

# 最新关爱心理健康成长主题班会 珍爱生命健康成长班会教案(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 关爱心理健康成长主题班会篇一

通过本次活动，让学生了解，懂得交通安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们，做交通安全教育的小小宣传员。

- 1、收集有关违反交通规则的案例。
- 2、准备《天堂里有没有车来车往》和《祝你平安》的歌曲录音。
- 3、备《交通事故》的资料片。

主持人：敬爱的老师、亲爱的同学们：

(主持人合)大家好!

主持人甲：我是\_\_

主持人乙：我是\_\_

(一)、展开联想，揭示活动主题

出示课件：《交通事故》资料片。

主持人：刚才你们看到了什么？

主持人：所以，我们要懂得关爱生命，学会自己保护自己。

(合)：四(3)中队“珍惜生命安全第一”主题班会现在开始！

进入第一个环节：

(二)、新闻发布会！

(同学们交流自己搜集到的资料)

主持人：所以，我们必须要学会自救自护，下面我们进入第二个环节：安全知识竞赛！

主持人：那我们就进入下一个环节吧！

(三)、节目展示：

- 1、诗朗诵《生命的嘱托》
- 2、快板《共同谱写安全曲》
- 3、三句半《敲警钟》
- 4、诗朗诵《我把平安里的平安送给你》
- 5、快板《四季快板》

(四)、谈谈收获

主持人：最后，让我们齐声高喊：珍爱生命，安全第一！

主持人：四年级(3)班“珍爱生命，安全第一”主题班会——

(合)到此结束!请班主任发言。

## 关爱心理健康成长主题班会篇二

来到大学已有四个月之久了，颇有些感触。初到大学之际，接触的是军训，那是一个艰苦并快乐的时光，是一个再也不会有记忆。渐渐的，我融入到大学生活中来，也很有缘分的接触到了大学生心理健康教育这门课程。通过了这门课程的学习，我有一些自己的心得，下面我就来谈一谈自己的心得。

我是一个来自农村的孩子，真真正正的农娃。在上大学之前，接触的东西真的很少，接触面也很窄。其实在上大学之前是有些心理准备的，所谓的心理准备是，知道来到大学不可能还像以前那样涉猎面很窄了，需要尝试，需要努力改变一些东西，自己的性格就是很重要的一方面。以前在高中，我很少上台发言的，即使少数的几次发言，也都面红耳赤的。来到这个全新的环境，我发现自己极具“好强心”，这个就体现在学生会招新和班委竞选，我感觉自己有股上台展示，表现和肯定自己的冲动。但随着时间一长，我的这股冲动也渐渐的淡了。还有一方面就是攀比心理，以前没接触过手机的我，来到这里发现自己好“落后”，对手机的了解实在是少，我需要学习。还有兴趣爱好等方面，我缺少自己的特长，没有个性发展是不行的，容易在这个庞大的社会中迷失自己。记得电视剧《北京爱情故事》的主题曲中有一句话：我看着满目疮痍的繁华，感觉到痛彻心扉的惆怅。这句话我曾经和一个高中同学说过，那是在9月初的样子，我还在家，没有来到学校，他已经到学校开始参加军训了。那时我问他是不是有这句话的感受，他说是的。他经常晚上在军训后站在阳台上和我聊天，他说异地有着异地的气息，但身处其中也有些迷茫。好有一句话我也记在心头，这句话是一句名言：天行健，君子当自强不息；地势坤，君子以厚德载物。这是一种做人的标准，身为学生会成员和班委中的一员，有时候实在感到力不从心，自己的时间被安排的满满的。身上有这份责

任就得做好它，还记得当时班委竞选时的承诺，我会和全班同学一起努力创造最棒的自动化2班的，我不会忘，我会做好自己的本职工作。在心里健康教育课上我还学到了自我调整等方法来缓解和改善自己的心情。记得在元旦晚会那天，天气有点小冷，整个致用礼堂里人山人海，人人网的小屏幕上刷新不断，全场的整个氛围相当的热烈，但在那个时候就会有一种莫名的失落感，或者说是孤独感，这也许是环境的负面感染力吧。其实当你认识到自己其实也在这个大氛围中，融入到里面high起来就不会失落了。

在上过大学生心理健康教育课后，我发现自己的感觉变了，自己的认识也变了。其实，每个人都是一样的，来到这个新的环境中，每个人都需要一段时间来适应，来改变，来完善。

我们不应该让自己陷入自己挖的坑中，不一样的生活也许会给我们造成一些压力，但我们需要将这份压力转化成动力，毕竟路还很长，我们需要用这份动力来支持我们走下去，走的更好，更远。大学生活，我们正在感受，我们正在体验，我们也正在书写着一份自己的四年大学生活。经常会听到学长学姐们说，大学时光真快啊，四年快过去了，学到了什么，留下了什么，什么也没有，就这么“安安稳稳”的过来了。这次元旦做兼职，遇到一个安建工的学长，他也这么说到，他说：四年下来不知道自己学会了什么，只是脸皮更厚了，接触的东西更多了。说到这次做兼职，我又是深有体会。以前没做过，很想尝试一下，尝试之后，才体会到社会百态，世间的辛酸苦辣，这是一份不错的体验。

能极大地满足我们感情上的需要，从心理学的角度来说，亲友是我们的社会支持系统，在遭遇困难时帮助我们走出困境。但是，亲友并不都能理性且准确地分析我们的问题，这时我们就需要运用下面这条“求助热线”。心理咨询师是一个感性与理性和谐统一的“求助热线”，心理咨询师的专业素养能让你拥有一双慧眼，让你有机会跳出自己的圈子，更理性、更客观地评判自己与周边的关系，学会从不会的角度看问题，

学会采取有效的行为去面对问题和解决问题，平复我们心灵的创伤。

至此，我已从大学生心理健康教育这门课程中学到很多，感谢老师授予我们的生活秘诀，相信这对我以后的生活会大有益处的。

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。上面这13篇“珍爱生命健康成长”主题班会优秀教案就是为您整理的青春期健康教育教案范文模板，希望可以给予您一定的参考价值。

## 关爱心理健康成长主题班会篇三

老师们，同学们：

早上好！今天演讲的题目是“健康饮食，让我们更健康”。

同学们，全国学生营养日即将到来，让我们暂且放下手头上的书本，一起来关爱一下自己的身体。

下午四点左右，随着下课铃声的响起，同学们三五成群地走出校门，争先恐后地来到学校附近的`各种小摊，冷清的街道顿时热闹起来，炸肉串、煎蛋饼等小吃摊前霎时围满了身着校服的学生身影。这些摊点的工作人员很少有人戴手套，他们边收钱，边操作，忙得不亦乐乎，但同学们全然不顾，这样的场景我们随处都可以看到。

常言道：“身体是革命的本钱”，没错，好身体对每个人来说是多么的重要，可现在的食品五花八门，各种食品厂如雨后春笋般出现，各类垃圾食品也紧跟着出现在市场上，不干净食品、过期食品、方便食品、油炸食品、碳酸饮料，以及各种零星小吃等，甚至还有一些人为了自己的利益，在腌制火腿时喷洒敌敌畏，时时危害着我们的身体。另外，随着生活水平的提高，同学们不健康饮食的习惯日益增多。

在我们学校，不少同学因缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，有些同学在吃午餐时，爱挑食、偏食，甚至养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，这样，同学们的健康状况将构成严重威胁。不良的饮食习惯和生活方式，会影响身体的发育，所以，我们一定要养成合理进食的好习惯，而且要选择有益于我们健康的食物，抵制垃圾食品对我们的诱惑。

青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代，只有不误“天时”，才能生长发育完好、体质健壮、思维敏捷、健康成长。

最后，我们编个口诀和同学们共勉：“管好嘴，不贪食。多喝开水，少吃零食。经常锻炼，关爱身体。重视三餐，平衡饮食。”

我的讲话到此结束，谢谢大家！

## 关爱心理健康成长主题班会篇四

以青春期心理教育为切入点，帮助学生正确面对青春期心理的特点和矛盾，进一步推动学生健康教育、青春期心理健康教育开展，帮助学生培养健康、阳光的心态和良好的心理素质。让同学们在青春期能够拥有自信和健康的心理，来面对学习等各方面压力，展现出青少年的活力与朝气，更健康的成长。

### 二、活动准备

- 1、搜集整理自编自演案例节目，以推荐方式确定各类节目。
- 2、召开班委会；基本确定各环节的构成及衔接和需要准备的材料，将具体工作落实到人，包括诗歌的创作、固定串词、即兴主持语、电脑课件的制作等。

主持人：乔顺，杜以晴，唐晓晨，冯书晔

### 三、活动过程

（一）开场：武术表演——采访

（二）青春期要学会建立阳光心态

（1）小小广播站

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，从身体、外貌、行为模式、自我意识、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。这些迅速的变化，会使青少年产生困扰、不安、焦虑等心理问题，以广播站的形式来解决这些问题。

（2）快板表演

以最传统的快板表演方式唱出同学们心理对于读书的想法，展现出阳光向上的积极心态。

（3）小品《考试后》

由几个同学演出小品，引出讨论。通过小品，引发各方面的思考，明白青春期孩子所需的是阳光的心态。

#### 【讨论】

1、在如今的学习环境下，家长给孩子压力，是正确的还是错误的，为什么？

2、当考试成绩出来时，如果不理想，学生应该怎么做？

3、学生应该如何调整好自己的心态去面对如今竞争激烈的学习呢？

#### 4. 同学之间的友谊要如何维系？

##### （三）以名人的励志青春为榜样

以猜人名的方式，引出名人们的励志青春，并请同学做简单介绍。通过一个个小故事，体现出青少年所该有阳光、健康、向上的积极心态，这样才能更好地健康成长。

1、林书豪2、姚明3、海伦·凯勒4、刘伟5、张海迪

利用对名人们的介绍，了解只有拥有了阳光、励志的心态，才能够获得成功。

##### （四）活力绽放，健康成长

###### （1）歌曲：少年中国

青春的岁月里有无限梦想，就让我们为自己的梦想追寻，为我们的个性张扬！让我们的活力绽放，让我们更健康的成长。

###### （2）乐器表演：古筝

用最古老的乐器奏响最现代的音符，以他们的阳光心态、青春活力演奏出最美妙的音乐。

###### （3）结尾：诗朗诵：《你是我的青春》

##### （五）班主任寄语

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。以良好的心态处事，像一缕温暖的阳光驱散心中的阴云，绚丽的色彩铺满每个角落。通过今天的主题班会，相信各位同学和我一样深深感受到：成长是快乐的，虽然不会一帆风顺，但只要以阳光的心态面对每一

次的挫折与困难，相信“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我们一定会在五三中学这个大家庭中健康成长。

#### 四、活动总结：

本次活动的举办，能够让同学们更好的明白在青春期要怎样调理自己的心理，更好地控制好自己的情绪，用健康、阳光的心态来度过青春，让自己的青春充满活力与朝气，能够更健康的成长。

#### 五、活动反思：

我们正迈入青春的门槛，通过一节主题班会课的学习，希望大家能迈好青春每一步，让自己保持阳光的心态，健康成长为国家栋梁。

## 关爱心理健康成长主题班会篇五

一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

那么，如何消除他们的心理规律障碍呢？其具体的途径和方法如下：

第一，养成科学的生活方式。生活方式对心理健康的影响已为科学研究所证明。健康的生活方式指生活有规律、劳逸结合、科学用脑、坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重，心理压力较大，为了长期保持学习的效率，必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息，使生活有规律。第二，加强自我调节。第三，积极参加业余活动，发展社会交往。第四，求助心理老师或心理咨询机构，获得心理咨询知识。

心理健康是大学生掌握科学文化知识的重要保证，有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。

只有健康的心理素质 and 健康的生理素质相结合，加之其他积极因素的相互作用，大学生成才就有了可靠的内在条件。优良的心理素质在青年学生全面素质的提高中起着举足轻重的作用，所以我学习了这门课程后感觉到受益匪浅，对我以后的生活都起到了积极作用。