

最新零食与健康生成课 健康教育班会策划方案(通用9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

零食与健康生成课篇一

绘人生蓝图 圆青春梦想

20xx年x月x日

j-3411

2016级1153班全体同学，班主任，欧阳老师

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1) 心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2) 文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3) 户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的

见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

零食与健康生成课篇二

- 1、了解中华优秀传统文化，感受礼仪之邦。
- 2、从身边的榜样发现美，感受美。
- 3、有争当美德好少年的愿望，向榜样学习，传递爱的正能量。

二、【活动对象】

302中队全体少先队员

主持人：（甲）周文平 （乙）谢夏微

三、【活动准备】

- 1、队员通过自己查阅资料，搜集中华优秀传统文化、文明礼仪故事的资料。
- 2、编排文明礼仪操，论语朗诵，搜集朗诵、演讲配乐。
- 3、制作美德章、小组组牌。准备书童服装、竹筒、学生自制贺卡、队旗、铃鼓。

四、【活动过程】

(一)预备部分：整理队伍、报告人数

中队长：各小队报告人数

一队小队长：萝卜小队立正，（小跑向前，敬礼，还礼）报告中队长，萝卜小队原有队员6人，实到6人，报告完毕。

中队长：接受你的报告（敬礼、还礼）

一队队长跑回原地，稍息，坐下

二、三、四、五小队分别同上。

中队长：全体立正，（跑向辅导员，敬礼，还礼）报告中队辅导员，302大拇指中队原有队员32人，实到32人，报告完毕。

(二)正式部分：

中队长：转身，全体起立。出旗、奏乐、敬礼

齐唱《中国少年先锋队队歌》

中队长：下面欢迎中队辅导员为我们讲话。

辅导员：亲爱的队员们，今天我们在这里举行美德争章队会，了解中华优秀传统文化。咱们中国是个讲文明、有礼貌、重礼仪的国家。我们是正在成长的一代，是祖国的未来和希望，应从小养成了良好的文明礼貌行为习惯。让我们搭乘美德航班、遨游在美的世界里，在活动中发挥自己的特长，展示出自己的风采，希望大家积极踊跃地参加活动，争取得到“美德章”。下面我宣布“争当美德好少年”主题队会现在开始。有请主持人。

甲朝霞托着红日，徐徐从东方升起。

乙一个灿烂的日子，撒满大地。

甲春风吹，阳光照，语言美，行为美，

乙尊师长，爱同学。

合让我们从小讲文明，懂礼貌，302中队《争当美德好少年》主题班会现在开始。

第一篇章：明镜台——礼仪我知道

乙让我们进入今天队会的第一篇章：“明镜台——礼仪我知道”

甲中国是一个有着几千年文明历史的古国，文化源远流长。

乙作为礼仪之邦，中国有许多礼仪故事至今仍深深地教育着我们。

甲各小组都收集了很多小故事，现在就请派代表上来与大家分享吧！

故事一、《孔融让梨》

孔融小小年纪就懂得兄弟姐妹相互礼让、相互帮助、团结友爱的道理，使全家人都感到惊喜。从此，孔融让梨的故事也就流传千载，成为团结友爱的典范。

故事二、《无礼》

甲《孔融让梨》、《无礼》这一个个小故事如群星璀璨的银河，熠熠闪光，让我们备受启发，那文明礼仪小知识你又知道多少呢？现在我们就分五组进行抢答，这五组分别是：（各

小队自报)

出示：抢答题

选择

1. 早晨进校见到老师，要行礼问早、问好。如遇地方狭窄，应（ ）。

2. 升国旗时应（ ）。

3. 未经（ ）同意不要随便动用他人物品，也不要随便翻阅别人的书籍、作业、日记。

a.老师 b.本人 c.家长

5. 学生进老师办公室（ ）。

a.敲门就可进入 b.随意翻找东西 c. 敲门允许方可进入

6. 佩带红领巾时，应（ ）。

判断

1、有客人来学校参观，他们不是你的老师，不要说老师好。（ ）

2、我们是文明的小学生，平时要注意不乱扔垃圾、不随地吐痰、不乱涂乱画。（ ）

3、与同学发生争执时应先冷静，理智面对。如果解决不了应及时找老师帮助或与同学之间协调。（ ）

4、去亲友家用餐，可以抢先入座，挑选自己喜欢吃的食物（ ）

5、在乘坐公共汽车时不得向车外抛洒物品（ ）

请辅导员为讲故事者和抢答优胜者颁发美德章。

颁发美德章

合：口号：争做最美古小人，美德少年我先行！

第二篇：智慧泉——美就在身边

乙古人在礼仪上为我们作出了表率，一辈又一辈的精神成了民族的传统美德代代相传。接下来进入第二篇：智慧泉——美就在身边。请欣赏各队员带来的朗诵《新三字经》（换好服装上台）

乙我们的身边有许多值得学习的美德好榜样，他们在用行动传递着正能量，今天我们现场就来了一位我们学校的“丽水市美德少年”——雷帅（掌声欢迎），现在我们可以变身小记者，做一次采访。（小组合作完成采访）

美，绽放在千钧一发间

一双美丽的大眼睛，高高的鼻梁，圆圆的脸蛋，看上去是那样的淳朴，善良。她，就是黑龙江省佳木斯市第十九中学的语文教师——舍身救人的张丽莉老师。

了解张老师，缘于开学的第一周，我和同学们一起观看了《开学第一课》视频宣传片。今年这个节目的主题是“美，就在身边”，在那么多美丽的人中，张老师给我留下了深刻的印象。

初夏的北国晚风微凉 那是一个残酷的夜晚

放学的师生刚刚走出课堂 死神在霎那间露出狰狞的嘴脸

滚动的车轮好像疯狂的饿狼 孩子们猝不及防满眼的恐慌

在那一刻 恶魔的手臂已经触摸到了鲜活的生命

在那一刻 高悬的月亮也吓得失去了光芒

痛断肝肠的悲剧似乎已经注定上演 我们仿佛已经听到死神得意的狂笑

一个俏丽的身影忽然闪现

横亘在车轮与孩子之间

横亘在生与死之间

用她那拿惯了书本的双手 将两个孩子远远地推开

用她那还沾染着粉笔末的双手 给了死神狠狠的一击

孩子——得救了 她——却倒在了血泊中

一瞬间，一个人的命运就这样改变了，张老师完全有时间躲避肇事给她带来的厄运，可是为了救学生，她没有想自己，更没有想到救了学生会给自己带来什么，正如她们学校的刘文川副校长说的：“千钧一发间，最能反应人的真正品质”。是啊，这就是中华民族的本色，是中华民族顶天立地、流芳百世的道德楷模，他们的英雄事迹成为中华美德的音！

这段时间以来，我们一直都在温暖的感动中度过，接连涌现的好人好事一次次地震撼着我们的内心，让我们感受着道德的感化和精神的洗礼。“最美教师”张丽莉、“最美军官”沈星、“最美司机”吴斌、“最美妈妈”吴菊萍。他们都是平凡的人，但这些平凡的英雄，在危急时刻以不平凡的行动，让我们永远记住了他们的名字。

少年励志中国强，3亿少年儿童的“少年梦”聚集起来，就汇成了明天的“中国梦”。“中国梦”属于全体少年儿童，作为祖国未来的建设者，让我们从现在做起，点亮我们的“中国梦”，让梦想从这里起航，将红领巾中的“少年梦”绘成蓝图，让中国梦——梦想成真！

孔子曰：见贤思齐焉，见不贤而内自省也。楷模是一盏灯，照亮我们前进的方向。在实现中国梦的征途中，我们中华儿女必将勇往直前，让美——绽放在千钧一发间！

请辅导员为参与者颁发美德章。

【颁发美德章】

乙：一二三，

合 口号：争做最美古小人，美德少年我先行！

第三篇：回音壁——传递正能量

乙 你给别人一个微笑，别人给你一个春天

甲 你给别人一份温暖，别人给你快乐无限

乙 你给别人一份谦让，别人给你敬重万千

甲 你给别人一份真诚，别人给你温馨的思念

乙我们相聚在302中队，这是一个温暖的大家庭，队员们都应该彬彬有礼，团结合作。课前，你的同桌为你亲手做了一张贺卡，藏在课桌下。卡片上有他对你的赞扬与祝福，也有他的小建议，现在就请大家快快找一找吧！

队员各自看贺卡(播放《感恩的心》)，自由与同桌交流，升华感情。

甲 接下来，咱们一起来做“文明礼仪操”吧，全体起立(播放视频音乐)

我是i□你是you□见面问好

说hello□hello□hello□hello□hello□hello□hello□

你好吗?how are you□谢谢□thank you□对不起□sorry□没关系□it's ok□

铃声一响进教室，安静等候老师来。课前准备要充分，专心听讲多动脑。

博览群书增见识，认真作业按时交。读写姿势要记牢，做好眼操保视力。

课间活动要文明，开开心心消疲劳。上下楼梯不乱跑，讲话轻声不乱叫。

用餐文明增营养，爱惜粮食不乱倒。餐前餐后要洗手，个人卫生做得好。

见到垃圾弯个腰，不让纸屑到处跑。交通安全最重要，时时刻刻要记牢。

自己事情自己做，孝敬长辈讲实效。古小雏鹰有志气，明日腾飞看今朝。

请辅导员为优胜者颁发向美德章。(颁发美德章)

合 口号：争做最美古小人，美德少年我先行！

甲 下面掌声有请中队辅导员讲话

队员们，今天的主题队会开得非常成功，通过这次队会，我

们每个队员都应该以文明言行严格要求自己，养成道德好习惯，向榜样学习，接住爱的火炬，发扬中华传统美德。孩子们，你们长大了！祝贺你们！让我们携手共进，争当美德好少年。

零食与健康生成课篇三

“我积极，我自信”

准备：播放歌曲《让我们荡起双桨》

(一)主持人宣布开会，说明班会的意义

小组讨论：在日常生活中，你对健康是怎样理解的？

(学生交流讨论)

明确：健康不仅仅是没有疾病，而是包括人身体的、心理的、社会的完全良好状态。它已经超出了疾病的范围，而是把人体的健康与心理和社会的关系紧密地联系起来。

(二)在日常生活中，你有哪些问题感到束手无策或让你背上思想包袱？

学生交流

(三)帮帮你的小伙伴。

1. 主持人说话：给大家讲一个故事：

某个小伙伴，平时表现还不错，比如尊敬师长，团结同学，也爱讲卫生。但是做起事情来总无精打采，集体活动、干什么的都不愿赶在前面，问他为什么？他说自己也做不太好，班上有那么多好同学去做，还用得上我吗？请你劝劝这个小伙伴。

2. 学生交流，劝劝这个小伙伴。
3. 班主任小结，肯定好的发言，指出不足。

(四) 传授克服消极心理的方法

1. 主持人讲话：要克服消极的态度，不光在自己的意识上注意自己提醒自己，另外还有很多方法，这里有两个小故事，大家听后就明白了怎么样使自己的情绪常处于积极的状态。
2. 两个同学分别讲故事：(1)《谁做得对》，(2)《做自尊向上的人》。
3. 主持人和大家一起归纳方法。

(1) 学会关心别人

(2) 学会宽容

(3) 学会控制自己的情绪。

1. 通过本次活动，你有什么收获？
2. 写一篇今后在积极态度上该如何行事的小感想。

活动后记：

本次班会取得了良好的效果，通过明理、讨论，学生纷纷提出了自己感到困惑的一些问题能畅所欲言，这说明学生走出了自闭的心理。在第三个环节后，一部分学生仿佛有所感悟，情绪变得积极，本次班会取得了预期的效果。

零食与健康生成课篇四

进入大班后孩子们变得勇敢了，从谈话中我常常知道他们有

的能够独自在房间里睡觉了，有的敢下水游泳了……但是我也发现随着学习负担的加重，有部分孩子产生了退怯、自怨的消极心态，甚至有的产生了极不健康的心理，《纲要》中提出要注重孩子健康发展，不仅体现在身体素质上，更要从心理上去呵护他们，所以产生了本次活动。由说勇敢找勇敢到听听大人們的寄予，帮助孩子们树立自信，形成遇事不慌张、不放弃，勇敢地面对困难、解决困难的良好心理品质。

1、在看看讲讲找找中积累生活中各种勇敢的经验，能够围绕话题大胆表达自己的意愿和想法。

2、鼓励幼儿在学习中遇到困难时，勇敢面对并解决它，对自己要有信心。

前期经验：幼儿有独处的经历、日常活动中感受过自己勇敢。

物质准备：录音磁带(广告录音、家长的话)、字卡、抗震小英雄图片等。

一、认读字卡，说一说勇敢。

要求：大胆说说自己在生活的勇敢表现，了解克服恐惧心理很勇敢。

1、提问：什么是勇敢？你是勇敢的孩子吗？表现在哪里？

你有一个人在家的经历吗？当时心情怎样？有什么办法让自己不害怕。

2、情景——独处时有人敲门，怎么办？

3、小结：除了不怕疼，不哭很勇敢，独处时克服恐惧，遇到突发事件能想出办法也是勇敢的表现。听了你们的介绍，的确比以前勇敢了。

二、看看说说，找一找勇敢。

要求：进一步认识勇敢的行为，知道学习时面对困难有信心也是勇敢的表现。

1、听广告——夸夸爸爸的勇敢。

提问：谁的爸爸很勇敢？什么行为并不是勇敢的表现？

2、出示图片，找一找勇敢的人。

提问：为什么说他们是勇敢的人？

理解词语：见义勇为，舍己救人

3、爸爸妈妈们有些什么话要对我们说，我们一起来听听。

提问□xx妈妈说了什么？为什么学本领时不抱怨，不放弃也很勇敢？

零食与健康生成课篇五

以新的《小学生日常行为规范》中的第二十条中的“文明上网，不进入不适宜小学生的活动的场所，不沉溺游戏”为主题，结合本班学生实际来进一步讨论：小学生上网是利大于不弊还是弊大于利？从中让学生切身体会到行为规范的点点滴滴，以及让我们这个主题能够灌输到学生的认知头脑中去，促进他们的是非辨别能力，并让网络的利广泛运用到平时的学习中去。

二、活动形式：看短片，辩论，宣誓

三、活动过程：

1、谈话导入，揭示主题。

随着社会的发展，科技的进步，电脑已走进千家万户。“上网”已成为人们生活的一部分，丰富多彩网络世界为我们的生活和学习提供了前所未有的便利条件。可同时也给我们带来了许多问题和困惑。目前，有些学生迷上了网络，严重影响了正常学习，那么，我们应该怎样正确对待网络，做到上网有益呢？我们今天班会谈论的主题就是——小学生与网络。

2、看短片

3、组织辩论：

看了这个短片，相信大家对internet有了更深入的了解，近几年来，在互联网快速发展的同时，出现了大量网吧，网吧的出现为普及网络知识起到了积极的推动作用，虽然网吧给人们提供了快捷的信息和崭新的交流平台，但是随着互联网信息垃圾的不断出现，网吧的负面效应也日益显现。据统计，我国90%的青少年都是选择去网吧上网，那么，我们小学生上网到底是利大于弊还是弊大于利呢？请同学们来说说自己的观点。

队员1：互联网给了我们很多很多，通过网络我学会了查资料。我还会发邮件，逢年过节我都要在网上给老师、同学发贺卡！当然我也收到了许多贺卡。现在我们一起来欣赏一下吧！（电脑展示邮件）一张张贺卡让我们的心更近了，友谊更深厚了！

队员2：互联网虽好，但他的坏处也不少。沉溺于网络而影响学习有的青少年为了上网而逃学、偷窃、打架，有的甚至付出了血的代价……所以我觉得小学生还是尽量少上网。

队员3：上网的好处可多了，可以获得更多的信息，增加与外界的交流机会，发展自己的个性。

队员6：上网的坏处可多了……

4、班主任总结。

网络是把“双刃剑”既有好的一面，也有不健康的一面。对于网络，

我们要保持敏锐的洞察力和是非分辨能力，给自己树立一道坚不可摧的防护墙。我们只能从网上寄去一些健康的、进步的、积极向上的有利信息，为我们的学习和生活服务，要让网络为我们的健康成长积蓄更多的力量！

5、宣誓：

上网要得到家长或老师的允许；

要善于网上学习，不浏览不良信息，

要遵守网络道德，不破坏网络秩序；

要有益身心健康，不沉溺于游戏。

零食与健康生成课篇六

幸福的奥秘是什么？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的2000年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力！抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

（一）方案策划

1□20xx年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。

2□20xx年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。

3、根据方案进行人员安排，责任到人。

（二）阅读《不抱怨的世界》一书

1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。

2、同学撰写读后感。

（三）材料准备

2□20xx年11月23日宣传委员借dv机及副班长借教室

3□20xx年11月21日-22日班会ppt制作

（一）热身游戏□xx蹲（已提前分好了组）

1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。

2、进行热身游戏□xx蹲。

xx蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“××（主持人自己名字）蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“××（被指同学）蹲”；但被指同学不动，其旁同学（左边或右边由主持人事先指定）要迅速连说三遍“××（自己名字）蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“××（被指同学）蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

（二）主题活动一：抱怨轮回

- 1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。
- 2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？
- 3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。
- 4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

（三）主题活动二：“紫手环运动”

- 1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。
- 2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。
- 3、生活委员等分发紫手环。
- 4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。

5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

（四）结束尾声：我们的感受

- 1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。
- 2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。
- 3、主持人发表总结，宣布班会结束。

美国史上最著名的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、

变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

1、“紫手环运动”规则

(1) 开始将手环戴在一只手腕上。

(2) 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3) 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生生活！

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

我的大学生活

室内、室外均可

讨论、分享

引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

（参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。）

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在xx分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做任何评价。

3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

（参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢？）

第二阶段：思考、讨论大学生活

1. 辅导员引导学生进入主题。

（参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待？有什么计划？）

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组（视班级人数而定）。每组选组长一名，负责组织该组的讨论；书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

（建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题；在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项；2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学；问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。）

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让同学在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生活，以及对大学生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实度地度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：

不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

（参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

1. [活动操作示范] 仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。

2. 六项内容的讨论参考问题

3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

零食与健康生成课篇七

绘人生蓝图，圆青春梦想

二、活动时间

20__年x月x日

三、活动地点

j—3411

四、参与人员

全体同学，班主任，欧阳老师

五、前期策划准备

2、召开班委会议制定详细计划，考虑全面。以使在班会中，心理联络员作主导作用，每位班委协调配合好。调动同学们积极性是尽可能多的同学在其中受益，而不只是一个形式。

六、活动流程：

1、前期准备

设计并筛选活动流程，确保同学们在快乐的同时学习心理知识，解决学习生活疑惑，做好人生规划。

2、班会序幕

做一个真心大冒险游戏，既可以调动同学们的好奇心，又可以引出本次班会的主题，使班会在轻松而愉悦的氛围中顺利进行。

3、班会开始

讲解此次班会的意义，并对整个健康月的活动做一个总结，把此次班会的安排流程告诉同学，是同学对此次班会有个大致了解，做好心理准备。

4、视频观赏

播放几个同学们感兴趣的而且与本次活动有关大学生心理健康视频。

5、疑惑解答

讨论学习生活中的疑惑，在交流中寻找解决问题的方法，增进同学们之间的相互了解。与此同时，心理联络员为大家讲解一些学习到的心理知识，增加同学们对心理知识的了解，帮助做好人生规划。

6、游戏阶段

(1) 心理测试。在娱乐中了解个人性格、交流等方面的优势特点及不足之处。进一步了解自己，探索自己。

(2) 文字接龙。以宿舍为单位分组，进行语言传达。让同学们在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会仍需要合作。

(3) 户外活动。另找时间开展户外活动，譬如，混合篮球，编花篮，兄弟连等各种的娱乐活动，放松同学们的身心，认识到身体是未来竞争的资本。

7、班会总结

与同学们交流此次活动的感受，以书面形式字数不限，重在参与。对最近班级里存在的问题做一些分析，并提出个人的

见解，对今后同学们共建和谐班级提出合适的建议。

8、班会结束

班委做后期工作。如，卫生方面，会后保持教室优良的环境。讨论此次活动存在的问题，寻找更加合适的解决方法，为以后开展活动汲取更多的经验，以完善各项工作。

七、后期工作

心里委员对同学们所写感受认真分析，针对不同同学的情况适当的与其交流，让更多的同学了解自我，做好人生规划。

零食与健康生成课篇八

1、知法——了解法律对青少年犯罪的处罚规定。

2、守法——用生动的案例给学生以警示和启悟。

教学时数

一课时。

配乐播放一组少年犯的图片，给学生以心灵上的震撼。

人们常把青少年比喻成“花朵”，生机勃勃，昂然向上。在这个令人羡慕的黄金年龄段，本应刻苦学习，展现自身才华，实现人生价值。然而，一部分青少年却由于种种原因，陷入了违法犯罪的泥潭，在人生的履历表上留下了挥之不去的污点，有的甚至付出了生命的代价。

“花儿”凋谢了，它让我们痛惜，更让我们深思——前事不忘，后世之师，我们一定要遵纪守法，健康成长，走好青春的步

伐！

遵纪守法的第一步是知法、懂法。当代社会，青少年犯罪出现了令人警惕的“十七岁现象”，这个现象的出现固然有多方面的原因，但一个很重要的原因就是不知法造成的，因为大多数青少年认为，十八岁以下都属于未成年人，触犯法律不需要承担刑事责任。事实并非如此，《刑法》对未成年人犯罪做了以下几方面的规定，也就是说少年违法也判刑，满十四周岁就要承担刑事责任了，更别说我们现在都十七八岁了。

知法，就要守法，下面我们就通过生动的案例，就几种常见的`犯罪现象，来谈谈如何自律、守法。

（一）财物犯罪

钱财诚可贵，青春价更高。勒索已为甚，害命不可饶。

（二）性格犯罪

- 1、忍耐忍耐，人情常在；不忍不耐，事情常败。
- 2、忍一时风平浪静，退一步海阔天空。
- 3、欺人是祸，饶人是福；心胸狭隘，会把人害。
- 4、世界是最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

（三）嗜网犯罪

网络是把双刃剑，偏嗜成癖万事残。一念成魔泯良知，杀害亲人暗无天。

（四）交通违法

自行车行驶“六不准”

- 1、转弯时须减速慢行，前后注意，伸手示意，不准突然猛拐。
- 2、超越前车时，不准妨碍被超车的正常行驶。
- 3、通过陡坡，横过四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面的车辆行驶。
- 4、双手不准离把，攀扶其他车辆或手中持物。
- 5、不准牵引车辆或被其他车辆牵引。
- 6、不准扶身并行。
- 7、不准互相追逐或曲折竞驶。

行人行走的安全区域

（1）在有人行道的道路上，除道路施工不能通行外，行人必须在人行道上行走。

（2）在没有人行道的道路上，要靠右侧的路边行走。按道路设计标准规定，一人通行道路所需活动空间的宽度：行人徒手时为0.7米，手提负荷时为0.9米。行人在路边没有遇到不利的地形、地物时，在上述活动空间内行走的，应认为是靠路边行走。

（3）高速公路、汽车专用道路禁止行人进入。其他禁止行人进入的道路上，设有禁止行人通行标志。

花残花落花满地，留给我们的的是无尽的痛惜。在上学期

的“与法相伴，健康成长”的作文竞赛中，20班的李云霞同学就针对青少年犯罪写了一篇优秀的作文，题目为《花落·落花》，下面就请我们班几位同学来朗诵这篇文章，让我们在聆听中去反思。

正如文章中所说“花总是要落的，但要等到尽情绽放之后”，如何使自己尽情绽放，绽放精彩呢？我觉得我们要心中有爱——爱他人，爱自己，爱生活，爱生命，爱这个世界，只要心中有爱，我们就不会让美丽而消逝。

零食与健康生成课篇九

- 1、幼儿逐渐适应集体生活，乐意去幼儿园。
- 2、乐意和老师、小伙伴亲近，体会一起做游戏的快乐。
- 3、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
- 4、喜欢帮助别人，与同伴友好相处。
- 5、培养幼儿健康活泼的性格。

1、幼儿知道自己已经长大了，乐意去幼儿园和小朋友、老师们一起做游戏，学知识。

2、爱上幼儿园，每天都开开心心地来幼儿园。

1、布偶小鸭、用积木搭建的幼儿园大门。

2、布偶表演《开开心心上幼儿园》。

一、出示布偶，引起幼儿兴趣。

1、老师拿出布偶小鸭，请幼儿与小鸭打招呼。

2、教师表演《小鸭上幼儿园》。

二、幼儿长大了，要像小鸭子一样到幼儿园里学知识、学本领。

2、总结：爸爸妈妈工作去了，小朋友也长大了，要开开心心的来幼儿园学知识。

3、学习儿歌《上幼儿园》。

在这个过程中幼儿所学到的经验和表现出的积极探究的热情，比传统教学中幼儿学到的知识更有效和更有意义。幼儿与教师之间平等、和谐的关系，是幼儿健康快乐的成长保证。因此，我们在实施教育时注重为幼儿创设宽松、平等、自由发展的精神心理环境，经常和孩子们一起玩，一起笑，一起学习，让幼儿在轻松、宽松的氛围中学得开心、玩得愉快。