最新珍爱生命健康成长班会活动设计方案 珍爱生命健康成长班会(大全5篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。通过制定方案，我们可以有计划地推进工作，逐步实现目标，提高工作效率和质量。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

珍爱生命健康成长班会活动设计方案篇一

为切实强化学校的安全教育，增强师生的生命意识，提升广大师生的`生命质量，5月22日下午，我校以班为单位，组织学生开展“珍爱生命.健康成长”主题班会活动。

班会从学生实际出发，结合本地独特的地域环境和文化习俗，采用班主任讲解、图片展示、学生撰写心得体会等形式让学生了解到生命来之不易和生命的脆弱，从而激发学生内心对生命意识的觉醒和对美好生命的向往，进而珍爱生命，善待生命，感悟生命的真谛，担负生命的责任。

我校不仅通过主题班会对学生开展生命安全教育，平时也有意识地通过宣传橱窗、手抄报等方式向广大师生宣传珍爱生命的重要性。

珍爱生命健康成长班会活动设计方案篇二

（一）、导入

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不象财富能失而复得，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、上星期五，发生了一件谁也不希望发生的事故，葛威，一个可爱的’小姑

娘，她永远地离开了我们、那天早上，就在那个寒冷的早上，她倒在了无情的车轮下，她才7岁啊！

出示主题：珍爱生命、健康成长

（二）、明理导行

2、在你的生活当中，你还知道哪些像发生在葛威身上的悲剧、

（1）学生讨论、介绍

（2）小结、

我们每天上学、放学，都是路上最拥挤的时候，一不小心，就可能发生意外、因此，我们必须注意交通安全、现在，我们一起来了解一下交通方面的常识、安全过马路必须注意：

（1）认识红绿灯

红灯停，绿灯行，黄灯等一等

（2）讨论：没有红绿灯的马路或公路怎么过

先往左看，再往右看，靠右行

珍爱生命健康成长班会活动设计方案篇三

1、为增强学生的安全防范意识，提高学生的自护自救能力，减少安全事故的发生，促使学生健康成长，通过本次主题班会，掌握一些安全常识，逐步提高学生的素质和能力。作好以下几个方面的安全教育：

（1）交通安全；

（2）消防安全；

（3）学校安全；

（4）家庭安全；

2、通过这次主题班会，使学生学习安全知识，进一步增强安全意识和自我保护意识，掌握一些自救自护的本领。认识到生命的可贵性，珍爱生命，健康成长。

1、确定主持人，培训主持人。

2、学生通过各种渠道搜集有关安全方面的资料。

3、选定剧情扮演者并进行排练。

主持人1：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！

主持人2：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。

主持人1：每个人都有资格享受愉快的生命，但生命的遭遇往往是意想不到的。

主持人2：也许在那不经意的一瞬间，生命的泉水便会永远枯竭。

主持人1：灾难的发生对于每个人来说，不分性别年龄，不分贫富贵贱。

主持人2：无论咿呀学语还是学富五车，如果缺少应有的警惕，危险可能就在那一瞬间。

主持人1：所以，我们要懂得珍爱生命，学会自救自护。

合：班《珍爱生命健康成长》主题班会现在开始。

（一）交通安全篇

主持人2：首先让我们进入第一个班会主题：交通安全篇。（播放《天堂里有没有车来车往》）我们每天上学、放学除了步行以外，还要做公共汽车，所以，交通安全这个问题是我们必须重视的，请第一小组的同学表演小品《放学路上》。

甲：瞧这多危险啊！由于同学交通安全意识的淡薄，在车水马龙的马路上演了一幕不可挽回的悲剧。

乙：面对这一幕幕，我们能不感到痛心疾首吗？道路交通安全事故就是各种事故领域的“头号杀手”。

甲：同学们，看了小品后你觉得他们做得对吗？错在哪里？（指名说）

乙：时代的前进、社会的发展需要文明的交通环境，车轮下真实的死亡报告，给我们带来的不仅仅是震惊和痛心，更重要的是警醒和反思。是什么造成了这场悲剧？请同学们说一说造成悲剧发生的原因，学生可以各抒已见。

1、是人们对交通法规的漠视。

2、是交通违章。

3、是因为人们的疏忽，正因为疏忽，导致了太多完全可以避免的伤亡和损失；正因为疏忽，导致了太多原本幸福家庭的破碎和痛苦。

甲：仅在20xx年度，我国共发生了72万起重特大交通事故。在事故中总共约有55万人受伤，是1991年海湾战争中死亡人数的3倍多，而死于交通事故的，是海湾战争中死亡人数的3／5。看到这些冷冰冰的数字，该警醒了！我们付出的鲜血和生命的代价已经太多！

乙：同学们，当你听到这些振憾人心的数字时，当你听到这一桩桩悲剧时，你将会对人们说些什么？想对谁说都行，（如司机、行人、同学、亲人、交通管理部门等等）

甲：数字是枯燥的，但是在枯燥的数字背后，是生命的陨落。

乙：是亲人们的痛不欲生，是家庭永远无法愈合的伤口啊！

甲：每一个健康生命的夭折，都让人倍感心痛。

乙：每一个幼小生命的意外，总是让人揪心。

甲：同学们，交通规则并不复杂，只要我们遵守交通法规。就会避免许多不该发生的交通事故。

乙：如何注意交通安全呢？，请同学们一起来读读交通安全歌。

交通安全很重要，条条规则别忘了。

从小养成好习惯，文明行为都说好。

行路应走人行道，没有行道往右靠。

斑马线条真清楚，横穿马路少不了。

一慢二看三通过，莫与车辆去抢道。

骑车更要守规则，不能心急往前跑。

转弯拐角要减慢，注意四面别说笑。

乘车安全应注意，遵守上下车秩序。

手头别伸车窗外，扶住坐好要记牢。

主持人2：交通安全，一个永恒的话题。同学们，让我们遵守交通规则，注意交通安全，健康成长，让安全与我们同行，让安全永驻我们心间！下面让我们进入今天第二个主题：校园安全篇。

（二）校园安全篇

甲：我们在学校里时，也要注意安全。否则，后果就不堪设想。请同学们看看以下这些行为对吗？（出示课件：学生活动照片）

乙：在学校期间我们应该注意哪些安全问题呢？请大家来畅所欲言。

1、学校操场上的体育设施如：单杠、双杠、云梯等，由于年久生锈，不牢固，不能去自由活动。

2、特别是中午在校吃饭的学生要注意饭前要洗手，要清洗餐具，吃饭的.时候不要讲话。

3、不要在校楼栏杆处玩耍，不能靠、倚在楼栏杆上。

4、不要趴在教室的窗户上面望下看。以防发生不必要的安全事故。

5、教室内的插座不可以乱动，不能随便去插电源。

6、在教室内不准追逐打闹。

7、在走廊里不能追逐打闹，要靠右侧站一排通行。

8、上下楼梯要讲秩序，不能拥挤。

9、不能在人多的地方踢球；

10、用小石头互相投射，手持棍棒互相打逗，用铅笔刀等锐器挥动打闹；

甲：同学们，学校安全人人讲，安全学校人人赞。安全知识时时记，注意安全处处提。

乙：在学校期间，我们还应该怎么做呢？（出示课件）

甲：希望同学们在学校能够自觉遵守安全规则。

合：注意安全，健康成长。

（三）消防安全篇

主持人1：人们的生活离不开火。但，火使用不当或者管理不好，就会发生火灾，严重威胁人们的生活，给人们的财产和国家的建设发展造成巨大损失。消防安全十分重要。下面让我们进入今天第三个主题：消防安全篇。

乙：因为11月9日的简化写法是：“11、9”，同火灾报警电话号码“119”极为相似。确定11月9日为消防活动日，可以加深人们对“119”火灾报警电话号码的记忆。

甲：发生火灾后如何自救呢？

1、如果门窗、通道被火封住，确实没有可能向外冲时，可向头部、身上浇些冷水或用湿毛巾、湿被单将头部包好，用湿棉被、湿毯子将身体裹好，再冲出险区。

2、如果浓烟太大，呛得透不过气来，可用口罩或毛巾捂住口鼻，穿过险区。

3、当楼梯已被烧断，通道已被堵死，应保持镇静，设法从别的安全地方转移。

4、可以从别的楼梯或室外消防梯走出险区。设有消防梯，着火后可迅速由消防梯的安全门下楼。

乙：发生火灾时应注意哪些事项呢？

1、切忌慌乱，判断火势来源，采取与火源相反方向逃生。

2、切勿使用升降设备（电梯）逃生。3、切勿返入屋内取回贵重物品。

4、夜间发生火灾时，应先叫醒熟睡的人，不要只顾自己逃生，并且尽量大声喊叫，以提醒其他人逃生。

甲：平时我们需要从哪几个方面注意呢？

1、易燃的物品不要放在炉火旁，如：火柴、打火机等；

2、在学校打扫卫生，清理的树枝叶、废纸，不要点火烧掉，以免引发火灾。

3、蜡烛要及时熄灭，以免火灾。

4、发生火灾以后，小学生应尽快离开火场，禁止小学生去参加灭火行动。

5、不要玩火柴、打火机、更不要背着家长和老师去做玩火的游戏。

6、不论在哪发现火灾时，要及时拨打119报警，报警时要说清着火的地点什么物品着火等。

同学们，真高兴，消防安全牢记心，表演一个三句半，欢迎！

电风扇，莫瞎开，家电开关莫乱摸，手湿不要去动电，当心！

不玩火，不动电，自我保护是关键；莫让父母吃苦果，真乖！

关键时，‘119’，发生火灾不乱走，心不慌、意不乱，快-疏-散！

湿毛巾，捂口鼻，身体前屈头邻地。逃生术，要记清，家长放心！

我们表演三句半，说到这里要记清。消防安全牢记心，牢一记一心！

甲：亲爱的同学们，火是人类的朋友啊，它带给我们光明，推动着人类社会走向文明。

乙：但是，火一旦失去控制就会造成灾难，古往今来，多少无情的火灾不胜枚举。

甲：所以，我们要充分认识玩火的危害性和可能带来的严重后果，互相监督、互相提醒。如有发现，应该立即制止。

（四）家庭安全篇

主持人1：同学们我们每天生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。

主持人2：但是，家庭生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。下面请第四小组的同学为我们谈谈家庭安全要注意什么。

甲：随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

（1）认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。

（2）不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器，不要乱动开关、

插座、电灯泡等。

（3）电器使用完毕后应拔掉电源插头。

（4）使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

（5）夏天到了，不要用手去摸电风扇的叶面。

（6）发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

乙：如何安全使用煤气呢？

（1）点燃燃气器后，我们不能长时间离开，以防被风吹灭，造成煤气大量泄露而发生火灾。

（2）使用燃气器具应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

（3）在家不要触动正在使用的高压锅的安全阀，更不要在压力阀上压重物或打开锅盖；

（4）不要乱动煤气罐，发现家里的煤气漏气，应立即关紧总法门，并打开门窗。

甲：除此我们还该注意些什么呢？请欣赏小品《陌生人来敲门》

乙：这个小品给我们敲响了警钟，所以，为了我们自身的安全我们不能随便与陌生人说话，更不能给陌生人开门。

电话号码：110---我是110，遇到坏人报告我，除害公正没的说。

120---我是120，生病急救报告我，救死扶伤没得说。

119---我是119，遇到火灾报告我，灭火救人没得说。

我们三个，要牢记，随打随到，帮助你。

标志：大街上，遇到我，有谁知道我是谁？----行人过马路。

为什么大家一见我就跑？有谁能告诉我？----电的标志。

我是一根小火柴，为什么在我身上画了一条线？---禁止点火。

交通标志、危险标志，大家要牢记，公共场合遵守它，珍爱生命，学会自护。

主持人1：同学们，生命是脆弱的，生命又是如此的宝贵，让我们珍爱生命，健康成长。

主持人2：让我们从小学会自护方法。最后，让我们在这四句话中结束今天的班会吧：（全班齐读）

交通标志会识别，防火用电有方法。

父母单位和电话，有事联系不害怕。

游戏场所选择好，安全第一最重要。

自护常识要掌握，自护能力要提高。

主持人1：愿同学们乘上安全之舟，扬起生命之帆，

主持人2：在知识的海洋里乘风破浪。

合：《珍爱生命健康成长》安全教育主题班会到此结束。

班主任老师总结：

同学们，首先感谢你们这次成功的班会课，谢谢你们的用心表演，谢谢你们给在场的所有人上了一堂生动的安全教育课。我由衷地为你们感到自豪！我相信，通过这次班会课，你们一定受到了许多教育，懂得了珍爱生命的重要意义。我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，才能共同撑起一片和谐、安宁、幸福的天空。

珍爱生命健康成长班会活动设计方案篇四

1、初中阶段主要引导学生珍爱生命，体验生命的价值；

2、了解传染病的一般知识，提高自我防范与自救能力；

3、学会游泳、防火、防灾等一般知识和能力；

4、学会和谐处理人与人、人与环境、人与自然的关系。

1、关于学生残害生命的材料；

2、热爱生命的故事

3、有关歌曲

据媒体报道□20xx.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康。

据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较

严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了八年级，已经到了青春期的年龄，应该说，这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些都影响了你们心理的健康发展，阻碍了学习，影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

导入：珍爱生命健康成长

1、请学生说说身边的不安全因素

（鼓励学生畅所欲言）

（估计的因素：、食品安全、黄赌毒、水火电、心理问题等等）

2、请学生说说这些问题怎么会危及生命安全的

（鼓励学生畅所欲言）

估计：交通安全——自己大意、自然因素、他人行为等

黄赌毒——好奇心吸引、他人的诱导

水火电——自己的大意、好奇心吸引、自然因素

心理问题——外在压力过重、对自身的不了解、自己无法排解、

3、针对存在的不安全问题、因素谈谈自己的看法

（鼓励学生畅所欲言）

归纳：交通安全——1.从小遵守交通法规，争做文明小市民；

2.红灯停，绿灯行，遵守交通看行动；

3.文明有序不推挤，不从车头穿马路；

4.路上行走，要在人行道内；横过马路，要走人行横道；

5.不在马路上打闹、嬉戏或追逐，不翻越道路隔离栏，不在车辆临近时突然横穿马路；

6.未满12岁，不在道路上骑车；未满16岁，不骑电动自行车；

7.不在道路上使用滑板、旱冰鞋行走；

9.交通陋习要除掉，交通法规记心间。

黄赌毒——优化家庭环境、学校环境、社会环境，构建“家庭、学校、社会”三位一体的完整的教育体系，对于青少年远离“黄赌毒”，健康成长是关键。

水火电——学生自己注意，加强认识，学习关于这方面的知识，提高自我保护的意识，在使用时特别注意小心，或者在成人的陪同下使用。

心理问题——分析导致心理问题的原因是什么；掌握一些排解心理问题的实用的方法；结交一些良师益友等。

小结：欣赏诗歌

热爱生命

我不去想是否能够成功

既然选择了远方

便只顾风雨兼程

我不去想能否赢得爱情

既然钟情于玫瑰

就勇敢地吐露真诚

我不去想身后会不会袭来寒风冷雨

既然目标是地平线

留给世界的只能是背影

我不去想未来是平坦还是泥泞

只要热爱生命

一切，都在意料之中

珍爱生命

关爱生命，珍爱生命，这是一个永远也讲不完的话题。珍爱生命就是要有坚定的信念，就是要勇于奉献，就是要相信科学，珍惜时间，生命没有贵贱，只有长短。珍爱生命，不等于苟且偷生，当人民需要我们的时候，即使是献出生命也再所不惜。

亲爱的同学们，让我们共同来思考一个严峻的问题，呼唤生命，感受人生，你们已经迈出了人生的第一步。听了同学们带着童音的话语，应和着同学们颤音的旋律，久久回荡在耳边。我们没有惊天动地和轰轰烈烈的壮举，有的只是平静的渡过这平凡的每一天。生命在于奋斗，人生在于积累，不要祈求太多，只要一点点就足够了。每天一点点，几年下来，就会积累很多很多。

一生只有一个今天，今天就是你的节日。你的生命才刚刚开

始，让我们从今天开始更加珍爱生命吧！

珍爱生命健康成长班会活动设计方案篇五

1、通过这次班会的召开，使学生清楚地认识到，人的生命只有一次，我们要珍爱自己的生命。

2、教育学生珍惜生命，正视自己的身体残疾，热爱生活，正确面对困难和挫折，努力实现自身价值。

3、通过学习有关安全知识，使学生树立自护、自救观念，形成自护、自救的意识，杜绝学生做不安全的活动，珍惜生命，健康成长。

一、活动引入

同学们，最近有不少跟我们一样大或比我们小的孩子被坏人抱走了，爸爸妈妈多么的伤心，难过，焦急啊。辽宁省有一个6岁的小女孩于20xx.1.22号也就是春节前和妈妈逛街不慎走丢，妈妈现已思念成疾，生病住院了。还有四川省一个六岁半的小女孩，于20xx年2月13日（昨天）被拐，妈妈也因思念过度生病住院。家里人都为这个女孩着急万分啊！（课件出示以上两个小女孩的照片）

听到这样悲伤的事情，你心里感觉怎么样呢？是不是也很难过？是啊，我们能安全的在爸爸妈妈的身边生活着，在学校里读书，和同学老师们在一起，多好啊。我们是不是要爱护我们的身体，珍惜我们的生命呢？今天，老师就跟大家一起上一节主题班会——珍爱生命，健康成长。

二、直入主题

（一）我们是怎么来的？

1、播放幼苗破图而出的视频。

2、我们是怎么来的？

我们每个人出生前，都在妈妈的肚子里呆了9个多月的时间，妈妈多么辛苦呀。我们出生后，妈妈还要日夜照顾我们。特别是像我们大家一样，跟其他孩子不同。我们小时候经常生病，住院，而且不能走路，生活不能自理，为了给我们治病，爸爸妈妈抱着我们跑了好多好多的医院，不管刮风下雨，不管天寒地冻，有些同学家庭困难，为了给我们治病，爸爸妈妈还要拼命加班，拼命赚钱，甚至四处借钱。举例：我们学校有个同学，出生时生病很严重，不得不在医院抢救，在医院的保温箱里呆了一个多月，她说妈妈为了照顾她，给她治病，一个多月呆在医院里没日没夜的守着她，觉都没法睡好。现在她可懂事了，不仅努力学习，而且学会了自己的事情自己做。只要我们健健康康，懂事，爸爸妈妈就很开心了。那么，我们是不是应该好好爱护自己的身体，珍爱自己的生命呢？同学们知道怎样爱护自己的身体吗？（让学生先自己发表自己的看法）

师：对了，爱护自己的身体，珍爱自己的生命，不仅要锻炼好身体，健康成长，而且要注意安全。

（二）珍爱生命，注意安全

1、警示篇（不该发生的悲剧）

师：在今天这个繁杂多变的`社会中，我们的身边隐藏着诸多的不安全。下面就让老师带我们一起去了解一些不该发生的悲剧。（课件出示相关图片）

我国有1.8亿中小学生，我们在祖国温暖的怀抱里幸福健康的成长。然而，由于人们的疏忽大意，每天甚至每时每刻都在发生一桩桩不该发生的悲剧。火灾、触电、溺水、车祸、爆

炸、食物中毒，校舍坍塌、暴力事件……吞噬了一个个花朵般的青少年的生命。那触目惊心的一幕又一幕，那撕心裂肺的哭喊，在人们的心灵中留下了多少难以抚平的伤痛，给千万个家庭带来了无可弥补的损失。

1994年12月8日，新疆克拉玛依友谊馆举行一个汇报演出，全市796名优秀师生均参加了。谁料想大幕竟突然被灯烤燃，着了火。火势蔓延，无法控制，绝大部分人被闷死、烧死、踩死，人员伤亡惨重。总计有288个孩子丧生，36名教师遇难。克拉玛依人不会忘记，成吉思汗山也将铭记这一个个葬身火海，栖身苍茫黄山的纯洁的亡灵。虽事隔多年，但仍旧可以听见成吉思汗山的呜呜，克拉玛依城的哭泣。

20xx年，辽宁省海城由于饮用有问题的豆奶导致近3000名学生集体中毒。还有20xx年，北大校园的餐厅发生了令人震惊的爆炸案。餐厅二楼天花板及吊灯均被震落，窗户玻璃被震碎，至少造成2人受伤。

学生上下楼梯的拥挤问题同样会带来伤亡。据有关报道，某省一学校的晨会上，上千名学生在楼梯上你用我挤，不幸造成28名学生被挤死，59人受伤的事故。就这一瞬间，多少花朵就这样凋谢了。

据了解，我国每年都有1.1万中小学生非正常死亡20xx年中小学生因安全事故，食物中毒，溺水，自杀等死亡的平均每天就有40多人。也就是说每天就有一个班的学生在“消失”。这些触目惊心的数字，给人们留下的不仅仅是惊叹，更多的则是无限的哀伤。

师：一个个血的惨痛教训不能不让我们震惊，生命只有一次，灾祸却有无数。面对死亡的威胁，祈求是徒劳的，知识和智慧才是打开求生之门的钥匙。

2、求生篇（向灾祸要回生命）

[第一题：如果学生宿舍发生火灾，我们应该怎么办？]

快打电话119报警，说清地点，火势等；

2、如果火势还未蔓延，应该赶快疏散！疏散时，注意要把右手放在胸前，左手握住自己的右手手臂）

[第二题：如果身上着火了应该怎么办？]

快躺下来！就地打滚。千万不要用灭火器直接向自己身上喷，因为这样会伤害我们的眼睛，还会引起伤口的感染。

[第三题：楼梯被火封住时，应该怎么办？]

楼梯被火封住时，千万不可以乘电梯逃生，可以往楼顶跑，因为楼顶是第二安全避难所。

[第四题：过马路时，要注意哪些？]

不能闯红灯，在路上行走时，要走人行道，靠右走。不要在马路上追赶，打闹。

[第五题：走楼梯时，要注意什么？]

靠右走，扶着扶手，不要互相推搡。

[第六题：出街时，遇到坏人，怎么办？]

1、出街时要跟紧大人，不要一个人走开。

2、遇到陌生人说有好吃的东西，千万不能相信他，被他带走，牵紧大人的手。

三、升华主题

同学们，虽然我们的身体残疾，我们不能像普通孩子一样，活蹦乱跳，而且很多事情我们现在做不到，但是我们的生命是珍贵的，我们是爸爸妈妈亲爱的宝贝。下面我们一起来听听一个残疾人姐姐的故事吧。

有一个人基本上就是靠手腕去做事的，而且做的很成功。她曾经是我们国家优秀的体操运动员，她的名字叫桑兰。

（视频播放桑兰的资料，师读诗——《我的梦》）

《我的梦》

我是桑兰。我又回来了！在三年前的纽约，我在跳马比赛时摔了下来;亮如白昼的大厅，刹那间一片漆黑。——我的梦破碎了。无数的奖牌，雪花般地从天而降，却惟独没有落在我的脖颈上——我觉得好冷好冷。我看见一只受伤的小鸟，跌了下来，它挣扎着、挣扎着，又飞向了天空，越飞越远——它好美啊！朦胧中，一张张陌生的、熟悉的面孔，一双双关切着我的黑眼睛、蓝眼睛，它告诉我：桑兰，你站起来！今天，我回来了。我要告诉所有的亲人们：“我已经站起来了！”

桑兰告诉我们应该怎样对待生命，桑兰的生命价值——生命的意义不在于长短，而在于内涵。我们知道了怎样的生命更有价值，听了桑兰的话，相信每一位同学们，此时的心情和都我一样被感动。我们的生命是可贵的，我们要好好珍爱生命，健康的成长！