健康班会演讲稿(优秀10篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

健康班会演讲稿篇一

从进入大学到此刻，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必须的变化，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。

经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，让同学们在简便的气氛下调节身心，提高班级凝聚力，构建和谐的10平面设计二班。

摆正心态，圆我大学梦

10级平面设计2班全体学生

20xx年xx月xx日

xxx

精美礼品、音响等

(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。让同学在团体中感受到欢乐，增强团体观念。认识到未来的社会合作的重要性。

(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。

健康班会演讲稿篇二

xxxx年10月25日下午班会课.

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，最好能看在身边，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。

健康班会演讲稿篇三

目的：掌握安全知识，培养学生珍爱生命，安全第一的意识。

1、校园内存在的安全隐患

2、上学放学途中的安全隐患

3、用电，用火，用水安全安全隐患

4、乘车及户外活动安全安全隐患

5、络安全

1、学生集会，集体活动及课间操时应注意的`安全事项

2、学生饮食就餐的安全事项

3、交通安全注意事项

4、下课时应注意的安全事项

5、一人在家时应注意的安全事项

健康班会演讲稿篇四

班会目的：经过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

班会准备：调查问卷、课件制作

开展方法：讨论法，说说、议议。

班会程序：

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自我父母的关系，不需写名字，请真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般

填完立刻收齐，统计。

二、根据课前统计情景，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们是我们的父母!可是，此刻你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感今日，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，资料是

1.不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课;

2.放学迟迟不愿回家，贪玩。

3.经常“煲电话粥”

如果你有以上情景，父母会如何惩罚自我请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

健康班会演讲稿篇五

：我们班处处有关爱。

小学生缺少爱心，需要进行教育。

：通过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

：班班通电子白板展示心理健康教育。

一、班主任介绍班会内容。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

老师现在给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁？同学们齐声说：“温宇馨”。

下面就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

□.□.□.

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。但是，同学之间不应该这样。温宇馨同学的家庭情况，大家还不知道。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢？我们与她相比，一定不能再歧视她，应该互相关心，互相帮助，让她克服掉毛病，成为我们班集体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应该怎么做？

2、找代表发言。（归纳）

（1）、同学之间，要学会友好。

（2）、同学之间，要学会尊重。

（3）、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

（4）、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

（5）、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康；让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班集体里处处有关爱。

健康班会演讲稿篇六

主要内容及过程：

1主持人给出本期讨论话题：如何看待父母亲的教育。

2各小组分别收集父母亲的基本要求，以及有哪些教育手段。并谈谈自己对父母亲教育的’方式方法的看法。

3各小组进行讨论，把同学们的意见看法收集起来。然后小组长总结本组情况。

4全班每个小组小组长作情况总结，将本组情况作陈述，将学生意见加以小结。

5主持人收集各组同学的情况。并对每组情况作出小结。

6全班同学讨论，然后结合自己家庭实际，谈谈自己想法，谈谈自己对父母亲教育的看法。

7讨论哪些负面情绪，以及该如何正确对待父母及老师的教育。

8主持人作总结性发言。

效果及体会：通过这次班会活动，全班同学的积极参与，让同学们能认识拥有健康的心理，就要有正确的认识，以及积极向上的精神。每个人都应该有一股正能量，才能正确对待父母，老师的教育，同学们的帮助。

健康班会演讲稿篇七

通过本节教学，使学生懂得和同学、父母、老师之间如何相处，培养学生人际交往的能力，使学生健康快乐的成长。

(一)、谈话导入：

我们每个人都有自己的情绪情感，遇到不同的事，就会有不同的感受，但我们要学会控制自己的不良情绪，这样在与同学的交往中，才不会感情用事，在学习和生活中，保持乐观的情绪，今天，就让我们一起走进心理健康教育课，来探讨同学之间如何相处，同学之间如何交往。先来看情境表演：

(二)、情境表演《跳皮筋》

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：小芳不合群，说别人因为小芳说她，嘲笑她，她受不了

师：面对这种情形，应该怎样解决呢?

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)

2.情境表演：

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)

师：同学们每天生活在一起，在学习中遇到下列情况，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

（先各小组讨论，然后找学生代表发言）

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！下面，请看(师读)相信你们一定能做到来，一起读：

同学之间：学会关爱热情大方学会体贴细致入微

学会调节消除嫉妒学会激励互相进步

（4）给爸爸妈妈写封信，说说自己的心里话。

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触?

健康班会演讲稿篇八

[一]、活动课题：优点“轰炸”

[二]、活动目标：学生经过活动，寻找他人的优点，学会欣赏他人，解决如何与人共处，团结合作的问题。

[三]、活动过程：

一、同学们，看你们这一张张可爱的小脸，就如同一朵朵盛开的童子面茶花，如果你肯笑一笑，相信这朵花会开得更灿烂、绚丽，不信，你试试看!

好美!真心期望你们天天欢乐，笑口常开!

可是，在咱班有不少同学有他们内心的烦恼，而这些烦恼大多来自于同学间的相处，有的甚至提出要求调换同桌、小组、宿舍。那么同学之间究竟应当如何相处，才能消除烦恼，使自我欢乐起来呢这正是我们今日要来解决的问题。

二、首先，请同学们来欣赏一段散文，看看能否从中受点启发。

(展示课件1)学会欣赏一棵树

一棵树，若花不好看，也许叶子好看;花叶都不足观，也许枝干错落有致;花叶枝干皆不中看，也许它生的位置很好，在蓝

天白云的衬托下，远远地看起来，流露出几分美感。只要你肯去欣赏它，总能够发现它的美。

提问：1、同学们，这段话什么意思，你怎样理解它

2、从这段散文中你受到什么启发

三、那我们为什么要学会欣赏，欣赏又有何作用呢我再请你们观赏一个精彩的故事。(展示课件2)

《山羊和骆驼的故事》(略)

师提问：看了这段故事，你有何收获，能否跟教师，同学们说一说。(生答略)

四、所以，教师期望你们首先要学会欣赏他人，那到底应当如何欣赏一个人呢教师这儿有几种行为，请同学们谈谈你怎样欣赏他们。(展示课件3)

(1)小刚趁同桌不注意，悄悄地取走了她放在书包里的十元钱后听教师分析这种行为的危害性，他又悄悄地将钱放回原处。(生答略)

师点评：欣赏也是有原则的，小刚偷拿加别人的钱，这种行为极不道德，我们不能欣赏;小刚经过自我教育，知错改错，这一点值得我们欣赏。

(2)考试卷发下来了，欣欣得了“优”，他十分开心，而丽丽呢，只得了个“良”，她十分难过，悲痛地哭了。(师问：你欣赏谁欣赏他哪一点)

哭过这后，丽丽擦去脸上的泪水，应对自我做错的题，她重新思索，实在弄不明白的，她又去请教欣欣，欣欣呢，也没嘲笑丽丽，而是耐心地为她讲解，一遍又一遍，直到丽丽真

正明白为止。(师问：请问你们怎样欣赏他们)

生答略，师随机点评。

五、看来同学们的认识也有所提高，那我们就来看看身边的同学，从他们身上发现闪光点，来欣赏他们，优点大家说，来个优点“轰炸”如何谁先来说。(展示课件4)

1、单个同学举事例说明，师请被欣赏的同学谈感受，谈体会。师适时恰当点评。例如，让学生自悟出，欣赏他人也是自我学习、提高、提高的过程，你尊重、理解别人，就会得到别人的友情，你就会觉得欢乐;欣赏别人的同时，也要欣赏自我，悦纳自我。

2、邀请几位同学做嘉宾上场，请大家来欣赏他们，帮他们找优点，师请嘉宾谈感受与体会。

师点评：被人欣赏是一种欢乐、幸福，能找到自信，会更加努力。

3、小组内交流，互相欣赏。请两个小组上场，演示如何互相欣赏。师点评。

六、同学们找的优点还真不少，优点“轰炸”了我们班，大家说也说不完，其实“金无足赤，人无完人”，我们仅有学会欣赏别人，才会包容他人的缺点，变得宽容，欣赏别人的优点，提高完善自我。欣赏别人，被人欣赏同样欢乐。仅有这样，你才能与人相处愉快。

下头，咱们简便一下，我请三组同学上场，参与一个游戏。

游戏规则：三人一组，分别遮住一人的眼，绑住一人的双手和另外一人的双腿，代表不一样的人自身存在不一样的优、缺点，再给每组两个球，代表贵重物品。要求三人团结合作。

将贵重物品运送到目的地。学生游戏过程(略)

师：简便趣味的游戏结束了，你有何收获

生答(略)

师点评：仅有彼此欣赏，团结合作，才能将一件事情做成功。

七、是啊，看来欣赏的确是具有一种神奇的力量。(展示课件5)

《欣赏是一种神奇的力量》

细细地欣赏自已周围的人与事，

你会发现生活本来就很完美。

欣赏是一种神奇的力量，

它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦燥。

你能欣赏别人学业的精湛，

你的成绩也会步步樊高;

你能欣赏别人品格的纯正，

你的心胸也会像大海一样掀起波涛。

你能欣赏大地的每一道晨曦，

你的心境就会被彩云围绕;

你能欣赏天空中的每一丝细雨，

你就会有一个明净而清新的头脑。

你能欣赏自我点点滴滴的提高，

你的前程就会被金色的阳光笼罩;

你能欣赏父母遗传给你的各种特点，

你就具有世界上最赏心悦目的容貌。

欣赏是一种神奇的力量，

它使你充满自信，永不烦恼;

欣赏是一种神奇的力量，

它使人铁人生更绚丽，生活更完美!

师总结：这首诗真正道出了欣赏的作用，期望你们从小学会宽容，学会欣赏，培养广阔的胸襟，学会与人共处，团结合作，将来才能成就一番事业。

人生难免会遇到几种烦恼和困难，期望同学们学会自我调节，坚持欢乐的心境，才能有信心，有勇气去战胜困难。世界上风光旖旎，等着你去欣赏，古今中外文化渊博，等着你去欣赏，期望你们笑对人生。

健康班会演讲稿篇九

主题：

寻找缓解和消除消极情绪的方法。

1、认知方面：认识消极情绪对学习、生活所带来的危害，懂得消极情绪是可以克服的，了解调节情绪的几种方法。

2、情感方面：激发和强化调节自己消极情绪的动机。

3、行为方面：寻找并初步掌握适合自己的情绪调节方法。

小品表演，讨论交流。

1、重点：使学生掌握用“改变认识”来调节情绪的方法，即“理性—情绪”自我调节方法。

2、难点：如何引导学生用合理的想法来代替不合理的认识和想法。

1、指导学生排练小品：“他落入了情绪的深渊”

2、准备录音机和音乐磁带“内心和平曲”、歌曲磁带“幸福拍手歌”。

1、引入课题。

同学们，我们希望自己经常保持愉快的情绪，但是不愉快的情绪总是难免的，那么不愉快的情绪频繁地出现或延续下去好不好呢?下面我们先来看一个小品，请同学们边看边思考两个问题：

(1)小品中的人物表现是什么情绪?

(2)这种情绪给他的学习和生活(行为)带来了什么影响?

2、认识消极情绪的危害。

(1)小品表演：“他落入了情绪的深渊”

内容：学生a□b各自在看发下的数学考卷□a自方自语：“唉，这下完了，79分，比上次下隆了10分，爸爸妈妈一定会对我很失望。……这道题怎么多扣我2分，×老师从来没对我有过

好感。”然后就趴在课桌上闷闷不乐□b叫a□“××□放学了，我们一起走吧□”a不理□b上前看a的考卷说“啊呀，第三道题你不是复习过了吗?怎么做错了，真可惜□”a冷冷地回答：“是呀，我脑子笨，有啥可惜，有的人开心也来不及呢?”b安慰说：“你不要难过了，我上次测验也只有75分□”a回答：“猫哭老鼠，假慈悲。”

(2)学生讨论，教师启发引导，并板书。

学生讨论以上两个问题，教师引导学生讨论，启发学生认识小品中人物表现的情绪是消极情绪，并把消极情绪比喻为落入了深渊。伴随这种消极情绪的行为往往是不良行为，不良行为必然导致不良后果，并将学生的发言归纳成板书。

健康班会演讲稿篇十

一、活动主题：

“爱我，爱他，共建班级之家”

三、活动目的：

通过心理主题班会，提高大学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识，提高心理耐挫力，解答困扰同学们学习和生活的心理问题，增强班级凝聚力，推进班级心理之家建设。

四、活动时间：20____年10月29日

五、活动地点：待定

六、活动对象：检测一二班以及新能源全体学生

八、活动流程：

1.活动之前策划书由检测一班写

1.活动开展之前检测二班申请教室

2.布置教室由新能源进行

3.检测二班周康做ppt讲ppt

4.在活动过程中会开展一些小游戏，每个班的班委分别带动各班的同学进行活动

5.小游戏环节(1)抛气球：准备一个气球，从班级的第一个人开始传递，一分钟后，传到谁，谁就上台接受惩罚，由主持人准备好一些惩罚的措施，由受惩罚的人抽取一个惩罚方法进行惩罚。

(2)收集梦想：请每个人在便利贴上写上未来的梦想，或者自己以后想要改进的缺点和不足，然后贴在黑板上。

6.活动中所需要的一些小奖品由检测一班朱文君购买

7.活动结束各班班委清理掉黑板以及墙上的气球

6.活动结束后由检测二班周康交照片写总结