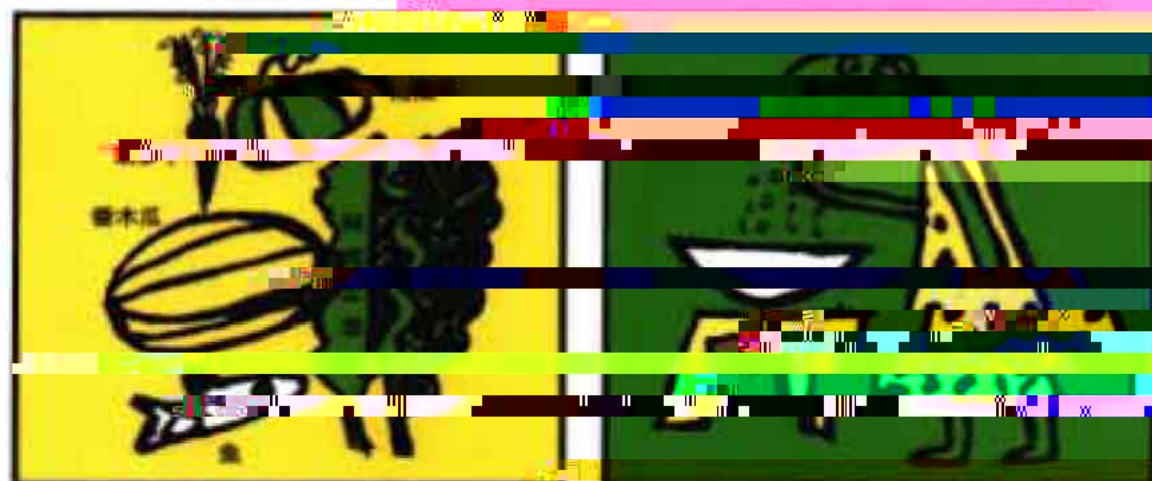


# 眼保健活动丛书

一本小学卫生课教学



Victoria Francis 和 Boate



# 眼保健活动丛书

尔眼保健中心

国





# 怎样应用本书

## 学生须知：

本书是关于怎样给你们明眼的

这里有孩子们的故事和孩子们画的画。你也可以讲述你们自己的故事和在本书的空白处



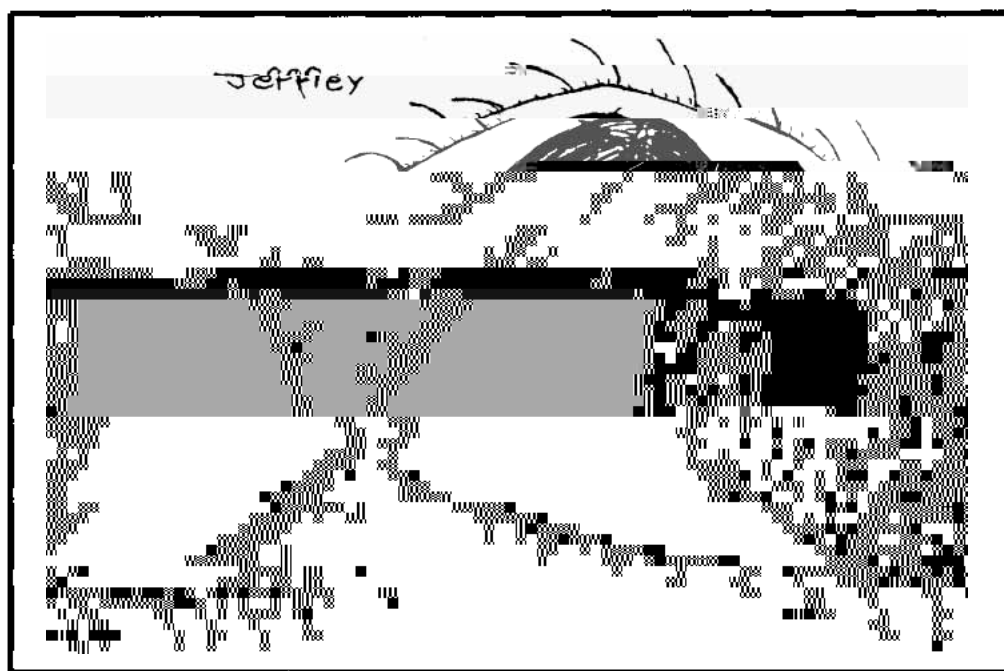
画画或另外加页。也可将其它的画面涂上颜色，以便更加好看。

如果你或你的同学看不懂这本书，那你们可以寻求帮助。你们也可以寻求帮助。

# 目 录

|      |                  |       |
|------|------------------|-------|
| 第一部分 | 爱护你们的眼睛 .....    | 1     |
|      | 如果没有眼睛，我们能做什么？   |       |
|      | 健康眼是什么样子？        |       |
|      | 为了保持眼睛健康，我们能做什么？ |       |
| 第二部分 | 什么会造成人们盲目？ ..... | 7     |
|      | 你怎样能发现盲人？        |       |
|      | 造成盲目的原因是什么？      |       |
|      | 什么东西能伤害眼睛？       |       |
| 第三部分 | 预防意外事故致盲 .....   | 13    |
|      | 能撞击眼睛的情况         |       |
|      | 能刺破眼睛的情况         |       |
|      | 能进入眼内的东西         |       |
| 第四部分 | 预防各种疾病致盲 .....   | 27    |
|      | 麻疹能致盲            |       |
|      | 营养不良能致盲          |       |
|      | 眼睛红肿、疼痛最后能致盲     |       |
| 第五部分 | 不要自己治疗 .....     | 39    |
|      | 自己治疗会损伤眼睛        |       |
|      | 自己治疗也会对眼睛有帮助     |       |
| 第六部分 | 由失明致盲盲能避免的 ..... | 44... |

## 第一部分 爱护你们的眼睛



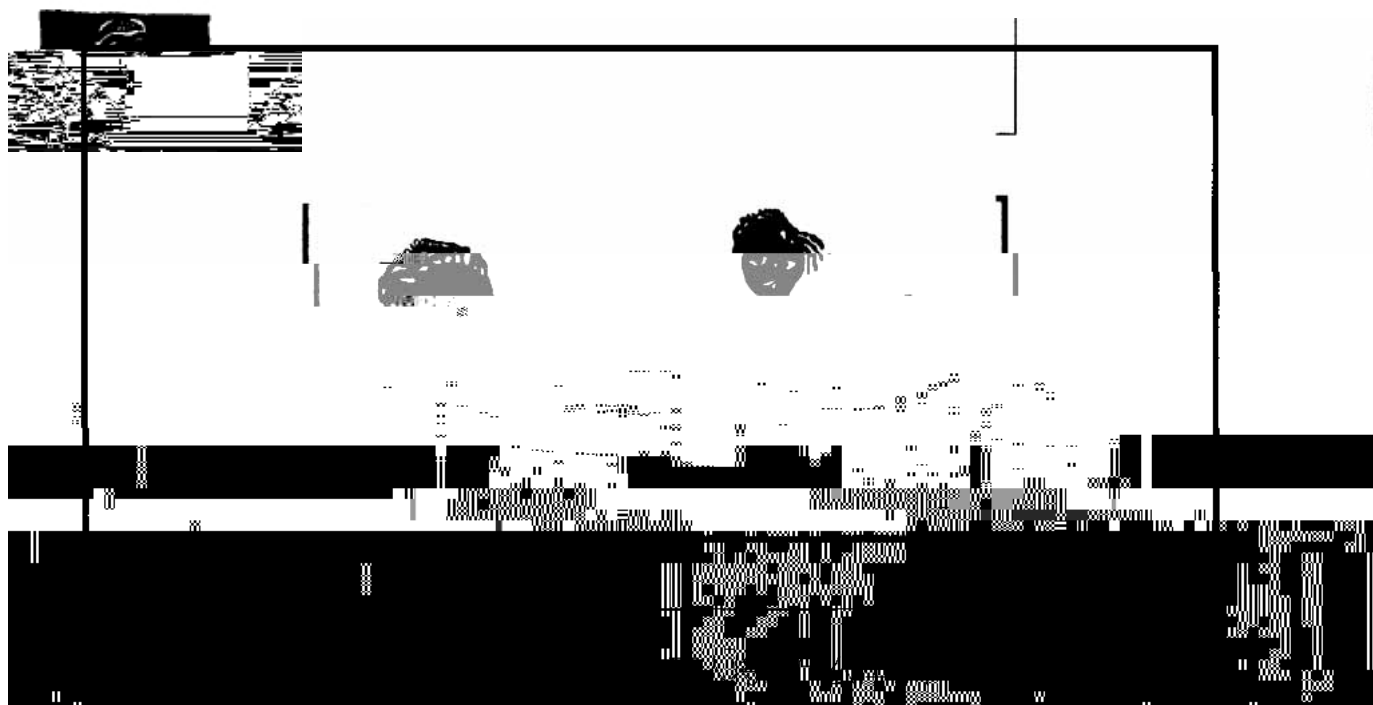
## 1.1 如果没有眼睛，我们能做什么？



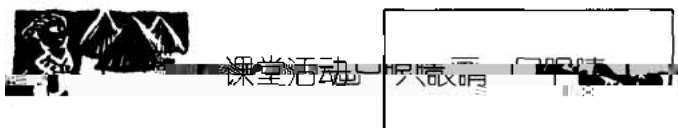
课堂活动

你们喜欢看什么？

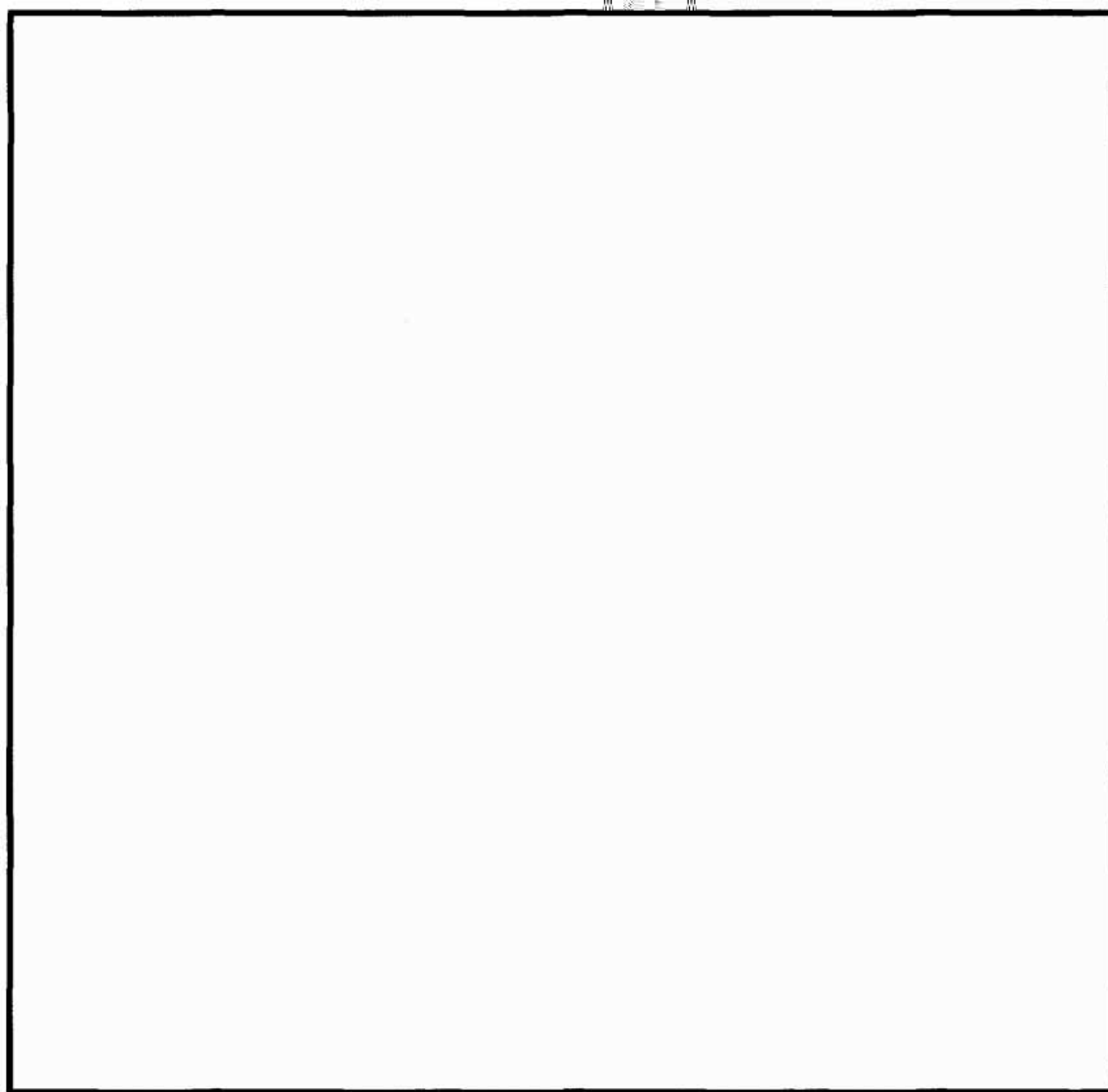
在下方的照片中，画出你们喜欢看的东西的画



## 1.2 健康眼是什么样子？



画一画你看到的眼睛的样子，画一画。



当你画出你朋友的眼睛时，你是否看到眼睛中有不同的部分？

眼睛在帮助我们看到这个世界。每一部分都有它自己的功能。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



眼睑保护眼睛

白色部分起着遮挡紫外线的作用 (正位眼)

U~T1

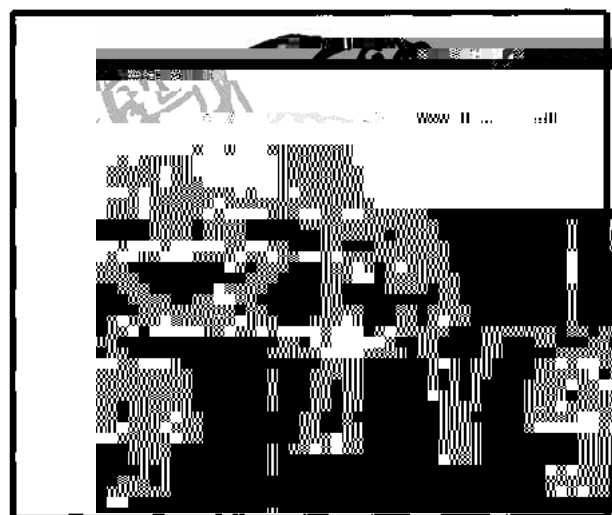
这个右色部分



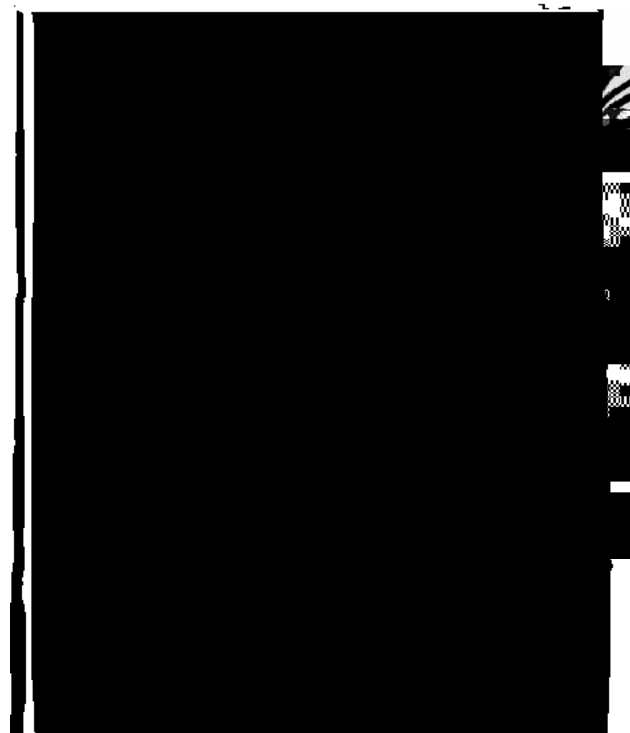
### 1.3 为了保持眼睛健康，我们能做什么？



食用对身体有益的食品



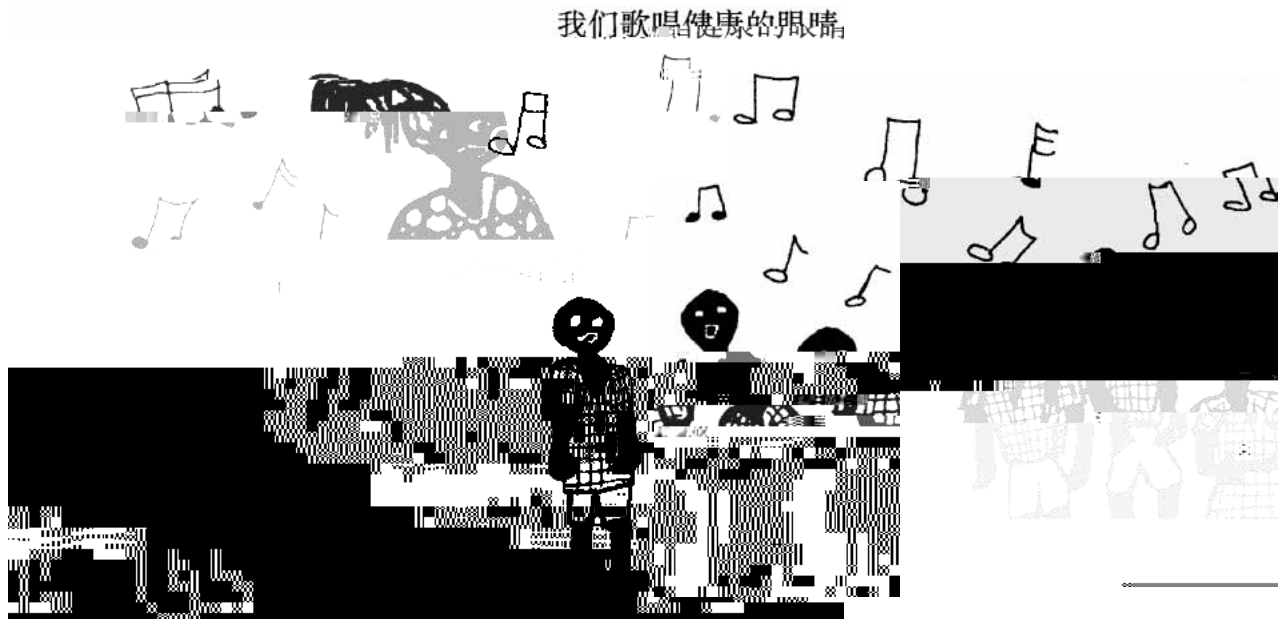
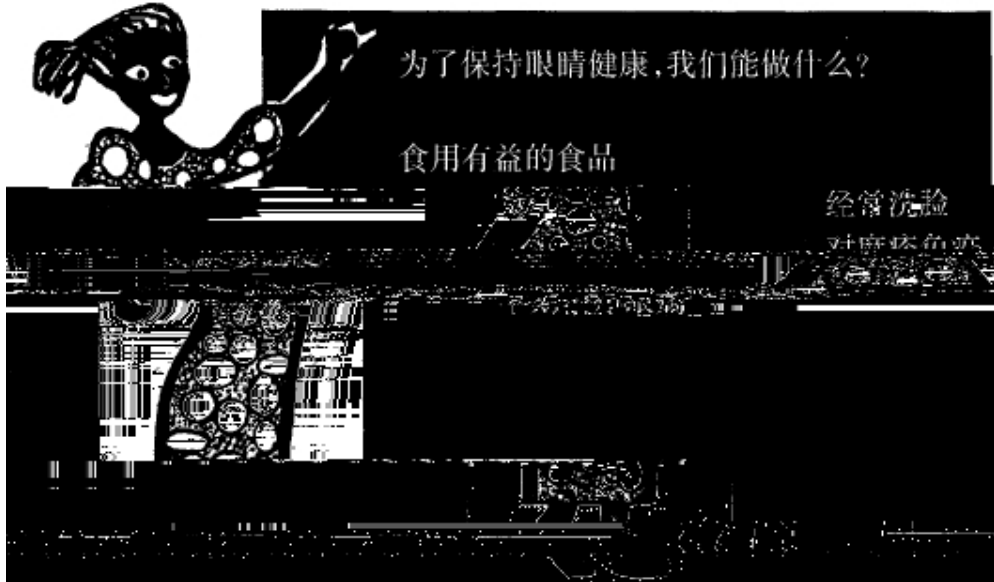
保持面部清洁



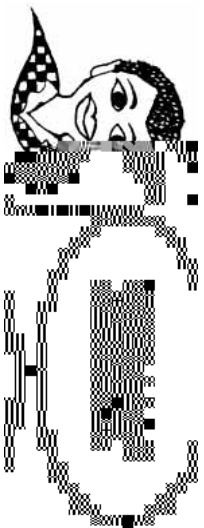
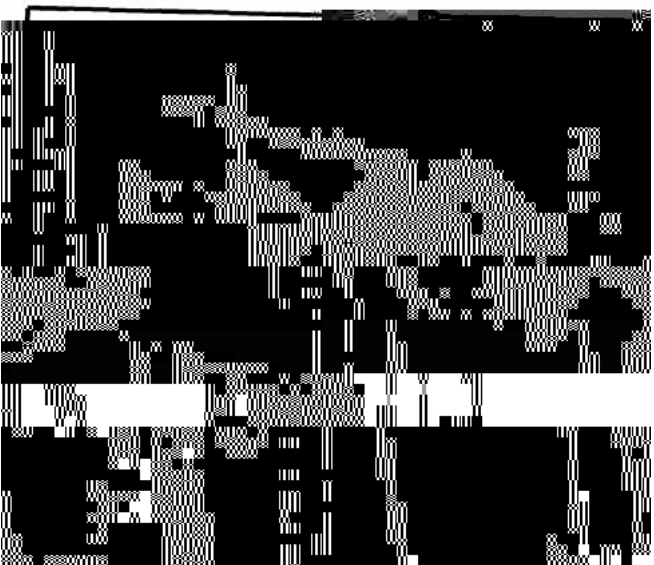


课堂活动

谱写一首歌



## 第二部分 什么会造成人们盲目？



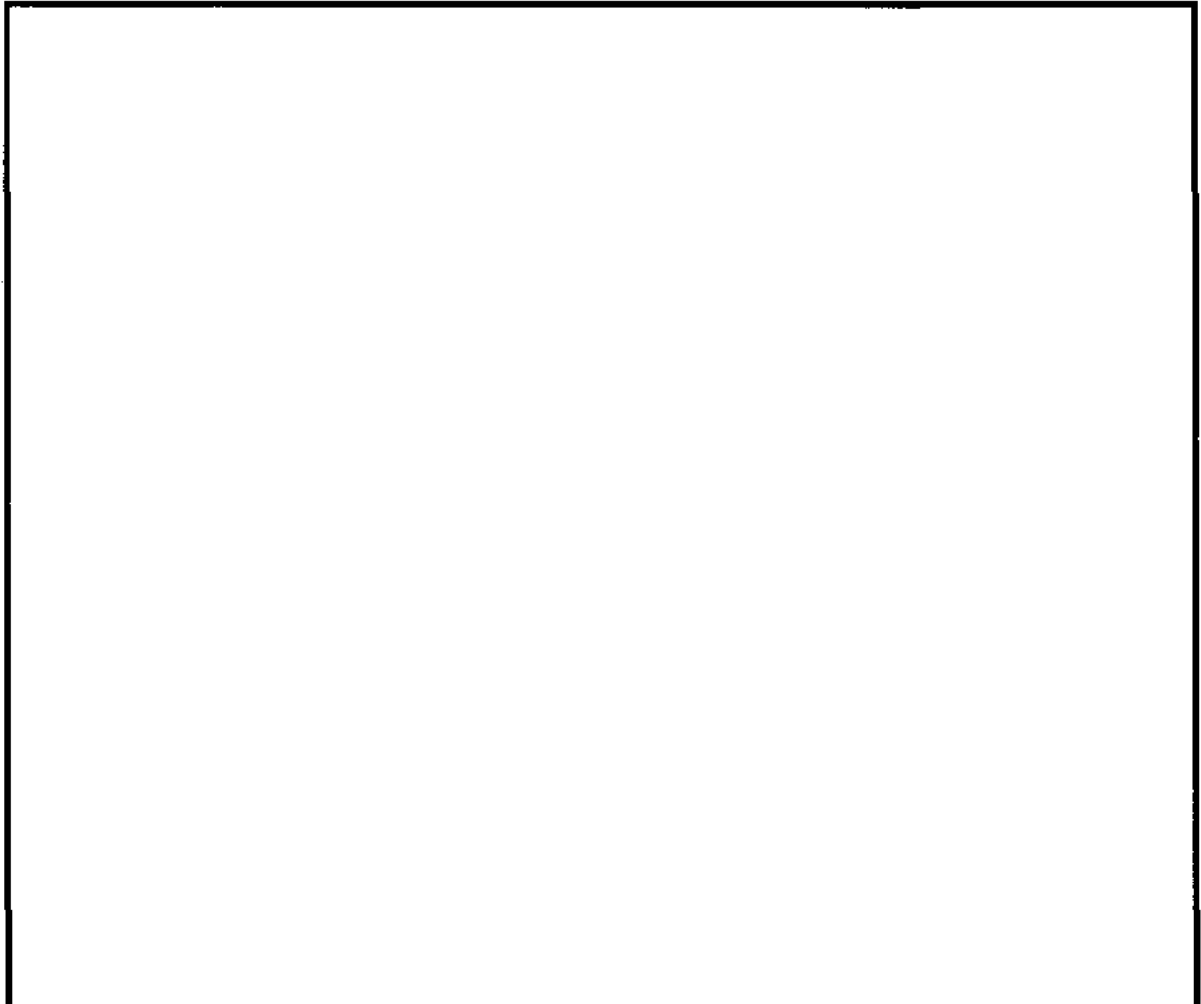


课堂活动

写写画画

画一幅你自己或你所了解的有眼疾的人的画。该画应当表明眼睛发生了什么情况。议

个人得到了什么样的帮助和之后又怎么样了。然后，为你的画配上一段小故事。



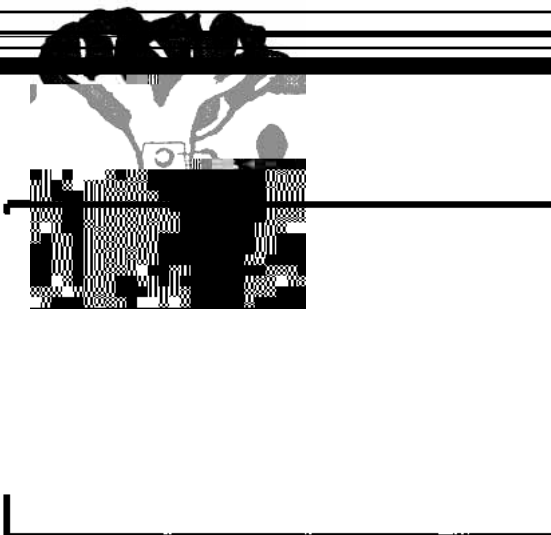


通过测定视力，能够发现视物清楚或不太清楚的人。用本书背面的视力表去测定每一个人的视力，这就是要做什么：



1 将视力表贴在墙上或挂在树上

2 测定距离：从该墙或树回到走 6



步，并作一标记



3. 让被测者站在标记处，盖住左眼

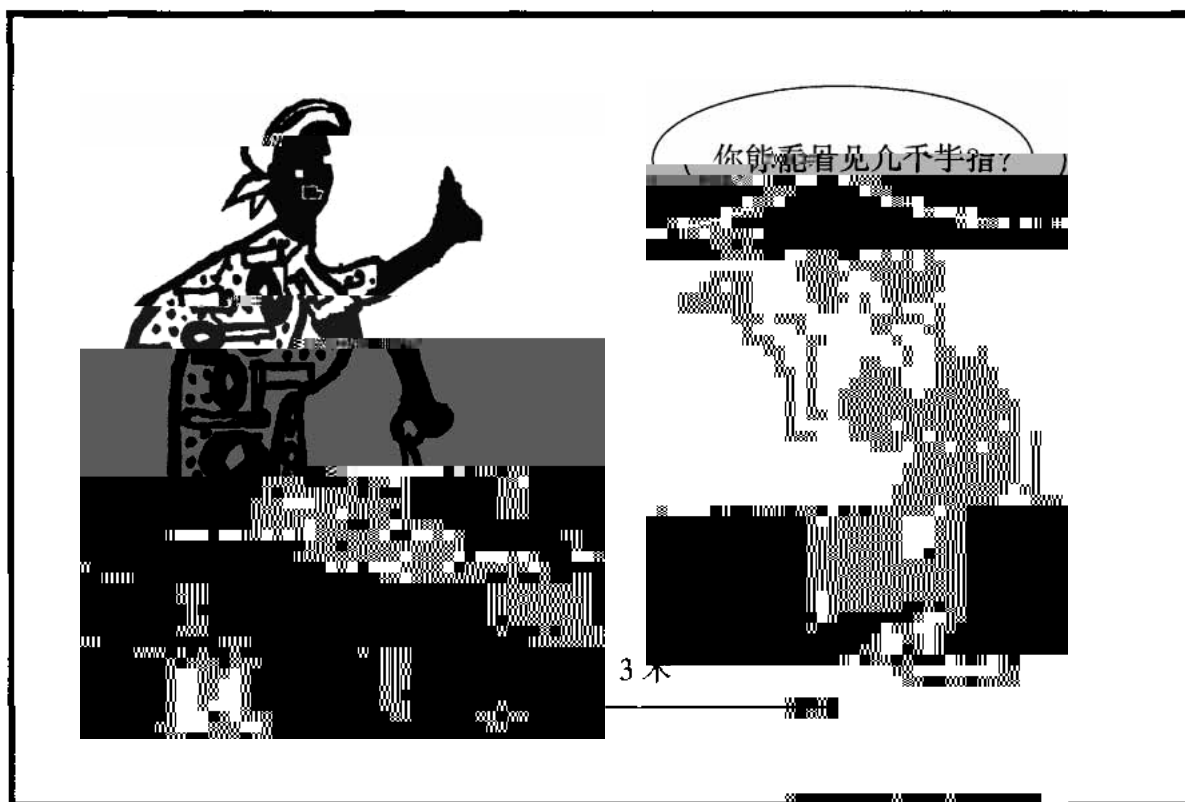
4. 指上部的大 C 字，问被测者 C 字的开口朝什么方向，并重复测定其它 C 字



家庭活动

在家测定视力

在家里用数指的办法代替视力表，可以发现视物不清楚的人。



1. 站在距离这个人 3 米处
2. 握住 2-3 个手指
3. 问这个人能看见几个手指
4. 然后用一个或 4 个手指再试

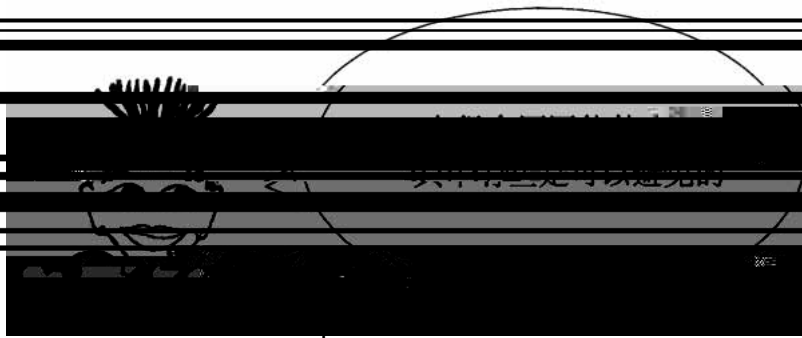
在你的家中谁不能正确数手指?

## 2.2 造成盲目的原因是什么？

你家中是否有人不能正确数手指？是什么原因造成的？如果你知道，可在下表中画√

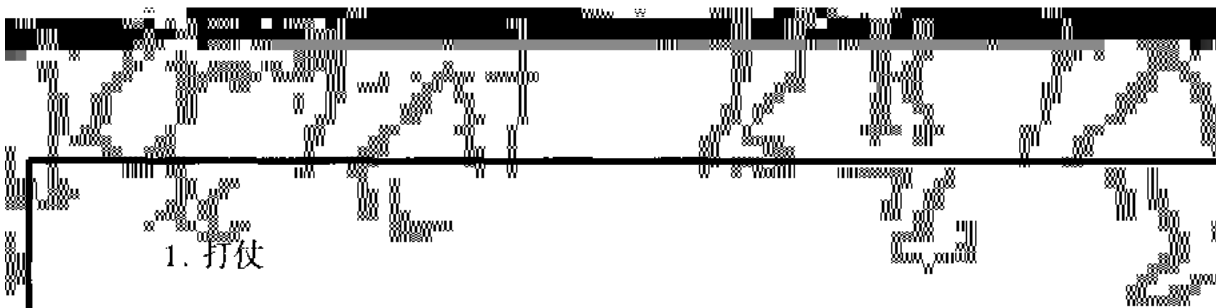
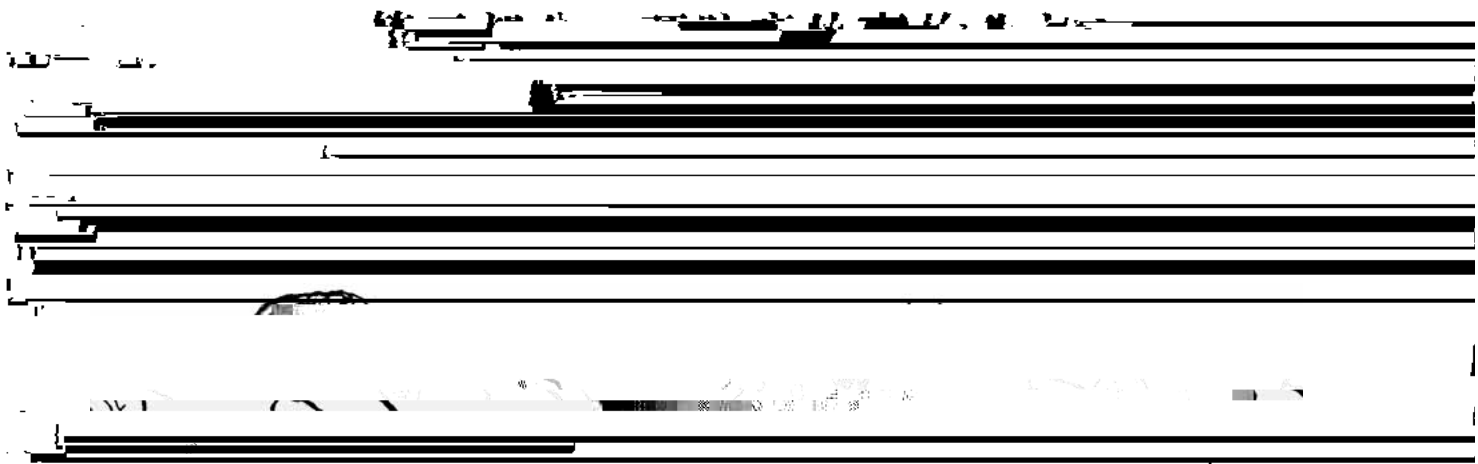
能使人致盲的因素

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. 这个人的眼睛受过伤             |  |
| 2. 这个人的眼睛患过病,后来就变成盲人     |  |
| 3. 这个人患过全身疾病,后来就变成盲人     |  |
| 4. 这个人曾将某种物质放入眼睛,后来就变成盲人 |  |
| 5. 这个人到老年以后,眼睛就失明了       |  |
| 6. 这个人生来就是盲人             |  |
| 7. 不知到是什么原因致盲的           |  |





# 记 录



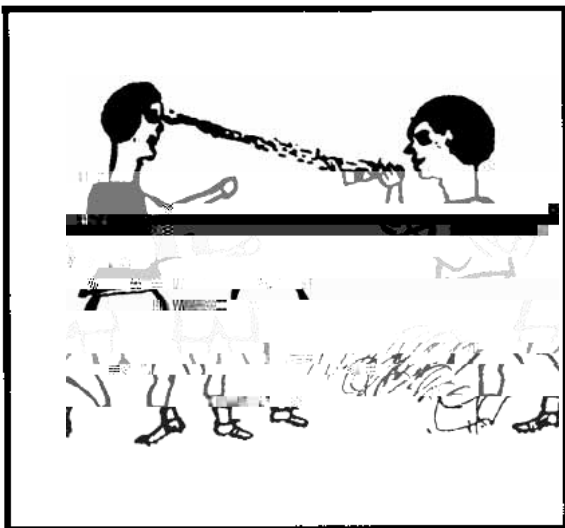
1. 打仗



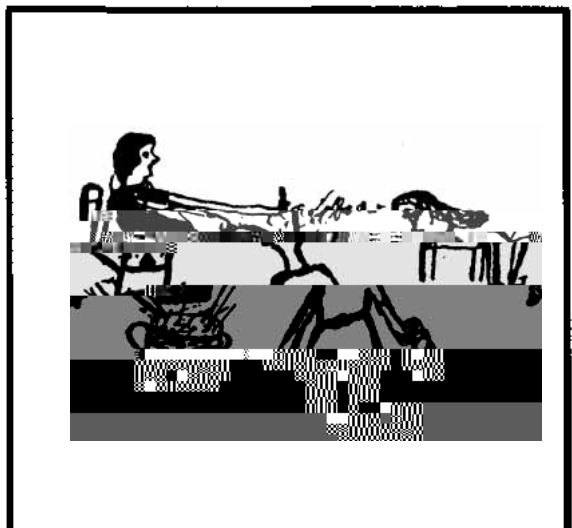
有许多种类能损  
在眼睛的东西



# 能伤害眼睛的情况



能进入眼内



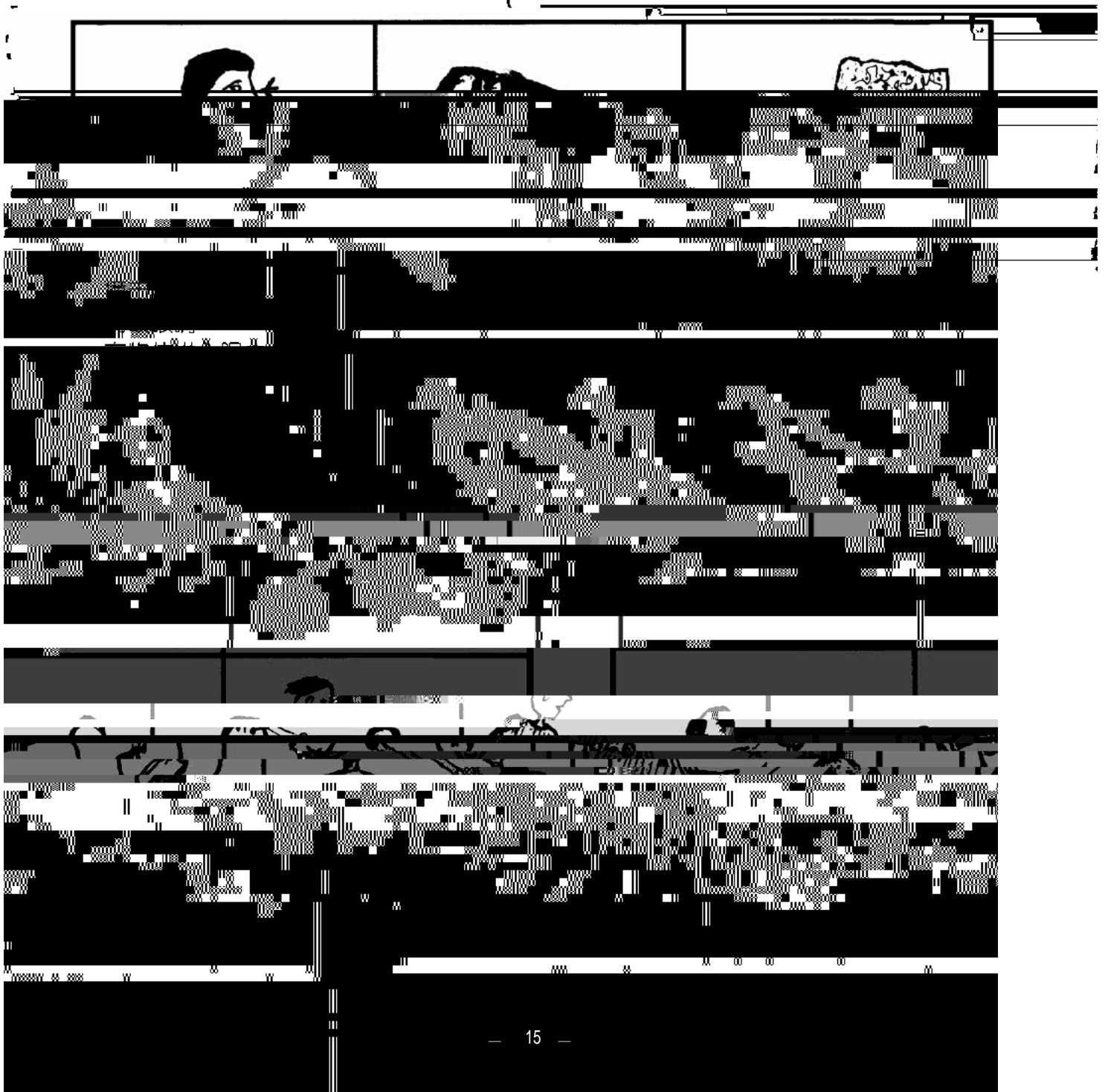
能使眼睛烧伤



课堂活动

这些图中发生了什么？

连接下列网页，你认为发生了什么？



### 3.1 能擦击眼睛的情况

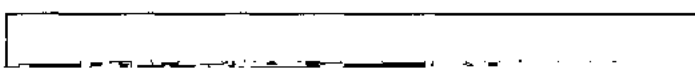




### 3.3 能进入眼内的东西



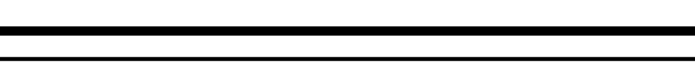
W X  
W X  
W X



W X  
W X  
W X




W X  
W X  
W X



W X  
W X  
W X

### 3.4 能使眼睛烧伤的情况



Zione 的妈妈正在煮一锅粥,而她站在妈妈做饭的地方。她们正在交谈时,热粥突然溅入 Zione 的眼内并造成眼睛烫伤。她没有及时寻求帮助,从此她成为盲人。



课堂讨论

Zione 的妈妈当时能够怎样帮助她?

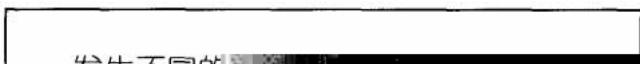


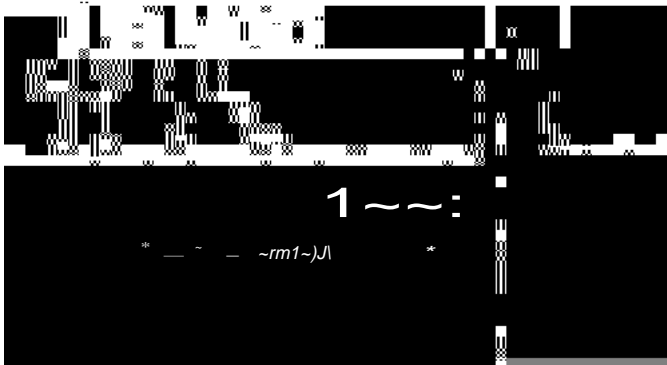


有一千 Tomari 和 Mari 正在平楠芒里







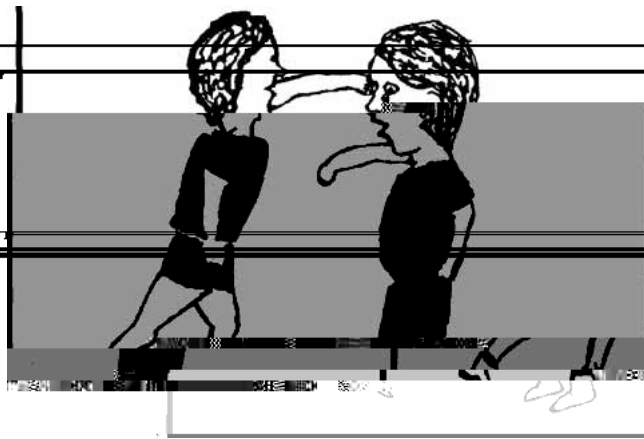


以后, 要寻求更进一步的帮助

做完此页



家庭活动



|



这两个孩子在哪里 一个是 其中 一个孩子？

这些人正在沙堆玩耍，有沙子进入



想要帮助他。



画一幅画，指出要想帮助 Salome，他的朋友应该做些什么。

~tf~~Q

Bernard Nyati 去砍柴，树上恰好有一条蛇，蛇咬伤了他的眼睛。



## 第四部分 预防各种疾病致盲





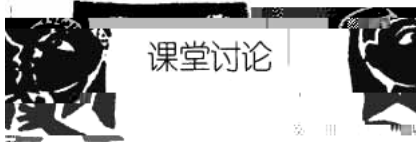
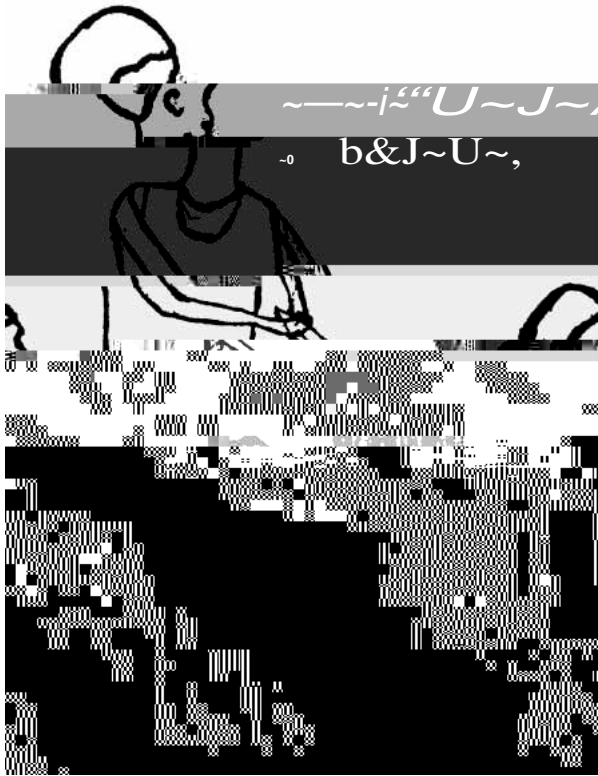
麻疹能使儿童成为盲人



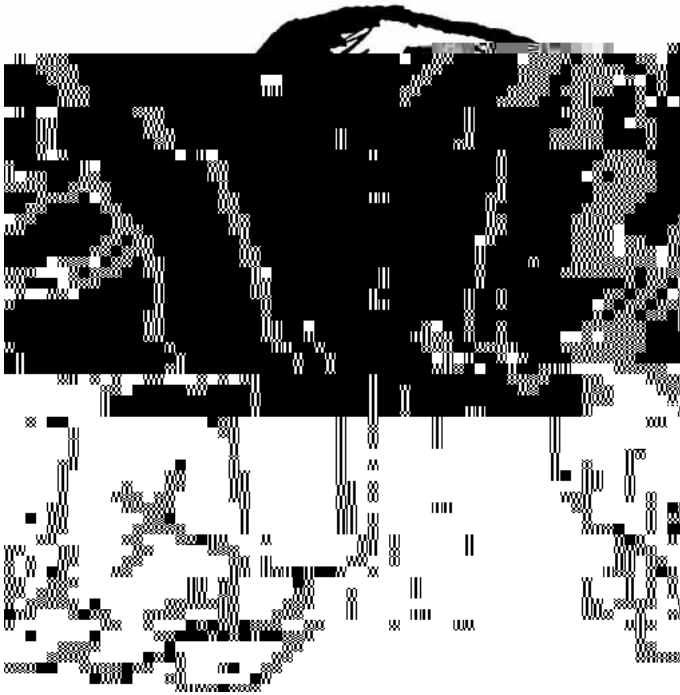
麻疹可使失明儿童失明

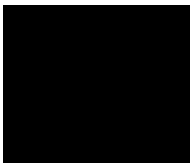














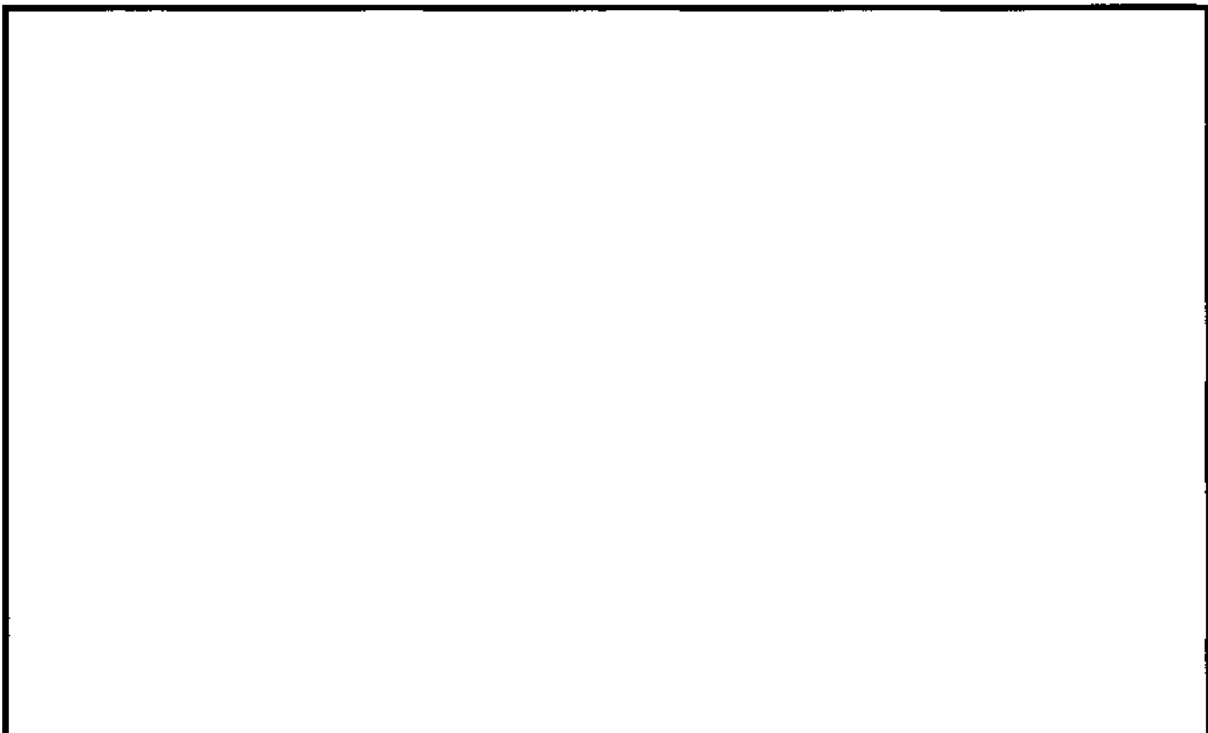
课堂活动

### 开辟一个学校花园

学校可以开辟一个花园并种上果树和蔬菜，学校的每一个班可以栽种不同种类的富含维生素  
生素 对眼健康有好处的植物 例如玉米 苜蓿 苜蓿 胡萝卜 南瓜和各种深绿色叶子

的蔬菜。

画一幅你们学校的画。在这幅画中要注明学校花园在哪里。如果没有画出学校花园，指出计划建在哪里。





而预防用凡含有足够的右关工胆健康的食物而致盲。你能由此推知？



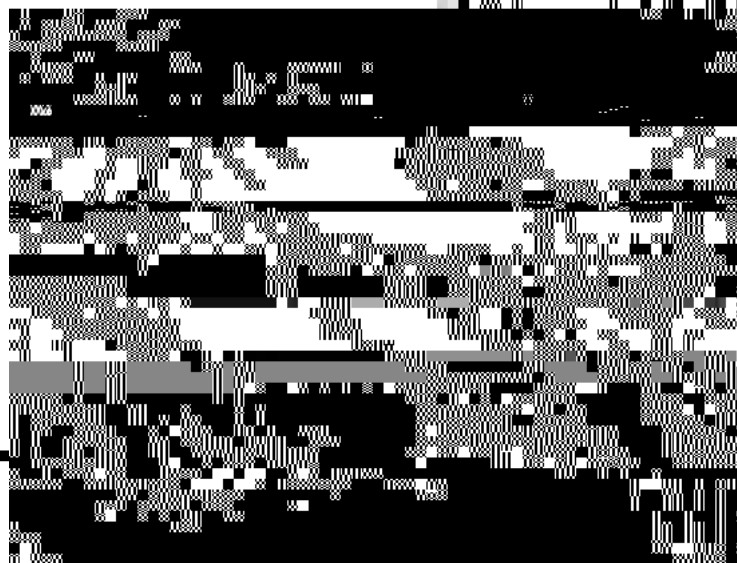
## 4.4 眼睛发红伴有疼痛

1. 伴有眼痛的眼睛发红可能由多种原因引起，包括感染、过敏、外伤或异物进入眼睛。

[REDACTED]

有可能致命

本指南仅供参考，且不能替代医生的专业建议。如有疑问，请咨询医生。



这是一个关于 Lemkeza 的故事。她  
居住在一个干燥并且多尘土的地方，天  
气炎热，当地还有很多苍蝇。她经常因眼

医生给她开了药并要求她连续用几





卫生知识

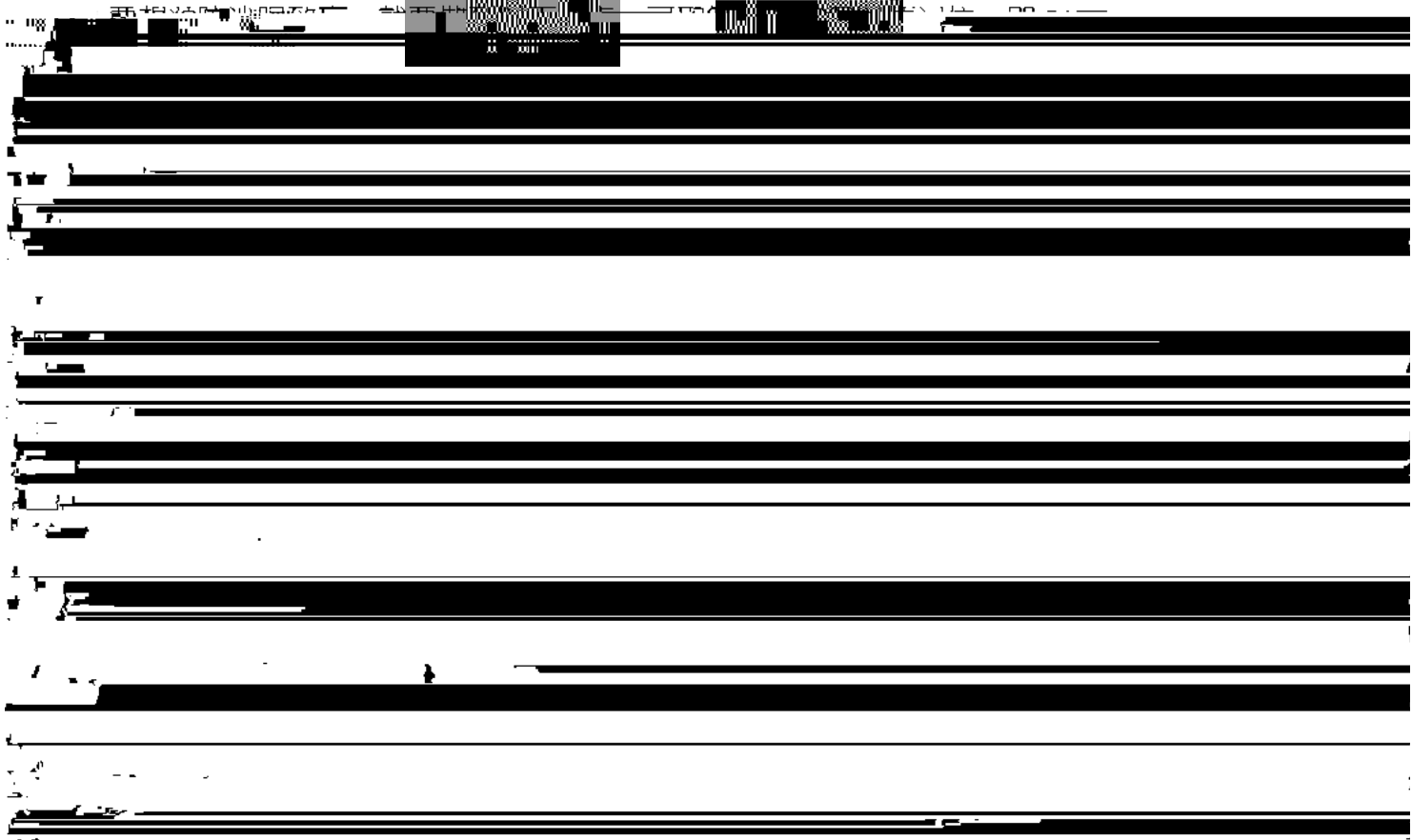
预防沙眼致盲

这种叫做沙眼的疾病已经使许多人成为盲人，感染沙眼时眼部疼痛、发痒，尤其是眼睑内部，苍蝇和脏手的毛都能将这种疾病从一个人的眼睛传播到另一个人的眼睛。



一个人多次感染后，他就会成为盲人，其主要原因是眼睫毛向内摩擦角膜所致（记住

第4页的画面，角膜是眼睛的窗口。有这类问题的人应当去卫生部门就诊。

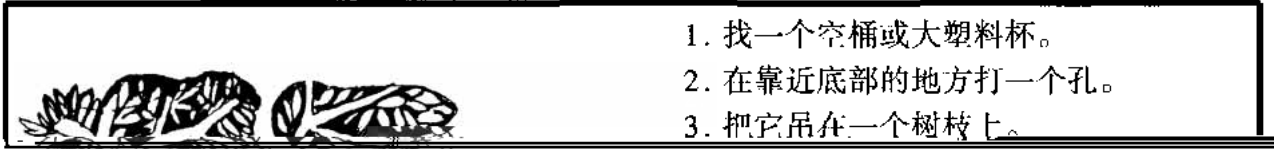




课堂活动

制作一个漏桶

如果你居住在一个严重缺水的地方，可制作一个漏桶来为孩子们洗脸。

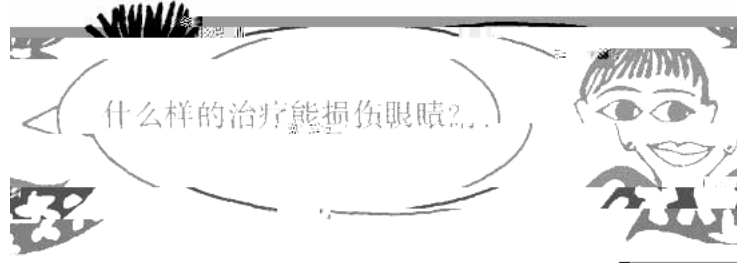


1. 找一个空桶或大塑料杯。
2. 在靠近底部的地方打一个孔。
3. 把它吊在一个树枝上。

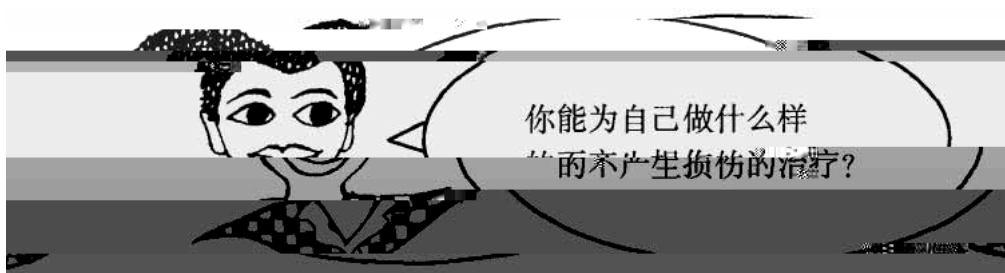
## 第五部分 不要自己治疗



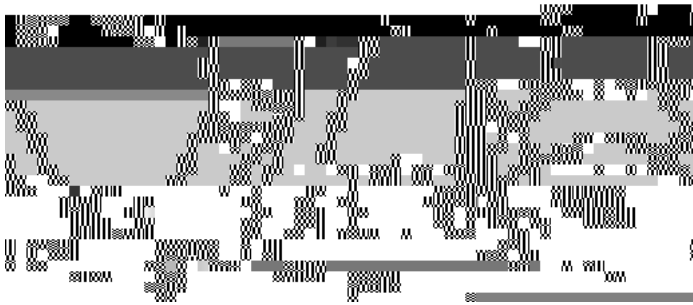
~M~i~iZ~ ~



- 传统医药能损伤眼睛
- 在你的眼睛上应用别人的药可能会损伤你的眼睛



- 用清水洗你的眼睛



当 Atinga 5 岁那年,有一天他妈妈正在做晚饭,妈妈让他用扇子扇火。当他正在扇火时,突然一块煤炭溅入他的眼内,他用手揉搓了眼睛。他妈妈有此担心,找来他的爸爸。爸爸说:

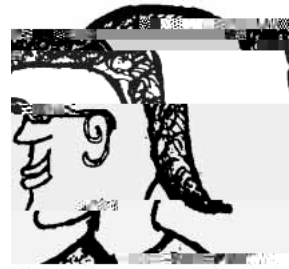






## 第六部分 白内障致盲是能够避免的

这是 Ebenezer 先生。当他进入老年时，眼睛逐渐看不见了。一位医务工作者告诉他去医院，以便获得帮助使他重见光明。之后，他去医院做了手术，并在术后配了眼镜。



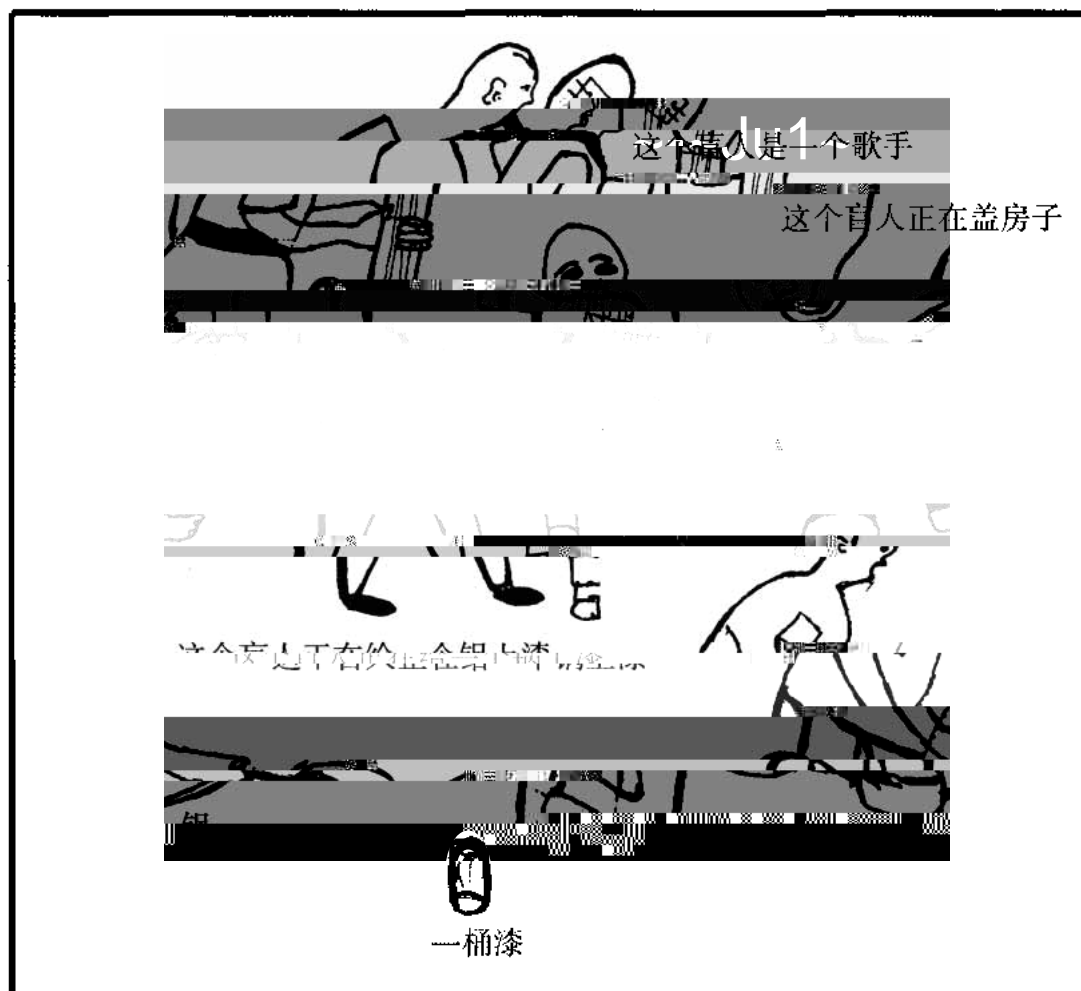
以——先生，现在六十八岁，因为他能去





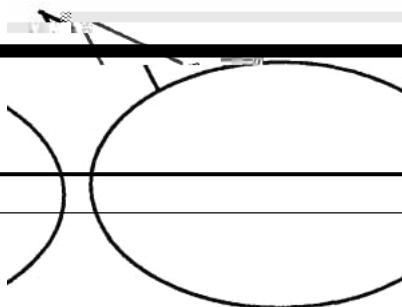
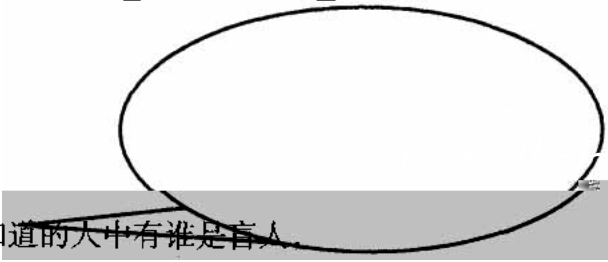
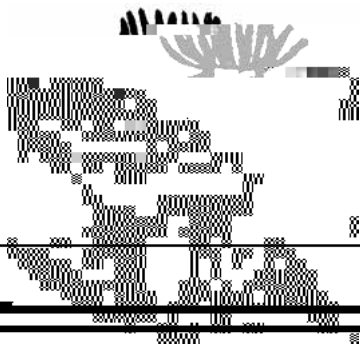
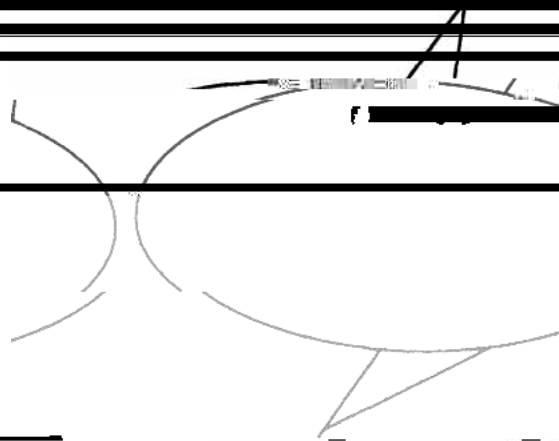
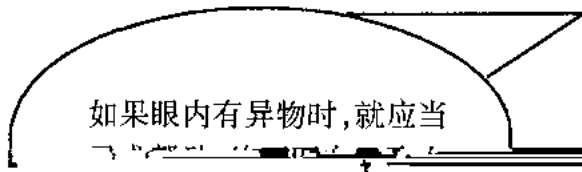
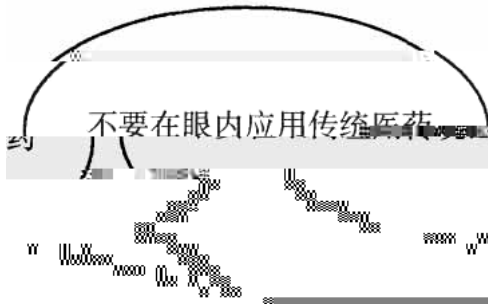


## 第七部分 我们能帮助盲人做些什么？

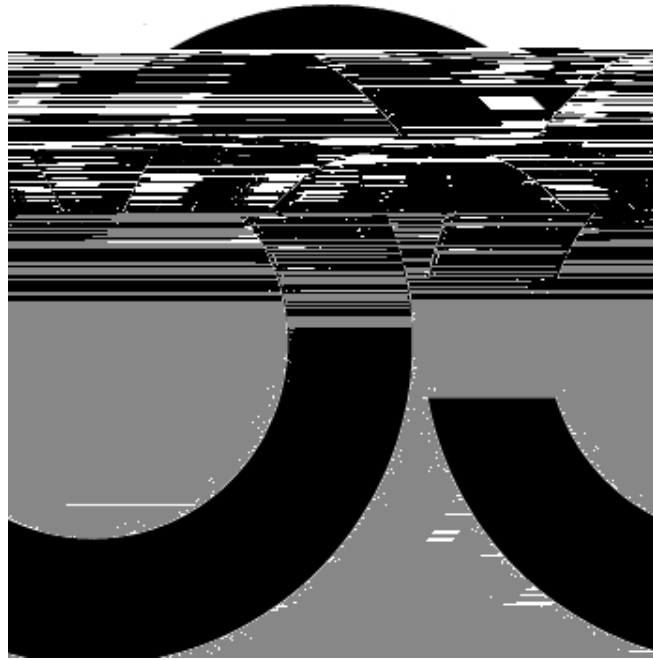




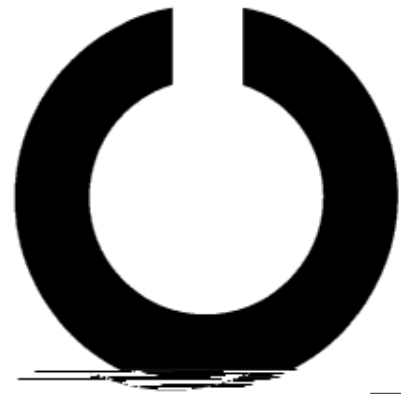








6/60



6/36



6/18



6/9