

最新班会教案设计(汇总8篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

班会教案设计篇一

一. 活动目标

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，所以我们设计了这次“我能行”的主题班会，来增强学生的自信心，从而增强其自我效能感。

二、活动准备

1、全班同学预先学会《相信自己》和《永不退缩》，男生学会唱《男儿当自强》，女生学会《每一步》，1-4小组分别学会《奔跑》《真心英雄》《海阔天空》《我的未来不是梦》这几首歌，并准备这几首歌的vcd□

2、主持人四名(两男两女)预先写好台词和串语，写关于自信对联一副。

3、第1小组(女)准备自信演讲稿2-3篇，第2小组(男)准备关于自信的小品，第3小组(女)准备关于自信的故事3-4则，第4小组(男)准备关于自信的诗歌散文2到4首(篇)。

三、活动过程

(一)开始

1. 主持人(四名):(出场前多媒体屏幕上显出:有志者，事竟成，

破釜沉舟，百二雄关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴！)(女a)没有什么能让我们心慌，(男a)没有什么能把我们阻挡，(女b)我们年青我们轻狂，(男b)即使前面是万丈深渊，(齐)我们敢拼敢闯！(女a)亲爱的同学们，“我能行”主题班会现在开始。

2、文娱委员起音齐唱《永不退缩》(同时放出该歌曲的音乐)。

(二) 自信演讲

1、主持人女a:就算我现在什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永远不退缩。下面请听第一小组同学自信的演讲。

2、第一小组a生：“我自信，我能行”演讲。

3、第一小组b生：“告诉世界，我能行”演讲。

4、组长:随风奔跑自由是方向，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我的胸膛，即使再小的帆也能远航，随风飞翔有梦作翅膀，敢飞敢做勇敢闯一闯(组长领唱《奔跑》，同时放出该歌曲的音乐)。

(三) 自信小品演出

1、主持人男a:人生的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。下面请听第二小组自信小品演出。

2、第二小组a生:生命不会贬值故事小品演出。

3、第二小组b生:战胜自卑故事小品演出。

4、组长: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。（组长领唱《真心英雄》，同时放出该歌曲的音乐）

(四) 自信故事演讲

1、主持人女b:信心比天重要，缺乏信心并不是因为出现了困难，出现困难倒是因为缺乏信心;谁中途动摇信心，谁就是意志薄弱者。下面请听第三小自信故事演讲。

2、第三小组a生:身残志坚的张海迪。

3、第三小组b生:坚强自信的罗斯福

4、第三小组c生:棒球小孩的故事

5、组长:每把汗流了，生命变的厚重，走出沮丧才看见新宇宙，才将命运的所打破，狂风暴雨以后，转过头对心酸一笑而过(组长领唱《海阔天空》，同时放出该歌曲的音乐)

6、主持人女b:努力、为要走好我每步，行尽了许多崎岖路，还前去、才能知境界更高;岁月、在我身边笑着逃，道路段段美好，总是血与汗营造，感激心中主宰，每段道路为我铺;凭自信努力做，要得到的终得到，以后就算追忆也自豪，和平宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一起自信地唱出《每一步》吧(女生齐唱《每一步》，同时放出该歌曲的音乐)。

(五)、自信诗歌美文朗诵

1、主持人男b:自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影!凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就担心着“怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。我们不论何时何地一定坚信:天生我材必有用。

- 2、第四小组生a朗诵：《酬乐天扬州初逢席上见赠》（刘禹锡）
- 3、第四小组生b朗诵：君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回……《将进酒》（李白）
- 4、第小组全体朗诵：言志一志难挫，鹰击长空万里阔。万里阔，力挽北斗，气吞日月……《忆秦娥十首》（《诗词三百首》白玉）
- 5、组长：我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟；我的未来不是梦，我的心跟着希望在动；我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，只要我们自信，每天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来一定不是梦，请我们全组同学一起来唱一唱《我的未来不是梦》吧！
- 6、主持人男b：傲气面对万重浪，热血像那红日光，胆似铁打骨如精钢，胸襟百千丈眼光万里长，我发奋图强做好汉，我是男儿当自强，我们的男儿们能自强吗？（大家齐答能），那就用最豪壮的歌声来表达我们心声吧（齐唱《男儿当自强》，同时放出该歌曲的音乐）

（六）结束

- 1、主持人：（男a）相信自己行，才会我能行；（女）别人说我行，努力才能行。（男b）你在这点行，我在那点行；（女b）今天若不行，明天争取行。（男）能正视不行，还是我能行。（女）不但自己行，须帮别人行。（齐）互相支持行，合作大家行。只相信自己，你一定能行。让我们一起齐唱《相信自己》吧！（全班齐唱《相信自己》，同时放出该歌曲的音乐）
- 2、主持人女a：下面请老师作总结。
- 3、师：今天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。但是在漫漫人生旅途中，第一范文不免要经历许多挫折与失败，

许多人在挫折与失败面前开始怀疑自己是否行,甚至否定自己,觉得自己是一只渺小的丑小鸭,无论怎样发奋努力,也永远不可能拥有变成白天鹅的那一天!最后自我消沉,看不见前方的阳光大道,那么成功就与他无缘。如果在病魔面前沉沦,张海迪将永远无人知晓,罗斯福也不会叱咤风云。因此,自信是成功的关键。只有拥有自信,才能拥有自我;只有拥有自信,才能走向成功!自信是成功的伴侣,是战胜困难的利剑。

诗仙李白自信浩叹“天生我材必有用,千斤散尽还复来”;伟大领袖毛泽东写下“自信人生二百年,会当击水三千里”。他们拥有了自信,才有了拥有了旷绝千古的成就。在生活中遇到困难,我们要自信地在心中大声说:“我能行”,在学习上遇时,我们要自信地在心中大声说:“我能行”,我们每天起床时,要自信地在心中大声地说:“我能行”,每天睡觉时要自信地在心中大声说:“我能行”。总之,我们要自信对着大地说:(学生齐声高喊)“我能行”,我们要自信地对天空说:(学生齐声高喊)“我能行”,我们要自信地对高山说:(学生齐声高喊)“我能行”,我们要自信地对大海说:(学生齐声高喊)“我能行”,让自信伴我们一生,让“我能行”随我们到永远!

4、主持人宣布主题活动结束。

班会教案设计篇二

随着时间的推移,学校班会制度逐渐深入人心。主题班会作为其中的重要组成部分,对培养学生的纪律意识起到了重要的作用。通过参与主题班会,我深感纪律的重要性,也获得了一些心得体会。下面,我将就主题班会纪律心得分享我的学习经验。

首先,主题班会培养了我遵守纪律的意识。每次参加主题班会,我都会注意到老师的着装整齐、言谈举止得体,同学们也都按时参加,表现出高度的自律性。这种场景影响着我,

使我认识到了纪律在我们学习生活中的重要性。从小事做起，我开始讲究自己的仪表，规范自己的言行举止，尽量避免违反学校纪律规定。通过这些小小的改变，我逐渐养成了遵守纪律的习惯，不仅能够更好地融入集体，也使自己的学习生活更加有序。

其次，主题班会加强了我对学校纪律规定的了解。每次主题班会都是围绕着特定的主题展开，通过老师的讲解和同学们的分享，我了解到了学校对纪律的要求和规定。比如，在班会中我们讨论了校园禁止吸烟的规定，老师向我们传达了学校禁烟政策的背景和依据。这让我们明白了抽烟对身体和环境的危害，也让我们意识到了逐渐远离烟草的重要性。通过主题班会，我对学校纪律规定的理解更加全面，也更加愿意自觉地遵守。

第三，主题班会深化了我对纪律的认识。在班会中，我们不仅会了解纪律意味着什么，更会了解纪律对我们的重要性。在一次主题班会中，老师邀请了一位公安局的领导，他重点强调了纪律在校园安全中的作用。他讲解了警察叔叔对违反纪律的处理方式以及可能引发的危险后果。这让我印象深刻，也让我更加明白，遵守纪律是为了自己和身边的人的安全着想。因此，我坚信只有自觉遵守纪律，才能为自己的安全和幸福保驾护航。

此外，主题班会还加强了我与同学之间的沟通和合作。每次主题班会都要求同学们共同参与讨论，分享自己的观点和经验。通过这种互动，我与同学们的关系更加紧密，我们渐渐形成了互帮互助的学习氛围。在一次班会中，我们以团队的形式参加了一项小组任务，每个人都有自己的任务和分工。通过相互配合和互相鼓励，我们顺利完成了任务。这次合作经历让我深刻体会到，遵守纪律不仅仅是个人行为，更体现了集体意识和协作精神。

综上所述，主题班会纪律心得体会是一次重要的学习经历。

通过参与主题班会，我养成了遵守纪律的习惯，加深了对学校纪律规定的了解，深化了对纪律的认识，同时也加强了我与同学之间的沟通和合作。我相信，通过主题班会这一机制，我们每个人都能够不断完善自己的纪律意识，成为遵纪守法的合格公民。

班会教案设计篇三

同学们，又到了班会课，今天的班会课咱们从一个小故事说起，请看大屏幕。

二、积累大比拼

咱们以男女擂台赛的形式来展示，每人只要站起来就要说两句，说过的同学尽量把机会留给没说的同学，如果你们这方实在没人说了，你也可以再站起来，拯救你们这一方，听懂了吗？男子汉先开始吧。

三、小组谈理解

咱班同学都不愧是炎黄子孙，已经将传统美德警句名言深深地印在脑海中了，那么不知大家是否理解这些警句名言所要向你传递的信息呢？下面咱们就以小组为单位，联系实际谈谈对其中一两句的理解。好，开始吧！（意思+实际+也是一种美德）

四、家长1发言

看到同学们高谈阔论，咱们的大朋友也想说两句，欢迎吗？咱们有请于诗浩的妈妈邵阿姨为大家谈谈她对一些警句的理解和对大家的希望。掌声欢迎小学生学习和争做美德少年主题班会教案作文。

五、实践美德少年

听了邵阿姨的发言，相信大家此时心中一定热血沸腾，中华传统美德警句名言就像一盏指路灯，为大家指明了前进的方向，大家再结合红色美德少年的评价细则，想想你今后应该怎样做一名出色的美德少年呢？想好后可以写在你提前准备的空白书签上，书签的正面摘录一句对你启发的名言警句，反面简单写上你准备怎样做，践行美德少年。（写好的同学读）

六、 家长2发言

声音挺响亮的，不过有位阿姨还想就中华传统美德给大家嘱咐两句，想听听吗？咱们用掌声欢迎李馨的妈妈唐阿姨给同学们讲两句。

七、 让我悄悄对你说

这节课就上到这里，下课！

班会教案设计篇四

作为一名对航天科技充满兴趣的学生，最近参加了一次以航天主题为主的班会。在这次班会中，我深刻感受到了航天科技的伟大之处，也受到了很多启发和感悟。以下是我对这次航天主题班会的心得体会。

第一段：班会前的准备

在班会前，我兴致勃勃地查找了一些关于航天科技的资料，并了解了NASA、中国航天等航天机构的发展历程和成果。我还查看了国际空间站等航天器的照片和介绍，更加深入了解了航天探索的过程和技术。这些准备工作为我更好地理解 and 体验班会内容提供了很大的帮助和支持。

第二段：航天展示和演讲

在班会中，我们班同学们展示了一些航天器模型和制作出来的科技制品，还有一些演讲和PPT的展示，其中包括天宫和中国航天发射的历史记录等内容。这些展示给我留下了很深刻的印象，特别是国际航天站的照片和实际展示，更加让我感到航天事业非常神秘和伟大。

第三段：专家讲座和观影

为了让我们更好地了解和学习航天科技，班会还邀请了一位航天科技专家为我们作了一次精彩的讲座，谈到了多个领域和难点技术的发展现状和前景展望。他的讲解生动形象，让我们感到对航天的认识和体验更为深刻。另外，还观看了一部关于太空探索的电影，看到了宇航员在宇宙中的生活和工作，更加增强了我对航天的向往和探索的热情。

第四段：思考与启发

航天主题班会不仅让我们了解和热爱航天事业，更为重要的是在班会中我获得了很多思考和启发。比如，在生命的奇妙科学研究方面，航天科技也能为我们提供很多有益的知识；又比如在气候变化的治理方面，航天科技通过卫星更好地监控和管理地球上的变化。这些启发让我更明确了航天科技在我们未来生活中的重要性，更让我想深入学习和探索这个神秘的领域。

第五段：心得和收获

通过这次航天主题班会，我收获了很多。不仅是知识的增加和认识的启发，更是对未来的探索和对科技的追求。未来，无论什么职业和生活中，我都会保持对航天科技的热爱和好奇心，希望有一天我能够为航天事业贡献自己的一份力量，让人类更好地探索更广阔的宇宙，为人类的未来生活贡献更多智慧和力量。

班会教案设计篇五

后面还有多篇主题班会流程！

[网友投稿]

主题：习惯决定命运

主持人：凌方华、赵文贤

过程：

一、学生主持人宣布班会开始。

二、全体学生起立唱《国歌》。

三、由学生讲述伟人、成功人士的好习惯（班会前学生收集）

四、部分学生谈自我以前由于有良好习惯而取得的成绩。

五、部分学生谈自我以前由于有坏习惯而造成的后果，此刻修正了不良习惯构成了良好习惯而提高的体会。

六、全体同学郑重承诺：为了我们未来的命运改正不良习惯！为了我们未来的命运，培养良好的习惯！

七、唱国歌，主持人宣布班会结束。

效果：经过本次班会，全班同学都受到了教育，认识到习惯对每个人一生的影响，都认识到为了将来要养成良好的习惯，改正不良习惯，并且每个学生都有改变。经过网上查找材料，直接经过多媒体播放，效果佳。

班会教案设计篇六

党课主题班会是党员和入党积极分子参加的一种集体学习活动，旨在引导大家深入学习党的理论知识，加强党员意识，提高党员素质，从而更好地为党和人民服务。在参加党课主题班会的过程中，我深感到了学习的重要性，也收获了许多宝贵的体会和感悟。

首先，党课主题班会让我认识到了自己的不足之处。在接触党的理论知识的过程中，我发现自己对于某些方面的理解还是有所欠缺的。比如，在学习党的总纲的过程中，我对于党和人民的关系理解还不够深刻。我意识到自己还需要不断地学习，不断地提高自己的理论素养。只有不断地增长知识，才能更好地为党和人民服务。

其次，党课主题班会让我更加明确了自己的责任和使命。党的理论知识教育是党员的必备素质，也是党员的责任和使命。我意识到，只有通过深入学习理论知识，才能更好地发挥党员的积极作用，履行好自己的职责和使命。党课主题班会让我更加明确了自己的方向，让我更加清楚地知道了自己应该努力做些什么，为党和人民做些什么，为实现中国梦贡献自己的力量。

第三，党课主题班会给我带来了很好的培养和锻炼机会。在党课主题班会上，我通过和其他同志的交流和互动，不断地提高了自己的表达能力和组织能力。同时，也增加了自己对党的理论知识的掌握程度。班会上的辩论和讨论，让我们的思维得到了广阔的拓展，也使我们更加理性地思考问题，学会了合理地表达自己的观点。这种培养和锻炼对于我们的成长是至关重要的。

第四，党课主题班会给我提供了和党员同志们交流、学习的机会。在平时的工作中，大家都忙于各自的事务，难以有时间和机会与其他党员同志进行深入的交流。而党课主题班会

则是一个很好的聚集点，让大家有一个共同学习的平台，可以互相交流心得，并且通过交流，互相学习，共同进步。这种交流和学习的机会对于我们的个人成长和团队凝聚力的形成都有着至关重要的作用。

最后，党课主题班会让我更加明确了党员的标准和要求。作为一名党员，我们必须具备一定的政治素养和道德修养，同时还要具备良好的组织纪律性和执行力。通过学习党课主题班会，我意识到自己在这些方面还有很多不足之处，需要不断地提高。只有以身作则，才能更好地影响他人，发挥党员的先锋模范作用。

总之，党课主题班会是一次宝贵的学习机会，让我更加深入地了解了党的理论知识，明确了党员的责任和使命，提高了自己的理论素养和组织能力。通过党课主题班会的学习，我相信我能更好地为党和人民服务，为实现中国梦贡献自己的力量。作为一名党员，我将坚定不移地走在正确的道路上，为党的事业不懈努力！

班会教案设计篇七

主题班会

班级：13级护理2班

主持：巴合提古丽

时间：2014.5.10

题目：民族团结从我做起

一、活动目的：

同学们在军训期间，刻苦训练，团结友爱，互帮互助，充满

了朝气和活力，具有较强的拼搏意识和进取精神。然而，自从正式上课以来，我发现一些不和谐的音符：同学之间漠不关心，大学生生活迷茫，学习动力不足，学习目标不明确，迟到、早退现象严重。为了进一步加强同学之间、师生之间的沟通和交流，增强班级的凝聚力和向心力，提高同学们的集体荣誉感，找回军训中的那种感觉和自我，特开展此主题班会。

二、活动意义：

三、活动形式：讨论和文艺相结合

四、活动过程

1、开场语

主持人：各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎来到国商一班主题班会活动现场。主持人：曾经有这样一个故事，一位智者和他的徒弟正漫步于河边，智者问徒弟：“怎样才能使一滴水永不干涸？”徒弟大惑，然后曰：“将它托入掌心。”师父笑曰：“非也、非也！将它投入大海之中。”……是啊！一滴水只有在大海中才不会干涸。我们国商（1）班不正是这一片汪洋大海，而在座的每一位同学不正是大海中的一滴滴水珠吗？一个人只有在集体中才能发挥自己，一个集体也正因有了我们才生发光芒。我们要不断培养自我意识、树立主人翁形象、增强集体凝聚力！

2、团结就是力量

主持人：是的，团结是一种奋发向上的精神，团结使我们紧紧地联系在了一起……下面首先请大家欣赏歌曲《团结就是力量》，表演者全体男生。

主持人：在同学们精彩的表演后，有一同学由衷地写下自己

欣赏后的感受。

吴相会：同学们，当你坐在宽敞明亮的教室里和大家一块儿学习上课时，当你和朋友们一起游戏，一起活动，一起劳动时，当你和伙伴共同解决了学习生活中遇到的困难时，你是否感受到了同学之间那份真诚的友谊，团结带来的快乐呢？给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功？那是因为她们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

马翩翩：“一滴水只有融入大海才不会被蒸干”“根根筷子只有绑在一起才坚不可摧”“众人划桨开大船”。这一句句富含哲理的话语，告诉我们，一个人只有融入集体才不会落后。在学校，班级是我们最亲近的集体，也是最能体现“蚂蚁精神”即集体观念的集体。按时到校、自习课安静、宿舍卫生搞好、校服穿戴整齐、说话用语文明等等，这些都是团结的行为。也许有很多人认为这些不过是些微不足道的小事，可却不曾认识到这些小事上的不到位，恰恰反映出了某些人责任意识淡薄，缺乏足够的集体主义观念。

3、拼搏才会成功

李培/崔莹：成功是美好的，它能给予人优越感，卓越感，每个人都幻想着成功，但往往都忽略了成功的主要因素——拼搏。

跳水名将伏明霞，当她在为亚特兰奥运会作准备时，大大小小的伤出现在她的身上，但是，顽强的拼搏精神驱使着她，坚强的斗志激励着她，因此，她把一切都抛诸脑后，带伤训

练，正是因为有了这种拼搏精神，才使得她取得了成功。由此可见：拼搏精神是一个人成功的主要因素，没有了拼搏精神，这个人，就很难有一番成就。我们相信：爱拼就会赢，肯拼就是赢！

4、奋进的旋律响起来

主持人：倘若将我们国商（1）班看作一条航行的大船，我们国商（1）班的同学就是这条船上不可缺少的成员——水手，只有我们心往一处想，劲往一处使，大船才会顺利到达彼岸。众人划桨开大船，开出一片属于我们自己的天空。请欣赏男生合唱《众人划桨开大船》（表演者：闫佳林李向南侯前途郭玉李肸五张九霄陈永淼）

5、尾声

五、辅导员总结

同学们，今天晚上的主题班会开的很成功。作为老师，我很高兴，也很欣慰。高兴的是：没想到同学们准备的这么充分，人人都有节目，人人都有感言。欣慰的是：我们国商一班的同学们又找回了军训中的那种感觉，那种团结进取的精神。“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时！”我深信：只要我们团结一致，互相帮助，勇往直前，就一定会战胜任何艰难险阻，到达理想的彼岸。

希望和要求

1、团结就是力量，是我们班级的基础。真心的希望同学们能够以此为契机，敞开心扉，包容理解对方，关键时刻伸出你、我的友爱之手。

2、拼搏是关键。爱拼才会赢，爱拼就会赢，只要生命不息，就要拼搏不止。大学期间是锻炼自己、提升自己的大舞台，

我们要不断开拓创新，锐意进取。

3、奋进是方向，是目标。任何时候，我们都要“咬定青山不放松”，具有“愚公移山”的精神。每一名同学都要“学有目标，赶有方向”，具备现代化的专业知识和技能。

六、学生对主题班会的建议

本次主题班会虽说达到了预期目标，但从班会的内容、过程来看还存在着一些不足。比如在某些方面材料收集的不够全面，形式还不够多样化，有个别学生干部的积极性还没有充分调动起来，学生讨论、交流的时间还不够多。在以后的主题班会活动中我将会努力克服不足，逐步提升主题班会的质量和效果。

班会教案设计篇八

洗手主题班会心得体会：在当前疫情严重的情况下，加强洗手习惯的意义尤为重要。最近，我们班级组织了一次主题班会，以洗手为主题，倡导大家养成健康洗手习惯。在这次班会中，我们深刻理解了洗手习惯对健康的影响，并且也懂得了如何正确洗手。

二段：洗手习惯的重要性

在这次班会中，我们听取了专家的讲解，详细了解了洗手的重要性。洗手不仅可以有效地防止疾病的传播，更可以对我们的身心健康产生积极影响。因为人体的皮肤可以吸收到很多有害物质，比如尘土、脏物、细菌等等，如果不及时清洗，就会堆积在身上，给我们带来身体的危害。洗手可以帮助我们清洁身体，消除身上有害物质，保持身体健康。

三段：如何正确洗手

听完专家的讲解之后，我们对如何正确洗手有了一个清晰的认知。首先，要用流动的水洗手，并且水温要适宜，不能太热或太冷。其次，使用肥皂，不要使用感官效果好的香皂，要使用的是起泡效果好的肥皂，并且搓手时要注意双手的每个部位。最后，用流动的水冲洗干净，用干净的毛巾擦干双手。

四段：养成洗手习惯

在学习了正确洗手的方法之后，我们明白要养成洗手习惯是非常重要的。洗手不仅要在一些特定的时间洗手，比如在使用完厕所、进餐前等，还需要在相应的场合洗手。在洗手的时候也需要注意卫生，不能让手在洗手池或者其它器具上乱动。

五段：结论

通过本次洗手主题班会，我们充分认识到了洗手的重要性和养成洗手习惯的必要性。正确的洗手方式可以有效避免疾病的传播，保护自身健康，而良好的洗手习惯可以使我们从小就养成良好的生活习惯，为我们的健康打下坚实的基础。我们也深深明白，健康是最重要的，我们要时刻加强健康意识，养成健康习惯。