

关于爱眼护眼主题班会



眼睛是心灵的窗户，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。



谜语：

两颗黑葡萄，长在人脸上，
白天开窗望，黑夜关紧窗。





谜底：眼睛

谈近视

如今，近视眼的发病率越来越高，上海、北京等大中城市近视率可达**50%—60%**，在医学院校，近视率甚至高达**70%—80%**，小学**3、4**年级的近视率也达到**30%—40%**。最近的一份调查显示：我国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%**。

我国是近视眼的患病大国，**1995**年的调查显示有**3**亿人患有近视眼，占世界近视眼病人的**33%**，其中病理性近视眼超过**200**万人。



论护眼

第一环节：IQ大考验

1.人的眼睛为了看清远近物体，起调节作用的是（
） **B**

A.房水 B.晶状体 C.玻璃体

2.小学生10岁前已经近视以（ **C** ）居多。

A.轴性近视 B.混合性近视 C.调节性近视

3.近视的症状为（ **B** ）。

A.远视力正常，近视力减退 B.远视力减退，近视力正常 C.近视力远视力均减退



- 4、以下哪种做法不会引起近视？（ C ）
A. 趴在桌上看书写字 B. 躺在床上看书 C. 连续看书1小时休息片刻或远眺
- 5、阅读时要尽可能使书本平面与视线成（ C ）
A. 直角 B. 锐角 C. 钝角
- 6、下列哪一种维生素有保护眼睛的作用（ A ）
A. 维生素A B. 维生素E C. 维生素C



7、近视因眼球前后轴过长而引起的近视称为（
）。

A.轴性近视 B.调节性近视 C.假性近视

8、保持充分的睡眠、营养与体育锻炼有助于预防近视，小学生每天睡眠时间应不少于（
）。

A.8小时 B.9小时 C.10小时

9、看电视的距离、位置和角度应合适，座位与电视机的距离应以屏幕对角线__倍较为合适。看电视时应端坐在荧光屏的正前方，~~B~~坐在侧方看电视，偏斜角不应超过多少度。（ ）

A.3, 30 B.3, 45 C.5, 45 D.5, 30



10、下列有关视力保健的叙述，错误的是？

(C)

A.近距离用眼每40分钟休息。

B.不可以在强太阳光下看书。

C.看书累了就看电视，看电视累了就打电脑。

D.看电视要保持适当距离。



11、2009年6月6日是第十四个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”活动的主题确定为（ A ）。

A.“关爱青少年眼健康”

B.“防治屈光不正及低视力，提高儿童和青少年眼保健水平”

C.“预防近视，珍爱光明”。

D.“珍爱视界之窗”

12、.红眼病传染性很强，夏秋季节比较容易发生，为预防红眼病，应该做到（ C ）。

A.戴口罩出门 B.常开窗通风 C.常洗手、剪指甲



13、弱视的危害有（ C ）。

A.视力低下 B.影响立体视觉发育 C.以上都是

14、预防近视眼的关键是（ B ）

A、毛巾专用 B、看书写字姿势正确,光线合适 C、
注意营养

15、书写、阅读时，眼和书本的距离应是多少：（
） A

A、30-50厘米或一尺左右 B、80-100厘米或一
尺半 C、二尺左右



16、健康教育的核心是 (C)

A、提高人民知识水平 B、提高生活质量 C、改变人们的行为与生活方式

17、健康的概念 (D)。

A.不生病 B.不虚弱 C.不住院 D.身体的、心理的健康和具有良好的社会适应能力

18、看书写字正确坐姿应做到“三个一”，下面错误的是 (A)

A.眼与书距离1米 B.笔尖与手指距离1寸 C.胸与桌缘距离一拳

19、为了预防近视，看电视时眼与屏幕的高度最好是 (C)

A.眼比屏幕稍高一些 B.屏幕比眼稍高一些 C、两者等高

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/868014143130007007>