

光盘行动班会活动方案(优秀10篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

光盘行动班会活动方案篇一

与时俱进，开拓创新，只有不断的改变自己和自己不断的改变，才能在激烈的竞争中占得先机，教育也是如此。

一、游泳和预防溺水教育 1要求学生不准私自下水游泳。

2. 不擅自与同学结伴游泳。

3. 不在无家长或老师带领的情况下游泳。

4. 不到无安全设施、无救护人员的水域游泳。

5. 不到不熟悉的水域游泳。

二、防震减灾教育 1. 学习地震知识，掌握科学的自防自救方法。

2. 分配每人震时的应急任务，以防手忙脚乱，耽误宝贵时间。

3. 确定疏散路线和避震地点，要作到畅通无阻。

4. 加固室内家俱杂物，特别是睡觉的地方，更要采取必要的防御措施。

三、交通安全教育 1. 交通安全很重要，交通规则要牢记，从

小养成好习惯，不在路上玩游戏。

2. 行走应走人行道，没有行道往右靠，天桥地道横行道，横穿马路离不了。

3. 一慢二看三通过，莫与车辆去抢道。

骑车更要守规则，不能心急闯红灯。

4. 乘车安全要注意，遵守秩序要排队。

手头不能伸窗外，扶紧把手莫忘记。

四、消防安全教育 (一)防火的基本措施。

1、控制可燃物。

2、隔绝助燃物。

3、消除着火源。

4、防止火势蔓延。

(二)灭火的基本方法 1、冷却法。

2、窒息法。

3、隔离法。

4、化学抑制法。

(三)灭火器的使用方法 1、左手托住灭火器底部，右手拿住压把，拿出灭火器。

2、奔赴火灾现场。

3、拔掉安全销。

4、左手握灭火器喷头并对准火焰底部，右手按下压把喷射。

光盘行动班会活动方案篇二

教学设计

“中国民俗文化”之清明节 主题：

生与死的欢会

教学目标：通过对清明节的习俗讲解与诗文鉴赏，挖掘传统节日的文化内涵，从而实现情感、态度、价值观的迁移。

教学重点：诗文阅读，鉴赏其间的情感

教学难点：理解民族文化中对生死大事的态度。

他丢失了他的气球，在遥远的山谷。

老爷爷把它系在屋顶上，等着爸爸带你去寻找，

有一天爸爸走累了，就走失在茫茫的那个山坳，

像那只气球，再也找不到。

我们路过森林，路过湖泊，

路过沙漠，路过荒原，

路过人们的城堡和花园，

路过幸福，路过痛苦，

路过一个女人的温暖和眼泪，

路过生命中漫无止境的寒冷与孤独??”

这首歌充满了预言和暗示，大家读懂了吗?哈姆雷特发出永恒的质疑“to be or not to be”生存还是死亡，这是个问题。但是在某个时刻，生存与死亡，竟然同时被纪念，这就是清明节。

二、民俗文化基本知识介绍

1、清明

含有天气晴朗、空气清新明洁、逐渐转暖、草木繁茂之意，另有清淡明智之意。自古人们用它安排进行农事活动，万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，种瓜点豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。

2、清明节的习俗

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。

3、清明节的活动

除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。

扫墓

清明节是一个充满怀念的节日。人们向革命先烈纪念碑敬礼，缅怀先人；为逝去的亲人扫墓，寄托哀思。当人们在墓前点香献花时不难发现，种种怀念，多夹带一种“感恩”情愫在其中：感念先人及亲友，并为亲人在世时自己的种种不足而深感遗憾。在此意义上说，清明节可以算作是中国人自己的“感恩节”。传统节日中“知恩图报”的内涵，在不断提醒着现代人生前尽孝、薄葬厚养，学会感恩，并付诸实践。

踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

戴柳插柳，植树

清明节植树的习俗，发端于清明戴柳插柳的风俗。清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明插柳的习惯。又传说清明既是鬼节，值此柳条发芽时节，人们自然纷纷插柳戴柳以辟邪。北魏贾思勰《齐民要术》里说：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”清明节的植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

放风筝

每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风筝拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

荡秋千

这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。荡秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠

“蹴”即用脚踢，“鞠”是皮制的球，“蹴鞠”就是用脚去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏，相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。蹴鞠是影响了中国和世界两千多年的传统文化和体育项目，它起源于春秋战国时期的齐都临淄，在汉唐宋时期得到发展并走向全面繁荣，为中国和世界人民带来了无穷的欢乐。7月15日，国际足联确认：蹴鞠就是足球的起源，临淄是世界足球的起源地。

三、诗文鉴赏

出示三首风格各异、时代不同的诗词，请学生概括诗歌内容及思想情感，并比较其中的区别。

(1) 清江引·清明日出游

(明)王磐

问西楼禁烟何处好？绿野晴天道。

马穿杨柳嘶，人倚秋千笑，探莺花总教春醉倒。

明确：描述人们游春的欢乐情景，语言清新明丽，主要手法有设问和拟人。

(2) 清 明

(宋)王禹俏

无花无酒过清明，兴味萧然似野僧。

昨日邻家乞新火，晓窗分与读书灯。

明确：写出了作者凄凉贫寒的读书生活，语言朴实无华。

(3) 送陈秀才还沙上省墓

(明)高启

满衣血泪与尘埃，乱后还乡亦可哀。

风雨梨花寒食过，几家坟上子孙来？

明确：描述了历经战乱、民生凋敝以至于无人上坟的清明凄惨景象，写出了战争的残酷，表达了作者对战争的厌恶。

小结：清明节是一个很有文化价值的节日，体现了华夏民族的“冲和”与“平衡”。在这个节日里，人们伫立在冰冷的坟茔之前追悼死去的亲人，尽情地表达着平日里故作漠然而无法流露的哀思；同时又愉悦地走进生机勃勃的春天原野以种种载歌载舞的欢乐形式歌颂着生命的美好。欢乐与悲伤、生与死，竟然都和谐地共存在这个时空间隙，融合成一个圆满。

四、讨论：为什么要清明扫墓呢？

明确：这大概是因为冬去春来，草木萌生。人们想到了先人的坟茔，有否狐兔在穿穴打洞，会否因雨季来临而塌陷，所以要去亲临察看。在祭扫时，给坟墓铲除杂草，添加新土，供上祭品，燃香奠酒，烧些纸钱，或在树枝上挂些纸条，举行简单的祭祀仪式，以表示对死者的怀念。

五、图文卡片鉴赏

1、展示写有短诗的图画，并略作点评。

清明雨上(图片主色调为绿色，缀有乌篷船和柳树)

月影憧憧 烟火几重 烛花红

红尘旧梦 梦断都成空

雨打湿了眼眶 年年倚井盼归堂

点评：清明时常伴随细雨，黄梅时节更添离人愁绪。几个短句言简意远。

2、欣赏清明节期间所盛开的灿烂花朵

六、国外清明节

离故土越遥远，思念和怀旧的感情似乎就越绵长，世界上只要有华人的地方，每年的清明节就会有人按照传统习俗，在当地眺望故里，遥寄追念。

1、印度教徒点灯纪念故人

为寄托哀思，印度人通常在家中、办公室甚至自己开设的商店的显著位置挂上死者的遗像，并用黄色的万寿菊花环装饰像框。印度每年最大的节日一灯节(其重要性等同于中国春节)那天，等到夜幕降临，家人会在楼梯、走廊、阳台以及屋里都安放上点燃的一根根蜡烛，为死者祈祷，并期盼亡灵保佑家人平安。每逢死者忌日，家人还会举行一种叫“沙拉达”的仪式来祭祀，参加仪式的人通过吃一种特制的米糕来缅怀故人。

2、日本人祭祖神神道道

日本是个把佛教与本民族的神道教生死观结合在一起的国家，

在日本人看来，人的肉体生命就仿佛烟花，绚烂而短暂，而人的灵魂不灭，可以永生。所以在日本，与祭奠亡灵、追悼故人联系在一起的法事、祈福活动十分繁多，像每年春分和秋分前后的“彼岸会”、死者周年、50岁、70岁和百年大祭等层出不穷。日本最盛大的节日盂兰盆节也和追祭亡人联系在一起。每到阴历的七月十三至十五左右，全日本都放7天左右的长假欢度盂兰盆节。据说在这段时间里，逝去的祖灵都会回到家中，为了不让祖灵找不到家，人们会在家门口摆放欢迎的火盆，并在屋内挂上灯笼。每年盂兰盆节初日的傍晚都会举行“迎火”式，即为迎接先祖之灵在门前焚烧麻竿，而节日的最后一天就有“送火”式，即把供物放入河里或海中，代表恭送祖灵而去。

3、新加坡

新加坡华人的风俗稍有不同，比起清明节他们更看重每年阴历七月十五的“中元节”。据说这个节日也是从中国传过去的。“中元节”的风俗和清明节非常相似，也是给先人上点供品、祭拜一下，不过他们的举动有时更具迷信色彩，不少人在整个七月都尽量避免远行，搞得新加坡的飞机票那个时候特别便宜。

走进清明主题班会2

活动目标：

1. 知道清明节的来历以及一些习俗。 2. 通过教育，让学生感知今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，先烈们的精神永远值得我们学习。

活动准备： 1. 诗朗诵

2. 清明节来历和风俗等资料的介绍 3. 《清明》 4. 歌曲欣赏

活动过程：

师：今天，我们在这里举行“清明时节忆先烈”革命传统教育主题班会。希望同学们能够在班会中有所收获，也预祝你们的班会获得成功！

主持人甲：春天，万物复苏，盎然春意。

主持人乙：春天，是最令人向往的季节。

主持人甲：人们总不会忘记，祭扫烈士墓，缅怀革命先烈，

主持人乙：看烈士事迹，学烈士精神，踏上红色之旅。

主持人甲：看到了吗，聆听了吗，感受到了吗？

主持人乙：革命烈士的英勇和今天美好生活的来之不易！

主持人甲：同学们，你们知道今年的4月4日是什么节日吗？

(1)到了清明节，最主要的一项活动就是祭祖扫墓了。这一习俗相沿已久，据史书记载，秦汉时，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。古人有描写清明扫墓的诗，唐代杜牧的名句：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”这些诗句都十分真切地反映了当时清明扫墓时的情景和氛围。为什么要在清明扫墓呢？这大概是因为冬去春来，草木萌生。人们想到了先人的坟茔，在祭扫时，给坟墓铲除杂草，添加新土，供上祭品，燃香奠酒，烧些纸钱，或在树枝上挂些纸条，举行简单的祭祀仪式，以表示对死者的怀念。

(2)清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日

中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

我主要向大家介绍一个放风筝的习俗。放风筝也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或在拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

主持人甲：谢谢为我们做的介绍，现在，我又多了解了一些关于清明节的知识了。

主持人乙：自古以来，清明扫墓不光是纪念自己的祖先，对历史上为人民立过功，做过好事的人物，人民都会纪念他。清明节祭扫烈士墓和革命先烈纪念碑，已成为我们接受革命传统教育的一种形式了。 3 .播放《歌唱二小放牛郎》。

主持人乙：王二小真了不起，年纪虽小却那么勇敢。

主持人甲：先烈们，在中华民族面临生死存亡的危险时刻，是他们用自己的血肉之躯筑起了长城，与日本帝国主义侵略者进行着拼搏。

主持人乙：是他们把对国家.对劳苦大众的爱化作战斗中同敌人拼杀的精神力量，不怕牺牲，勇往直前，建立了人民当家作主的新中国。

面对先烈的英灵 我们热泪盈眶?? 耳边，仿佛还震荡着激烈的枪炮声

永远不会忘记 力战顽敌，一片丹心照乾坤

一个声音高喊着 勇往直前，战斗不息?? 是你们 使天空变得

晴朗高远

是你们 使大地变得瑰丽斑斓

是你们 使阳光变得灿烂辉煌

是你们 使春风变得和煦温暖

高亢的国歌在耳边响起 鲜艳的国旗在空中飘扬

听，革命先烈 鲜红的热血

谱写的英雄赞歌 是多么的嘹亮，多么激昂?? 主持人甲：先烈们的故事，我们记在心里，我知道，我们今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，先烈们的精神永远值得我们学习。

主持人乙：先烈的爱国精神让我们动容，更应在我们身上延续。让我们继承先烈的遗志，为祖国的繁荣富强而努力学习，共创美好明天!

主持人甲主持人乙：我宣布，《清明时节忆先烈》主题班会到此结束。

班会主题：清明节安全教育

主要内容：一年一度的清明节就要到了，这是中华民族缅怀先人、祭祀祖先的传统节日，根据分院指示，为了响应学校号召各个班级开展清明假期安全教育活动，今天我们班召开名为“清明假期安全教育“的主题班会。

安全无小事，细节很重要，清明假期期间具体安全注意事项如下：

一、交通安全：

乘车前往祭祀或出行时千万不要乘坐“三无”车辆，要密切关注车况；骑车出行时，要注意遵守相关的交通法规；步行出门时，过马路时候要牢记“一停、二看、三通”，“先向左看，再右看”，注意来往车辆。

二、祭祀过程中的安全：

在进行点香、放炮、烧纸等活动的时候应注意周围的林木的防火事项，不要在易引起火灾的地方和时间段内燃放，不要在有风的情况和草地上燃放，祭祀完毕后，一定要确认祭祀用火已无安全隐患方可离开。

三、谨防欺诈、传销等不法欺骗行为：要提高个人的警惕性，不要轻易相信陌生人类似于诱惑的言语，要时刻保持头脑清醒，坚信“天上绝不可能掉馅饼”。

四、上坡时，不乱爬树。

五、牢记“

110、120、119”等紧急求助电话，遇到紧急突发状况时，不要慌张，保持头脑冷静，沉着应对，适时拨打电话求助。

走进清明主题班会3

一、导入：师朗诵：清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。

师问：同学们还记得这首诗吗？这首诗的题目是什么？对，是《清明》。今天，我们在这里举行“清明时节忆先烈”革命传统教育主题班会。希望同学们能够在班会中有所收获。

二、介绍清明节：

传说在两千多年以前的春秋时代，晋国公子重耳逃亡在外，

生活艰苦。跟随他的介子推不惜从自己腿上割下一块肉让他充饥。后来，重耳回到晋国，做了国君(晋文公)，大肆封赏所有跟随他流亡在外的随从。惟独介子推拒绝接受封赏，带了母亲隐居绵山。

晋文公无计可施，只好放火烧山，他想，介子推孝顺母亲，一定会带着老母出来。谁知，大火烧了三天三夜，介子推母子抱着一棵烧焦的大柳树，死了。晋文公发现介子推脊梁堵着的柳树树洞里的衣襟上，题了这样一首血诗：割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

为了纪念介子推，晋文公下令每年的这一天，禁止生火，家家户户只能吃生冷的食物，这就是寒食节的来源。寒食节在清明节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合而为一了。现在，清明节取代了寒食节。

三、清明节习俗的介绍

同学们都搜集了哪些关于清明节习俗，能来介绍一下吗？

(1)到了清明节，最主要的一项活动就是祭祖扫墓了。这一习俗相沿已久，据史书记载，秦汉时，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。古人有描写清明扫墓的诗，唐代杜牧的名句：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”这些诗句都十分真切地反映了当时清明扫墓时的情景和氛围。

为什么要在清明扫墓呢？这大概是因为冬去春来，草木萌生。人们想到了先人的坟茔，在祭扫时，给坟墓铲除杂草，添加新土，供上祭品，燃香奠酒，烧些纸钱，或在树枝上挂些纸条，举行简单的祭祀仪式，以表示对死者的怀念。

(2)清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火。扫墓，还有踏青。荡秋千。蹴鞠。打马球。插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟生别死离的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

我主要向大家介绍一个放风筝的习俗。放风筝也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或在拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

四、讲革命故事 看影片《小兵张嘎》

学生谈感受

师小结：今天，在《清明时节忆先烈》的主题班会中，我们同学既了解了清明节的一些知识，又知道了一些为祖国为人民抛头颅洒热血的英雄先烈的事迹。我们都不应该忘记，我们今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，先烈们的精神永远值得我们学习。希望你们能发扬先烈们的革命精神，在今后的学习和生活中做一个正直无私的人，长大为祖国做贡献。

走进清明主题班会

光盘行动班会活动方案篇三

结合学校安全文明教育的主题，让学生学习校园安全知识，认识安全警示牌，防患于未然。

全体同学

安全知识，关于安全方面的事例，警示牌。

一·导入

(主持人)同学们，我们青少年是祖国的花朵，是祖国的未来，我们的安全陪受家人和老师关注。为了我们安全，今天我们就开一个校园安全主题班会。

二·关于校园安全

学校是我家，安全文明靠大家。出入校门要下车。进出教室不拥挤。上下楼梯靠右行。

不在校园追跑打闹。不爬学校的围墙，门窗、围栏、树木、球架。

不携带易燃、易爆、有毒物品及凶器进校。若照明灯和电风扇等电器发生故障，不得私自动手排除，应报告教师或总务处，由学校电工进行故障排除。

大扫除时注意安全，对高处的玻璃窗，不要勉强擦拭。

做文明学生，不要有任何故意伤害他人、窃取他人财物的行为，不在任何场所参与打架斗殴。察觉到有不安全因素应及时报告师长。遇事冷静，以保全自身安全为重，不冲动蛮干。

课外活动和体育锻炼，要按有关安全规则进行。在往返家校的路上，要注意交通安全，行路要严格遵守交通规则。参加学校组织的校外集体活动，要严格遵守活动纪律，不得擅自离队个别行动。

这是我们青少年要牢记的准则，因为平平安安最重要。

请同学们谈谈自己在学校关于安全文明的感受。(畅所欲言)

2 • 猜猜这些警示牌是什么意思(出示警示牌)

3 • 在我们的生活中像这样的警示牌很多，它时时刻刻提醒我们注意安全，但不是每个地方都有警示牌来提醒我们，这就要求我们在没有提示的地方加倍小心，尽量避免伤害。

4 • 像这样的情况我们班发生过吗？

(1) 在教室里互相追跑。

(2) 和同学打闹扔东西，砸破玻璃。

(3) 进出教师拥挤。

在我们学校有很多需要注意安全的地方，找一找还有那些地方要注意安全?(自由发言)

小结，同学们找到的这些安全隐患非常重要，是学校的问题，学校尽快解决，是自己的问题，大家一定注意。

5 • 我们说了很多，现在我们实践一下，做个安全知识回答。

(1) 学生之间发生小摩擦时，下列处理方法正确的是()

a 原谅同学或报告老师，让老师处理。

b 记恨在心，事后叫人一起教训对方。

c 据情节给予报复。

d 叫家长来学校教训对方。

(2) 遇到别人打架时()

a 上前围观，给自己认识的人加油，帮忙。

b 不管他

c 去劝阻

d 告诉老师

(3) 遇到火灾时，拨打()

a 110

b 119

c 120

d 121

(4) 在道路上行走时()

a 和同学边走边打闹。

b 要走人行到，没有人行道的道路，要靠路边走。

c 行走时东张西望，边走边看书。

d 为赶时间和机动车辆抢行。

(5) 下列说法正确的是()

a 使用刀具时，互相比划，打闹。

b 用湿手触摸电器，用湿布擦试电器。

c 用沙子或泥土打仗。

d当不慎摔倒时，身体尽量往前，保护自己的头部。

对于我们每个人来说，安全是如此的重要，只有在安全文明这片沃土的培育下，幸福之花才会绽放在你的生命旅途中。希望我们铭记安全知识，做安全文明的好学生，好公民。

光盘行动班会活动方案篇四

新学期开学了，接下来要给大家分享的是开学班会课课件，欢迎大家的借鉴阅读！

教学目标：

- 1、充分认识安全工作的重要意义。
- 2、在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。
- 3、进行预防灾害，防肺结核的教育。

教学过程：

一、导入：列举出生活中的安全事例。

二、安全工作的重要性

- 1、公路上的交通事故时有发生，是因为安全意识不强。
- 2、班级举例学校发生的事故及后果。
- 3、国家、政府狠抓安全教育工作。
- 4、目前学校抓的几项工作。

三、小学生应注意安全的地方：

1、学生讨论。

2、集体归纳。

(1) 人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹，不爬围墙，不爬树，不接近有电等危险地点，劳动时，注意安全，不与社会上不三不四的人交往，特别是吸毒者，课外不玩火，不玩火。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，骑自行车宁慢勿快，上、下坡要下车，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 财产安全，保管好自己的物品、钱财，如有遗失或遇偷盗、敲诈等应向老师及时反映或报警。

(4) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

四、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。

五、安全教育总结

新学期开学以来，为提高六(2)班全体学生的安全意识和自护自救能力，预防和杜绝各类事故的发生，我积极采取有效措施，认真上好新学期第一堂安全课：在开学第一天对学生进行安全教育。

安全教育内容紧扣学生实际，主要从以下三方面展开教育：

一是教育学生时刻注意交通安全，平时外出严格遵守交通规则，不乘坐无安全保障的、病车等。

二是教育学生谨防发生在身边的伤害事故，用血淋淋的事例教育学生平时严格遵守《守则》《规范》，远离学生伤害事故。

三是教育学生做好个人卫生，严防水痘、腮腺炎等春季传染病的.发生，若有发烧症状的及时自觉就医等。

同时，给学生上的安全第一课，坚持安全第一，落实安全措施的原则，着重进行防水、防电、防火、防毒、防骗、防病等知识的宣传及交通法规、卫生知识、安全常规等知识教育，切实提高了孩子们的安全意识和安全防范的能力，为全学期学校教育教学工作的顺利开展打下了扎实的基础。

光盘行动班会活动方案篇五

开学第一课主题班会课件要怎么准备?下面是小编整理的几篇开学第一课主题班会课件范文，供大家阅读参考。

教学目标：

- 1、 充分认识安全工作的重要意义。
- 2、 在学习和生活中注意人身安全，饮食安全，交通安全等。
- 3、 进行预防灾害，预防突发事情的教育。

教学过程：

- 1、 导入：列举出生活中的安全事例。
- 2、 安全工作的重要性

a□公路上、公共场所的安全事故时有发生，是因为有的人安全意识不强。

b□ 班级举例：学校发生的事故及后果。

c□ 目前学校抓的几项工作。

小学生应注意安全的地方：

1、 学生讨论。

2、 集体归纳。

(1) 人身安全，在校园内或公路上不追逐打闹，不爬围墙，不爬树，不接近有电等危险地点，劳动时，注意安全，不与社会上不三不四的人交往，课外不玩火，不玩水。

(2) 交通安全，在公路上不追逐打闹，自觉遵守交通规则，交叉路口要注意行人车辆，通过公路要做到一停二看三通过。

(3) 财产安全，保管好自己的物品、钱财，如有遗失或遇偷盗、敲诈等应向老师及时反映或报警。

(4) 饮食安全，不饮生水，不吃不卫生的食品，不吃有病的鸡肉、猪肉等，饭前便后要洗手，不吃霉变或过期食品。

(四)、学生自查哪些方面未做好，今后要加强注意。

(五)、教师小结《小学生日常行为规范》。

小朋友们好：

今天是新学期开学后的第一天，我们已经是一年级的小学生了，为了今后能更好地学习、生活，今天我们就一起来学习一些小学生应该记住的一些安全知识。

人们常说：“安全工作重于泰山。

”小朋友们接下来你们大部分时间是在学校度过的，平安是吉祥，健康是幸福，良好的身体才是学习、工作、生活的本钱。

我们要牢固树立安全意识，珍爱生命，珍惜幸福的学生生活。

我们一定要牢记以下几点：

第一、做好课间活动的安全。

楼梯口是我们的重点安全防范部位，不少学校都发生过楼梯拥挤造成的安全事故。

在课间休息时，教室里、走廊上、楼梯间到处都是走动或者站着的同学，如果追赶打闹，一是可能由于跑的速度过快而使自己扭伤手、脚、腰或跌得头破血流；二是可能撞倒其他同学，造成意外事故。

第二、做好劳动活动时的安全。

学校或班级都要组织一些公益劳动和打扫卫生的劳动，这是十分必要的。

但在劳动中，也极有可能出现一些危险，小朋友们要注意了解劳动场地的特点，做好安全防范；注意劳逸结合，累了就休息一会再劳动；不要在高空和有危险的地方劳动；不要在劳动时间打闹嬉戏。

第三、注意交通安全。

马路不是游戏场所，不能在道路上玩耍；不仅自己要遵守交通规则，还要互相提醒，相互监督，相互照应，当一名维护交通安全的“宣传员”；不坐“三无”车辆；过马路时做到一停、二看、三通过，靠右行；在城市里还要注意走斑马线，走人行

道。

第四、提高食品卫生安全 and 自我防范意识。

不在路边小摊点、无证无照的商店买东西，不买“三无”过期变质食品，不暴饮暴食。

在校外不能随意的相信别人，碰到有人问路时我们只能指路不能带路，不能和不熟悉的人一起玩，遇到坏人时应及时告诉家长和老师。

第五、要遵纪守法，遵守社会公德，遵守学校各种规章制度。

不迟到早退旷课，不违纪，按时作息；严禁翻越学校围墙和大门；严禁购买、收藏、携带管制刀具；爱护学校财产，不损坏公物；配合门卫人员的管理工作，保证校园的安全。

第六、注意增强“防火防盗”意识，随时做好防火防盗工作，要保管好自己的钱物，防止各种事故的发生。

如果发生安全隐患要及时报告老师。

新的学期，让我们共同努力，为我们的学习创造一个更好更优良的环境！

秋高气爽、瓜果飘香，在这个收获的季节，我们又迎来了一个充满希望的新学期。

新学期的第一节课不是数学课，不是英语课，也不是语文课。

是一节班会课。

这节课我们要学习以下三方面内容。

一、行为规范

同学们，你们听说过“播种行为收获习惯，播种习惯收获性格，播种性格收获命运”这句话吗？这句话告诉了我们良好行为习惯的重要性，因此今天我们的班会就从“讲行为规范，做文明学生”开始。

一、首先进入知识问答环节。

大家对《小学生日常行为规范》知道多少呢？下面我们来参加“规范知多少”竞答活动。

1、星期一早上，同学们正在操场上举行升旗仪式。

丁丁来晚了，走到操场门口时，正在升国旗、奏国歌。

他该怎么办？

a□立刻跑到班级的队伍中。

b□站在原处，敬礼。

c□躲一躲再说。

2、倒垃圾时，一张废纸掉在了路上，你认为该怎么做？

a□不管它。

b□捡回垃圾桶。

c□别人会来扫的。

3、当拾到的钱找不到失主时，你怎么做？()

a□交给家长。

b□ 交给老师或警察。

c □买点学习用品。

4、我国的国旗是

a 五星红旗 b 齿轮和谷穗 c 人民大团结

5、我们值日生该怎么做才是对的

a□随便扫一下 b□看老师不在，放学就逃回家了。

c□清扫每一个角落，摆好桌椅，关好门窗，灯，一齐回家。

a 吃的好、穿的好 b 家里富裕，可以浪费 c 讲节约，不浪费

7 作为学生，我们应该养成按时上学、不迟到、不早退、不逃学，放学后按时回家的好习惯。

概括地说就是要自觉

a 完成学习任务 b 遵守学校纪律

8 上课要专心听讲，积极思考，遇到不懂的问题应该

a 随便提问、发言 b 举手得到老师同意，大胆发言提问

9 “坐如钟、卧如弓、站如松、行如风。

”就是说

a 要做广播体操 b 要做眼保健操 c 坐、卧、站、行姿势要端正

10 校园的整洁与美丽靠我们

a 值日 b 每一个人的努力 c 爱护花草树木

下面进入第二版块:情景分析

1 《碰撞以后》

两位同学，一个站在窗前欣赏校园风景，悠闲得很。

另一个走过身旁时，正好转身，无意相互碰撞，便互相出言不逊，后厮打起来。

同学们，你们觉得他们的行为正确吗?如果他们碰撞以后，采取另一种方式，又会是如何呢?请大家听第二个情景。

碰撞后，先微笑地说:对不起!再微笑地说:没关系!礼貌和解。

2 《上课纪律》

一同桌上课不听讲，手放抽屉，乱动椅子，前后左右乱说话。

一同学规劝:上课要认真听讲，不然什么都学不到。

书不会读，作业也不会做了。

那么，我们如何做一个文明的学生呢?(学生畅所欲言，谈出自己的想法)

三、下面请大家一起跟我朗读一首童谣《小小学生守规范》

童谣《小小学生守规范》

小小学生守规范，爱家爱党爱祖国。

遵纪守法有常规，勤思好问爱科学。

珍爱生命勤锻炼，自信自强爱生活。

马路要走人行道，注意安全保健康。

班级是个大家庭，人人都要多关心。

尊敬师长有礼貌，团结合作争第一。

花草树木有感情，请你别伤它的心。

随地吐痰不文明，果皮纸屑不乱扔。

人人都来守规范，个个都会夸你棒！

在班级这个大家庭里，我们每个人都要养成互相关爱，互相帮助，团结友爱的好品质。

规范的遵守需要大家的参与，我们要从身边做起，从小事做起，从举手投足的细微之处做起。

中国有句古话，“没有规矩不成方圆”。

意思是做什么事情都得讲个规则。

《小学生日常行为规范》和《小学生守则》对我们小学生的日常行为提出了规范的要求。

它教育我们养成良好的行为习惯，做全面发展的一代新人。

行为规范检查评比项目：

1、注意仪容仪表：穿校服、戴红领巾，讲究个人卫生。

2、课间文明休息：不奔跑，不大声喧哗，不说脏话粗话、不打架，举止文明。

- 3、认真做好三操，站队时做到快、静、齐。
- 4、不吃零食，不乱丢杂物，文明饮水，保持环境整洁。
- 5、书桌及座位周围干净整洁，无纸屑杂物。
- 6、桌凳套齐全，无破损，无污渍。
- 7、集会按时有序，保持会场安静。
- 8、不乱涂乱画，不吃口香糖、泡泡糖，放学站好路队。

二、学习

一个假期的成长，我相信大家比以前更成熟了、更懂事了、更自信了。

新学期、新打算，你们想不想在新的学期中取得更好的成绩呢？先祝同学们好好学习、天天向上。

下面送给大家四句话：

第一句话是：新的学期要一切从头来。

不管你过去怎样，老师们最关心的是你现在的表现，你能不能把握每一个今天。

在新的学年里，你面临新的任务和挑战，你有机会从头再来。

如果因为过去有了一点成绩而洋洋得意，骄傲自满，你必定会停滞不前，甚至一落千丈。

同样，如果你过去有这样那样的不足，你应该勇于告别过去，完善自我，挑战自我，重塑一个崭新的自己。

第二句话是:要培养习惯，学会做人。

欲成才，先成人。

在激烈竞争的现代社会，仅仅有点成绩、有点才能还不够，只有具备了良好的习惯、美好的品德、高尚的情操，才能真正成为对社会有用的人才。

因此，我们要以《小学生日常行为规范》、《小学生守则》和学校规定的行为准则，处处严格要求自己，要做到自尊自爱，努力上进，在学校的各种活动中争先创优。

要举止文明，礼貌待人，尊敬师长，团结同学，要严守纪律，有意识的培养良好习惯。

第三句话是:主动学习，实干加巧干。

在学习上，要有明确的目标，要不怕吃苦，要积极主动地去钻研，去思考，去聆听，去阅读，要做学习的主人，不做学习的奴隶。

主动学习的知识容易懂，记得牢，会越来越有兴趣，越来越觉得学习的快乐，而被动学习则正好相反。

所以，希望同学们从新学期开始都要做学习的主人。

另外，在学习上，我们提倡两个字“实”和“巧”。

实就是要踏踏实实地学，扎扎实实地练，掌握最基本的知识，做到“日日清，周周清”，决不让问题从自己眼前溜过去。

巧就是要灵巧地学，而不是投机取巧，是要掌握好的学习方法。

要根据学科特点，自身差异，在老师的指导下，寻找适合的

最有效的学习方法。

只要做到了这些，就一定能取得好的成绩。

第四句话是：勇于争先，敢拼才会赢。

要求同学们要有不怕吃苦、敢于拼搏的精神。

大部分成功人士身上，都有一般人没有的顽强不屈的意志、敢于拼搏的精神、吃苦耐劳的品质，还有适合自己的学习方法，也就是说要敢于战胜学习道路上遇到的种种困难，做一个克服困难的勇士，而不作困难面前的逃兵。

尤其是六年级毕业班的同学，你们将要面临人生中的第一次挑战，希望你们能发扬拼搏精神，做自己学习的主人，做自己命运的主人。

三、安全

这是我们常挂在嘴边的问题。

在这里再强调以下几点。

- 1、有事必须请假，不迟到、不早退、不旷课，放学按时回家。
- 2、上下楼梯靠右行，不追逐打闹，不大声喧哗，不搞恶作剧。
- 3、不爬树、墙、门窗、护栏、防护网等高物。
- 4、遵守交通规则，听从交警指挥，不抢道、不争行，不在公路两旁玩耍，不爬他人车辆，严禁乘坐“三无”车辆。
- 5、不到沟、湾、塘、河里洗澡、溜冰、玩耍，远离溺水安全隐患。

不私自燃放烟花爆竹，不玩火，严禁将火种、管制器械、危险玩具、手机、不健康书籍带进校园。

恶劣天气尽量不外出，如果外出一定要注意安全。

雷雨时关好门窗、关闭电源，不在大树高墙下，不接近高压线，以防触电。

6、注意饮食卫生。

不吃过期、变质、“三无”等不卫生食品。

上下学途中不买零食。

7、讲究个人及环境卫生，不乱扔杂物，不随地吐痰。

及时参加体育锻炼，预防各类流行病和传染病。

如遇生病，应及时就医，遵医嘱服药。

8、时刻要有防盗、防丢意识。

教室的门窗应及时关好锁好，不把贵重物品带到学校。

9、同学之间和谐相处，严禁以大欺小，严禁打人、骂人、敲诈勒索他人，严禁玩耍危险玩具，更不允许用来恐吓他人。

谨慎交友，不拉帮结伙，不参与非法活动，发生矛盾纠纷要及时向老师汇报，严禁激化矛盾。

10、不与校外不轨人员交往，不进歌舞厅、游戏厅、网吧等不适合学生的场所。

光盘行动班会活动方案篇六

早上好!

首先请问大家三个问题:

- 1、当你身体不舒服，但又要在学校用餐时，你会怎么办?
- 2、午餐时，看到自己不喜欢的食物，你又会怎么办?
- 3、与家人一起出外就餐，吃不完的食物，你是怎么处理的?

同学们，这几个日常生活中的小问题，折射出每个人对粮食的基本态度——珍惜或是浪费。其实在日常生活中，经常可看到浪费粮食的现象。也许你并未意识到自己在浪费，也许你认为这一点点不算什么，也许你仍然认为我们的祖国地大物博，物产丰富。可是现实，却给我们一个沉重的回答!由于近年来人们的生活越来越好，“节约”一词在大家心目中被日渐忽视和淡忘，要知道，我国是农业大国，虽然粮食近年均增产，但人均粮食占有量长期处于较低水平。我国粮食紧张，成为世界最大的粮食进口国，因此，提倡节约粮食，杜绝粮食有着特别重要的意义。

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”我们从小就已经熟读于心，也知道一粒粮食从播种到加工成粮食，要经过至少20道程序，多不容易啊!

同学们，行动起来，爱惜粮食，杜绝浪费，让我们再一次回顾一下几点:

- 1、树立正确的观念，以节约为荣，浪费可耻。

2、珍惜粮食，适量用餐，避免剩饭，减少浪费。吃多少盛多少。比如：盛饭时告诉老师自己能吃多少，吃完了不够再添，不要一次盛得太多，导致吃不完浪费。

3、不偏食，不挑食。要知道每种食物都有不同的营养，无论是否喜欢，都尽量把盛在自己碗里的食物吃完。

4、看到浪费的现象要勇敢地劝阻。

5、做节约义务宣传员，向家人、朋友宣传节约粮食，杜绝浪费。在外出就餐时，尽量按食量点餐，实在吃不完就打包。

同学们，“一粥一饭，当思来自不易；半丝半缕，恒念物力为艰。”希望大家行动起来，让珍惜粮食，杜绝浪费成为共同的追求，让节约这一传统美德在育英绽放光芒！

光盘行动班会活动方案篇七

诚信是一个人的立人之本，是人最重要的品质之一。如果没有了诚信，人无法在社会上立足。诚信是一个悠久而厚重的话题，是一个老生常谈的问题，无论男女老少，无论年长年幼，都离不开诚信。而小学生正处于各种观念、态度、品质、习惯形成并逐渐定型的关键时期，如果现在没有进行好的诚信教育，那么对于他将来的发展将有很大的影响。所以，这次关于诚信主题的班会必不可少。

1、通过这次活动，能让学生明确的知道什么是诚信。

2、通过本次的主题班会，让学生在思想对诚信的重要性及意义有所认识，在行动上有所落实，努力去做一个诚实守信的人。

弟子规，圣人训。首孝悌，次谨信。泛爱众，而亲仁。有余力，则学文。

用人物，须明求；倘不问，即为偷。借人物，及时还，人借物，有勿愠。

（借用别人的物品，一定要征得对方的允许。如果没有事先征得同意便擅自取用，就是偷窃的行为。借来的物品，要爱惜使用，并准时归还。这样有借有还，以后若有急用，再借就不难。人家向你借东西，你如果正好有这样的东西，不要因为吝啬而不借给人家。）

凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉。话说多，不如少；惟其是，勿佞巧。

奸巧语，秽污词；市井气，切戒之。

（凡是开口说话，首先要讲信用。欺骗别人或虚言妄语，更是要不得）

同学们，弟子规是我们熟悉的一本书，从刚才我们读的这两段话中，你知道了什么，谁来说说。（引导孩子从弟子规中明白人守信用，说实话，不可说谎）是啊，守信，诚实是我们人一生中最重要的品质，今天我们就来上一节关于诚信的班队课。

学生各抒己见

诚信是一个人最重要的品质，如果一个人失去了诚信，那么他将无法在社会上立足。

请学生上台来说说之前你收集到的关于诚信的故事

《匹诺曹的故事》 《手捧空花盆的孩子》

诚信，比一切更重要。

《诚信拍手歌》全班起立，面对面站立，进行拍手游戏。

谁是最幸运的人：老师准备42张纸条，其中5张画了图片，抽到画了图片的孩子可以到老师这里领取奖品。看看最后是不是有5个人还是会有多。

（如果最后的结果和之前的一样，说明每个人都是个诚实的孩子，大家和《手捧空花盆的孩子》里的熊日一样，没有为了能够得到老师的奖品，而故意弄虚作假。

诚信情境题：

（2）在课件玩耍的时候，你不小心打碎了教室后面的鸡蛋，你会怎么做？

或者你自己没有，那么，通过今天的班会，想必你有所改观。那么，这是你的一个小秘密，老师不要求你告诉谁，但请你把他写下来，课后把他丢弃到垃圾桶里，和不诚信说再见。

如果你一直都是个诚实的孩子，那么你就写一写，你打算以后怎么做。

同学们，通过这一节的班队，想必你对诚信有了进一步的认识，那么你们之前有没有做过不诚信的事呢？如果有的话，请你们把他写下来，我们利用今天的时间，把不诚信的行为丢弃掉，从今天起，做一个诚信的人。

如果没有的话，那么，从今以后，你打算怎么做，把你要努力做到的也写下来，放到另一个箱子里。（诚信的音乐响起）

光盘行动班会活动方案篇八

“光盘”行动，从我做起

二、领导机构

组长：__

副组长：__

成员：__

三、活动目标

以提升学校文明程度指数为目标，积极宣传餐桌文明知识，倡导餐桌文明行为，大力提倡文明用餐的良好风气，培养健康文明的餐饮文化，净化社会文化文明环境。

四、活动内容

普及餐桌文明知识，推广餐桌文明礼仪。

倡导光盘用餐行为，养成节俭生活习惯。

五、实施步骤

（一）动员部署阶段：

重点是工作部署，宣传发动[x月x日向全体同学发出倡议；主题班会由班主任作动员工作，宣传教育并组织学生开展文明就餐承诺活动。

（二）组织实施阶段：

重点是围绕主题，突出开展各项文明餐桌的实践活动。

1、营造氛围。学校继续开展相关的宣传活动，做到学生人人知晓，共同争做文明餐桌的参与者。

通过校园宣传标语，进一步宣传光盘行动。（学生自主管理委员会负责）

2、加强管理。

(1) 学生自主管理委员会和总务处加大管理和监督力度，对学生用餐插队、喧哗、乱跑乱扔者进行教育。全校班级开展“盘盘净餐人人节俭”的“光盘行动”。每班设定一位“光盘行动”检查人员，监督学生餐盒，是否将饭菜吃净吃光。（学生自主管理委员会与团委负责）

(2) 总务处加大对食堂工作人员的管理和培训，确保优良的'就餐环境，健康环保的饭菜质量。（总务处负责）

3、利用班会等形式对学生进行厉行节约，反对浪费的宣传、教育。（班主任负责）。

（三）总结阶段：

及时总结和推广活动中的经验，发挥典型示范作用，作好资料保存的工作。

2、评选全校：“光盘行动，从我做起”活动积极分子；

3、结合主题活动中的开展情况，评选“文明餐桌活动先进班级”。

4、作为长期机制，长期坚持。

光盘行动班会活动方案篇九

1. 使学生认识到生活的不易，并能以正确态度面对人生的挫折。

2. 使同学们明白，理想的实现是要付出很大的努力的。

3. 使同学们敢于面对自我的不足，并主动寻求帮助，到达理想彼岸。

4、鼓舞全班同学的志气，全力以赴，争取明年高考的胜利。

二、班会形式

游戏，发言，师生交流，生生交流

三、主持人

班级主要班干

四、班会地点

班级教室, 多媒体辅助

五、班会流程

1回忆童年梦想

2游戏”玫瑰征途”

玫瑰是幸福的象征，谁都想摘取这朵幸福之花，然而. 玫瑰花下却是长满刺的茎。“玫瑰征途”便是一个模拟游戏，让同学们身临其境去感受成长道路的艰辛。游戏是残酷的，可以达到要求的人便可以奔向胜利的终点，而达不到要求的人便会惨遭淘汰。人生亦是如此，适者生存，不适者淘汰。因此，我们只有劈荆斩棘，勇往直前，才能拥抱理想。

〈3〉梦之航

每个人都拥有自己的梦想。拥有梦想便有一种动力，一种促使我们不断前进的动力。

在这个环节中，通过主持人与同学互动的形式，同学们主要讲述了自己心中的理想之地以及产生这种愿望的原因，同时也表明了自己将来想要成为怎样的人。通过这个环节，同学们更加认真地思考了自己未来的人生，更加明确了自己未来的方向。相信，有目的性而付出的努力，将会事半功倍。最后，同学们把己手中的象征梦想的纸船贴在中国地图上，用行动来宣告自己的决心。理想之舟就在此时此刻起航了！

〈4〉 面对不足，寻求帮助

班上同学自由发言，讲出自己在现阶段的学习生活中遇到的困难，寻求现场同学和老师的帮助。

〈5〉 宣誓仪式

附：

誓词：

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

我们要以坚韧强健的意志，

以勇夺桂冠的信心，

以团结拼搏的精神，

以追求卓越的豪迈。

以挑战人生的信念，

只管耕耘，不问收获。

为了实现我们的宏伟目标，我们要拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。我们将全力以赴，永不放弃。从

现在起，我们会以最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。让我们携起手来，挑战极限，满载领导、老师，父母对我们的期望，勇敢地起航，我们将用拼搏扼住命运的咽喉，用自信铸就明日的辉煌，在季延中学发展写下光辉灿烂的一页。

〈6〉 班主任讲话

班会结束，对本次班会进行评价并提出要求和期望。

(7) 小结：

- 1、本堂班会课形式较为活泼，内容丰富，气氛热烈。
- 2、时间有限，活动过程较为仓促，一部份活动所花时间较长，效果并不一定理想。
- 3、本次班会重点放在学生自由发言上，同学们针对自身的问题向老师和同学请教，其实这个环节完全可以独立成为一堂班会课。
- 4、开班会课不能面面俱到，就有所侧重。

光盘行动班会活动方案篇十

大家下午好！

“今天你光盘了吗！”怎么样，是不是很熟悉呀！对，这是光盘行动！

什么叫光盘呢？所谓光盘，就是吃“光”你“盘”子里的食物。这听起来十分简单，有人会问：“不就是吃光盘子里的食物吗，这有什么难的。”但是，在这个时代里，人们浪费已成为一种习惯。想让人们不浪费，其实要看每个人。

有一句诗说的好：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食都来之不易，只有吃光盘里的食物，才对得起辛勤耕作的农民。拒绝浪费，从我做起，晒出自己吃光的盘子，一起向浪费说不，争做节约达人，向舌尖上的浪费说不！”瞧，这句话说得多对。

外出就餐时，你有没有剩过饭菜或打包？相信绝大部分人都会对类似的问题不屑一顾，因为在他们看来，打包是种丢脸的行为，这早已是远离饥饿与食不果腹的年代，已不必再去对所谓的剩菜剩饭斤斤计较。

而正在发起的“光盘行动”，显然是在试图提醒与告诫我们：饥饿感距离我们仍并不遥远，要知道，中国人每年在餐桌上浪费的食物，是有些国家一两年的口粮啊。

世界粮食日里，国家粮食局首次向全国粮食干部职工发起倡议，倡导自愿参加24小时饥饿体验活动，以更好地警醒世人“丰年不忘灾年，增产不忘节约，消费不能浪费”。每个人当然不必都去重新体验饥饿，但我们的确要找回一种对于粮食的温暖与敬意。

“有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘！大家一起来光盘吧！”