

# 2023年健康网络生活班会 心理健康班会 教案(优秀9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 健康网络生活班会篇一

### 一、教学内容：

健康心理、身体

### 二、教学目标：

学生知道健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、懂得心理健康与身体健康的辩证关系。

### 三、教学重点：

健康的含义、中学生心理健康的内容和要求、心理健康与身体健康的辩证关系。

### 四、教学难点：学生心理状况的分析

五、教学方法：设问法、归纳法、讨论法、讲授法、范例分析法

### 六、教学过程：

#### (一) 导入课题

提出问题：你认为生活中最重要的是什么？

备选答案（健康、、事业、爱情、亲情、友情、美貌、品质等）

组织形式：小组讨论、汇总（学生发言后教师总结如下）：

同学们：随着新世纪的来临人们对健康的要求越来越重视，健康是全人类的头等大事。

每个人都希望自己健康，只有拥有健康才能拥有一切。

可是什么是健康呢？人们总是习惯上把不生病的人说成是完全健康的人，这是不完全正确的，还有人认为身体强壮就是健康，这种理解也不够完整，究竟怎样才算是健康呢？联合国世界卫生组织提出健康的含义是：健康的含义：在心理上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

人体是一个统一的整体，这不仅指身体各器官、各系统经过神经系统的整合作用而形成一个相互影响、相互制约的统一体，而且还指人的心理和生理相互作用、相互影响而构成一个整体。

## （二）研讨课的内容：“心理健康与身体健康”

1、身体健康是指无身体疾病和缺陷，体格健壮，各器官系统机能良好，有较好的适应的能力和对抗疾病的抵抗能力等。

2、心理健康是指人们对于的影响以及自身的变化能够适应，并保持谐调一致。从心理学角度分析它包括以下三层含义：

（1）心理健康是指较长时间内的，持续的心理状态不是短暂的。

（2）心理健康是个体应有的状态，反映社会对个体心理的最

起码要求，而不是最高的心理境界，就像健康还不是身体健美一样。

(3) 心理健康是个体在适应社会生活方面所表现出来的正常、和谐的状态，包括身心知觉明确，能正视自己的生理和心理特质，情绪稳定、乐观、有生活目标，乐意和胜任工作，人际关系和谐等。

### 3、中学生心理健康的内容和要求：

(1) 自觉——心理健康的学生不把学习看成是负担，愿意学习，努力掌握知识技能，自觉完成学习任务，经刻苦努力取得优秀的成绩，能从自己的实际出发，不断地追求新的学习目标。

(2) 自持——心理健康的学生情绪稳定，乐观，表现适度易控，不为一时的冲动而学校的纪律，不为学习中遇到的困难而焦虑重重，始终保持活泼、开朗、稳定、豁达，充满朝气。

德和智慧等方面都有比较全面的了解，而且清楚地知道自己的优点和缺点。

(4) 自爱——心理健康的学生对自己的生理特征，心理能力及自己与周围现实的关系有的认识，个人的理想、目标、行动能够跟上时代的发展，并与社会要求一致，既不欣赏，也不自惭形秽，不论自己长得美丑，有无生理缺陷，有无疾病，智力能力的水平高低，都能喜欢，悦纳自己，不管周围优劣，条件好坏，都能从实际出发，努力适应。

## 健康网络生活班会篇二

设计背景：

“讲卫生”是社会主义精神文明建设的一项重要任务。对于

二年级的学生来说，他们都知道要讲卫生，但是要求学生知道讲卫生是文明行为，并且具体地该怎样去做，就有一定的难度。普遍的学生缺乏卫生习惯、卫生知识和卫生素质。长此下去，势必会影响少年儿童整体素质的提高，影响学生德、智、体、美、劳的全面发展。因此，有必要利用队会时间向全班学生宣传卫生方面的常识，用小故事、科学数据等形式，使学生认识到讲究卫生的重要性，在全班学生中形成“以讲究卫生为荣，以破坏卫生为耻”的良好舆论氛围。

设计理念：

活动目的：让每个学生不仅知道个人卫生的基本要求，同时还懂得爱清洁、讲卫生是文明行为，使学生愿意做个讲卫生的好孩子，培养学生从小养成爱清洁、讲卫生的好习惯。

活动准备：

- 1、有关图片
- 2、资料收集
- 3、版面设计
- 4、节目编排
- 5、课件制作

活动形式：小品、故事、讨论等

活动过程：

中队长：队员们，活动就要开始了，请各小队汇报人数。

（各小队长向中队长汇报人数，中队长向辅导员老师报告人数）

中队长：接受你的报告。

中队长：报告辅导员老师，本中队应到人数，实到人数，报告完毕。

辅导员：接受你的报告，预祝今天的活动取得圆满成功。

中队长：稍息，立正。出旗——敬礼

中队长：唱队歌。

中队长：坐下。下面有请主持人主持今天的活动。大家欢迎！

甲：三月的空气格外清新。

乙：三月的春光充满活力。

甲：在这万物复苏的三月，我们关注与我们息息相关的课题。

乙：在这花的海洋的三月，我们共同架设卫生健康环保之桥。

合：尊敬的各位领导，老师，同学们，大家好！我们班《我讲卫生，我健康》主题队会现在开始。

甲：我们现在正是长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康、聪明、讲卫生、有教养的学生，平时就要养成良好的卫生习惯。

乙：有的同学对这一点认识不足，觉得卫生习惯好坏无关紧要。

乙：良好的卫生习惯并不是小事，它能反应一个人的精神面貌。

甲：讲究卫生，人美景美，环境美。

乙：携手健康，生命之树，春常在。

甲：是的，卫生与健康同性。然而，在生活中，不难发现这样的邈邈大王。

乙：请听歌曲《邈邈大王》（播放歌曲）

甲：同学们喜欢邈邈大王吗？为什么？（学生自由发表看法）

（听完歌曲后）

乙：预防传染病其实并不难，我们每个人只要做到以下要求，就会远离疾病或传染病：（课件出示）

a□早晚刷牙和洗脸。

b饭前便后要洗手。

c睡前洗脚。

d勤洗头，勤洗手，勤剪指甲。

e生吃瓜果要洗净。

f不喝生水，不吃零食。

g保护眼睛不躺着看书。

甲：你说得对，我们就是要做一个讲究卫生的好孩子。

操场上（讲台），两个同学在跳绳，这时，一个同学衣服很脏、头发很乱，他提着书包，抱着足球走进操场（讲台），从书包里拿出一块面包，随手把书包扔在地上，边踢足球边吃面包。一会儿，他跑到水龙头那儿喝生水……突然，他捂

着肚子叫起来，跳绳的同学看见了，急忙扶他到医务室……医务室里（讲台），医生看病，医生告诉他：“你肚子痛，是因为里面有蛔虫，为什么会长蛔虫呢？那是因为吃了不干净的东西……”

甲：请同学们帮他们分析一下肚子疼的原因。（学生讨论分析）

（放图片）

乙：我们的手看似干净，其实上面布满了细菌。手经常会摸很多东西，有很多细菌。有人计算过，一只手上有4—40万个病菌。再加上指甲缝里的隐藏的细菌，那就更多了，他们随时危害着我们的健康。

甲：手的卫生很重要，一定要勤洗手勤剪指甲。如果手脏了不洗干净，既影响健康，和别人交往时也不文明。希望同学们要做一个讲卫生的好孩子，养成良好习惯。

乙：邋遢大王可真是吃到不讲卫生的苦头了，但邋遢大王他终于知道了不讲卫生的坏处，那他是怎样成为卫生标兵的，小品里面没演，我们同学谁能补充一下？（学生自由发言）

同学交流怎样养成良好的卫生习惯

学生1：他饭前便后要洗手了。

学生2：他会经常洗澡了

学生3：他不会喝生水了，不会再吃不干净的食物了。

学生4：饭后不马上剧烈运动了。

……

甲：我也喜欢吃零食，难道吃零食对我们有害？

乙：请听同学带来的《零食的自述》（生讲故事）

附《零食的自述》

小明同学：

你好，我先向你说声对不起，因为我是让人又爱又恨的油炸食品。我虽然很好吃，但我不利于你的健康成长，因为我是十大垃圾食品之一，为了你的健康，请不要再吃我哦！

我可在食品界有着响当当的名声哦，是世界上数一数二的受欢迎的食品之一。我还有许多手下如薯条、薯片等，都是些油炸食品。有些同学几乎都把我当成了早、中、晚餐，不吃饭，一个星期吃好多包，把声音都给弄沙哑了。其实我对你们的身体有很大的危害，虽然我很好吃，但比起水果这些营养食品，我可差多了。其实很多家长认为，都是我们的错。其实是孩子的自制力不够强而已。

小明啊！为了你的健康，请你离开我吧！你的体重已经严重超标了，如果再不在意，你就会营养不良，引发身体上的很多毛病，为了你的未来，请不要再吃我了。

希望你能早日摆脱我的诱惑，祝你身体健康，学业进步！

甲：听了故事，你想说什么？（生自由说）

一边拍手一边念：

食品安全真重要，病从口入要记牢。

良好习惯要养成，挑选食品有学问。

三无食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，过期食品不食用。

变质食品认得清，油炸食品少食用。

饮料冷饮要节制，多喝开水益无穷。

乙：希望大家在今后的生活中牢记，做到健康饮食。

甲：我们现在正是长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康，聪明，讲卫生的学生，平时就要养成良好的卫生习惯。

乙：你还知道我们读书学子有哪些讲卫生的好习惯？比如读写卫生？

甲：读写卫生：眼离书本一尺远，身离桌子一拳远，手离笔尖一寸远。

乙：用眼卫生呢？

甲：：不要在强光下看书，不要在行走的车上看书，不要躺着看书，不用脏手揉眼睛。

甲：让我们把卫生知识牢记在心中。

乙：让我们把讲究卫生落实到行动。

合：今后，我们大家互相帮助，互相监督，做一个爱清洁、讲卫生的‘好孩子，让我们为创建一个卫生整洁的校园多做贡献。

甲：下面请我们班主任朱老师讲话。

师总结：看了你们每一个人的表现，老师很高兴。我们今天的队会开得很成功。这是我们全体同学共同参与、共同努力

配合的结果。通过今天的班会课，使同学们知道了讲卫生的重要性。养成良好的卫生的习惯，要我们从小事做起，时时刻刻来完美自己的行为。记得有这么一句话：说到不如做到，要做就做最好！让我们一起努力吧！用我们的行动传播绿色，才能沐浴绿色。让我们行动起来争做卫生环保健康的好孩子！

甲：一节课的时间是短暂的，但讲究卫生的活动是长久的，健康的旋律是永恒的。

乙：让我们把今天的主题延伸到课外，延伸到校园，延伸到校外。

甲：习惯的养成是一个持之以恒的过程。养成良好的卫生习惯，建立清静、美丽的校园。让我们从自身做起，当新时代的文明、幸福的小学生。

合：因此，为了我们的健康，为了校园的美丽，我们向全班同学发出倡议：

## 倡议书

同学们，健康是人生的第一大财富，拥有健康与快乐是我们一生的幸福！我们要从小学习卫生知识。从我做起，从身边做起，从现在做起，从点滴小事做起，讲究卫生，爱护环境，养成良好的卫生环保习惯，自我约束，相互监督。成为一名既文明又讲卫生的小天使，让我们的生活环境变得更加美好。

合：二（5）班《讲卫生，从我做起》主题队会到此结束。谢谢大家！

下面我们来呼号：全体起立，老师：“准备着，为共产主义事业而奋斗！”学生：“时刻准备着！”

退旗：敬礼

## 健康网络生活班会篇三

教学目标：通过各个事例和同学们周边的事情，讲述行为习惯养成的重要性。

教学重点：让学生亲身感受自己行为习惯的偏差，激励自己及时改正不良习惯。

教学难点：希望学生们通过这么一次思想教育及时改变过来，为养成更好的习惯努力。

教学过程：

师：在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行

为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。

现在，请同学们自己静下心来想想，你们的行为习惯是否好了呢？再请几个同学分别说说班级的不良行为习惯。这里有学生指出卫生状况是不能忽视的问题，形成一定的卫生良好意识。比如：日常的维护与保持（新举措）垃圾桶（1）由最后一排两位学生监督同学们放置垃圾。如有不当行为公告于前面的小黑板。（2）垃圾袋满了由负责收拾垃圾的同学及时清理，最少早晚各一次。（3）垃圾桶盖子早晚要擦洗一次。（4）日间卫生小整顿午休预备铃响后，每个同学把自己座位周边的地

方清理好。确保地面的整洁。(5)晚自习结束后，每个同学也做好自己周边的卫生。并摆放好桌椅。只有卫生的加强才能让我们有良好的环境，这也是良好行为习惯养成的一部分。

## 二、请同学们纷纷发言

时，会品尝到一种前所未有的成功的喜悦。其次，学会时刻自我约束。如果良好的习惯养成之后放松要求，忘乎所以，那么没过多久丢掉的坏习惯又会重新回归。认识到听课做笔记的重要性后，就得一天不落的记下去；认识到沉迷于网络的危害性了，就不能再找借口深陷其中；认识到自习课讲话会影响他人，那就踏踏实实的兀自学习。久而久之，坏习惯会离你越来越远，自然，成功会离你愈发的接近。

总结：观念改变习惯，习惯积淀素养。生活处处是细节，细节点点积素养，素养默默铸文明。以三字经“人之初，性本善。性相近，习相远。”为结尾，说明人本来性情很相近，但由于行为习惯的偏差个性等都变化相差大了。

3月18日

## 健康网络生活班会篇四

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”。

**健康网络生活班会篇五**

乙：亲爱的同学们

合：大家下午好！

甲：六月的大地，和煦的微风吹拂着。

乙：六月的孩子，明媚的阳光普照着。

甲：六月的校园，开遍了法制与安全之花。

乙：三年四班“法制安全教育”主题班会现在开始！

甲：我们是21世纪的主人、是祖国的未来、民族的希望。乙：我们爱学习、爱劳动，是充满生机的新一代。

些触目惊心的灾难。

甲：今天的班会我们以讲故事的方式来学习有关法制教育的知识。

乙：首先请同学讲一下我们中国的法律是从什么时候开始的？为什么会有法律的产生？

甲：说的太好了。那么同学们知道我们国家的法制宣传日是几月几日吗？为什么我们每天来到学校受法律保护呢？有请同学说一下。

乙：下面请同学为大家讲一个小花的故事

甲：大家来说一说，小花爸爸的做法对吗？如果小花是我们的同学，我们应该怎么办？

乙：我们身边的法律还有哪些？请同学回答一下。？

甲：希望同学们在以后的生活中要杜绝这种不文明行为的发

生。

乙：今天我们通过听故事，互相讨论，学习了很多我们身边的法律知识。

甲：我们要学法懂法，依法行动；合法权益，应当力争！做一个遵纪守法的小公民！

乙：三年四班法制教育主题班会到此结束！谢谢大家！

## 健康网络生活班会篇六

“爱我，爱他，共建班级之家”

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。

□20xx年10月29日

： 待定

： 检测一二班以及新能源全体学生

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. 活动结束后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

## 健康网络生活班会篇七

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻：刚来到人间的儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性的人；真正的人应该具有生物属性、心理属性和社会属性；人的生物属性、心理属性和社会属性互为条件，互为因果；人的健康，包括了身体健康、心理健康和生活质量；人的身体健康、心理健康和生活质量，互为条件，互为因果。

健康就像一张三条腿的凳子：

一条腿是身体健康，另一条腿是心理健康，还有一条腿是生活质量；

其中的一条腿损坏了，这张凳子的功能会受到影响；

其中的一条腿损坏了，其他两条腿也会受到影响。

希望大家明白健康的标准：

身体健康有身体健康的标准；

心理健康有心理健康的标准；

生活质量有生活质量的标准。

我们懂得了心理健康的重要性，就知道怎样才能使人身心愉快。最后祝大家身心健康，生活快乐！。

班会总结：

本次班会上同学们都热情参与，积极发言，热烈探讨，再次展现了xxx班同学们的热情活跃。同学们都认为拥有一个健康的心理是必须的也是重中之重当前高校所面临的心理问题是十分严峻的，这应该引起我们的足够重视。只要我们能切实把握大学生的实际情况，尊重大学生的情感需求，积极引导，注意沟通，运用科学的思想政治方法，就一定能够在大学生人生的重要关口，引导他们树立起正确的心理，把握和处理好成长中必不可免的心理问题。

## 健康网络生活班会篇八

本站发布心理健康主题班会策划，更多心理健康主题班会策划相关信息请访问本站策划频道。

一、活动背景：

从进入大学到现在，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一定的变化，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。

二、活动目的及意义：通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,让同学们在轻松的气氛下调节身心,提高班级凝聚力,构建和谐的氛围。

三、活动主题: 摆正心态, 圆我大学梦

四、活动对象: 10级平面设计2班全体学生

五、活动时间: 1#203

六、活动地点: 12月1日

七、活动所需物品: 精美礼品、音响等

八、活动流程:

(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) 主持人讲话, 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。让同学在集体中感受到快乐, 增强集体观念。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

九、活动经费预算：约35元。

10级平面设计2班班委

## 健康网络生活班会篇九

活动目的：

通过活动，引导学生认识细菌的危害，理解和关注食品卫生、饮食营养和饮食心理，学会如何安全选购食物，合理搭配营养，能够适当调节饮食心理，进行健康饮食，注意卫生保健，养成良好卫生习惯。

活动准备：

- 1、排练小品《爱吃零食的他》
- 2、生活小调查：生活中的卫生隐患
- 3、收集有关饮食方面的资料
- 4、蔬菜、水果、豆类、奶类、博士等头饰。

活动过程：

男主持人：民以食为天

女主持人：食为生活之源

合：“健康饮食，快乐成长”主题班会现在开始。

一、生命的无形杀手——启思

男主持人：说到零食，我们每个同学可能都有深切的体会。

女主持人：是呀，谁不爱吃零食呀！那香喷喷的炸鸡腿、鲜美的薯条，还有香甜的冰激凌，哪一样不诱人啊！

男主持人：你说得一点儿也没错，但这些东西也不是能随便吃的哟！你看他——

女主持人：请看小品，《爱吃零食的他》。

小品《爱吃零食的他》主要表演内容：上课时，一个男生突然肚子痛，被送到医务室。经校医诊断是得了急性肠胃炎。经过了解，他早上上学时吃了小摊上的油炸鸡腿。

男主持人：你爱卫生吗？你身体健康吗？众所周知，细菌是无处不在的。

女主持人：你们知道一平方厘米有多大吗？一平方厘米就是这个白点这么大小（出示图片）

男主持人：据有关资料显示每一平方厘米面积的皮肤上约有一到十万个细菌。

女主持人：这可不是骇人听闻，请听《细菌的自述》——

a□b□我们是杆菌家庭，我们的家庭成员种类繁多，想要认识一下吗？请听我们家族中几个成员的自我介绍吧。

a□我是伤寒杆菌，我能引起急性肠道感染病。我神通广大，我的活动区域不仅是肠道，还会跑到人的全身。如果谁得了伤寒病，会持续发烧，全身出现中毒症状，脉率组缓慢，肚子痛，肝脾肿大，还有可能伴有皮疹。

b□我是变形杆菌，我的生存能力非常强。我最喜欢夏天。在夏天只要我的几个同类占领了一盆食物，放置数小时，这盆食物就是我们变形杆菌的天下，不讲卫生的人一吃，会马上

引起食物中毒。同时，告诉你们一个比南瓜还要大的秘密，苍蝇、蟑螂是我的朋友，她们帮我做了许多坏事呢。

c□我叫葡萄球菌，顾名思义，我和葡萄有关系，我的样子像葡萄，人们一旦进食了我葡萄球菌感染的食物，那可不得了，剧烈地呕吐、肚子疼、腹泻，就不像吃葡萄那么美了。

d□我叫志贺氏菌，你们大概没听说过我的名字吧！但你们一定听说菌痢这种病了，其主要症状为发热、肚子疼、腹泻、血便、里急后重，那就是我工作的结果。

## 二、健康饮食三部曲——知理

### (一) 饮食卫生

生1：我知道，要每天洗手。

生2：我知道，要经常洗澡。

生3：我知道，要保持环境卫生……

女主持人：大家都说得很好。常言道：“病从口入，”所以我们要时刻注意。

男主持人：食品关系到我的身体，影响着我们的生长。

女主持人：虽然存在许多食品安全隐患，但只要把握住以下几点，相信我们能吃出快乐，吃出健康。

生：按时进餐，不挑食偏食，不暴饮暴食，保护牙齿。

生：人人饭前便后要洗手，饭后不做剧烈运动。

生：不购买路边饮食、零食，远离疾病。

生：买回家中的食物，应分类分区存放；生、熟食分开。

生：天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，看其色，闻其味进行观察、辨别，避免食品中毒。

生：选购食品时，不买没有商标、没有生产日期、没有保质期、没有生产厂家、包装不完整的产品。

生：预防食物中毒，学会辨别蘑菇，不吃不清洁的或变质的食物，如隔餐鸡蛋和启封时间久的牛奶。

生：食用蔬菜之前先浸泡，然后洗涤干净。水果洗净削皮后食用。

生：餐具、饮具和盛放直接入口食品的容器，使用前必须洗净、消毒。

饮食安全宣传员：嘿，同学们好，我是饮食安全宣传员，你们所具有的知识真让我佩服，让我再教大家一招吧！正确洗手，一起读读。

## 6步洗手法

第一步：掌心相对，手指并拢相互摩擦；

第二步：手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；

第三步：掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；

第四步：一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；

第五步：弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；

第六步：搓洗手腕，交换进行。

饮食安全宣传员：很好，现在我们都学会了《6步洗手法》，相信它会给我们带来不少好处。拜拜！

女主持人：感谢饮食安全宣传员，给我们带来的精彩讲解。

## (二) 饮食营养

男主持人：是的，生活中我们不但要安全饮食，也要关注饮食营养问题。

女主持人：实际上，许多所谓的安全食品却属于垃圾食品，我们来看看有哪“十大垃圾食品”。

十大垃圾食品——油炸类，腌制类，加工类肉食品(肉干、肉松、香肠)，饼干类，汽水、可乐类，方便类食品(主要指方便面和膨化食品)，罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)，话梅蜜饯，冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)，烧烤类。

男主持人：为什么叫这些食品为垃圾食品呢？让我们来听听黄俊垚同学的介绍。

指名介绍：我从网上找到这样一份资料，通常把仅仅提供一些热量、没有别的营养素的食物，或是营养成分超出人体需求量并最终在人体内变成多余成分的食品称为垃圾食品。即使是垃圾食品也并非不能吃，关键是要懂得平衡自己的营养与热量，懂得均衡调配饮食，就可以减轻或避免垃圾食品对您的危害。要多吃蔬菜、水果、豆类、奶类等健康的、卫生的食品，要保证饮食多样化。

食品秀：学生戴着头饰，上台自我表露，讲得精彩送给掌声，没有秀出自己，送给微笑。

男主持人：一场精彩的食品秀真给我们带来了及时雨。我们怎么样才能吃出健康呢？

学生自由发言。

女主持人：可是，有的同学就是有一些东西不爱吃。那怎么办呢？

班主任总结：同学们，咱们今天以生动有趣的活动的形式开展了“健康饮食，快乐成长”主题班会。通过今天的活动和交流，我们知道了健康饮食，要求做到安全饮食、合理搭配营养，还要适当调节饮食心理，只有唱好这三部曲，才能使自己健康快乐地成长。老师希望同学们今后关注饮食健康问题，少吃垃圾食品，回家后，向爸爸妈妈或亲戚朋友宣传今天学到的健康饮食知识，在家里担当起家庭质检员的重任。

主持人宣布主题班会结束。