

第三单元 信息万花筒

7、健康看电视



第一课时 神奇的宝盒 眼睛的“抗议书”

新知导入



也许我们会有这样的画面：夜深人静的时候，我们躺在爸爸或者妈妈的怀里，安静地看着电视。虽然电视里的东西有时候我们并不是十分明白，但它却仿佛一个新的世界，里面的东西是那么的新奇。



电视就像一个神奇的“宝盒”，能够变幻出一个个不同的神奇世界。瞧！飞檐走壁的大侠来了，智慧勇敢的小羊跑了，紧张激烈的球赛刚刚拉开阵势，宛转悠扬的戏曲又唱响起来……



你最喜欢电视播放的什么节目？

A: 我最喜欢看动画片。动画片里丰富的人物表情、夸张的动作和有趣的情节，有说不出的吸引力。

B: 科学探索节目是我的最爱。大至宇宙，小至细胞，各国风土人情，天文地理无所不有。看这些节目使我成了班上的“万事通”！

C: 足球赛、篮球赛、乒乓球赛等体育比赛我都喜欢看。球员们在赛场上的竞技拼搏，真是激动人心啊！

D: 我最喜欢看竞答类节目。主持人报题，我跟着答题，一路闯关，太有挑战性了！

探究新知



说一说你喜爱的电视节目，并填一填推荐卡。

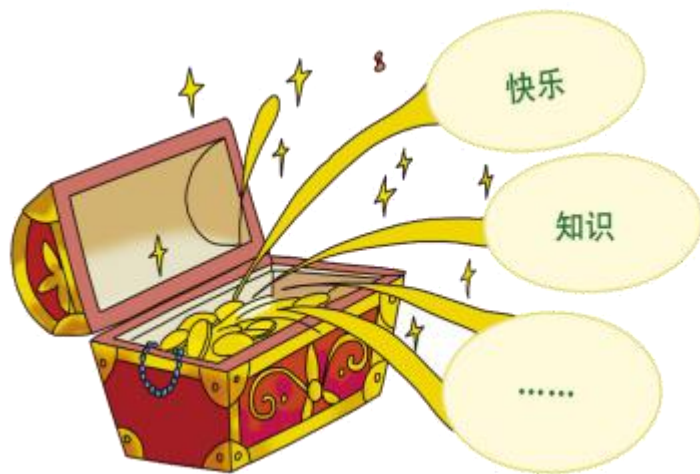


推荐卡	
节目名称	
频道	
时间	
喜欢看的原因	



找寻“宝箱”里的“宝贝”

电视是个神奇的“宝箱”，里面装着许多精彩纷呈的节目。想一想，在这个“宝箱”里你找到过什么样的“宝贝”。与大家分享自己喜欢的精彩内容。





当我们手拿遥控器，面对荧光屏，聚精会神地想在“宝盒”里寻找更多“宝贝”时，有没有想过谁最辛苦呢？



眼睛的“抗议书”

小主人亮亮：

我原本是一双水灵灵的大眼睛，左右眼视力都很棒，在五官家族中可有地位啦！

自从你上小学以来，我每天从早上六点半工作到晚上九点半，不仅白天要看书、看作业，晚上还要在电视机前盯上一两个小时。电视图像频繁跳动，大量的辐射损害着我。你感觉不舒服了，还不停用手揉我，一揉就是好几分钟，害得我流泪、充血，有时



真的痛不欲生现在，我的视力下降了，看东西越来越模糊，脖子大哥伸得老长想帮我，可是黑板上的粉笔字还是看不清。唉！看来离戴眼镜的日子不远了！

今天我郑重提出抗议，请你以后不要再这样疯狂地使用我，好好保护我吧！



痛苦的眼睛

10月26日深夜

想想平时你是怎么看电视的。如果你的眼睛也给你写信，会说些什么呢

?



知识窗

盯着电视时间过长会使眼睛疲劳、干涩，视力下降，看电视是造成儿童近视的重要原因之一。2014年全国学生体质健康调研报告显示，我国小学生、初中生和高中生的近视发病率分别为20%、75%、85%。



看电视不讲科学，会对眼睛造成伤害。养成良好的看电视习惯是对眼睛的呵护。

距离

电视机和人的距离以电视屏幕对角线长的4—6倍较为合适。

时间

看电视机半个小时左右，应把视线转向稍远的地方，或闭一会儿眼睛稍作休息。



为了眼睛健康，还应注意什么呢？



1. 换台的瞬间，是对眼睛刺激最大的时候，所以，换台之前，最好先闭上眼睛，或者多眨几下。

归纳总结



电视节目能给我们带来娱乐的同时，也能开阔我们的眼界，提高我们的知识水平，增强我们的文化素养等。在观看电视节目的时候，我们要注意呵护我们的眼睛。

课后活动



下课后做一下眼保健操吧。我们的眼睛那么认真地看着黑板，一定也累了。



第二课时 眼睛的“抗议书” 别让它抢走太多

新知导入



眼睛是心灵的窗户，所以我们要保护好我们的眼睛。除了眼睛，看电视节目时，我们还需要注意些什么呢？

探究新知



长时间看电视，还会对我们的身体带来什么伤害呢？

了解了不健康看电视的种种严重后果，亮亮决定



亲爱的眼睛先生：



有人称过度看电视的人为“沙发上的土豆”，为什么呢？



沙发里的土豆

“沙发里的土豆”指的是那些拿着遥控器，蜷在沙发上，跟着电视节目转的人。他们什么事都不干，只会在沙发上或床上看电视，就如土豆一样一动不动，时间长了，人就像土豆一样圆圆胖胖的。这是一种不健康的生活方式，久而久之便可能导致懒散、麻木、消极、自闭。

探究新知



电视机那绚丽多彩的节目有着巨大的诱惑力，不知不觉中，抢走了我们太多的时间！



探究新知



电视机在我们的生活中，除了抢走时间，还抢走了什么？



电视机还抢走了_____。

.....。



关掉电视 打开生活

周末的夜晚，豆豆一家围坐在桌边，边吃饭边看电视。突然眼前一黑，停电了！没有电看不了电视，一家人百无聊赖。于是，爸爸和妈妈开始轮流给豆豆讲故事。在烛光中，他们边讲故事，边交流想法，讲自己工作和学习中的烦恼和趣事。每个人都觉得一家人这样聚在一起真愉快。

探究新知



其实，我们都有能力去削减电视在生活中的比重，与其等别人做出好节目，不如关掉电视，留出更多的时间给家人、朋友和自己。

电视似乎成了我们生活中必不可少的东西。电视节目很精彩，但我们不能让电视主宰我们的生活。关掉电视，打开生活！

这场“意外”让豆豆家收获了什么呢？你怎么理解“关掉电视，打开生活”？





如果长时间沉溺于看电视，影响了我们的正常学习和生活，就得不偿失了。

动画片风波

最近，妈妈和亮亮在看电视这个问题上出现了意见分歧，他们各有各的想法和理由。分小组演一演，看谁的理由更合理。你觉得他们各自还会有什么理由？

。



亮亮的理由

1. 我一天只看一集，不会伤害眼睛。
2. 看这部动画片能让我放松心情。

.....

妈妈的理由

1. 说是每天只看一集，但一集看完之后总想看第二集。
2. 出去和小朋友一起玩也可以放松心情。

.....



要想发挥看电视有利的一面，避免不利的一面，就要做到看电视有约定。小组合作议一议，看电视应该有哪些约定呢？



与家人一起制订一份“看电视的约定”吧！

看电视的约定

1. 要先安排户外活动的
时间，再安排看电视的时间。
2. 家人不应该在孩子读书时
间看电视。

.....

归纳总结



电视节目虽然绚丽多彩，但现实生活更加精彩。我们要合理安排好看电视、户外活动、学习、做家务等时间，在良好的生活习惯下健康成长。

课后活动



有电视依赖症的同学回家后就和家人制订一份“看电视的约定”吧！或者可以自己制订一份约定。