

# 2023年阳光心理健康成长小学班会 小学 珍爱生命健康成长班会教案(优秀8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 阳光心理健康成长小学班会篇一

“老师和我共成长”教师节感恩系列活动。

### 二、活动目的：

本次活动倡议学生用朴素的行动、自由多样的形式表达对老师的真情和感谢，发扬尊师重教光荣传统，使学生学会向师长感恩，感恩老师的爱心，感恩老师的劳动，感恩老师的教诲。同时通过这次活动加强师生交流，增进师生感情，构建更为和谐的师生关系。

### 三、活动时间：

9月4日——9月10日

### 四、活动策划：

1、9月4日——9月7日前期商议、准备

2、9月7日(周五)

利用少先队广播时间，进行“老师和我共成长”的前期宣传工作。

号召学生用朴素、多样的形式表达对老师最真诚的感谢。提倡自己动手，鼓励积极创新，以表达心意为主，反对铺张浪费和相互攀比。

鼓励中高年级各班小干部，结合本班情况，开展“感念师恩”的微博撰写活动。中队长活动前要制定切实可行的策划案，整理、交流同学们优秀的微博作品，活动结束后要及时总结，并形成文字材料送交到德育处。

### 3、9月10日(周一)

早上——校园广播室的播放感恩教室的音乐，队员代表在校门口为老师们送小贺卡和抽奖券。

升旗仪式+校会时间——(升旗仪式、“老师和我共成长”小型庆祝活动)

下午广播时间——“感恩老师”的优秀微博稿件展示

## 五、人员安排：

1、策划——德育处

2、礼物采买——后勤组(调查年级组老师需求，准备不同礼物，价位相似，准备兑奖券，券上可以是不同图案)

3、广播——大队部

4、师生游戏——体育组

5、运动员选派——各年级组组长

6、“好老师”颁奖——德育处

## 六、活动串词：

简短的升旗仪式：

(1) 老师们，同学们，大家好！今天是第2周的第一天。

(2) 全体立正，出旗！

(3) 升国旗、奏国歌、行注目礼。

(4) 向国旗敬礼！礼毕。

(5) 齐唱国歌。

主题“老师和我共成长”感恩活动

(6) 演讲：

今天是9月10日，是老师们的节日，我们利用升旗仪式时间，举行主题为“老师和我共成长”的感恩活动。

## 阳光心理健康成长小学班会篇二

1、教育学生知道什么是“情绪”及它与我们工作学习的关系。

2、认识到不管在任何情况下都要能控制自己，不然就会自己给自己背上思想包袱，影响学习和工作。

教学重点：认识到“良好的情绪”与我们工作、学习的关系。

教学难点：要学生学会控制住自己的情绪，不过度高兴，也不过度悲伤。

导入

想一想自己过去在遇到成功和失败的时候，是怎样控制自己的。

师：同学们？什么叫做“情绪”？

生：简单的说，情绪就是心情。

师：当你心情好或者说情绪好的时候，你的表现怎么样？  
（生交流）

师：是啊，不少同学都有这样的体会，当一个人情绪好的时候，干什么

（生交流）

师：我觉得你不该这样对自己，这不是明摆着要影响自己的健康吗？我们要学会控制自己的情绪。不论遇到高兴的或不高兴的事，都不要影响自己的情绪，这就是控制住自己。

（教师讲范进中举的故事）、

课后小结。

## 阳光心理健康成长小学班会篇三

二、活动主题：

沉淀一杯水

清澈一颗心

三、活动背景：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、现代社会的各种非正常的现象，也使得小学生的心理健康面

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。

#### 四、活动目的：

1、让同学们知道在我们的成长过程中常常会遇到一些自身无法解决的事物、现象，而这些事物与现象（比如影视作品中的接吻镜头）的存在是否正常合理，这需要我们学会自我调节，初步掌握自我调节的方法，用正常的眼光去看待一些自身无法解决的事物、现象。

2、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待各种各样的事物和现象（比如当下流行于小学生中的“老公”“老婆”的称呼），用勇于挑战自我的勇气和毅力来自我调节，从而健康快乐成长。

#### 五、适合年级

小学中高年级

#### 六、活动准备□ppt课件

#### 七、活动步骤：

活动一：我们是快乐的花儿

主持一：

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，多么动听，充满生机，充满活力。

主持二：

这些美丽的小花就代表我们自己，花是美丽的，我们同样是美丽的。人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

老师（手指画面）：花儿在阳光、雨露的滋养下开得是如此美丽。

主持一：我们就像花儿一样，并非一路全是阳光和雨露，难免要经历“虫害”和“风雨”，经历“虫害”和“风雨”的花儿有的能茁壮成长，有的则凋零枯败。

主持二：我们在成长的路上也会遇到“虫害”与“风雨”，比如我们思想中一些不正确的看法和想法，这些不正确的看法与想法就像害虫一样侵蚀我们的身体与心理，让我们的成长过程不那么顺利和快乐。

主持合：今天就让我们和老师一起当一个辛勤的园丁，来捉除我们思想中——大害虫，那些不正确的看法和想法。

活动二：我们是辛勤的园丁

### 1、情景表演：“老公”“老婆”风波

（1）、情境表演：在主持人的安排下，请一组学生进行情境表演。

（2）、老师帮忙：老师帮助“小老师”解决问题。

（3）、案例讨论：课件播放网络案例，小组内进行讨论，全班交流。

网络案例：荆楚网消息（楚天金报）近日，记者在洪山区某小学采访时，一名五年级班主任桂老师告诉记者，五六年级男生和女生之间喜欢“乱说无聊话”，如“谁喜欢谁”、“谁有几个老婆、谁有几个老公”等，以此为乐的多

为男生。被“乱点鸳鸯谱”的女生不仅不反感，反而觉到很好玩。

(4)、专家观点：课件出示专家观点，学生借鉴思考。

专家观点：武汉市教科院德育教研室主任王一凡认为，小学生互称“老婆”、“老公”只是对成人世界的简单模仿，并不了解“老婆”、“老公”、“结婚”的真正含义。家长和老师不必惊慌，只需适当引导，让孩子们认识“老婆”“老公”这些家庭角色背后的伦理关系和责任。“爸爸是老公，妈妈是老婆，他们结婚才有了你。如果爸爸随便喊别的阿姨‘老婆’，妈妈和你一定会不高兴的，对吗？”类似这样的引导，让学生认识到随便喊“老公”“老婆”是不文明的，教育学生形成良好的伦理道德观念。

(5)、心理小贴士：别急着喊“老公”“老婆”，因为我们还没有长大！

别模仿大人，我们的童心童趣是我们最珍贵的宝贝！

2、观看图片：影视“接吻”镜头

(1)、课件播放：影视作品中成人接吻镜头

(2)、引导认识：这只是大人的事，与我们无关。

(4)、心理小贴士：我们只关注我们这个年龄所关注的事，大人的事等我们长大了才去做！

活动三：我们是勤劳的小蜜蜂

1、文字游戏：“爱”字扩词。

欣赏：课件出示人生格言

2、礼物游戏：主持人请各小组摸取礼物，并打开放在桌上。

3、老师感言：所以说，我们的成长就像我们手里的礼物一样，如果我们在成长的过程中，学会正确的认知判断，那我们就会健康快乐的成长，就会长成一棵健康的果子，甚至会成为一粒珍珠，一粒宝石。相反，如果我们从小没有学会判断，拒绝不了一些诱惑，一些不该我们这个年龄段所关注的东西和想法，那我们就会凋零，变成泥土、沙石，甚至一片空白。所以请记住：多大年龄干多大年龄该干的事，学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。这样家庭才会和谐，社会才会和谐。

4、课件出示心理小贴士：学生就是学习，学知识，学道理，学技能；爸爸妈妈就得工作，挣钱养家，哺育儿女，赡养老人；爷爷奶奶就是安享晚年。

5、回归主题：沉淀一杯水

清澈一颗心

6、欣赏格言。

7、自我测试。

## 阳光心理健康成长小学班会篇四

阳光青春，健康成长

时间过得很快，一个不小心，我们即将告别了几分青涩，些许懵懂的大一生活，马不停蹄地进入了现在这个全新的阶段——大二。如果说，大一是摸索、适应时期，那么大二则是前进、奋斗的时期，是需要思考更多、抉择更多的时期。



在这个时期里，我们的心智日渐成熟，可是能力有限，于是会感到青春的无奈，成长的烦恼，现实的残酷，未来的彷徨……所以我们得及时调试和解决自己的烦恼和疑惑，提高自己的心理素质，提升自己的心理健康水平，以积极、乐观的态度来打造一个阳光的青春，以正确有效的方式促进自己健康成长。让我们给青春的行囊解压，沐浴着阳光，健康成长！

1. 让同学们端正对心理健康教育的态度，了解其普遍性和必要性，生活，学习，工作中处处体现着心理学。
2. 让139班班委在班级建设中认识到本班同学心理的重要性，让朋辈心理辅导员更加深刻地了解自己的职责，并切实地发挥其作用。
3. 使同学们对心理部活动及其相关的机构，期刊有一个好的了解，认识学校学院对心理问题的重视，必要时便于求助。
4. 传播心理健康教育的小知识，让同学们能借助一些常用技巧来调整自己的心态，正确对待大学生生活中的挫折，塑造更加健康的人格。
5. 打造一个家样温馨和谐的环境，让每个班级成员都能感受到家的温暖，增进同学之间的感情，使整个集体更出色，更优秀。

20xx年4月18日

湖畔

华水电子信息工程专业139班全体同学

室外以游戏为主

- 1、心理委员负责写好策划书，宣传王云委员出一张前期海报。
- 2、安排当天拍照人员1人，秩序与安全维持2人，主持人2人。
- 3、准备好当天活动需用道具及奖品。

1、介绍心理部的“c&t”计划，心理橱窗，心理标语，各种讲座等活动的ppt等相关内容。

2、将全体同学分成六组（工作人员除外，分组名单待定），选出各组组长。

3、游戏一：室外游戏一起向前冲

游戏准备：选择一块平坦的场地并画好线，两线间隔三米，安排计时人员。

游戏方法：从每个小组选出九名同学，每三个同学一小组将脚捆绑在一起，三小组分别站在两线外。每个组第一小组成员各拿一乒乓球。当主持人说开始时第一小组开始从线1跑到线2把球传给第二小组的同学，第二小组接到球后立即跑回线1把球传给第三小组，第三小组接球后马上跑到线2，然后说“我们最棒”，游戏结束。传球过程中不能掉球，队员不能站到线内接球，否则加2秒。选出用时最少和用时最多的小组并分别给予奖励与惩罚。

游戏目的：发展学生的反应速度，提高奔跑能力，培养相互配合的精神。

（如下雨则改为室内游戏——大，小西瓜

游戏方法：全班分好组，由本班的任一位学生开始说，“大西瓜或小西瓜”，如说“大西瓜”，双手必须比作小西瓜的样子；如说“小西瓜”，双手必须比作庞大西瓜的样子。接

下来相邻的下一位学生要和上一位说的相反，例如，前一位学生说的是“大西瓜”，下一位学生必须说“小西瓜”以次循环反复。

游戏要求：说的和做的必须是相反的，并且不能和前一位学生说的相同。再者，两手比的“西瓜”形状至少要同肩宽，这将被视为“小西瓜”；两手相触比的“西瓜”形状，被视为“大西瓜”。如和上面不相符的视为失败，就将接受惩罚。）

4、全体同学按组排好队，每个人发一张卡片。每两个人面对面站立并伸出双手与对方掌心相合，播放轻音乐，大家紧闭双眼，思绪随主持人的言语飞扬。

活动目的：让大家回忆有生以来最让自己感动的事，回想大学开学时的`情形与大学以来自己的学习生活，明确今后的人生目标。并在卡片上写下自己的人生理想。

## 5、游戏二：吹球

游戏准备：准备好十个碗合五个乒乓球，菲面粉。其中五个碗里装有菲面粉，各放一个乒乓球。每个碗旁边放一空碗。

游戏方法：每个组派出一个代表，将乒乓球从第一个碗吹到空碗里，吹完五个球，以60秒为限，计算成功数。得胜者将得到精美礼品一份。

游戏目的：活跃气氛。

## 6、心理大挑战

活动形式：由班上同学投票选出班上最沉默的3名同学上台，表演形式自定。另请同学自愿上台和大家分享最感动的事或表演节目。凡上台者均赠发小礼品一份。

活动目的：让胆子小的同学战胜心理恐惧，让同学们认识到我们是一家人，没有什么好害怕的。

7、全体合唱《朋友》。活动结束。

1、网宣委员做好后期宣传海报，收集此次活动的心得并将活动的照片及视频传到班级博客。

2、班委及朋辈心理辅导员通过此次活动加强对班上同学们的心理状况的了解，需要在日后的学习生活中更加关心帮助他们。

3、经费预算：乒乓球9个，面粉1斤，碗10个，绸带12根，宣传海报2张，礼品若干。预计50元。

## 阳光心理健康成长小学班会篇五

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。可以说，如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。另外，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。

设计此次活动，旨在让学生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。

1、让学生知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可避免。

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。

1、课件(名言、图片、音乐等)。

3、学生带好笔。学生奖品

4、相应材料(4\*55)

5、小花50朵，大花1朵

(一)快乐篇(学生绘画，背景音乐一)

导入，揭题。

1、师：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。学生拿起老师为他们各自准备的一朵含苞欲放的花。(老师拿起花)

师：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。(老师放下花)人人都说生命如花，让我们来观赏一下花开的情景。

2、(点击课件，快乐篇)：大屏幕上出现一朵、多朵开得绚烂无比的花(要有花开过程的动感美)

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。(点击课件，返回到主界面)

3、揭示主题：风雨后，花儿绽放得更美丽(教师口述课题，贴大花)

师：把我们的的心交给这句话，和老师一起慷慨激昂地说，(教

师手指课题)

## (二)彩虹篇

1、师：如果每次你都能战胜挫折，那挫折将成为你成长的宝贵财富，我们相信，风雨后，花儿绽放得更美丽！看！

2、(点击课件)女排姑娘的故事(三个阶段)音乐：《阳光总在风雨后》

师：中国女排重新登上世界最高领奖台，靠的是女排姑娘们顽强的毅力、奋力拼搏的精神和一次次不怕输的良好心理素质。听说陈忠和教练和女排姑娘们最喜欢唱一首歌！

师：对！《阳光总在风雨后》

## (三)升华篇

师：老师课前收集了一些关于挫折的名人名言。

1、点击课件：

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。——郑板桥

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

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。——贝多芬

学生朗读。读给自己，从你们的读中老师感到了你们战胜挫折的勇气和信心，为自己鼓掌！

2、名言是我们的指路明灯，激励自己勇敢地与挫折作斗争，

你能创作一句吗?送与好朋友共勉。拿出你的小花，请写上一句，并在末尾署上你的姓名，使此句成为你的名言。举一例后，互赠名言!

## 阳光心理健康成长小学班会篇六

大家早上好，今天我国旗下发言的题目是《阳光心理健康人生》。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐! 享受快乐!

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他人，互帮互助。让我们从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个身心健康的好学生。

## 阳光心理健康成长小学班会篇七

大家好!

随着经济日益发展，马路上的车辆川流不息，南来北往，然而就是因为一些人的安全交能意识淡薄，在车水马龙的道路

上上演了一幕幕无法挽回的悲剧。当你看到鲜活的生命蓦然的消失在车轮之下；当你发现一阵欢声笑语停止在尖锐刺耳的汽笛声中；当你面对那些触目惊心、惨不忍睹的场景时，难道你不心痛，不伤感吗？交通事故永远都是各种事故领域里的“头号杀手”。

交通事无时无刻都发生在我们身边。就在前一段时间，我们本村的有一家人就上演过一场惨不忍睹的“戏”：两个人早上骑摩托去干活，有一个人因骑车过快，就在一刹那，两车相撞，骑车过快的那个人被撞飞了，送到医院以抢救最后还成了植物人，另一个人是轻伤。交通安全是多么重要的啊，仅仅一个头盔，仅仅速度过快，则送走了一个无价之宝——生命。

在我们身边还会有许多个人认为不要紧的交通安全常识，其实这些都与我们的生命息息相关。就比如：在行人道上的红绿灯，有些人假装看不见，横冲直撞的；有些认为马路上很宽阔，就在马路上踢足球，追逐打闹等；有的人认为自己很了不起，把自己的车当“飞车”开等；这些毫不在意的行为，将会断送一个人的生命，将会给国家、社会、他人带来不必要的伤害和损失，那时候才后悔莫及。

所以我们要时时刻刻注意交通安全，多了解一些有关交通安全方面的知识，要懂得知法守法，让安全来陪伴大家度过快乐的一生，要谨记“安全就是生命，健康就是幸福”，让安全警钟在我们身边常鸣，避免那些不必要的灾难。在过马路时，最基本的就是：一站，二看，三通过，当看到别人在马路上需要帮助时，主动去帮助别人，只要大家都相互尊重生命，那世界将成美好人间。

马路上，车让人会让出一份平安，人让车会让出一份秩序，人让人，会让出一份友爱。同学们，行动起来吧，珍爱生命，我们的生命是宝贵的，也是脆弱的，它仅有一次，让我们携起手，共同来呵护生活，营造和谐环境，展现生命的光辉。



# 阳光心理健康成长小学班会篇八

1. 知道小动物和小朋友们一样都有自己的妈妈，增进幼儿与妈妈的情感。
2. 勇敢的用简单的语言表达自己对妈妈的爱。

## 活动准备：

1. 各种动物玩具大小各一个到两个。（如没有可用塑封过的动物图片代替）
2. 每个小朋友妈妈的单人照片一张；“开火车”、“摇篮曲”音乐磁带，小孩哭声的录音带。

## 活动过程：

### 一、轻松活动(营造轻松的心理氛围)

1. 游戏“开火车”进活动室。
2. 让幼儿自由选择一个喜欢的动物玩具玩。
3. 播放摇篮曲，让幼儿抱着玩具休息一会儿。

### 二、认识妈妈和宝宝。

(音乐中断，传出一阵哭声)

师、咦?谁在哭啊?(找一找)哦，是猴宝宝在哭(老师从录音机后面拿出猴宝宝)。猴宝宝你为什么哭呀?哦!你找不到妈妈了，你的妈妈是谁呀?哦，是大猴，猴妈妈在哪里呢?小朋友帮找一找好吗?(大家一起找)找到了，猴宝宝的妈妈是大猴，猴宝宝是小猴，小朋友，你看看你抱的是什么动物?是妈妈还是宝

宝呢?你怎么知道的?(幼儿自己观察、比较)

小结、妈妈大，宝宝小。

三、游戏“找妈妈”。

1. 引导幼儿帮动物宝宝找到自己的妈妈。
2. 展示幼儿妈妈的相片，让幼儿去找自己的妈妈。
3. 共同欢呼“找到妈妈了”。

小结、每个宝宝都有妈妈。(妈妈用鼓励的语言表扬幼儿)

4. 让幼儿对着相片跟妈妈说一句话，如“妈妈，我爱你”、“妈妈，我想你”等。

四、延伸活动、让幼儿拿妈妈的相片向在座老师介绍妈妈。