

最新高三解压活动方案(优秀10篇)

为了确保事情或工作有序有效开展，通常需要提前做好一份方案，方案属于计划类文书的一种。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高三解压活动方案篇一

活动目的：让学生更清楚地知道在冬季这样一个安全事故多发的时期，在我们身边时时处处都会出现危险，要知道怎样做才能避免危险，保障安全；进一步增强安全意识和自我保护意识。活动过程：

师：同学们，我们知道冬季是安全事故的高发期，大家说说都有哪些潜在危险？

生汇报。

师：今天这节班会我们就来一起学习一下有关冬季安全的常识。 活动开始

(一)冬季生活安全

1. 用电安全
2. 出行安全

出行重点注意交通安全，在不违反相关交通安全规则的前提下，安全出行，建议同学们尽量减少出行次数，保证安全。

3. 取暖安全

冬季取暖切记防煤气中毒和防火灾，煤气中毒即一氧化碳中

毒，主要原因是家庭中门窗紧闭、火炉不安烟囱或烟囱不通、漏气、倒风导致煤气燃烧不完全，因此睡前注意火炉内煤燃烧情况。同时火灾也是冬季的一大隐患，注意防火。

4. 防暴力侵犯

切记远离社会闲散人员，禁止拉帮结派侵害他人

5. 财产安全

身上经量少带现金，贵重物品注意存放

6. 饮食安全

冬季天气较冷，尽量少吃生、冷食物，少喝饮料

7. 疾病防治

定期进行疾病排查，发现不适及时告知老师或家长

8. 防踩踏

上、下楼道不拥挤、不推搡

(二) 同学矛盾处理

与同学和睦相处，做到忍让、宽容，珍惜现有的同学情谊

(三) 法律法规教育

认真学读常识读本，了解相关法律法规，学会用法律手段保护自己 安全小贴士：

120(急救电话) 119(火警电话) 110(匪警电话) 114(查询电话) 112(交通报警电话)

班会总结

师：同学们，我们要树立安全意识，时刻牢记安全第一，就会减少不必要的危险，相信同学们自班会后一定会把个人的安全问题放在第一位，珍爱自己的生命。同时珍惜友谊，珍惜时间，努力学习。班会到此结束。

高三解压活动方案篇二

班会目的：使大家尽快的进入复习状态，并且认识到作弊的危害，做到诚信考试。

班会过程：

1、主持人：本次班会的主题是“考试与诚信”。的确，又到了月考的时间，这个话题是大家年年讨论的话题，这次班会同样与这个话题有关，希望本次班会能够给大家一些好的方法。

2、班主任讲解“如何正确理解诚信？”

“以诚实守信为荣，以见利忘义为耻”。这是荣辱观之精要，诚实守信是做人立身之根本。诚实守信是中华民族的传统美德。

君子养心莫善于诚。——荀子

言必信，行必果。——韩非

生来一诺比黄金，那肯风尘负此心。——顾炎武

诚信包括“诚”和“信”两个方面。“诚”是讲诚实，诚恳。诚恳是立德，立业的基础，是做人的根本。诚实，指言行与内心思想一致，不虚假；守信用，指信守诺言，说到做到，不

失信。“信”是讲信用，信任。诚信是做人的美德。“诚信”是规范和完善市场经济的前提条件，是处理个人与社会，个人与个人之间相互关系的基本道德规范。诚信乃立身之本，无信则不立。作为精神道德层面的东西，讲诚信，要靠自觉，要树立诚信的为人形象。“诚于中而形于外”，诚信是心灵美的具体表现，是做人的基本准则。对于不诚信的人，不仅要使之受到舆论的谴责，而且要在行为上受到惩罚。一个以诚实守信为荣的人，终生成功可以说已成定局。安身立命，建功立业，只要坚守“诚信”二字，必然终生受用不尽，想不成功都很难。诚实守信的人，胸怀宽广，海纳百川，虚怀若谷，言必信，行必果，勇敢地承担责任，铁肩承担道义，善行天下为公，向心力、凝聚力非同凡响，登高一呼，响应者众，不论是做各项事业，还是从事经济活动都有众多的追随者、响应者、忠勇效力者，所进行的事业没有不成功的道理。而诚信缺失、见利忘义的人，则心胸狭窄，惟利是图，心理灰暗，虽可能一时一事占点便宜，获取蝇头小利，或小有成功，但决不会有作为和长久发展与成功。缺失诚信，首先丢掉的是道德、人格和品位。

“诚者天之道也；诚之者，人之道也。”知荣辱者，首先确立做人以诚信为荣、诚信为本。诚信作为一种人生境界，是一个高品位的人终生最弥足珍贵的精神财富。拥有万贯资财不足以炫耀，而缺乏了诚信一切都黯然失色，拥有诚信者，走遍天下无所顾忌，幸福和成功随时随地会降临。诚信为荣，祛除私欲，奉公守法，方能行得正、坐得稳、心自静。缺少诚信，就是缺失崇高和壮美就无法摆脱平庸和无聊、欺诈和虚假。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。诚信者的前景永远是壮阔的，时空永远是绚丽的。不诚信者的道路则是短暂的，前景是渺茫的。诚信缺失，不论是做人、经商，注定都是要失败的，古今中外，概莫能外。只有诚实守信，才会永远立于不败之地。静夜细思量，诚实守信与缺失诚信，哪个更利国家、社会、人民和自己，作一番比较不是多余的。古今有大德、成大器、

建大功、立大业者，无一不是德高才厚、诚信立身的高品位之诚信即诚实守信，具体来讲，就是忠诚老实，忠身康宁。

诚信，是事实求事的表现，是表里如一的表现，是尊重生活的表现。诚信者光明正大，是非分明，无私无畏。诚信者信守诺言，一诺千金。诚信和做人永远是形影不离。

因此我们当代学生一定要懂得诚信，学会诚信做人，诚信做事。

3、同学们讲述有关诚信的故事，谈感受。

4、学生代表宣读《考试与诚信倡议书》。

5、班主任总结：

古往今来，凡是品德高尚的人，都是诚实守信的人。孔子说：“人而无信，不知其可也。”只有有了诚信，你才能在社会立足，才能得到别人的尊敬，才能使他人信服，因为谁都不喜欢被欺骗，因此，做一个诚信之人是我们的责任，义务，和一个做人的最起码的原则！要想做到诚信，就要从生活中每件点点滴滴的小做起。今天，我们重温我们优秀的道德文化传统，并在这丰富的道德资源中，汲取到中华民族腾飞的持久动力。希望同学们能牢记这一点，在今后的学习生活中，处处做到诚信，为将来的人生道路打下坚实的基础。

6、主持人总结：

通过班会，使学生基本了解“诚信”的含义，懂得“诚信”的重要性，并初步学会将“诚信”融入日常生活中的每一件小事，真正做到诚实守信。通过这次班会，使学生认识到诚信对于人生的重要性，诚信是做人的一种品质，是职业道德的根本，是个人成就事业的根基。要培养诚信的良好道德品质，就要从身边的每一件小事做起。应该做到诚实，诚恳，实事求是，重信用，

守承诺。提出问题。

高三解压活动方案篇三

20xx年4月28日

“学习目的”大讨论

- 1、进一步加强我班的学风建设，促进广大同学树立正确的学习目标，明确学习方向，增强学习的使命感和责任意识，帮助学生提高学习兴趣，克服学习上的模糊意识。
- 2、提供一个同学们相互沟通，交流学习经验的平台。
- 3、根据同学的讨论，及时掌握学生的思想倾向以及存在的问题，对需要帮助的同学进行必要的指导和帮助。

学委王璐致本次班会的开场白。

全班同学围绕“为什么学习，怎样去学习”展开激烈的讨论，并根据自己的学习情况以及经验依次发表对学习看法各位班干部根据同学讨论的情况对学习目的明确的同学进行表扬，对思想存在问题，学习意识模糊的同学在学习目的和意义方面进行指引。

学委王璐根据讨论情况，选取了蔡洁，窦俊峰等在内的几位学习目的明确，学习较好的同学围绕“如何确立正确的学习目的”为主题每人写一篇征文。班长刘江丰对我班近一年多的学习实际情况以及考试情况进行总结，指出优点以及不足之处，对我班今后的学习工作进行了安排和部署。

班主任王琳老师根据我班学习情况以及此次讨论的情况进行总结并给出几点建议和希望。

学委王璐宣布此次班会圆满结束。

通过本次讨论活动，班上同学能够交流思想和学习经验，增加了同学之间的友谊。通过此次班会，能及时了解班上同学的思想动态。及时对学习意识模糊的同学进行帮助，在端正其学习态度和明确学习目的方面起到了积极作用和影响。本次班会活动中，每个同学都能主动积极发言，说出自己对学习的看法，只是以前的班会没有的。

本次活动中，形式还是比较单调，内容比较枯燥。在以后的班会活动中，应该采取多种多样的形式，增加丰富多彩的内容。

高三解压活动方案篇四

通过本次活动，来培养学生的爱心和孝心，学会感恩，增强对社会的责任感。

- 1、 搜集相关的文章，歌曲，经典词句
- 2、 问卷调查资料

xx班教室

x年x月x日

一、播放歌曲《感恩的心》导入

二、班主任故事导入

班主任讲述寒假时收到来自于以前学生的贺卡与感谢信，其中重点讲述学生对老师过往教导与照顾的回忆与感谢，引发学生对师生深厚情感的共鸣，从而引出我们的第一个主题：感恩教育之感恩老师。

三、感恩老师

请张栋、陶婷、周艳秋三位同学上台回忆最感恩的老师以及这位老师的事迹，分享他们对老师的感恩。

四、感恩父母

故事：汶川地震中，有一个母亲，抢救人员发现她的时候，她已经死了，是被垮塌下来的房子压死的，透过那一堆废墟的的间隙可以看到她死亡的姿势，双膝跪着，整个上身向前匍匐着，双手扶着地支撑着身体，有些象古人行跪拜礼，只是身体被压的变形了，看上去有些诡异。救援人员从废墟的空隙伸手进去确认了她已经死亡，又在冲着废墟喊了几声，用撬棍在在砖头上敲了几下，里面没有任何回应。当人群走到下一个建筑物的时候，救援队长忽然往回跑，边跑变喊“快过来”。他又来到她的尸体前，费力的把手伸进女人的身子底下摸索，他摸了几下高声的喊“有人，有个孩子，还活着”。

经过一番努力，人们小心的把挡着她的废墟清理开，在她的身体下面躺着她的孩子，包在一个红色带黄花的小被子里，大概有3、4个月大，因为母亲身体庇护着，他毫发未伤，抱出来的时候，他还安静的睡着，他熟睡的脸让所有在场的人感到很温暖。 随行的医生过来解开被子准备做些检查，发现有一部手机塞在被子里，医生下意识的看了下手机屏幕，发现屏幕上是一条已经写好的短信“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你”，看惯了生离死别的医生却在这一刻落泪了，手机传递着，每个看到短信的人都落泪了！

问卷调查：

(1) 你知道你们父母的生日吗？

(2) 你知道他们的年龄吗？

(3) 你知道他们喜欢吃的菜吗?

(4) 你知道他们的结婚纪念日吗?

(5) 说说你了解的父母养育你的辛苦过程。

(6) 说说你最想为父母做的事是什么?

五、感谢社会

(1) 5月xx日地震发生时，四川省青川县木鱼中学初一13岁的女生何翠青本已走出宿舍，当她意识到发生了地震，不是迅速逃生，而是跑进宿舍，将十多名还在午休的同学从床铺上摇醒逃生，自己却失去最佳逃生时间，被压在废墟下。50个小时后，她凭着巨大的求生欲望和惊人毅力，在救援人员的帮助下获救。何翠青是木鱼中学最后一个被救学生，由于重物长时间挤压肌肉组织坏死而永远失去了右腿。记者问这位坚强的女孩“你后悔吗?”她摇着头哽咽地说：“不后悔，后悔的是我没有能救出更多的同学”。

(2) 14日xx时20分，15名空降兵写下遗书从4999米的高空一跃而下，最终成功伞降茂县，并在第一时间首次传回了茂县灾情。而这些空降兵平时训练中只需在数百米高度跳伞。这是空军首次在高原复杂地域，无地面指挥引导、无地面标识、无气象资料条件下运用伞降方式参加抗震救灾，这15名将生死置之度外的抗震勇士，在危难时刻向我们诠释了“人民子弟兵”的终极意义。

除了何翠清和这些军人、以及大家熟知的小英雄林浩，还有无数在汶川地震中不顾个人生死的英雄们，他们用自身的行动告诉了我们什么是真正的一家人，什么叫作“一方有难八方支援”。去年，我们的同学也做得非常好，从给07xx班魏斌同学的捐款以及我校教师李小满老师的捐款活动中可以看出，我们0832班同学的爱心。

六、总结结束

在这次主题班会的过程中，同学们参与的积极性很高。一个和谐的家庭，一个和谐的集体，一个和谐的社会，既要多些感激之心，也要付出你的爱心。让我们用自己的行动，报答父母、老师、社会，报答所有关心和帮助过我们的人，让我们的明天更美好。

由文员委员带头，全班合唱《感恩的心》，结束主题班会。

高三解压活动方案篇五

二、主题班会目的：让同学们理解朋友的重要性，学会感恩同学，营造良好的班级氛围

三、主题班会过程设计：

(1)主持人播放《朋友》这首歌，讲述朋友的重要性，明白什么才是真正的朋友和友

(2)播放视频《珍藏瞬间—9班一起走过的点滴》，回顾半个学期以来大家在一起拼搏、奋斗的日子，感受到班级就是一个温暖的家，我们彼此鼓励、珍惜，我们将永远战斗在一起。

(3)主持人发便利贴，让学生们把同学之间感人的事迹写在上面，并对自己最好的朋友说声：谢谢!。最后把它们贴在“感谢有你”的墙报上。

(4)主持人对班会进行，希学会感恩，珍惜友谊。

四、学生意见反馈：

班会以《朋友》这首歌开始，伴随着这感人的旋律，班主任给我们讲述了朋友的重要性，让我们认识到朋友的重要性，

让我们认识真正的朋友和友谊。接着他又播放了《北京东路的日子》的mv□看完mv□他讲了一段我们难以忘怀的话“高中三年会很苦、很累，但我们会收获很多很多，其中友谊就是我们收获的一枚闪亮的贝壳，我们应该学会感受友情和感恩友情。生活中，失落的时候，朋友的鼓励;彷徨时，朋友的支持;成功时，朋友的祝福。朋友总在我们我们身边，为我们付出点点滴滴，让我们珍惜这份缘分，珍惜我们的友情!”说完这番话后，同学们回忆身边同学情谊的点点滴滴，让后我们写下身边感动的瞬间，大家将最感动的瞬间写入字片，写出对友谊的感谢。是这堂班会课，让我们懂得我们一直沐浴在友爱的光辉之下。

五、：通过这次主题班会，学生们理解到朋友友谊的珍贵，并分辨真正的朋友，懂得感恩同学，在今后的学习生活中互相帮助、互相包容、互相学习，一起创造良好的班级氛围。

高三解压活动方案篇六

教学目标：

- 1、了解并掌握社会主义核心价值观的内容。
- 2、通过学习，明确正确的价值取向。
- 3、在现实生活中，要从点滴做起，争做一位文明人。

教学重点：

- 1、通过学习，明确正确的价值取向。
- 2、现实生活中，从身边的小事做起，让文明高尚成为一种优秀的习惯。

教学难点：

要求学生在现实生活中，持之以恒，从小事做起，养成文明高尚的好习惯。

教学过程：

一、导入：

(1) 余秋雨的故事

余秋雨在写《追询德国》那篇文章的时候，为了彻底了解德国，他一个人来到德国，深入体验生活。他找了一处租房子的地方，房东是一位德国老人，和蔼可亲，房子在五楼，余秋雨看了看房子感觉还不错，就想和老人签长期租房合同。老人笑了笑说：“不，年轻人，你还没有住，不会知道好坏，所以应该先签试住合同，有了切身体验，再定下一步是否长住。”余秋雨一听有道理，最后和老人签了5天合同。一切办好之后，余秋雨开始住上了，房间很温馨，老人也很放心，信任余秋雨，从不过来检查东西。还有，垃圾不用送到下面，放在门口就有清洁工定时取走，楼道都是一尘不染。第5天到了，余秋雨想和老人谈长租的时候，发生了一点意外，他不小心打碎了一个玻璃杯。他很紧张，感觉这个玻璃杯价值不菲，又怕因为这个玻璃杯，老人不租给他房子。可是当他打电话告诉老人的时候，老人说：“不要紧，你又不是故意的，这个玻璃杯很便宜，明天我再拿来一个。”

余秋雨更高兴了，希望老人过来，签长期合同，老人答应了一声，挂断了电话。余秋雨也没有闲着，把碎玻璃和其他垃圾扫入垃圾袋里，放在了外面。过了不久，老人来了，进屋之后，没等余秋雨说话，老人问：“那玻璃杯碎片呢？”余秋雨赶紧说：“我打扫完放在门外了。”老人赶紧出去，打开垃圾袋看完之后，脸色阴沉地进了屋，对余秋雨说：“明天你可以搬出去了，我不再租给你房子。”余秋雨感觉不可思议，就问：“是不是因为我打碎你最喜爱的玻璃杯，惹你不高兴了。”老人摇了摇手说：“不是，是因为你心中没有别

人。”余秋雨被说得一头雾水，这时候，就看老人拿了一支笔和一个垃圾袋，同时带上笤帚和镊子，来到外面，把余秋雨装好的垃圾倒了出来，重新分类。老人挑得很仔细，过了好久，把所有玻璃杯碎片装入一个垃圾袋里，在上面用笔写上：危险。然后把其他垃圾装入另一垃圾袋里，写上：安全。余秋雨在旁边看着，从头到尾除了敬佩，他不知道说什么。此后若干年，余秋雨不住提起这件往事，每次都是感叹连连。

怎么才叫心中有他人？作为一名中学生，如何在当今形势下做到心中有他人？首先让我们进入我们今天学习的内容：社会主义核心价值观之文明篇：心中有他人，争做文明人。

(2) 贯彻共青团中央《意见》

共青团中央日前发出通知，要求全团认真贯彻落实中央《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》，努力让社会主义核心价值观在广大青少年中内化于心、外化于行。作为青年学生，我们风华正茂，但我们的人生观价值观正处于形成的阶段，有必要践行中央的《意见》，以使我们形成正确的价值观取向。

二、以问题的形式解决本堂要学习的内容

1、社会主义核心价值观具体是指什么呢？(让学生齐说)

明确：三个层面24字：

国家层面：富强、民主、文明、和谐

社会层面：自由、平等、公正、法制

公民层面：爱国、敬业、诚信、友善

2、什么是价值观？

明确：

价值观是我们在处理价值过程中持有的根本观点方法。简单的说，人生价值观就是一个人对事，对人，对生活的看法。也有人说，人生观就是“人自己对人生的意义的看法”，主要表现为“人生的目的和意义”。

理智的人，做任何重大事情的决定，基本都是权衡选择的结果，在选择的过程中，什么是重要的，什么是不重要的，什么是不能违反的规则，什么是可以背叛和违反的，这些东西在心目中的位置，构成了价值观。

核心价值观就是一个社会的价值观体系中，处于主导地位代表着价值体系的基本特征，体现着社会的基本价值导向的基本价值观念。

例子：

(1)有人星夜赴考场，有人辞官归故里(陶渊明)

(2)有人为民谋利不辞命，有人为己之私害忠良(明代宰相张居正，西汉奸相田蚡、灌夫、魏其侯窦婴)

(3)展示图片：“能吃苦能流汗，绝不让青春留遗憾”

三、现代社会价值观的偏离

例子：扶与不扶(学生讨论，引入社会现象的思考)

四、中学生应该如何以实际行动实践核心价值观？

“心中有他人，争做文明人”当从小事做起

1争做文明人，尊重当先行

- 1、教室不得玩手机、游戏、吃零食。
- 2、自习课不允许说话、讨论。有任何问题留到下课，或书面交流。
- 3、尊敬老师和同学的讲话与发言，不得嘲笑起哄。若与老师、同学意见不一，应课下礼貌与老师、同学交换意见。
- 4、爱护你的课桌椅及班级其他一切财产；不得将班级共有物据为己有。
- 5、每周五，请将课桌内垃圾清理干净，方可传予下位同学。

2争行文明事，诚信为根本

- 1、守时：不迟到不早退，不无故缺席。
- 2、若不能到校学习，务必以假条或短信的形式告知班主任并附有具体说明。
- 3、每天早晨到班时主动上交作业，若未能及时上交，请主动找组长登记，事后向老师说明原因。
- 4、值日生每天按时认真参加劳动。遵守劳动纪律，严格遵照劳动委员安排。
- 5、认真做操(早操，眼保健操)

3争为高尚人，习惯成文明

- 1、习惯决定性格，性格决定命运。坚持做到以上10条，你会变得不一样
- 2、将勤奋变成一种习惯，你会收获美丽的梦想。

五、总结

天下大事必作于细，天下难事必作于易。送人玫瑰，手留余香。看似平凡，实则伟大。践行社会主义核心价值观，争做文明之人、高尚之人，须从点滴做起。

今天的班会课就上到这里。谢谢同学们!

高三解压活动方案篇七

地点：五年一班

班会主题：保护环境，远离雾霾

班会目标：同学们通过班会，了解雾霾天气带给我们的伤害，并掌握基本的预防方法，激励学生自觉的保护环境，从小事做起，从身边的点点滴滴做起。为我们的家园增添一份努力。赶走雾霾天气。

班会准备：(1)通过幻灯片播放有关雾霾天气的图片，

(2)播放那英的歌曲《白天不懂夜的黑》。

班会开始：由本班学生主持开场：同学们，漫长的假期结束了，迎来了新的学期，那今年我们的周围都发生了什么样的变化呢?答：“都带着口罩来的……”是啊!因为现在的空气污染越严重了，所以雾霾天气就越多，危害也就越大。给我们的生活也带来了很多的不方便。

班会过程：(1)出示图片，并找同学谈谈感受。

(2)讨论：请同学们结合图片与实际分组讨论，雾霾天气到底给我们带来了那些伤害。为改变雾霾天气，我们应怎么做呢?(并找同学回答)

班会总结：恩！同学们回答的都很好，空气的污染对我们以后的生活确实带来了很大的不方便，如有的同学回答说：以后我们不能经常在室外玩耍了……主持人总结什么是雾霾？空气中悬浮着大量的烟、尘等微粒遇到水气而形成的混浊现象。并要求学生在雾霾天发生的时候，尽量减少课外活动，上学放学路上要注意交通安全，戴口罩。并将班会内容讲给家长听，相信大家大家一起努力，共同应对雾霾天气带来的诸多生活不便。

老师总结：同学们，通过今天的主题班会，我们再次认识了雾霾天气带给我们的困扰，对人体的伤害有多大，所以，为了我们蔚蓝的天空，我们应从今天开始，人人做到保护环境，争取做到低碳环保，尽量不燃放烟花爆竹，多植树多种草，提高空气质量，为人类造福。为自己造福。

高三解压活动方案篇八

班风建设是高校校风建设的重要内容，优良的班风，学风是提高教学质量、建立良好校风的重要条件。作为大二的学生，更应该有一个优良的班风做保障。为了进一步加强学风建设，以学风促班风，不断激发学生学习的积极性和主动性，培养出更多高水平、高素质的人才，结合我班实际，制定“学风建设工程”实施方案。

以营造良好的学习、学术氛围为基础，以抓学生自修晨读、考风考纪、专业技能、职业素质为核心，以提高我班学生成绩为重点，真正实现我班学生变被动学习为主动学习，形成浓厚的学习学术风气。

积极营造浓厚的学习学术氛围和生动活泼、健康上进的良好风气，努力培养具有扎实的专业知识、良好的专业技能和明礼诚信、团结友爱、勤俭自强、敬业奉献的基本道德规范，使我班学生养成良好的道德品质和文明行为，促进思想道德素质和科学文化素质的协调发展。

为了给同学们创造一个良好的学习环境，使同学们达到乐学、勤学、会学，早日形成班级长期有效的学习氛围。

一学风建设的意义

学风是学生、班级乃至一所学校的综合素质的体现之一。学风建设是高校校风的主要内容，所以搞好学风建设至关重要。拥有优良的学风，不仅能够调动积极性，而且也是教师教学效果的体现。我们每位学生应以优良的学风为条件，以理想为帆船，以对未来的憧憬为动力，奋发图强，顽强拼搏，求实创新。

二学风建设内容

1、规划美好的未来。理想是前进的动力，作为大一新生，面对渺茫的前方，我们应该静下心来，规划我们的未来。既然选择了此专业，就应该踏踏实实的学好它。我们可以从报纸、新闻、网络上等不同的途径来了解有关专业的知识。初步了解该专业的未来就业发展前景，结合自身条件，作出对比，制定符合自身的未来职业规划方案。

2、树立良好的班级形象。学风建设的主体是学生，学生的行为举止是评价形象的重要因素。作为班级的一员，应该以维护班级形象为荣。生活上：我们应该以像对待兄弟姐妹一样对待彼此，互相帮助，团结友爱，和睦相处，宽容、仁厚。学习上：积极主动，取长补短，互相帮助，共同进步，浓厚的班级氛围，让班级的形象绽放出属于它的魅力。

三提高学生课堂兴趣

1、丰富课堂知识。在平时的自习中，多穿插些课外知识，以学生的兴趣为中心，循循善诱，发散思维。

2、开展课堂小活动。一周举办一次“学习交流小讨论”，鉴

于班级整体的英语写作能力，口语表达能力的程度不够好，所以在每周三晚自习举行“英语角小展示活动”。对于数学，进行“千千结对”，以一程度好的学生带动程度较差的学生为主，互相帮助，共同进步，互相探讨难题，共同面对，共同解决。

四学风建设具体细节

- 1、学习氛围：每名同学应该更加积极的参与学习，在没课的时候可以组团去图书馆读书，晚自习结束后可以去文正楼或自习室继续看书。在自习时不玩手机，安静学习。
- 2、端正态度：作为一名大学生，我们应该端正对待每一节课，保持不翘课，上课不玩手机，自觉听老师讲课。
- 3、保持清醒的头脑：我们还是学生吧，首要任务就是学习。早自习之前规划好：今天我要做什么，怎样才能效率最高。早读时，应该放声去读，清醒大脑，不浪费早读的时间。
- 4、作好学习规划：一天下来，把老师布置的作业做一个具体的实施措施，不要浪费晚自习的时间，有条不紊的按计划进行，过的有意义些。
- 5、记录在案：副班长和纪律委员应该切实做好记录点名，把早操、早自习的出勤情况记录在案，现在实行的手机签到制度，每个同学都必须遵守，下课后副班长查看手机签到情况，没上交手机的将作为旷课处理并且每周进行一次全盘统计，把它列在综合素质考评中的加减项，屡次触犯的不改的，老师应该主动找他谈话。
- 6、班级公约：我们班现在开始建立班级公约，每位同学都要遵守公约上的规章制度，对于违反公约的同学要给予适当处理，屡教不改的应上报辅导员，让辅导员跟这些同学沟通。

7、及时沟通，传达信息：学习委员应该主动与老师沟通，把平时学生所遇到的问题。以及学生的想法反馈给老师，并且把老师布置的作业，考试出的时间。地点等及时的传达给学生，或者是院、系所进行的活动及时的传达给老师，让学生在第一时间掌握信息，可以提前做好准备。

8、公平、公开、公正：“对于班费的开销问题，应该每周公布一次，并且把详细的情况统计下来。让学生心服口服。

9、带头作用：“所有班委首先应该遵守班级纪律，作为班级干部，从现在起不能迟到，更不能逃课，要对班级产生正面影响，并且不能带头起哄，班纪律。倘若犯错，加倍惩罚；班委之间应该，团结共进，为其他学生做好榜样。结共进，为其他学生做好榜样。

10、端正考风：我们应该严肃认真的对待每一次考试，遵守纪律，不舞弊，学习文员一昂该提前通知，从而学生可以提前复习，考试时应该尊重老师，诚实应考。

11、积极参加课外活动：无论是院、系的都应该踊跃参加，班级每周开展一次精彩的学生讲坛，或是、这是开展书法大赛，象棋大赛。旨在提高大家的积极性，让生意识到学习不仅从书本上可以学到，在课外也可以学到，同时学生也可以施展他们的才华，进一步达到时班级的学习氛围加强，调动了大家的积极性。

拥有良好的学风，是我们学习前进的指南针。我们应该积极主动的学习，做好分内的事情，以班级的利益为重，心系班级，切实做好自己应负的责任，为创建优秀班级而奋斗。

高三解压活动方案篇九

1、知道阴历八月十五是中秋节。简单了解中秋节的来历，知道中秋节又叫团圆节。

2、了解中秋节人们的活动，让幼儿通过品尝月饼、观赏月亮、学习和欣赏歌曲、制作水果拼盘等活动来体验节日的快乐，感受中国人的文化习俗。

和幼儿一起布置中秋的大型壁画，其中有月亮的变化、宫灯。

悬挂灯笼，水果图案营造热闹的节日气氛。

展示幼儿在节前观察月亮、绘制出的“月亮变化册”。（事先发放记录单）。

开开心心来中秋

(1) 绘画：提供水果图片，供幼儿绘画之做好吃的水果。

(2) 泥工：橡皮泥，供幼儿制作月饼。

(3) 美工：提供各色彩纸、胶水、绘画笔供装饰节日的灯笼。

(4) 制作灯笼：运用空瓶子、彩色胶带、色纸、粘贴素材，做一个灯笼。

有条件的家庭，晚上带着孩子一起观赏中秋的月亮，并讲一个有关月亮的故事或教给幼儿一首有关月亮、中秋的古诗。

与幼儿一起准备一个灯笼，是共同制作的。

督促幼儿节前节后连续观察月亮，并记录月亮的变化。

(一) 活动目标：

1、认识传统节日中秋节，知道其来历及有关习俗。

2、体验分享、合作的快乐。

3、能自信地在同伴面前大胆讲述、表现。

1、有关月亮的图片、动画、故事传说。

2、活动前与幼儿一起布置活动室，悬挂月亮变化图。

3、每个家庭准备一个月饼带来。

(二)活动过程：

出示图：月球结合孩子们的观察记录讲讲月亮的变化。

2、介绍中秋节的来历：古时人们将一年分四个季节，八月正好是秋季中的一个月叫“仲月”，八月十五是这个月中间的一天，所以叫中秋节。这天晚上，月亮最圆最亮，人们吃果实赏月，也希望生活像月亮一样圆圆满满。

师：中秋节还有很多美丽的传说和故事，请小朋友讲一讲。

教师完整讲述中秋节的美丽传说。

3、人们怎样过中秋。

1)请小朋友说说你们准备怎样和爸爸妈妈一起过中秋节?(请幼儿和家长讨论，由幼儿回答)

2)那你们还知道其他地方的人是怎样过中秋节的?

4、吃月饼，共同分享快乐。

1)师：你们知道人们用什么方式庆祝中秋节?我还知道，小朋友最爱吃月饼，今天大家带来了各种各样的月饼，那就请你来向大家介绍一下你的月饼吧。

2)教师简单小结，月饼的分类

3) 幼儿欣赏歌曲《爷爷为我打月饼》、乐曲《春江花月夜》，边听音乐边分享月饼，体验与父母、同伴、老师一起过节的快乐。

高三解压活动方案篇十

教育目的：告诉大家生命不是你一人所有，世界上的任何一件东西也不属于你个人，请珍惜生命请珍惜你所拥有的一切，请珍惜他人为你的努力和付出，请常常报有一颗感恩的心。

时间：

主持人：高越，马翌超

主要内容：感谢父母，赐予我生命，不求回报地爱着我疼着我。

感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。

感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。

感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生

感谢这个世界上所有值得我们感激的人。

拥有一颗感恩的心

感恩你生命中的拥有，感恩你身边的人

感恩你所有的所有

互动活动：挖掘一下身边的经典，向同学介绍你所了解的经典。

邬一丰：经典文学《悲惨世界》

陈思维：经典诗词《满江红》

凌霏开，王文博：经典电影对白《向左走，向右走》《笑傲江湖》

三. 听了朗诵后，互动活动二：说出最让你感动的事

施徐量：腿脚不便的外婆担心家人而十几次硬是忍着伤痛穿越半个家而打电话

黄青：与父母沟通的益处

杨依曼：姨父在人世给自己上的最后一课

小型辩论赛 正方：给父母的报答是精神上大于物质上。

反方：给父母的报答是物质上大于精神上

五. 无论精神上还是物质上都应该怀着一颗真诚的心去感恩父母，珍惜自己的至亲，父母的爱是那么的平凡，却又那么的动人，正如丁香花般的默默无闻，却沁人心脾。男生合唱《丁香花》。

六. 班主任梁老师讲话

在这次“走近经典，拥有一颗感恩的心”主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这次活动的积极参与，他们都在竭尽全力想靠自己的行动去打动别人。他们的节目都给我留下了深刻的印象，辩论会非常精彩，手语小合唱也非常感人。听他们讲述自己感恩的故事，看他们用手语表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我突然感觉，这些曾经在我眼里长不大的孩子竟会如此独立，如此懂事，他

们都是些善良纯洁的孩子，他们对他们的父母、老师、朋友，甚至生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心，他们是想通过这次活动，将自己对于感恩的感受抒发出来，积极影响身边的人也常常拥有一颗感恩的心。或许我们平时都不会直接抒发自己的情感，但是我们并不是没有必要让身边的人了解到我们对他们的关心和感激，所以这样体验感恩的活动是我们学生和老师所需要的，他们需要一个空间一个舞台表达自己的情感。这次的活动也在我们班掀起了一阵孝敬长辈、尊敬师长的热潮，这说明“走近经典，体验感恩”的活动的目的已经达到了，我们每个人都已经真正地试着敞开心扉感恩这个美丽的世界了。

七. 歌曲表演《感恩的心》 一句简简单单感谢却包含了无尽的感动，学会感恩是人生的必修课。

八. 让我们常常拥有一颗感恩的心，哪怕是面对一个微笑，一句关怀，即使是不经意间的。

我们也要学会感恩，感谢这一切

感恩的心，感谢有你

伴我一生，让我有勇气作我自己

感恩的心，感谢命运

花开花落，我依然会珍惜