

## 心理、生理健康教育主题班会教案（共 5 篇）

### 第一篇：心理、生理健康教育主题班会教案

高一（12）班心理、生理健康教育主题班会教案

高一（12）章杰末

教学目标：

- 1.让学生们对心理健康有初步了解和认识；
- 2.掌握一些培养心理健康的手段和方法；
- 3.提高主动注重心理健康的积极性；

教学重点：

确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态

教学方法：

教师引导、点拨、讲故事和学生讨论

教学课时：

一课时

授课班级：

高一（12）班

我们这节课的主题是——————心理健康教育。健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗？标志是什么呢？”

下面我们来讨论几个问题：

- 1、什么样的心理状态是不健康的？
- 2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢？说说你的看法，也可以举例子。

3、试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢？

大家回答的很好。下面我们一起来看看

总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。

- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病
- 2、具有积极发展的心理状态

下面是我们中小學生常见的几种心理疾病

中小學生常见的几种心理疾病——任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

我们应该如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心请同学们看下面一个小故事

案例 1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销

皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题（思考片刻）。

案例 2：拿破仑·希尔曾经讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星

星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：

龙哈迪在达绿湾的时候，他面对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有！你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有？

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里（他敲着自己的印堂），从此以后，我要你们只想这件事，你们的家庭，你们的宗教和达绿湾包装者队，要按这个次序让热忱充满你人全身。

队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打贏了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

我们每个人都有有一个快乐的童年，现在我们每一个人都有着同样的感受，同样的渴望。在这阳光灿烂的日子里，让我们手拉手去迎接明天的到来，去拥抱美好的未来。

第二篇：主题班会-生理健康教育

青春期主题班会（教案）

教学目标：

一、帮助学生了解青春期心理发展的特点，明确异性交往的需要  
青春期心理发展的自然规律。

二、引导学生树立前党的异性交往的原则和方法，并用以知道自  
己的异性交往行为。教学准备：多媒体演示文稿 教学过程：

一、首先观看幻灯片中的青春期心理生理变化知识

二、班主任老师讲故事

1、通过薄伽丘《十日谈》中的一则故事，引入话题“青春期需要  
异性交往” 小结：青春期是童年走向成年的过渡（10、12 岁~~~16 、  
17 岁）是青少年社会的重要时期，要经历躯体和身体的心理上的急剧  
变化。

2、影响生长的物质主要是人的脑垂体前叶的五种激素（即五种荷  
尔蒙），其中的两种——促黄体酮生长激素（LH）和促滤泡成熟激素  
（FSH）产生性腺，他们可使男女产生雄性激素和雌性激素。而激素  
产生的效应显而易见——异性相吸。

3、歌德有诗“青年男子谁个不钟情，妙龄女子哪个不怀春？这是  
人性中的至洁至纯。” 心理学上的异性效应：某中学组织同学外出野  
餐。第一天，老师让女男同学分席而食，结果是男生个个狼吞虎咽，  
女生则嬉笑吵闹，同样杯盘狼藉。第二天，老师让同学男女合席而食，  
则出现了另一番风情：男生个个彬彬有礼，你谦我让，大有君子风度；  
女生则个个细嚼慢咽，温文尔雅，大有淑女风韵。

小结：男、女同学表现出想与异性交往的行为是一种自然而然正  
常的现象，适当的异性交往是必要的，大可不必遮遮掩掩，犹抱琵琶  
半遮面。三、生理健康教育：

1. 结合生物教材，把生理健康教育融入课堂。人体生理卫生“，  
主要研究人的生命活动规律和卫生保健，教师可以把生理健康教育融  
入课堂。课堂内的生理健康教育，首先是中学生生理发育的特征，其  
次要使学生了解和掌握一些青春期卫生保健知识，了解青春期常见疾  
病的预防和防治及生殖系统常见疾病的防治。

2. 走出课堂，进行生理健康咨询和宣传。学校可以委派生物教师

或请医生开展健康咨询服务，解答学生成长过程中的诸多烦恼。另外，教师可以结合“免疫”和“传染病”的教学，让学生积极配合当地卫生宣传工作，使学生在宣传传染病防治的基础上，正确认识生理健康的重要性。

#### 四、心理健康教育：

心理健康教育的内容主要包括青春期心理健康及青春期心理卫生、个性与个性修养等。

1. 青春期心理发展特点、青春期心理健康及心理卫生教育。结合教材，让学生充分了解青春期心理变化，了解青春期常见心理障碍和心理疾病，并采取积极和科学的调适方法，讲究心理卫生，培养健康心理。

2. 个性与个性修养教育。为了使学生的个性得以充分、自由、全面、完善的发展，教师在教学中，可以潜移默化地对学生的学习目的、动机、兴趣、理想、气质、性格、世界观等方面因势利导，培养学生良好的个性心理品质，加强个性修养。

五、社会适应健康教育（补充）首先，实搞好德育工作，把思想政治、劳动观念、纪律、集体主义和爱国主义教育寓于课堂教学之中。

其次，不可放松文化科学知识学习和能力的培养，使学生形成正确的世界观、人生观及高尚的审美观，提高学生的社会适应性。在中学开设专门的心理健康教育课程，帮助学生了解心理科学知识，掌握一定的心理调节技术。

（一）在常规的教育活动中渗入心理辅导的内容。

（二）在中学里建立心理咨询与调节室，除了一般咨询谈心外，还可以采取一些心理治疗的简易方法对症下药。

#### 具体实施：

- 1、引导学生合理地发泄不良情绪。
- 2、淡化被动受教，培养自助能力。
- 3、注意行动训练，养成学生良好的行为习惯。
- 4、注意自身形象，增加学生信任感。

### 第三篇：健康教育主题班会教案

#### 心理健康教育主题班会教案

教学目标：

- 1.让学生们对心理健康有初步了解和认识；
- 2.掌握一些培养心理健康的手段和方法；
- 3.提高主动注重心理健康的积极性；

教学重点：确立自我心理保健的意识，达到一种健康的心理状态。

教学方法：教师引导、点拨、讲故事和学生讨论。

我们这节课的主题是——————心理健康教育。健康两个字很简单，我们都会写也都认识，但你们知道“什么是健康吗？标志是什么呢？”

下面我们来讨论几个问题：

- 1、什么样的心理状态是不健康的？
- 2、那么不健康的心理状态又是怎样的呢？说说你的看法，也可以举例子。
- 3、试举例说说我们身边的成功者的心理状况又是怎样的呢？下面我们一起来看看，总结心理健康的几个标准：

- 1、智力正常。
- 2、情绪稳定，心境愉快。
- 3、反应适度，行动有序。
- 4、乐于交往，人际关系和谐。
- 5、自我意识良好，个性品质健康。
- 6、良好的社会适应能力。

总之：心理健康的人能充分发挥自己的最大潜能，能妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。即包含两层意思：

- 1、无心理疾病员长。
- 2、具有积极发展的心理状态。

我们中小學生常见的几种心理疾病：任性、以自我为中心、注意力不集中、侵犯行为、说脏话、逃学、偷窃、说谎、厌学、敏感多疑、依赖、报复、享受、性心理异常、自卑、自杀、强迫神经症、精神分裂。

如何远离这些心理疾病呢？

最健康心里状态：积极乐观的心理状态。所以我们要保持一颗积极向上的心

请同学们看下面一个小故事

案例 1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

请问同学们你怎么看待这个问题（思考片刻）。

案例 2：拿破仑·希尔曾经讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”

从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前留下的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。是什么让她发生了如此大的转变呢？

案例 3：龙哈迪是美国历史上最伟大教练之一，在皮尔博士所写的一本小说《热忱——它能为你做什么？》一文中这样叙述：龙哈迪在达绿湾的时候，他面对着一支屡遭败绩而失去战斗力的球队，他站在他们面前，静静地看着他们，过了一段很长的时间，他以沉默但很有力量的声音说：各位，我就要有一支伟大的球队了，我们要战无不胜，听到了没有！你们要学习防守，你们要学习奔跑，你们要学习拦截，你们要进攻，你们要胜过同你们对抗的球队，听到了没有？

如何做到呢？他继续说：你们要相信我，你们要热衷我的方法，一切的秘诀都在这里（他敲着自己的印堂），从此以后，我要你们只

想这件事，队员们全都从椅子上站立了起来，并记下了自己的感觉，觉得自己热血沸腾，雄心万丈，那一年他们打赢了七十场球，成为区冠军、全国冠军、世界冠军。

一个球队的根本转变，不只是球员的辛苦学习、技巧和对运动的喜爱，更重要的是有了热忱才造成了这种不同的结果，我想对同学们讲，每一个伟大的人都产生于平凡，我也想让你们记住三件事：你的责任、你的使命、你的追求，同学们，你们听到了没有！

我们每个人都有有一个快乐的童年，现在我们每一个人都有着同样的感受，同样的渴望。在这阳光灿烂的日子里，让我们手拉手去迎接明天的到来，去拥抱美好的未来。

#### 第四篇：初中生理健康教育教案

##### 初中生理健康教育教案

##### 第一课时 青春期的生理发展特点

教学目标： 引导学生了解青春期的生理特点，从而做好心理准备,顺利度过人生发展的黄金时期，为将来的事业发展、知识储备形成健康心态打下坚实的基础。授课时间：2015、3、16

##### 教学过程

活动一 回顾自己及周围同学、朋友、兄弟姐妹若干年来的变化，并试图了解产生该变化的原因。学生给出的调查结论有：身高增加了、体重增加了、喉结有了、长了小胡子、变声了。。。在学生调查的基础上引出青春期的概念 并探究青春期的生理特点。活动二 归纳总结青春期的年龄阶段 12-23 岁。活动三 归纳总结青春期的生理特点

##### 1、身高体重迅速增加。

原因：神经系统调节内分泌,分泌大量的生长激素，促使骨骼尤其是下肢骨细胞分裂生长速度加快，同时骨骼、肌肉、内脏器官的重量增加,故身高体重迅速增加。

##### 2、心输出量、肺活量、脑容量增大。

3、性器官迅速发育。女——月经；男——遗精。

4、第二性征出现。它的出现是靠性器官分泌的性激素。

男——喉结突起 嗓音变粗 发音低气 声带长而宽 出现小胡须 阴毛、腋毛相继出现。女——嗓音高而尖 声带比男孩长 乳腺发育 骨盆宽大 臀部增宽变圆。

小结：青春期是生理发育突飞猛进的阶段 是性成熟期 是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期 对于身体上的变化 我们不要大惊小怪 在思想上要充分准备 迎接人生的这个阶段。

第二课时 青春期的心理变化

教学目标 引导学生了解青春期的心理变化特点，并对照自身的心理发育阶段。做到有的放矢地加以说明，使学生能顺利地度过人生心理发育这一黄金时期。授课时间：2015、4、6 教学过程

活动一 引导学生回顾青春期的生理变化，进而引导学生回顾自身的心理发展过程，是否发现自己这几年有了很大的变化。

学生七嘴八舌 经充分思虑后，说出自己的心理变化及感受。

教师适时地加以小结。如：自己和父母之间不再像以前那样融洽了，顶撞父母的事逐渐多了。不少人在这里开始写日记，对《日记》倾诉自己的感受，他们不允许任何人接近自己的日记。

活动二 引导学生分析产生这些变化的原因 学生分组讨论后 每组派代表发表各自的意见后 教师及时小结。

1、少年朋友在身高上迅速接近成人 学校、家庭和社会向他们提出了更多的要求 他们自己意识到不是小孩 于是要求父母用对待成人的态度来对待他们 而这种成人感 其实只是他们对自身的一种成熟的想法 而做父母的此时最担心的也正是孩子这种貌似成熟实则不成熟的现象 父母还会象对待孩子一样地对待这些小大人 这样 两代人之间难免要产生分歧。

2、孩子成人感的产生会导致孩子对父母的离心力增强 他们要求在处理事情时处于与父母同等的地位 要求更大的生活空间 孩子要按自己的意见行事。其实 孩子有自己独立的见解 并敢于坚持 这意味着他们在走向成熟。

3、自我意识在青春期这一阶段里飞跃发展 这是由于青春期的孩子生理上的迅猛变化。

第三课时 初潮的心理特性 （这节课专为女同学辅导）

教学目标 让学生在学学习生理知识的基础上，知道初潮是怎样来临的月经期内应注意哪些方面的生理

卫生知识及心理卫生知识。授课时间：2015、4、27 教学过程

活动一 先在班级进行调查：女生中来月经的比例是多少、在第一次来月经时你的感受如何 、从而引入初潮的话题。女孩第一次来月经叫初潮，意味着青春期的开始。有的国家各民族甚至还要举行盛大的庆祝仪式，如日本吃红豆饭，非洲许多部落中要举行隆重的庆祝仪式。

活动二 教师先引导学生回顾生理卫生知识中月经的形成及大概过程，再详细分析初潮的形成。胎儿期，原始卵泡数万个。青春期开始成熟，成熟卵泡，每月成熟一个。成熟卵泡开始旺盛地分泌激素。在其作用下，子宫内膜渐渐增厚。卵子成熟后，从卵泡中分离出来，叫排卵。排卵后卵巢又分泌一种黄体孕激素。如果卵子未受精，黄体孕激素减少。子宫内膜开始萎缩破裂、脱落。内膜上大量的毛细血管在内膜脱落时破裂而少量出血，血和内膜碎片从阴道排出这就是月经。它标志着女性卵巢功能开始成熟，因营养、精神状态、体质、遗传环境因素的影响年龄会有所不同。前后两次月经之间间隔时间叫月经周期，一般为 28 天，最长 30-34 天，最短 21 天。每次大约 3-7 天干净，经血呈暗红色。初潮后又能出现一些不规律的现象 这属于正常现象。

活动

三、引导学生注意初潮的心理卫生及心理调节。

初潮心理特点： 情绪波动较大 易怒 心神不定 烦躁不安 对周围的人要求过高 极易与人发生争吵。

教后记 月经是女性正常的生理现象 如何度过这一时期是每人都必须面对的 故应多交流探讨 做到发现问题、处理问题于未然。

第四课时 怎样治疗青春期厌食症

教学目的 引导学生认识到青春期厌食症的现象及危害。授课时间：2015、5、4 教学过程

活动一 教师以实例 引导学生认识青春期厌食症的现象及危害。青春期厌食症也称神经性厌食症，它多发生于13-28岁之间的青春期女性身上。

具体表现：拒绝进食，长时间未进食也不觉得饿，精神萎靡不振，整天昏昏欲睡，渐瘦至月经完全中断。伴随身体虚弱及其他身心疾病，整个发病过程大致可分2个阶段。开始时，对食物不感兴趣，见到食物就烦躁，没胃口。勉强能吃些爱吃的零食。后期，则会对食物产生神经性的呕吐反应。

活动二 引导学生分析产生青春期厌食症的原因

- 1、当今的社会风尚的“苗条为美”。
- 2、青春期身高体重显著增加。
- 3、青春期女性偏食挑食 导致体态丰腴 但追求时尚 又不堪忍受锻炼之苦 而导致此症发生。
- 4、青春期少女往往有一种错误的胖瘦感觉。

活动三 引导学生分析如何克服与治疗这种疾病。

- 1、首先应树立正确的审美观 真正地接纳自己 认识自己的价值。
- 2、个人的理想自我主要是受社会风尚的影响 由公认的审美标准决定 我们应顺应潮流又不能为它左右。理想自我的塑造应当以真实自我为基础 结合实际 决不能舍本逐末 脱离现实。
- 3、了解青春期的发育特点 明确发胖的原因也至关重要。
- 4、增强体育锻炼 加快脂肪消耗 这是值得提倡的减肥方法之一。
- 5、身心地投入到学习中。
- 6、培养广泛的兴趣 参加有益活动 转移注意力 减少对自己身材关注 达到预防与治疗青春期厌食症的目的。

第五课时 怎样正确用脑

教学目标 引导学生怎样正确使用大脑 从而达到最好的学习效果 学会学习、学会休息。授课时间：2015、5、11 教学过程

活动一 教师举例 甲学生成天泡在书堆里 但成绩并不太理想；

乙学生琴棋书画样样精通，学习时玩乐时尽兴，但成绩拔尖。鼓励学生大胆分析产生此类现象的原因。学生可能会总结到，这是合理用脑的问题。

活动二 引导大家在学习生理卫生知识的基础上 分析大脑的工作特点

脑细胞之间相互连结 构成一个复杂的网 每一种事物的刺激都会在这个网上形成一个兴奋点 并通过网络来接受、储存、加工、传递与发放 每个点不是孤立的 能互相影响 互相作用 大脑是人体最复杂精细的器官 也是最易疲劳、最为脆弱的器官 有很大的学习潜力 但使用不当也会导致损伤 故长时间用脑易疲劳。活动三 引导学生分析如何才算合理用脑 自己用得怎样。

1、注意劳逸结合、合理作息 形成以时间为信号的条件反射 养成良好的习惯。如果牺牲睡眠来学习往往是得不偿失 睡眠可恢复体力与脑力 使肌体得到营养与休息。

2、注意充分的休息与睡眠。休息有积极的休息方式 以一种活动替换另一种活动。最好的休息方式 睡眠

3、保持乐观向上的情绪状态。

4、善于选择用脑的黄金时间。

第六课时

日常用眼卫生知识

教学目标：纠正不良的用眼习惯，防近视。授课时间：2015、6、08 教学过程：活动一

学生间讨论“平时是如何使用眼睛的？”活动二

如何保证用眼卫生？

首先应该纠正不良的用眼习惯。防近视的关键是纠正其不良用眼习惯及不利环境。

一、过近距离用眼

当看近处物体时，为使物体能在视网膜上准确成像，眼睫状肌环行纤维就开始收缩。晶体悬韧带放松，晶状体借自身弹性向前面凸出，晶状体凸度变大，屈光力增强，这样，近处物体所发出的散开光线也

能正好在视网膜上成像，人眼就能看清近处物体。眼的调节作用与年龄的关系十分密切。年龄越大，晶体调节力越小，其眼睛近点也越远。长时间的近距离用眼，眼的调节过度使用，没有充足的剩余调节力供以备用，这样眼睛就容易疲劳，形成假性近视。久而久之，促使眼球前后径变长，形成真性近视，视力严重减退，有的还发展成高度近视。长期过近距离用眼是学生近视形成的最主要原因。教育孩子们做到姿势正确，头正颈竖，身体正直，眼睛视线要与书本平面成直角。注意三个距离，一尺、一拳、一寸。即读书写字时，眼与书本的距离要保持一尺以上；身体与课桌之间保持一个拳头的距离；握笔时手和笔尖要保持一寸的距离。

## 二、连续长时间用眼

课业负担过重，为完成大量的功课，连续看书写字几小时不休息。这样连续长时间用眼，使眼的视力负担过重，没有放松休息的时候，眼内外肌持续紧张，循环不良眼压增高造成痉挛而逐渐形成近视眼。

## 三、走路、乘车时看书

走路时手会时常晃动，乘车时车会不时颤动，书本与眼睛的距离就不断发生变化，两眼所看目标移动次数较多，视中枢收到的是个模糊影像。要想看清书上的字体，就得把书本靠近眼睛。在近视环境当中，也必须不断地改变眼睛的调节力度，才能看清字体。眼内肌持续紧张，很容易引起视疲劳和调节痉挛。

## 四、在强光或日光下看书、写字

光线太强或太弱都会给眼睛带来不良影响。人通过放大或缩小瞳孔来调控进入眼内的光线。我们日常看书写字只需要100 米烛光就可以了，而在太阳下看书，照明度可达 8万 12 万米烛光，是日常照明度的 800、1000 倍。另外，因为光线太刺眼，看一会儿就觉得眼前到处是黑影，这是视网膜黄斑区受强光刺激后产生的后像作用。长期在强光下看书 眼内肌过度调节，会促使近视的发生和发展，强光对视网膜尤其是黄斑区造成损害 使视敏度下降，甚至引起永久性视力减退。长期在强烈的日光下看书，强烈的紫外线辐射还容易损害角膜和晶状体。

五、长时间看电视 形成近视的重要原因。

电视机显像管辐射出的射线，可大量消耗视网膜中的视紫红质。而现在人们与电视在一起的时间正日益加长，这对学生视力的损害就更大。看电视时要特别注意保护眼睛。应注意以下几点

1.电视机的摆放位置和眼距要科学 ，电视机应尽可能放在光线较柔和的角落 ，高低也要适宜。电视机的屏幕中心应和眼睛处在同一水平线上或稍低些。眼和屏幕距离应是屏幕对角线的 6 倍以上。另外 看电视时应坐在屏幕的正前方， 如果坐在旁侧 ，视角不应小于 45 度。不能躺着看电视。

2.电视机的对比度和房间的亮度要正确 ，看电视时， 对比度也要适中。看电视时 ，屋子里的光线既不能太暗 ，也不能太亮。3.严格控制看电视的时间 ，每看 30 分钟后 就要休息一下眼睛。或闭一下眼睛 ，或做一做眼保健操(明目操)， 还可以做一下眼球操 ，最好利用播广告的时间到户外换换空气， 向远处看看。

六、玩电子游戏过度

电子游戏机屏幕上闪烁的图案极为刺眼 ，而且游戏节目速度太快(如赛车节目) 变化不定， 为了看清楚 ，眼睛睫状肌需要不断改变调节 ，这样很容易引起视疲劳 有的还会造成头昏眼花 ，视物模糊 ，最终形成近视或加深近视度数。

注意用眼卫生 预防视力下降，脑是人体内一个巨大而复杂的“资料库” 它不停地收集来自身体内外的信息 ，作出适当的反应， 并把它作为资料加以整理 ，贮存备用。人的大脑在活动时有它的功能特性 ，如它在指挥某一活动时 ，只有相应的皮层区域处于兴奋状态 进行工作 而其他区域则处于抑制状态 同时 该区域在其指挥的活动达到一定限度时， 就会出现疲劳反应， 以防止能量消耗过多， 保护大脑和机体。因此，在指导学生用脑时， 要做到以下几点 ，发生近视眼的原因比较复杂 ，但世界公认 不注意用眼卫生是导致近视眼发生的一大环境因素。这一点对尚未发生近视眼的少年来说尤为重要。

第七课时

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/13804112112007003>