活动目标：

1、 了解有关眼睛的构造和卫生方面的知识，预防眼病

2、 让学生懂得爱护自己眼睛的重要性。

3、 掌握保护眼睛的基本方法。

活动准备：

1、 收集有关眼睛方面的资料。

2、 对班级学生视力进行事先了解。

3、 若干幅涂上油脂的眼镜，使眼睛看东西模糊。

4、 挂图《眼睛生病了》。

活动过程：

1、 同学相互交流自己了解的有关眼睛的知识。

2、 出示挂图《眼睛生病了》，教师提问：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？

3、 讨论：眼睛为什么会生病

教师小结：用脏手帕擦眼睛、揉眼睛、眼睛看书太久、看电视太疲劳、坐姿不端正等都会引起眼睛生病。

4、 请若干学生带上涂有油脂的眼镜，让幼儿体验视力不好的痛苦。

5、 学生集体讨论：怎样才能保护眼睛的视力呢

教师总结：在看电视时，距离要电视2米以上的距离，看电视时间不能超过2小时，要适当让眼睛休息；看书时要身体要坐正，不能趴着、仰着看书，看书时间过长，要让眼睛休息、向远处看、看绿颜色的植物；不能在太强、太弱的光线下看书；写字时要注意保持一拳、一尺、一寸的距离；多吃胡萝卜，胡萝卜中含有大量的胡萝卜素对保护视力有很大好处；小朋友的毛巾、脸盆等要和父母隔开用，并定期对毛巾、脸盆进行消毒或清洗，防止相互传染；眼睛生病了可以点眼药水等进行治疗。

6、保护明亮的眼睛。

请小朋友集体做一做看书、写字的正确姿势（教儿歌）