

最新我有一个梦想班会 爱眼日班会教案 我有一双明亮的眼睛(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

我有一个梦想班会篇一

1. 通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。
2. 引导学生正确对待眼保健操。
3. 培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。“一语道破”这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是“美之窗”。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

(一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、 按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的'指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

2、 按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳**的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒

服的感觉。重复做3~5次。

3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右—上—左—下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

(二) 饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任讲话：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

蓝蓝的天

我爱看蓝蓝的天

青山绿水

我爱看青山绿水

看近看远看近看远

看看美丽的世界

不要太累

让眼睛休息一会

不要怀疑

若是你觉得好累

闭上眼睛闭上眼睛

做做深呼吸

看上看下看左看右

眼睛转一圈

举手弯腰深呼吸几遍

放松你的眼睛

远视近视还有闪光眼

离我远一点

青菜水果不要忽略

做好视力的保健

最重要最重要

1992年9月25日，教案天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为“全国爱眼日”。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

眼睛是透明的，通过它们，可以看到人的心灵。 ——戈蒂埃

美到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。——罗丹

没有比根本不用眼睛看的人更瞎了。——斯威夫特

两只眼睛比一只眼睛看得清楚。——

眼睛说话的雄辩和真实，胜过于言语。——塔克曼

眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来。——博厄斯

眼睛是内心的索引。——安斯蒂

眼睛能看见所有的东西，但看不到它自己。——谚语

眼神里的语言世界任何地方的人都能理解。——爱献生

默默的一瞥里常常蕴躲着千言万语。——奥维德

使眼色也即点头。——司各特

眼睛会泄露心中的秘密。——乔·爱略特

眼睛是透明的，通过它们，可以看到人的心灵。——戈蒂埃

观其眼神，知其心机。——乔·赫伯特

眼睛虽小，可以看到整个世界。(阿富汗)

我有一个梦想班会篇二

新学期、新打算

道德规范教育遵纪守法教育

1、新学期新的要求，统一思想，统一认识。

2、强化常规管理

3、重申遵纪守法的重要性。

1、活动准备

(1)、部分同学准备发言材料，总结初中学习生活的得与失

(2)、新学期计划

2、活动实施

(1)班长主持会议(开场白)

回望着身后我们共同留下的那串印记，不由得让我们的脑海中泛起一阵微波，在那倾注了我们太多欢乐，太多泪水的日子里，我们渡过了美好的初中时光。在新的学期里，我呼唤所有的班委及团员能尽自己最大的努力来维持班级的气氛，我坚信同学们会把最新的气象展现出来，在新的学期里，我坚信我们初一年(1)班会做的更好，让我们共同努力，共同改变，共同完善我们的这个集体吧，力争让我班的明天，有一个更大的飞跃！

(2)同学代表发言，总结初中学习生活的得与失，并谈谈新学期的打算

学生a[]时光飞逝，转眼间初中已经过去了，在过去的一年里，我学到了很多知识，不论是优点，还是不足，都始终伴随着我成长，有很大的进步，也取得了比较优异的成绩，我认为优异的成绩是与老师的辛苦和我的努力付出分不开的，但我也

有不足的地方，那就是有的时候上课走神，因此听课效率不高，但在今后，我会改正这个缺点。这学期我会更加努力，争取再创佳绩。

学生b在初中升学考试中，与我平时的成绩相比自己取得了一定的进步。名次也有提升。但在不同的学科上，我还存在着各种各样的问题。对于英语这一学科，我感到有难度的地方是完型填空方面。对于句子的结构以及词性不太了解，以至于在这一大题方面丢了许多分。另外在写作方面，我总忽视时态问题，对于动词的变形不太在意，因此，失分很多。在新学期，我应该对这两方面进行大量的专项练习，来提高我的英语成绩。

学生c时间飞逝，初一已经结束了，初一生活让我取得了十分喜人的进步。在学习方面，中考成绩是最好的见证，比过去的成绩有很大的提高。在班务管理方面，我希望我们共同做到以下方面：上课不说话，按时完成作业，不与同学发生矛盾，不乱扔废纸，课间多议论学习，多向老师提问，多积极做值日，多主动帮老师做事。

本学期是初二的第一学期，我们要迎接高中的考验，我在本学期的计划是：保持科学的学习方法，多提问、多思考、另外应多做练习，在练习的基础上归纳总结。

学生d初一的生活已经结束了，紧张的新学期即将开始。我还存在着许多不足的地方，例如上课不能够专心听讲，经常走神，等到想起来学习时，已经来不及了。回到家里，只是满足于写完作业，所以导致最终考试的失败。究其原因，是对基础知识掌握不扎实，练习太少，对公式不熟悉无法灵活运用。这些缺点都是可以避免的，新学期，我们需要面对很大的压力，但我一定会尽我最大努力，在学习与生活中表现我最好的一面！

(3)班主任总结，提出要求 and 希望：

同学们，你们现在又在同一起跑线上，龟兔赛跑的故事大家早已知道，有些同学虽然速度不快，但是要他能坚持不懈，就一定能获得最后的胜利。有些同学速度较快，但如果他不珍惜时间，跑跑停停，仍会落后。希望大家抓住新的机遇，迎接新的挑战，振奋精神，全力以赴，跑出自己最好的水平。

结束语(班长)：

这是一节有意义的班会，许多同学都说了自己新学期的打算并订了适合自己的计划，在这同时，我也感到了时间的紧迫，若不能珍惜时间，将会被社会抛弃，丧失自己的未来，在老师的总结中，能听出她对我们满怀信心并相信我们能战胜自己，战胜懒惰，同学的话，让我充满自信，如果我能够从现在开始，为理想冲刺，我想我也可以朝自己的目标航行，老师这样的信任我们，鼓励我们，我们又有什么理由退缩，认输呢？我知道，人生有许多的战场需要我们去竞争，我会坚持到底，虽然我知道在航行的路途中会有风浪，雷雨需要面对，但是只要想到风雨过后，便是彩虹，就有前进的动力。

我有一个梦想班会篇三

跨越新春，我们度过了一个愉快的假期；淋浴春风，我们又重返美丽的校园。在这喜气洋洋、无限美好的日子里，首先请允许我向老师们、同学们恭贺新春愉快！祝福大家在新的的一年里，扬眉“兔”气、前“兔”似锦，大展宏“兔”！

新的一年开启新的希望，新的空白承载新的梦想；同学们，面对冉冉升起的五星红旗，你在想什么呢？床头的闹钟又将在清晨奏鸣，黎明教室的寂静又将被我们打乱，久违的台灯下又将呈现我们的身影。新学期，新起点。如早春的飞鸟，如原野的碧草，我们必将在无涯的学海中寻觅更辽阔的天空；琅琅书声将是我们献给太阳的礼物，与灿烂的朝阳同行，将是我们最美的期待！

新学期伊始，我向同学们发出以下倡议：

学习不仅需要天赋和智慧，更需要良好的态度和切实的行动。我们清楚，所有期盼的眼神是责任，未来的前景才是动力源泉。对自己负责，不是好听的口号，而是付诸与实现。每天，你是否完成了当天的任务？每堂课，你是否充分理解了知识？每个问题，你是否想尽办法把它弄懂？只有对自己负责，才能给世界惊喜！

俗话说：“没有规矩，不成方圆”。国有国法，校有校规；对我们中学生而言，遵规守纪是每一个学生的职责，也是一个合格的学生应具备的基本素质，它是学习的需要，更是成长的需要；断了线的风筝，会失去方向；失去轨道的列车，会导致灾难。只有对自己的负责，对别人的负责，才能培养良好的行为习惯，维护学校大家庭的和谐发展！

我们的校园环境优美，我们的校园设施完善，我们的校园充满活力。所有这些都来之不易，所以我们要倍加珍惜和爱护。要做到这一点，必须从我们每一个人做起，从我们的一举手、一投足，一声亲切的问候，一个会心的微笑、一个专注的眼神去寻找答案。

春天，我们播撒下文明、勤奋、健康、合作的种子。秋天，我们定会收获明礼诚信、乐学善思、身心健康、团结合作的丰硕成果。只有辛勤耕耘，我们才能享受到进步的喜悦，享受到收获的幸福。

同学们，实验中学就是我们成长的摇篮。让我们在这块沃土上吸取丰富的营养，丰满自己的羽翼，用智慧、勤奋与美好心灵，谱写出新的人生华章！让实验中学因有我们而更加精彩！

一年之计在于春，一生之计在于青春。让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用行动证明自我吧！

我有一个梦想班会篇四

自古有言：凡事预则立，不预则废。也就是说，做任何事都必须要有有一个明确的计划和目标，才能把事做好。现在你们正值十五、六岁的年龄，这是一个美好的花季年龄，也是一个确立人生目标的最佳年龄。

同学们，作为一个人活在这个世界上，不能没有人生目标。如果你们现在能够把握好这个年龄，正确地确立自己未来的奋斗目标，那么这有可能就是你们人生走向成功、走向辉煌的起点。反之，则可能就是一辈子平庸，碌碌无为。

故事的主人公是一位美国著名的探险家，名叫约翰·戈达德。

在他十五岁的时候，他就把自己这一辈子想干的大事很庄严地写在了纸上，并且题名为“一生的志愿”。他在这张纸上明确地写着：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山；驾驭大象、骆驼和野马；探访马可波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生孩子；参观月球……”共有127个目标。

目标确立之后，他便开始抓紧一切时间去实现它们。16岁那年他随父亲到乔治亚州的奥克费诺基大沼泽和佛罗里达州的埃弗格莱兹去探险。从这次探险经历开始，他便正式迈开了实现目标的步伐。20岁时他已经在加勒比海、爱琴海和红海的深海中潜过水；这年他还成为了一名空军飞行员，在欧洲上空作过33次战斗飞行。21岁时他就已经到过21个国家旅行。

此后，他乘筏漂流了整个科罗拉多河，探察了长达2700英里的刚果河，登上了阿拉特峰和乞力马扎罗山，驾驶过两倍的超音速喷气式战斗机飞行，写成了一本《乘皮艇下尼罗河》

的书;这期间他结了婚生了五个孩子……他接连不断地在实现着自己的人生目标，完成着自己的人生愿望。戈达德正是因为有了这许多的人生目标，所以他对生活一直充满着无限的热情，将近60岁的他依然显得年轻干练、英俊潇洒，而此时的他不仅是一位经历过多次探险和远征的老手，而且还是一位杰出的电影制片人、作家和演说家。

戈达德就是这样凭着自己坚定的信念，在他一生的岁月中出色地完成了自己确立的127个目标中的106个。

同学们，当你们看了上面的故事之后，是否也会如我一样地被戈达德的信念所感染，被他的毅力所鼓舞，心中顿时涌现出无数个愿望呢?也许你们还会产生一些疑惑：戈达德确立的目标如果放在我们身上，这是否是幻想呢?你们会产生这样的疑虑是对的。

因为戈达德是生在美国这样一个经济发达、思想意识超前且个性自由发展的国度里。但也勿庸否认，这些仅仅是外部给他提供的环境和条件，而如果没有他个人的志向、毅力和奋斗精神，他还能够实现这许多的目标吗?答案是否定的。

因此，对于目标的实现，外部的环境和条件是次要的，个人的志向、毅力和奋斗精神才是至关重要的。

同学们，你们现在的年龄正是当年戈达德确立127个奋斗目标的年龄，你们能否也如他当年一样，以一种自信的、乐观的心态去构筑你们的未来、你们的人生目标呢?而且从确立目标的这个时刻起，就锲而不舍地朝着自己的人生目标去努力奋斗，那样的话，你们就会感到自己的信念和干劲在倍增。

同学们，我深信，只要你们会付诸行动的话，你们所确立的所有目标都有可能实现!当然，这里还存在一个会不会确立目标的问题?也就是说我们还必须学会确立目标，这点也是非常重要的。

首先，目标的确立必须立足于实际。只有实实在在的目标，才能让你踏踏实实地去奋斗、去实现它。其次，目标的确立也不能太远、不宜过高，必须是可望又可及才好。总而言之，目标的确立，既要超越现实，又要贴近生活。

我亲爱的同学们，你们也许还会有疑问：我们的目标确立了，那么怎样才能保证目标得以实现呢？在这里，我只能给你们提供一个仅供参考的方法——把自己确立的远大目标分解成若干个小目标，再循序渐进地去实现它们。我认为这样做的方式，不失为是一种智慧之举。

！

我有一个梦想班会篇五

大家好！

虎踞龙盘今胜昔，花得鸟语旧更新。愉快的新春佳节就这样一晃而过，我们也迎来了新学期的新征程。今日的开学典礼，让我们大家欢聚在这里，共同畅想新学期的新目标，畅谈新学期的新希望。

同学们，你们是四十三中学新鲜的、充满活力的血液。在新的学期里，你们承载着自己的梦想和老师的希望，就应当再创佳绩，更添辉煌。有位诗人曾说过：上帝给了每个人一份珍贵的礼物，那就是青春。青春是崭新的，在我们的脑海中总会有那么多的新点子、新方法、新思维、新作为，在我们眼中每日升起的太阳也都是新的。青春是快乐的，是富有意义的，也是迈向成熟的时光，它是我们埋头苦读，收获优异成绩的自豪，是篮球场上大汗淋漓地奔跑，是计算机房中思维敏捷的头脑，是音乐课堂上引吭高歌的旋律，也是每一步的精彩、每一秒的灿烂、每张面孔的微笑及每个同学的辉煌！

新的学期，新的面貌，让我们挥洒朝气蓬勃的青春，尊敬师长，关心同学，好好学习，注重仪表，尊规守纪，为成功铺路。请相信态度决定高度，性格决定命运。今日，我们都站在了同一起跑线上，让你的梦想飞扬，便需张开你的翅膀；要让你的雄心与智慧闪光，便需把握时机、放射光芒！

那么在座的同学们，让我们放飞希望，超越梦想，在新的学期里，努力奋斗、顽强拼搏，装点我们的青春，精彩我们的人生，为学校的明天谱写属于自己的灿烂乐章！

谢谢大家！