

爱眼护眼活动成员名册

序号	班别	学号	姓名
1	20眼视光技术班	62040721200012	余雅雯
2	20眼视光技术班	62040721200006	万影
3	20眼视光技术班	62040721200030	刘雨君
4	20眼视光技术班	62040721200047	许澜欣
5	20眼视光技术班	62040721200036	张晓娟
6	20眼视光技术班	62040721200028	陈春清
7	20眼视光技术班	62040721200013	彭洁鑫
8	20眼视光技术班	62040721200017	谢宁兴
9	20眼视光技术班	62040721200008	梁素丹
10	20眼视光技术班	62040721200045	梁彩莲
11	20眼视光技术班	62040721200016	李尧芳
12	20眼视光技术班	62040721200003	刘晓玲
13	20眼视光技术班	62040721200043	邓晓军
14	20眼视光技术班	62040721200021	林木基
15	20眼视光技术班	62040721200048	林铭婉
16	20眼视光技术班	62040721200046	刘嘉潮
17	20眼视光技术班	62040721200033	林树耿
18	20眼视光技术班	62040721200014	吴金胜
19	20眼视光技术班	62040721200032	叶璐璐
20	20眼视光技术班	62040721200035	王富盛
21	20眼视光技术班	62040721200019	张瑞杰

关爱未成年人健康成长——医技系“健康大篷车”走进安乐小学

3月19日下午，由医学技术系党支部组织的“健康大篷车”进校园系列活动首站之行来到电白区电海街道安乐小学，为安乐小学的学生们送去了蛔虫防治和爱眼护眼的专业知识。医学技术系党支部全体教工党员、党建工作小组、医学检验技术专业师生团队、眼视光技术专业师生团队参加了活动，广东茂名健康职业学院驻安乐村第一书记张文同志参加了活动。

活动分两场同时进行，医学检验技术专业教师陈宇涛老师在教室为高年级学生科普了蛔虫防治知识，陈老师幽默风趣、讲授清晰，引发了学生们极大的兴趣。学生们还在医学检验技术专业团队的指导下，体验了显微镜下的微妙世界。



另一场爱眼护眼科普活动在安乐小学的操场举行，医学

技术系眼视光技术专业教师陈平老师通过日常生活中的例子，并结合漫画、视频等为低年级学生讲述了爱眼护眼知识。眼视光技术专业团队为小学生们示范眼保健操标准动作，并且手把手地教学生们找穴位、纠正动作。



图 为小学生示范眼保健操标准动作

本次活动是医学技术系“健康大篷车”进校园的首站之行，为我系系列实践活动奠定了基础，我系将会不断总结经验，更好地为社会服务。



图 “健康大篷车”团队与安乐小学校长合影留念

撰稿：张裕海、刘雨君

审核：聂 玮

小学生爱眼护眼知识和技能培训课程安排

授课日期、时间	授课题目	授课老师	联系方式
2020年3月5日 9:00-11:00	小学生爱眼护眼常识	陈平	13653048323
2020年3月5日 11:00-12:00	如何正确呵护眼睛	陈平	13653048323
2020年3月5日 14:00-13:00	眼保健操	陈平	13653048323

通知:健康大篷车之爱眼护眼

眼睛是我们的心灵的窗口，是我们的通向美丽新世界的桥梁，是获得光明的器官，所以我们应该珍爱自己的眼睛。2021年3月某日，组织广东茂名健康职业学院的眼视光技专业的老师和同学为安乐小学展开专题讲座。

一、时间:2021年3月某日下午4点。

二、地点:安乐村小学。

三、题目:健康大篷车之爱眼护眼。

四、主讲人:陈平

五、参与人:安乐小学全体师生。

六、主讲人简介(略)

本次讲座将由参加者发放文具盒和纪念品，欢迎大家踊跃参加。

安乐村小学
2021年3月19日

2021 年安乐村安乐小学开展爱眼护眼活动方案。

一、活动引言

近视眼就是指在日常用眼的时候，眼球内部的屈光系统出现异常，聚焦点会在视网膜之前，这样就会导致看东西的时候不清楚。引起近视眼的原因有很多，一般和遗传、发育以及长时间不健康用眼有很大关系。这种病会明显影响视力和视野，如果不及时进行控制的话，还有可能会引起中心视力丧失，所以必须早发现早治疗。

二、活动主题

健康大篷车之爱眼护眼。

三、活动的目的

为了进一步让大家知道眼睛保护的技巧，让青少年更加重视眼睛，爱护眼睛。特策划举行本次爱眼护眼宣传活动，希望通过此次活动，提高同学们对于眼睛保护的意识及积极性。

四、活动时间

2021 年 3 月 19 日

五、活动的地点

安乐村安乐小学

六、活动主办单位

广东茂名健康职业学院

七、活动对象

安乐小学的学生

八、活动准备

- 1、摄影准备（叶璐璐负责）：确保当天能够记录下此次活动，对本次活动的总结、宣传报告。
- 2、展板准备（余雅雯负责）：展板制作：（4 个）80 元

			
关于爱眼护眼的主题	如何预防近视	眼保健操	近视前的征兆

- 3、奖品准备（万影负责）：

奖品	本子	软笔	棒棒糖
数量	8	28	120
总价	80	9.9	47

（本子答对，软笔鼓励奖答错的，棒棒糖参与奖）

奖品共 140 元

- 4、邀请茂名健康学院眼视光技术专业领导老师参与。
- 5、后勤准备（刘雨君负责）：活动结束后对场地保持环境整洁
- 6、对活动的眼保健操视频和 PPT 的准备

7、矿泉水准备：一箱（30元）

活动准备共需 250 元

九、活动内容

- 1、邀请茂名健康学院眼视光技术专业老师以及学生团队进行义讲活动，解答学生相关问题。
- 2、趣味问答，激发学生对活动兴趣，增加活动的互动性，也是对爱眼护眼知识的增加
- 3、在现场有指定的人员教给大家一定的眼睛保护的小技巧及正确的眼保健操（可现场提一些关于用眼的问题）
- 4、扩展爱眼护眼的小知识，比如全国爱眼日是那日，吃什么有利于眼睛等
- 5、对每位积极参与活动的同学及于鼓励奖品，问答正确的同学有额外奖励，本子答对，软笔鼓励奖答错的，棒棒糖参与奖。

十、活动流程（时间可调整）

- 2:30~3:00 坐车到安乐小学
- 4:00 前 准备活动布置，投影仪、话筒、播放器设备调试完成，奖品已全部到位并清点完成，展板放置完成，视频可放出并有声
- 4:10~4:25 小朋友到场（播放温馨欢乐的纯音乐）
- 4:30~4:35 主持人到场，说明这次活动主题
- 4:35~4:45 主讲老师解答如何保护眼睛，眼睛的重要性等和播放眼保健操
- 4:45~4:55 趣味问答环节（颁发奖品）
- 4:55~5:00 主持人上场（结束语），活动结束，合照留念

十一、注意事项

- 1、活动前要确定好人员分工，责任到人，强调活动的流畅和细节。
- 2、做好场地的协调工作，以及突发事件的紧急处理。
- 3、营造出一种和谐轻松的环境，与同学们热情互动
- 4、要时常注意安全问题
- 5、确保学校财务无损失
- 6、活动结束后要保持环境整洁

十二、活动结束总结

- 1、整理好照片和视频
- 2、清点好学校财务
- 3、活动结束后相关人员，做好总结工作，写小结，扬长补短

2020年3月某日爱眼护眼宣传主题及提纲

一、活动主题。

爱眼护眼

二、主题宣传提纲。

（一）近视的定义和概念

近视是屈光不正的一种。当眼在调节放松状态下，平行光线进入眼内，其聚焦在视网膜之前，这导致视网膜上不能形成清晰像，称为近视眼（myopia）。此时检查验光则会提示近视度数，例如通常称近视50度，记录为“-0.50D”。在眼调节放松的状态下，外界的平行光进入眼内，其焦点正好落在视网膜上，则形成清晰像，此称为正视；若焦点无法落在视网膜上，则称为非正视，也就是屈光不正。

（二）中小学的近视情况

9省份调研了14532人，包括小学、初中和高中的学生，通过对比2019年年底的普测和今年6月份的调研结果发现，这半年的近视率增加了11.7%，其中小学生的近视率增加了15.2%，初中学生增加了8.2个百分点，而高中学生增加了3.8个百分点，也就是小学近视率增加最快，调研结果显示，学生的近视和上网课时间、平时玩电子游戏的时间、户外体育锻炼和照明环境、书桌高度等因素有关。

（三）青少年定期检查眼睛

青少年时期是视功能发育的重要时期，许多发育性眼病都在青少年时期“诞生”，如斜视、弱视，以及其他先天性眼病。为了防止错过眼睛发育的关键时期，这些眼病都越早治疗越好，儿童斜视、弱视等成年后再来治疗，恢复正常视力的希望十分渺茫。此外，青少年时期也是近视出现和加深的高发期，也应该及时检查视力。

（四）近视眼的预防

首先，注意用眼的习惯。看书、写字时要保持良好的姿势，书本距离眼睛的距离在30-40cm为最好。不要在太阳直射下看书，也不要躺着趴着或者走动时看书。

其次，要改善用眼的环境。平常看书、写字时，要保证房间合适的光线，光线既不能太强，也不能太弱。

再次，注意饮食均衡。饮食上不能偏食、挑食，要多吃富含维生素类活动。

最后，每看书1小时，最好休息眼睛10-15分钟，还要坚持户外活动，每天要保证两小时以上的户外活动

眼视光技术班
2021年3月某日

简报:广东健康职业学院开展爱眼护眼宣传活动

近视是中小学生最常见的眼睛屈光不正的问题,可以说近视已经威胁到了中小学生的健康,2020年1月某日,广东茂名健康学院举办了以“爱眼护眼”为主题的宣讲活动,旨在唤起人们提高对近视眼的重视,在我国近视眼患者出现广泛化低龄化的今天,关于爱眼护眼的宣传活动作用显得更加重要。

今天宣讲活动的现场,悬挂了爱眼护眼主题横幅,设置了宣传展板,并且有讲师和学生到场为安乐小学全体师生,示范教学防范近视的小技巧,现场摆放了4个关于近视知识的展板,老师和学生的讲解也得到了师生们的欢迎和好评(结语)

眼视光技术班
2021年3月某日





