

2023年生命与成长手抄报(大全7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

生命与成长手抄报篇一

1、通过这次班会的召开，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。

演讲、讨论、朗诵、合唱等。

五年一班

隋馨：五年一班中队活动现在开始！

第一项：请各小队报告人数！

第二项：出队旗，敬队礼！——敬礼！——礼毕！

第三项：唱队歌。——请坐！

第四项：下面我宣布：四年一班以“阳光总在风雨后”为主题的队会现在开始！下面请我们班的高晋同学和我一起主持，大家欢迎！

隋：人，最宝贵的是生命。

高：生命，对每个人都只有一次。

学生一齐背诵：生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽而短暂。

甲、乙（合）：人的生命只有一次，所以我们必须珍惜它，必须珍惜所拥有的美好时光。

甲：第一档，生命如花

乙：生命如花。如果说，人生如花开四季，那么，我们少年儿童就是春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是倾听花开的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！

甲：生命如花。是花，就要让自己开得更艳。风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！

乙：生命如花。是花，就要经得起风吹雨打。我们的人生道路也是荆棘丛生，困难重重。所以，我们也要经得起考验，笑对人生，做生命的强者。

甲：请欣赏《让生命灿烂如花》，让我们用心感受一下自己如花的生命吧。

乙：第二档，笑对人生

（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) 河南一高三考生，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。

乙：同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？

采访几个同学……

甲：是啊，生命是宝贵的，我们又怎能轻言放弃？

再请大家看一组来自第二小队的资料——不屈的人生

(1) 女生废墟中微小的面孔

(2) 谢谢你，叔叔！

(3) 妹妹，我背你。

甲：来自灾区的感人故事牵动着全世界人民的心，倾听《孩子，请牵住妈妈的手》

乙：多么催人泪下的声音啊！让我们共同为生命喝彩！

甲：同学们，面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对：

乙：增强自信、蔑视挫折——知道挫折的双重性，从战略上蔑视它，从战术上重视它。

甲：升华目标，淡化挫折——树立远大的志向，胸怀大志，才不会为小的困难羁绊。

乙：自我疏导，请求帮助——多与家长、老师、同学谈心，及时化解不良情绪。

(投影出示地震中的照片) 因为地震这场大的灾难，让这些

如花的女孩，知道了什么是灾难，而这些女孩，也用自己的行动，证实了什么是叫做坚强，这些女孩的坚强也是自觉的，因为她们知道哭泣不能解决问题，因为克服恐惧总是要有一种克服的方式，选择对话这是她们可以做到的，因为她们知道面对灾难会有解放军来解救她们，因为她们不是一个人在向灾难宣战。我们与汶川共命运，我们的我们心系汶川。

给生命一个坚强的微笑，沉着冷静地去面对，去解决暂时的障碍，去迎接雨过天晴的那一天。

二——自信的笑脸

（投影出示刘翔的照片）刘翔，一个黑头发黄皮肤的中国青年，一个怀揣着梦想的炎黄子孙，他创造了奇迹，实现了中国乃至亚洲几代人的愿望。

当五星红旗伴随着中华人民共和国国歌高高飘扬在雅典的上空，全世界的华夏儿女眼噙激动的泪水，因为这个可爱男孩冲过终点的那一刻，我们的心也随他一起飞翔了。

他高喊：“中国有我，亚洲有我！”他敢以“初生牛犊不怕虎”的斗志迎接挑战，他身披着国旗，代表一个民族站在世界的前列。

甲：给生命一个自信的笑脸，敢于超越自我，超越极限。自信的微笑让生命闪耀出无限光彩。

乙：给生命一个笑脸吧！生命需要笑脸，有了笑脸，生命才存在宽容和理解、自信与豁达、坚强与洒脱；有了笑脸，生命才拥有向命运抗争，向困难招手的精神！

第三档：阳光总在风雨后

甲：人的生命，似洪水奔流，不遇着礁石，又怎能激起美丽

的浪花？

乙：人的生命，似天空辽阔，不经历风雨，又怎能出现绚丽的彩虹？

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。我们应该学会在挫折中奋起，在挫折中走向成功。只要我们不失去对美好事物的追求并坚持奋斗，命运必将回报给我们以幸福的微笑。

请欣赏诗朗诵：《阳光总在风雨后》

隋：下面我宣布：五年一班以“阳光总在风雨后”为主题的队会到此结束

全体起立，举起右手！（呼号）

师：准备着，为共产主义事业而奋斗！齐：时刻准备着！

隋：退队旗，敬队礼！——敬礼——礼毕

隋：下面请老师总结。

生命与成长手抄报篇二

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好！

，我演讲的题目是：《生命生命》。

你们看看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游；你们听听，蔚蓝的天空下，鸟儿在欢快地鸣唱；你们闻闻，清新的空气里，每个人的脸上洋溢着幸福的味道。原来，这个世界最生机盎然的就是生命！

我以前身体不太好，在爸爸的鼓励下，我开始做运动，早上起来跑步，课余时间打羽毛球、游泳，从中我体会到了做运动的好处，坚持运动让我拥有了健康的身体、阳光的心态、理想的成绩和老师同学的喜爱。

关于珍惜生命的演讲稿

我曾看过这么几则新闻：某小学，课间活动时，学生甲用两支交叉的铅笔当做“武器”攻击学生乙，致使笔尖戳伤学生乙的眼睛。在新疆的某一所小学，学生在下楼参加升国旗仪式时，发生拥挤踩踏事故，造成1名学生死亡，12名学生受伤。

类似这样惨痛的经历有不少，我不禁在沉静中深思：生命是脆弱的，更是可贵的，每个人只有一次生命，所以我们必须珍惜。不要因为一次的贪玩，一时的好奇，而去做一些永远都不能挽回的事，我们怎舍得让教诲我们的老师伤心落泪？怎舍得让养育我们的父母悲痛欲绝？不，我们不应该让爱我

们的人痛苦。

同学们，让我们吸取生活中的教训，做什么事三思而后行。生活在细心呵护我们的中大附小，我们是幸福的，看看学校开展的多种形式的教育活动，提高了我们自护自救、防灾逃生的能力，加强了我们的预防疾病、珍惜生命的意识，培养了我们遵纪守法的行为习惯。

珍惜生命，我们才有健康的心态、强健的体魄；珍惜生命，我们才有充沛的精神，勤奋学习知识；珍惜生命，我们才有坚定的意志，去实现人生的理想；珍惜生命，我们才有快乐的校园，幸福的家庭，富强的国家，五彩缤纷的世界。

谢谢。

生命与成长手抄报篇三

亲爱的女同学们、家长朋友们、老师们：大家好！

今天我以一个母亲和老师的双重身份和大家在一起共同学习女生青春期健康知识。在开始学习之前，我首先要纠正一个观点：谈及青春期，尤其是大庭广众之下，有的人认为难以启齿，羞于见人，其实，这是受一些社会偏见的影响和缺乏知识的表现，其实青春期是每个人必经阶段，就和我们出生以后，逐渐开始长牙是一样的道理，所以，我们要正大光明的了解自身的生长规律。青春期是一个生理、心理迅速发育和日趋成熟的时期，也是决定人一生性格、体质和智力水平的关键时期。在这之前，我对此作了问卷调查，现将调查分析的情况说明如下：共调查219个女生，父母外出务工占40%；父母离异占11%；孤儿占0.01%；15、16岁女孩100%经历了月经初潮，14岁有89%，13岁有55%，12岁有24%；多数同学是从课外医学书刊中获得性知识；希望自己今后进大学深造或找个好工作；觉得自己有比别人强的地方；愿意在课外集体活动时与异性交往；认为最和谐的关系是与同学的关系；困扰自

身问题是自己身体迅速变化和学习压力。综上所述，看来我们的同学们思想还是比较单纯和健康的，同时，也显示出女孩子青春期很需要学校、老师和家长的倍加关怀和呵护。青春期的女孩，天真活泼、朝气蓬勃、充满幻想，就像一朵朵含苞欲放的花朵，想到花季自然感觉是多么的美好，所以我们称这一时期为花季。但是，同时也伴随着许多成长中的困惑和烦恼，如果不能正视它，极易走入误区，出现性困惑、性无知以及自卑、孤独、焦虑等现象，非常不利于女孩子身心的健康发展。所以，今天我们相约花季，目的就是要尽早告诉大家更多的相关知识，引导你们平安、健康地度过人生的敏感阶段，正确认识自己，了解自己，顺利度过花季。

我们以前观察过青蛙、蝴蝶的生长。从卵到蝌蚪再到青蛙，从卵到虫到蛹再到蝶，它们的成长中不断变化，我们把这种现象叫做变态。人是不经过变态的，要是说某人变态啊，那是极大的不尊重，是吧？把动物生长特有的词用到人身上了！但是，想一想，如果人的成长一直没有变化，会怎么样呢？20岁了依然脑袋大，身子小；50岁了依然要吃也哭，要睡也哭，要上厕所还是只会哭？可见人是要有变化的。蝴蝶平安的度过蛹的阶段，才能破茧而出，才能有以后的美丽人生。青春期就是我们蛹的阶段。青春期是健康平安的，以后的人生才会快乐美丽的。

二、开展青少年青春教育的实质——认识自己和保护自己

(一) 青春期会的变化

我们的身体会急速的生长。不过，这长的过程很有意思，最先变化的是我们的手脚，你会发现上年买的鞋子下年就不能穿了，现在，有些女孩的手，比我的还大了。说明以后能长得比我高。然后，我们的四肢会快速生长，再后来才是躯干——从地方到中央！这种快速的生长有时能让你梦见自己在飞，更多的时候，这种生长的不平衡，会让你在睡梦中感觉自己猛然从高处跌落。

我们的身体还会发生另一些特别的变化，我们的乳房会逐渐发育，中央出现硬块，不小心碰到会痛得受不了。有些女孩会出现初潮，也就是第一次来月经。不用害羞，有一个国家，当女孩出现初潮(因为以后它平均每月来一次，比较有规律，称为月经)时，家庭会举办最最隆重的聚会，所有的亲友欢聚一堂，给女孩送上最美的祝福呢！为什么我们觉得羞于启齿的事情，他们会这样大张旗鼓的庆祝呢？因为这是一个标志！它标志着，从现在起，你就不再是一个小女孩而是一个大姑娘了！月经我们也叫例假，(这是我们女孩子的小秘密)。初潮来临的一两年间，月经或许不会很正常。这是因为我们的这个部分还没有完全成熟，不用担心。但这种不正常给我们带来了不便，我们不能及时的做好准备，容易出现尴尬的场面。怎么办呢？只要准备好‘干面包’就是这个——卫生巾，它是这样用的(演示)。我今天送给每位女生一包表达我作为母亲对山区孩子的关爱。月经期间要注意以下几点：

(2)学会自我心理调适，保持心情乐观、稳定，可多听听音乐，做一些喜欢做的事情。

(3)保持外阴清洁，勤换内衣，勤洗澡，要淋浴不要盆浴。

(4)如果发生痛经，心情要放松，要坦然面对，不要自己吓自己。可用热水袋热敷小腹，可做胸膝卧位操，自己轻按尾骶部，这样可纠正子宫过度屈曲，使血流通畅；必要时服一些止痛剂，如apc□消炎痛、阿托品等以缓解症状。

(5)注意选择质量信得过、安全卫生的卫生巾。比较有名的牌子的质量有保证，不要使用廉价的不知名的牌子。有新闻报道，有些不法商贩用“黑心棉”制作成卫生巾，很不卫生，甚至会危害身体健康。还要注意用过的卫生巾不能丢进下水道，以免堵塞。

(8多吃些鸡汤、猪肝、鸡蛋、水果、蔬菜、红枣等，补充体内各种维生素和蛋白质等，增强体质，提高抵抗力。不吃辛

辣生冷等刺激性食物，多吃纤维食物，如地瓜、窝笋、香蕉等，保持大便畅通。

从你有初潮起，你就是一个大姑娘了。你的身体只是属于你自己的，任何人没有经过你的允许，不能以你不喜欢的方式接触你的身体。特别是乳房、臀部和大腿内侧。我希望，每个姑娘青春是健康的、平安的！每个姑娘的人生是快乐、幸福的！

(二)、乳房卫生

乳房主要承担哺乳功能，女性于青春期前后开始发育。隆起的乳房体现了女性成熟体形所特有的曲线美和健康美。为保护乳房更好的发育，女孩应该掌握一定的自我保护技能。乳房的自我保健有：

- 1、忌束胸。如果女孩把胸部束得紧紧的，就影响肋骨、胸骨和膈肌的运动和正常的呼吸以及胸部发育。
- 2、忌过早用胸罩。女孩在乳房没有发育成熟之前(从乳房上底部经乳头到乳房下底部的距离不足16厘米)，不宜戴胸罩，否则会影响乳腺的正常发育和日后的哺乳功能。
- 3、忌不及时用胸罩。女孩乳房发育成熟后，应及时使用胸罩。所以要适时佩带胸罩。要选择大小适中的优质棉布胸罩，同时要勤洗换，保持清洁卫生。
- 4、全面营养，以保证身体正常发育和乳房发育的需要。
- 5、加强体育锻炼。经常做健美操或跳健美舞，可充分展现青春少女生机勃勃、健康向上的自然美。保持正确的站立行姿势。特别注意：子宫瘤和乳腺癌是侵扰女性的病例。

(三)、嗓子的保护

- 1、不要大声叫喊。因为剧烈紧张的叫喊使声带被拉得过紧，引起喉头和声带发炎，造成嗓音嘶哑。
- 2、不要勉强去用力尖声唱歌。
- 3、在唱歌、讲话后不要马上和冷水、吃冷饮。因为喉部正处在组织充血、代谢旺盛的时候，如果突然给予冷的刺激，会损伤声带。
- 4、少吃辛辣厚味的食物。饭菜不过热、过冷。
- 5、不吸烟、不喝酒，因为香烟中的有害物质直接刺激呼吸道黏膜，使喉黏膜充血肥厚，声带黏膜干燥、粗糙，引起血管扩张。饮酒，尤其是烈性酒，对嗓子更是有害。
- 6、女孩在月经期间，声带分泌物增多，或有充血水肿引起嗓音变化，这时特别要注意保护嗓子。切莫盲目过分用声，造成声带疲劳，使黏膜下出血而致失音。

(四) 青春女孩易受伤害

青春期性意识的萌动让女生对性感到好奇又迷茫，在与异性交往时，容易被外表所迷惑，容易被人利用或深陷其中而不能自拔。

青少年时期对异性的爱慕往往带有盲目性，在行为上会让冲动支配自己，更多的是给青春纯洁的心灵带来创伤。

某记者采访全国各地60家医院妇产科，发现最少一家一年发现4个少女孕妇，最多一家一年27个。这些少年孕妇年龄16—18岁，也有14岁以下的。其中12—14岁52人，12岁以下13人，有3例10岁的。更严重的是，还有15个少女妈妈，最小只有11岁，最大的16岁。已经出生的15个婴儿中，只有12个活下来。

有一个初中女生到妇科看病，大夫告诉她怀孕了，这个女孩并没有什么惊讶的反应，等出了诊室，3个背书包的男生在等她，这个女孩很骄傲地对他们说，大夫说我怀孕了，3个男生竟然异口同声地说，啊！怀孕了，那就生了吧。北京同仁医院洪宝瑟教授给记者介绍了这个发生在该医院的事后感慨地说，这3个男生，看不出哪一位是当事人，说明他们把这个当成游戏了。记者还了解到，丰台区一个女中学生与男友同居，怀孕后在家把孩子生下来后从窗子扔了出去。中学生发生性行为往往认为这样很浪漫，没有什么了不得。不知天高地厚的少男少女们在不计后果之后，少女肚中日益成形的小生命让她们苦不堪言。在18岁前，少女的子宫还未完全发育成熟，少女怀孕的后果是很危险的。而严重损害健康甚至有生命危险，还可能留下后遗症，如生育时难产或引发不孕、失去生育能力等。

过早的性行为还会可能感染性病、爱滋病等疾病。据统计海南省1994年有11例爱滋病患者，现今以出现300多例，按国际惯例计算，约有2300-2500个感染者。

这样的事例，无论是从身心健康，还是社会、家庭压力或是感情方面，女生受到的伤害更多些。所以，作为女孩子来讲，走好每一步，洁身自好，才能拥有一个完整意义的人生。

我们应该有清醒的认识：——过早的“迷恋是一种不适时的失控心理和行为。

(1) 青少年时期是每个人在积累知识，增加社会经验的时期，应该分清主次，学习才是这个时期的主旋律。

(3) 初中学生对人生、对社会、对世界的看法相对幼稚，思想不稳定。这个时期由于每个人观察能力有限，对一个人的了解还只能单纯依靠表面，这时对异性选择比较简单，当一个人真正成熟时的选择和此时的选择会相差甚远。所以，我想跟早恋的朋友们说：初恋这种感情真是挺好的，可是，美好

的东西不全是这个时候拥有。你知道什么叫长大吗？所谓长大就是学会放弃的过程。面对那么多的学习任务，你必须有所放弃才能做好眼前的事，才能拥有此时此刻你最需要的东西。

人是有理性和意志力的，这是人与动物最根本的区别。因此，在青春期的女孩尤其要学会自我保护，举止端庄，自爱自重，不早恋，维护自己的纯洁性。

(五)青春期的心理特点

青春期是心理发展的一个重要转变期。尽管在生理上已经渐趋成熟，心理却仍然很幼稚、单纯。主要特点是半成熟、半幼稚、独立性与依赖性、冲动性与自觉性等矛盾的交织发展时期。主要表现在以下几点：

- *讲究打扮，留意谁在看自己
- *喜欢看描写爱情的电影和小说
- *爱去看高年级男生打球
- *喜欢上网和陌生人聊天
- *喜欢向异性朋友发短信
- *有打不完的电话
- *在特别的日子喜欢给人送礼物
- *爱把抽屉和日记加锁

生理——体态变化、心理——关注异性、行为——重打扮，关心情爱话题

在学习态度、交往范围、对父母的态度等方面都出现新的变化

刚刚步入花季的我们，要面对许多的困惑，许多的难题：不知道应以何种姿态出现在公众面前，才能得到别人的承认与喜爱；与父母的关系出现裂痕，与父母的感情在疏远；不知如何保持或确立自己在同伴中应有的地位；不知应如何使自己变得坚强；不知如何控制自己的情绪、不要感情用事；……困扰的事情太多。

所有这些，都是步入青春期的信号，是心理开始走向成熟的必然，我们应该为自己感到高兴，并理智的去处理好各种事情。

(六)青春期的正确审美观

1、突出青春的自然美——真实、自然是美的灵魂，“清水出芙蓉，天然去雕饰。”美的魅力还贵在整体美——整体美既要容貌气质衣着打扮达到均衡和谐统一，又要外在美和心灵美的合而为一。所以，处于风华正茂时期的青年人应多学习，多读有益身心健康报刊书籍，多看高尚的影视节目，常听优美的音乐，多参加社会实践，加深对人生对社会的了解，以广博的知识来修心修身净化心灵，培养自己正确的审美观，以远大的理想、高尚的情操、强烈的事业心和责任感，从谈吐言行中显出自己的智慧美。

2、注意自己的风度美——风度是个人气质的自然外露。譬如平时的各种坐姿站态，如何待人接物、举止谈吐，如何行为礼貌等等，都能显现出人的某种风度，这都需要学习，需要追求。

人的性格不同，不会影响风度美，不同性格的人都会体现出风度。内向的人表现出沉静文雅、态度和蔼、品格端庄的文静美，外向的人会体现一种活泼热情、谈吐文雅、举止洒脱

的活跃美。

3、保持健康美——学会自我保健常识，选择健康的生活方式，积极参与文体活动，学会控制和驾驭自己的情绪，加强思想修养，树立正确的人生观。

(七)加强与父母、老师的沟通

不少的中学生自认为长大了，思想成熟了，因而与父母的关系也开始疏远陌生了。他们每天来去匆匆，在家的時候，常常把自己关在小屋子里；虽与父母同处一个屋檐下，却犹如生活在两个世界。中学生要以开朗、豁达的态度与父母老师加强沟通，得到有经验的长辈的帮助，学习长辈们的长处，得到更多的理解和引导，避免误入歧途。

(八)学会自我保护常识

女生自我保护安全常识(温馨提示)：

- 1、提高自我保护意识，提高警惕性，以防坏人有机可乘。
- 2、不要让不太熟悉的人随意进宿舍，以防不测。
- 3、晚上睡觉前要关好门窗，并检查门窗插销是否牢固。
- 4、夜晚有人来访，不要轻易开门接待。对陌生人绝对不能开门。
- 5、假期不能回家的学生，应集中就寝。如只剩下一人对，应和老师说明情况，让老师妥善解决。
- 6、夜晚到室外上厕所，一定要穿好外衣，找同伴一起去，如遇到坏人应全力呼救，并进行自卫，最好不要独自一人上厕所。

7、宿舍内一旦遭到坏人袭击，不要害怕，要鼓起勇气与坏人搏斗，并大声呼救，以获的来人救援。

8、不读黄色手抄本或淫秽色情书刊、画报、不看黄色录像。

9、放学回家，应结伴而，遇到不怀好意的男人挑逗，要及时斥责，表现出自己应有的自信与刚强。如果碰上坏人，首先要高声呼救，即使四周无人，切莫紧张，要保持冷静，利用随身携带的物品，或就地取材进行有效反抗，还可采取周旋，拖延时间的办法等待救援。

10、在与男同学的交往中，要保持空间距离，不超越友谊的界限；避免过分的热情和亲近，体现自己的高尚情操和良好道德修养。体现出懂礼貌、有教养、情趣高尚。

11、到男老师家补习功课，要尊重老师，不应对老师过分亲昵的言谈或举动。

12、与父母闹别扭时切不可赌气离家出走。不要搭乘陌生人的机动车、人力车或自行车，防止落入坏人的圈套。

13、记住在没有病人家属或女护士在场的情况下，男医生不能对女病人的下身进行检查(医院有规定)。

14、不要去各种酒吧或歌舞厅，不轻易与网友见面(国家为了保护未成年人专门作了规定)。

15、一旦不幸受侵害，不要丧失信心。要振作精神，鼓起勇气同犯罪分子做斗争。要尽量记住犯罪分子的外貌特征。如身高、相貌、体型、口音、服饰以及特殊标记等等。要及时向公安机关报告，并提供证据和线索，协助公安部门侦查破案。

三、适当了解男生的青春期变化。

进入青春期的男孩，在性激素的作用下身体迅速增长。

平均身高每年增长约6-8厘米，骨骼和肌肉也开始变得粗壮和宽厚，声音变得低沉，阴部、腋下长出阴毛和腋毛，胡须也逐渐长出来了。这些都是男性的第二性征。

除了上述第二性征的出现外，青春期主要的生理变化在于生殖系统的成熟，并已具备了生育能力，成为了真正意义上的男人。

四、结束语。

孩子们，我们在了解自己之后，要自尊、自爱、自强，做青春的主宰者。青春，像刚刚升起的太阳，前面是望不尽的一片蔚蓝；青春，像刚刚冒尖的嫩芽，前面是看不完的春光灿烂，青春的脚步越来越近，让我们勇敢地张开双臂，用强壮的体魄、广博的知识和高贵的品质去迎接那闪光的年华！

愿今天的学习能为我们的花季添一丝雨露，洒一抹阳光！

祝青春期少女们健康快乐，一生幸福！

生命与成长手抄报篇四

活动目的

1. 通过本次班队活动，告诉大家生命不是你一人所有，世界上的任何一件东西也不属于你个人，请珍惜生命请珍惜你所拥有的一切，请珍惜他人为你的努力和付出，请常常报有一颗感恩的心。
2. 让学生在活动中感悟生命是宝贵的、生命是美好的，同时生命也是顽强和伟大的，所以我们要珍爱生命，憧憬未来，让生活更加美好。

活动过程

一、主持人宣布活动开始

二、活动热身：谜语

主持人：大家好。在活动之前，请大家猜一猜这个谜语：她像一支离弦的箭，像一只越燃越亮的蜡烛，是一笔留给后代的遗产，是一份来自上帝的礼物，她是最宝贵的。全班：应该是生命。

主持人：对。生命，这就是生命。人人都拥有自己的生命。那么我们的生命是谁给予的？全班：父母，我们的父母。

主持人：是的，父母给予我们生命，没有他们就没有我们。下面我宣布六4班“培育健康心灵，守护生命阳光”主题班队活动现在开始。

三、活动过程

主持人：感谢我们的父母，感谢他们让我们看到这个世界，感谢他们把我们辛苦养大，还给我们一个温暖的家。我们在父母的养育中一天天成熟，在老师悉心的哺育下健康成长。

四、小结

1. 互动活动：听了朗诵后，说说身边最让你感动的事（请几位学生讲述）

2. 小结发言。

主持人：每个人都只拥有一次生命。那么生命是什么呢？

3. 活动升华——一个真实的故事

4. 活动讨论：听完这个故事之后，你们有什么感触？（同学讨论）

甲：生活需要坚强人的生命只有一次，应该珍惜。

乙：不如意之事，十之八九。人不能遇到困难遇到挫折，就低头，就退缩。

丙：我们要从小培养克服困难、解决问题的能力，要坚强起来。遇到事情自己不能处理的，应当积极去面对，及时主动地告诉家长，告诉老师。

丁：对！面对困难，坚强面对。坚强是生活的基础

五、小品表演——深化教育

请欣赏小品《我不做家里的小皇帝》

六、回报演出——感谢生命，感恩生活。

主持人：父母的爱很平凡但也很伟大。给予我们的爱，他们不求回报，唯一的希望就是我们健康快乐成长。我们都应该怀着一颗真诚的心去感恩父母，珍惜父母给我们的爱，它是那么的平凡，却又那么的动人。我们只有珍惜生命，好好学习，好好生活，才能回报父母给我们的爱。

1、歌曲表演《感恩的心》一句简简单单的感谢却包含了无尽的感动，学会感恩是人生的必修课。

2、齐声朗诵《感谢您》

感谢您——我的父母，感谢您赐予我生命不求回报地爱着我疼着我。

感谢您——我的老师，传授我知识，告诉我做人的道理。

感谢您——我的朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。

感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生

感谢这个世界上所有值得我们感激的人。

拥有一颗感恩的心

感恩你生命中的拥有，感恩你身边的人

感恩你所有的所有

七、辅导员总结讲话

在这次“培育健康心灵，守护生命阳光”主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这次活动的积极参与，大家都在竭尽全力想靠自己的行动去打动别人。今天的节目都给我留下了深刻的印象，故事讲述很真诚，小品表演非常精彩，诗歌朗诵很动人，歌曲演唱很深情。听你们讲述自己感恩的故事，表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我突然感觉，在我眼里还长不大的你们其实很懂事，你们都是些善良纯洁的孩子，对自己的父母、老师、朋友，甚至生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心。通过这次活动，我们都深刻体会到生命的重要意义，也懂得了珍惜自己的生命，怀着一颗感恩的心去对待生活，对待学习，对待身边的每一个人，每一件事。

生命与成长手抄报篇五

班会主题：读书更快乐（读书交流）

班会目的：

1、通过本次主题班会活动，让学生再次认识读书的重要性，再次唤起学生对读书的热爱，使读书伴随自己，将积累进行到底。

2、读书要有选择地读，读有价值、有意义的书。班会过程：

主持人甲：如果有人问：“伴随你成长的是什么？”主持人乙：也许有人会说是糖果，也许有人说是玩具，也许还有人说是奥特曼和变形金刚。主持人甲：如果你到我们班来，同学们会自豪地告诉你，伴随我们一路成长的是知识的源泉——书籍！主持人甲和乙：六年级“读书更快乐”主题班会现在开始。主持人乙：生活中，我们读了不少有意义的课外书，使我们的知识树变得越来越茂盛。那么你从中受益了吗？下面我们听听“三苏”读书的故事。

附：北宋大散文家苏洵的两个孩子苏轼和苏辙自小十分顽皮，在多次说服教育不见成效的情况下，苏洵决定改变教育方法。从此，每当孩子玩耍时，他就有意躲在角落里读书，孩子一来，便故意将书“藏”起来。苏轼和苏辙好生奇怪，以为父亲一定瞒着他们看什么好书。两人出于强烈的好奇心，趁父亲不在家时，把书“偷”出并认真地读起来，从此逐渐养成读书的习惯，切切实实感受到了读书的无穷乐趣，终成一代名家。

主持人甲：是啊，读书使人快乐、读书使人博学、读书使人成才，让我们相互交流读书的成果吧！

主持人甲：奥斯特洛夫斯基说：“光阴给我们经验，读书给我们知识。”

主持人乙：培根说：“读书给人以乐趣，给人以光彩，给人以才干”

主持人甲：名人有那么多的读书心得，我们对于读书也一定

有不少的感悟和想法。把我们的阅读心语拿出来和大家一起分享吧！

主持人乙：同学们可以先说自己读过的一本书，作者以及内容简介，然后再选择一段或一句话，就这一句话来说说自己读书心得。没有时间读一本书，也可以是一篇文章。

（学生介绍自己写的读书感受）

生1：

生2：

生3：

生4：

……

主持人甲：看来，同学们在平时的读书生活中有太多的收获，太多的感受，那就让我们把自己读过的好书推荐给大家吧！

生1：《假如给我三天光明》，让你感受海伦·凯勒的坚强与乐观。

生2：《三字经、百家姓、千家诗》让你感受中华文化的深厚底蕴。

生3：《哈里·波特与魔法石》让你感受科幻的神奇。

生4：

……

主持人乙：记得一位名人曾说：“读书要选择，世上有各种

各样的书，有的不值一看，有的只值看20分钟，有的可看5年，有的可保存一辈子，有的将永远不朽。对于我们小学生来说，应该多读一些知识性强，具有一定文学价值的书籍。

主持人甲：这么多好书，怎么读才能更有意义呢？让我们掌声欢迎老师，请老师将自己总结的读书方法与学生交流。

班主任老师：

古人云：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。是啊，读书可以长智，读书可以养心。但如何才能更好地读书呢？我认为读书要有计划：

读书就要动笔。把书中优美的词语，精湛的思想记录下来，把阅读中遇到的问题记下来，去请教老师或同学、家长。

读书就要思考。在阅读中要联系自己的思想实际、生活实际思考，并把思考的心得、体会记下来，这就是收获，这就是创造。

读书就要运用。要把书上学到的精彩的语句、巧妙的构思运用到自己的作文中去，提高写作水平。要把书上学到的各类知识运用到自己的学习、生活中去，增强自己的能力，体验读书的快乐。

主持人甲：读书开阔了我们的眼界，愉悦了我们的身心，陶冶了我们的性情，丰富了我们的知识，也提高了我们各方面的素质。

主持人乙：著名作家臧克家曾说：“读过一本好书，像交了一个益友。当我们交到一个益友的时候，总会忍不住想和大家一起分享。

主持人甲：读好书是一种乐趣，一种情操，

主持人乙：一种向全世界古往今来的伟人和名人求教的方法，一封出席各种社会、体验各种生活、结识各种人物的邀请书。

主持人甲：一张迈进科学宫殿和未知世界的入场券！主持人乙：请听诗朗诵《读书的乐趣》主持人甲：行万里路，终不如读万卷书。知识无涯而生命有限。所以高尔基扑在书籍上，像饥饿的人扑在面包上一样。用功读书少年时不努力，更待何时？请同学们利用假期时间，尽情读书吧！

主持人甲和乙：六年级《读书伴我行》主题班会到此结束！

好！本次班会到此结束！

生命与成长手抄报篇六

高三对于一个人的成长是非常重要的时间，在这段时间里，学生的身心 and 智力得到了很大的发展。所以，希望通过开展“把握时间，成就自己”让学生意识到高三的时间对他们来说是很宝贵的人生阶段，让学生学会如何去把握时间，培养自己的人格，做最好的自己。

1. 使学生明确为什么要珍惜时间，为什么要勤奋学习，
 2. 结合高三毕业班学习的特点，让学生意识到珍惜时间在学习过程中的作用。
1. 两位主持做好组织准备工作。
 2. 一位同学准备诗歌朗诵。
 3. 一位同学准备惜时故事。
 4. 一位同学准备一个关于利用时间的故事

5. 收集有关时间的名言名句；
6. 班长发出“把握时间，成就自己”的倡议。
7. 准备歌曲《明天会更好》。

：高三对于一个人的成长是非常重要的时间，在这段时间里，你们的身心和智力得到了很大的发展。我们应该把握好这一年的时间，培养自己的人格，做最好的自己。

黄燕玲同学朗诵诗歌《做学习的主人》，使同学明白只有做时间的主人，才能做学习的主人；也只有做时间的主人，才能更好地合理安排学习时间。

主持人点拨：我们只有把握好今天，把握好现在，才会无悔于我们的黄金时代。

主持人：时间是不等人的。想挤出时间不容易，但失去时间却很容易。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。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。

主持人：现在请两位同学为我们讲述有关“珍惜时间”和“利用时间”的故事。

罗媚同学讲爱因斯坦珍惜时间的故事，希望同学们能从中得到启示 向伟大的科学家学习，争取在高考取得好成绩。

罗紫华同学讲一个关于利用时间的故事。

把握好生命的每一分钟

著名的教育家班杰明d曾经接到一个青年人的求救电话，并与那个向往成功、渴望指点的青年人约好了接见的的时间和地点。

待那个青年人如约而至时，班杰明的房门大敞开着，眼前的情景却令青年人颇感意外——班杰明的房间乱七八糟、狼藉一片。

没等青年人开口，班杰明就招呼道：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等候一分钟，我收拾一下，你再进来吧。”班杰明说着就轻轻地关上了房门。

不到一分钟的时间，班杰明就又打开了房门，并热情地把青年人让进客厅。这时，青年人的眼前展现出另一番景象——房间内的一切已变得井然有序，而且有两杯刚刚倒好的红酒，在淡淡的香水气息里还漾着微波。可是，没等青年人把满腹的有关人生和事业的疑难问题向班杰明讨教，班杰明就非常客气地说：“干杯。你可以走了。”

青年人手持酒杯一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我、我还没向您请教呢……”“这些……难道还不够吗？”班杰明一边微笑着一边扫视着自己的房间，轻声细语地说，“你进来又有一分钟了。”“一分钟、一分钟……”青年人若有所思地说，“我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情、可以改变许多事情的深刻道理。”

班杰明舒心地笑了。青年人把杯里的红酒一饮而尽，向班杰明连连道谢后，开心地走了。

主持人点拨：即使是一分一秒，未能把握好，也会失去大好良机，让同学们切记：“一寸光阴，一寸金；寸金难买寸光阴”的道理。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：在这大好的时光中，我们应该珍惜每分每秒，努力学习，

而不是把宝贵的时间浪费在一些不必要的事上。

由谈珍惜时间过渡到高三面临的升学考试，接着由同学谈自己是如何把握学习时间，取得好成绩的心得。

主持人（过渡）：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。珍惜不珍惜它，抓紧不抓紧它，就看我们自己。记住：今天应做的事没有做，明天再早也是耽误了。

生命与成长手抄报篇七

[班会目的]：

1. 增强学生对科技知识的了解、认识。
2. 提高学生的小科技作品的设计与制作方面的实践动手能力。
3. 培养学生的创新性思维，开拓他们的思维能力。

[班会重点]：

当今社会正处于科学技术迅猛发展的时代，一个没有科学知识、尤其是现代科学知识及实际动手能力的人将寸步难行；一个缺乏想象力和创新能力的人势必会被社会所淘汰。本节班会课主要是要让学生意识到将来要成为一名科技工作者，除了要掌握丰富的现代科学知识外，还应具备优秀的开拓创新的品质与实际动手的能力。

[班会要求]：

- 1、坚持全员参与、点面结合。既要让每个学生都在活动中得到锻炼，在活动中得到发展，又要注意参赛项目的质量，确保本次科技节顺利进行。

2、体现特色、突出个性。各班在组织科技活动时，要根据学生实际、注重实效，做到以班为本以学生为本，紧密结合我校科技教育方面的特色，注意充分调动每个学生参与的积极性和发挥创造性、能动性，突出每个班级的个性特色。

3、做到分工负责、责任明确、准备工作充分、宣传到位、发动有力、体现协作精神。各个项目的负责人要尽职尽责，筹划好赛程，有始有终。注意各个项目的资料收集，包括成绩的汇总、荣誉证书的发放等。确保本次科技节圆满、成功的进行和完成。

4、整个科技节的系列活动要有序的开展和进行，各个项目的负责人要关注过程，确保活动过程的安全。

[班会手段]：多媒体幻灯片课件辅助教学

[班会形式]：知识抢答、小发明展示

[班会过程]：

准备阶段

1. 本次主题班会是以竞赛的形式来设计的。

2. 由本次主题班会的筹备小组秘密选出50道科技知识问答题，并制作出相应的多媒体幻灯片。

3. 筹备小组拟出评委名单，制定出相关的评分细则，交班会通过；评委必须是大家认为公正、学优的同学。

4. 把全班同学分成四个参赛小组，给他们一星期左右的准备时间，查阅有关科技方面的资料和书籍，制定参赛方案，设计、制作参赛作品。竞赛结束后互相交流观点和感想，总结经验，写出参赛体会。每组选派四名最优秀的同学作为参赛

选手。

5. 每组同学须齐心协力准备本组的小发明和小设想。

实施过程

1. 主持人导入班会主题——《共创新世纪》

2. 精美的多媒体幻灯片出现在大屏幕上，第一轮紧张而激烈的科技知识抢答赛开始。

3. 第二轮是每组展示各自的小发明作品，并给大家介绍设计思想和设计方案、演示作品功能，说明作品用途。

4. 一组优美的幻灯片将学生带入了最后一个单元——“奇思妙想”。四组同学将各派一名表达能力强的同学用简洁而精辟的语言把大家带进一个他们设计的科幻空间。

5. 讨论“如何爱科学、学科学、用科学”

6. 评委打分，主持人宣布竞赛结果

7. 班主任老师进行总结：

这次班会准备充分、形式多样、生动活泼、争显才智。它不仅使我们从中学到了不少科学知识、开阔了眼界，而且也使我们更清楚地懂得了爱科学、学科学、用科学的重要性。每个同学都希望将来投身于祖国的建设中获得成功，但这需要在求学中练就一身扎实的基本功。只有具备了丰厚的知识、创新的精神才能稳步开创自己美好的未来。希望同学们努力学习、运用科学知识，在不久的将来我们中间能涌现出大批国家需要的全面的、复合型的科技人才。

8. 主持人宣布班会结束。