

2023年生理我自我认知 认识自我习惯改革从此刻开始班会活动方案(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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

生理我自我认知篇一

主持甲：队员们，如果没有了电，你会怎样呢？

请看一则短片《如果没有了电》。

主持人甲：对，我们应该节约用电，从每一个好习惯做起。

二、揭示主题

合：四5中队《节约用电，从习惯做起》二十分钟主题会现在开始。（出示主题）

三、汇报展示

主持甲：我们每天的生活都离不开电，我们每个小队都搜集了不少的资料。首先请第一小队汇报。

第一小队：出示图片

队员们，我们第一小组找到了一些数据，充分说明电的魅力和不可或缺。

我介绍的是用电紧张会产生危害，严重的超负荷运行，会

造成电网不堪重负，以致电网崩溃，导致大范围停电；停电会给国民经济带来损失，打扰市民正常生活秩序，造成地铁，电车停驶，交通瘫痪，市场混乱等；不稳定的电力供应，会使产品合格率降低，电信信号降低，居民生活受到严重影响等。

队员们，大家知道吗？发电机发一度电将排放0.272千克碳粉尘1.997千克氮氧化物，0.015千克二氧化硫。节约一度电等于节省0.4千克煤和4升水，如果我们佛山每户都能节约一度电，全市每天就将减少1500万度电，节省6000吨煤和60000吨水，其效果是非常明显的。

我介绍的是一度电的作用，一度电可将一只25瓦的灯泡点亮40小时。

可将一只11瓦的节能灯点亮90小时，可供一台普通家用电冰箱运转36小时，可供一台普通电扇连续运行15小时，可供一台普通空调运行1.5小时，可将50公斤衣服洗干净，可将8公斤的水烧开，可看10小时的电视节目。

主持人乙：是呀，有了电，真方便，节约电，更省钱。下面请第二小队汇报。

第二小队：（出示图片）

各位队员，我们第二小队在生活中捕捉了许多镜头，请大家仔细看，能否找到你的影子？

社区：

我发现很普遍的现象，当人们离开房间的时候，不随手关灯、关风扇，让电器持续工作，都是生活中随处可见的电力资源浪费现象。举手之劳，每个人都可以做到，我们一定要记住。

我发现我们小区物业管理处的饮水机24小时地运作，不少地方都这样，一大桶水开了又凉，凉了再烧开，一直持续着。一度度的电白白耗费。真让人心疼。

屋外是阳光明媚、光线充足，屋内却是灯火通明，那天我在大白天走进社区的办公室，发现室内几乎所有的灯都亮着，这是典型的浪费。

天渐渐热了，我看到商场里空调就一直开着，有时顾客很少，空调也照常开。还有些人很不自觉，屋里空调开着却不随手关门，冷气全都跑到室外去了。

主持人甲：浪费电的现象真令人惊讶！真惭愧，我也有过类似的做法呢。

主持人乙：我们都知道，电的产生主要有水力发电，风力发电，核能发电，火力发电等。但世界上主要发电方式还是火力发电，要烧许多煤，燃烧不充分还会生成一氧化氮，二氧化硫和二氧化碳，诱发酸雨，破坏环境。所以我们一定要节约用电啊！请第三小队汇报。

3、第三小队：情景表演《社区小雏鹰》

星期天，小明和邻居小东等队员一起到社区发节电宣传单。

小东：小明，我们社区小雏鹰的队伍越来越壮大了！

小明：是呀，队员们都积极参加活动呢！

小东：以前的活动太好玩了，什么滑板小子比拼，轮滑小能手，我们都喜欢！可今天制作宣传单，现在又到处发，不够好玩！

小明：如今全世界都说环保，都提倡节约，每人节约一度电，

全国可节约十二亿度啊。节约要我们从点点滴滴做起。我们社区小雏鹰不能只顾玩，还要多作好事！

小东：也对，那我们赶快去吧。

全体社区小雏鹰：我们分头行动吧，节约能源，从我做起！

主持人乙：是呀，节约要从一点一滴做起，从我做起，从现在做起。

主持甲：队员们，你们还知道哪些关于节约用电的金点子呢？
（让队员自由说）

主持乙：这是多么好的节电金点子啊！请队员们一定要用到自己是生活中去，并告诉家里人，告诉邻居们。最后请第四小队汇报。

节电要从习惯起

各位同学请牢记，节电要从习惯起。

节能电器仔细挑，省钱才是硬指标。

空调底线为26，全国能节上亿度。

电脑不让空运行，及时关闭是关键。

灯泡换成节能灯，用电能省近八成。

无人房间灯不亮，人走灯灭成习惯。

不用电器断电源，节电效果能看见。

多走楼梯练身体，少用电梯少用电。

如果一定要用电，峰谷用电为优选。

只要大家多动脑，省电省钱乐哈哈。

主持乙：有了队员们的呼吁，有了同学们的行动，地球妈妈乐开了怀。我们一起来玩一个游戏《地球妈妈笑了》吧。

四、游戏《地球妈妈笑了》

1、各小队设计环保标语

主持甲：首先请各小队根据自己学到的知识，去设计环保标语。

主持乙：接着请队员们一起做绿色追随者，拯救地球吧！

1、队员游戏《地球妈妈笑了》（地球妈妈在呼救，我们大家快行动）

（读游戏规则）

五、辅导员讲话。

生理我自我认知篇二

主持人：同学们，你们了解公民基本道德规范吗？

同学齐答：爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献。

主持人：我们的口号是？

同学齐呼：从小事做起，从身边做起。树文明新风，做时代新人！

第一部分小事不小

主持人：下面请大家欣赏各小组自编自导的小品，并辨别是非，在每一小品表演结束后进行评点，发表自己的见解和感想。

小品一：马路遭遇

同学a□骑车带人、走反道、在马路上玩耍等是违反效能法规的行为。

小品二：明礼诚信

同学b□小品中的那位同学言而无信，不守时，不尊重别人的行为，不符合中学生道德行为规范。

主持人：小品表演的是我们同学中的种种不良行为，这些虽是小事，然而小事不小。我们必须正视这些不良行为。从小事做起，从身边事做起。

第二部分伟大出于平凡

主持人：有人说，讲文明要抓大事，一些小事不值得计较。你们觉得这种说法对吗？

同学c□我觉得无论大事、小事，思想基础只有一个。只有小事做好了，养成良好习惯，大事才能做好。

主持人：对！有些英雄，尤其是在和平建设年代的英雄人物，之所以让人敬仰，并不是他们做了什么惊天动地的大事。他们是用一件件平凡小事编织了自己生命的光环。伟大出于平凡。同学们对这些事了解得可多啦！请听听吧！（请四位同学分别讲述）

演讲一：将脑瘫孩子培养成材的钱丽芳（故事略）

演讲二：见义勇为的好少年——胡国龙（故事略）

演讲三：伟大的共产主义战士——雷锋（故事略）

演讲四：平民英雄周光裕（故事略）

第三部分我体验，我精彩

主持人：下面进入自我体验环节。每一位同学身边都有很多事发生，你是怎样从小事做起的呢？让我们敞开心扉，无拘无束地畅谈吧！

体验一：不乱扔垃圾

同学d□有一次站在人行道上吃冷饮，包装袋就在我手里摇晃着，扔在哪呢？路旁的地面刚刚被打扫干净，随手扔可不好。这时，一位清洁工阿姨推着清洁车走过我身边，我把包装纸往清洁车里一放。没想到那位阿姨竟然对我说了一声“谢谢”。一个很小的举动，竟受到别人的感谢。这件事我做对了，我明白一切应从身边做起，应从小事做起。

体验二：收衣服

同学e□放学了，黑压压的一大片乌云压了下来。我刚进院子，雨点就落了下来。院子里的衣服没有人收，我连忙将所有的衣服收起来了。这时雨越下越大了。邻居回来后，我将叠好的衣服送还给她，她接过衣服，连声说谢谢。虽然这是一件小事，微不足道，却反映了邻里之间应当互帮互助。

体验三：邻里**

同学f□一次，家里来了许多客人，我和妈妈盛情款待。大家

兴致很高，唱起了卡拉ok□时间过得真快，各家都陆陆续续熄灯了，只有我家还很热闹。这时，传来一阵急促的敲门声。敲门的是邻居，他板着面孔说：“请自觉一点，你们吵得别人睡不着觉。”妈妈则和邻居因此争执起来，最后邻居被气走了。我很惭愧，悄悄把音量调小了。这件事虽小，但影响了邻里关系。小事不小啊！从那以后，我就比较注意自己的细小行为，从小事做起，从身边做起，邻里之间又恢复了融洽的关系，我很高兴。

体验四：设身处地替他想

同学g□老师明天就要检查背书情况了，一位同学急急忙忙拿着书到我这儿来。我让他快点背，他结结巴巴磨蹭了半天，也背不出来。于是我就发了火，骂他平时不背书，临时抱佛脚。现在想一想真不应该吧他，他被我骂，心里一定不好受，况且书背不出来他比任何人都着急。就是这件发生在我身边的小事，让我知道要理解别人，不要随便对人发脾气。

体验五：擦黑板

同学h□星期二，轮到我打扫卫生，我拖完地后就擦黑板，擦子上的粉笔灰多了，我就用两个黑板擦对拍。顿时，粉笔灰满教室乱飞。值日的同学都捂着嘴。劳动委员来责怪我，我听不进去。最后，桌上、地上、讲台上全是灰，害得自己又要重新拖地。通过这件事，我终于知道，做什么事，哪怕是小事，也要认认真真，应该处处为他人着想，否则既影响别人又影响自己。

第四部分尾声

主持人：大家发言非常踊跃，大家的体验都很精彩，使每一位同学都受益匪浅。下面请我们的班主任讲话。

班主任：我们今天的主题班会开得很成功，大家的表现非常

精彩。班会即将结束，但是，“我体验，我精彩”的活动才刚刚开始，希望大家今后能坚持从小事做起，从身边做起，养成良好的行为习惯，做一个优秀的中学生。

生理我自我认知篇三

班会目标：

引导学生通过多种途径来了解自我，反省自我，认识到自身存在的坏习惯，对症下药改正坏习惯，从而在生活、学习中养成好习惯。

活动方案：

一、准备活动：

- 1，收集一些关于“习惯”的名言，轶事。
- 2，督促和引导每个人在班会之前通过各种途径，（如找好友聊天，同父母交流，自我反思等）找出自己身上的坏习惯，以及相应的解决办法，然后在纸上逐条罗列出来。不知道解决办法的或有什么疑问的，也写在本子上在班会课上提出来。
- 3，通过图书馆或网络或平时积累收集关于“习惯”的格言、名人轶事、成功戒掉坏习惯的例子。
- 4，推荐阅读杰克·霍吉()撰写的《习惯的力量》

二、活动开始：

- 1、事前在黑板上写出一些关于“习惯”的谚语。如：

少成若天性，习惯如自然。（汉，班固）

习与性成, 严师益友不能劝勉, 醜赏重罚不能匡正矣. (明, 王夫之)

习惯势力最可怕, 好吃懒做最坏身 (佚名)

习惯会使我们的双手伶俐而头脑笨拙. (德国, 尼采)

习惯总是乘人不备, 向你袭来. (美国, 富兰克林)

习惯开始是吐丝, 随后不久就结成网. (西班牙谚语)

习惯如不加以抗拒, 很快就会变成必需品 (古罗马, 奥古斯丁)

习惯是很难打破的, 谁也不能把它从窗户抛出去, 只能一步一步地哄著它从楼梯上走下来 (美国, 马克吐温)

习惯於一定的见解, 经常会使我们深信他的正确性. 习惯能掩饰这个见解的最大弱点, 并会使我们失去运用反驳它的论证的能力. (瑞典, 伯齐勒斯)

nothingismorepowerfulthanhabit. (奥维德 Ovid 古罗马著名诗人)

播种一个行为, 你会收获一个习惯, 播种一个习惯, 你会收获一个个性, 播种一个个性, 你会收获一个命运. (哲学家菩提曼)

2、老师开场白: 古人说:「少成若天性, 习惯成自然」, 意思是任何一种行为, 经过长时期的重复, 自然就形成惯性模式, 顺之则感觉自然而愉快, 逆之就感到牵强而痛苦。比如, 假设我们每天都习惯晚起, 然后匆忙吃早餐再踏着铃声进教室, 那么当周一要升旗需要早起的时候, 你就会在床上挣扎很久, 觉得升旗真是一件痛苦的事; 而如果你是一个坚持早起的人, 那么自然不会有这样的感觉。这就是所谓的“习惯

成自然”。西班牙谚语则说：习惯开始是吐丝，随后不久就结成网。这从侧讲了习惯的慢性作用。你们长这么大，行成了不少好的不好的习惯，它们将在你未来生活中发挥重大作用，所以我们要尽早发现坏习惯，努力养成好习惯，为以后的人生打好基础。

“想想看，我们大多数的日常活动都只是习惯而已，我们几点钟起床，怎么洗澡，刷牙，穿衣，读报，吃早餐，驾车上上班等等，一天之内上演着几百种习惯。”这是在提醒着我们：你非常需要仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是无益的，哪些是有害的，而后，将无益、有害的改为有益的。哪怕一个小小的改变，假以时日，必能受益无穷。

习惯的益处

——杰克·坎菲尔德[jackcanfield]全球畅销书《心灵鸡汤》的作者

让同学讲一个关于“习惯”的故事，强调习惯在人生中的重要性。（老师也讲一个）

好习惯是成功人士的共同之处

(1) 琼斯大夫养成了这样的习惯，早晨起床后，坐在早餐桌旁，翻一翻有关医疗和临床研究的杂志。没过多久，这一习惯就发挥了作用，琼斯大夫慢慢变得博学、更富经验，也更专业。在局外人看来，琼斯大夫似乎显得比其他大夫的智力水平高一些，而事实却是，琼斯大夫并不比大家智商高。不过，不论聪明与否，都不会妨碍琼斯大夫比其他大夫更有能力，而这正是琼斯大夫拥有了一个好习惯的结果。

(2) 托马斯·爱迪生[thomasedison]勿庸置疑，是人类历史上最伟大的发明家，他一生共创造了1,093项发明，包括白炽灯泡、留声机、电影等。在大家眼里，爱迪生确实堪称天

才，他本人却把成就归功于勤于思考的习惯。他说：“就像锻炼肌肉一样，我们同样可以锻炼和开发我们的大脑……恰当地锻炼、恰当地使用大脑，将使我们的思维能力得到加强和提高。而思维能力的锻炼，又将进一步拓展大脑的容量，并使我们获得新的能力。”爱迪生进一步解释道：“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。

不仅如此，他也会因此无法最大化地发挥和展现自己的才能。”爱迪生真正明白，正是勤于思考的好习惯，让人们把自身更多的潜能开发出来。

(3) 19世纪西班牙最伟大的小提琴家萨拉萨蒂[sarasate]曾被媒体称为天才，对此，萨拉萨蒂回击说：“天才？！37年来我每天苦练14个小时，现在，有人叫我天才？！”显然，萨拉萨蒂知道，并不是什么天才或天赋就能造就一个时代最杰出的小提琴家，而是每日坚持不懈的练习成就了他的卓尔不群和耀眼的辉煌。

3、随机点名，被点到者要大声说出自己所归纳的坏习惯和解决方法，并且表明告别坏习惯的决心。

4、由同学提出问题，或者就在第三步骤中出现的比较有代表性的问题，把学生分成两队，分别提出有建设性的帮助意见和建议，哪一队的意见或建议比较多而且有价值，哪一队就胜出。

解决办法指导

(1) 明确习惯的改变是循序渐进的，不能急于求成，逐个击破，不宜贪大求多。罗马不是一天建成的——一次改掉一个习惯。

(3) 人为设定结果（好坏都可以），引起潜意识的注意。（如许多家长都知道，纠正小孩吸手指的好办法，便是在小

孩的手指上涂上某种怪味的东西。于是，小孩便会将吸手指与怪味这一负面的结果联系起来。)

(4) 大处着眼，小处着手。“此身，此地，此时”明天是空想家最“强大”的武器；行动者的利器则是今天。

(5) 要反思总结。一天中两个最重要的时刻：“每天早晨我们被生活推上审判席，每天晚上我们通过上帝的审判。”

小技巧：

(1) 目标的力量——设定一个目标

(2) 制定一个计划，并坚持

(3) 把它大声说出来

(3) 用笔记下前进的. 脚步

(4) 支持团队&最佳战友

(5) 在镜框上贴一张小纸条

5、最后发放特制卡片，叫每个同学写上自己总结出来的坏习惯和相应的解决办法，最后署名、日期，然后收上来，叫班干部贴到后面的公告栏上，大家相互监督，过程中有任何进步或者动摇的心得都可以增添上去，直到实习最后一天再回过头看看同学们的效果。强制性规定至少一条，发动大家积极参与。

6、列出一些自己要坚持或者要培养的好习惯，写在卡片上，每天坚持培养。（见“其它资料”）

7、最后老师提出希望。老师期待这两个月里同学们的进步！

附：

其他相关资料

要成功，就马上准备有所付出吧！这就是每天你应该养成的习惯。

- 1、不说“不可能”；
- 2、凡事第一反应：找方法，不找借口；
- 3、遇到挫折对自己说声：太好了，机会来了！
- 4、不说消极的话，不落入消极的情绪，一旦发生立即正面处理；
- 5、凡事先订立目标；
- 6、行动前，预先做计划；
- 7、工作时间，每一分、每一秒做有利于生产的事情；
- 8、随时用零碎的时间做零碎的事情；
- 9、守时；
- 10、写点日记，不要太依靠记忆；
- 11、随时记录想到的灵感；
- 12、把重要的观念、方法写下来，随时提示自己；
- 13、走路比平时快30%，肢体语言健康有力，不懒散、萎靡；
- 14、每天出门照镜子，给自己一个自信的微笑；

- 15、每天自我反省一次；
- 16、每天坚持一次运动；
- 17、听心跳一分钟，在做重要的事情，疲劳时，紧张时，烦躁时。。。。
- 18、开会做前排；
- 19、微笑；
- 20、用心倾听，不中断对方的话；
- 21、说话有力，感觉自己的声音能产生感染力的磁场；
- 22、说话之前，先考虑一下对方的感觉；
- 23、每天有意识赞美别人三次以上；
- 24、即使表示感谢，如果别人帮助了你的话；
- 25、控制住不要让自己作出为自己辩护的第一反应；
- 26、不用训斥、指责的口吻与别人说话；
- 27、每天做一件”分外事“；
- 28、不关任何方面，每天必须至少做一次”进步一点点“，并且有意识的提高；
- 29、每天提前15分上班，推迟30分下班；
- 30、每天下班前5分钟做一下今天的整理工作；
- 31、定期存钱；

32、节俭；

33、时常运用”头脑风暴“，利用脑力激荡提升自己创新能力；

34、恪守诚信；

35、学会原谅

那些好习惯将影响你的一生，比如：

*永远信守承诺；

*开会不迟到；

*从来不忘记回复电话；

*与同学、老师、家人的沟通更充分一些；

*总是明确告知他人自己将做什么以及日期安排；

*快速处理各种琐碎的例行事务；

*积极倾听；

*永远不要等到最后一刻才做计划；

*一经介绍，就永远记住对方的名字；

*与人交谈时，保持良好的眼神接触；

*保证每天的饮食健康；

*定期锻炼身体；

*少看电视，少去网吧；

*多读书；

*常与家人共进晚餐；

*控制情绪和脾气；

*定期给家人或朋友打电话或写信。

是的，这样点点滴滴的好习惯将会改变你的一生！

小习惯与大习惯

培养小习惯意义非凡。

举例来说。假定你养成了下面这3个小习惯：

1. 你总是及时处理日常事务，而不任由它们堆积如山；
2. 你总是快速响应同学的请求；
3. 你第一次读到收件箱里的邮件时，就及时处理好。

上述的3个小习惯将给你带来如下好处：

- 1、从不拖沓日常事务；
- 2、客户和同事们相信你会及时响应他们的请求；
- 3、你会及时处理各项事务并得到大家认可。

有人說：「人是習慣的奴隸。」你看，我們的一日三餐與睡眠，都有一定的時間，這就是習慣；如果依循著固定的時間飲食作息，就會感到舒適，因為這些已經成為自然的慣性行為。假

如超過了吃飯時間，肚子就會抗議；熬了夜，眼睛就不聽使喚，因為這是不自然的生活。因此，人類的生活處處受到習慣的支配，我們可不能小視它。

但上帝創造人類，製造了好人，也製造了壞人；而習慣也有好壞之分。譬如一個時常面帶笑容、文質彬彬的人，一定處處受人歡迎。好習慣可以幫助你身體健康，生活愉快，而事業順利。但如染上賭博、喝酒、吸毒之癮者，不僅終身不能自拔，甚至步上自我毀滅的道路。因此，好習慣其實是生活的利器，是成功的不二法門。

但習慣不是天生的，是後天培養的，所謂約定成俗，久習成慣。因此聰明的人，都會趁著年輕的時候，趕緊培養各種良好的習慣，使自己走上正路，邁向大道；走得愉快，也邁向成功。當然我們不是天生良知良能，但對於不知不能，甚至不感興趣的，只要我們經常去做，使它成為一種習慣，自然可以培養出興趣與能力來。尤其是讀書的習慣，一定可以勉強自我培養而達到手不釋卷。

生理我自我认知篇四

一、活动目标：

- 1、感受成长的快乐，激发学生热爱生活、积极向上的情感。
- 2、初步养成良好的生活、学习习惯。
- 3、认识到好习惯带来的益处，提高学生养成好习惯的自觉性。

二、活动过程：

（一）导入：

首先请同学们看一个故事

当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。”

请同学们思考：

- 1、诺贝尔奖得主认为他一生中学到的最重要的东西是什么？
- 2、故事告诉我们什么道理？

生答：好习惯要从小培养

（二）活动二：小品表演

2. 小品思考：

（1）小动物们都喜欢谁？不喜欢谁？为什么呢？

（2）你从小品小猴和小兔身上看到了哪些好习惯？哪些坏习惯？

3. 学生交流。

（三）活动三：自我检测站

1. 导入：是啊，由此可见，养成好习惯对我们来说可重要了！今天这节课呀，咱们就来聊聊我的好习惯。（板书：我的）

2. 你有哪些好习惯呢？老师相信每个同学都有自己的好习惯。下面我们就来自我检测一下。

3. 学生看书。教师读题。是哪些好习惯呢？谁能大声地读给

大家听？其他同学边听边想一想，这些好习惯你有没有？有的请在书上画一个笑脸，没有的请画上哭脸。注意可要诚实呀，诚实本身可就是一个好习惯。

5. 看，在同学们的努力之下，这棵成长树已经长出了许多的叶子，老师相信同学们还有许多好习惯。你愿意做个园丁，让这棵成长树越长越茂盛吗？自由填在叶片上，指名上台交流，说说这种好习惯的好处。

（四）活动四：评选小标兵。

1. 过渡：瞧，咱们的好习惯呀可真多！是呀，作为一名三年级的少先队员，老师高兴地发现我们班有许多同学完全能成为低年级小朋友的好榜样，因此，今天，我们就要来选一些标兵，你想去夸夸谁呢？学生以小组为单位，把准备好的`标兵卡赠送给同学，并说说理由。

2. 全班交流，说说原因。

（五）活动五：学习小标兵。

2. 学生表演小品。其他学生思考：小猴是怎样做的？最终的结果怎样？

3. 学生讨论交流。

5. 自由完成，制订计划。组长下发计划书，学生自由填写。

6. 学生交流。

（六）总结

今天这节课，老师和同学们聊了聊我的好习惯，我们选出了许多的小标兵，也根据自己的实际情况制订了计划，最后老师要送给你们四个字“贵在坚持”。希望大家在坚持中体验

成功的喜悦和成长的快乐，希望在一个月后，这棵成长树能比现在更茂盛。加油哦！

生理我自我认知篇五

主持甲：我们每天的生活都离不开电，我们每个小队都搜集了不少的资料。首先请第一小队汇报。（拉歌：12345，地球妈妈很辛苦，1234567，保护地球要努力！）

1、第一小队：出示图片

队员们，我们第一小组找到了一些数据，充分说明电的魅力和不可或缺。

我介绍的是用电紧张会产生危害，严重的超负荷运行，会造成电网不堪重负，以致电网崩溃，导致大范围停电；停电会给国民经济带来损失，扰乱市民正常生活秩序，造成地铁，电车停驶，交通瘫痪，市场混乱等；不稳定的'电力供应，会使产品合格率降低，电信信号降低，居民生活受到严重影响等。

队员们，大家知道吗？发电机发一度电将排放0.272千克碳粉尘1.997千克氮氧化物，0.015千克二氧化硫。节约一度电等于节省0.4千克煤和4升水，如果我们佛山每户都能节约一度电，全市每天就将减少1500万度电，节省6000吨煤和60000吨水，其效果是非常明显的。

我介绍的是一度电的作用，一度电可将一只25瓦的灯泡点亮40小时。

可将一只11瓦的节能灯点亮90小时，可供一台普通家用电冰箱运转36小时，可供一台普通电扇连续运行15小时，可供一台普通空调运行1.5小时，可将50公斤衣服洗干净，可将8公斤的水烧开，可看10小时的电视节目。

主持人乙：是呀，有了电，真方便，节约电，更省钱。下面请第二小队汇报。（拉歌：快快快，珍惜资源别等待，到到到，保护环境大回报）

2、第二小队：（出示图片）

各位队员，我们第二小队在生活中捕捉了许多镜头，请大家仔细看，能否找到你的影子？

校园：我发现很普遍的现象，当队员离开教室的时候，比如体育课或其他课不在教室上时，不随手关灯、关风扇，让电器持续工作，都是生活中随处可见的电力资源浪费现象。举手之劳，每个人都可以做到，我们一定要记住。

我发现我们老师办公室的饮水机24小时地运作，其实不少地方都这样，一大桶水开了又凉，凉了再烧开，一直持续着。一度度的电白白耗费。真让人心疼。

我发现，一些同学为了取乐，乱动电闸，一会开一会关，既浪费电，又影响用电器使用寿命。

屋外是阳光明媚、光线充足，屋内却是灯火通明，那天我在大白天随便走进这个教室，发现室内几乎所有的灯都亮着，这是典型的浪费。

主持人甲：浪费电的现象真令人惊讶！真惭愧，我也有过类似的做法呢。

主持人乙：我们都知道，电的产生主要有水力发电，风力发电，核能发电，火力发电等。但世界上主要发电方式还是火力发电，要烧许多煤，燃烧不充分还会生成一氧化氮，二氧化硫和二氧化碳，诱发酸雨，破坏环境。所以我们一定要节约用电啊！请第三小队汇报。（拉歌：12345，地球妈妈很辛苦，1234567，保护地球要努力！）

3、第三小队：情景表演《细心的孩子》

早操时间，同学们都集中操场做操，两个同学发现教室里光管和风扇没有关，就跑回去关。

小东：小明，看，我们的教室还亮着灯呢！

小明：啊？我们去关上吧。

小东：管它呢！

小明：如今全世界都说环保，都提倡节约，每人节约一度电，全国可节约十二亿度啊。节约要我们从点点滴滴做起。

小东：那我们去关上吧。

小明：老师，您看，我们的教室还没关灯，也没有关风扇呢！

老师：哦？你真细心，快去把它们关上吧。

主持人乙：是呀，节约要从一点一滴做起，从我做起，从现在做起。

主持甲：队员们，你们还知道哪些关于节约用电的金点子呢？
（让队员自由说）

出门时随手关闭电源；

阳光充足时不要开灯；

使用浴霸或电热水器洗澡时动作要迅速，不边洗边玩；

减少开关冰箱的次数，存取食品后尽快关闭冰箱门；

尽量使用太阳能产品和节能灯泡等节能家电；

不要无休止地听音乐、玩电脑游戏、看电视等；

夏天空调温度不要设置得太低；

减少发短信的次数，尽可能地少用电话聊天或问作业；

在家里装修时，建议爸爸妈妈安装双层玻璃，减少热（冷）量的损耗。

洗衣机应尽量储满足够衣物后再使用。

主持乙：这是多么好的节电金点子啊！请队员们一定要用到自己是生活中去，并告诉家里人，告诉邻居们。最后请第四小队汇报。（拉歌：快快快，珍惜资源别等待，到到到，保护环境大回报）

节电要从习惯起

各位同学请牢记，节电要从习惯起。

节能电器仔细挑，省钱才是硬指标。

空调底线为26，全国能节上亿度。

电脑不让空运行，及时关闭是关键。

灯泡换成节能灯，用电能省近八成。

无人房间灯不亮，人走灯灭成习惯。

不用电器断电源，节电效果能看见。

多走楼梯练身体，少用电梯少用电。

如果一定要用电，峰谷用电为首选。

只要大家多动脑，省电省钱乐哈哈。

主持乙：有了队员们的呼吁，有了同学们的行动，地球妈妈乐开了怀。我们一起来玩一个游戏《地球妈妈笑了》吧。

四、游戏《地球妈妈笑了》

1、各小队设计环保标语

主持甲：首先请各小队根据自己学到的知识，去设计环保标语。

1. 节约能源度危机，共创经济新契机。 2. 省一分钟电，多一分钟电。

3. 节约能源做得好，省钱省能又环保。 4. 随手关灯一小步，节约能源一大步

5. 随手关灯很容易，积少成多省电力。 6. 节能解危机，地球有转机。

7. 若要电费缴得少，节约用电要做好。 8. 购买电器要记牢，用电效率第一条。

9. 选购电器有方法，节能标章真正好。 10. 节约能源有诀窍，建筑节能很重要。

11. 节约能源要做好，冷气效率要提高。 12. 选购冷气有一套，eer值必需高。

13. 若要冷气耗电少，温度适当设定好。 14. 节约能源有良方，充分利用自然光。

15. 人人省电，人人省钱。 16. 节约能源保护资源，源源不绝。

17. 节约能源就从居家做起。18. 节约能源生活化，节能推动更落实。

19. 珍惜能源，创造美好环境。20. 节能大作战，等你来挑战。

21. 省一点能源，多一点资源。22. 随手做节能，创造好人生。

23. 节约大家做，能源大家享。24. 节能尽一份力，环保多一点心。

25. 节能多用心，大家都开心。26. 节约能源一起来，共创美好的未来。

27. 能源来自大自然，节能保护大自然。28. 欲享资源用不竭，各种能源随手节。

29. 节能做得好，朝朝无烦恼。30. 万般能源众家省，源远流长照世人。

主持乙：接着请队员们一起做绿色追随者，拯救地球吧！

3、队员游戏《地球妈妈笑了》（地球妈妈在呼救，我们大家快行动）

（读游戏规则）

五、辅导员讲话。