

# 与法同行健康成长班会心得 健康成长班会活动方案(优秀7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。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。

## 与法同行健康成长班会心得篇一

20xx年4月18日

xx市实验初级中学初一(15)班

使学生学习安全知识，增强安全意识。认识到生命的可贵性，珍爱生命，健康成长。

当今社会，由于竞争的激烈，生活节奏的加快，以及社会、家庭、自身的种种因素，许多学生或多或少都有一些心理上的问题，这无疑会对他们紧张的学习造成不利影响。如竞争的激烈，学习的压力，父母的离异，同学的猜疑，世人的冷漠，缤纷世界的诱惑，社会丑恶面的影响，人际关系的摩擦，青春花季的躁动等等，都会对他们造成一定的影响。由于各自不同的生活阅历，心理承受能力，自我调控意识、方式、方法的不同，会呈现不同的现象。有的郁闷，有的烦躁，有的情绪不稳，有的厌学、逃学，有的孤独封闭，有的亢奋，有的牢骚满腹，有的生活态度消极，有的看待问题思路偏激，有的早恋、暗恋不能自拔，有的沉溺于虚幻的网络，逃避现实，更有甚者自杀，杀害父母等等。

xx市实验初级中学一(15)班朱正娟朱嘉琪

## xx市实验初级中学一(15)班全体同学

主持人(合)：当一片绿叶悄然钻出地面当呱呱落地的婴儿发出第一声啼哭,这就是生命!生命是万绿丛中的绚丽花朵,生命是滔滔江河中的逆水之舟。生命诚可贵,人的生命只有一次。拥有健全的身心是我们学习、生活的基础,拥有健全的身心也是我们人生的最大的幸福。因此我们应该要珍爱生命、注意安全。

一(15)班《珍爱生命健康成长》主题班会现在开始。

主持人甲：开车的司机心中总有一个愿望：高高兴兴上班，平平安安归来；建筑工人盖楼房总有一个标准：百年大计，质量第一！这充分说明了安全的重要性。可是，有一些人总是忽视安全，没有防范意识，以至酿成大祸，损人害己。在我们的身边，不注意安全的事情时有发生，请看小品《课外活动》。

主持人乙：同学们，看了小品后你觉得他们做的对吗？错在哪里？

主持人甲：是啊！这多危险啊！就是这一把玩具刀，戳伤了同学，落了个终身遗憾，真可惜！因此，在平时的课外活动中，我们可得随时注意安全了呀。那么在学校里，我们就应该在哪些方面注意安全呢？下面我们做几个选择题。

主持人乙：(课件出示)

1、下课了，不能干什么？

a打球；

b追赶打闹；

c跳绳。

2、哪些东西不准带进校门？

a皮球；

b三角尺；

c利器，易染物。

3、哪种行为不对？

a跳高，跳远；

b攀越围墙，滑楼梯；

c翻单杠，荡秋千。

4、上下楼怎样行？

a靠右行；

b靠左行；

c左右都可以。

主持人甲：同学们都很聪明，那就希望同学们在学校能够自觉遵守安全规则。重视和作好学校的安全教育工作是社会主义不容辞的重大责任。珍爱生命，注意安全应该从“我”坐起，持之以恒！

安全知识我们要月月讲，天天讲。下面，我们来进行安全知识小问答。

## 消防知识问答：

1室内装修装饰不宜采用什么材料(易燃，可燃材料)

2电器线路破旧应该怎么样？(及时修理更换)

3电路保险丝烧断，用铜钱代替对吗？(不对)

4发现火灾怎么办？(赶快拨打119)

5携带易燃物品乘公共汽车？(错)

6在任何情况下都要保持疏散道畅通(对)

7消防栓竖在路边碍脚，埋在底下行吗？(不行)

8火灾袭来时，应该怎么样做？(迅速疏散，逃生)

9乘坐汽车时，手和头能往外伸吗？(不能)

10外出野炊，怎样做才能离开？(扑灭明火)

11发现有人煤气中毒，我们应该怎么样做？

(关阀，开窗，将病人依到室外)

12小孩外出游泳时，要不要大人带(要)

13万一身上着火了，该怎么办？

(就地打滚或用厚衣物覆盖，压灭火苗)

14跳高跳远时，在什么地方最安全？(沙坑里)

15假如发了洪水，该往什么地方逃(高处)

主持人甲：下面请听我们的小记者为我们报道一则新闻。

生命是珍贵的，而更珍贵的是学会热爱和珍惜生命。死，不是解脱，而是逃避。请担负起自己的责任来，不是单活着就算了，还要活着热烈而起劲。苦难是一笔财富，要知道，只有实实在在的体验苦难，体验失败，体验等待，人才能真正变的充实起来，坚强起来。

人生有限，要做的事还很多，不要任凭生命再去做流逝和伤感了，把该属于我们的生命好好活完吧！

主持人乙：原同学们乘上安全之舟，扬起生命的`风帆，字知识的海洋里乘风破浪！下面请班主任讲话。

班主任：今天的《珍爱生命，健康成长》主题班会活动开展得比较成功，我们是21世纪的主任，是祖国的未来，民族的希望。希望大家在今后的日子里能够时时牢记安全知识，牢固树立安全意识。只有这样，我们才能健康地成长，才能在老师的悉心哺育下一天天长大一天天成熟。

班会宣布结束。

## 与法同行健康成长班会心得篇二

以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的心理健康主题班会主题，希望能够帮到大家。

培养学生勇敢面对激烈竞争的良好心理素质，引导学生正确对待考试，激励他们努力学习科学文化知识，确定个人的奋斗目标。

：用调查问卷的形式列出同学们对考试的心态，查找出解决问题的资料，以主题班会讨论。

## 第一部分与自我内心的对话

(主持人)在每一次的考试过后，我们总有不同的感受，可以说有人欢喜有人愁。请同学们分小组讨论在三月考之后自己的感受。

## 第二部分考试的形象

(主持人点评)个人只有自珍自爱，才能战胜自我，超越自我，才能实现自身的价值的最大化。

## 第三部分分享故事

(主持人点评)这个故事说明了做任何事都需要有良好的心态才能成功。

## 第四部分重新认识考试

第五部分全体同学一起朗读宣言。

结束语：通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

这次的三月考成绩出来后肯定是有人欢喜有人愁，我们如何面对呢?现在我们小组之间讨论一下你是如何调整考后的心态的!

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学1：我会总结一下过去的学习情况，看看自己哪些地方不

足需要改正。

同学2：找同学聊天。

老师：很好的方法啊!!那么，同学们心目中又是如何看待考试的呢？

同学3：考试就像一场球赛，有欢天喜地，又有失败悲哀，老师.父母是球迷，正因为有他们，考试才会显得有意义，失败不是考试的悲哀，而是它本身的魅力，因为有失败，才会有胜利的欢乐，让我们勇敢面对考试，用球赛的激情对待考试。

同学4：考试就像一个秉公执法的法官，一次次的宣读法庭的宣判，一次次慰藉胜诉者的付出，一次次打击败诉者的心灵，只要我们努力，我们肯定能通过初中时代最后一次审判——中考。

老师：同学们对考试的比喻真的很恰当，很贴切!那现在让我们一起来分享两个故事!

另一个故事是：《生命的价值》

同学们，这两则故事说明了什么?启示了什么呢?现在小组讨论一下!

(同学讨论中)

(讨论结束)

同学5：失败不要紧，最重要就是从失败中站起来。

老师：谢谢!现在让我们重新来认识考试!(看屏幕)

(1) 考试就像人生，在一次次的突破中品尝着酸甜苦辣。

(2) 考试带给我们的将是不断挑战自我和超越自我的痛苦和欢乐。

(3) 在人生中，不要把成功的尺度定的太高，也不要把成功看得过于神圣，否则，我们就会对人生失却一份应有的信心，而对困难，我们会望而却步。

失败并不意味着我们是失败者，他只是意味着我们尚未取得成功；失败并不意味着我们一无所获，他只是意味着我们得到了教训；失败并不意味着我们声誉下降，他只是意味着我们面临新的挑战；失败并不意味着我们无能，他只是意味着我们应该注意学习方式；失败并不意味着我们愚蠢，他只是意味着我们还不够完美；失败并不意味着我们失去一切，他只是意味着我们可以重新开始；失败并不意味着我们应该退却，他只是意味着我们要有更顽强的毅力；失败并不意味着我们达不到目标，他只是意味着我们将用更多的时间去实现目标。

我相信同学们一定能够在失败中总结经验，吸取教训，最终必定能够获得胜利的！现在让我们拿起手中的宣言，高声地朗读。

(全班齐声朗读宣言)

通过这次主题班会，希望同学们能够以良好的心态对待每一次的考试，为即将到来的期中考作好充分的准备。同时，为了祖国的腾飞，个人的发展，我们应做到：在学习中思考，在思考中发现，在发现中成功，一起为祖国的未来献一份力。

## 与法同行健康成长班会心得篇三

在活动伊始，我班根据学校布署讨论制定了安全教育活动方案，确定活动主题：“珍爱生命、健康成长”，真正做到行动有计划安排有部署、我班利用班队会课进行宣传教育，听



有关安全的歌曲，诵安全的诗歌等，感悟安全的重要性、一系列活动的开展，使全班同学耳濡目染，营造了良好的学习氛围，也使广大同学对生命的脆弱有了更深入的了解。

### 1、学习有关安全知识。

利用学校广播，课间播放安全常识，组织学生观看影视、在活动期间，每天的课间、放学后的校园中都会响起“注意安全、健康成长”的温馨提示。

2、多方搜集资料，了解不注意安全给我们身心和身体造成伤害的事例。

3、以创建“平安校园”为契机，全面加强了学校安全管理工作，维护学校正常教育教学和生活秩序，保证了师生生命财产安全，营造安全、稳定、文明、健康的育人环境，为构建和谐杨中创造条件。

4、通过宣传等系列活动，使学生树立创建文明和谐校园的意识，并落实到行动当中，形成和谐的师生、生生关系，切实调动学生各方面能力创建文明的校园的积极性，使学生逐步增强守法意识，做优秀公民和四号少年。

5、加强了对家长的宣传，使家长能够认识学校开展活动教育学生的意义，能够主动配合学校开展工作，协助学校教育学生。

### 6、开展各种主题的安全活动。

(1) 组织学生出一期安全小报，初步培养学生的安全意识。

(2) 进行安全知识讲座和影像观看，使学生懂得珍爱生命、健康成长的重要性。

此次“珍爱生命、健康成长”活动结束后，我们对活动认真总结，让安全意识贯穿学生生活。

## 与法同行健康成长班会心得篇四

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会内容：

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

### 2、如何判断心理是否正常。

判断心里是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

### 3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

#### 4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

班会总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

## 与法同行健康成长班会心得篇五

学校门口有许多卖零食的小商店，里面出售的全是“三无”的垃圾食品，可这些食品吸引着学校里的学生，虽然学校再三下令禁止学生买零食，吃零食，可有些学生还是经不住零食的诱惑，偷偷地买零食，吃零食，垃圾食品影响着学生的健康成长。

- 1、了解识别食品安全常识，认识“三无”食品的危害，树立食品安全意识，关爱健康，珍爱生命。

2、养成良好的饮食习惯，认识合理营养及食品安全的重要性。

1、让学生查阅食品卫生方面的资料，做好参赛准备。

2、选定主持人，搞好黑板布置。

3、分别从小摊上和大超市里购买一些零食。

(一)主持人宣布“远离零食，健康成长”主题班会活动开始。请班主任讲话。

班主任：同学们!今天我们班举行以“远离零食，健康成长”为主题的班会活动。各位同学已经经过自己的实际调查或查阅资料了解了有关“食品安全与卫生”的知识。希望大家把自己看到的，听到的，想到的与学到的知识带进今天的课堂，达到相互交流、认识垃圾食品的危害，树立食品安全意识。

(二)认识“十大垃圾食品”及危害。

幻灯片出示：

主持人：请同学们谈谈对垃圾食品的认识。(学生畅所欲言)

主持人：同学们都认识到垃圾食品的危害，俗话说：病从口入，垃圾食品的确影响着我们的健康，我呼吁大家远离垃圾食品。同学们，你了解多少食品安全方面的知识，下面我们进入食品安全知识竞赛环节。

(三)食品安全知识竞赛。

幻灯片出示：(学生抢答)

1、购买食品时，应选购包装上有以下哪些内容的食品(d)

a□生产日期b□生产厂家c□qs标志d□以上都是

2、以下哪位小朋友的做法是正确的(c)

a□小明食用校园周边流动摊贩上购买的肉串、小食品

b□小红直接食用未经清洗的苹果

c□小丽放学回到家后先洗手再吃饼干

3、哪种食品我们学生不宜常吃(d)

a□油炸类食品b□膨化食品c□烧烤类食品d□以上都是

4、以下哪种烹调方式容易产生致癌物质(c)

a□蒸b□煮c□油炸

5、下面哪种说法正确(a)

a□穿了“衣服”（有包装）的食品比裸露的食品更安全

b□粉丝越白越好

c□香肠颜色越红越好

6、为什么不能过度喝饮料(d)

7、科学选购水果蔬菜，以下做法正确的是(a)

8、消费者在消费食品过程中其合法权益受到侵害时，可以拨打全国消费者申诉举报统一电话□(c)

a□315

b□96311

c□12315

9、儿童不宜经常食用哪种食品?(c)

a.五谷杂粮b.坚果类的零食c.各种保健品

10、食品标签上必须标注的内容是什么?(d)

a.保质期b.生产日期c.详细的厂址及企业名称d.以上都必须具有

主持人：比赛到此结束，看来同学们对食品安全方面的知识还真有些欠缺，相信通过这次主题班会，你对食品安全的知识会了解很多，将来生活中也会更加关注食品安全。

(四)认识、区分生活中的垃圾食品

小组活动

各小组汇报、交流挑出来的垃圾食品。

主持人：今天我们才知道，垃圾食品严重危害着我们的健康。

(五)设计食品安全警示语□

小组合作设计

附：学生设计的警示语

1、兄弟，一次吃零食，请到学生处做客；二次吃零食，校长办公室有请；n次吃零食，可享受救护车的免费接送。

-----周正、张世坤

2、你想成为医院的常客吗?那就天天吃零食吧。

-----高化扬

3、世界上的死法很多，有一种是快乐的。如果你想快乐的死。那就吃零食吧。

-----陈卫昊

4、爹妈创造生命，零食毁灭生命。

-----吕小杰

5、你想知道天堂是什么样子的吗?天天吃零食保证提前让你享受到天堂的快乐。

-----陈识文

## (六)班主任小结

同学们，民以食为天，食以安为先。通过这次班会，我们大家都懂得了乱吃不卫生的食品会影响身体健康的道理，也都表达今后不再乱买零食的决心。为了我们的身体健康，让我们行动起来，养成良好的饮食习惯，杜绝疾病的发生，共建健康和谐的校园环境。

## 与法同行健康成长班会心得篇六

1. 让学生知道子女在家庭生活中应遵守的道德规范及应有的家庭责任感。

2. 理解父母的心意，接受父母的教育，关心父母的健康，不向父母提过分的要求。

## 二、班会过程：

### (一)由母亲节、父亲节引入

1. 同学们，母亲节早成过去，父亲节才刚刚迈步。我听说不少同学都为父母准备过礼物，这是个好现象，说明大家都知道孝敬父母。孝敬父母是中华民族的传统美德，也是子女在家庭中的道德规范，是子女的天职和义务，但在现实生活中，在我们的身边，却有不少人丧失良知，未能很好地履行孝敬父母的义务。

2. 讲述报纸上《七旬父母将五名子女告上法庭》的事情。

### (二)为什么要孝敬父母？

1. 让学生自由发表看法

2. 投影出示《新三字经》

3. 教师小结：父母对子女的爱是人世间最伟大，最崇高的感情。父母把我们带到了这个世界上，并花费了不少血汗和汗水将我们哺育成人。若没有父母的悉心照料和苦心教导，我们能够茁壮成长吗？对父母的养育之恩，我们作为子女的是怎样报答也报答不完的。

### (三)应该怎样孝敬父母？

### (四)自省自查及今后做法

1. 说说自己哪方面做得好，哪些存在不足之处？今后如何改正？

2. 根据平时的观察，表扬班上孝敬父母的好同学。

3. 谁能说说你所知道的有关孝敬父母的故事。



## (五) 总结

通过今节班会课的讨论，大家应该知道了对父母的养育之恩要报答，要懂得孝敬父母。

## 与法同行健康成长班会心得篇七

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，构建和谐的氛围。

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。