

# 口语交际

爱护眼睛，保护视力



# 小游戏：视力测试，感受自己视力。

眼睛是心灵的窗户，我们要好好爱护它。

爱护眼睛，让生命的阳光更精彩。

观天下，辨秋毫，护眼护眼很重要。

## 通过上面的游戏，你有什么感受？

**爱护眼睛，保护视力。**



根据课前完成的视力情况调查表，  
在小组内依次说说调查的班级视力情况。

组内成员发言时，  
你能听清吗？

能听清。

大家都在说，能听清  
组内同学的发言吗？

不能听清。

**怎么做到分小组讨论时，彼此不干扰呢？**

梳理方法：“控制音量，有序发言”是小组讨论的交际礼仪。



# 链接生活，分析影响视力原因。

你从图上  
看到了什么？  
有什么想法？



不重复  
发言，能相  
互补充。



图中的男孩趴着使用平板电脑，这样对眼睛不好。



图中的男孩很认真地在做眼保健操，这样可以保护视力。

图中的女孩趴在桌上写字，还歪着脖子，这样会伤害眼睛。



图中的女孩爱护眼睛，看书姿势很端正。



学会不重复发言，相互补充：眼睛与屏幕之间保持多远的距离合适？

我们通过相互之间的补充发言，更加清晰地了解到趴着使用平板电脑对眼睛的危害很大。  
“不要重复，学会补充”是小组讨论的有效方法。



除了四幅情景图所示，生活中  
影响视力的原因还有哪些？

组长依据评价表对本组讨论情况进行评价。不合格不打星，完成较好获得一到两颗星，表现优秀获得三颗星。

小组成员	音量合适	认真倾听	不重复，会补充
组员1	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
组员2	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
组员4	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
组员4	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★

## 小组交流生活中影响视力的原因。



交流时从不同角度思考，从用眼不当、病菌侵入和外力伤害等方面说说影响视力的原因。

讨论结束，学生依据星级评价表对本组讨论情况进行小结。

组长对本组讨论情况在全班进行小结，肯定组员表现优秀的方面，提出还需改进之处。



## 全班交流

- 1. 在太强或者太弱的光线下看书；
- 2. 看书写字的姿势不端正；
- 3. 使用电子产品时间过长。

除了用眼不当造成视力伤害外，能不能换一个角度思考呢？  
比如从病菌侵入或是外力伤害这两面来补充影响视力的原因？



用手揉搓眼睛；不注意个人卫生；睡眠不足；不喜欢锻炼身体……

这些原因可能会导致我们的身体免疫力下降，病菌侵入身体，我们的眼睛也会受到伤害。



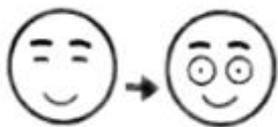
与同学互相嬉戏不注意安全，撞上眼睛；风沙进入眼睛；飞虫进入眼睛……

这些突如其来的外力伤害也是影响我们视力的重要原因。

运用方法，提出保护视力建议。

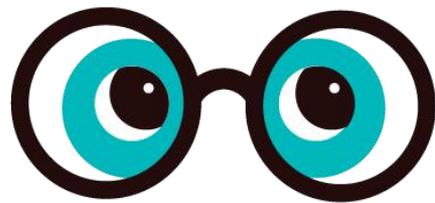
## 1. 做做护眼小操，打开学生交流思路。

(1) 护眼第一招，用力眨眨你的眼睛。

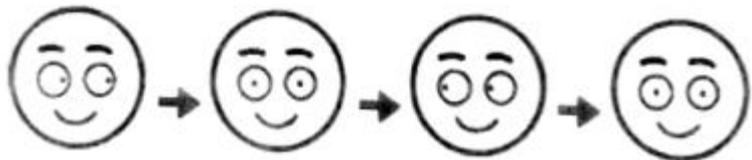


①请先闭上你的眼睛。

②再睁开，睁、闭眼的动作重复做5次。



## (2) 护眼第二招，上下左右转动眼球。

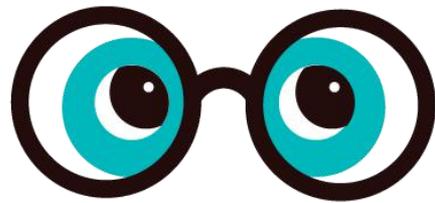


①眼球向右看，保持数秒。

②回到正中位置。

③眼球向左看，保持数秒。

④回到正中位置。



爱护眼睛，保护视力，是生活中一个小小的行动，形成习惯，就能带给我们大大的好处。接下来，我们再次分小组讨论，说一说你有什么爱护眼睛的好方法。



## (1) 小组讨论，形成护眼建议。

依据刚才找到的影响视力的原因，从不同角度想一想，怎样保护好我们的眼睛？如怎样才能避免用眼不当，如何减少病菌侵入，怎样避免外力伤害我们的眼睛？

## (2) 学生在小组内讨论并提出保护视力的建议。

(3) 全班交流，汇报本组护眼建议，其他小组认真倾听。

## 护眼建议

1. 生活中正确使用眼睛，如正确做眼保健操；看书写字的姿势要端正；看书和使用电子产品的时间要适当。
2. 养成良好的生活习惯，如不要挑食，多吃胡萝卜等对眼睛好的食物；早睡早起；积极锻炼身体。
3. 特殊环境下注意保护眼睛，如阳光太强烈时戴上墨镜保护眼睛；风沙太多或者空中有飞虫，使用防尘面罩保护眼睛；防止外力撞伤眼睛。