

幼儿园大班健康活动设计方案(优质8篇)

调研方案的制定需要考虑到调研的目标、问题和对策，帮助研究者对调研过程和结果进行合理规划和解释。广告策划的成功离不开团队的协作和资源的整合，以下是一些团队合作的精彩案例，一起来学习吧。

幼儿园大班健康活动设计方案篇一

掌握正确的刷牙方法

幼儿养成爱护牙齿的良好习惯

一. 猜谜语进入谈话:

怎样保护牙齿?

2、早晚不刷牙好不好?

3、睡觉之前吃糖好不好?

二、感受牙痛的痛苦和健康及不健康的'牙

1、大哥哥为什么牙痛?

2、你觉得健康的牙好看，还是不健康的牙好看

三、教小朋友正确的刷牙的方法

利用动画教会幼儿刷牙的方法。幼儿边看动画使用食指学习方法。

学习《刷牙歌》

(1)欣赏歌曲，教师给歌曲按刷牙顺序加入动作，激发幼儿的学习兴趣。

(2)跟唱歌曲。

(3)在熟悉歌曲的基础上，幼儿跟着歌曲表演刷牙。

布置家庭活动，请幼儿和爸爸妈妈一起到超市选择自己喜欢的牙刷、牙膏，引起幼儿对刷牙的兴趣，培养幼儿早晚刷牙及食后嗽口的良好卫生习惯。

幼儿园大班健康活动设计方案篇二

活动目标：

- 1、感知和发现身体中会动的部位，激发探索身体的兴趣。
- 2、懂得一些保护自己身体的正确做法。

活动准备：

物质准备：幼儿操作单、水笔、课件

经验准备：幼儿对能动的关节有一定的认知。

活动过程：

一、以游戏“木头人”导入，激发幼儿活动兴趣。

师：我们一起来玩“木头人”的游戏吧。“我们都是木头人，拿起枪来打敌人，一不许动，二不许笑，三不许露出大门牙！”木头人可以动啦！

提问：木头人与人有什么不同之处呢？做木头人的感觉怎么样？

小结：做木头人不能动，一点也不舒服。还是做人好，可以随便动。巧虎邀请我们跟他一起跳个舞。来吧，让我们的身体动起来吧。

二、找一找，探索身体上会动的部位。

1、跟随《和快乐在一起》进行舞蹈。

师：在跳舞的时候，你身体哪些地方动了？

2、出示操作单，介绍操作要求。

师：其实我们的身体上还有很多会动的部位，接下来我们就来动一动、看一看、找一找，找到会动的部位就在图片娃娃身上相应位置画上一个标记(出示图片示范)。

3、幼儿操作并相互交流，并把有标记的部位动给对方看。

师：把你找到的贴好标记的部位动给你旁边的小朋友看一看。

4、观看课件，集体找出身体会动的部位。

师：你找到身体哪些部位是会动的。谁愿意看着你的图片娃娃来说一说？

三、试一试，感受身体受伤造成的不便。

2、让幼儿感受身体受伤造成的不方便。

师：假如我们的一条腿断了不能动了，走一走，试一试，方便吗？哎呀，一只手也脱臼了，用一只手能把自己的衣服脱下来吗？幼儿尝试进行操作，感受身体受伤造成的不方便。

四、讲一讲，懂得保护自己的身体。

小结：不做危险动作、加强体育锻炼、注意及时穿脱衣服等。

五、教师小结，结束活动。

师：小朋友们真棒，懂得这么多保护自己身体的方法！让我们赶紧回去告诉其他的小伙伴吧！

幼儿园大班健康活动设计方案篇三

1. 会区分哪些食品是健康的，哪些食品是不健康的，有意识识别食品包装上的生产日期及安全标志。

2. 增强食品健康意识，提高幼儿食品安全自我保护能力，培养幼儿良好的饮食卫生习惯。

ppt课件。

一、活动导入

1. 谈话导入：平时你最喜欢喜欢吃什么东西？(教师点击课件一一出示食物的图片)

2. 小结：你们喜欢吃的东西真是各式各样，看看老师这里有哪些食物。

二、区分健康与不健康食品

1. 师：食物的种类真的是很多，但食物还可以分成更多的小类别哦，我们来看看这里有哪些种类？(一一出示)

师：哪些食物是健康，哪些食物是不健康的？

小结：

(1)健康食品：水果类，蔬菜类，牛奶，豆类，五谷杂粮。(吃了有助人体健康的食物)

(2)垃圾食品：油炸食品，方便面，果冻，蛋糕，烧烤、甜点，饼干，可乐等(吃了对人体有害的食物)

2. 了解垃圾食品吃了以后对人体会有什么害处

(1)点击课件请幼儿了解垃圾食品的制作过程，幼儿讨论，教师在幼儿讨论的基础上进行小结：在我们喜欢吃的食品中有很多都是垃圾食品，垃圾食品吃了以后会对我们人体造成一定是伤害……所以，小朋友们要少吃或不吃这样的食物，才会健康成长。

(2)提问：你还知道哪些垃圾食品?(罐头类食品，腌制食品，奶油制品，话梅和蜜饯类食物)

教师将幼儿说到的垃圾食品逐一用课件展示，帮助幼儿更多的了解更多的垃圾食品品种。

三、认识食品安全标记

1. 提问：除了垃圾食品以外还有什么食品也不能吃?(请幼儿讨论并回答问题)

2. 请幼儿观看课件(小朋友喝过期牛奶出现肚子痛的画面)

师：他怎么了?为什么会这样?

引导幼儿小结：我们购买食品的时候一定要看清楚包装袋上面的食品保质时间，过期的食品是不能吃的，否则会产生身体不适，还可能会发生危险。

3. 认识生产日期和安全标记

教师出示图片，请幼儿观察并进行分辨食品袋上的生产日期、保质期及安全标准。

小结：食品包装袋上的这些标记会告诉我们那些食品是安全的，那些食品是不安全的，我们以后购买的时候一定要仔细地看清楚，还要提醒爸爸、妈妈不要忘记了看清楚食品的安全标记哦。

幼儿园大班健康活动设计方案篇四

1. 能大胆的说出自己喜欢的动画片，以及动画片里的人物，并能安静的倾听别人的谈话。
2. 幼儿能大胆表现动画片里角色的神态、动作，对动画片产生兴趣。

活动准备

1. 动画片：看起来很好
2. 动画片：大象有个长鼻子
3. 动画片：我是什么样子

活动过程

一、参观动画城

1. 教师：小朋友，你们你看动画片吗？现在，我们去动画城看动画片好不好？
2. 将很多动画片的画面呈现在幼儿面前

教师：哎呀，那么多的动画片，你们喜欢看哪一个呢？

幼儿互相讨论，说说自己喜欢的动画片。

二、观看动画片

1. 根据幼儿的提议，播放幼儿喜欢的动画片。

动画片：看起来很好

动画片：大象有个长鼻子

动画片：我是什么样子

2. 引导幼儿说出动画片里的角色。

(1) 刚才你们看了这些动画片，那你们还记得这些动画片的名字吗？

(2) 我们再看一边好不好，一边看一边说出他们的名字，好吗？

(3) 教师逐一播放，幼儿回答所看到的画面是哪一部动画片

3. 说出自己最喜欢的动画片

小朋友看了这么多好看的动画片，你最喜欢哪一步动画片？

你能告诉大家你为什么喜欢它吗？

4. 引导幼儿说说还看过那些动画片。

三、游戏：我来当演员

1. 现在你们想不想当小演员，来扮演动画片里的角色呢？

2. 根据动画片故事情节，幼儿自己决定要扮演的角色

播放动画片音乐，相应的角色一起表演。

四、结束。

教师：我们在一起看了这么多好看的动画片，还唱了动画片里的歌曲，

今天的天气也很好，我们再出去放松一下心情好吗？

幼儿园大班健康活动设计方案篇五

掌握正确的刷牙方法

幼儿养成爱护牙齿的良好习惯

一. 猜谜语进入谈话：

怎样保护牙齿？

2、早晚不刷牙好不好？

3、睡觉之前吃糖好不好？

二、感受牙痛的痛苦和健康及不健康的牙

1、大哥哥为什么牙痛？

2、你觉得健康的牙好看，还是不健康的牙好看

三、教小朋友正确的刷牙的方法

利用动画教会幼儿刷牙的方法。幼儿边看动画使用食指学习方法。

学习《刷牙歌》

(1)欣赏歌曲，教师给歌曲按刷牙顺序加入动作，激发幼儿的学习兴趣。

(2)跟唱歌曲。

(3)在熟悉歌曲的基础上，幼儿跟着歌曲表演刷牙。

布置家庭活动，请幼儿和爸爸妈妈一起到超市选择自己喜欢的牙刷、牙膏，引起幼儿对刷牙的兴趣，培养幼儿早晚刷牙及食后嗽口的良好卫生习惯。

幼儿园大班健康活动设计方案篇六

活动目标：

- 1、有用绳子进行体育活动的兴趣，能创造性地探索绳子的多种玩法，有初步的求异求新意识。
- 2、有与同伴互相合作玩耍的意识，培养团结协作精神。
- 3、培养幼儿动作的协调性，灵活性。
- 4、训练幼儿的跳跃能力，增强动作的协调性。

活动准备：

幼儿跳绳每人一根，各种玩具，音乐带。

活动重点：

用不同的方法练习跳绳。

活动难点：

幼儿合作玩绳。

活动过程：

- 1、幼儿随着老师在音乐声中轻松进入活动室。
- 2、准备活动：幼儿跟着教师在音乐声中轻松运动。
- 3、适时集中幼儿，教师出示跳绳，启发小朋友想一想：跳绳除了可以跳以外的其他各种不同的玩法。适时，教师给予提示。幼儿的各种不同玩法予以充分的肯定和鼓励。
- 4、让幼儿自由玩耍，大胆探索各种不同玩法，启发幼儿与同伴合作探索更多新的玩法。教师巡视，发现有新玩法及时肯定，并可让幼儿集体学习。
- 5、以接到电话，小动物遇险，幼儿营救为由引出游戏“营救小动物”。
- 6、讲解玩法，明确游戏规则。鼓励幼儿大胆参加游戏，启发幼儿利用绳子变成各种营救工具。如：小桥、船、石礅、飞机等通过小河到达河岸，救出小动物。
- 7、教师以“送小动物回家”为由，在音乐声中带幼儿离开活动室。

幼儿园大班健康活动设计方案篇七

区域活动是幼儿非常喜欢的一种学习活动，是当前幼儿园实施素质教育，推动幼教改革的一种重要的教育活动方式，它能促进幼儿全面素质的形成，发展和提高。区域活动是有目的有计划的一种学习活动，让幼儿在自立、自由的探索活动中学习、套索，掌握知识。而不是先教后玩，也不是边教边玩。我们把区域活动看作是能给幼儿提供一个优化的有利于幼儿活动与表现的良好环境和机会，它可以合理地安排各项活动，提供充足的能刺激幼儿活动的材料，建立和谐、自由、

轻松的气氛，从而促进幼儿各方面的发展。

创设活动区要一定的计划性，要根据近期的教育目标和孩子发展水平有意识地选择和投放一些材料。有计划、有目的投放材料是区域活动的物质支柱，是幼儿活动的工具，材料投放的是否得当，对幼儿的发展起着决定性作用。应根据幼儿的年龄特点和最近教育目标及幼儿的实际发展水平，由易到难，不断吸引孩子主动参与活动的兴趣，使他们有新鲜感。

加强区域间的配合，渗透，相互促进。不同区域虽然是相对独立，但它们之间可以相互联系起来，增强了活动的趣味性，使幼儿保持活动兴趣。比如引导幼儿在美工区做点心可以送到娃娃家去，手工区制作花送到表演角去。幼儿对这些活动会很感兴趣，在做做玩玩中能轻松地得到了相应的知识。

二、班况分析

本学期我班共有幼儿29名，男孩子有13名，女孩子有16名。我们班是今年的新小班，学期刚开始阶段，我们孩子游戏适应阶段，但由于幼儿的年龄小，又是刚入园不久，区域活动的接触的时间较短，例如：区域活动的规则、活动方法等等都是新授。再则幼儿刚入园，同伴之间的交流较少，语言交往能力，动手能力薄弱，手指不灵活，思维比较局限。因此我们结合幼儿年龄特点，遵循小班段幼儿对环境亲近感、对区域活动兴趣浓厚，好奇、好动，语言交往能力、生活自理能力及协调能力等较差，思维直观性、具体形象性更为明显，特设置以下区域：娃娃家、美工区、图书区、建构区、益智区。

三、区域活动总目标

1. 创设一个幼儿喜欢的、自由的、开放的环境，引导幼儿自主地进行活动，培养幼儿积极主动、活泼开朗的个性，促使幼儿乐意和他人交往，学习互助、合作和分享。

2. 喜欢参加区域活动，并能大胆地表现自己的情感和体验，能用自己喜欢的方式进行活动。

3. 乐意用多种形式感知周围的物品、现象，了解区域活动的材料特征，尝试简单的提问和表达自己的所见所闻。

4. 喜欢和同伴一起做游戏，学会分享、等待与轮流，体验与教师、同伴共处的快乐，理解并遵守日常生活中基本的社会行动规则。

5. 教师通过有效的引导、支持和帮助，促进幼儿各方面的发展，促进师幼互动。

四、各主题区域设置

主题活动一：哭哭笑笑

1. 娃娃家：为幼儿提供制作的小床、柜子、娃娃，餐桌用具，椅子、电话机、装饰花、窗帘、成品事物(包子、寿司、水果、蔬菜)等，让幼儿认识娃娃家，学习扮演模仿爸爸妈妈哥哥姐姐、进去卡。

2. 美工区：提供娃娃、脸、嘴、眼、鼻子、耳朵、眉毛等五官，图片，蜡笔供幼儿添画或黏贴。还提供白纸，各色颜料供幼儿体验色彩的情绪感受。提供水粉颜料，矿泉水瓶进行变色游戏。

3. 图书区：为幼儿准备适合小班幼儿阅读的图书，学习看图讲述故事《小乌龟撒上幼儿》、《咯吱一笑》。

4. 建构区：提供玩具小动物积木。幼儿用各种积木建成小动物的家，练习平铺和围合的技能，然后送小动物回家。

5. 益智区：幼儿选择相同的夹子给毛毛虫加上脚，提供的夹

子样式、大小不同。提供划分不同色彩区域的小洞底板及各色的吸管，请幼儿将不同颜色的吸管送回家。为幼儿提供哭哭笑笑拼图以及图示，指导幼儿能根据图示拼成笑脸娃娃和哭脸娃娃。提供用纸做成的手指环若干，能把指环套在相应的手指上。

主题活动二：镜子里的我

1. 娃娃家：布置娃娃家，为幼儿提供碗、勺子、镜子、砧板等用具，会模仿日常生活中的情景，体验玩娃娃家的乐趣。幼儿扮演爸爸妈妈，关心宝宝的饮食、睡眠等起居活动。

2. 美工区：提供纸袋、黏贴材料(纸质的嘴巴、鼻子、脸蛋、耳朵、眉毛以及可组合的头发、糰糊、抹布)，供幼儿制作纸袋娃娃。提供手拉手的娃娃背景图、各种颜色的水粉颜料、各种可以拓印的物品、头部轮廓及五官黏贴材料，供幼儿进行美术创作。

3. 图书区：投放多种书籍，并收集一些关于身体部位的图书或图片，让幼儿了解身体的各部位。根据儿歌《头发、肩膀、膝盖、脚》的内容，提供反映儿歌内容的图卡及身体部位图片和底板，供幼儿根据图片进行填空式的摆放。

4. 科学区：

将收集的各种大小、款式不一的镜子(梳妆镜、穿衣镜等)相互组合，安全摆放在活动室的固定角落，供幼儿在日常和教学活动中体验和探索。也可以放些玩具等可供操作的物品，满足不同发展水平幼儿的需要。

提供一些动物以及它们的牙齿、舌头、脚印的图片，幼儿可进行匹配游戏。

5. 益智区：为幼儿准备各种圆形方形的饼干图片，让幼儿学

习分类。各种软硬物体供幼儿进一步探究软和硬的秘密。提供不同种动物的脚，还有动物学习分辨各种动物的脚印。

主题活动三：和水果宝宝一起玩

1. 娃娃家：提供水果若干种，布置娃娃家场景，水果店和娃娃之间进行角色对话，模仿生活情景。

2. 美工区：提供果皮若干、花草、动物的轮廓，用果皮拼贴花草、动物体验制作的乐趣。各色蜡笔、纸头，水果娃娃若干学习用两个手指撕纸、粘贴、装饰水果。

提供红、黄、蓝、绿等颜色的颜料让幼儿涂色。

提供彩纸供幼儿撕贴，装饰水果娃娃。

引导幼儿用油泥在水果外皮撒还能够进行造型。

3. 图书区：图书若干，各种水果，果树的图片或图书学习将图书，按大小分类，知道看书后要整理，养成良好的看书习惯。

4. 建构区：为幼儿提供各种搭建材料以及各类房子的图片，让幼儿搭建各种房子。

5. 益智区：为幼儿提供大小不一的图形宝宝，供幼儿按大小给图形宝宝排队。各种水果和籽的图片，能根据水果和籽进行匹配，熟悉水果。提供水果蔬菜的拼图，进行拼图游戏。

主题四：多么喜欢

1. 娃娃家：自制小床并配有靠枕或靠垫、小毛毯、睡衣(成人、幼儿)、床头柜(放小台灯和故事书)、纱幔等，布置成温馨的“小迷你小卧室”，随机播放故事，“幼儿可扮演”亲子听听、讲讲故事，享受亲子温情。

2. 美工区：提供各种小精灵图片、废旧光碟、胶水、剪刀等材料，引导幼儿自主尝试将小精灵图片粘贴在光碟的两面，并可运用悬挂、粘贴等多种方式。提供颜色较淡的油画棒、水粉、彩纸等，供幼儿尝试立面添画。提供若干内有无色糖果的糖果罐图片、各色油画棒和水彩笔、彩色纸、固体胶等材料，供幼儿根据自己的喜好自由绘画、粘贴，为“彩虹糖”着色。

在墙面较低处黏贴“泡泡浴场”蓝底背景图，提供颜色较淡的油画棒、水粉、彩纸、固体胶等材料，供幼儿根据自己的喜好自由绘画、黏贴，为“彩虹糖”着色。

3. 图书区：呈现幼儿用书与相关统计表，以简便快捷的投票方式，引导幼儿选择自己“最喜欢的抱抱”，并以师幼互动、亲子互动的方式进一步了解幼儿的想法，引导幼儿表达内心的情感体验。

4. 建构区：提供各种材料供幼儿搭建。

5. 益智区：收集、提供各种剃须刀、各种各种废旧手机供幼儿自主观察与摆弄。提供1—3件有两只大口袋的围裙，若干常见荤素菜的小卡片、固体胶等材料，供幼儿尝试将荤素菜分类。

收集、制作若干人物、小动物插卡，打印、制作较大版面的室内外背景图，如公园、卧室等，将背景图黏贴在墙面较低处，幼儿可根据自己的意愿将小动物图像自主插放在背景图中并尝试描述“躲在”。

主题五：球儿骨碌碌

1. 娃娃家：提供铃铛球、图谱和一些简单的节奏卡，引导幼儿尝试打节奏。

收集食品、日用品、玩具等包装盒，摆放在贴有简单图文标志的“自选货架”上，布置“迷你小超市”。之后提供顾客用的“超市卡和购物篮”、服务员用的“胸牌”和刷卡机幼儿可扮成顾客和服务员，享受超市“自主购物”的乐趣。

2. 美工区：提供皱纹纸、已画好的简单图形、固体胶等，引导幼儿尝试把皱纹纸揉成小球状，再用固体胶粘贴到画好的图形中。提供乒乓球、药丸壳、圆果子或石子，让幼儿尝试在各种形状盒子里垫画纸滚画。

提供乒乓球、药丸壳、圆果子或石头，让幼儿尝试在各种形状盒子里垫画纸滚画。

提供各种颜色的橡皮泥、小棍子，引导幼儿用搓、团、捏、串等方法做糖葫芦。

提供各色毛线、硬纸板小动物等，引导幼儿尝试把毛线绕在小动物身上。

3. 图书区：提供各种关于球的图片，引导幼儿认识各类球。

4. 科学区：提供打气筒、透明管子、乒乓球。用脚踩打气筒，打出的压力空气会推着小球向上运动。踩得越快，小球升得越高。

将透明塑料管连接成“树杈”状，将多个玻璃球依次放入各管口，观察玻璃球下落的快慢和路径。也可预设一个出口，让幼儿想想，玻璃球该从哪个口放入。

5. 益智区：提供吸管、乒乓球、硬纸板等，将乒乓球放在两边向上折的硬纸板上，供幼儿用口或者吸管对着乒乓球吹，比一比谁先把乒乓球吹到终点。提供纸芯筒和球，让幼儿尝试玩“叠叠高”游戏。提供不同大小的球，引导幼儿为球宝宝找大中小不同的3个家，进行匹配。

主题活动六：瓶瓶罐罐

1. 娃娃家：提供头饰(熊宝宝、熊猫奶奶、花猫姐姐、山羊爷爷等)，激发幼儿对故事表演的兴趣，并且愿意大胆表现。
2. 美工区：提供彩色油泥、各色皱纸球、胶棒以及空瓶罐等材料，指导幼儿运用不同动材料装饰瓶罐。

幼儿园大班健康活动设计方案篇八

活动目标：

- 1、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。

活动准备：

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图(也可以是孩子和老师的情景表演)活动过程：

一、谜语导入上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉。

二、了解眼睛的构造，用途1、出示图片引导幼儿观察。

2、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。

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、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？

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

2、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？

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(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？

小结：看书、画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

四、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操。

1、教师示范眼睛保健操眼睛向上和向下、向左、向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉、下面的肌肉、太阳穴等。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

附故事：眼镜和鼻梁夜深了，大家都睡得很香，只有明明脸

上的鼻梁在轻轻地抽泣：“疼，疼，疼死我了！”他边哭边揉着红肿的鼻梁，“谁在哭？”耳朵问，鼻梁哭泣着说“明明的眼镜整天压在我的身上，我的身上又红又肿。”耳朵气恼地说：“讨厌的眼镜每天挂在我的身上，又沉又重，难受极了！我们找他评理去！”耳朵和鼻梁怒气冲冲地找到桌子上的眼镜：“眼镜！你为什么整天都要挂在我们的身上，又沉又重，难受极了！”眼镜理直气壮地说：“是主人把我戴在你们身上的，你们要为我服务，累也是应该的！”……他们你一言，我一语地吵起来，耳朵和鼻梁气急了，他们要报仇！

第二天，明明在放学的路上边走边看书，突然鼻梁一耸肩，耳朵连忙弯弯腰，明明的眼镜就哗啦一声掉在地上，打碎了。明明没有了眼镜什么也看不见，不小心撞在了树上，鼻梁肿了，流出很多血，耳朵也很心疼，眼睛说话了：“不要埋怨眼镜，都是明明不爱护眼睛让我们什么也看不见，才请眼镜来帮忙，大家要互相帮助，提醒明明爱护眼睛，天天做眼睛保健操，摘掉眼镜，大家都会很开心！”