

# 最新呵护生命健康班会内容 健康班会教案 (优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 呵护生命健康班会内容篇一

1主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。

2各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的' 方式方法'的看法。

3各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。

4全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。

5主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。

6全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。

7讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待

父母，老师的教育，同学们的帮助。

## 呵护生命健康班会内容篇二

1、出了一期心理健康板报，宣传青少年心理健康方面的知识。

2、组织了“珍爱生命”演讲活动。牢固树立珍惜生命、关爱生命意识，丰富安全教育内涵，增强安全教育效果。

3、召开了一次“珍爱生命健康成长”主题班会，使学生了解自己的成长历程，激发学生对生命成长的自豪感，培养积极的生命价值观，唤起对未来生活的美好憧憬。让学生感悟生命的价值，领略生命的真谛。

4、举办了一期法制教育及校园安全知识讲座。增强学生的法制观念，依法保护自己。我校进一步加强师生交通安全教育，强化师生交通安全意识，培养良好的交通行为习惯。教育引导家长不送孩子乘坐违法违规车辆。

5、组织了一次家长学校的教育研讨，帮助家长转变观念，要求家长在关注子女学习和生活的同时，还要配合学校加强未成年人的生命教育、安全教育、心理健康教育和思想道德教育，善于发现学生非正常行为，做到早发现、早预防、早采取措施，促进未成年人健康成长。

6、教师开设生命教育课，同时在学科中渗透生命教育。

7、开展了一次紧急疏散演练，全面提高学生避险自救能力。进一步完善校园突发事件应急预案，有计划有秩序发组织全校师生开展一次紧急疏散演练，通过实际演练，教会学生掌握避险、逃生、自救的学识和技能，检验预案的可操作性和针对性。

通过开展各种活动，增强学生的心理保健知识，培养学生乐

于学习、善于学习、乐于交往、善与合作、勇于创新的态度和品质，提高学生的自我调控能力、承受挫折能力、适应社会的能力，培养学生良好的心理品质，形成健全的人格。

通过家校联系普及心理健康知识，使家长认识心理健康教育的重要性，使家长初步掌握心理健康教育的方法，有意识培养孩子良好的心理素质，帮助孩子减轻心理负担，建立和谐的亲子关系，创设有利于学生健康成长的家庭环境。

但是，由于有些活动没有全部落到实处，部分同学的认识还不到位，没有达到最理想的效果，我们将在以后的活动中加强改进，以期做到更好。

## 呵护生命健康班会内容篇三

护理本科1-4班主题班会

主讲人：李兴兴

教学主题：战胜拖延，建立良好习惯

教学目的：

针对学生中常见的拖延的情况，召开本次主题班会，借此增强同学们战胜拖延的信心，掌握战胜拖延的方法，培养良好习惯，使同学们告别拖延这个生活中的老朋友，健康积极的生活、成长。

活动准备：

教室

教学形式：

教学过程：

在进入我们今天的班会主题之前，先请大家一起来看一段视频，这是我们班级的同学自己拍摄的。（放视频）

我观察到刚才大家在看视频的时候，很多同学都会心的笑了，应该是从视频中发现了自己的影子。我们今天的班会主题就是我们生活中老朋友：拖延。

几个小时才开始写论文，到了女朋友生日前一天才去买礼物，刷了信用卡过期被罚了才去还，都是小事，但日积月累，特别影响个人发展。拖延其实意味着我们的心理上有了一些小问题，长此以往，严重的甚至会患上一种心理疾病拖延症。

既然拖延对我们百害而无一利，我们就要对症下药。下面这个环节就请心理委员主持，请大家讨论一下，你认为拖延的原因是什么，再请心理委员为大家做一个小测试，看看你有没有拖延症。

心理委员主持：访谈“说出你的拖延故事”

访谈过程：请三到四名同学上台访谈。

谢谢刚才几位发言的同学，刚才几位同学都谈了自己对拖延的看法及拖延的原因。说的很有代表性，说出了我们的心声。

放映测试题目

测试结束了，统计结果。

果：内心的矛盾和煎熬。

那么拖延的原因是什么呢？绝大多数的同学都认为：拖延的原因是懒惰，或者认为是自己没有掌握时间管理的正确方法。

这种认知看似非常有道理，但实际上并不正确。请大家仔细思考一下，如果你正在做一件你非常感兴趣的事情，比如逛街、比如上网、比如游戏，你会拖延么？一般都不会。所以，拖延其实不是智力问题，不是道德问题，不是时间管理问题，而是心理问题。

我试着给大家分析一下我们拖延的四大原因，大家思考一下是否有道理。

- 1、对取得成功信心不足
- 2、讨厌被人委派的任务
- 3、注意力分散和易冲动
- 4、目标和酬劳太过遥远。

我给大家一些建议。

1、制定一个靠谱的计划。靠谱计划四要素：一是可观察性。目标应该可以被观察，以某个行为来界定是否完成。举例。二是分成几个小步骤，脚踏实地一步一步来，生活就会一帆风顺。举例。三是：给自己立下非常容易达成，但是会给你成就感和满足感的最小目标。

2、正确的认识和利用时间

之一；练习判断时间提问：一分钟可以做什么

之二：学习利用零碎时间举例

之三：找出自己的最佳时间

之四：享受你的自由时间

### 3、学会“拒绝”和“接受”

之一：拒绝没有意义的事

之二：接受自己，接受别人的监督

给自己制定一个最小的目标，并确立完成时间，公开这个承诺，请大家监督你是否能完成目标。

总结：通过今天的课程，我们很好的认识了什么是拖延，分析了拖延的原因，分享了战胜拖延的一些办法，希望大家在课后能对照自己的生活，和我们生活中这个不太好的老朋友说再见。

## 呵护生命健康班会内容篇四

从进入大学到此刻，随着学习、工作等各方面压力的不断增大，有些同学们的心理有了必须的变化，摆正心态，迎接新的挑战，已经成为我们班当下不可忽视的问题。有必要开展一节心理主题班会，增强同学们的心理健康意识，提高同学们心理健康水平。

经过活动让同学们了解健康心理的新概念；让同学们认识到关爱的力量、协助的力量；同时，让同学们在简便的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的氛围。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

20xx年xx月xx日

XXX

精美礼品、音响等

(一)活动前期工作：申请教室、购买活动所需要的物品，安排等“海报制作”各班干具体的工作。

(二)活动开始：

(1) 主持人讲话，请班主任为这次活动做重要讲话，宣布活动开始。

(2) 请我们班的k王刘一贤同学高歌一曲。

(3) 文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(5) 请我们班的'廖俊英同学为我们歌唱。

(三) 心理测验：（心理健康测试表另外附件）

(四) 请班主任对我们的这次班会举行评点和总结

约35元。

## 呵护生命健康班会内容篇五

1 主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。

2 各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的方式方法的想法。

3 各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。

- 4 全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。
- 5 主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。
- 6 全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。
- 7 讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。
- 8 主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。