

# 最新健康上网班会教案 心理健康班会教案 (优质8篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 健康上网班会教案篇一

1、让同学懂得交友应注意的误区，透过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗用心乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

1、主持人报名，从中确定两位，写好开场白及过渡语；

3、班会活动前由值周班长负责布置好场地。

于自己的“成熟与长大的脸”。

主持2：稚气日颓的身影闪烁着青春的光彩，充满着青春的活力。

主持1：颗颗年轻的心，翻腾着青春着浪潮；

主持2：颗颗年轻的心，品尝着青春的滋味。

主持1：在这花季雨季的岁月里，给我们这些少男少女带来了兴奋和惊喜，也带来了焦躁和烦恼。

主持2：在这五光十色的妙龄里，多了些梦幻，多了些朦胧

的“爱”。

合：同学之际，男女之间——《我们都是好朋友》主题班会此刻开始。

主持人1：这天，主题班会的主要议题是：“走出同学交往的心理误区”。在本班会召开之前已按要求，由同学们准备话题，按预先设计的程序进行。

主持人2：下面先请班主任老师讲话。

班主任：同学们，十分高兴地看到你们长大了，然而在你们成长途中，竟会有那么多的烦恼。这天特地把你们平时谈论的热门话题——“同学的交往”摆在你们面前，我相信你们必须会正确处理。我只是期望大家说心里话，要实话实说。下面的时间就留给同学们吧。

(每组组长提出话题，群众讨论，组长代表本组小结)

话题一：友情是亲密的，要不得距离

话题的小结：建立良好人际关系的重要条件是心理相容，而促进心理相容的途径之一就是彼此缩短心理距离。

从这个角度看，彼此之间心理距离近是件好事。然而物极必反，两人距离太近了，也会令人不舒服。这是因为在人际交往中，每个人都要求独占必须的空间，此空间叫人际空间。由于它像一个大气泡包围这一个人，因此有的心理学家就形象地称之为“人际气泡”。距离太近了，“人际气泡就会相互挤压，其独立的要求就得不到满足，人于是就有了被侵扰得不舒服感。可见，人们一方面需要与他人建立密切得关系，另一方面又需要必须的独享的心理空间。

和自在，还能够增加距离美感，从而让关系更为融洽和谐。

如何亲密而又有间?有人说若即若离，这万万不可，因为它给人的是一种对友谊不忠诚的感觉。但我们能够从调整空间距离入手，来控制与之密切相关的心理距离的远近。当然最重要的还是双方日常活动持续一些独立性，不要你说什么我就说什么，我做什么你就做什么。好友之间多培养些独立性，减少些依靠性，行动上就自由了，心理上也就自由了，距离感也就恰当了。适度的距离更会使人享受到友谊的快乐。

话题小结：同学交往中的冲突并不能全盘被否定，就应辩证地看待。如果一场冲突真的无法避免，那就干脆让它自然地、痛快地、健康地爆发吧。相信雨过之后天将更蓝，阳光将更灿烂。如果非要一个劲地捂着盖着，生硬地回避着，那”疖子“无法出头，友谊只会渐渐霉变。

冲突并不可怕，可怕的是冲突发生时我们可能会因无法控制住自己的情绪，无法持续清醒的理智而伤害到友情。对此，我们务必牢记这样的原则，即应对对方突发的言行，不能针尖对麦芒以牙还牙，而就应采取谅解与宽容的态度，驾驭住情绪，让智慧支配言行，让善良支配智慧，善待对方，化解冲突。

话题小结：中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来将从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发生变化。中学时代的山盟海誓往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有九不能结出感情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。中学生的早恋往往是情感强烈，认识模糊。相爱的原因往往极其简单，没有牢固的思想基础，比如有的是受对异性的的好奇心、神秘感的驱使；有的是以貌取人，为对方的外表风度所吸引；有的是羡慕对方的知识和才能；有的是由于偶然的巧遇对对方产生好感，等等。中学生的早恋好比驶入大海的没有罗盘、没有舵的航路，随时隐伏着触礁沉没的危险。

因此，能够用心参加一些文娱体育活动，培养自己的阅读兴趣，在这些活动中培养健康情趣，发展爱好特长，使过剩的”青春能量“得到有益有效的利用；还能够通过各种活动种促进异性同学间的相互了解，学会如何尊重异性，学会与异性相处的基本礼节和潜力；假如收到情信，你不知如何处理，能够去咨询心理健康老师，或者与你信任的老师交谈，让他们帮你出谋划策。

班主任老师：同学们，这次活动组织得十分成功，同学们几乎成了心理健康研究的小专家了。刚才同学们就”同学们交往的三个心理问题“谈话十分切中，道理也说得很对。我想同学们就应明白一个事实：中学时期是个体、人际关系相对单纯的时候，这一时期同学的人际关系交往的对象主要是父母、老师和同龄伙伴，人际之间少有直接的利益冲突。如果此时的每个同学都能以自然、坦诚、平等、友好的态度对待他人，能够理解他人的情感需要，尊重他人的权益、意志，真诚地赞美、善意地批评与帮忙他人，必须能与他人持续和发展融洽的关系，并从中获得友谊和生活的乐趣。

## 健康上网班会教案篇二

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

### 二、活动目标：

1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。

2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。

3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

### 三、活动准备：

1、心理小测试题。（抽奖纸条8张）

2、小花54朵（明天我提供）

### 四、活动过程：

#### （一）快乐的花儿

a 同学们，万物滋润，百花盛开，听，大自然中花开的声音，多么美妙，充满生机，充满活力，你的桌上也有一朵这样的花。

b 这朵美丽的小花就代表你自己，花是美丽的，你同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。（放影像大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花）

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。生命如花，你手中那朵美丽的小花仿佛就是你自己。

#### （二）心情变化

b 今天带来了个盒子。有几件礼物送给大家，要你自己用手伸进盒子里去取。（一个盒子有8张纸团，分别请每组选一位同学上去摸，只能摸出一个，多则取消）大家看他们的表情。也让他们说说心理变化。）

手伸进盒子之前——“紧张”的情绪，期待的情绪

手触摸到礼物时——“疑惑、紧张或害怕”的情绪，兴奋的情绪

拿出礼物时——“高兴或害怕”的情绪，他们在取礼物的过程中，体验到了各种情绪，失落与喜悦，羡慕与沮丧，成功与机遇)

### (三) 战胜挫折与困难

a 刚才大家也知道得到礼品而高兴，没有得到而沮丧，同样我们遇到困难时也难免会泄气，这时我们要学会坚持不懈的精神。

b 格言“我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢?—鲁迅” 故事1放影像 (海伦姐姐)

同学们你们遇到挫折和困难时是怎样做的呢?请同学举手回答。

c□换位法:别人遇到此事,会怎样做.....d□求助法:找人倾诉,寻找办法.....)

名言是我们的指路明灯,激励自己勇敢地与挫折作斗争,可以多学点格言,名言。

a 故事2 前几天电视焦点节目中有个故事 有个同学他很胖成绩也不好,特别羡慕和嫉妒他们班上的另一个成绩好的同学,有天他在想什么办法让别人的成绩下降呢?(结果他想了一个办法,就叫人把好同学打了一顿进了医院,而耽误了学习,最后他家赔了许多医药费,也被学校开除了)这种心理存在这严重的不健康,是嫉妒的扭曲表现。

b故事3,挫折中成才的故事 张海迪 脚残而自强不息成为了作家等名人

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

## 五、总结

（《阳光总在风雨后》 放歌曲 大家一起）

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

## 健康上网班会教案篇三

1、知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

2、能体验自己解决困难的喜悦。

### 二、活动重难点

知道日常生活中会遇到许多的困难，能充满信心动脑筋想出各种方法克服困难、解决困难。

### 三、活动准备

童话故事《树林里的动物》，头饰：小熊、小猴、小鹿、小羊、啄木鸟。

### 四、活动过程

（一）、借助童话故事，把幼儿引入一个充满问题的世界。

师：在茂密的树林里，生活着许多的动物。你猜，都有些什么动物呢？（激发幼儿的兴趣）

师：有一天，小动物在树林里玩，你看他们发生了什么事情？

师：树林里有什么动物？它们遇到了什么困难？

（二）、鼓励幼儿通过实践活动动脑筋想办法解决困难。

1、激发幼儿解决困难的信心。

2、幼儿分组讨论解决困难的方法。

师：假如羽毛球被挂在了树上，小羊能用什么方法把它取下来呢？

师：假如小球滚进了树洞，小猴能用什么方法把它取出来呢？

师：哎呀！小熊的裤子给刮破了，如果你是小熊，你有什么方法呢？

鼓励幼儿讲出自己解决问题的方法，初步体验成功乐趣。

（三）、引导幼儿感知生活中有许多困难问题，鼓励幼儿大胆想出解决方法。

师：你在家里、幼儿园、路上或其他地方遇到过什么困难？

（四）、游戏（过河）。

用蓝色的布或纸设置一条宽大的河流，在河的对面设置一座大山，山里藏着各种各样的宝物—玩具。引导幼儿通过各种不同的方法过河，获取自己喜爱的宝物。



# 健康上网班会教案篇四

## 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疾病的抵抗能力等。

(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。

## 健康上网班会教案篇五

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

## 健康上网班会教案篇六

通过本次活动,使学生知道“诚信”也是一种善行,“诚信”就是身边的小事。诚信是为人之基,是交往之道,更是立国之本。在平常生活中要做到诚信,发现诚信,感悟诚信,体验诚信。

### 二、课前准备

学生:搜集有关诚信的典故。

教师:ppt精美便签、诚信盒子。

### 三、班会设计

#### (一)游戏导入

师:张老师第一次给大家上课,为了活跃气氛咱们先来玩个游戏,游戏的名字是闭眼捉人。现在咱们分成两大组。

游戏规则:每组推举一名同学,请他把眼睛闭上,原地转三圈,另一组派出三名同学在这个同学闭眼转圈时赶快找好位置站定,并保持不动。最先把另一组派出的三名同学全部抓住的组获胜。

师:这一组,谁来捉人?

师:来,再上来三个目标人物。为了公平起见,你们俩交换一下位置。一会儿他们俩闭眼转圈的时候你们这些目标人物得赶快找个好位置藏起来,一旦站定就不能再动了。现在我

划分一下游戏场地。 生玩游戏。

师：这节课我们就来交流一下诚信这个话题。

刮车故事。

他的行为体现出了诚信这种美好品质。

生：我想问三组的同学，你一直闭着眼睛吗？怎么这么快就抓到了？ 生：我一直闭着眼。

师：你真的是闭着眼睛是吗？好，我们愿意相信你。

师：对这一组（失败组），大家有什么问题要问？

生：你怎么这么慢啊？

生：我紧紧闭着眼睛。

师：游戏过程中你睁眼了吗？你为什么不睁眼？因为我知道当一个人闭着眼睛摸的时候其实是很恐惧的。

生：这是游戏规则。

师：这两个同学是闭着眼的而不是蒙着眼的，其实他可以偷偷的睁开眼，哪怕一点缝隙，而这个大家很难发现。但是整个游戏同学们都没有睁眼。从他们身上你发现了一种什么品质？（板书诚信）

## （二）初步理解诚信

师：那什么是诚信？

生1：诚信就是不说谎：，不骗人。

生2：诚信就是言而有信。

师：同学们都说了自己对诚信的认识。现在让我们一起来看看个视频。看视频《诚信，是一本书》。

师：看了视频你有什么话想说？

生1：其实，诚信就在我们身边。

生2：诚信就是守时，就是拾金不昧。

生3：诚信就是言必信，行必果。

师：是啊，诚信并不是什么高大上的东西，诚信就在你我身边。诚，就是实事求是，不扩大，不缩小；信，就是讲信用，一言九鼎，说到做到。诚信就是诚实守信。

### (三)分享诚信故事

千百年来，诚信一是中华民族的传统美德，有关诚信的典故比比皆是。课前已经布置同学们搜集诚信故事，请大家在四人小组内交流互享，推荐一个最让你感动的故事和大家一起分享。

小组内分享故事。

师：好了，哪个组的先来和大家分享你们的故事？

生1：曾子杀猪。

师：曾子是一个讲信用的好家长。

生2：华盛顿和樱桃树的故事。

生3：卖豆腐的小女孩的故事。

师：不管是曾子、华盛顿、还是这个小女孩，他们身上都有一个美好的品质那就是什么？对，诚信。正是因为讲诚信，才使得他们在各自的领域成就了一番事业。可见，诚信是做人的根本，是为人之基。（板书：为人之基）同学们分享的故事很有趣，老师也有个故事想和大家分享。

#### （四）续编故事

#### （六）夸夸身边的诚信明星

师：我相信，同学们中一定也有许多人坚守着诚信，现在就让我们夸夸身边的诚信小明星。

生1：拾金不昧的。

师：你愿意把你的诚信卡送给他吗？

生送诚信卡。

生2：考试不抄袭的。

师：你愿意送给他吗？

生3：老师批错了卷子勇敢说出来的。

生1：别人对你的好要铭记在心。

师：和这样的人相处你有什么感受？

生：踏实、放心。

#### （六）诚信宣言

生填写卡片。



(七)结束

生：能。师：下课。

## 健康上网班会教案篇七

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！

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。

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。

## 健康上网班会教案篇八

通过本节教学，使学生懂得同学之间如何相处，培养学生人际交往的能力。

二、教学过程：

(一)、谈话导入：

(二)、情境表演《跳皮筋》

小欣、小芳、小英和小红跳皮筋，怎么玩呢？小芳说：我不和小英一组，她那么胖，笨死了！“听到小芳说自己笨，小英顿时火了，他指着小芳的鼻子：”你才笨呢！你又胖又蠢，活像一个小母猪！”小英听到小芳骂她，伤心地跑到一边，哭了起来 师：小芳她们为什么玩不到一块？小英又为什么会哭呢？谁来说说？(生充分说)

生：小芳不应该说别人的缺点，同学之间应该和和气气(生充分说)

(三). 说句心里话

(1) 你的同桌要在桌子中间画一条”三八线“

(2) 考试时，你的同桌没带橡皮，可是昨天你跟他借笔，他没有借给你

(3) 选班长时，你的好朋友当选，你却落选了

生：遇到这种情况我会这样做：

生：遇到这种情况我会这样做：

师小结：是呀！同学之间就应该友好相处，你对别人友好关爱，别人也会还你一份友好关爱，奉献一份，收获十份，付出本身就是一种快乐！奉献着，相信你也会快乐着！

过渡：接下来，老师还给大家带来了故事，边看边想，你有什么感触？

看着这一切，小慧低下了头。晚上回到家中，吃过晚饭，他对正在打扫的妈妈说：“给我买套耐克装吧！”妈妈急忙问：“那得多少钱呀？”“不贵，就三百多吧！我们好多同学都有，我一定要买一套！”妈妈听了有些为难：“孩子，咱不和别人比好吗？你爸这个月的工钱还没发呢，家里就等着你爸这点钱生活呀！”（小慧家妈妈下岗在家，爸爸在外打零工，还要供小慧上学，生活比较拮据。）

师总结：虚荣之心也是一种不健康的表现，在生活当中，老师希望大家（出示）

面对普通不盲目攀比

面对平凡不爱慕虚荣

面对困难坚强应对

面对挫折顽强拼搏

（五）、出示《小学生的心理健康标准》

小学生的心理健康标准

（1）具有良好的认识自己，接纳自己的心态意识；

- (2)能调节、控制自己的情绪、使之保持愉悦、平静；
- (3)能承受挫折；
- (4)能较正确地认识周围的环境，适应环境和改造环境；
- (5)人际关系协调，具有合群、同情、爱心、助人的精神；
- (6)具有健康的生活方式与生活习惯；
- (7)思维发展正常，并能激发创造力；
- (8)有积极的人生态度道德观、价值和良好的行为规范

(六)、师总结：

4月25日