**孟河医派校本课二年级下册第七课《世界爱眼日》教学设计**

**一、教学内容**

爱眼护眼知识

**二、教学目标**

1.学生通过活动，了解更多爱眼护眼知识。

2.引导学生正确对待眼保健操，规范做眼操。

3.培养正确的读书、写字姿势和良好的用眼习惯。

**三、教学重点**

了解更多爱眼护眼知识，养成良好的用眼习惯

**四、教学过程**

（一）导入：

1.“我的烦恼”

（陈子嫣讲述眼睛的烦恼）

2.眼睛每天都承担了大量的工作，它都要做些什么？

（1）看书 （2）工作 （3）看手机、电脑等电子产品......

3.小学生近视率大调查

2018年6月5日，中华人民共和国国家卫生健康委员会发布《近视防治指南》。据数据调查，我国近视患者已经超过4.5亿人，居世界首位。六十年前，中国只有10-20％的人是近视的；今天，高达90％的青少年患有近视。

全国学生近视率

近年来，由于中小学生课内外负担加重，电子产品使用普及，用眼过度，用眼不卫生、缺乏体育锻炼和户外活动等因素，我国近视发生率呈上升趋势，2018年全国儿童青少年近视调查结果显示，2018年，全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中六岁儿童为14.5%，小学生为36%，初中生为71.6%，高中生为81%，近视问题不容忽视。67%的学生每天户外活动时间不足2小时，29%的学生不足1个小时，73%的学生每天睡眠时间不达标，学生户外活动时间不足，睡眠时间不达标，课后作业时间和持续近距离用眼时间过长，不科学使用电子产品等不良用眼行为普遍存在。

（2）孟河中心小学学生近视率

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级年级 | 1（总人数—近视数） | 2（总人数—近视数） | 3（总人数—近视数） | 4（总人数—近视数） |
| 一 | **37-2** | **35-1** | **36-2** | 34-8 |
| 二 | **44-13** | **44-11** | **43-5** | 45-5 |
| 三 | **39-15** | **42-11** | **37-12** | 41-14 |
| 四 | **50-31** | **49-27** | **50-28** | **49-27** |
| 五 | **44-22** | **46-30** | **46-27** | **49-27** |
| 六 | **39-32** | **41-34** | **37-20** | **41-34** |
| 校总数 | 1016 | 近视数:465 | 近视率：45.77% |  |

4.眼睛是我们身体中的重要的器官之一，在生活中、学习中，眼睛在超负荷情况下都会出现哪些不舒服的感觉？不舒服的感觉是怎样造成的？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 表现 | 原因 | 措施 |
| 眼睛酸涩 | 长时间用眼 |  |
| 眼睛看不清远方 | 长期近距离看 |  |
| 花眼 | 光线不足 |  |
| 头痛 | 坐姿不正确 |  |
| 眼里有杂物 | 脏手擦眼 |  |
|  | 挑食 |  |

5.超负荷的工作让我们的眼睛不堪重负，保护眼睛，刻不容缓！全世界都意识到了眼睛的压力，所以将每年十月的第二个星期四定为世界爱眼日，中国将每年的6月6日设定为“全国爱眼日”（播放爱眼日的宣传片）

（三）爱眼护眼 要 不要

·多吃水果和蔬菜

1. 西蓝花，可以保护视力，还能预防白内障。
2. 红薯：含有甚多膳食纤维，保护眼睛健康，还可以提高视力。
3. 鸡蛋：鸡蛋黄富含营养，含有大量叶黄素和玉米黄素，抗氧化，
4. 菠菜:叶黄素的最佳来源，
5. 菊花枸杞茶
6. 新鲜的水果和蔬菜，富含维生素c

蛋白质：瘦肉、鱼、虾、奶类、蛋类、豆类等

[维生素A](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0A&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)：肝脏、蛋黄和全脂奶、芥蓝、绿菜花、菠菜等深绿色叶菜、胡萝卜、南瓜、红心甘薯、芒果、柑橘等橙黄色蔬菜和水果

 [B族维生素](https://www.baidu.com/s?wd=B%E6%97%8F%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)：鸡蛋黄、牛奶、酸奶、肝脏、瘦肉、大豆、红豆、绿豆、燕麦等

维生素C：蔬菜、柑橘类水果、山楂、鲜枣、猕猴桃

[维生素E](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%BB%B4%E7%94%9F%E7%B4%A0E&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)：坚果、豆类、粗粮、小麦胚芽油、葵花籽油、大豆油

叶黄素：菠菜、油菜等各种深绿色叶菜，紫甘蓝、红苋菜等紫红色蔬菜，蓝莓、樱桃、桑葚等深色水果，都含有大量叶黄素，紫米、黑豆这类植物种子含有花青素

·光线充足要记牢

1.光线连续不间断

2.光柔和带点黄，比较适合阅读需要

3.直射太阳光和靠近窗口的自然光通常很强不宜在此光线下长时间阅读和书写。

·用眼姿势要正确

 什么样的坐姿适合看书写作业？前期我拍了一些同学们的学习坐姿，看一看，你能总结出哪些坐姿要求？（身体距离桌沿一拳，双眼距离书本30厘米，手指距离笔尖一个拇指的长度）

·眼保健操很重要

眼保健操

穴位按摩

·定期检查和纠正

视力表被检者的视视力表操作方法线要与1.0的一行平行，距离视力表5米。

·户外活动少不了

·巧用民间小秘方

1. 热敷：可以缓解眼疲劳，预防干眼症

2.冷敷：通常情况下，眼睛疲劳会同时伴随着眼球充血、眼睛干涩，严重者甚至会出现水肿。在这种情况下如果使用热敷，很容易使眼部压力过高，不但不能起到缓解疲劳的作用，长此以往，还极容易导致青光眼。所以，眼睛疲劳的时候，我们应该选择的是冷敷
但是，冷敷并不是冰敷。很多人喜欢在毛巾里包裹冰块来敷眼睛，同样是不可取的。如果品差过大，容易加速眼部血液流动，很容易对眼部造成伤害。所以用常温的水来冷敷眼睛才是正确的。

3.喝中草药茶：

（1）菊花茶：玫瑰、冰糖、枸杞

注意：

1、随泡随饮，不要隔夜。

2、别放冰糖。体热的人别加冰糖，对体寒体虚的人来说，菊花茶中加些冰糖，能稍微减弱一下寒性，更加适合他们的体质。而对于体热体壮的人，加冰糖就会减弱菊花茶清热的功效，建议可以用果干代替冰糖。

3、学会科学搭配。建议可以用秋桑、枸杞、果干等组方为菊启茶，清肝明目的效果更佳，配枸杞补肝肾，加桑叶防治感冒。菊花味甘，对肝肾有滋养作用，配上滋补肝肾的枸杞，作用得到加强。桑叶与菊花皆能疏散风热，清肝明目，同用可缓解风热感冒初期的发热、头痛等症状。

4、忌与相克食材同食。菊花与鸡肉、猪肉一起煮会中毒，而且也不可以和芹菜一起食用。

5、脾胃虚寒不宜饮用。

（2）决明子茶：[绿茶](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%BF%E8%8C%B6%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、[甘菊](https://baike.baidu.com/item/%E7%94%98%E8%8F%8A%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、山楂、杞菊、蜂蜜

注意：

1：决明子性微寒，容易拉肚子、腹泻、胃痛的人，不宜饮用此茶。

2：孕妇禁用。

3：脾胃虚寒、气血不足者不宜服用。

（3）枸杞茶：玫瑰花、[茉莉花](https://baike.baidu.com/item/%E8%8C%89%E8%8E%89%E8%8A%B1%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)、菊花茶、金银花、胖大海和冰糖、代代花、山楂、决明子、红枣、菊花、桂圆、

注意：

1、正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的病人、高血压患者最好别吃

2、[绿茶](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%BF%E8%8C%B6%22%20%5Ct%20%22https%3A//baike.baidu.com/item/_blank)和枸杞子不宜搭配在一起冲泡

·充足睡眠身体好

请家长来分享一下她的孩子又怎样的休息习惯。

让我们一起来看看，都有哪些保护眼睛的好方法：

多吃水果和蔬菜

光线充足要记牢

用眼姿势要正确

眼保健操很重要

定期检查和矫正

户外活动少不了

巧用民间小秘方

充足睡眠身体好

当然我们还有一些行为也需要注意哦：

不长时间盯一处

不长时间吹空调

不挑食也不爆饮

不在昏暗处看书

不趴着也不躺着

让我们一起跟着音乐唱一唱，牢记爱眼护眼小妙招。

（四）亲子园

暑假即将到来，假期是视力衰退的高发时期，你知道为什么吗？那就让我们在假期，让父母带你定期检查视力，并让父母及时提醒你养成用眼好习惯吧！

（五）三言两语话感悟

1.学到了什么？

2.我以后会怎么做？