

# 最新以保护课桌为设计一条宣传标语 预防近视保护眼睛班会教案(通用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇一

- 1、让幼儿了解眼睛。
- 2、保护眼睛——正确用眼。
- 3、区分用眼好习惯，坏习惯。

引导幼儿正确用眼，保护好自己的眼睛。

表演、游戏互动，快乐学习

刚张老师弹琴了，我听见小朋友们在唱“小眼睛呀，看老师.....”

现在我请小朋友，小眼睛看着我！哇！小朋友们的眼睛亮晶晶的，我想请小朋友说说，你的小眼睛看见了什么？（发言，调动积极性）

小结：小眼睛亮晶晶，样样东西看得清。（请小朋友侧过身子，看看旁边小朋友的眼睛是怎样的？）（观察、动脑思考眼睛是什么样的？）.....

（肯定幼儿的回答）小手跟我做：上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

《熊猫弟弟戴眼镜》（出示图片熊猫哥哥，熊猫弟弟）

表演互动两只熊猫看书，写字，看电视的各种动作。

小结：我们要向熊猫哥哥学习，养成用眼的好习惯。（出示戴眼镜的熊猫弟弟图片）熊猫弟弟为什么会带眼睛呢？（幼儿总结，我复述。）

延伸：眼睛看了很多的东西，会很累。所以眼睛也需要休息，上边门，下边门，合起门来就睡觉。中午我们小朋友睡午觉让眼睛好好休息，就要闭上眼睛。（就要闭上.....放慢语速让幼儿迫不及待的说出眼睛。）

分别请2名小朋友（先说出自己好朋友的名字，找到朋友，接着用口罩蒙住眼睛找朋友。）

全体小朋友闭上眼睛，感受看不见。（体会眼睛的重要，突出保护眼睛也很重要。）

保护眼睛——保护眼睛真重要，读书写字要坐好。走路坐车和睡觉，千万不要把书瞧，你对眼睛好，眼睛对你笑。（引导幼儿读一读，配上动作）

抓住幼儿自身特点，用表演，游戏互动调动孩子的积极性，使孩子在课堂上自由、自在、快乐学习！玩中学，学中乐！

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇二

XXX

XXX

9月14日是“世界清洁地球日”，地球是我们全人类共同生活的家园。社会环境的维护是全人类的责任。为了保持地球大

环境的清洁，我要让全班同学从我做起，带动他们身边的人，带动全校师生不乱扔杂物，减少污染，维护地球更主要的是维护身边生活环境的清洁。

### （一）、活动准备：

1、准备二幅画，将地球作为一个有思想有感受的人来表现。一幅是地球被污染后难受流泪的样子，一幅是地球被清理干净后高兴咧开嘴笑的样子。

2、准备6个地球仪，让大家通过地球仪来认识整个地球，对地球有一个客观的了解。

3、提前把学生分成6个小组，每组选出一位组长。

4、每组准备一个宣传条幅分别写上：“世界清洁地球日”、“不乱扔杂物”、“不污染环境”、“清洁地球从我做起”、“清洁地球从手边的事情做起”、“保护环境，爱护地球”。

### （二）、活动程序：

1、9月14日先在教室：将6个地球仪分给6个小组，以小组为单位观察地球，并通过地球仪认识中国的位置。并把提前准备的二幅画拿出来，做简单讲解。

2、走出校门，每组一个条幅，去周边的村里捡白色塑料袋之类的垃圾，宣传保护环境卫生的重要性。

3、最后又回到教室，召开以“世界清洁地球日，从我做起”为主题的主题班会。让学生们以小组为单位先讨论，然后每个小组都站起来发言，说出自己的感受和今后的打算。以此加深孩子们“保护环境，爱护地球”的观念。

4、最后，班主任总结发言，

首先，举例讲一些生活废弃物在自然界停留的时间：

我们常用的泡沫快餐饭盒，由于它不能自行分解，对于地球来说，就是一种永远无法消除的“白色污染”。又如，我们日常用的汽油、柴油等燃料，也是污染地球环境的元凶之一。

生活废弃物在自然界停留的时间：烟头：1—5年，羊毛织物：1—5年，橘子皮：2年，尼龙织物：30—40年，皮革：50年，易拉罐：80—100年，塑料：100—200年，玻璃：1000年。

最后倡导同学们为了保持我们周围的环境卫生，大家从我做起，从身边的小事做起，不但自己不乱扔杂物，更要监督身边的人不乱扔杂物，保持环境卫生。

### 以保护课桌为设计一条宣传标语篇三

动物是人类的好朋友，好朋友是不能杀害的，我们应该竭力保护它们，何况现在它们已经越来越稀少了。

世界上有许多野生动物都面临着灭绝的危险，这又是谁的错呢？人类，是人类！假如人类不去乱砍伐树木，动物们就不会“无家可归”；假如人类不对大自然下“狠手”，动物们也不会这么快消失的……人类吃野生动物，得了许多疾病；人类使一种动物灭绝，导致多种动物灭绝，人类也就受到印象。总之，肇事者是人类，最后的受害者也是人类。

在南京大屠杀中，许多被保护的羚羊惨遭厄运；现在东北虎的生存空间已经不够，人类破坏了它们的家园；大熊猫是人类皆知的动物，虽然它们过着“衣来伸手，饭来张口”的生活，可有谁能预测它们还能活多久呢？……种种“案件”表明罪魁祸首就是人类。

动物们是保护地球的一根根链条，就算它们不是珍稀动物、保护动物，我们都有责任去保护它们，而不是破坏它们的生存空间。它们是支撑地球生命的铁环，如果这根铁环中少了一种动物，那链条随时可能断裂，人类也就随时会灭亡。到了那时，就算你再怎么有钱，再怎么有权，也挽回不了你的生命呀！小沈阳说的对：“钱乃身外之物”，你用你的钱财去吃野生动物的原因就是让别人知道你是大富翁。这样做就大错特错了，吃野生动物不仅对自己无利、对别人有害，国家还严刑惩罚呢！真是害人又害己呀！

倡议人：

20\_年\_月\_日

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇四

野生动物是人类的朋友，是自然生态系统的重要组成部分，是大自然赋予人类的宝贵自然资源。

我国是一个野生动物资源非常丰富的国家，但是由于生态环境的恶化、野生动物栖息地被人为破坏，珍稀动物遭到严重捕杀，致使我国野生动物的数量正日益缩小，许多种类已处濒临灭绝的状态。近几年，滥食野生动物的现象屡禁不止，使得许多已经处于濒临灭绝的野生动物的处境更加艰难。更令人汗颜的事，从远古到今天，已有数也数不清的物种在消失。而且最近几年，不少动物在渐渐消失，如：我国的东北虎等。为此，我们倡议：

- 1、政府应加大力度宣传珍稀动物消失的危害以及对人类的影响，让人人都来自觉而不是强迫来保护动物。
- 2、珍稀动物保护区、禁猎区、一些国家森林公园等动物的主要栖息地应加大力度的来派人监管，防止一些不法分子偷猎动物。

3、从我做起，从我们的餐桌做起，拒绝食用野生动物，不要让动物成为我们的“盘中餐”，比如：蛇、青蛙等就不应该食用。

4、发现珍稀动物受了伤，要及时向相关部门报告，不可视而不见或私养它。

5、要普及“拯救动物就是拯救人类”的相关知识，并且要普及《中华人民共和国动物保护法》。

朋友们，为了人类共同的生存环境，为了让地球成为更加美好的家园，让我们共同努力，一起行动起来，从我做起，从小事做起；让大地处处充满生命的绿色；让野生动物与我们在同一片蓝天下平安地生活。

让我们携手共创人类与野生动物和谐共存的美好家园！

倡议人：

20\_年\_月\_日

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇五

秋季是传染病和肠道疾病高发的季节，为了加强食品卫生及饮水安全教育，提高学生食品饮水安全自我保护能力，同学们一定要统一认识，提高食品安全意识，重视饮食及饮水卫生，谨防“病从口入”，特开展此次主题班会。

一、老师询问同学们平时不卫生的饮食和饮水习惯：如不吃早餐、买马路边的小吃，上课吃零食，运动时或运动后喝自来水，互相用水杯等等。

二、学生讨论以上不良习惯的坏处。

### 三、食品卫生和饮水安全知识：

#### （一）学生购买食品应注意哪些问题？

- 1、到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
- 4、食品是否适合自己食用。
- 5、不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

#### （二）学生应注意哪些饮食饮水卫生习惯？

- 1、白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康。
- 2、饭前饭后多补水，运动后不能马上喝水，休息一会儿后可以饮用淡盐开水，坚持不喝生水。
- 3、养成良好的卫生习惯，不暴饮暴食，预防肠道寄生虫病的传播。
- 4、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒。
- 5、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期。
- 6、尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。

7、不吃无卫生保障的生食食品。

8、不吃无卫生保障的街头食品。

9、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

四、发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时，要及时告诉家长和老师，去就近医疗机构的肠道门诊治疗，以免延误病情。

五、总结：

我们一定要养成良好的饮食和饮水习惯，注重饮食健康，才能有一个良好的身体。

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇六

1、通过本次主题班会课，学习和掌握一些安全知识，增强学生的安全意识，了解处理安全问题的正确方法，逐步提高学生的素质及能力。

2、形成学习、传播安全知识的氛围，培养学生自我保护的意识和能力，为他们的健康成长大好基础。

1、收集各方面安全知识；

2、选定主持人和参赛选手，搞好场景布置；

3、提前布置学生去了解各方面安全常识及处理方法；

4、黑板上书写《安全你我他》五个美术字。

通过知识竞赛的形式开展活动。



## 高一（2）班教室

一个主持人，一个评委，一个记录员，四个参赛选手。

导入语：

大家知道什么对于人来说是最重要的吗？那就是生命。生命对于人来说只有一次，我们每个人都要珍爱生命，学会自我保护。所以为了仅有的一个生命，我们要更注意自身的安全，学习安全知识以及自救措施，为了培养同学们的自我保护的意识和能力，今天的班会课我们将举行《安全你我他》知识竞赛。活动流程：

主持人：大家下午好，我是\_\_。今天我们要举行一场关于安全知识及安全教育的主题班会。首先先来介绍下参加我们今天《安全你我他》知识竞赛的四位选手，一号选手\_\_，二号选手\_\_，三号选手\_\_，四号选手\_\_，还要担任本次活动的评委的是\_\_，以及本场比赛的记录员\_\_。现在，我宣布本次《安全你我他》知识竞赛正式开始。

主持人：接下来我来介绍下本次比赛的游戏规则。

主持人：本次竞赛设必答题、抢答题、风险题三种题型。每队基础分为100分。

第一轮必答题，有1——4组的题目，参赛选手按顺序依次作答，每组题目共3题，一题10分，答对得10分，打错或不答不得分。

主持人：现在马上进入第一轮必答题。第一组题请一号选手作答。

主持人：请问\_\_\_\_\_（题目）

一号选手：\_\_\_\_\_（答案）

主持人：回答正确/很遗憾，回答错误。（共3题）

主持人：一号选手答对了\_\_\_\_\_题，一共得了\_\_\_\_\_分。那现在先请一号选手休息下，二号选手请听题。

主持人：\_\_\_\_\_（题目）

二号选手：\_\_\_\_\_（答案）

\_\_\_\_\_（1——4号选手依次作答）

主持人：经过第一轮热身赛，四位选手是平分秋色，不分上下，为了拉开大家的分值，我们马上进入第二轮抢答题环节。宣读下第二轮抢答题的游戏规则。

主持人：第二轮抢答题，共10题，一题10分，答对得10分，打错倒扣5分，一组打错可继续抢答，各参赛代表必须在主持人念完题并宣布“开始抢答”后才可抢答，提前抢答将失去本次抢答资格。当主持人宣布“开始抢答”选手就举起桌上的牌子，由评委作出判决谁最快。

主持人：现在开始，第一题：\_\_\_\_\_，开始抢答。

（举手\_\_\_\_\_）

评委：第\_号选手请作答。

选手：\_\_\_\_\_

主持人：回答正确，加10分，进入下一题\_\_\_\_\_/对不起，回答错误，扣5分，还是这一题，继续抢答\_\_\_\_\_（10题）

主持人：第二轮精彩激烈的抢答题过去了，场上气氛很紧张，

为了缓和下气氛，也给我们选手休息的时间，我们设置了一项亲友团问答时间。我这里有五道题，会的同学请举手回答，答对的可以等到精美小礼物。我们马上开始。

主持人：第一题\_\_\_\_\_

（举手\_\_\_\_\_）

主持人：请\_\_同学作答，你的答案是\_\_\_\_\_

主持人：回答正确，要送你一份小礼物，会后来领取。/很遗憾没有答对，现在大家的机会又来了，继续作答。

\_\_\_\_\_（5题）

主持人：五位的幸运儿产生了，记得会后来领礼物哦。现在我们回到场上，继续我们的比赛，先来看下目前为止场上的比分情况，一号选手\_\_分，二号选手\_\_分，三号选手\_\_分，四号选手\_\_分。紧接着我们进入第三轮比赛。

主持人：第三轮风险题，分为10分、20分、30分、50分四类题，每类题目各3题，题目分值与难度相对应。由目前分数最低的参赛选手优先选择，答对得相应的分值，打错扣相应分值的一半。每个选手只有一次选择的机会。选手有30秒的思考时间，选手回答完毕，后方的亲友团可以补充，作为选手的最后答案，但时间不超过1分钟。最后由评委作出判决。

主持人：选手们要慎重选择，如果你选择的好的话，可能经过这一轮会出现大逆转的局面。

主持人：现在先请\_号选手（目前分数最低的`选手）选择，你要几分的第几题题目。

选手：\_分第\_题。

主持人：\_分第\_题的题目，那请你听好题目，请问\_\_\_\_\_（题目）。

主持人：你可以和你身后的亲友团讨论。

选手：\_\_\_\_\_

主持人：那亲友团还有没有补充的。

亲友团：\_\_\_\_\_

主持人：那现在请评委作出判决。

评委：\_号选手回答正确，得\_分。/\_号选手回答不完整，不能得分，扣\_分。

\_\_\_\_\_（一分钟内）

主持人：那接着请\_号选手（目前分数倒数第二低的选手）选择，你要几分的第\_题题目。

\_\_\_\_\_（4题）

主持人：现在四位选手都做出了回答，究竟他们最后会得到多少分呢，稍后为大家揭晓，记录员现在正在紧张的算分中，答案马上就要揭晓。

主持人：本次比赛三轮的题目都结束了，大家最后的分数也出来了，究竟是谁博得头彩呢，答案就在我手中，大家想知道吗，好，现在我们就来揭晓比赛的最后结果。一号选手\_\_分，二号选手\_\_分，三号选手\_\_分，四号选手\_\_分。所以，本次比赛的第一名是\_号选手，第二名是\_号选手，并列第三名的是\_号选手和\_号选手。恭喜他们，将获得精美奖品，现在我们请评委为我们选手颁奖。

\_\_\_\_\_（颁奖中）

结束语：本次班会的全部内容就到此结束，希望能通过这次活动进一步增强大家的安全意识和自我保护意识。让安全时时伴随着你、我、他，愿我们的生活每天都充满阳光，愿平安永远伴随着我们大家！谢谢大家！

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇七

眼睛是我们身体的重要器官。随着孩子们年龄的增加，看书、画画的机会日益增多，保护眼睛就显得日益重要。此活动旨在让幼儿多方面收集资料，在充分的讨论和体验下，知道保护眼睛的重要性，掌握保护眼睛的基本知识，并在日常生活中注意保护自己的眼睛。

- 1、了解有关眼睛的构造和卫生方面的知识，防止眼疾。
- 2、懂得爱护自己眼睛的重要性。
- 3、萌发从小珍爱生命的意识。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、培养良好的卫生习惯。

- 1、收集有关眼睛方面的资料。
- 2、对班级幼儿视力进行事先了解。
- 3、在一副幼儿太阳镜上涂上油脂，使眼睛看东西模糊。
- 4、挂图《眼睛生病了》。

- 1、交流自己收集的有关眼睛的资料。

2、出示挂图《眼睛生病了》，提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？他的眼睛怎么了？眼睛会生什么病呢？（近视眼、红眼病、沙眼、结膜炎、麦粒肿等。）

3、讨论：眼睛为什么会生病？（如：脏手帕擦眼睛、脏手揉眼睛、眼睛看书或看电视太疲劳、坐姿不端正等。）

4、请幼儿带上涂有油脂的太阳镜，体验视力不好的痛苦。

5、讨论：怎样保护视力？

（看电视时，距离电视2米以上，看电视时间不能过长；看书时身体要坐正，不能趴着或仰着看书，看书时间长了，要休息或向远处看或看绿颜色的植物；不能在太强或太弱的光线下看书；写字时要注意保持一拳、一池、一寸的距离；多吃胡萝卜对保护视力有很大好处；平时毛巾、脸盆等要专人专用，并定期消毒或清洗，防止相互传染；眼睛生病了可以点眼药水等进行治疗。）

1、在日常生活和学习中随时提醒幼儿注意保护自己的视力。

2、进一步开展有关眼睛的讨论。

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇八

地球是我们赖以生存的生态家园，环境对人类生活极其重要。我们保护环境不但要尽到我们的责任，还要培养下一代保护环境意识。

1、通过活动让幼儿认识到环境问题对我们的重要性。

2、教育幼儿自觉保护环境。

3、培养幼儿保护环境的意识。

4、知道危险来临时如何保护自己，如何逃生。

5、能积极参加游戏活动，并学会自我保护。

1、重点：通过活动让幼儿认识到环境问题对我们的重要性。

2、难点：教育幼儿自觉保护环境

有关图片

(活动过程的表述不必详细到将教师、学生的所有对话、活动逐字记录，但是应该把活动的主要环节很清楚地再现，即开始环节、基本环节、结束环节、延伸环节。注：重点表述基本环节)

一、开始环节

出示地球美好的图片，和某些地方环境被破坏的图片。

二、基本环节

1、让幼儿观察图片，想想为什么有这么大差异。

(幼儿自主发言)

2、教师解释原因

3、告诉幼儿环境对我们的重要性

三、结束环节

让幼儿说说保护环境怎么做

例：不随手扔垃圾

## 四、延伸环节

让幼儿把这节活动内容带给其他班的小朋友，带给身边所有人，共同保护环境。

通过活动能使幼儿认识到环境对我们生活的重要、把幼儿的积极性调高，有兴趣学习，使幼儿通过活动养成爱护环境的好习惯。

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇九

通过给幼儿猜谜语,用讨论、说、看、亲身体会,使幼儿由感受到体验,由浅入深;由理解、认同、到实践。对眼睛在自己和他人生活中的重要作用有了较深刻的体会。学习了正确的用眼常识,了解了不良的用眼习惯对眼睛的损坏,达到了教学目标。

- 1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。
- 2、懂得爱护眼睛。
- 3、培养幼儿良好的用眼卫生习惯。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 5、了解主要症状,懂得预防和治疗的自我保护意识。

- 1、怎样保护眼睛
- 2、如何培养幼儿良好用眼卫生习惯。

### 教学课件

- 1、用一则生动的谜语引入活动主题:上面毛,下面毛,中间



有颗黑葡萄。白天躲在草丛里,晚上急忙盖被子。(眼睛)

2、说说是怎么猜出来的：你怎么知道的？

3、引导认识眼睛的重要性：我们的眼睛重要吗？为什么重要？

4、体验失去眼睛后的不便：这么重要的东西如果没有了会怎么样呢？

5、请幼儿用手遮住眼睛，说说感受。

引导幼儿初步认识眼睛的作用

眼睛可真了不起，但他也是非常脆弱的，很容易受到伤害。

1、观看教学课件。提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？她的眼睛怎么了？

2、讨论：眼睛为什么会生病？（脏手揉眼睛，擦眼睛，看书或看电视太疲劳，坐姿不端正）

3、播放教学课件引导幼儿判断哪些图是正确的，那些图是错误的，为什么？

讨论怎么样保护视力？

结束语：眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

本次活动目标是：

1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。

2、懂得爱护眼睛。

### 3、培养幼儿良好的用眼卫生习惯。

这节课我共分四方面来进行教学，首先让幼儿观察了解眼睛，了解它的用途。用亲身体验的方式，知道眼睛的重要性。用播放课件判断正误，了解不正确使用眼睛的害处。在播放课件时，幼儿都能积极的举手告诉我这些行为的对错，从这里可以看出幼儿对于这些东西是十分的熟悉的；并对它们的用途也是比较了解的，大多数的幼儿一次就把所有答案都说出来了，但是对于他们的共同之处幼儿的回答就不太完整，虽然知道但是不能用一个较好的词语来进行概括，从这里我发现我班幼儿在语言发展方面，词汇还是不够丰富需要加强。

在第二环节中主要让幼儿交流生活中使用眼睛不当造成伤害的一些体会。幼儿都积极的说了一些自己使用过的不正确方法。有躺着看书，在光线暗的地方看书等，幼儿的知识经验还是较丰富的，有些我也没有马上想到，但是幼儿一下子就联想到了，还对我说了很多发生在他们自己或者周围人身上的一些伤害事故，从中不难看出现在的幼儿知识面还是比较广的，他们都能对这些事情做出自己的评价，并进行分析，了解受伤的原因。

第三环节幼儿积极讨论正确使用眼睛的方法。在说起做眼保健操时有些幼儿口语表达不清楚，但动作就很位，我就让一个幼儿做动作一个幼儿进行讲解，孩子们对这个方法很感兴趣，都举手想参加，课堂的气氛非常热烈。当中有的幼儿示范不够标准，或讲解不清楚的，其他幼儿还会进行指正，从这里可以看出幼儿已经基本掌握了正确的使用方法，活动的目标基本达到了！

通过上这节课，我知道我准备的还是不够充分，我听取了经验丰富的老教师的建议，积极吸取经验，谦虚请教，让我学到了不少知识，如果再让我上一次，我会努力学习，精心准备，把课上的更精彩！

## 以保护课桌为设计一条宣传标语篇十

- 1、使学生了解近视的原因和保护视力的方法；
- 2、纠正学生不良用眼习惯和错误的做眼睛保健操动作；
- 3、教育学生养成良好的用眼卫生、认真做眼保健操和经常锻炼身体的习惯。

- 1、眼看东西的奥秘。
- 2、近视眼及其发生机制。
- 3、中学生患近视的原因。
- 4、科学用眼，预防近视。

俗话说：“眼睛是人的灵魂的天窗。”眼睛能使人获得丰富的知识材料，观赏大自然的壮丽景色，表达内心的情感，体现人的精神面貌，是人们认识客观世界的重要器官。眼睛是怎样看见东西的呢？眼睛好像一架照相机，其中角膜和晶状体相当于镜头，瞳孔相当于光圈，脉络膜相当于暗箱，视网膜相当于底片。眼睛可使自然界的物体成图像，其道理和物体在照相机形成倒像是一样的。当然，人体这双精巧的眼睛比照相机不知要复杂和精密多少倍，不是几句话就能把它的全貌讲清楚的。下面粗略介绍一下人眼成像的一段过程。眼睛看东西全靠眼球（即眼珠）。眼球四周那层眼白叫巩膜，巩膜是眼球的围墙，是不透光的。眼球前面开的那个透明的窗口叫角膜，光线就从这里射向眼球。从角膜往里看，有一层棕黑色的东西叫虹膜，它中间留有一个小孔叫瞳孔，让光线通过。虹膜的作用跟窗户上的窗帘差不多，光线强烈刺眼睛的时候，虹膜就遮上一点；光线看不清东西时候，虹膜就打开一点。光线通过瞳孔后继续往里前进，穿过晶状体射到眼底上，晶状体无色透明，呈扁圆形，像一个两面凸的镜片，

如同放大镜一般，有很强的聚光作用，能把物体射进来的光线集中成影像。眼底上有一层薄膜叫视网膜，它能感受光的刺激，并和视神经相联系。从角膜射进来的光线过了几关，通过晶体集中成影像后，影的光刺激了视网膜，视网膜立即把这个消息通过视神经报告给大脑。人就感觉到这个影像的亮光，看清楚了物体。

1、正常眼的调节。正常人的眼通过调节作用，既能看清远方的物体，也能看清近处的物体。看远方的物体时，眼睛不需作任何调节，物像主很清楚；而看近处的物体时，只有通过调节，使晶状体变凸、增厚，屈光度增大，才能看清物体。晶状体变凸是由于限内睫状肌收缩，使悬吊晶状体的韧带（即晶状体小韧带）放松而产生的。

2、近视眼及其发生机制。近视眼能看清近和物体，在看远处的物体时，由于物像落在视网膜的前方，因此看不清楚。近视可分为两种，一种叫调节性近视，也叫假性近视，另一种叫轴性近视，也叫真性近视。中小学生的晶状体弹性强，调节力大，当物体（如书本）距离眼睛很近时，也能看得清楚。由于他们的读书习惯不好，或由于采光、照明条件不好，总是把书本放得离眼睛很近，睫状肌总是处于收缩状态。久而久之，睫状肌发生持续痉挛，一旦看远方物体时，睫状肌不能放松，晶状体也不能恢复到原来的扁平状态，这种情况就是调节性近视。中、小学生的近视，绝大部分属于这一类型。这时，如果注意保护视力，消除引起调节紧张的因素，视力可以好转或恢复到正常。

### 3、患近视的原因

(1)眼睛与书本的距离太近，看书和写字姿势不正确，用眼时间过长。我们知道，眼睛看近物体就需要调节，要使晶状体的凸度增加，以增大屈光能力。如果看物体的时间太久，会使晶状体长时间处于高度调节状态，引起睫状肌的疲劳。

(2) 光线太弱或太暗，照明度不适合眼睛的要求。一般说来，看书、写字所需的照明度应不低于100勒克斯。

(3) 看书的姿势不正确，或看书的场所不恰当。有些少年儿童喜欢躺着看书、坐车看书、走路看书。躺着看书，往往照明不足，姿势歪斜，书本不易放正。为了看清字迹，必然把书本放得较近，这就要加强眼睛的调节，增加眼睛的负担。如果长期有这种不良的看书习惯，就容易造成近视。

(4) 遗传倾向的存在，一般高度近视(6屈光度以上，俗称600度)大都是由遗传因素引起的。但是，遗传因素引起的近视占近视眼总数的比例较小。

近视眼是中小学的常见病，是造成视力不良的主要原因。预防少年儿童近视眼，须从多方面着手，采取综合措施方能生效。

1、控制看书时间一般说来，年龄越小，连续看书、写字的时间应该越短。每当连续看书写字达到40-55分钟时，就应该休息10分钟左右，看看天空的云朵(白天)或星星(晚上)，看看远处的树木或建筑物，或者到室外散散步、做做游戏，让眼睛得到休息。

2、保持正确的读写姿势少年儿童看书、写字要养成正确的姿势。要坐得端正用本不要竖立或平放，最好与桌面成30度-40度角，使书本与视线垂直。眼睛和书本的距离保持一尺左右，前胸与桌沿保持一拳距离。眼睛不要向左、右斜视，不要歪扭着头写字，不要趴伏在桌上看书写字，更不要躺在床上看书。

3、调节看书的光线家长和老师应给少年儿童创造良好的看书写字的条件。在教室里集体晚自习，宜采用日光灯。在家中个人晚自习，灯泡不应小于25瓦；最好采用局部照明，例如安装台灯，灯口宜配有浅色灯罩，以免眼睛受白灯光的刺激。

光线应从左前方射来，避免被其它物体挡住或减弱光线。白天看书写字宜在室内进行，靠近窗户，但又不应该被阳光直接照射着。

4、走路、乘车不要看书走路或乘车看书是引起近视的原因之一。

5、加强营养和锻炼，增强体质。表面看来，加强营养的锻炼身体，增强体质，似乎与视力无关。其实，这是预防近视的重要措施之一。

6、坚持做眼保健操眼保健操，是采用祖国医学中的推拿、针灸、穴位按摩等方法的原理而科学地制定的。通过近按摩穴位，使弱的刺激引起条件反射，从而消除眼睛调节和集合的紧张状态，并能加强眼部的营养和组织的新陈代谢，改善和增进血液循环，维持眼睛的正常生理功能。

7、看电视时要注意保护视力看电视时，最好坐在电视机正中前方，如坐在旁侧，其观察角度不应小于45度；人与电视机的距离应是电视屏幕尺寸的5-7倍，一般宜在2米左右；电视机放的高度宜与眼睛的水平线等高；要保持电视图像清晰和稳定，不要太亮或太暗；看电视时室内最好开一支3瓦或5瓦的荧光灯，其位置宜在观众后方，使场所不会太暗；每看40或60分钟电视，要有一个短时间的闭目休息，或在电视节目交换的间歇时间里，将视线挪开，看看周围的东西，起身做做别的事情，活动一下身体，让眼睛得到休息。

8、多看绿色物体对眼睛有益当我们经过一阵紧张而繁忙的学习之后，在窗口旁或走出室外，抬头眺望一下远处青绿色的庄稼和树木，紧张的神经顿时觉得缓和下来，疲劳的眼睛随之感到十分轻松。这不仅是因为望远使眼睛的调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。