

食品安全与营养健康班会 心理健康班会 策划书(优秀7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

食品安全与营养健康班会篇一

从进入大学到现在，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一定的变化，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。

通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，让同学们在轻松的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的二班。

XX

12月1日

（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）支持人讲话，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。让学生在集体中感受到快乐，增强集体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(4) 听音乐猜歌名接歌曲

a.由主持人放出音乐，用抢答的形式猜出这首歌的名字或者接唱歌曲；

(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。

食品安全与营养健康班会篇二

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的.一点点不如意就伤心、沮丧甚至毁灭自己，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应该怎么面对呢?先让我们来看看历史上一些名人是怎么面对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的理想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生面对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，（注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生）其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自己成功面对挫折，还可以用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉 就该请雨露阳光 耕去荒芜 耘出希望 昨天是雾，

今天是船 明天是岸 应让今天的船 冲出昨天的雾 驶向明天的岸

问题：到底怎么“冲出昨天的雾驶向明天的岸”？

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种希望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅

想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

- 1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心情去面对？
- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢？
- 3、如果你每天都很勤奋，但成绩似乎不怎么如意，你该怎么办呢？
- 4、如果老师和同学误解了你，你该怎么办呢？

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

食品安全与营养健康班会篇三

一、导入：全班沉浸在《红日》歌曲当中，边听边合唱，并打节奏。

二、主持人：我们不少同学意志脆弱，经不起任何风险和挫折，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就悲痛、沮丧甚至毁灭自我，当今社会竞争日益激烈，风险日渐增多，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能应对社会和生活的挑战。

三、问题：同学们，但我们在学习和生活中遇到各种各样的挫折和困难时，我们应当怎样应对呢先让我们来看看历史上一些名人是怎样应对挫折的，我们从中来学习。

四、活动：

1、学生讲故事《司马迁》、奥斯忒洛夫斯基、爱迪生、凡尔纳，再请同学来总结：坚强的毅力，坚定的信念、持之以恒的精神，崇高的梦想，是战胜一切的困难和挫折的法宝，是成就事业的保证。

2、把学生应对挫折的反应方式举例。

活动：访问——听了以上故事，请同学来谈谈感想，（注意筛选班里遇到困难挫折知难而退、情绪低落久久不能回到学习状态的学生）其中穿插某学生的成功对待挫折的经验。

小结：活动中提到用名人名言的激励方式让自我成功应对挫折，还能够用很多对待挫折可行易行的方法，挫折并不可怕！

活动：诗朗诵，讨论诗中涵义

精神家园若显荒凉就该请雨露阳光耕去荒芜耘出期望昨日是雾，

今日是船明天是岸应让今日的船冲出昨日的雾驶向明天的岸

问题：到底怎样“冲出昨日的雾驶向明天的岸”

举一些对待挫折的方法，在利用群体的力量，群策群力想一些可行的办法。

互赠格言活动，彼此共勉

活动：小组诗朗诵《在春光里播种期望》

放下沉甸甸的种子，不时把你精心浇灌。驱散几多的困惑，收获几多的欢乐。栽下壮实的乔木树，常把你倍加呵护。畅想着繁花缀枝，放飞欢腾的云雀。一粒珍珠落到了花蕊，别

了飞向天堂的梦想。五月的泥土浸润着花香，珍珠飞洒出甜蜜的歌。春风拂面沐浴情，手擎两片浓浓的晾荫。放眼缤纷桃李，满园一片祥和。

欣赏歌曲《梦想》

反馈：

- 1、假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度、心境去应对
- 2、如果你制定了不切合实际的目标，结果会怎样呢
- 3、如果你每一天都很勤奋，但成绩似乎不怎样如意，你该怎么办呢
- 4、如果教师和同学误解了你，你该怎样办呢

活动在《红日》嘹亮、激昂的歌声中结束。

食品安全与营养健康班会篇四

沉淀一杯水清澈一颗心

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展、现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求，让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

- 1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象(比如影视作品中的

接吻镜头)的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象(比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼)，用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

小学中高年级

ppt课件

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师(手指画面)：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉

除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

1、情景表演：“老公”“老婆”风波

(1)、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

(2)、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

(3)、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息(楚天金报)近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多为男生。被“乱点鸳鸯谱”的不仅不反感，反而觉到很好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝

贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：

“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：

主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：

所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：

学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：

沉淀一杯水清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

食品安全与营养健康班会篇五

1、让学生了解常见上网和网瘾的区别。

2、网瘾对人的危害。

3、网瘾为什么会有成瘾性

4、青少年如何学会正确和科学地使用网络

主持人：刘宇航，漆星如

参与人：全班同学

收集上网成瘾引起的不良案例；编排小游戏

1、通过案例分析

2、联系自己周围的耳闻目睹的人和事。

3、学生分组辩论。

4、进行小游戏

1、主持人用案例分析来直观展示网瘾的危害

2、同学分组辩论

提问：从上面的案例大家认为上网和网瘾有什么区别？

3、讨论：摆脱网瘾的方法，如何健康生活

提问：那网瘾危害这么大，那我们应该怎样避免或者是摆脱它呢？

结合一些成功的戒除网瘾个案，我认为应从以下四步进行：第一步，应该解决孩子对家长、老师态度问题。第二步，解决孩子对网络游戏的态度问题。第三步，解决孩子对学习的态度问题。老师要能够切中要害的指出其学习上存在的问题，并帮助他一起制定切实可行的学习方案，鼓励其逐步实现一些小的进步，逐步找回自信和学习的兴趣。第四步，抓反复。家长应在时间、金钱上加以控制，最好能看在眼里，让他真正回到生活学习的正轨后再慢慢放手。班主任应及时关注其细微的变化，及时的给以帮助和细致的心理工作。

4、全班同学提出倡议

正确科学合理地使用网络，让我们做网络的主人，而不是做网络的奴隶，让它更好地为我们学习生活服务！

5、班主任总结

日常生活越来越离不开网络，经过刚才同学们的辩论和游戏可以知道它是一把双刃剑，它给我们带来便利的同时也可能会给我们带来很多负面的影响！追求健康上网，安全上网，创造美好的人生。让每颗星星都闪发光彩，让每颗心灵为戒网

瘾呐喊，是本次主题班会课最突出的亮点。

食品安全与营养健康班会篇六

青春飞扬□XXXX

□1-617

2主持人介绍班会主要内容和开场白□

【从出生落地的那一天开始，我们必须与周围的人和事物打交道，从激动、好奇到平静、熟悉……我们经历，体验，感受。在一天天的接触当中我们慢慢成长，懂得了很多。大学不再是梦寐以求的理想，而是眼前的点点滴滴，一幅精彩纷呈的山水画。从踏进校门的激动自豪，我已感受到自己不再是那个浅陋无知的少年，（班主任）开始明白我不再是那个可以“任意妄为”的少年，不是那个在父母面前耍脾气的孩子，我必须为其他人考虑，必须适应这个社会。对于身边的同学从陌生到熟悉，从室友到知己，在大学里我们将一起度过美好的大学三年。

对于我们而言，长大之后接触到的大多都是陌生人，他们对你并不具有责任。我们需要靠我们的努力，与周围的环境融合在一起。我们不要做孤僻、内向的人，我们需要把自己的个性展现出来，把自己实实在在的曝露在这个世界。也许我们还没做好，也许我们准备还不够充足，但我们可以从现在开始，找出自己的缺陷，提高自己人际交往的能力，希望大家都有一个有意义的大学生活。

4. 介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，大家讨论“马加爵”案例，总结人际关系对身心健康的意义。

6. 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。
7. 介绍心理障碍自卑，怯懦，嫉妒和猜忌心理的调试方法，请同学们用小品剧的形式，告诉大家在真正交往中如何克服这些心理。
8. 告诉大家如何建立良好的人际关系，同样，用几组小品剧的形式，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。
9. 将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。
11. 主持人出心理测试题，了解班上同学的心理动态，并借此活动班会的气氛。
12. 辅导员总结班会情况，给予意见与建议。

十二、总结：

【(1)今天，我们专门讨论了我们的“家庭”，这个“家”在很多时候总是充满的欢声笑语，总是让我们恋恋不忘；但有时候在这个“家”里也会发生一些不开心的事情，让我们烦恼。就把它当作一种学习的延续，就把它当作一种普通的人际互动，相信我们一定能够处理好这些问题。我们每一个人都是不一样的，都有我们的“过人之处”，所以就让我们带着一种向他/她学习的态度、一种宽容与大度的胸怀、一种换位思考的习惯来对待每一个人。

(2)没有把班会的主题充分拓展开，内容不够吸引，不少同学感到主题过于空泛，没什么兴趣。

(3)时间太过仓促，准备不够充分。

食品安全与营养健康班会篇七

班会是学校集体活动中最主要的组织活动之一。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会教案，希望能够帮到大家。

通过本次班会，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

(一)、主持人：

(二)、情境表演《跳皮筋》

1.小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢?小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了!”听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：“你才笨呢!你又胖又蠢，活像一个小母猪!”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来。

师：小芳她们为什么玩不到一块?小英又为什么会哭呢?谁来说说?(生充分说)

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气。(生充分说)师小结：这几个同学说得很对，同学之间就应该友好相处，不要嘲笑同学的缺点。要学会尊重别人，不侮辱他人，这是我们每个人做人的原则。接下来请大家继续看情境表演《上课铃响了》。

2.情境表演：

理睬，继续发脾气，直到教师从外面走进来，王小燕才停止

哭泣，回到座位上，还在生气。

师：孩子们看完了表演，大家来说说，王小燕做得对不对？为什么？（生充分说）

生：她爱生气不好，对身体有害。

生：那个男同学已经说对不起了，她还生气，谁愿意和这样的同学玩呢！师小结：是，我们应该有宽容之心。同学之间遇到了矛盾，不要斤斤计较，要有宽容之心原谅他人，即使别人有做得不当的地方，在他意识到了自己的错误，并向你到了歉，我们就应该原谅他，更何况，常生气对身心健康没有好处，只有与同学和谐相处，你才能拥有更多的快乐。下面（出示）我们一起来看看以下同学之间友好相处的正确做法，老师给大家的建议是：（1、师读、2、生齐读、3、男女生读）

同学之间

学会友好，不嘲笑缺点。

学会尊重，不欺小凌弱。

学会宽容，不斤斤计较。

学会理解，不撒娇任性。

师：同学们每天生活在一起，难免磕磕碰碰，有了上面的原则，遇到下列情况，你又该怎样做？相信你会正确处理。（出示）

（三）. 说句心里话

（1）你的同桌要在桌子中间画一条“三八线”。

（2）考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没

有借给你。

(3)选班长时，你的好朋友当选，你却落选了。

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

“战胜拖延，建立良好习惯”

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

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。

教室

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，我们就要对症治疗。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。