

# 最新为自己喝彩班会总结(精选5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 为自己喝彩班会总结篇一

——记“宿舍防火及用电安全教育活动月”活动为了进一步加强同学们安全防火防盗意识，推进校园安全建设，引导广大学生树立主人翁责任感，营造学校平安生活和学习的的环境，同时贯彻“隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山”的指导思想，并且让“防火防盗安全月”活动能更好的开展，学生处宿舍管理办公室加强了对宿舍管理的力度。

10月中旬起，由宿舍管理委员会主办一年一度的“宿舍防火及用电安全教育活动月”活动正式拉开了帷幕。本届活动月主题为“增强防火防盗意识，构建和谐平安校园”，秉着加强同学防火防盗安全意识，增强同学面对险情的逃生和应急能力的原则，来营造安全、和谐的宿舍生活环境。

10月23日活动之一的“防火防盗宣传画大赛”以寝室为参赛单位，在宿舍园区里正如火如荼地进行着。宿舍里随处可见手拿五颜六色画纸的同学，他们活动的积极性和热情可见一斑。在宿舍走廊的墙壁上，以寝室为单位制作、绘画的宣传画平整地贴在墙上，有的参赛寝室将宣传画做成了立体状，生动形象；有的宣传画则写上了不同类型的标语，画上了大家耳熟能详的动漫和游戏角色。同学们用自己丰富的想象力，独特的创造力，以不同的方式表达着对防火防盗安全的认识。

同时，为了更好贯彻落实和大力宣传消防法规，普及防火灭火及逃生自救常识，积极提高全体寝室同学的消防安全意识，培养寝室同学在遇到火灾等突发事件时的应变能力，更好的保护学校财产和广大学生的人身安全，根据学校消防规定和要求，学生处、保卫处、系(分院)联合组织宿舍消防安全和应急疏散演练已在十栋宿舍展开。

在应急疏散演练中，各系(分院)制定了详细的演练计划，进行详细的人员布置，模拟真实火灾情况，制定多种应急预案，使同学们在演练中了解如何在危险发生时保护自己，更深刻的让同学们认识到校园防火的重要性，从而更好地保护自身生命财产安全。

与此同时，学生处宿舍管理办公室老师及各系辅导员老师不定期对学生宿舍进行突击检查，加大了检查力度，早检及晚检由原来的每周一次增加为每周三次。不但对新生寝室严格检查，还对老生寝室提出了更高的要求。以保证学生宿舍的安全，杜绝一切安全隐患。

防火防盗是每个同学应该掌握的必备知识，举办此次活动的意义重大，这种以寓教于乐的形式提高了每位同学对于防火防盗意识的关注度，杜绝火灾安全隐患，让学校能更好为学生撑起一片蓝天。

## 为自己喝彩班会总结篇二

一、活动主题：

正确认识自我，分析自我，调整自我。

二、活动目的：

1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。

2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。

3、培养学生分析调整自我的能力。

重点：肯定自己的独特性，提升自己的信心。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

三、理论分析：

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过（热身）导入（提出问题）——分析问题（成因、利弊、判断）——解决问题（方法）——提升、内化行动。

四、活动过程：

一）导入

## 1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

（老师将学生们起的名字写在黑板上）

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。（提问学生）

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

## 2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己的想法，画自己想画的。当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

## 3、老师小结

台湾文人林清玄说：“人生的缺憾，最大的就是和别人比较。与高人比较，使我们自卑；与下人比较，使我们骄傲。外来的比较是我们心灵动荡不能自在的来源，也使得大部分人都迷失了自我，屏蔽了自己的心灵原有的馨香。”实际上，任何人都不能完美无缺，人人都有优点和缺点，每个人不应

该因缺点而怀疑自己，也不要因优点轻视他人。你就是这个世界上独一无二的一个，所以要充分地认识自己，让自己扬长补短，散发自己独特的个人魅力。

## 二) 正确认识自己活动

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己（各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句）

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

（学生自由发言）

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

三) 教师结束语：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合一。

巩固效果：及时反馈，（制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方），可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。

## 为自己喝彩班会总结篇三

让学生在艺术欣赏中得到文明礼貌教育，争做文明学生，具备五讲四美的品行。

：有目的地搜集有关文明礼貌曲艺资料，题材新颖，主题鲜明，好听易记。采用喜闻乐见的形式，对班级风气起积极影响作用。

由活动组织人宣讲文明礼貌的意义，各组根据班级状况编排曲艺节目，并针对一些不良倾向进行批评。以组为单位准备和表演节目。

一、主持人讲话

二、表演节目

三、讨论发言

四、评比节目

五、主持人总结

六、老师讲话。

## 为自己喝彩班会总结篇四

1、了解中国的传统节日，感受中华民族悠久的历史文化。

2、倡导过中国节，传承和弘扬中国传统节日文化。

1、发动学生收集我国传统节日的来历、习俗以及圣诞节的相关知识。

2、通过多种形式述说传统节日中的来历、习俗，从而引导学生了解节日的习俗，感受中华民族悠久的历史文化，弘扬中国传统节日文化。

甲：中华民族历史悠久，源远流长。

乙：中国传统节日，凝结着中华民族的民族精神和民族情感，

甲：承载着中华民族的文化血脉和思想精华，

乙：是维系国家统一、民族团结和社会和谐的重要精神纽带，

甲：是建设社会主义先进文化的宝贵资源，

乙：是对青少年进行思想道德教育的重要载体。

甲乙：今天我们来讨论关于即将到来的中秋节。

1、中秋节是我国的传统佳节，具有悠久的历史，和其它传统节日一样，也是慢慢发展形成的。古代帝王春天祭日，秋天祭月的礼制，在中秋时节，对着天上又亮又圆一轮皓月，观赏祭拜，寄托人们对生活无限的热爱和对美好生活的向往。每年农历八月十五日，是传统的中秋佳节。

2、中秋节起源的另一个说法是：农历八月十五这一天恰好是稻子成熟的时刻，各家都拜土地神。

3、它还有着许多不同的名称呢（中秋；仲秋；月夕；八月节；团圆节；八月半；端正月。）

1、中秋的晚上，人们除了要举行赏月、祭月、吃月饼祝福团圆等一系列活动，有些地方还有舞草龙，砌宝塔，猜字谜等活动。今天我们也准备了一些字谜，看看哪些同学想象力丰富，最最聪明。凡猜中的同学都可以加分哦！

(1) “明天日全食”，打一“月”字；

(2) “中秋菊盛开”，打成语“花好月圆”；

(3) “二月平”，打一“朋”字；

(4) “月与星相依，日和月共存”，打一“腥”字；

(5) “一对明月毫不残，落在山下左右站”，打一“崩”字；

(6) “掬水月在手”，打成语“掌上明珠”

(7) “天秋月又满”，打食品名“桂圆”；

(8) “清流映明月”，打生活日常用语“漂亮”；

(9) “残月斜照影成对”，打一“多”字；



1、中秋之夜，月色皎洁，古人把圆月视为团圆的象征，古往今来，人们常用“月圆、月缺”来形容“悲欢离合”，客居他乡的游子，更是以月来寄托深情。留下许多千古绝唱。

2、做个游戏，以下名句是哪位诗人所做，考考大家的语文水平，当然同样说对的人有奖。

(1) 李白的“举头望明月，低头思故乡”，

(2) 苏轼《水调歌头》明月几时有，把酒问青天。……但愿人长久，千里共婵娟。

(3) 杜甫的“露从今夜白，月是故乡明”，

(4) 王安石的“春风又绿江南岸，明月何时照我还”。

(5) 张九龄《望月怀远》海上生明月，天涯共此时。情人怨遥夜，竟夕起相思！

(6) 苏轼《中秋月》此生此夜不长好，明月明年何处看。

(7) 李商隐《嫦娥》云母屏风烛影深，长河渐落晓星沈。嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。

(8) 李白《月下独酌》花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。

(9) 王建《十五夜望月》今夜月明人尽望，不知秋思落谁家！

接下来问大家几个问题

1、你过圣诞节吗？

2、你“过”圣诞节的理由是什么？

- 3、你的这个圣诞你和谁一起度过？
- 4、你曾在圣诞节送过别人送的礼物吗？
- 5、你曾在圣诞节收到过别人送的礼物吗？
- 6、相比下，你更喜欢过西方圣诞节还是中国春节？
- 7、越来越多的年轻人热衷于过西方的圣诞节，你怎么看？

总结：传统节日是我们中华民族传统文化的有一部分。作为一个青年，我们更应尽己所能，发扬它们、保护它们，使它们在中国历史长河里闪烁耀眼的光芒！

相信通过今天的活动，我们大家都有所收获。中秋就快到了，我们也要送给大家一个月饼。第一层，体贴！第二层，关怀！第三层，浪漫！第四层，温馨！中间夹层，甜蜜！祝大家天天都有一个好心情！永远开心！

## 为自己喝彩班会总结篇五

- 1、通过教学让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。
- 2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。
- 3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。

教学准备：

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

教学过程：

## 一、猜谜引出课题

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄?这是什么?(眼睛)

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用?

3、有了一双明亮的眼睛可以看清事物，这是多么的重要。今天让我们一起来了解我们的眼睛，保护我们的小眼睛。齐读课题：保护我们的小眼睛。

## 二、了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

3、晶状体：透明而有弹性，能收缩和舒张，使远近不同的物体准确成象在视网膜上。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

(生：挡住风沙和灰尘。)

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把

一切美好的东西都给了我们，所以我们要……(齐读课题)

### 三、观看视频

1、师：可是有个孩子叫努努力，他的眼睛怎么啦？请看视频，播放视频《保护视力》。

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？

书写姿势不正确，眼睛离书本太近。看电视太近。躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。

你听到了什么？

师总结：

1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。

2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。

3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。

4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

#### 四、举例交流自己平时爱眼的做法

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。

生交流。

#### 五、出示班中用眼不卫生的照片

生：我想对\_\_说…… 说道的同学要呼应。

#### 六、讨论如何保护视力

(学生讨论，交流)

师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

学生齐读：

- 1、坚持做好眼保健操。
- 2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛的到充分的休息。
- 3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。
- 4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。
- 5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。
- 6、眼睛有了毛病要及时治疗。

#### 七、学做眼保健操

1、师：在日常的生活中老师发现同学们做眼保健操的穴位还

没有找准。今天让我们一起重温正确的姿势和穴位。请看眼保健操操法分解演示。

播放视频：

要求：仔细看，认真听，跟着学。

## 八、饮食调节

通过学习和实践，大家知道了正确的做法，希望每天的二次眼保健操大家都能认真做。保护眼睛是多方面的，我们还可以从饮食上来调节。

### 第一类：维生素a和胡萝卜素

缺乏维生素a□人体从亮到暗的适应能力就会下降，还会导致眼睛干燥、转动不灵。

补充来源：肝脏、蛋黄和全脂奶。植物性食品当中的胡萝卜素可以在体内转变成维生素a□各种蔬菜颜色越深，胡萝卜素含量就越高。

### 第二类：维生素b族

补充来源：鸡蛋黄、牛奶、动物内脏、瘦肉、豆类、各种粗粮、全麦食品等。

### 第三类：钙和锌等矿物质

膳食中长期缺钙，会导致眼球转动不灵活，眼肌调节能力和恢复能力差，使近视度数加深。缺锌会造成弱光下视物不清。

补充来源：牛奶、豆腐等补钙佳品。贝类和软体类海鲜、动物运动部位的瘦肉、鱼类、黑芝麻、西瓜子、核桃等则含锌

丰富。

#### 第四类：维生素

维生素c、维生素e和类胡萝卜素等抗氧化物质 它们可以延缓眼球功能的衰老。