

# 2023年珍惜时间班会活动内容 珍惜时间的班会教案(精选10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 珍惜时间班会活动内容篇一

2、认识珍惜时间的重要性，能好好抓住机会，认真学习，为明年高考做好准备。

(甲) (乙)

甲：时间可以说是一切事物的主宰。正是时间的存在使地球上的每一个角落有了白天黑夜。让人们不断地经历春夏秋冬、花开花谢，太阳的东升西落——时间规定了地球旋转一周是24小时，时间设计了春，夏，秋，冬的到来与结束。

乙：虽然时间控制了万物是生命周期，但在这有限的的时间里，万事万物有各自的生活方式，其中的共同点就是努力将自己的特点——展现，让自己在短暂的生命旅程中放出更加灿烂的光芒，这也就是生命的意义。我们也是如此，人的平均寿命在七十左右，怎样才能把握这有限的生命，去做更多有意义的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：一（13）班主题班会《珍惜时间》现在开始

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它能像海绵

里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐（时间）

（钟表滴答声）

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗？这是时间的声音。

甲：接下来，请秦丹为我们朗诵诗歌《时间》。

朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

甲：时间是不等人的。

乙：想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。

乙：无论迎着多少无奈，无论听着多少感慨，它从不因势而变，因人而异。

甲：凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。

乙：现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所故事。

故事1讲述《爱迪生的故事》

故事2讲述《浪费时间的故事》

听了这个故事以后开始学会提醒自己：珍惜时间。

过渡：甲：一个人的青春能有几年？莫等闲，白了少年头，空悲切。

乙：看完这个故事后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

过渡：甲：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。

乙：不会多给你一分，也不会少给你一秒。

甲：珍惜不珍惜它。

乙：抓紧不抓紧它。

合：就看我们自己。

甲：记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

乙：对！

甲：浪费时间是一桩大罪过。

乙：对！你说的没错！

甲：这哪是我说的，这是裴斯泰洛齐和卢梭说的。

乙：他们说的真好，你还知道什么？

节目六：歌曲《隐形的翅膀》

甲：伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。

乙：下面请班主任对这次班会进行点评。

乙：同学们，请赶快珍惜时间吧！暂时放弃上、进游戏厅所做的无聊事情，多看看书籍，努力学习，考虑一下未来。

甲乙：同学们，请珍惜时间吧！

甲：这次班会课到此结束，谢谢！

## 珍惜时间班会活动内容篇二

1、国家粮食收购政策。重点宣传粮食收购市场准入制度，宣传依法办理粮食收购资格的法律依据、办理机关、应具备的条件、办理程序，宣传企业依法报送统计资料、保持必要库存量等义务规定。宣传国家粮食标准和质价政策，引导、督促企业按时支付农民售粮款，坚持优质优价，以质论价，既不压级压价，损害农民利益，也不抬级抬价，损害国家利益。

2、国家粮食宏观调控政策。做好最低收购价政策的宣传工作，引导农民合理安排粮食生产。宣传国家临时收储粮政策，确保理解政策无偏差，执行政策不走样，落实政策不缩水。宣传国家粮食储备制度，包括储备粮用途及动用程序、储存企业义务等。宣传政策性粮食竞价销售的有关规定，督促企业认真履行合同，严格按照规定出库，保证销售工作进行顺利。

3、粮食质量和卫生制度。重点宣传企业在确保粮食质量和卫生方面的义务、粮食质量和卫生监管、粮食部门在确保粮食

质量和卫生方面开展的工作、科学合理消费粮食等。

4、粮食库存检查制度。重点宣传库存检查的意义、要求、原则、内容、方法和程序，为清仓查库工作进行营造良好的舆论氛围。

5、粮食应急制度。重点宣传粮食应急状态的含义和分类、应急预案的启动和实施、个人和企业的义务等。

时间安排：从x月30日至x月30日集中进行宣传活动。

（一）举办《条例》x周年座谈会。宣传活动期间，结合《条例》贯彻实施情况，邀请有关部门和基层工作的同志，针对目前粮食管理工作中的难点和热点问题，座谈讨论《条例》执行情况，对存在的问题提出建议。

（二）开展形式多样的宣传活动。宣传服务主要对象：粮食生产者、经营者和消费者。宣传方式：一是利用当地电视、广播、报刊、网络等媒体进行宣传；二是采取悬挂标语横幅、摆放宣传板、发放和张贴宣传材料、组织现场咨询、开行流动宣传车等方式广泛宣传。

（三）开展征文活动。结合我局学习实践活动的内容，以全力推进xx现代粮食流通产业科学发展为主题的，在全市范围内征文。优秀文稿参加交流，并在《xx粮食》上刊登，并选出优秀论文一、二、三等奖和优胜组奖，并给予奖励。

（四）参加省局在xx剧院举行的宣传活动。

各县局要制定宣传方案，积极组织好《条例》五周年宣传活动，因地制宜，创新宣传方式，保障宣传经费，确保宣传活动达到预期效果。宣传活动结束后，请各县局将活动开展情况进行总结，于x月30日前市局政策法规处。

## 珍惜时间班会活动内容篇三

地点：一号教学楼413教室

主题：网络安全

为增强我院网络安全意识，提高网络安全防护技能，响应号召我班在班内开展了网络安全的主题班会。

会议主过程要有：

2. 对网络中遇到的问题，大家发表见解；
4. 由宣传委员主持开展网络安全知识竞答；
5. 主持人总结网络安全的危害、防护办法、自我修身。

休闲娱乐的重要平台，增强了与与外界的沟通和交流，但网络也是一把双刃剑，存在很大的安全隐患。让同学们要清楚的认识网络安全的重要性，“天下没有免费的午餐”学会理智的对待各种诱惑，从而更好的利用网络促进社会的发展。

班会结束！

## 珍惜时间班会活动内容篇四

1. 关注水的作用及与人们生活的关系密切，帮幼儿树立保护水资源的意识。
2. 培养幼儿争做节水小卫士的愿望，并能向周围的人宣传保护水资源的重要性。
3. 自己动手设计一副节水标志

4. 培养幼儿的创新思维和的大胆尝试的精神。

5. 培养观察，比较能力。

### 重点难点

1. 认识水是无色无味的液体。（重点）

2. 知道水在日常生活和生产建设中起到的作用（。重点）

3. 发挥想像力设计节水标志。“（难点）

### 活动准备

1. 沙漠挂图干涸的泥土和小朋友正常用水挂图

2. 国家节水标志和北京节水标志

3. 正在滴水的自来水管

### 活动过程

1. 引题：

(1) 小朋友们如果你口渴了首先想到了什么？

(2) 身上脏了怎么办

(3) 你见过哪里有水

(4) 杯子放水、油、醋、颜料，观察并品尝知道水是无色无透明的液体。

2. 你们知道水有哪些用途？

## 幼儿讨论总结

(1) 日常生活用水

(2) 动植物用水

(3) 工厂用水

3. 讨论：看见有人不爱惜水你会怎么做？

4. 结论：如果每人每天节约一滴水，中国有十三亿人口，那将是一个非常惊人的数字。

5. 有人预言“地球上的最后一滴水是人的眼泪。”为了保护我们的地球，爱护我们的家园结合国家节水标志和北京城市节约用水标志设计一幅节水标志。幼儿操作。

6. 交流与点评。

## 设计背景

在日常生活中，经常会看到孩子们有玩水、浪费水的现象。他们的节水的意识还很薄弱，不知道怎样合理的利用水。在创建节约型社会的今天，要让孩子了解水资源的宝贵，激起他们的节水意识，并且引导孩子们将节约用水付诸于行动，让幼儿了解水与人类、水与自然的关系极为重要。认识国家节水标志和北京市城市节约用水标志。

## 珍惜时间班会活动内容篇五

1、通过此次班会的召开，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，热爱生活，正确面对困难和挫折，努

力实现自身价值。

背景分析：

现在的一些小学生对自己、对家庭、对他人、对集体、对社会的责任意识逐渐淡漠。对自己没有责任，得过且过，不思进取；对家庭没有责任，一味索取，淡薄孝心；对他人没有责任，敷衍了事，淡漠诚信；对集体没有责任，张扬个性，不讲原则；对社会没有责任，迁怒抱怨，不求奉献。他们为人处世的准则就是以自我为中心，对别人漠不关心。可见，当今的小学生责任意识已经呈现弱化的倾向。对这样一些在呵护声，赞美声，顺从声长大的孩子进行“珍爱生命”的教育是有必要的，使他们懂得生命，珍爱生命，学会感恩，对自己负责。

设计理念：

生命是何等的可贵，它就像那喷泉一样，是那样的多姿多彩；它就像傍晚的晚霞一样，是那幺的美好；它就像二月的鲜花一样，是那幺的美丽却短暂。人的生命只有一次，所以我们必须珍惜它，必须珍惜你所拥有的美好时光，我们要学会生存，珍爱生命，让我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，健康成长，愉快生活，让生命的一泓清泉，永流不息。同时要以积极、乐观的心态对待困难和挫折，做个珍惜生命、热爱生活、努力实现自身价值的人。基于这种理念，我设计了《“珍爱生命”》主题班会。

活动内容：

- 1、 感悟生命
- 2、 珍爱生命
- 3、 感恩生命

#### 4、 承诺生命

活动形式：

1、 谈话交流

2、 讨论交流

3、 情景剧

活动过程：

##### 一、 导入

师：请同学们开动脑筋，用“生”字组词，比一比看谁组的多。

生：生活，生命，生病，生机勃勃，生龙活虎……

师：“生”在字典离得解释是“活着，活着的”，例如：生命。看来“生”字也代表着希望，代表着积极向上的力量。

##### 二、感悟生命

###### 失落的花季

(1)成都市一个13岁少年因与父母就学习问题发生争执纵身跳下了7楼，结束了生命。

(2)16岁学生陈某用亲人给的压岁钱长时间打电子游戏。当晚，在家人对其教育时，陈某进入家中卫生间，久久不出。家人发现情况不妙，冲入卫生间发现陈某已用两条毛巾将自己吊死在水管上。

(3)河南一高叁考生，高考成绩估分不理想，竟在家自杀，而

高考成绩揭榜时，她的高考总分超过本科分数线33分。

师：同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？

课件：当同学们在教室读书时，你却结束了自己年轻的生命。

当同学们在-----时，你却结束了自己年轻的生命。

当父母看到全家人的相片时，你却结束了自己年轻的生命。

当父母-----时，你却结束了自己年轻的生命。

师：此时此刻你的心情怎样？

采访几个同学……

危及生命的事件：

- 1、学生表演跨越护栏
- 2、全班交流讨论：如果你遇到了这种情况该怎么办？
- 3、镜头回放
- 4、我们身边还有哪些危及生命的事情？

师、让更多的人都意识到生命的重要性，都懂得珍惜生命，自我保护。只有这样，我们的社会才能减少悲剧的发生。珍爱生命，对我负责。

叁、珍爱生命

请同学为大家介绍：

甲：美国盲聋女作家和残障教育家海伦·凯勒，1880年出生于

亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。她在一岁半的时候因为一次猩红热夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她借着她的导师安妮·沙利文的努力，使她学会读书和说话，并开始和其他人沟通。成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。

乙：张海迪5岁的时候，因患脊髓血管瘤造成高位截瘫，但她身残志坚，勤奋学习，热心助人，被誉为“当代保尔”。

甲：古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和不幸面前，他们无不选择了与逆境抗争，最终迎得了命运的青睐，取得了成功。

乙：同学们正当青春年华，在今后的人生之路上肯定会遇到一些挫折。希望大家学会在挫折中奋起，在挫折中走向成功。只要你不失去对美好事物的追求并坚持奋斗，命运必将回报给你以幸福的微笑。

#### 四、感恩生命

师：生命是一种美丽，要学会欣赏；生命是一种善良，要学会感恩；生命是一种关爱，要学会在乎；生命是一种责任，要学会履行。

##### 1、雷锋的事迹

##### 2、我们身边就有把生命当成一种责任的同学。

情景剧：1、帮助本班学习有困难的同学

2、帮助骨折的同学张新宁交作业，打饭，是橡皮，收拾书包……

有解说。

a.对父母心存感恩，因为他们给予我生命，让我健康成长，他们的一次次牵扶下，让我自信的放飞理想。

b.对师长心存感恩，因为他们给了我教诲，让我抛开无知，懂得思考，在学习的历程中实现自我。

a.对兄弟姐妹心存感恩，因为他们让我在这尘世间不再孤单，让我知道有人可以和我血脉相连。

b.对朋友心存感恩，因为他们给了我友爱，让我在孤寂无助时倾诉、依赖，看到希望和阳光。

a.感谢曾帮助过我的人，他们用暖暖的心灯让我发现生命是如此丰富而厚有。

b.感谢肯接受我帮助的人，他们用淡淡的柔弱让我把这份善良延续。

## 五、承诺生命

珍爱生命，对我负责就是-----

## 珍惜时间班会活动内容篇六

你可以曾想过，倘若有一家金融机构，每日在你的帐户中存进86400元现金，突然有一天，它限令你务必在当日把该笔钱用完，不然第二天全自动费用报销，你能该怎么办？实际上真有那样一家金融机构，他的名字叫时间。它每日都是让你86400秒左右，而在每日晚上，它会将你没有妥当利用的时间注消，不可以回到昨天，明日的也不可以预借。大家的义务是灵活运用宝贵的一分一秒，充足享有时间让我们的一切，那般大家才可以对得起自身，对得起爸爸妈妈授予大家的生

命。

西塞罗以前说过：明白生命最高境界的人，能够使短暂的生命增加。难道说不是吗？要是大家搞清楚，大家想要，大家就可以在比较有限的的时间里做无尽的有趣的事。

大家都了解爱迪生的发明，可你了解他是怎样对的时间、对的生命？工作中，他坚信努力加毅力。他经常夜以继日，每日工作中时间都会18钟头之上，若用普通人一生的时间来测算，他的生命早已加倍的提高了。

俗话说得好，时间宛如海棉里的水，如果你肯挤，就一定能够有大量的时间。春去春会来，花败花市开，殊不知大家的生命却要是一次，因此大家更应当爱惜这宝贵的时间，尊重这得来不易的生命。

《生命的意义》一书里有一句令我难以忘怀得话：不要在快死的情况下去追悔，要自始至终无愧于心，尤其是在大家也有资产的情况下，大家的资产是年青。因而，大家应当好好地利用这种时间，勤奋努力，让生命之花盛开的更漂亮，更美丽动人。

## 珍惜时间班会活动内容篇七

- 1、懂得时间在生活中重要性，感受拖延时间的危害。
- 2、小朋友们能深刻体会时间一去不复返，珍惜时间。
- 3、感受当下生活的美好，不虚度童年的美好时光。

（一）导入活动：播放图片（从小时候开始播放）

- 2、播放视频第二部分：第二天的时候胖胖在做什么？

### 3、播放视频第三部分：胖胖为什么没有完成飞机模型呢？

教师：胖胖没有珍惜时间，白白的浪费了两天的时间，最后来不及完成任务了，小朋友们大家吸取胖胖的教训了吗？时间对我们来说非常重要，在一段时间内，我们可以做很多有意义的事情。下面所有小朋友起立，外面排队，我们去洗手，此时，教师偷偷计时。洗完手后，老师告诉大家：“我开始计时喽”，回到教室，教师告诉大家，洗手过程中大家站队走出/回教室各用了多长时间，如果没有时间提醒，大家就会拖拖拉拉浪费时间，但是我们生活中什么会提醒我们时间呢？我要和大家分享一个故事。

和幼儿分享故事《喜欢中钟表的国王》

认识时钟：教师拿出时钟和小朋友一起认读。

## 珍惜时间班会活动内容篇八

在年少学习的日子里，大家都参加过主题班会吧？主题班会就是围绕一个中心内容，有目的、有组织地进行的班集体成员的自我教育活动。还在为准备主题班会而发愁吗？以下是小编为大家整理的珍惜时间主题班会活动方案，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。时间如流水，一去不复返。可是，中职学生浪费时间的现象却很严重。他们的学习习惯不稳定，不会抓紧时间，尤其是自习课，有的学生不是聊天就是坐在那里发呆。因此，设计并举办这次班会，就成了我一直想做的事情。

通过这次活动，让大家珍惜分分秒秒，充分利用时间，加强时间观念，提高做事效率，克服拖拖拉拉的坏习惯，养成良好的学习习惯与生活习惯，并学会合理安排时间，做时间的

主人。

原班主任蒋锦虹老师及11服装班全体学生。

xx年11月8日（星期四）上午1—2节课扬帆楼3—2教室

每位学生课前搜集珍惜时间的故事、句子、歌曲、诗歌。  
（黑板上写“做时间的主人”）

一、主持人致开场白

二、朗诵诗歌《时间》

三、讲述《聚萤读书》的故事、《鲁迅的故事》《爱迪生的故事》

四、小品《珍惜时间》

五、讨论谈感受

六、请学生对照自己，写出自己浪费时间的表现及打算如何克服。

七、互动小游戏

九、歌曲《真心英雄》

十、老师点评

十一、结束语

班会过程

主持人：老师，同学们大家好！11服装班“做时间的主人”主题班会现在开始！首先热烈欢迎来参加我们班会的各位老

师。

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。然而有一样东西却一去不复返。它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的。它是组成生命的材料。它是衡量重量的标准。

它就是——时间。

（钟表滴答声）同学们，这是什么声音？

对了，这是时间的声音。接下来，请为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：朗诵诗歌《时间》

谁说，失去的，还会“失而复得”，对于时间，失去，将意味着永远的诀别。

像放电影、录像时，来个长长的定格。

也许，有人说，时间是一条无限长的线，浪费一点儿，不值得小题大做。

殊不知，对于无限的时间，有限的生命更显得短暂，短暂得像一颗流星从天际划过。

时间对于每个人，既平等而又不平等，既慷慨而又过于吝啬。

珍惜时间的人，时间会给你累累硕果；浪费时间的人，时间会给你一片荒漠。

有的人一生，如星辰闪耀；有的人一生，似丰碑一座；

有的人一生，像匆匆过客；有的人一生，活着，还以为死了。

每一声钟表的滴答声，都是一首催人奋进的歌！

我希望，“珍惜时间”几个字，不再只是口头的承诺。

珍惜时间吧，那是在延伸生命的长度；珍惜时间吧，那是为给人类奉献的更多！

主持人：是啊，不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。时间是不等人的。凡是在事业上取得成功的人，没有一个不是珍惜时间的典范。现在请有收集关于《珍惜时间》故事的同学为我们讲述一下他们所收集的'故事。

节目二：讲述《聚萤读书》的故事

车胤，生于晋朝，本是富家子弟，后来家道中落，变得一贫如洗。可是，他在逆境中仍能珍惜时间、自强不息。车胤年轻时就很懂事，也能吃苦耐劳。他因为白天要帮别人干活，就想利用晚上的时间多读些书，好好充实自己；然而，他的家境清贫，根本没有闲钱买油点灯，车胤想了很多办法，希望可以解决这个问题，但是都没有成功。

直到一个夏天的晚上，他看见几只萤火虫在夜空里飞舞，点点萤光在黑夜中闪动。他灵机一动，捉来许多萤火虫，把它们放在一个用白夏布缝制的小袋子里，因为白夏布很薄，可以透出萤火虫的光，他把这个布袋子吊起来，就成了一盏“照明灯”。车胤就是靠着这盏“照明灯”在晚上勤奋苦读，最后成为著名的学者。

主持人：我们的古人在如此艰苦的条件下，还能够如此珍惜时间学习，真让我们敬佩。大家都知道我们伟大的作家鲁迅吗？（知道）让我们来听听他的故事。

## 讲《鲁迅的故事》

鲁迅12岁在绍兴城“三味书屋”读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年幼，鲁迅不仅经常上当铺，跑药店，还得帮助母亲干家务劳动。有一天，鲁迅在家里帮助妈妈多做了一点事，结果上学迟到了，严厉的寿镜吾老师狠狠地责备了鲁迅一顿。鲁迅挨了训以后，并不因为受了委屈而埋怨老师和家庭，他反而诚恳接受批评，决心做好精确的时间安排，再也不会因为做家务而迟到了。于是，他用小刀在书桌的右下角，正正方方地刻了一个“早”字，用以提醒和鞭策自己珍惜时间，发愤读书。

## 讲《爱迪生的故事》

### 节目三：小品《珍惜时间》

甲：日月如穿梭，光阴快似箭。

乙：切，你又在这拽呢？

甲：拿你来说吧，今年有16了吧？

乙：都17了。

甲：你瞧瞧一晃儿这么大了。

乙：一晃儿？

乙：怎么样？

甲：你就没了。

乙：敢情我一辈子净晃晃了。

甲：这个“晃”，跟刚才讲的“箭”是同一个意思。

乙：形容日月、光阴。

甲：让你自己说，时间快不快？

乙：太快了。

甲：可我们一些同学不珍惜时间，嫌时间用不了。

乙：还有嫌时间多的？

甲：有个同学叫王小虎，老嫌时间过的慢。你看他那劲头，一天到晚两眼老跟挣不开似的，磨磨蹭蹭耗时间。听不见他说话，一说准是这句话。

乙：说什么呢？

甲：“怎么还不下课呀？”

乙：老盼下课啊？

甲：脾气倒是不错，冲谁都笑：“你这儿干吗呐”？

乙：我学习呢，你干什么呢？

甲：“嘻嘻，不知道。”

乙：作业写完了吗？

甲：“嘻——不知道。”

乙：考试及格了吗？

甲：“嘻——不知道。”

乙：这也不知道啊！

甲：“嘻——不知道。”

乙：你这次数学考多少分？

甲：“9分……”

乙：不是不知道啊？

甲：上次考试得10分。

乙：又少1分。

甲：你说，要这样发展下去，你还能毕业吗？

乙：我看，再不珍惜时间，就不能毕业了。

甲：我算了一下，我们能学习的时间太少了。

乙：是吗？

甲：每年两个学期，每学期20个星期。

乙：一年就上280天的学。

甲：去掉周末两天，还剩多少？

乙：一年就上200天的学。

甲：每天睡觉八个小时，三八二十四，有三分之一睡觉了。

乙：那吃饭走路呢？

甲：每天不得四个小时啊。

乙：吃饭睡觉走路又刨去一半，还剩100天了。

甲：这100天也不能全是学习呀！

乙：还干什么呀？

甲：看电视，玩游戏。

乙：就这还玩呢。

甲：玩玩棋，打打球，没事来盘“争上游”。这又得占去一半时间。

乙：还剩50天了。

甲：上课走走神儿，下课闹闹事儿。

乙：这还不好好学习？

甲：考试前，抓时间，问前桌，问后位。

乙：着急了？

甲：考试还是得了个不及格。

乙：剩下的50天还没有好好学，该得零蛋。

甲：你怎么这么没有同情心。

乙：别算了，你这一学期还不如别的同学一星期哪。

甲：当然这算法有点夸张，可不珍惜时间，再不好好学习，那就会真不能毕业。

乙：时间这笔帐，应该好好算算。

甲：所以我希望你这样的好同学，多给我们讲讲珍惜光阴、

爱惜时间的道理。

乙：太有责任了。

甲：你的古语知道的多吗？

乙：知道一些。

甲：有一句老话：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”

乙：知道，这是说光阴无价。

甲：大诗人苏轼有句成语：“一刻千金”。

乙：对，一刻钟一千两金子。

甲：在珍惜时间方面，还有好多说法。

乙：你给说说。

甲：战士讲：时间就是胜利。

乙：对。

甲：医生说，时间就是生命。

乙：老师呢？

甲：时间就是知识。

乙：要是对我呐？

甲：对你来说，时间就是月份牌。

乙：怎么是月份牌？

甲：撕一张，少一张！

乙：谁都撕一张，少一张。

甲：时间对谁都是一样的。

乙：非常公平的。

甲：可有人要多得点时间。

乙：从哪儿来？

甲：得去挤。

乙：对。

甲：鲁迅讲过：时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总是有的。

乙：对，即使是五分钟、十分钟，都应该珍惜。

甲：我们那位王小虎不这么认为。你问他：给你五分钟，你能干什么？

乙：他怎么说？

甲：“五分钟能打一回牌。”

乙：那十分钟呐？

甲：“打两回。”

乙：你不能珍惜这点时间学习学习吗？

甲：“你别逗了，我还学习哪，我基础不好。”

乙：怎么不好？

乙：他一套一套的。

甲：你看见没有，怨天尤人，胸无大志，可他没想到，时间就在他玩儿牌的时候，从他身边一分钟、一分钟地溜走。

乙：一分钟应该珍惜。

甲：是啊，我们同学应该向你学习，好好珍惜时间。

乙：都像王小虎那样，可真有点难办。

甲：应该点燃我们心中珍惜时间的火焰。

乙：对，少壮须努力！

甲：一天能多挤一点时间学习。

乙：就要挤时间学习。

甲：一天找半个小时，写上一篇百字短文。

乙：循序渐进，你会练出秀丽的文笔。

甲：一天抽十分钟时间，读一首唐诗。

乙：那……一年能熟读三百首哇。

甲：一天有五分钟时间背了一个外语单词。

甲：我真想写一首诗来激发我们心中的力量。

乙：咱们俩人一块写。

甲：啊，时间最最宝贵，

乙：啊，时间一晃儿就没。

甲：让时间放出火花，

乙：闪着点亮多么美！

甲：你这是什么词儿呀？

乙：写诗就得合辙押韵。

甲：他这倒都在韵上。再来：要和时间赛跑。

乙：不论谁都得挨个排队。

甲：为着理想谈何辛苦。

乙：吊儿郎当自找受罪。

甲：前进，

乙：快追；

甲：前进，

乙：迈腿。

甲：怎么迈腿也出来了？

乙：不迈腿怎么前进呀！

甲：前进，

乙：迈腿。（乙迈步下场）

甲：快追。（甲迈步下场）

主持人：看完这个小品后，想必同学们都会有一些感想，现在我们就来听听同学们的感想。

#### 节目四：讨论谈感受

主持人：组织全班同学讨论珍惜时间的意义，使学生认识办任何事都要只争朝夕，不要养成拖拉的作风，当天的事当天完成，绝不放到明天。

节目五：请学生对照自己，写出自己浪费时间的表现及打算如何克服。

主持人：刚才同学们都谈了自己的想法，现在请大家认真想想，在我们平时的生活学习中有没有浪费时间的事呢？现在请大家写出自己浪费时间的表现及打算如何克服，写好后交给你最好的朋友，让她督促你改进。

#### 节目六：互动小游戏

主持人：为了活跃气氛，我们来做2个游戏。

##### 游戏一：你划我猜

- 1、每组游戏由两人合作完成，游戏限定的完成时间为1分钟。
- 2、负责比划的同学只能够使用肢体动作给猜词的同学提示，不可以通过口型或发声来提醒，否则每一次犯规将扣该小组1分。
- 3、猜对一词给该小组加1分，没猜对不扣分，最后，得分最多且用时最少的一组获胜。

选词：

## 游戏二：萝卜蹲

规则：请5名同学上场，每个人都代表一个萝卜，然后各自选一个萝卜的名称，比如白萝卜、红萝卜、黑萝卜、胡萝卜等，然后给自己设计蹲下时的一个招牌动作。没及时接上或者说错、做错的人淘汰，最后剩下2人获胜。

主持人：同学们，时间赋予我们每个人是非常公平的。不会多给你一分，也不会少给你一秒。珍不珍惜它，抓不抓紧它，就看我们自己。现在我们来交流一下珍惜时间的名言警句。请问哪位同学知道关于珍惜时间的名人名言，请发表下，让同学们扩展知识面。

人误地一时，地误人一年

一万年太久，只争朝夕。——毛泽东

忘掉今天的人将被明天忘掉。——歌德

合理安排时间，就等于节约时间。——培根

少年易学老难成，一寸光阴不可轻。——朱熹

放弃时间的人，时间也放弃他。——莎士比亚

一年之计在于春，一日之计在于晨。——萧绎

在时间的大钟上，只有两个字——现在。——莎士比亚

把活着的每一天看作生命的最后一天。——海伦·凯勒

勤奋的人是时间的主人，懒惰的人是时间的奴隶——朝鲜

今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。——裴斯泰洛齐

做大事的，眼光应当看到未来，力量需要用于现在。——西德尼

只要我们能善用时间，就永远不愁时间不够用。——德国诗人歌德

盛年不重来，一日难再晨。及时宜自勉，岁月不待人。——陶渊明

普通人只想到如何度过时间，有才能的人设法利用时间。——叔本华

百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲。——《长歌行》

《昨日歌》昨日兮昨日，昨日何其好！昨日过去了，今日徒烦恼。世人但知悔昨日，不觉今日又过了。水去日日流，花落知多少。万事立业在今日，莫待明朝悔今朝！

《今日歌》今日复今日，今则何其少！今日又不为，此事何时了？人生百年几今日，今日不为真可惜！若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。为君聊赋今日诗，努力请从今日始。

节目八：歌曲《真心英雄》

在我心中，曾经有一个梦，要用歌声让你忘了所有的痛。

灿烂星空，谁是真的英雄，平凡的人们给我最多感动。

再没有恨，也没有了痛，但愿人间处处都有爱的影踪。

用我们的歌，换你真心笑容，祝福你的人生从此与众不同。

把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦。

不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。

把握生命里每一次感动，和心爱的朋友热情相拥。

让真心的话，和开心的泪，在你我的心里流动。

啦……把握生命里每一次感动（每一次感动），和心爱的朋友热情相拥（oh相拥）让真心的话，和开心的泪，在你我的心里流动。让真心的话，和开心的泪，在你我的心里流动。

伴随着优美的歌声，我们这次主题班会也接近了尾声，我想同学们在这次班会中应该学到了不少。下面请班主任对这次班会进行点评。

老师点评

通过今天的活动，我们明白时间是宝贵的，要珍惜时间。珍惜时间，从今天做起。因为昨天已成为过去，明天还未到来，能够把握住的只有“今天”。愿大家珍惜时间，做时间的主人。

11服装班“做时间的主人”主题班会到此结束，希望同学们能从中受到启发，同时感谢各位老师亲临指导，感谢各位同学的密切配合，谢谢！

## 珍惜时间班会活动内容篇九

尊敬的老师、亲爱的同学，你们好！

今天我演讲的题目是《把握青春，珍惜当下》。今天我演讲的内容可以用四个关键词来大致概括一下。青春、梦想、现在和未来。在这里有三个问题值得大家去共同思考一下。

第一个问题是：你觉得青春是什么？、

同学们，你们觉得青春是什么呢？我请几位同学来回答一下。

看来每个人对于青春都有自己的一个比喻句。恩，这是很正常的。在我心中也有那么一个比喻句。我觉得青春像一本书，一本有厚度的好书。至于这本书是厚重还是单薄，是一本好书还是一本坏书，这完全取决于大家自己。如果现在的大家每天都感到充实、快乐，每天能以积极进取的心态去面对学习和生活，那么那本书一定厚重且精彩。如果大家每天是一种浑浑噩噩的状态，天天沉醉于网络游戏中，活在一种虚拟的梦幻世界里，等大家回到现实中，会感到浓浓的失落感。从而惶惶终日，不知所为。那这个人的青春之书一定是不益之书了。

所有请在座的同学的青春是一本有厚度、有意义的好书。

前面我已经说了，青春是大家人生中最美好、最幸福的一个时期，所有大家一定要好好享受这个时期。也许等大家走出校门，参加工作了，大家再也没有这种幸福了，随之而来的只是巨大的压力。所有大家应该好好的利用这个时期来好好地提升自己。我建议大家在这个时期一定要去多读书，去博览群书。这个时期可以不去做任何事，但是一定要去读书，要去充实自己。可能同学会抱怨了，先不要抱怨读书累。请大家想象一个这样的场景：在一个冬日的下午，你坐在图书馆安静地捧着一本书，旁边放着一杯热茶，渴了就抿几口，阳光透过窗户暖暖地照在你身上，是多么地舒服呀。你再想想你玩游戏有什么意义呢？还有看书也要挑选，那些网络小说大家还是不看为好。套用鲁迅先生的《拿来主义》里的一句话：大家要动用脑髓，慎重挑选，勤于苦读。

最后一个问题是：对于现在和未来大家要树立正确的观念。对于现在大家能做的就是珍惜。我知道，可能有很多同学后悔来到大家江西科技学院。我奉劝大家，千万不要后悔，因

为大家已经来到这里了，后悔时光也不会回到初三。大家人生中一次中考已经过去了，不可能再让大家考一遍了。所有大家要在这个学校度过五年，大家的青春所有美好的记忆可能全部都会发生在这里。所有大家要做的是好好地把握和珍惜。

对于未来大家要有信心，很多同学都不自信。有人说大家90后怎么怎么不好，其实这真的不能怪别人，别人为什么会这样说，肯定是大家自己的问题。比如，人家说大家没有进取之心，这是实话，一些人天天沉醉于游戏和网络小说里，上课就呼呼大睡，现在大学生最流行的一句话就是：大学不逃课，人生不完整。你看这能怪别人老是说大家90后这不好那不好吗？大家好吗？好在哪？同学们以这样的态度对待人生，当然就不会有什么自信了，因为你这样的态度，不仅人家不会信你，你自己恐怕也难以相信自己的。所有同学们一定要努力改变自己对人生态度，这样你的信心将会大增。好了，从现在开始，请把握青春，珍惜当下。希望大家很快就能看到不一样的自己。谢谢大家！

## 珍惜时间班会活动内容篇十

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好，我要演讲的题目是：珍惜今天。

有人这样说：人的一生有三天：昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。但是我认为，人的一生只是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。乐观的人，喜欢描述明天的美好前景；悲观的人，总担心明天会发生什么不测。但生命的内涵只在于今天，生命是宝贵的，它是由一分一秒的时间堆积而成的，珍惜今天就是珍惜生命，荒废了今天就是荒废了生命。

为只有抓住了今天的时间，只有珍惜今天，等待你的才会是硕果累累的明天。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天。在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，去实现明天的崇高理想。时光如梭，稍纵即逝。也许在时光如梭的飞逝中，我们会迷茫，会觉得累；也许担心自己在考试中会受挫，会失败。但是，“不经历风雨怎么见彩虹。”失败也并不可怕，可怕的是认输，觉得自己永远不如别人好。远航的水手告诉我们“风雨中，这点痛算什么，擦干泪，不要问，至少我们还有梦。”有梦想就要有追求，追求梦想唯有坚持不懈的努力和不打折扣的付出。一个躺在梦想的摇篮中抱头大睡的人是永远无法实现梦想的。

本学期的学习马上就要结束了，我们中的个别同学因厌学或各种原因离开了美丽的校园，今天站在这里的同学们都是好样的，既然我们能站在这里，我们就要珍惜今天的美好生活，摒弃各种不良习气，抓紧时间学习。因为只有有梦想并为之不懈努力的人，才会有美妙的人生人生三部曲：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。同学们，让我们共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒，以饱满的热情认真复习，以百倍的信心迎接统一考试！

谢谢大家，我得演讲完毕。

20\_\_年7月1日