

珍惜的班会 珍惜时间班会教案(实用9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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

珍惜的班会篇一

【活动对象】高一年级（38）班

【活动时间】20xx年10月25日

【活动目的】学生从初中到高中的学习，还是没有很好的适应，部分同学还处于松懈状态，没有紧迫感。且根据近来在班级观察到的情况，部分同学存在着不会安排学习时间的现象，在高中阶段课程学习任务急剧加重的状况下，学生感觉自己很努力，也很忙乱，但是学习效果并不是很理想，考试后感到有点焦虑，却又不知道该如何调整自己的学习方法。想要通过这次主题班会活动，给同学一点启发，提高学生的学习动力，同时借鉴优秀学生的学习方法，优化自己的学习时间的安排。

【活动准备】

- （1）回忆自己初中的学习情景，怎样使自己的成绩优秀
- （2）目前自己学习中的困惑，有什么样的困惑
- （3）在班级中你认为谁做的比较好

(4) 自己学习时间中有没有浪费时间的现象，能否优化

(5) 高中阶段，学到了什么，有什么困惑

【活动过程】

1、总结班级上一月份在学习、纪律和卫生劳动等几方面的情况；

2、设问：经过高中的这三个月，是否自己主动思考过，我学到了什么，有什么困惑。（给1-2分钟的时间保持沉默，让学生学会思考）

3、做关于时间的游戏：

假如现在你个人的生命处于0~100岁之间，接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长纸条用笔将它划成10份（中间部分刚好每两份一份代表生命中的10年，分别写上10、20等，最左边所谓空余部分写上“生”，最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁？（把相应的部分从前面撕掉）过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！

第二个问题：请问你想活到几岁？（如果不想活到100岁的话就从后面把那部分撕掉）

第三个问题：请问你想几岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上）就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

按照学校严格的时间安排，基本遵照学校规定执行。包括出

去放假，每天吃饭、睡觉，真正的学习时间（包括上课）大概是一半。

第五个问题：高中三年后，你的生活要怎样过？

一般人通常是睡觉8小时（有人还不止呢！）占了1/3。吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3。其实真正可以学习和工作的约8小时，只剩1/3。所以请将剩下下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

第六个问题：比比看。

1) 把高中阶段的学习时间和以后的学习时间加起来，把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，并请思考一下您要用左手的1/3学习工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。

第七个问题：想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

第八个问题：请问你现在有何感想？

第九个问题：请问你会如何看待你的未来？

时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的’时间等于谋财害命。”你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。

4、每个人谈谈自己进入高中以来学习中的困惑

5、针对学生的学习状况，提出可供参考的学习方法。

6、面对即将到来的期中考试，对学生提出小小要求，鼓励他

们把握时间，去争取更高的成绩。

注意事项或建议：

(1) 在活动中多给学生发言机会，锻炼学生的语言表达能力，和心理素质。

(2) 活动是为了学生而设置的，要学生多谈自己的亲身体会，要的是真情实感，要学生得到心理释放和启发，这样才能自主的调节。

活动效果及后记：

(1) 学生通过真心的交流，释放了内心压抑的情绪，舒缓了压力；

(2) 体会了自己学习环节中存在的问题，知道向哪个方向进行调节。

珍惜的班会篇二

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！

珍惜的班会篇三

此次主题班会活动，进一步的呼吁同学们注意身心健康，关爱他人生命健康。有利于促进社会更加和谐文明。增强了广大教室及学生的安全意识、责任意识、为建立长效的安全机制奠定了良好基础，创造了安全稳定的教育环境，校园安全责任重而道远，我校在今后的工作中继续坚持以人为本的工作理念，用科学发展观统领学院建设。

这次班会不仅达到了预期的目标，使《关注安全、关爱生命》这一主题深入人心，也使同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。那么，什么是安全呢？常言道：“无危则安，无损则全”。安全是人们生活和工作过程中，生命得到保障，身体免于伤害，财产免于损失。安全，是我们学院建设的重点，是学院发展的根本和保障。我们要搞好安全工作，首先要营造一个安全的学习、工作环境，注重与时俱进，增加安全管理的超前性。思想上要有“忧患意识、责任意识”，时刻紧绷安全之弦，时刻履行安全之职，从“要我安全”转向“我要安全”、“我能安全”。

俗话说“君子不立于危墙之下”，懂得危墙有可能造成伤害，这是一种安全意识；不立于危墙之下则是一种安全防范意识，

加入我们所有人都有良好的安全意识，对安全工作有一种责任感，细心留意我们身边的每一处隐患，并及时地进行消除它，那么事故就能减少了许多。之所以说安全工作无小事，因为它关系着每个人的生命。“凡事预则立，不预则废”，安全是一个动态的、发展的、不断变化的、是“全天候”的，因此，要时刻保持清醒的安全意识，保持高度的警觉性，做到防范于未然。要创造一个安全的学习环境，需要大家的共同努力和维护。安全，我们每个人都需要它，因为它是幸福的基础，快乐的保障。但是想真正能够体会安全给你我带来的实惠，就需要消除不安全因素，我们每一个人从自身做起，自觉遵守各项安全规则，加强安全意识的培养，不去做那些可能带来意外或者危及生命的事情，珍惜自己的生命，也珍爱别人的生命，要把安全和生命掌握在自己的手中。有了生命，才有快乐；有了生命，才有希望与理想；有了生命，才有了对生命的珍爱。有了生命和欢声笑语，这个世界才会精彩。

同时我们也意识到了我们仍存在不足和以往我们忽视的方面，在以后的学习、工作中我们需要对以下几个方面的不足之处做进一步的加强：1、思想上时时讲安全，事事重安全。我们在学习工作中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。2、宿舍，我们仍需要及时清理废品，防止发生火灾；定期检查电路，防止因电路老化引起火灾事故；加强自身安全意识，防止财务被盗想象的发生。3、校园安全：在天气渐冷之际，提醒同学们注意保暖，注意平时运动安全，提醒学生在过马路时注意安全，引导学生走地下通道。4、校外安全：提醒学生在过马路时注意安全，特别是事故多发地段；对网吧财务安全积极提醒，是同学们不至于在鱼龙混杂的环境中丢失手机钱包等贵重物品，并注意人身安全。生活中总有些突发事件，这些突发事件并不可怕，可怕的是没有自救互救的意识和解决问题的能力。这次班会的目的便是提高、让同学们了解这种意识和能力，在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

我们的生命是宝贵的，也是脆弱的，一次小小的意外就可能吹破生命那张薄弱的纸，一点点烛光可能很微弱，寒风、冷雨会将它随时浇熄，但如果我们将它捧在手心，细心呵护，那一点微弱的烛光就可能照亮整个世界。

通过这次活动，我才了解到，毒品是那么的可怕，如果我们的意志不坚强，也许就会成为他们的牺牲品！

当美好的外表，新奇的噱头吸引着我们的视线，鼓励我们去尝试的时候，请多一个心眼，自觉抵制魔鬼的诱惑，否则会为自己的好奇心付出惨重的代价啊！做为青少年一定要做到洁身自重，树立正确的人生观，追求健康的生活情趣，识破毒品诱惑，坚决抵制毒品的侵略。要慎重交友，不能义气用事，发现朋友吸毒要及时劝阻，当无计可施时就该远离他（她）。我们应该多参加禁毒活动，让自己彻底地认识毒品的危害性，增强防毒意识和拒毒信心，加强学习，让知识来充实自己，优化自己的心态。

“毒品时刻要警惕，吸毒上瘾很容易”，朋友们，我们要保护好自己，共同努力，一起预防毒品。

珍惜的班会篇四

全体学生：时间就是利润。

主持人乙：对于医生来说，时间就是什么？

全体学生：时间就是生命。

主持人甲：同学们，我们体会了一分钟有多长，下面让我们再一起感受一下十秒钟吧！

主持人乙：不仅一分钟极为宝贵，就连一秒钟也是很奇妙的，不信让我们来看看下面这样一组数据。

1、跳水运动员1秒钟可完成整个空中动作过程。

2、20xx年x月26日开始，银行业金融机构联网可以在1秒钟内核查身份证真伪。

3、喷气式飞机每秒（《不忘初心、继续前进》观后感及心得）可飞行500米。

4、现代化车间每秒可生产成千上万个零件。

5、中国小飞人刘翔以12秒88的成绩获得了冠军并打破世界纪录。他与第二名阿诺德的成绩仅差0.02秒

珍惜时间主题班会主持词及讲话致辞
珍惜时间主题班会主持词及讲话致辞。

1、讲《囊萤照读》的故事。

主持乙：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。

2、讲《鲁迅的故事》

3、讲《爱迪生的故事》

（几名同学谈体会）

主持人甲：是啊！这些人因为珍惜了生活中的每一分一秒，才能做到不断的克服困难，成就自己的人生！

主持人乙：下面请欣赏歌曲《童年》，边听边想是谁偷走了我们的时间？同学：懒惰、拖拉、半途而废。

主持人甲：我不要总是要等到睡觉前才知道功课只做了一点

主持人乙：我不要总是要等到考试以后才知道该念的书都没有念

主持人甲：不要让我们在若干年以后无奈的回想自己曾浪费了多么美好的童年。

主持人甲：找1—2名同学。

主持人乙：让我们一起来制定一份时间公约卡。

小组讨论：我们应该怎样珍惜时间？，制定时间公约。（全班朗读）主持人甲：那么这些同学做得对不对呢，请你大胆说出自己的看法。

珍惜时间主题班会主持词及讲话致辞主持词。”

4、张琳每天做完作业都抽出5—10分钟的时间摘录优美句子，现在已经摘录优美句子600句了。

主持人乙：我们不仅要珍惜时间，也要学会合理安排时间。注意每科的比例，把自己的每一秒钟都安排好！除学习外，还要适当安排娱乐、运动时间。

珍惜的班会篇五

经过学习有关安全知识，使学生了解生命之可贵，珍惜生命，注意安全，掌握一些安全知识，构成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

教学时数：

一课时

教学过程：

生命对于每个人来说仅有一次，生活中存在着许多的诱惑，同学们必须要有必须的安全意识，珍惜生命，注意安全，安全重于一切，仅有健康的身心，才能保障我们好好学习，将来好好回报父母，回报社会。

一、导入：

经过一系列的活动，让学生树立交通安全意识，从精神上远离交通安全隐患，加强自身的素质培养.为了贯彻落实公安部、教育部《关于加强中职学校交通安全工作的通知》精神，继续进一步搞好我校的交通安全教育，减少交通违章，杜绝交通事故。让学生了解交通活动中必备的安全知识，懂得安全的重要，并把自我学到的知识传达给周围的人们。

二、交通知识

三、讨论分析

- 1、行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？
- 2、行人横过马路为什么要走人行横道？
- 3、没有划设人行横道的马路应当注意哪些？
- 4、为什么不能翻越护栏？
- 5、为什么不准扒车、追车、强行拦车？
- 6、为什么走路时不能看书或做其它活动？
- 7、骑自行车应当注意什么？
- 8、乘汽车时要注意什么？

9、遇到交通事故怎样办？

总结：

对于我们学生来说尤其要注意的是骑自行车的安全和过马路的安全。

珍惜的班会篇六

诚信是中华民族的优良传统，是当今社会需要大力弘扬的道德规范之一。从古至今人们都把诚信视作修身养性、立业交友的根本。只有以诚待人，以信立业，才能赢得他人的尊重和信赖，才能使人与人之间和谐相处，才能使社会处于良性的发展之中。

教育是诚信考试得以实现的重要途径，各种考试禁规要通过教育让学生知道，对各种作弊的处理也要通过教育让学生了解，自律机制的建立更离不开教育。通过“诚信考试教育”，使学生充分认识到诚信考试的重要意义。让学生真正明确：作弊不仅是对自己能力的否定和蔑视，更是对学校优良学风的亵渎；作弊者不仅丢掉了自己的诚信，更丢掉了自己做人的尊严。树道德之新风，立诚信之根本，是当代学生义不容辞的责任。

首先，在会上向同学们讲解了关于考试作弊的危害，考试作弊不仅践踏了诚信理念，加剧了信用危机。同时也滥助长了部分学生不劳而获、投机取巧的心理，会影响同学们学习的积极性，干扰良好学风的形成。对那些积极上进的学生则是一个沉重的打击，严重阻碍着教育的健康发展。

其次向同学们讲了诚信考试的好处，以及诚信考试对我们以后的重大影响。

通过此次主题班会同学们对诚信考试有了更深刻的认识，绝

大部分同学当场表示在以后考试中可以做到诚信考试，并在诚信考试的承诺书上光荣的签上了自己的名字。

*****班

*****年***月**日

珍惜的班会篇七

青春是生命中最美好的时光。青春因为拥有无数个美丽的梦幻而变得光芒四射!青春是颗不老的心，是天真激荡的魂灵，是人生快乐的真谛，青春是团结向上，朝气蓬勃，积极进取，美和力量的象征!在人生的十字路口，它作为人生旅途中的重要标志，导航着命运的前程。

青春是美好而短暂的，人们对于拥有的东西，往往是在拥有的时候不去珍惜，而失去时才发现其价值!

珍惜青春，就要学会承受。承受困难和挫折，包容与压力、义务和责任。

珍惜青春，就要学会吃苦。青春是人生中最需要奋斗的阶段，尽管需要付出艰辛。

珍惜青春，就要坚持追寻，一个停止了追求的青年，注定是一个失败的人，只能在无聊和寂静中湮没。

珍惜青春，贵在由崇高的理想和执著的追求，乐于助人，乐于奉献。在挫折中完善，在奋进中成熟，在工作岗位上闪光!

珍惜青春，就要心胸宽广，困难时不要怨天尤人，妄自菲薄，顺利时也不要沾沾自喜，忘乎所以!要记住，美丽的容颜只是

青春的剪影，美德和修养却贯穿生命的始终。青春似流水，悔恨白了头。人生的路是漫长了，它不象平坦的柏油路，那样笔直，也不象一潭湖水那样宁静，各式各样的困难、挫折、失败、委屈……随时都会向我们挑战。

珍惜青春，把握自己，塑造人生，勤奋和毅力是成功的基石。不断的探索、实践、追求、超越、必将赢得一个美妙的青春，精彩的人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

珍惜的班会篇八

1、培养学生珍惜时间的好习惯

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：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一一展现，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，去做更多有意的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：一(4)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。

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收集的故事。

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。

节目四：谈感受

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！暂时放弃上网、进游戏厅所做的无聊事情，多看看书藉，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！

珍惜的班会篇九

一、活动主题：“雷锋精神，伴我成长”

二、活动时间:20xx年3月8日

三、活动地点:xx镇中学初一2班

四、活动形式:主题班会

五、参加人数:初一2班全体学生

六、组织及策划人:

七、活动主要内容及感受:

活动主要有三项内容：

(一)讲故事、背名言、读日记、论精神。这一内容主要让学生们了解雷锋的生平和事迹，通过讲、背、读、论，让学生学习雷锋精神。

(二)学习雷锋，我要行动。这一内容让学生切身感受雷锋精神，通过每人记录两件自己将要做的坏事，写在红纸上，并把全班每个人的记录好事的纸片粘起来，组成“雷锋”二字，让学生身体力行，学习雷锋精神。

(三)全班起立合唱歌曲——《学习雷锋好榜样》。这一内容主要让学生继承和发扬雷锋精神，通过集体合唱雷锋歌曲，让学生在歌声中学习雷锋精神。

本次活动在我班引起了一股学雷锋、做好事的红色精神，活动不仅使学生深刻地了解和体会到了雷锋精神的内涵，还促使学生在新时代继续发扬红色精神，对我班学生树立正确的价值观，道德观，起到了重大的推动作用，同时也希望我班乃至我校的学习精神也如雷锋精神一般，源远流长。