

# 2023年爱眼计划书(模板5篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 爱眼计划书篇一

6月6日爱眼日来临之际，我们力求从幼儿的生活学习入手，通过活动让幼儿在生活学习中能运用正确的用眼方法，养成保护眼睛的良好习惯。既符合幼儿的现实需要，又有利于其长远发展；既贴近幼儿生活，又有助于拓展幼儿的知识经验。

活动目标：

- 1、进一步体会眼睛的重要，具有保护眼睛的意识。
- 2、懂得缓解眼睛疲劳的方法。
- 3、逐步养成健康的用眼行为。

活动准备：

幼儿知识经验准备：具备一定的保护眼睛的常识，每个幼儿一片黑色卡纸(眼罩)

教师知识经验准备：事先充分了解保护眼睛的知识。爱眼的课件。正确用眼的视频。

活动过程：

- 1、欣赏眼睛的照片，了解眼睛的作用。发现眼睛不仅可以看

东西还能表达人的情绪情感。

谜语导入——《眼睛》

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉。

2、黑暗的体验，请每个孩子用黑色卡纸蒙住眼睛，体验看不见东西时的感受以及由此带来的不方便。

了解眼睛的构造，用途出示图片引导幼儿观察。

请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

3、了解正确用眼知识，观看相关视频。让幼儿说说正确用眼行为和不正确用眼行为。了解保护眼睛的常识。

欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？

欣赏情景表演或看图片

(1)小朋友在用脏手揉眼睛

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

(2)小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

4、拓展延伸：讨论：什么时候眼睛会疲劳？知道用正确的方法缓解眼睛疲劳。

5、感受体验：

(1)、将眼睛休息操纳入一日常规活动中，每天看书写字绘画后缓解眼睛疲劳。

(2)、制定用眼卫生习惯行为表，日常中提醒幼儿。帮助幼儿逐步养成健康的用眼行为习惯。

## 爱眼计划书篇二

为了认真贯彻执行《学校卫生工作条例》，落实教育部《中小学学生近视眼防控工作方案》精神，全面做好我校学生视力保护工作，树立爱眼，护眼意识，积极开展系列防近活动，特制定“爱眼护眼”活动方案。

### 一、活动时间

本活动从20\_\_年4月1日开始至6月1日结束。

### 二、活动内容

#### (一)宣传动员阶段：

在全校师生中开展一次“爱眼护眼”活动的启动仪式。制定本校活动方案，使师生明确近视防治的目的和意义，积极参与到学生近视眼防治工作中来。

#### (二)组织实施阶段：

1、烘托爱眼气氛：充分利用广播、讲座、板报、班会、国旗下的讲话等多种形式，向广大师生宣传近视眼的危害以及科

学的用眼方法。

2、对全校师生进行视力测试。

3、观看一次爱眼护眼宣传片，使学生在形象的.影片中受到教育。

4、办一期爱眼专题板报;策划一期爱眼专题校板报、班级爱眼专题板报。

4、开展爱眼知识竞赛活动：各班开展爱眼知识竞赛活动，积极鼓励学生参加网上“爱眼护眼知识竞赛活动”。

5、开展眼保健操评比活动：切实抓眼操质量，在全校范围内开展一次眼保健操评比活动。

## 爱眼计划书篇三

为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，切实加强学生视力保护工作，针对当前学生视力日趋下降的状况，根据上级要求，特制定防近工作计划和措施如下：

### 一、计划

1、按照《中小学学生近视眼防控工作方案》《中小学学生近视眼防控工作岗位职责》和《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》的要求，结合学校实际情况，成立以校长为组长的防近领导小组，组织全体教师学习方案及相关内容，预防近视眼工作计划。利用学校的德育沙龙、家长讲坛、主题班会、校园广播、黑板报、宣传栏、家长会、家教通等各种形式向师生和家长进行保护视力的宣传教育。学校还将近视防控工作中学校领导、各职能部门、班主任及科任教师的职责要求下发到每个相关责任人手中，形成人人参与、齐抓共管

的近视防控氛围。

## 二、措施

- 1、学校后勤部门及时检查、修理及更换老化的灯管，确保教室采光照度符合国家标准，照度分布均匀。同时配合班主任及时根据学生身高，调节课桌椅高度。
- 2、定期检查视力，配戴合适的眼镜。每学期定期对学生进行视力检查。发现下降，动员学生尽快到医院眼科做进一步检查和纠正。
- 3、课桌椅符合卫生标准，桌凳高度与学生身高的比例相称，每两周调换学生座位一次。
- 4、认真做好眼保健操，力求按揉穴位要准确，手法要适当，用力不要过轻过重，以穴位感到酸胀为宜。任课教师在课堂上能随时纠正学生不良用眼习惯。
- 5、要求教师做到“三不”：(1)上课板书工整、字迹不要过小；(2)充分发挥课堂教学效率，不拖堂；(3)严格执行课表，不变相占用学生的活动课时间。
- 6、培养学生良好的用眼卫生习惯：读写时保持正确体位和姿势，做到三个“一”（眼书距离一尺，胸与桌后缘一拳，手距笔尖一寸），坚持“二要，二不要”，“二要”是：(1)读写姿势要端正，眼离书本距离一尺；(2)连续读书1小时应休息或远眺10分钟。“二不要”是：(1)不要在光线暗或直射阳光下看书、写字，不要边吃饭边看书；(2)不要在走路、躺卧和晃动的车上看书，看电视要有节制。
- 7、保证体育活动的时间和质量。强健的体魄不仅可以避免全身性疾病，而且也有利于眼球的正常发育。另外，要加强营养，防止过劳，生活要有规律。

8、做好家长与社会宣传工作，向家长宣传保护视力的重要性和方法，使家长能为学生创造良好的学习条件，督促学生合理安排时间。

9、为加强监督学生认真做好眼保健操，特制定眼保健操检查评比标准：

(1) 全体学生都做眼保健操，一人不做扣1分。

(2) 安静、整齐，有讲话、做作业者扣1-2分。

(3) 注意力集中，两眼轻闭，全身肌肉放松，有开小差者扣1-2分。

(4) 穴位要正确，手法要轻缓，有5人以上不规范的扣1-2分。

(5) 两手清洁，剪短指甲，有5人以上手不清洁或留长指甲扣1-2分。 每周一汇总眼操的情况，所得分数跟班级的量化管理挂钩。

## 爱眼计划书篇四

爱.眼.护.眼

### 二、活动背景

眼睛是我们心灵的窗口，是人体中最宝贵的感觉器官，如果没有眼睛，我们的面前将会是一片黑暗。可随着科学技术的发展，人民生活水平的提升，我们身边戴上眼镜的人也越来越多。根据资料调查表明，中国学生近视病发率在全世界的排名，从1998年的第4位，上升为第2位，仅次于“近视第一大国”——日本。在一份对中国四个城市高三学生的调查中显示，青少年近视的病发率从70年代的15%左右，发展到90年代末的55%，甚至80%左右。最近的一份调查显示：我国在校

学生约3.2亿，平均近视率超过60%，小学生的近视发病率为22.78%，中学生为55.22%，而大学生高达76.74%。在高考填报志愿中，因为自身缺陷被限制专业的学生当中，有74%是因为近视。这些数据说明了中国近视病发率的上升之快，中小學生近视也将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小很多特殊职业人员的选择范围，而且水准也越来越重，发病呈低龄化、迅速化、普遍化，眼保健形势非常严峻。这个结果将是对实现中国二十一世纪健康目标的严重挑战。已到了全社会必须注重与采取措施的时候了，而视力问题也是所有同学们相当注重的問題，所以我们确定了本次“爱眼护眼”活动。

### 三、活动目的：

- 1、眼睛是我们心灵的窗口，是我们的通向美丽新世界的桥梁，是获得光明的器官，所以我们应该珍爱自己的眼睛，所以我会以“爱眼护眼”为主题展开相关保护我们眼睛的宣传活动。从而让同学们了解眼睛的重要性，让同学们懂得如何爱护好自己的眼睛，明白怎样去预防近视，不但仅要在这个天爱护我们的眼睛，而是要在365天里随时随地的呵护我们的眼睛，因为我们需要它，因为它能够给我们带来更多的光明和希望。
- 2、青少年是国家的未来，如何协助青少年提升爱眼护眼知识，树立准确保护眼睛观，增强科学配镜的观点，是我们这次活动最基本的目的！
- 3、深化贯彻落实“爱眼护眼”的活动主题，展开系列活动进步大学生眼睛健康水准，指导和教育学生准确维护视力，树立眼睛保健的久远理解。
- 4、初步学会查找各种资料，搜集、阅读并能实行整理，能通过不同的形式展示与交流自己的研究成果。
- 5、通过理解、调查、访问等一系列的活动，知道眼睛这个心灵窗户的重要作用和作用，知道如何爱眼护眼，科学用眼。并

能够主动向周围的人宣传用眼卫生，获得爱护眼睛的丰富经验。

6、通过本次的讲座，使同学们能够了解近视的成因和各种危害，激发同学们爱眼护眼的意识。

7、通过向全校学生宣传用眼卫生，协助他们理解到爱眼护眼的重要性。将爱眼护眼眼睛实行到底，给自己一个明亮的世界！

8、将爱眼护眼活动实行到底。

#### 四、活动形式

1、现场精确视力检查。

2、展开爱眼护眼讲座。

3、摆点实行调查与宣传。

#### 五、活动时间

宣传时间：\_\_年11月18日至\_\_年11月19日

活动时间：\_\_年11月20日

#### 六、活动地点：

教室(学术交流厅)、六号楼前走廊处(免费实行精确检查视力)，7号楼前

#### 七、活动单位

主办单位：攀枝花学院社团联合会

攀枝花医学院社管委

承办单位：攀枝花医学院红十字会

协办单位：攀枝花市大光明眼镜店

## 八、联络部门

社团联合会，医学院社管委、攀枝花市大光明眼镜店、医学院其它社团，攀枝花学院医学系系报负责人。

## 九、活动人

## 十、物资准备

## 十一、活动宣传方式

1、以宣传单、展板、海报、横幅等形式介绍活动主题及内容，图文结合宣传活动主题，并在少数人当中实行爱眼调查。

2、18号挂横幅，9号楼前和篮球场。

3、召开会员动员大会，力求全红十字协会会员都参加此次活动，并在这次活动中获得实践经验。

## 十二、活动流：

### 1、筹备阶段：

(1) 安排活动会议，向各部门分配任务

(2) 由宣传部设计并做好用于活动宣传的展板、横幅、宣传单以及调查表负责本次活动的宣传。

(3) 做好活动所需的物资准备并做好预算。组织部做好场地申请

(4) 当天由社会实践部布置现场

## 2、活动实行阶段：

(1) \_\_年11月18日由社会实践部在篮球场、九号楼各挂一幅宣传横幅。

(2) \_\_年11月19日由社会实践部和组织部在活动场地设点摆放好桌子、遮雨棚，分发宣传单(放1000份在活动点)及调查表(30份)，做好本次活动的宣传。

(3) \_\_年11月20日活动开始，由组织部负责人员的调动。

(4) \_\_年11月20日上午9：00之前由社会实践部将检查视力所需的物品在六号楼前走廊处摆放好，并做好其余一切准备。

(5) 摆放物品有两张桌子和五张椅子，矿泉水，安置好大光明眼镜店带来的各种设备，放置好活动礼品和剩余的500张宣传单和剩余的20张调查表，再实行宣传和调查。

(6) \_\_年11月20日上午9：00由大光明眼镜店工作人员开始为同学们免费视力检查(眼视光的同学可在旁边协助大光明眼镜店的工作人员)，并安排协会负责人给参加活动的同学发送小礼品。

(7) 组织部负责好视力检查现场秩序的维持和物品的到位以及管理。

(8) 宣传部要在活动中拍摄一些好的图片，用于协会以后的宣传和成果展板的内容。

(9) 视力检查结束后，由各部门一起收拾好检查视力地方的清洁卫生，社会实践部归还好所借物品。

大概主要内容有：

a□近视形成的原因

b□关于爱眼护眼的知识

c□如何预防眼睛疲劳

d□如何预防及调整假性近视

e□知道如何配戴眼镜

f□知道如何准确滴眼药水 3、活动结束阶段：

(1) 活动结束后各部门都要参与活动现场的清理。

(2) 所有借来的东西，由社会实践部归还。

(3) 由宣传部做一块活动成果展板，主要内容为活动纪实照片。

(4) 办公室整理活动相关资料，做好活动总结将活动当日拍摄的照片传入红十字协会的群相册中及记者团作报告。

(5) 由会长将活动过程中拍摄的照片去洗出来，并传给社管委及大光明眼镜店，做好协会的宣传工作及活动记录。

### 十三、活动具体安排

#### 1. 办公室

a□写策划书、做好相关经费支出的登记，提前统计并做好活动人员任务的分配。

b□活动期间负责照片的拍摄，以便于宣传部做成果展板

c□活动结束后负责写活动总结。

## 2、宣传部

a□负责宣传单以及调查表的设计和展板的绘画(要注意调查表具体调查的内容, 横幅的内容, 宣传单的内容达到宣传的效果)

b□负责宣传期间挂横幅

c□活动后负责办成果展板

## 3、社会实践部

b□宣传期间与组织部一起实行活动宣传。

c□负责活动现场的布置

## 4、组织部

a□提前联系相关活动单位, 组织人员跑寝室宣传以及活动场地的申请、并且向社管委申请活动资金。

b□宣传期间与社会实践部一起实行活动宣传

c□负责活动期间活动次序的维持。

## 十四、活动经费预算

打印 0.10 1500 份 150.00 展板装

饰费 3(两小一大) 20.00 策划书

## 十五、活动后安:

(1)组织部组织人员清理场地

(2) 宣传部做两块活动成果展板，主要内容为活动纪实照片，来向全校师生展示我们协会的活动成果，增大我们协会在各社团中的影响力。

(3) 办公室整理活动相关资料，做好活动总结将活动当日拍摄的照片传入红十字协会的群相册中及记者团作报告。

## 十六、注意事项

1: 参加本次活动的人员，活动实行前，需查看本次活动策划书，提前了解相关爱眼护眼知识，达到能够为同学讲解的目标。

2: 参加活动人员必须准时到活动地点集合，服从安排，不可私自行动，有原因无法参加者，请即时向活动负责人请假。

3: 若因天气等原因改变计划将会即时通知。

4: 活动过程中应注意安全，注意人员核对，中途有事应即时向总负责人报告，因为参加活动人数较多，注意维持活动秩序。

5: 其他相注重意事项将提前开会通知。

6: 注意活动中人员的交接和准时的到位。

7: 协会参加活动人员代表红十字协会形象，言行举止都必须符合要求。

## 十七、活动前景

汲取爱眼护眼方面的经验，为下学期6月6日爱眼日展开成熟成功活动做好各方面准备。争取把这类活动办成红十字协会传统活动。

## 十八：领导意见

### 爱眼计划书篇五

眼睛是我们心灵的窗口，是我们的通向美丽新世界的桥梁，是获得光明的器官，所以我们应该珍爱自己的眼睛，在全国第\_个全国“爱眼日”到来之际邢台市十中团委以“呵护眼睛，从小做起”为主题开展有关保护我们眼睛的宣传活动。

#### 二、活动目标及主题

6月6日是第\_个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”活动的目标确定为“爱护眼睛从眼保健操开始”。加强同学们对眼睛的了解，加强他们对近视的危害性的认识，增强全校师生爱眼意识。

从而让同学们了解眼睛的重要性，让同学们懂得用眼保健操如何爱护好自己的眼睛，明白怎样去预防近视。教育他们不仅仅要在这一天爱护我们的眼睛，而是要在以后的生活中里随时随地的呵护我们的眼睛，因为我们需要它，因为它可以给我们带来更多的光明和希望。

#### 三、活动形式

- 1、对全体初一学生进行为期一周的用眼情况和眼科知识调查。
- 2、邀请生物教师到我学生中进行眼部构造和爱眼常识宣传讲座
- 3、认识到眼保健操的作用，现场学习做眼保健操。
- 4、印发有关保护眼睛、预防近视的宣传材料对全校学生进行宣传教育。

本次活动的目的是普及科学用眼知识，提高青少年眼健康水平，预防眼疾和近视，让更多的同学认识到用眼的卫生与保健。从而使他们能健康茁壮成长。

附：第\_个全国爱眼日宣传标语

- 1、动员起来，让白内障盲人重见光明。
- 2、预防青少年近视，人人有责。
- 3、预防青少年近视，从一点一滴做起。
- 4、青光眼可致盲，早期防治极重要。
- 5、防治屈光不正及低视力，提高儿童和青少年眼保健水平。
- 6、视力1.5不等于没有视疲劳。
- 7、不合格眼镜已成公害。
- 8、爱护眼睛，世界等你去发现。
- 9、孩子总眯眼，尽早去查眼。
- 10、迎奥运，迎残奥，我看见，我参与。
- 11、加强全民爱眼意识，提高民族健康素质。
- 12、早期干预，减少可避免的儿童盲症。
- 13、防盲治盲，共同参与。
- 14、爱护眼睛，为消除可避免盲而努力。
- 15、保护儿童和青少年视力。

- 16、预防近视，从今天开始。
- 17、关爱老年人的眼睛，享有看见的权。
- 18、防治近视，珍爱光明。
- 19、保护老年人视力，提高生活质量。
- 20、防盲进社区，关注眼健康。
- 21、明亮眼睛迎奥运。
- 22、人人享有看见的权利。
- 23、任何水晶眼镜对眼睛都有害。
- 24、动员社会各界力量，共同关心人们的眼睛。
- 25、儿童斜、弱视，切莫错过6岁以前最佳矫治年龄。