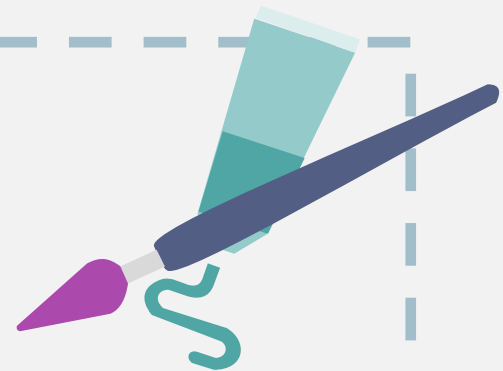


• 四年级上册

# 口语交际

爱护眼睛，保护视力



**猜谜语：**

**两颗黑葡萄，长在人脸上，  
白天开窗望，晚上关紧窗。**

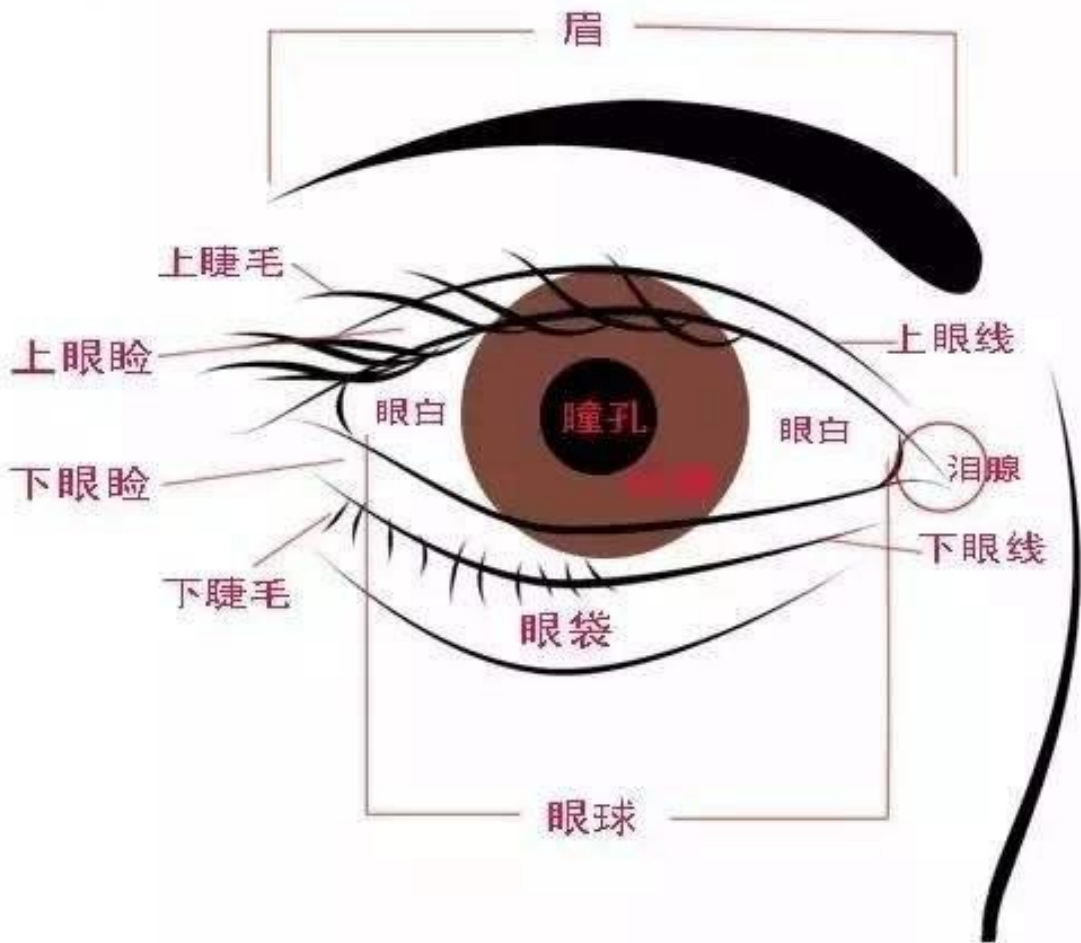
**（人的一种器官）**

**眼睛**





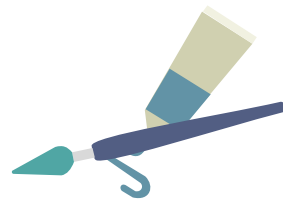
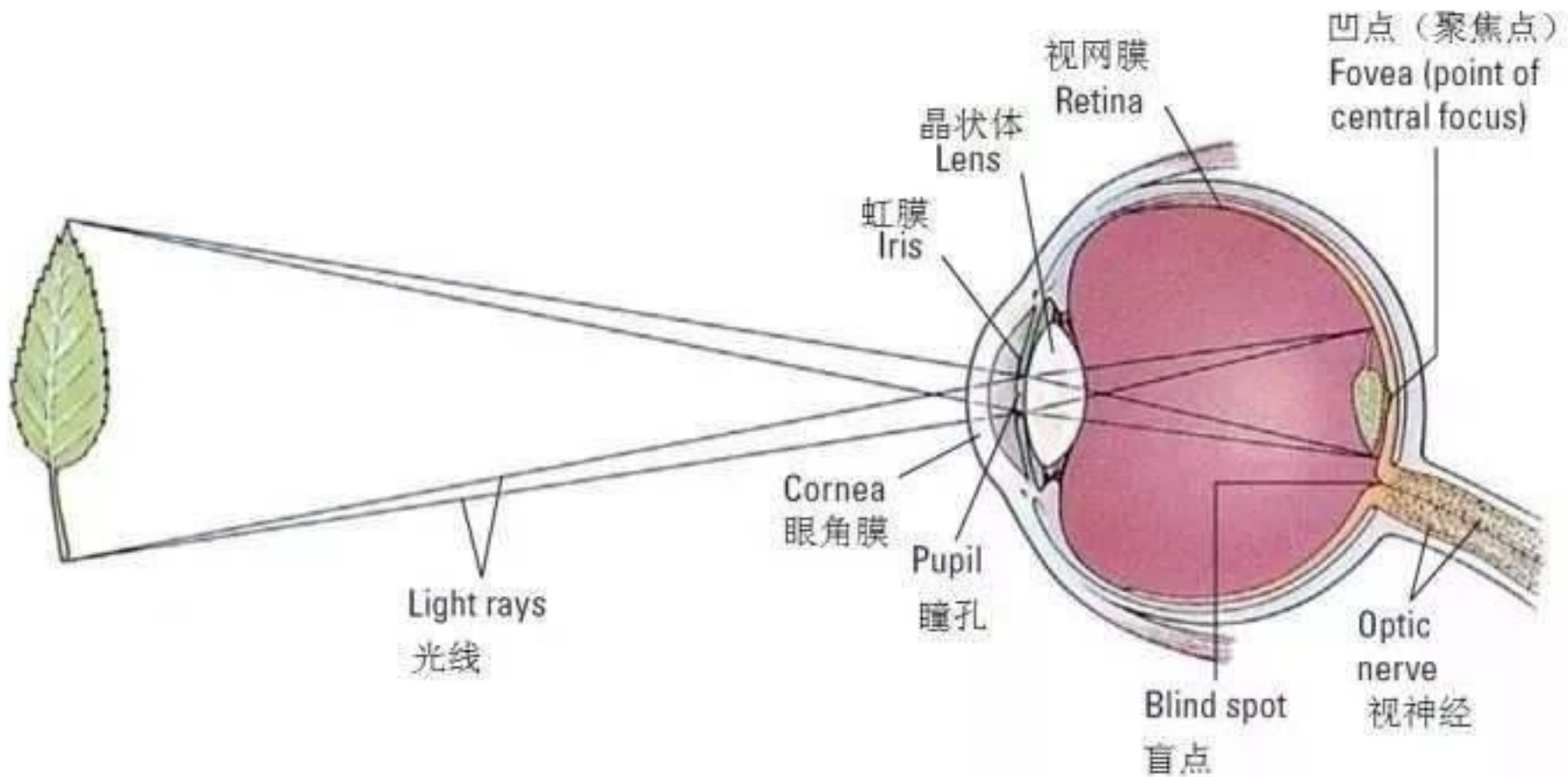
## 眼睛的外观结构示意图



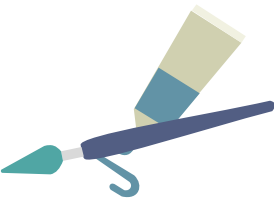
来自物体的光  
通过瞳孔进入眼睛后  
，会在视网膜上形成  
这些物体的像，最后  
神经把这些光信号报  
告给大脑，我们就看  
到物体了。

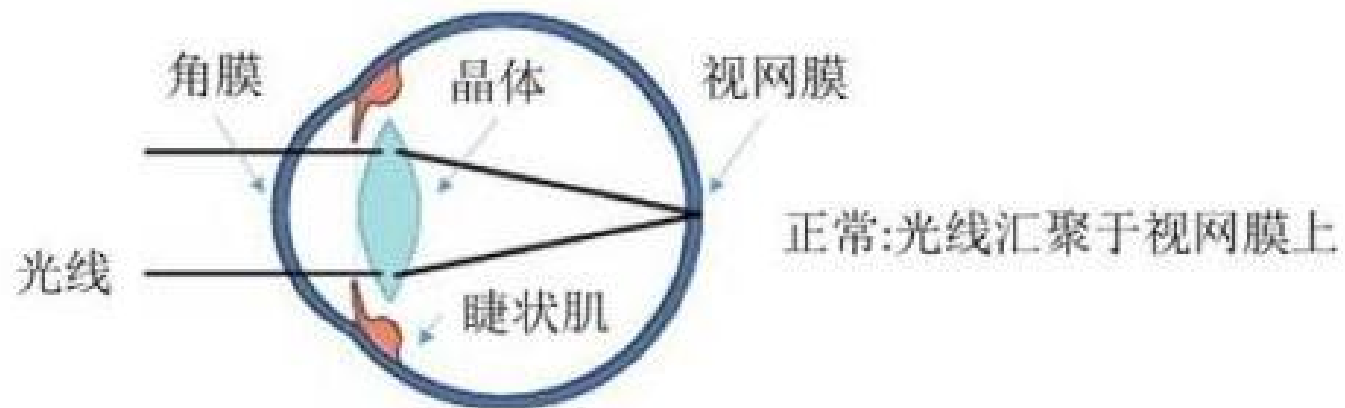


## 眼睛成像原理



# 小游戏：找茬！

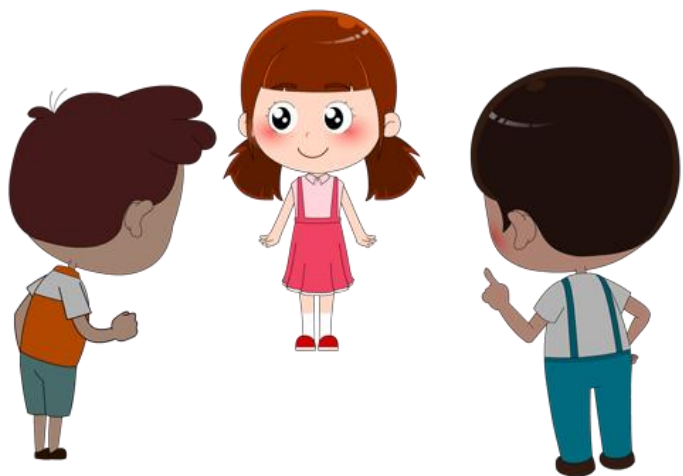




近视的概念:

**近视是眼在调节松弛状态下，平行光线经眼的屈光系统的折射后焦点落在视网膜之前。**





**小组讨论：近视对我们的生活有什么影响？**

**讨论要求：**

**小组讨论时，注意说话的音量，避免干扰其它小组。**

**汇报要求：**

**不重复别人的话。如果想法接近，可以先表示认同，再继续补充。**



近视有可能成为我们生活的中绊脚石，远处的物品基本看不清楚，跑步过快担忧眼镜掉地上，舞蹈课看不清楚镜子中的细节动作。

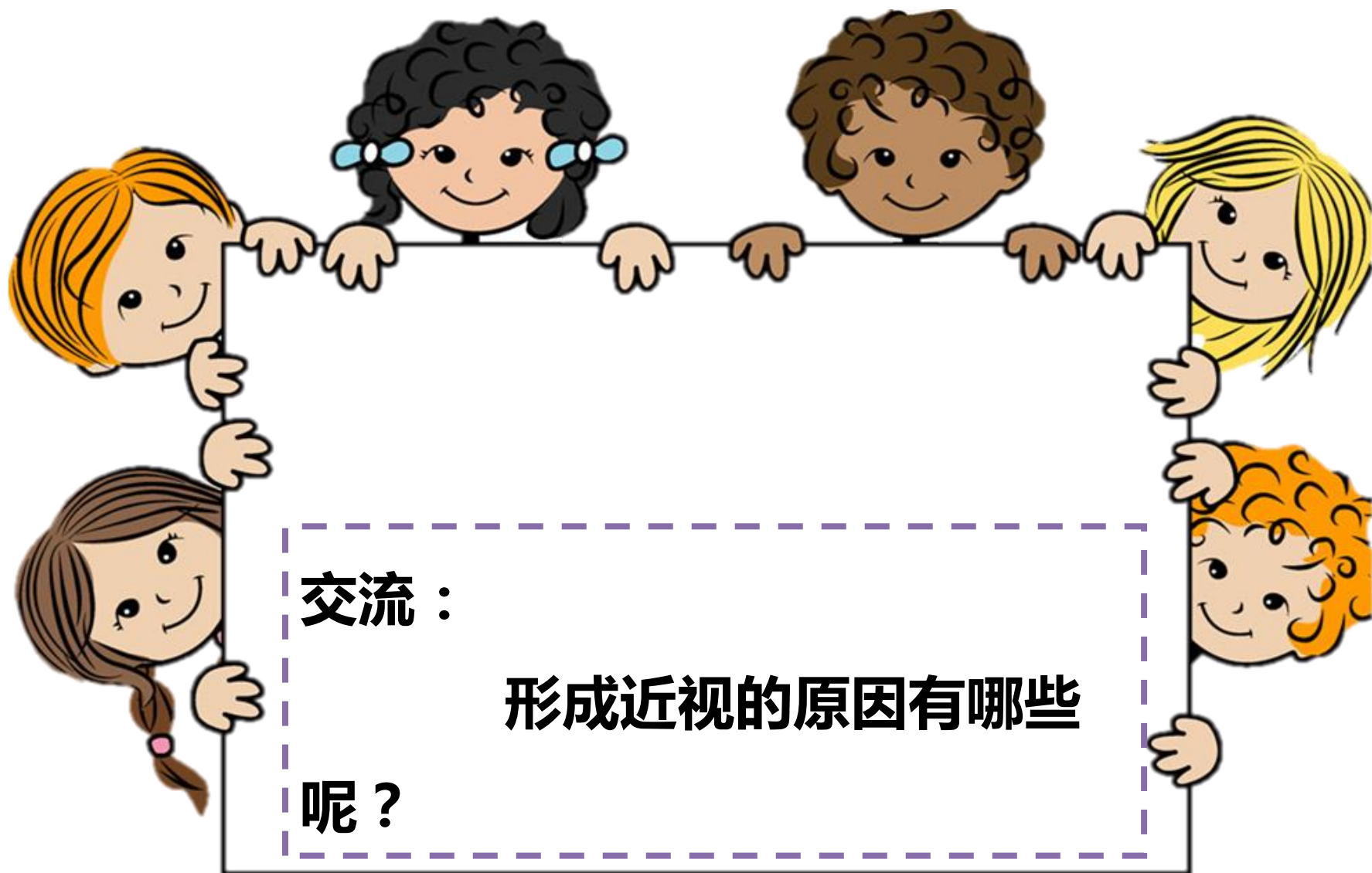


每天戴着眼镜上课，眼睛容易疲劳，长期也会影响到学习成绩。

由于长期戴着眼镜的原因，摘掉眼镜后会感觉看不习惯，眼睛处也出现变凸的现象，影响外在形象。







交流：

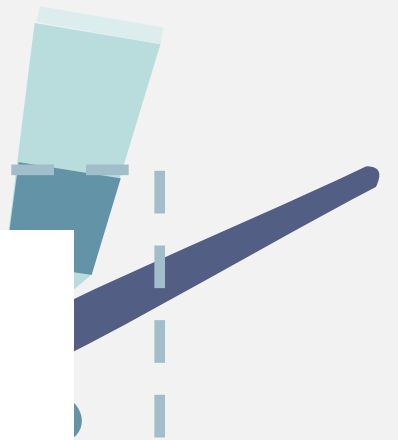
形成近视的原因有哪些

呢？





# PART.01



## 形成近视的原因：

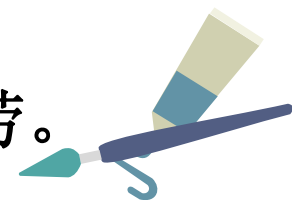
不注重看电视或用电脑用眼时间。

不注重读写坐姿。

不认真做眼保健操。

.....

归纳起来，都是增加了眼睛的负担，造成了眼睛调节过度紧张和疲劳。



## 预防近视措施

培养良好的用眼习惯。

坚持做到每天做眼保健操。

积极锻炼身体。

保证足够的睡眠。



拓展：作为学生，我们到底该怎么做才能保护视力呢？

“三不要”：

不要躺着看书。

不要走路乘车时看书。

不要在昏暗的灯光下或  
强光下看书。

“三注意”：

看书、写字眼睛与书本距离一  
市尺。

看书一小时，要休息几分钟。  
字要写大些，要清楚整齐。



## 交际示例



**眼睛是我们心灵的富户，我们都希望自己的小窗户干净、明亮。然而，在调查中我发现，有些同学小小年纪就戴上了眼镜，真是让人痛心哪！**

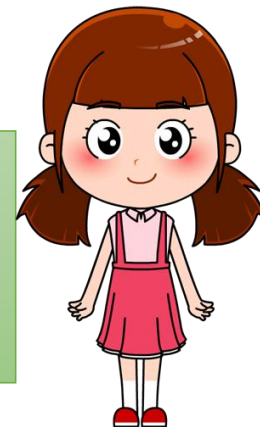
**我详细询问了这些眼镜的同学，主要是因为平时学习的时候坐姿不端正，看电视的时候离电视太近，在不合适的地方，比如在公交车上、强烈的阳光下看书……这些都是非常不好的用眼习惯。**



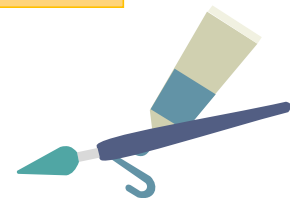


## 交际示例

是的。请大家看看这几张图片，上面的小朋友平时的用眼习惯就不好，如果我们也这样做的话，视力也会越来越差的！



没错，我们一定要引起重视，不能等视力出现问题的时候再后悔。





## 交际示例



**对呀！如果视力出现问题，不但影响美观，还影响学习的效率，况且戴上眼镜之后就很难再摘下来了。**

**我们在平时看书的时候一定要注意，不能在走路的时候看书，不能在坐车的时候看书，不能在床上趴着看书，更不能躺着看书，要端正坐姿；在学习的时候，灯光要明亮，不要在昏暗的屋子里学习。**

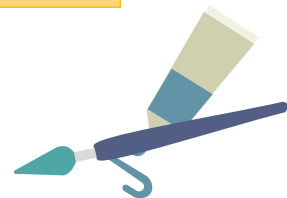


## 交际示例

**太明亮也不行哟！比如说，坐在太阳下看书，刺眼的阳光对眼睛也是一种伤害，要每天坚持做眼保健操，课间的时候往远处看看，让眼睛休息会儿，多看看绿色的植物保护视力。**

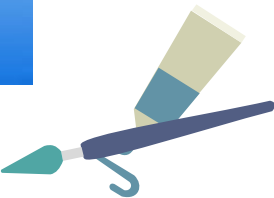


**保护视力的方法有很多，让我们一起行动起来，为拥有一双明亮的眼睛努力吧！**



**同学们，眼睛是心灵的窗户，所以请同学们在生活中要注意用眼卫生，保护好眼睛，通过爱眼拍手歌回顾本节课我们讲的内容。最后老师衷心祝愿大家，**

**不要因为今天的近视影响明天的远征，愿大家都有一双明亮而健康的眼睛。**



口语交际：爱护眼睛 保护视力

眼睛的结构

近视的概念及影响

近视的原因

预防近视措施：“三不要”

“三注意”

”