

# 2023年自我保护班会记录 未成年保护班会总结(模板10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 自我保护班会记录篇一

乡司法所大力开展“送法下乡”、“法律知识进课堂”、等活动，利用法制课堂、专栏、图片、广播电视、等形式，广泛宣传了《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》、等尊重和保护儿童的基本法律知识，切实开展关爱未成年人的宣传活动，营造保护未成年人良好的社会氛围。通过活动的开展，提升了青少年法制教育品味，得到了学生、家长、社会的一致好评。发放资料宣传资料600余份，张贴横幅20条。

狠抓计划、教材、课时、师资“四落实”工作的督促检查，要求乡中小学把法制教育课同思想品德课融为一体列入教学计划，排进各校课表，选用具有一定法律素质的教师授课，增强权利义务意识和守法用法意识，提高广大未成年人尤其是留守儿童自我约束、自我保护能力，做到预防和减少违法犯罪行为的发生，保证课堂法制教育主渠道教育的作用。

三是拓展教育途径，提高法制教育实效。

针对未成年人、留守儿童的特点与教育实际，在抓好学科教学、专题法制教育的基础上，首先，抓好课外活动教育。充分利用主题班会、法律知识演讲等多形式，开展生动活泼的法制教育活动，增强学生依法律己、依法办事的自觉性，培养爱法、敬法的情感，增强守法、用法的能力。

充分发挥乡妇联工作的基础作用。按照《中华人民共和国未成年人保护法》和《中华人民共和国义务教育法》的有关规定，严格依法履行教育、督促的责任。乡妇联和学校组织开展本辖区内留守儿童的普查统计工作，并督促村委会、学校与留守儿童家长(或监护人)保证适龄少年儿童接受义务教育，严格控制留守儿童辍学率。建立留守儿童情况登记、监护人联系、管理教育责任、情况报告、结对帮扶、沟通交流、寄宿优先等制度，保证留守儿童学校管理教育工作顺利开展。

为确保未成年人法制宣传教育和关爱留守儿童工作顺利展开，乡根据经济社会发展水平制定工作的经费保障标准，做好专款专用。

经过整改，乡未成年人法制宣传教育和关爱留守儿童工作取得已一定成效，为今后进一步开展未成年法制宣传教育和关爱留守儿童工作奠定了坚实基础。

## 自我保护班会记录篇二

在日常的学习中，大家最不陌生的就是主题班会吧？主题班会会前需要充分的准备，尽可能发挥每个人的专长、爱好和创造性。你都参加过什么类型的主题班会？以下是小编为大家收集的自我介绍主题班会，仅供参考，大家一起来看看吧。

20xx年9月7日

教室

自我介绍

1. 反思自我、发现自我价值、正确认识自我。
2. 用真实的生活经历和和独到的思想认识展现自我风采。

## 游戏、演讲

一、小游戏：由颜色判别你的喜好个性。

2、教师告诉学生：

你最钟爱的颜色表示你希望成为而未能成为的

其次喜欢的颜色表示你现在所属的那一类

再次喜欢的颜色表示你试图掩盖的那部分个性

最不喜爱的颜色表示你完全隐蔽起来的或根本不存在的那部分个性

3、每种颜色所代表的喜好个性

灰色

：审慎的人，不喜情绪激动，喜怒不形于色，

沉着，自控能力极好；不愿有过深的友谊、过近的关系。

蓝色

：喜欢宁静的人，善于控制感情，镇定平静，内向，判断力强，见识灼然。

绿色

观情绪，渴望事事美好。

红色

：个性坚强，精力充沛，感情丰富，性格外向，活泼异常，

说话做事常不假思索，心理上总是准备好了向人进攻和与人争论。

黄色：性格外向，说话无所谓，做事潇洒自如，不担心他人的议论与指摘，故而心情轻松愉快；你精力充沛，目标、坚定，不易动摇，是可以信赖的人。

紫色

：多愁善感，性格内向，敏感细致，但往往能够驾驶控制内心的忧虑及伤感。

黑色：感情忧伤的人，在你的感觉中，所有的事情总是不如意，永远不能按着自己向往的那样去说话行事，生活之路越行越窄，环境的却太糟了。

## 二、老师简介自己

（职业身份、成长经历、兴趣爱好、生活嗜好、教书心得）

## 三、真我秀出来

### 1、学生一一上台介绍自己。

温馨提示：在自我介绍中充分展示自我风采，尽所能将自己的名字含义、特征特长、性格爱好、理想志愿等展示出来，运用创新的方法，流畅的口语表达，给大家留下深刻的印象。

附：个别同学发言

尚智聪：我的名字叫尚智聪，我是个活泼开朗的小男孩。我喜欢做运动，其中我最擅长跑步，可我不喜欢长跑，因为我的体力不行。我喜欢游泳，因为它能在夏天给我带来清凉。棋类游戏也是我的一大爱好，特别是象棋。我特别喜欢下象棋，平时没事的时候我就会摆上一盘棋独自下，当我棋逢对

手时，我会十分兴奋，仔细思考，当我遇到比我强的对手时，我便会努力练习，让棋艺提高，取得胜利。我的一至四年级是在南昌学习的，那时的我成绩十分不好，特别是英语，时常考试不及格。在五年级，我来到南京，就读于绣花巷小学。就是在这里，我有所改变。在这里，老师知道我的情况后，便耐心地教导我，鼓励我，同学们也主动帮助我，正因为他们，我的成绩有所提高，不再像以前那样了。现在，我的成绩在班上属于中上等，这全要感谢我的老师和同学。现在，我是初中生了，我踏出了我新的一步，目前的我还不完美，在中学还有许多事要我去做。在中学中，我要全面发展，要对所有的科目保持兴趣，不能出现偏科的现象。我要完善小学的不足，让自己不粗心，要保持成绩比较好的数学，加强对语文和英语的练习，使成绩进一步提高。中学，是一片新的天地，我要在中学生涯中努力学习，不给自己留遗憾。

杨颖：大家好，我叫杨颖，我的名字正着念很普通，但是把它反过来念，就是颖杨，营养的谐音，所以我长得很胖！本人今年12岁，来自月牙湖小学，我性格大方，马虎，生性幽默，偶尔会闹一下小脾气。不过这脾气来的快，去的也快，过一会儿就好了。我希望能成为全班同学的朋友，让我们在接下来的时间里快乐学习吧！

### 3、小组评价：

你心中的口语交际之最

声音最洪亮的同学：

口才最出色的同学：

### 四、教师总结

认识自我是完善自我的前提和途径。人生就是一个不断认识、不断创造自己的过程。

欢迎你们走进初一（3）班这个集体，让我们携手共进，团结向上，发愤苦读，共同打造一个班风正，学风浓的良好班集体。我们每个人都是班级的一分子，都是班级的主人，我们的一言一行都与班级荣辱共存，因而老师相信，你们每个人都会在新开中学这个多姿多彩的舞台上施展自己的才华，展现自己的风采，摒弃自己的缺点，扬长避短，与人为善。老师更相信：班集体会因你而自豪，生活会因你而多彩，生命会因你而灿烂。请做最好的你！

最后送给大家一首诗以共勉：

做最好的你

如果你不能成为山顶上的青松，

那就当棵山谷里的小树吧。

如果你不能成为一棵大树，

那就当丛小灌木。

如果你不能成为一丛小灌木，

那就当一片小草地。

如果你不能成为一条大道，

那就当一条小路。

如果不能成为太阳，

那就当颗星星。

决定成败的不是你尺寸的大小，

而在于做一个最好的你。

## 自我保护班会记录篇三

绿色——我们永恒的追求

1、通过活动使学生认识到环保的重要性，激发学生的环保责任感和使命感。

2、让学生认识到现在环境的破坏程度，树立危机意识。在生活中养成良好的环保习惯。

把主动权交给学生，讲授、活动与表演相结合，在自由、轻松地氛围中激发他们的责任感，发出倡议，保护环境。

### 1、活动准备

(1) 搜集、整理有关环境的材料。

(2) 保护环境措施的材料。

(3) 投\_、录音机、关饰。

(4) 主持人：康许昌

### 2、活动实施

(1) 引入主题

古往今来。地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙。原来的她被小辈们装饰得楚楚动人。可是。现在人类为了自身的利益。将她折磨得天昏地暗。人类只有一个地球，而地球正面临着严峻的环境危机。[救救地球”已成为世界各国人民烈的呼声。

我为周围环境的恶化而感到心痛。我想：作为未来\_人的青少年。如果不了解人类环境的构成和环境问题的严重性。无视有关环境保护的法律法规。不去增强环境保护意识。自觉履行保护环境的义务的话。我们的生命将毁在自己的手中。老天将对我们作出严厉的惩罚。为此我下定决心要从我做起爱护环境。保护我们这个赖以生存的家园。做一个保护环境的卫士。

触目惊心的环境污染随处可见：天空昏暗、空气污浊、污水横流、垃圾围城……，连远在冰天雪地的南极企鹅体内也发现ddt等农药残余，珠穆朗玛峰遍地狼藉？蓝天碧水已经成为许多人儿时的记忆和遥不可及的梦想。

(2)主持人告诉大家一组数字，然后请大家“我知道的环境破坏”进行讨论。

- 1、每分钟损失耕地40公顷；
- 2、每分钟土地沙漠化为11.4公顷；
- 3、每分钟有4700吨泥沙入海口；
- 4、每分钟有8500吨废污水排出；
- 5、每年全世界约有1500万人口死于水污染及环境污染，
- 6、每分钟有28人死亡。

(3)讨论。

我们应该怎样保护环境，应从几方面着手？

(一)社会环境的保护



首先，必须遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或者容器内，特别是不要乱扔废电池，因为一节废电池中所含的重金属，如果流到清洁的水中，它造成的污染是非常厉害的。

其次，在学习中，要尽量节省文具用品，杜绝浪费，比如，铅笔是用木材制造的，浪费了铅笔就等于毁灭了森林。

第三，应该尽量避免使用一次性饮料杯、泡沫饭盒、塑料袋和一次性筷子，用陶瓷杯、纸饭盒、布袋和普通竹筷子来替代，这样就可以大大减少垃圾的产生。

第四，虽然泡泡糖是小朋友们十分喜爱的糖果，是一种有益于人体健康的食品，但是，千万不要乱扔咀嚼后的胶基，因为它会到处乱黏。在吃的时候，可以先将它的包装纸收好，用来包裹吐出来的胶基，然后，再将它扔到废物箱内。

第五，不要随意捕杀野生动物，尤其不要吃人类的益友——青蛙，因为1只青蛙1年内大约能吃掉1.5万只昆虫，其中主要是害虫。

第六，要爱护花草树木，不破坏城市绿化，并且积极参加绿化植树活动。

第七，离开房间时，关上电灯并且拔掉电视机、音响、计算机等的电器插头。

第八，即使在最寒冷的地方，也没有必要使室温超过18℃，如果你觉得冷，可以多穿一点衣服。

第九，尽可能用节能灯代替普通灯泡，尽管它的价格相对贵一些，但它的耗电量只及普通灯泡的一小部分。

第十，用密闭容器代替塑料包装物来储藏食物。

第十一，购买饮料尽可能选择可回收再利用的罐装饮料。

第十二，请携带自己的购物袋去购物，以避免使用不可回收利用、不可分解的塑料袋。

第十三，节约用水，在刷牙时，请关闭水龙头。

第十四，园丁应施用有机

肥料，如混合肥和粪肥，避免

使用杀虫剂和除草剂，因为它们会渗入泥土，危害水源。

第十五，开车时减速行驶，这样耗油量小，还可降低二氧化碳的排放量。

第十六，尽量以步代车或骑自行车。

无论是过去、现在，还是未来，也无论是家庭、国家，还是世界，环境永远是我们的朋友，善待朋友，就是善待我们自己。

(4) 请同学从社会、学校、家庭等说说保护环境的事例。

1、广州保护白云山，整治珠江水，波光映晴的美是成为每一个广州人的骄傲。

2、甘肃从提高公民的环保意识入手，大力开展“保护母亲河——天天环保”行动和“生态家园”、“绿色学校”、创建活动，公众的环保意识明显增强。

3、临泽县不断加大三北防护林、防沙治沙、退耕还林、沼气建设与村容环境整治的“五改”，加快以改善乡村环境为主的新农村建设。

4、马斯河谷烟雾事件：1930年比利时马斯河谷工业区由于二氧化硫和粉尘污染，一周内有近60人死亡，数千人患呼吸系统疾病。

5、美国洛杉矶的居民，在1943年发现空气中有一种微白的薄雾，有时带有黄褐色，刺激人眼疼痛和流泪，这种薄雾日趋严重，但直到10年后才找到真正的祸首——汽车。1955年和1970年洛杉矶又两度发生光化学烟雾事件，前者有4000多人因五官中毒、呼吸衰竭而死，后者使全市3/4的人患病。

#### (5) 开心辞典环保知识问答

1. 全国\_\_\_\_\_的地下水体遭到污染。

a.10

b.25

c.40

2. 世界仅存的不足\_\_\_\_\_只的北部白犀牛。

a.100

b.50

c.25

3. 1998年世界环境日的主题是\_\_\_\_\_

a.为了地球上的生命-拯救我们的海洋

b.保护水环境-珍惜水资源

c.环境与人类共存-资源开发与保护环境协调

4. 南极洲上空的臭氧空洞是大洋洲的\_\_\_\_\_倍

a.4

b.3

c.2

5. \_\_\_\_\_是水体中某些微小的浮游植物、原生动物或细菌，在一定的环境条件下突发性地增殖和聚集，引起一定范围内一段时间中水体变色现象。

a.赤潮

b.海市蜃楼

c.海啸

6、人类目前面临着哪些环境灾难？

答：水污染、空气污染、植被萎缩、物种濒危、江河断流、垃圾围城、土地荒漠化、臭氧层空洞等。

7、当代人类面临的三大难题是什么？

答：人口膨胀、资源短缺、环境恶化。

8、选用什么样的洗衣粉能减少水污染？

答：无磷洗衣粉。

9、日常生活中怎样节约用水？

答：随时关紧水龙头、一水多用、保护水源等。

10、什么是绿色消费?答：用环保的眼光去选购和使用商品

11、“地球日”是哪个国家提出的?

答：美国

(6)学生谈感受

(二)学校环境的保护

1、主持人发言，介绍班会的主题，绿色校园的含义

绿色学校指学校在实现基本教育功能的基础上，以可持续发展思想为指导，在学校全面的日常管理中，纳入有益于环境的管理措施，充分利用学校内外的一切资源和机会全面提高学生环境素养的学校，环境素质和行为是绿色学校所有学生生活和道德精神的内在组成部分。

绿色学校，不能等同于绿化学校，或者是环保学校。

“环境美”、“语言美”、“行为美”这三项是“绿色校园”这项活动的内容。

绿色环境是健康的一种象征。绿色能带给我们生机、带给我们活力!而绿色校园中的“绿色”我认为就不单只是一种颜色那么简单!

走进我们如今洋溢着书香味的校园，你会被那迷人的风景所吸引。高大现代化的教学楼，郁郁葱葱的树木，还有鲜艳夺目、争奇斗艳的花卉。漫步在校园里这一派绿景下，会使你感到精神振奋、心情舒畅。校园中的绿色风景，对我们同学是极其有益的。不是吗?一节课后，站在走廊上看看校园中的绿，让我们大饱眼福，也使精神达到更高、更好的状态!在课

余时间，同学们又可以在校道上走走，看看周围的景物，不是有置身花园之感吗?!由此校园的美好可见一斑!所以，我们就应该让校园中的绿色永存!在平时培养不随意践踏草地，不攀折树木花草，勤于打扫，见到垃圾主动拣起等等的习惯。久而久之，校园必将越来越美!

2、引导分析校园中值得注意的环保问题及其带来的严重影响。

全班分成五个小组，老师指定组长，然后各组长集中本组同学交流组长记录整理。五个组长将记录材料在班会上宣读。

3、保护校园美丽、整洁的环境，我们有哪些工作要做。

(1)学生代表上台发言。

(2)教师小结：通过刚才各个组的代表同学上台发言，我们看到，我们在校园环境保护方面需要做的事情还很多，上台发言的同学提出了不少很好的意见。我想可以这样概括：爱护校园，人人有责;环保问题，人人重视，从我做起。

4、目前我们迫切需要做而且能做好的几件事是：

(3)各班负责把本班卫生区域的草地圈围好，自己平时不践踏草地，也制止别人乱踏草地行。

(4)提高自身环保意识，不做乱扔垃圾，随地吐痰等破坏环境的事。

(5)在同学中以身作则，起好模范带头作用，认真宣传环保知识

(6)组织同学成立清洁小分队，定期清理校园的楼道，公共设施等。

(7)可成立绿色小分队，领养校园中的草地，树木。关注它们

的成长，给它们浇水，施肥。

## 5、学生谈感受

最后，班主任总结。

我建议同学们应该做到以下几点：倡议亲爱的同学们，环境保护是一项长期而又艰巨的任务，让我们珍爱生命，善待自己，保护好我们的环境家园吧！希望每个同学都能自觉养成良好的卫生习惯，为校园环保做点力所能及的事。大家在这次活动中了解到了许多环保知识，也认识到了环境保护的重要性。我希望大家能树立良好的环保意识，从身边小事做起，做一个文明学生。只有我们自己对社会负责，对环境负责，我们才能获得舒适的环境，美丽的校园。当我们漫步于绿树环绕，鲜花盛开的校园，大家就会感受到，播种绿色就是播种希望。让我们携起手来，共创一个美丽的绿色校园。让我们生命的每一天，天天都是环境日！

## 自我保护班会记录篇四

- 1、使学生了解近视的原因和保护视力的方法；
  - 2、纠正学生不良用眼习惯和错误的做眼睛保健操动作；
  - 3、教育学生养成良好的用眼卫生、认真做眼保健操和经常锻炼身体习惯。
- 1、眼看东西的奥秘。
  - 2、近视眼及其发生机制。
  - 3、中学生患近视的原因。
  - 4、科学用眼，预防近视。

俗话说：“眼睛是人的灵魂的天窗。”眼睛能使人获得丰富的知识材料，观赏大自然的壮丽景色，表达内心的情感，体现人的精神面貌，是人们认识客观世界的重要器官。眼睛是怎样看见东西的呢？眼睛好像一架照相机，其中角膜和晶状体相当于镜头，瞳孔相当于光圈，脉络膜相当于暗箱，视网膜相当于底片。眼睛可使自然界的物体成图像，其道理和物体在照相机形成倒像是一样的。当然，人体这双精巧的眼睛比照相机不知要复杂和精密多少倍，不是几句话就能把它的全貌讲清楚的。下面粗略介绍一下人眼成像的一段过程。眼睛看东西全靠眼球（即眼珠）。眼球四周那层眼白叫巩膜，巩膜是眼球的围墙，是不透光的。眼球前面开的那个透明的窗口叫角膜，光线就从这里射向眼球。从角膜往里看，有一层棕黑色的东西叫虹膜，它中间留有一个小孔叫瞳孔，让光线通过。虹膜的作用跟窗户上的窗帘差不多，光线强烈刺眼睛的时候，虹膜就遮上一点；光线看不清东西时候，虹膜就打开一点。光线通过瞳孔后继续往里前进，穿过晶状体射到眼底上，晶状体无色透明，呈扁圆形，像一个两面凸的镜片，如同放大镜一般，有很强的聚光作用，能把物体射进来的光线集中成影像。眼底上有一层薄膜叫视网膜，它能感受光的刺激，并和视神经相联系。从角膜射进来的光线过了几关，通过晶体集中成影像后，影的光刺激了视网膜，视网膜立即把这个消息通过视神经报告给大脑。人就感觉到这个影像的亮光，看清楚了物体。

1、正常眼的调节。正常人的眼通过调节作用，既能看清远方的物体，也能看清近处的物体。看远方的物体时，眼睛不需作任何调节，物像主很清楚；而看近处的物体时，只有通过调节，使晶状体变凸、增厚，屈光度增大，才能看清物体。晶状体变凸是由于限内睫状肌收缩，使悬吊晶状体的韧带（即晶状体小韧带）放松而产生的。

2、近视眼及其发生机制。近视眼能看清近和物体，在看远处的物体时，由于物像落在视网膜的前方，因此看不清楚。近视可分为两种，一种叫调节性近视，也叫假性近视，另一种



叫轴性近视，也叫真性近视。中小学生的晶状体弹性强，调节力大，当物体(如书本)距离眼睛很近时，也能看得清楚。由于他们的读书习惯不好，或由于采光、照明条件不好，总是把书本放得离眼睛很近，睫状肌总是处于收缩状态。久而久之，睫状肌发生持续痉挛，一旦看远方物体时，睫状肌不能放松，晶状体也不能恢复到原来的扁平状态，这种情况就是调节性近视。中、小学生的近视，绝大部分属于这一类型。这时，如果注意保护视力，消除引起调节紧张的因素，视力可以好转或恢复到正常。

### 3、患近视的原因

(1)眼睛与书本的距离太近，看书和写字姿势不正确，用眼时间过长。我们知道，眼睛看近物体就需要调节，要使晶状体的凸度增加，以增大屈光能力。如果看物体的时间太久，会使晶状体长时间处于高度调节状态，引起睫状肌的疲劳。

(2)光线太弱或太暗，照明度不适合眼睛的要求。一般说来，看书、写字所需的照明度应不低于100勒克斯。

(3)看书的姿势不正确，或看书的场所不恰当。有些少年儿童喜欢躺着看书、坐车看书、走路看书。躺着看书，往往照明不足，姿势歪斜，书本不易放正。为了看清字迹，必然把书本放得较近，这就要加强眼睛的调节，增加眼睛的负担。如果长期有这种不良的看书习惯，就容易造成近视。

(4)遗传倾向的存在，一般高度近视(6屈光度以上，俗称600度)大都是由遗传因素引起的。但是，遗传因素引起的近视占近视眼总数的比例较小。

近视眼是中小学的常见病，是造成视力不良的主要原因。预防少年儿童近视眼，须从多方面着手，采取综合措施方能生效。

1、控制看书时间一般说来，年龄越小，连续看书、写字的时间应该越短。每当连续看书写字达到40-55分钟时，就应该休息10分钟左右，看看天空的云朵(白天)或星星(晚上)，看看远处的树木或建筑物，或者到室外散散步、做做游戏，让眼睛得到休息。

2、保持正确的读写姿势少年儿童看书、写字要养成正确的姿势。要坐得端正用本不要竖立或平放，最好与桌面成30度-40度角，使书本与视线垂直。眼睛和书本的距离保持一尺左右，前胸与桌沿保持一拳距离。眼睛不要向左、右斜视，不要歪扭着头写字，不要趴伏在桌上看书写字，更不要躺在床上看书。

3、调节看书的光线家长和老师应给少年儿童创造良好的看书写字的条件。在教室里集体晚自习，宜采用日光灯。在家中个人晚自习，灯泡不应小于25瓦;最好采用局部照明，例如安装台灯，灯口宜配有浅色灯罩，以免眼睛受白灯光的刺激。光线应从左前方射来，避免被其它物体挡住或减弱光线。白天看书写字宜在室内进行，靠近窗户，但又不应该被阳光直接照射着。

4、走路、乘车不要看书走路或乘车看书是引起近视的原因之一。

5、加强营养和锻炼，增强体质。表面看来，加强营养的锻炼身体，增强体质，似乎与视力无关。其实，这是预防近视的重要措施之一。

6、坚持做眼保健操眼保健操，是采用祖国医学中的推拿、针灸、穴位按摩等方法的原理而科学地制定的。通过近按摩穴位，使弱的刺激引起条件反射，从而消除眼睛调节和集合的紧张状态，并能加强眼部的营养和组织的新陈代谢，改善和增进血液循环，维持眼睛的正常生理功能。

7、看电视时要注意保护视力看电视时，最好坐在电视机正中前方，如坐在旁侧，其观察角度不应小于45度；人与电视机的距离应是电视屏幕尺寸的5-7倍，一般宜在2米左右；电视机放的高度宜与眼睛的水平线等高；要保持电视图像清晰和稳定，不要太亮或太暗；看电视时室内最好开一支3瓦或5瓦的荧光灯，其位置宜在观众后方，使场所不会太暗；每看40或60分钟电视，要有一个短时间的闭目休息，或在电视节目交换的间歇时间里，将视线挪开，看看周围的东西，起身做做别的事情，活动一下身体，让眼睛得到休息。

8、多看绿色物体对眼睛有益当我们经过一阵紧张而繁忙的学习之后，在窗口旁或走出室外，抬头眺望一下远处青绿色的庄稼和树木，紧张的神经顿时觉得缓和下来，疲劳的眼睛随之感到十分轻松。这不仅是因为望远使眼睛的调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。

## 自我保护班会记录篇五

1、培养学生养成良好的卫生习惯，不随意乱丢垃圾。

2、培养学生热爱校园，树立美化校园的意识。

### 一、谈话导入（3分钟）

小朋友，你们能说说我们学校的名称吗？时间过得真快，转眼间我们已经在这个学校里学习生活了一年多了，那么你觉得我们的学校是个怎样的学校？（干净的、整洁的、美丽的……）

### 二、活动过程

#### （一）引出话题（6分钟）

1、师：是呀，这么美丽的学校，却出现了不足之处，让我们

一起去看看吧！

2、逐一出示学校的照片，让学生找找不足之处在哪儿？

3、思考：这些垃圾从哪儿来？说说你看到的一些不讲卫生的现象？

4、讨论：我们该怎样做，才能使我们的校园、班级，更加美丽、整洁。

## （二）学生自我检查

2、（课件出示）检查一下自己是否做到了以下几条：（课件出示）

（1）、认真完成值日工作。

（2）、不带零食进校园，不随地乱丢果皮、纸屑，不随地吐痰。

（3）、不往花池中丢垃圾。

（4）、看见垃圾能主动弯腰捡起。

（5）、爱护学校的一草一木。

（6）、愿做环保小卫士，保护校园环境！

2、学生进行对照，说说自己哪几条做得好，哪几条做得还不够。

## （三）判断对错。

1、课件出示题目：

(1)、冰冰小朋友爱劳动,每次学校大扫除,她总是积极参加。

(2)、一天,小明看见周围没有人,就很快把桔子皮丢地上。

(3)、轮到小华值日时,小华总要组长催了才打扫。

(4)、一次,小花看见一个小妹妹把纸片丢地上,她连忙跑过去捡起纸片,并告诉小妹妹,垃圾要丢在垃圾筒里。

(5)、课间,小阳看见楼梯口有个塑料瓶掉在地上,他把头一抬,假装没看见,从瓶子上跨了过去。

2、学生先判断对错,错的说明原因,该怎样做。

(四)学习拍手歌,识记卫生好习惯。

1、学生拍拍念念,同桌拍拍念念。

2、师生对答。

你拍一,我拍一,美化校园不迟疑;

你拍二,我拍二,捡纸和捡塑料袋;

你拍三,我拍三,避免垃圾堆成山;

你拍四,我拍四,教育别人在其次;

你拍五,我拍五,做好榜样别怕苦;

你拍六,我拍六,大家劲往一块凑;

你拍七,我拍七,把握现在好时机;

你拍八,我拍八,保护环境靠大家;

你拍九，我拍九，造福社会才持久；

你拍十，我拍十，回收废纸和电池。

三、欣赏校园的美景。（课件）

四、“环保小卫士”宣誓。

我宣誓：我将以实际行动做到

珍视天空，关爱大地；

抵制污染，植绿护绿；

珍爱生命，节约资源；

绿色消费，绿色人生。

请班长带领同学们宣誓。

五、呼吁：

小朋友们，让我们行动起来吧！让我们一起创造校园更美丽、更整洁的明天！争做环保小卫士，从小事做起，从自身做起！！！！

## 自我保护班会记录篇六

随着社会的发展，人类的活动使大气中二氧化碳的含量不断增加，我们生活的环境在持续恶化中，温室气体已成为全球共同面对的最紧要的问题，“低碳生活”也逐渐为全球所关注。所以召开“低碳生活从我做起”为主题的班会。

班会目的：

通过这次开展主题班会，将低碳、环保等理念与日常生活紧密连接，旨在倡导学生懂得节约，提高环保意识。同学们通过讨论环境保护、低碳生活等“热门”话题，呼吁环保意识应贯穿于每个人的衣食住行中。只有从点滴做起，人人做起，才能形成合力，保护地球，保护我们的家园。

班会准备：

### (一) 教师准备

1. 深入学生，详细了解班级学生对低碳生活的认识及在日常生活中的具体情况，为班会教育作好充分准备工作。
2. 召开班干部会，围绕主题教育活动展开讨论，做好具体分工。并辅导班干部根据班级情况写出“低碳生活倡议书”。
3. 制作幻灯片。

### (二) 学生准备

1. 查找关于低碳生活的资料。
2. 查找自身不足之处，准备承诺卡。

### (三) 教室布置

教室前面黑板中间位置写班会主题，旁边配以图案。

## 《低碳生活从我做起》主题班会

### 一、引入班会主题

教师：同学们，随着社会的发展，人类的活动使大气中二氧化碳的含量不断增加，我们生活的环境在持续恶化中，温室气体已成为全球共同面对的最紧要的问题。

随着哥本哈根气候会议的召开，“低碳”已成为一个热门的话题。在4月22日即第41个世界地球日即将来临之际，国土资源部确定我国今年的地球日主题为“珍惜地球资源，转变发展方式，倡导低碳生活”。

什么是“低碳”呢？请中队委为同学们进行介绍一下。

## 二、介绍“低碳”及在“低碳生活”中的做法

### 1、班委介绍什么是“低碳”？

低碳，英文为lowcarbon[]意指较低(更低)的温室气体(二氧化碳为主)排放。随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受前所未有的危机，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类曾经引以为豪的高速增长或膨胀的gdp也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”。

去年，中国对全世界公开承诺量化减排指标，决定到20\_\_年温室气体排放比20\_\_年下降40%-45%。在应对全球气候变暖和能源危机的跋涉中，以低能耗、低污染、低排放为标志的低碳经济时代已如约而至，正在深刻地改变着我们的生活。

2、班委介绍“低碳生活”：低碳生活指的是生活作息时所耗用能量要减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放。低碳生活，对于我们普通人来说，是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气。

如果说保护环境，保护动物，节约能源这些环保理念已成行为准则，低碳生活则更是我们急需建立的绿色生活方式。



简单理解，低碳生活就是返璞归真地去进行人与自然的活动，主要是从节电节气和回收三个环节来改变生活细节，包括以下一些良好的生活习惯。

3、教师：你在生活中有哪些不好的习惯？（指名说）

4、教师：尽管哥本哈根气候大会已经召开，但很多人还

是对“低碳”不是很了解。其实，“低碳”就在我们身边。下面，我简单介绍一下我在“低碳生活”中的一些小窍门。

5、同学介绍自己的低碳生活(2人)

三、班委发出倡议：低碳生活从我做起。

四、同学填写低碳生活的承诺卡

五、教师总结：

同学们，今天我们了解了什么是低碳生活，我们也懂得了应该怎样做才能够节水、节电、回收和利用。低碳生活是一种态度，一种生活习惯，是一种自然而然去节约身边各种资源的习惯，只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，你就可以加入进来。希望我们每个人从生活中的点滴做起，为保护我们的地球做出自己的贡献。

## 自我保护班会记录篇七

通过给幼儿猜谜语,用讨论、说、看、亲身体会,使幼儿由感受到体验,由浅入深;由理解、认同、到实践。对眼睛在自己和他人生活中的重要作用有了较深刻的体会。学习了正确的用眼常识,了解了不良的用眼习惯对眼睛的损坏,达到了教学目标。

- 1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。
- 2、懂得爱护眼睛。
- 3、培养幼儿良好的用眼卫生习惯。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 5、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

- 1、怎样保护眼睛
- 2、如何培养幼儿良好用眼卫生习惯。

### 教学课件

- 1、用一则生动的谜语引入活动主题：上面毛，下面毛，中间有颗黑葡萄。白天躲在草丛里，晚上急忙盖被子。（眼睛）
- 2、说说是怎么猜出来的：你怎么知道的？
- 3、引导认识眼睛的重要性：我们的眼睛重要吗？为什么重要？
- 4、体验失去眼睛后的不便：这么重要的东西如果没有了会怎么样呢？
- 5、请幼儿用手遮住眼睛，说说感受。

### 引导幼儿初步认识眼睛的作用

眼睛可真了不起，但他也是非常脆弱的，很容易受到伤害。

- 1、观看教学课件。提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？她的眼睛怎么了？

2、讨论：眼睛为什么会生病？（脏手揉眼睛，擦眼睛，看书或看电视太疲劳，坐姿不端正）

3、播放教学课件引导幼儿判断哪些图是正确的，那些图是错误的，为什么？

结束语：眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

本次活动目标是：

1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。

2、懂得爱护眼睛。

3、培养幼儿良好的用眼卫生习惯。

这节课我共分四方面来进行教学，首先让幼儿观察了解眼睛，了解它的用途。用亲身体验的方式，知道眼睛的重要性。用播放课件判断正误，了解不正确使用眼睛的坏处。在播放课件时，幼儿都能积极的举手告诉我这些行为的对错，从这里可以看出幼儿对于这些东西是十分的熟悉的；并对它们的用途也是比较了解的，大多数的幼儿一次就把所有答案都说出来了，但是对于他们的共同之处幼儿的回答就不太完整，虽然知道但是不能用一个较好的词语来进行概括，从这里我发现我班幼儿在语言发展方面，词汇还是不够丰富需要加强。

在第二环节中主要让幼儿交流生活中使用眼睛不当造成伤害的一些体会。幼儿都积极的说了一些自己使用过的不正确方法。有躺着看书，在光线暗的地方看书等，幼儿的知识经验还是较丰富的，有些我也没有马上想到，但是幼儿一下子就联想到了，还对我说了很多发生在他们自己或者周围人身上的一些伤害事故，从中不难看出现在的幼儿知识面还是比较广的，他们都能对这些事情做出自己的评价，并进行分析，

了解受伤的原因。

第三环节幼儿积极讨论正确使用眼睛的方法。在说起做眼保健操时有些幼儿口语表达不清楚，但动作就很位，我就让一个幼儿做动作一个幼儿进行讲解，孩子们对这个方法很感兴趣，都举手想参加，课堂的气氛非常热烈。当中有的幼儿示范不够标准，或讲解不清楚的，其他幼儿还会进行指正，从这里可以看出幼儿已经基本掌握了正确的使用方法，活动的目标基本达到了！

通过上这节课，我知道我准备的还是不够充分，我听取了经验丰富的老教师的建议，积极吸取经验，谦虚请教，让我学到了不少知识，如果再让我上一次，我会努力学习，精心准备，把课上的更精彩！

## 自我保护班会记录篇八

古往今来，地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙。原来的她被小辈们装饰得楚楚动人。可是，现在人类为了自身的利益，将她折磨得天昏地暗。人类只有一个地球；而地球正面临着严峻的环境危机。“救救地球”已成为世界各国人民最强烈的呼声。

“节能环保，共建文明”我相信，这八个字在每一个人的内心深处都一定有着或深或浅的印象，也许还会挂在嘴边。节约“一滴水”、“一度电”、“一张纸”、“一粒米”，真正能做到这四点的人却很少很少！

“节能环保，共建文明”的活动，正默默无声地在各区各地不同的组织中如火如荼地开展着。许多小学生也来到这里悄悄地奉献着！越来越多的少先队员也开始有意识地两面用纸、自订草稿本、随手拧紧水龙头、一水多用、随手关灯、不剩饭菜……少先队员们从身边的点滴小事做起，在家庭、在学校和在社会生活的实际体验中，明白了“节能环保，共建文

明”的重要性，养成了这样的好习惯。人类还应该进入社区、家庭，宣传节约“一滴水”、“一度电”、“一张纸”、“一粒米”的活动，使家长和其他社会成员为了文明而环保起来！共同参与“节能环保，共建文明”的主题活动。

要想让地球更加文明，就要珍惜水资源与土地资源。减少水污染，节约洗菜用水时间，缩短洗澡时间，保护我们身边的每一滴水！尽量减少甚至不使用一次性纸杯、木筷、餐盒和白色塑料袋这样的物品，保护人类地球家园的每一方净土。

这些年来。中国受到了严重的环境污染，特大沙尘暴在我国一次又一次发生，它将会掩埋草地、吞毁家园，严重地影响了人民的生活，使人类难以生存。绿色的草地将会变成沙漠，大树将会永远卧倒在地，而人类也不会快乐生活：幸福没有了，亲人没有了，连人类赖以生存的地球也会在茫茫宇宙中粉碎，就像玻璃摔在地上一样。然而这不仅是沙尘暴带来的灾难。

现在，连南极也遭到了污染破坏。因此，地球上失去了最后一块净土。泰山原来是被人们观赏的好地方，居然也成了保护区。

而人类，难道就只能袖手旁观吗，难道人类只能看着这美丽而脆弱的地球永远消失在人间吗？从此，人类能看到风吹草地见牛羊，白云下面马儿跑的那种景象吗？虽然人类只是小学生，但是人类还可以为家乡做出一点贡献，让定西在希望中崛起。

每当4月22日，这是地球的节日，至今已经30年了，就因为“三废”污染（废水、废气、废渣）和“十大污染”，每年造成了全世界的一大部分人患病、残废、甚至死亡。然而，白色污染已经有了自由，它在天空中胡作非为，把空气哥哥和臭氧层弟弟的衣服扎破，他让沙漠上的沙子飞得永远不得停息，搅乱了人民的生活。大自然叔叔不敢与它作对，匆匆

忙忙的离开了人们。

如果人类再不能够制止，白色污染会给人类严重的惩罚，到了最后，不仅是珍稀的动植物，就连人类人类，最终将会灭绝在沙漠上。

人类离不开赖以生存的地球，共同的命运把人类联系在一起，大自然叔叔多么盼望它能回到家园，地球母亲把重任托付在人类的身上，因为只有人类才能挽回地球和人类的幸福：让绿色不再叹息，大自然不再哭泣，让地球母亲的伤痕消失，让明天的地球更加美丽、坚强、可爱！

## 自我保护班会记录篇九

1、懂得保护眼睛的正确方法，知道保护眼睛的重要性。

2、积极参与讨论，结合生活经验大胆发表自己的意见。

懂得保护眼睛的正确方法，知道保护眼睛的重要性。

知道眼睛的各种用处，愿意积极参与讨论，大胆说说自己的想法。

1. 通过提问，让幼儿说出眼睛的用处。

师：小朋友，我们的幼儿园漂亮吗？（漂亮）哪儿漂亮呢？  
（幼儿回答）

你们怎么知道的呢？（用眼睛看出来的）

那你们的眼睛还能干什么呢？（让幼儿分别说出眼睛的许多用处）

那你们看老师的眼睛在说什么？（生气）

谁的眼睛也会说话？（请几个小朋友上来表演。）

师：谁能告诉大家他的眼睛说了什么？（例如：他的眼睛说了我很高兴等等。）

## 2. 通过游戏让小朋友感知眼睛看不见的滋味

师：眼睛除了能看以外，还能像刚才小朋友的表演一样传递感情。

那你们就一起戴上它吧！

老师拿出一个皮球，问：现在我手上有什么？（不知道）

摘下眼罩看一看是什么？它是什么颜色，什么形状？

再戴上眼罩来摸一摸老师在哪里？有没有摸到？

为什么我们戴上眼罩就不知道老师手上有什么，就摸不到老师呢？（因为眼睛看不见）

## 3. 教育小朋友如何关心帮助盲人。

我们知道眼睛看不见给我们的生活带来许多不便，可是有的人一出身就看不见，那是谁呀？（盲人）

那我们看到盲人该怎么办呢？（让小朋友各抒己见，说说如何帮助盲人）

## 4. 利用故事告诉幼儿患了近视眼也会给人带来不便。

让小朋友听故事录音。

听后提问：啄木鸟闹了那些笑话呢？（幼儿回答）

5. 让小朋友看情境表演，判断对错。

6. 告幼儿怎样保护眼睛。

刚才我们看到了有的小朋友做对了，有的小朋友做错了，那我们到底该怎样保护好我们的眼睛，使它不生病呢？（让幼儿回答）

（1）千万不要用脏手揉眼睛。

（2）看电视时要离电视机远点儿，而且时间不要过长。

（3）不要躺在床上看书。

（4）不要坐在行走的汽车上或者摩托车上看书。

（5）不要在光线太强或者太暗的地方写字、画画。

（6）写字、画画的时候，身体要坐正，胸脯离桌要一拳，眼睛离书本要一尺。

（7）要多吃新鲜的水果、蔬菜。

（8）最重要的就是不要玩尖锐的东西，以免伤害眼睛。

7. 让幼儿正确做出看书画画的姿势并通过实物投影仪展示出来，让他们看到自己做得对不对。

今天老师还为你们准备了一些图书、纸、玩具。请你们自由的去玩，然后让我们来看看谁做得最好，谁最会保护自己的小眼睛。（让小朋友从电视上欣赏自己的样子）。

师小结：从电视上看到我们的小朋友做得真好。老师还要告诉你们每年的6月6日是爱眼日，下面让我们大家一起做个保护眼睛的小卫士将保护眼睛的知识去告诉小班的小弟弟、小



妹妹们吧！

## 自我保护班会记录篇十

- 1、初步懂得保护视力的重要性。
- 2、了解学习一些保护视力的有关常识，逐步养成好习惯。
- 3、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。
- 4、激发了幼儿的好奇心和探究欲望。

- 1、引导幼儿感知、讨论有关“近视眼”的问题。

欣赏故事《倒霉的大近视眼》

教师：听听故事里的近视眼是遇到了些什么困难。

- 1、看书、画画坐端正。
- 2、看电视要保持一定的距离。
- 3、不要用脏手揉眼睛。
- 4、定期检查视力并进行治疗。

大家来做眼球操

方法：伸出食指作向上、向下，顺时针和逆时针移动，眼球跟手指做各种方向的移动，头不能动。幼儿掌握后，可加快速度。