

# 最新节能班会总结(精选6篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 节能班会总结篇一

几周前，我们召开了主题为“一屋不扫，何以扫天下”的主题班会。旨在教育同学们要注重细节，从小事做起，培养同学们的综合素质，加强同学们自身的品德与修养。

班会的开始，首先由主持人宣布主题班会正式开始。活动流程如下：

第一个节目，是为今年三月一日的“3.01昆明暴恐案”和三月二日发生在本校的女大学生遇害事件默哀一分钟。同学们全体起立，低着头、闭着眼，肃立着，全场静默。第二个节目，由一个同学朗读关于“一屋不扫，何以扫天下”的谚语来源。通俗易懂地告诉了同学们丰富的知识，让同学们获益匪浅。第三个节目，由一位同学演讲名为“故事启迪心灵”，发人深省。第四个节目题为“从小事做起”的演讲，主要是从题目入手，深入地概括了本次班会的主题。最后一个节目，也就是压轴节目，是班主任讲话。系统而深刻地诠释了“一屋不扫，何以扫天下”这句谚语对于当代大学生来说有多重要。让全体同学们都具有教育意义。

这次班会活动，我们从班级、学校等方方面面描述了自己心中的文明校园，讲述了卫生行为习惯对青少年的积极意义。

作为德育工作的中心，卫生一直是学校常抓的重点，为此，年级出台了多项措施，抓环境卫生整治，促进学生养成良好的生活习惯。结合本次主题班会，要求学生不仅要做好个人清洁卫生，还要注意劝导、监督自己与同学，保持好校园卫生。

我们相信通过此次班会宣传活动，增强了同学们的对卫生习惯的掌握与深刻认识，提高了卫生意识和健康意识，他们表示一定会摒弃陋习，养成良好的卫生行为习惯，争做文明学生。我们相信，只要坚持不懈，持之以恒，文明之花一定会在我们美丽的一六八校园里处处绽放！

## 节能班会总结篇二

受学校领导委派，很荣幸参加了xx号在xx召开的xx省“以校长为首”课题之班主任工作研讨会，通过三天的学习，我真的是受益匪浅。下面我就简单谈谈自己这次的会议学习心得。

主题班会课到底是什么课？它是会，不是课？其实主题班会课不是会，也不是课，而是一种不同于其他教育活动的特殊活动，是一项集体教育活动。

在实际工作中，怎样开展一个班会呢？通过这次会议我认识到：

1. 根据学生的思想动态，有针对性地确立和策划班会的主题。

主题班会是班集体建设的一项必要活动，它可讨论思想品德问题，也可以讨论班级工作，还可以让学生谈认识、交流思想、介绍经验，开展表扬与批评。开好主题班会，首先要确立与策划好主题。主题的策划，具有导向性作用，它将确立班会的发展方向，并达到预期的目的。

2. 根据青少年的特点，选择适当的组织形式并加以实施。

班会的主题确立和策划好之后，第二步就是选择形式和实施问题。班会的形式要符合青少年的特点；要不拘一格、丰富多彩，要充分做好发动，准备工作；要充分发挥学生的主体作用。要把班会的思想性、知识性、教育性、趣味性统一起来，融为一体。

1. 主题班会要适合学生年龄特点、寓思想教育于生动活泼的形式之中。空洞的说教是孩子们最讨厌的，不但达不到教育的目的，反而另孩子们对班会引起反感。

2. 不拘一格，采取丰富多彩的活动形式

(1) 主题报告会；

(2) 演讲和竞赛；

(3) 座谈和辩论；

(4) 野外活动；

(5) 社会调查成果汇报；

(6) 文艺表演；

(7) 技术操作，实物交流；

(8) 经验介绍等。

3. 充分做好发动、准备工作

充分的准备才能使班会达到预期的效果，同时，准备的过程本身也是不断教育学生的过程。

#### 4. 充分发挥学生的主体作用

主题班会的策划与实施，离不开教师的指导，但更重要的是发动学生，使学生成为班会的主人，充分发挥学生的主体作用。班主任的指导思想是通过学生的主体作用体现出来的，因此，在准备、组织召开的过程中，班主任要充分相信学生，依靠学生、指导学生，让学生既当主人、又当参谋，任何情况下都不要由老师包办代替。

另外我还认识到我们开展主题班会以后还要注意：

班主任除认真考虑主题班会的选题、组织形式外，还要认真考虑主题如何深化和成果如何巩固，怎样让学生进入并保持最佳状态。这就需要搞好主题班会的总结，并在总结中善于“借题发挥”，点到实质，“举一反三”，以教育多数学生。同时还要搞好“追踪教育”，以深化主题和巩固成果。

2. 班会上老师要做总结发言，及时抓住班会的契机，来启发、诱导和点拨，使同学们能认识到事物的本质，认识到召开班会的目的、认识到自己今后努力的方向。在总结中，要针对学生的认识给以集中、分辨、提炼和升华，使学生的认识有提高，行动有准则，前进有方向。要做好“追踪教育”、巩固班会成果。一是在主题班会活动之后，要及时掌握来自学生中的信息反馈，抓住学生思想情感方面的变化，继续加以引导，促其升华。力争在每次活动之后，让学生们的心灵深处留下一点有价值的东西，并使他们在行动上有所表现。二是班会做出的决定，班委会要认真监督执行，并付诸行动，从现在做起，让班会真正在学生的成长过程中起作用。

另外xx老师还总结了开展主题班会应该注意的四项：

班会四忌：

一忌一言堂。

二忌无主题。

三忌批判式。

四忌无组织。

这就是我此次会议的一点浅薄认识，与大家共勉。

## 节能班会总结篇三

安全，是老师和家长共同关注的问题。孩子能够平平安安，是无数大人共同的心愿；然而无论是在校还是在家，我们身边总是存在着这样那样的安全隐患。针对这个问题，我们班今天开了个安全教育为主题的班会。

观看了安全教育片，对我有很大启发。我感受最深的还是其中关于火灾的部分。俗话说得好：“水火无情。”随着高科技的发展，电器、煤气等可能引发火灾的物品越来越多；于是，在日常生活中，火灾的发生也越来越频繁。

片中虽然有一些火灾时人们成功逃生的事例，但是百闻不如一见。正好，前不久，我们学校一组团里一个宿舍就发生了一次失火，这次失火使我对火灾的认识，有平面变得立体化了。据说就是学生不规范使用电吹风引起的，因为没有电，然后没有拔掉电吹风。

事后，我们了解到：原来是有的业主把烟头扔进了垃圾桶，而有个别没灭的烟头点燃了垃圾，当时正值正月十五，垃圾又特别多，很快，整个垃圾桶连同垃圾一起被烧的所剩无几。这件事虽没有对人形成威胁，但我们也要重视，要时时刻刻、方方面面注意，因为危险无处不在。

构建和谐校园是构建和谐社会的重要组成部分。加强消防安全教育是学校教学和其他工作顺利进行的有力保证，是确保学

校和师生人身，财产安全的重要因素，更是创建平安和谐校园的重中之重。本文通过对当前学校消防安全工作存在的问题进行分析与探讨。阐明为创建平安和谐校园，加强消防安全教育必要性。力求总结出有效的途径和方式，从而确保学校消防安全的高度稳定，保障学校教书育人的平安和谐氛围。

为了我们自己的安全，我们一定要好好的学习有关安全知识，生命只有一次，一定要好好的珍惜！

生命科学学院

09动医 20号

安全教育主题班会心得体会

经济管理学院 注会14-1班 卢婷

为响应学院要求，今天我班由班委的带领下开讲了以“安全教育”为主题的班会，分别讲了财物安全和消防安全，让我们的安全意识更强了。

“安全”一个人人都想拥有的东西，它关系到人的生死生命，关系到一个的生死存亡，关系到一个家庭的幸福，甚至关系到一个国家的社会的稳定。在我们周围，到处都是人，车，也就意味着我们周围处处存在着安全隐患，也就是说存在着危险。我们生活周围的危险有很多很多，如电，火，水等等。我们在世界上生活每天都会和这些东西打交道，然而安全隐患也就会发生。例如，当发生火灾时，我们首先必须要冷静，不要慌张，要用理智的头脑去面对，要学会运用所学的知识去克服，使自己能够逃脱，切勿病急乱投医，采取一些危险的求生方法，如跳楼，我们要充分掌握火场逃生技巧。另外，财务安全也不能忽视。在网络技术日益发达的当今，通过网络来骗财的多不胜数，这是我们应该更懂得如何去保护自己。不是说朋友有难不能帮，但是在帮人前多向对

方向几个为什么，更要亲自电话核实一下，这样既帮到别人，又不损害自己。

我们是青少年，是祖国的未来，是祖国的希望，祖国的未来以及辉煌就掌握在我们的手中，让我们从小事做起，保护好自己，让自己在安全的环境下学习，安全地度过每一天。

## 安全教育主题班会总结

时间：2011年6月22日星期三下午

地点：教一208主题：安全教育

内容：

班长发言：同学们，为进一步提升电气与电子工程学院安全工作管理水平，提高学生的安全防范意识和能力。经学院研究决定，6月17日至24日各班级开展以“加强安全防范，构建和谐校园”为主题的安全教育主题班会。校园安全重于泰山，开展安全教育、做好预防工作十分必要。大家进入大学以来，校园安全问题不容忽视。尤其是近段时间，校园盗窃，行骗事件层出不穷，让不少同学上当受骗，钱财两空。所以今天我们在此开一场安全教育主题班会，增加同学的安全防范意识，谨防上当受骗。

1. 由团支书上台讲话。

### 一、人身安全教育

(1) 不得随意下河游泳，近期仙林大学城又有学生因下河游泳而溺死。

(2) 注意用电、用火安全，不使用大功率电器、不点明火，不随意在野外烧烤，严防火灾事故发生。

### (3) 防诈骗反传销

大学生社会经验少，容易被骗子利用，应提高警惕，防止上当受骗；应认清传销本质，远离传销，珍爱校园生活。

## 二、公共卫生安全教育

(1) 春季是各类传染病的高发季节，要求大家勤开窗，勤洗手，养成良好的卫生习惯。建议大家多参加户外运动，提高身体素质和身体免疫力。(2) 注意饮食卫生、食品安全，防止食物中毒事件的发生。

## 三、交通安全教育

严格遵守交通法规，时刻注意路途安全，不乘坐非法运营车辆，外出途中应注意自身财物安全，防止不法分子盗窃财物。

## 四、网络安全教育

应自觉遵守网络文明公约；合理安排每天的时间，善于网上学习；不浏览不良信息；不传播和下载带有反动、影响社会安定团结或淫秽内容的信息；注意网络道德，诚实友好交流，不侮辱欺诈他人，增强自护意识；维护网络安全，不破坏网络秩序；不沉溺虚拟时空，不沉迷于游戏。

## 五、防震减灾教育

开展关于“防震减灾”的安全教育活动，让大家分享一些防震减灾方面的知识，提高灾难预警、遇险自救的能力。

2. 由班上同学自由讨论，或者是请某位同学上台谈谈自己关于安全

方面的看法。



3. 除了财物安全外，还要提醒大家注意人身安全。生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。4. 由班长总结：同学们，这次主题班会开得很有意义，也很成功，大家都表现的特别棒！从同学们积极投入的表现中，我足以看出大家对安全问题非常重视。希望能通过这次活动进一步增强我们的安全意识和自我保护意识。让安全时时伴随着你、我、他，愿我们的生活每天都充满阳光和鲜花，愿平安永远着伴随我们大家！谢谢同学们！5. 结束语：最真诚的友谊是期盼，最良好的祝愿是平安！

最殷切的牵挂是父母，最美好的时刻是团圆！

电子1011班 2011年6月22日

英二班 王艳

首先由主持人向大家介绍安全知识的重要性，对宿舍安全、校园安全、校外安全应注意的问题作出说明以及必要提醒，使同学在平时意想不到之处有了进一步的认识。

这次班会不仅达到了预期的目标，同学们生动活泼，使“关注安全，珍惜生命”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

1. 思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2. 校园安全。

在天气渐热之际，积极提醒同学注意防中暑，注意平时运动安全。学校活动，集中时要注意安全，不推搡不打闹。

### 3. 校外安全。

对外出路上安全做进一步强调，对重点路口做进一步提醒，且时时提醒。教育学生不要进入网吧等鱼龙混杂场所，避免学生受到伤害。

一、提高个人思想素质。

二、关注课间安全。

请同学们在课间不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；上下楼梯右边走，做到“右行礼让”；不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道；不在教学楼内打球、踢球。

三、遵守交通规则和交通秩序。

上学、放学要做到文明行路，不骑摩托车，不骑自行车带人；不乘坐农用车辆、无牌无证车辆，不乘坐超载车辆；不得设置路障，两人成排，三人成行，靠公路右行。

四、讲究饮食卫生，养成良好习惯。拒绝三无食品，不吃零食，不喝生水，不偏食，不暴饮暴食；不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

五、强化“防火灾、防触电、防侵害”意识。不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器；不接受陌生人接送与来访。

六、学会自护自救，提高防御能力。

学会简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待；敢于批评、指正一切违反安全要求的行为和现象，做维护校园安全的主人。

七、加强自我防范意识。

注意公共场所的人身和财产安全，不把珍贵物品放在教室，上学放学不要独行，要走大路，最好由家长接送，或者和同学们结伴而行。如果遇到坏人坏事要冷静、机智，要敢于见义勇为又要量力而行，要及时敢于拨打110报案。

## 八、认真学习，珍惜时光。

通过活动使全体师生牢固树立“安全第一”的思想，增强自我防护意识，培养学生的自我防护能力，避免事故发生，确保师生人身和学校财产安全。总之，学校的安全教育是学校教育工作的头等大事，百善文明为先，万思安全最重。文明在于细节的处理，安全在于防患未然。让我们积极行动起来，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟常鸣，永记心间。

安全，是辅导员和家长共同关注的问题。我们能够平平安安，是无数家长共同的心愿；然而无论是在校还是在家，我们的身边总是存在着这样那样的安全隐患。针对这个问题，我们班今天开了个安全教育为主题的班会。

观看了安全教育片，对我有很大启发。我感受最深的还是其中关于火灾的部分。俗话说得好：“水火无情。”随着高科技的发展，电器、煤气等可能引发火灾的物品越来越多；于是，在日常生活中，火灾的发生也越来越频繁。

片中教了我们一些预防火灾的办法，比如：不能随意玩耍、乱扔火种；外出时、临睡前要熄灭室内外的火种，关闭燃气的总阀门；不随意在过道、楼梯堆物，保持安全出口畅通等。火灾是可怕的，火灾是可恨的，人人都不愿意它发生，然而它一旦发生，我们也要勇敢面对。因此，片子里也教给了我们许多实用的逃生小方法：在卫生间内避难；如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入；用湿毛巾捂嘴

匍匐前进?? 片中虽然有一些火灾时人们成功逃生的事例，但是百闻不如一见。正好，前不久，我们学校一组团里一个宿舍就发生了一次失火，这次失火使我对火灾的认识，有平面变得立体化了。据说就是学生不规范使用电吹风引起的，因为没有电，然后没有拔掉电吹风。

事后，我们了解到：原来是有的业主把烟头扔进了垃圾桶，而有个别没灭的烟头点燃了垃圾，当时正值正月十五，垃圾又特别多，很快，整个垃圾桶连同垃圾一起被烧的所剩无几。这件事虽没有对人形成威胁，但我们也要重视，要时时刻刻、方方面面注意，因为危险无处不在。

构建和谐校园是构建和谐社会的重要组成部分。加强消防安全教育是学校教学和其他工作顺利进行的有力保证，是确保学校和师生人身，财产安全的重要因素，更是创建平安和谐校园的重中之重。本文通过对当前学校消防安全工作存在的问题进行分析与探讨。阐明为创建平安和谐校园，加强消防安全教育必要性。力求总结出有效的途径和方式，从而确保学校消防安全的高度稳定，保障学校教书育人的平安和谐氛围。

## 节能班会总结篇四

主题班会的召开不仅仅是为了处理班级出现的问题，也是为了促进学生对学校、班级事务的参与，加强师生之间和学生之间的沟通与交流，促进学生学会思考，增强他们的自信心，特别是增强他们的语言表达能力，让他们感到自己能够参与到对自己有重要影响的决策中来。

### 1、主题班会的意义

主题班会的目的是在一个安全、受保护的环境下给学生承担责任的机会，让他们积极地参与到班级和学校的决策中，在师生之间和学生之间营造一个相互信任、尊重的氛围，增强学生的自信心、自尊心、责任感、可信赖感和自身各方面的

能力，使他们成为班级的主人。

研究显示，如果学生有机会对自己的班级作出有意义的贡献，他们的责任感和归属感就会增强，学习便会更有动力。而且，如果学生平时有机会参与决策，他们便更有可能支持大家在主题班会上作出的决定。

主题班会还能让学生对学校和班级的规定、约束进行反思，对自己的行为及其后果进行反思，增强他们对自己行为的责任感。

在主题班会上，学生的想法得到尊重和重视，有助于他们成为更加积极的班级建设者，真正为自己的学习负起责任。同时，主题班会还给了学生练习听说技能和人际交往技能的机会。

## 2、主题班会的三种类型

总的来说，有三种类型的主题班会。第一种以解决学生的社会行为问题为主要目的，重点是学生在学校里的行为问题，以及违规情况；第二种是开放式讨论主题班会，重点是对一个有意义的、具有启发性的话题进行开放式的讨论，引导学生在讨论中学习；第三种是教育——诊断式主题班会，重点是考察学生对课程某部分的概念理解得是否透彻。

在召开第一次主题班会之前，应该建立主题班会规则，或者将第一次主题班会的任务确定为制定主题班会规则。规则一旦制定下来，就要一贯遵照执行。如果有必要，全班同学可以对规则的修改进行讨论。在主题班会进行过程中，教师应该满怀热情，指责、惩罚和批评都不应该出现在主题班会中。

主题班会的召开应该有固定的时间，而不是出现问题后需要讨论时才召开，可以一周一次或一周数次。开主题班会时，学生应该围坐在一起，这样每个人都能相互看见，有助于加

强学生之间的互动。开主题班会的时间长度应该跟学生的年龄相适应，大概是学生年龄 $\times$ 2分钟。开主题班会的过程中不允许学生对其他同学进行批评和贬低。

### (1) 解决学生社会行为问题的主题班会

在解决学生社会行为问题的主题班会中，学生参与解决问题的全过程。由教师或学生确定需要讨论解决的问题，然后主要由学生进行头脑风暴，为寻找解决方案献计献策，教师主要起协调人的作用。这样，班里的每一个人都为问题的解决负起了责任，同时还学会了如何解决现实生活中的问题。

所有跟整个班级或个别学生有关的问题都适合讨论。讨论的指导思想是解决问题，其中不应有惩罚和纠错的成分。教师在组织主题班会时应该保持客观、中立，避免给出自己的意见，允许甚至鼓励学生表达出自己的观点。让学生听到自己是如何被别人看待的，这对他们有好处。为了让每一个学生都感到自己的发言被大家所重视，可以准备一个像话筒一样的小棒，轮到谁讲话，谁就手持小棒，其他人不得讲话，直到小棒被传到自己手中。

### (2) 开放式讨论主题班会

即便班里经常出现学生行为问题，开得最多的也应该是开放式讨论主题班会。任何对学生的心智发展能起到促进作用的话题，无论是否与学校有关，都适合做讨论的话题。要求学生任何能激发思维的问题进行讨论。在话题选择上，这些问题应该跟他们的生活有关系，或能够跟课程联系起来。

### (3) 教育——诊断式主题班会

教育——诊断式主题班会往往跟学生学习的课程有关系。教师可以用这类主题班会来评估教学策略是否有效。教师可向学生提问，了解他们对已经学过的课程内容的掌握情况。不

过，教师不应该针对个别学生进行评估，而应对学生进行整体评估。教育——诊断主题班会可以在一个单元学习之前召开，以了解学生已经掌握了哪些内容，或在一个单元学完之后召开，以了解学生的学习效果。

总之，主题班会是一个培养学生自信心和问题解决能力的绝佳途径。它还可以使学生跟教师共同分担解决班级日常问题的责任。

### 3、主题班会的一般程序

主题班会可以从“赞美和感激”开始。对于年龄较小的学生，可以让他们传递一个毛绒玩具。毛绒玩具传到谁的手中，谁便获得一次向其他同学表达赞美和感谢的机会。感谢和赞美有助于引导学生看到对方好的一面，从而给班级带来积极的影响。

接下来进入主题班会的正题。全班同学对班里出现的任何问题都可以进行讨论，大家进行头脑风暴，提出解决问题的办法，最后通过投票来决定尝试哪一种办法。

主题班会前应该让大家知道本次主题班会的议题，最好提前一天公布。问题可以是多种多样的，比如学生在卫生间打闹的问题，解决办法是张贴标语提醒大家不要打闹。教师还可组织学生就一些常见问题进行讨论，比如叫绰号这样的问题。为了帮助学生理解，可以通过角色扮演的方式再现问题情境。

进行头脑风暴的目的是让学生尽可能多地提出想法。学生提出的所有想法都要记录下来，以便随后查阅。为鼓励学生多动脑筋，教师可以奖励想法最多或最有创意的学生一个标贴。

在进行头脑风暴时，任何有倾向性评价的表达，包括说话的语气、肢体语言或面部表情，都不许出现，即不能评价某个想法好或不好，或者好笑等。鼓励学生在别人提出的想法的

基础上想出新的点子。

鼓励学生使用“镜像聆听法”来打磨点子，即当一个学生提出了一个想法时，另一个学生重复他的想法，以确保他的想法得到了正确的理解。第一个学生确认他的想法是否得到了正确的理解，并在这个过程中完善自己的想法。

为增强学生相互间的了解，可以在主题班会上设置“人物专访”环节。让一位学生坐在中间，接受其他同学关于他个人情况的提问。也可以从教师开始，让学生对自己进行提问。

主题班会的最后一个环节是公告和通告，宣布和布置相关事宜。

## 节能班会总结篇五

1、营造了浓厚的节能节俭氛围，自觉树立了“绿色、低碳、节能”意识。

2、通过学生带动家庭，使社会成员逐步养成节约资源、保护环境的低碳生活、工作习惯和方式。

2019年6月15日

2019年6月13日-19日是第25个全国节能宣传周，6月15日是全国低碳日。

党的xx大明确指出：建设生态文明，是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计，节能是推进生态文明建设的重要手段。为贯彻落实xx大精神，围绕“节能有道、节俭有德”展望未来，我们期望一个绿色可持续、繁荣富强的美丽家园！

一、怎样节能



## 1、节水

全世界面临水荒的威胁，我国是贫水国家之一，上海也是“水质型缺水城市”，必须节约用水。而且自来水厂经过混凝、沉降、过滤、消毒等工序，再用水管把净化的水送到千家万户，每个环节都离不开电，节约自来水也是节约能源。

## 2、节电

### (1). 为什么要节约用电?

节约用电不仅可以减少生活开支，更重要的是可以缓解用电紧张，节约资源，改善生态环境。专家指出，每节约1度(千瓦时)电，相应可节约大约400克标准煤、4升水，减少排放大约272克炭粉尘、997克二氧化碳、30克二氧化硫、15克氮氧化物等污染物。

### (2). 为什么要推广应用高效节能灯?

目前，我国照明用电量占全国总用电量的12%左右。如全面推广用高效节能灯替代白炽灯，节电60%~80%，节电潜力巨大。

### (3) 为什么家用电器不开机也会耗电?

家用电器处于待机状态时，电源没有切断，其控制系统就仍在用电。据中国节能认证中心调查，我国城市家庭的平均待机能耗，相当于每个家庭每天昼夜都在亮着一盏15~30瓦的“长明灯”。据测算，中国家用电器待机能耗超过家庭电力消耗的10%。因此，一般家用电器关机后还应切断电源。

家庭夏天空调温度设定在26~28℃，冬天设定在16~18℃，既节能，又不易使人感冒。如一台1.5匹空调，每天用10小时，夏天温度调高1℃，每天就可省电0.5千瓦时。

### 3、节粮

## 二、怎样节俭

### 1、生活简朴

### 2、不能铺着浪费

### 3、珍惜学习用品

(1)为什么说“垃圾堆里有黄金”垃圾里有大量可再生利用的资源，可变废为宝。例如，回收1吨废玻璃，再冶炼，可生产篮球场那么大的一块玻璃，可节约成本20%，节约煤炭10吨、电400度、石英砂720千克、纯碱250千克。而且，垃圾里也真有黄金，从电子垃圾中就可提炼出黄金等有色金属。

### (2)为什么要进行垃圾分类

垃圾分类是世界上普遍采用的方法。只有做到垃圾分类，才能把有毒有害的废物拣出来进行专门处理，把可利用无拣出来再生利用。它是实现垃圾无害化、减量化、资源化的关键环节。

### (3)为什么说“废旧塑料也是宝”

废旧塑料被现代经济学家称为“人类的第二矿藏”。塑料是从天然石油中提炼的化工产品，而石油是现代工业的命脉，是不可再生的自然能源。废旧塑料塑料回收后，经过技术处理，可以再生成各种塑料和石油化工产品。

### (4)为什么尽量不用一次性生活用品

我国人均资源少，大量使用一次性用品加快了资源的消耗，所产生的垃圾造成环境污染。不可降解的一次性生活用品产生的垃圾，埋在土壤中几百年不腐烂，严重影响耕地。

## 日常生活节能小常识

### 1、空调节能：

(1)夏天空调温度过低，不但浪费能源，还削弱了人体自动调节体温的能力。夏季空调的温度与外面的温度相差不超过5℃，建议夏季空调温度设定在26-28摄氏度，冬季设定在16-18摄氏度。温度上升1℃，耗电可以减少10%，全国每年节电33亿度。另外，降低室内外温差，也减少了患感冒的几率。

(2)夏季空调配合电风扇低速运转，即舒适又节电。空调开启几小时后关闭，开电风扇，晚上用这个方法，可以不用整夜开空调，省电近50%。

### 2、洗衣机节水：

(1)洗衣机洗少量衣服时，水位定得太高，缺少摩擦，反而洗不干净，浪费水。(2)将漂洗的水留下来做下一批衣服洗涤水用，一次可以省下30-40升清水。(3)增加漂洗次数，每次漂洗水量宜少不宜多，以淹没衣服为准。(4)洗衣粉的投放量是节水、节电的关键。按用量计算，最佳的洗涤浓度为0.1%~0.3%，这样浓度的溶液表面活性最大，去污效果较佳。

(1)放置地要选择在室内温度最低，空气流通，不受阳光直射的地方。(2)存放热的食品，要待凉到室温后再存入冰箱内。

(3)需解冻的食品提前取出放入冷藏室解冻，还能降低冷藏室温度哦！

(4)存放食品要适量，食品之间、食品和箱壁之间要留一定空隙，使空气畅通。

### 4、电视节能：

倡议：

一、热爱生活，坚定节能理念，节之有道。从现在做起，从自己做起，从小事做起，以实际行动展示节能低碳你我先行。

二、富民强国，践行节能低碳，俭以养德。勤俭节约是中华民族传统美德、是富民强国之道。春秋时期，由余曾对秦穆公说过，由于勤俭而使国家兴盛，由于奢侈而使国家覆亡。地大物博不是浪费的资本，生活富裕不是败奢的借口。践行节能需要你我从身边做起：节约每一度电，室内尽量采用自然光、自然通风，随手关灯，做到人走灯灭，合理设置室内温度，空调温度冬天不高于20度、夏天不低于26度，尽量少乘电梯，多使用节能产品；节约每一滴水，随手关闭水龙头，做到人离水断，提倡循环用水，提高水利用效率；节约每一张纸，大力推行无纸化办公，减少纸质文件印发的频率，印制文件双面打印和废纸再利用，充分使用每一张纸；节约每一升油，提倡绿色出行，尽量乘坐公交、骑自行车或步行上下班，购车时尽量选择小排量汽车，天气炎热用车时，适时启动发动机开启冷气，长时间停车等待时要熄火，不使用汽车空调在车内休息，减少车辆运行成本；节约每一分办公经费，严格办公用品配备标准，尽量选择能耗小、环保、质优、价廉的办公设备，办公用品、电脑耗材等力求循环使用，并大力提倡修废利旧，延长用品的使用寿命和周期。

三、建设低碳城市，实现宜居可持续发展。积极宣传低碳生活，反对能源浪费，争做节能减排的典范，走上街头、走进社区，大力宣传和引导理性消费、低碳生活，主动制止、及时规劝身边浪费行为，积极营造节能氛围，勇当节能行动的义务监督员和先行者，把我们的城市建设成为蓝天、碧水、富裕、可持续的美丽家园。

## 节能班会总结篇六

围绕本次世界无烟日的主题，我校利用周一的升旗仪式、主题班会、周五的教职工大会向全校师生传达文件精神，学习了解烟草的基本内容和吸烟的危害。

1. 由少先队牵头，组织学生通过课间的广播学习吸烟的危害相关知识。通过学习，同学们了解到：烟是人类第一杀手，自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。

2. 利用健康教育课对全校师生进行控烟知识的宣传教育。再通过小手拉大手的形式向家长宣传烟草、烟雾的危害，以及对青少年的危害。

1. 我校利用“我要健康成长、我爱无烟环境”主题班会，让班主任对本班学生进行了“拒吸第一支烟”、“争做无烟青少年”等知识的讲解和教育。在班主任带领下，队员们进行宣誓，同学们一致决定要严格遵守学校有关规定，自觉养成不吸烟的良好个人卫生习惯，并积极投入到小手拉大手帮助亲人远离香烟危害的活动之中。

2. 利用周一升旗仪式大张旗鼓地开展“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”签名仪式活动。活动中，大队辅导员向全体师生发出倡议，号召大家小手拉大手，从自己做起，从身边做起，积极营造控烟、健康、文明的家庭、校园、社会的良好环境，还青少年一个无烟的健康成长环境。

学生们用钢笔、圆珠笔，在签名横额上庄重签字，通过这次活动，大家不仅了解了香烟的危害，更重要的是要投入到禁烟的活动中去，写信劝亲人戒烟，并在签字活动上郑重签下了自己的名字，以实际行动来表明，愿做一个“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”。表达了各自反吸烟，远离香烟的决心。在全校师生的共同努力下已我校的“世界无烟日”学

习、宣传、实践活动圆满结束了。

学校结合学生的学习生活，结合学校的特点和实际情况，采取多种多样的形式，学习有收获，宣传有特色，实践有成效，得到社会各界的一致好评。但是我们小手拉大手帮助家人远离香烟危害的活动还在进行着，相信在队员们的共同努力下广大家长和孩子都能远离香烟危害，愿健康永远与你我相伴。