

# 小学生卫生文明礼仪班会 小学文明礼仪 班会教案(精选6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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 小学生卫生文明礼仪班会篇一

活动目的：

- 1、通过看录像、表演小品、快（励志主题班会）板、拍手歌、观看专题报道等多种形式，使学生懂得我们中华民族是世界闻名的“礼仪之邦”，让学生从小知礼仪，懂礼仪，懂得感恩父母，学会与同学友好交往，快乐地与人相处，将班级管理工作和文明行为习惯落实到实处。
- 2、通过学生的自我剖析，使他们发现自己存在的不足之处，从而朝着更加好的方向发展，成为一个讲文明，懂礼貌的好学生。
- 3、通过主题宣传教育实践活动，使班级成为文明礼仪的宣传和示范窗口，使学生成为文明礼仪行动的先锋队，为营造现代化绿色校园良好的人文环境做出贡献。

活动准备：

- 1、召集班委讨论、决定班会程序，构思班会主题、内容。
- 2、确定主持人（本次主题班会确定二名主持人□xxx□xxx□□
- 3、汇总孝敬父母作业卡情况，评选孝敬父母标兵和其它文明

礼仪标兵十名。

4、排练小品《家里来客了》《课间》《问路》，快板《做个文明好孩子》，学唱《咱们从小讲礼貌》歌曲，背诵《校园礼仪三字歌》等节目。

5、设计主题班会课件。

活动时间：

20xx年3月24日

活动流程：

一、主持人入场（播放歌曲《咱们从小讲礼貌》）

两位小主持人在《咱们从小讲礼貌》的歌曲声中上台。

主持人1：春风吹，阳光照

主持人2：

语言美，行为美

主持人1：尊师长，爱同学

合：

让我们从小讲文明，讲礼貌，五（五）班“文明礼仪伴我行”主题班会现在开始。

二、活动开始

（一）家庭文明礼仪

主持人1：从古到今，文明礼仪一直渗透在我们的学习生活中，作为礼仪之邦，中国历史上有很多故事至今仍深深地教育着我们，下面请观看历史故事：《孔融让梨》、《黄香温床》（放录像）

学生自由发言。

学生自由发言。

师：

刚才同学们说得真好，有的同学提到要感恩父母，同学们想一想，为什么要感恩父母呢？

学生自由发言。

师：对，父母不仅给了我们生命，而且还把我们抚养成成人，所以我们应该感恩父母，孝敬父母。在这里，老师要布置一个课后作业，今天回家给父母洗一次脚。我们不仅要洗，而且要洗得好，不仅要今天洗，而且要常常为父母洗脚，献上你的一份孝心。今天，老师还要给每个同学发一张“洗脚卡”。洗完后，把你和父母的感受全写下来。以后我们每周都要发一张洗脚卡，这也是我们孝敬父母的作业内容之一。看看哪些同学完成得好，我们将利用主题班会的时间交流，评出每月的文明小标兵。

主持人1：同学们都明白在生活中我们应该怎么做，但是真正的表现又如何呢？和孔融黄香相比，你以前还有哪些不足，还存在哪些差距？今天，我们就利用主题班会的时间来反思一下。（小组讨论）

学生集体交流。

主持人2：黄香的故事，让我们懂得了要孝敬父母。那么，如

果家里来客人了，我们又应该怎么做呢？请欣赏小品《家里来客了》（学生表演）

学生自由发言。

## （二）校园礼仪

主持人2：当你看到这种不文明行为的时候，你应当怎么做？

学生自由发言。

同学们，都知道，

礼貌用语记得牢。

对待长辈要用“您”，

早晨见面说声“早”

平时互相问问“好”。

分别“再见”别忘了。

若求人，“请”字先，

最后别忘说谢谢，

影响别人，“对不起”

回答请说“没关系”

做个文明好孩子，

主持人2：校园礼仪不仅包含同学间的团结友爱，还有上学放学礼仪，上课课间礼仪，参加活动的各种礼仪等等。请同学

们观看录相，说说录相中的哪些行为是文明的，哪些行为是不文明，你应该怎么做呢？（播放录相）

（录相结束）学生自由发言。

主持人1：除了录相中的校园礼仪，你还知道哪些文明的校园礼仪呢？我们现在来分小组讨论一下。

（讨论结束）小组交流。

主持人2：同学们说的真不错，《小学生日常行为规范》对我们的校园礼仪也提出了明确要求，现在我们集体背诵《校园礼仪三字歌》（师生共同拍手做）

入校门，衣冠整；情绪昂，步履正。见师长，问您好；尊校纪，护校风。

铃声响，进课堂；互致礼，起勿响。坐姿正，勿摇晃；专心听，细心想。

要发言，先举手；起立答，声洪亮。写作业，贵独立；老师见，心欢喜。

课间时，要活动；文明玩，会放松。遇老师，要让路；与师谈，要谦恭。

花儿美，草青青；爱校园，护环境。班集体，是个家；同学们，爱护它。

同学间，互关心；善理解，乐助人。要诚实，懂谦让；团结紧，有力量。

敬人者，人恒敬；集体荣，我才荣。学校里，有规矩；勿喧哗，不逐跑。

有集会，守时间；明纪律，姿态端。入有序，位有方；好风格，要发扬。

升国旗，要庄重；身肃立，情感浓。降国旗，止步行；爱祖国，记心中。

少先队，是先锋；红领巾，飘在胸。手高举，把礼敬；红火炬，伴我行。

（三）社会文明礼仪主持人1：在学校里我们要讲文明，那么当我们走出校园，在没人监督的时候，我们应该怎么做呢？请同学们观看一篇《专题报道》，说说报道中的哪些行为是不文明的？你应该怎么做？（播放专题报道）

（报道结束）学生自由发言。

主持人2：大家的发言很激烈，那么，在社会文明礼仪方面还需要注意哪些呢？

学生交流。（在乘车时应遵守乘车秩序，尊老爱幼；在影剧院时不大声喧哗，不乱扔废弃物；在参加大型活动时要听从现场安排，入场时不要拥挤，进场后不随便走动，不乱扔垃圾。要遵守交通秩序，不要乱穿马路等。）

主持人1：听说我们学校的文明礼仪活动搞得非常不错，我们特邀了中国少年报记者孙夫妮来采访呢。

合：欢迎孙夫妮！（学生鼓掌）

（四）现场采访

小记者：大家好，我是中国少年报的小记者孙夫妮，听说你们这里开展一个多的文明礼仪活动，我特地来采访一下。

小记者：采访前，我们先来一个互动节目——《问路》。请

二位同学配合我一起来做。

（剧情：一个不讲文明礼貌的学生和一个讲文明礼貌的学生问路，路人出现截然不同的反应。）

小记者：从刚才的互动节目中，你懂得了什么？

学生交流。

（场景一）

当你要向同学借笔用时，你应该怎么说，怎样做呢？

小记者评价：这位同学说话真有礼貌，我有笔也愿意借给你。

（场景二）

来到书店，你想买本《上下五千年》，你应该怎样跟营业员阿姨说呢？

小记者评价：嗯，你真是个有礼貌的好孩子。

（场景三）你和爸爸妈妈游玩时，如果你走失了，你该怎样向警察叔叔求得帮助呢？

小记者评价：你真棒，警察叔叔一定会帮助你的！

（场景四）

如果你没有记清作业，你应该怎样向老师打电话询问呢？

小记者评价：真棒，老师一定会夸奖你有礼貌！

（场景五）你的新球鞋，不小心被小心同学踩脏了，你会怎么说，怎么做？

小记者评价：你真大度，同学间就应该像你这样团结友爱，不要斤斤计较。

（场景六）当你看到一位叔叔乱扔烟头时，你会怎么说怎么做？

小记者评价：你真是个有礼貌的好孩子！我想呀，叔叔看到你这样讲文明，一定会主动捡起来的！

小记者总结：从刚才的采访中，我看到了一个个讲文明，懂礼貌的好伙伴，可以看出，我们班的文明礼仪活动确实富有成效。我衷心地希望文明的种子能在我们五年级五班扎根，开花，结果！（学生掌声欢迎小记者下）

#### （五）活动总结

主持人1：同学们，今天我们学习了很多礼仪方面的知识，作为一名少先队员，我们既要懂得家庭文明礼仪和社会文明礼仪，又要严格遵守学校规章制度，相互监督，共同促进，争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。小记者孙夫妮的采访，其实就是对我们文明礼仪活动的肯定。我们班自开展文明礼仪活动以来，同学们的变化非常大，每一个同学都能主动地学礼仪，用礼仪，涌现了一批文明小标兵，现在请老师为这些优秀的小标兵们发奖。（鼓掌）

师：本次文明礼仪活动历时一个多月，我们通过广大家长的积极参与，老师和同学的共同评比，以及前一阶段孝敬父母作业卡的完成情况，评出了十位文明小标兵，现在欢迎他们上来领奖，师宣布名单获奖小标兵谈获奖感受和今后的打算。

师总结：祝贺你们，也感谢你们在本次活动中所起的模范带头作用。希望你们继续努力。（欢送小标兵回座位。）亲爱的同学们，看到现在的你们个个讲文明，懂礼貌，老师由衷地高兴，作为一名学生，作为炎黄子孙，我们有义务和责任



弘扬中华民族的传统文明礼仪，树立良好的自身形象。文明礼貌是一粒最有生命力的种子，希望这粒种子在你们的心里扎根，发芽，让文明之花越开越盛，开遍家庭、学校、社会的每一个角落！

请同学们一起来宣誓：

- 1、自尊自爱，注重仪表；
- 2、真诚友善，礼貌待人；
- 3、遵规守纪，勤奋学习；
- 4、勤奋俭朴，孝敬父母；
- 5、遵守公德，严于律己。

三、活动结束

主持人合：“文明礼仪伴我行”主题班会到此结束。

附资源：

- 1、视频：乐山旅游文明礼仪现状
- 2、视频：推梨的故事
- 3、视频：二小校园实况
- 4、歌曲：咱们从小讲礼貌
- 5、课件：文明礼仪伴我行

## 小学生卫生文明礼仪班会篇二

- 1、通过看报道、演小品等形式引起同学们对交通安全的重视。
- 2、通过本次口语交际，使同学们了解一些基本的交通规则，并逐步形成自觉遵守交通规则的良好行为习惯。

课前准备：

- 1、让同学们收集有关交通事故的数据。
- 2、组织学生排演小品。
- 3、了解一些基本的交通规则。

教学设计：

那么请你们看看下面的一段报道。（课件）

看了这些报道，大家有什么话想说吗？（代表说）

超载、超速、酒后驾车这些都是对成年人而言，那我们小学生该如何遵守交通规则呢？这就是我们今天要上的口语交际内容：生命在你手中——注意交通安全。

师：在上课之前我已经叫同学们回家收集了有关近几年来中小小学生交通事故的数据，谁来说说？（学生自由说说）

师：这是一组真实的数字，又是一组令人触目惊心的数字。交通事故是残酷的，那一个个鲜活的生命在人生之灯才刚刚点亮的时候却熄灭了。我们会经常听到一些无端横祸向我们小学生飞来的噩耗；看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边发生，你们看。（看学生表演小品）

看！这多危险啊！为了小小的足球，送上一条腿，落个终身

遗憾。

同学们，看了小品后你觉得他们做得对吗？错在哪里？（小组讨论后指名说）

其实这个灾难可以不用发生，我们学校是小交警学校，我们班上的一部分同学也参加了小交警的活动下面我来考考大家，如果在灾难发生之前你们在值勤时看到这种情况谁能运用你们学过的交通知识来劝阻他们呢？（请同学自由说，并上来表演）

小学生违反交通规则的现象远不止这些，我们一起来看一看下面的一组图。（出示课件组图）

让学生说说图中的同学做得对不对？为什么？应该怎样劝阻他们？

分小组讨论学生上来选择其中的一幅图表演。

1. 评选出合格的小交警。

2. 编写警示语。

同学们我们通常都会在马路边上，看到一些有关交通安全的警示语。那什么是警示语呢？（凡是在公共场所书写张贴的，或者在电视和报刊杂志上登录的，主要用来劝告人们、热爱生命、遵纪守法等等的一些用语，都叫警示语。）

有的对仗，有的压韵，有的富有诗意，有的富有哲理，能启迪他人。

学生试着把警示语写完整。

平安是\_\_\_\_\_，生命最\_\_\_\_\_。

车祸猛于虎，\_\_\_\_\_。

学生自己写警示语。

请学生上来展示自己的警示语。

在父母的眼里，你们是含苞欲放的花蕾；在老师的眼里，你们是展翅待飞的雏鹰；在祖国的眼里，你们是早晨八九点钟的太阳。父母、老师、祖国在期待着你们，美好的明天在期待着你们！为了更好地生活和学习，请同学们一定要把“交通安全”四个字牢记心中！最后让我们一起在《祝你平安》这首歌中结束今天的口语交际，也祝福我们大家都平安幸福。

### 小学生卫生文明礼仪班会篇三

**【活动目的】**：通过这次活动让大家学会文明、礼貌以及怎样做人，使我们班级更加团结友爱，增强班级的凝聚力。

**【参加对象】**：任课老师、全体学生

**【主持人】**汤丽娜戴志伟

**【活动分工】**：

班长、文娱委员负责本次活动的具体安排和节目排练。

学习、宣传委员负责收集《中学生日常行为规范》的知识竞赛题

宣传委员负责教室布置

班主任统筹安排活动环节

**【活动过程】**：

1、讨论活动方案。

2、开展活动：

1) 主持人开场白

2) 小品：《一个小偷的结局》表演者：曹鸿等5名同学。

3) 小品：《游戏迷的下场》表演者：李杨等5名同学。

4) 舞蹈：《孔雀舞》表演者：苗佳、李杨、姚婧

5) 知识竞赛：《中学生日常行为规范》知识抢答(主持：钱梦云)

6) 任课老师、班主任发言

7) 歌曲：《歌声与微笑》演唱：邵古月等5名同学。

3、活动小结：班主任、同学一起总结活动的得失。

执笔：姚婧(班长)、吴甜(副班长)

附：主持人台词

1. 合：尊敬的老师、亲爱的同学们，今天我们姚开展的活动是“学规范，争做文明中学生”，由我们两个人来主持。

2. 男：这次活动的目的是提高同学们的规范意识，自觉行动起来，争做文明中学生。

3. 女：希望大家积极参与，在活动中发挥自己的才能，让我们这个集体更强大。

4. 男：汤丽娜，你知道赵本山何许人吗？

5. 女：知道啊，小品演员啊。

6. 男：对，他的小品动作滑稽，含义深刻，令人回味无穷，代表作有——

7. 女：好了，还是让我们先看一下我班的“赵本山们”吧——有请曹鸿为首的“赵本山们”上场。

8. 男：今天他们带来的节目是《一个小偷的结局》

9. 女：看了他们的小品，我想请同学们谈谈积极的看法。

(学生发表小品所反映的主题的看法，结合《规范》将如何诚实做人。)

10.

男：随着社会的发展，网络越来越与我们的生活接近，但大家都知道，网络是一把双刃剑，如何正确对待上网，已经成为教育者和家长的头疼的事情。《规范》中明确指出：“不得进营业性的网吧”，目的也是为了让青少年学生安心学习，珍惜青春时光，远离网吧。

11. 女：说起网吧的坏处，一些深受其害的同学已经逐渐认识到了。

12.

男：是啊，上课无精打采，下课就交流网吧里打游戏的“心得体会”，把老师、家长的苦苦劝告当成耳边风，直至走上“不归之路”，真令人痛心啊。

13. 女：下面还是让我们来看一下《游戏迷的下场》吧。

(李杨等5名同学表演)

14. 男：看完表演，我们来讲一讲，在以前，我们班是不是也有打游戏的事情？

(学生发言)

15. 女：下面我们先听听这些同学的感想吧。

(以前打过游戏的同学谈自己迷恋游戏后的表现与后果，其他同学谈自己所知道的迷恋网吧的学生的症状。)

17. 女：下面让我们欣赏一下由苗佳、姚婧、李杨同学表演的《孔雀舞》。

18. 男：舞蹈看完了，接下来也该来点激烈的了——

19. 女：下面我们将进行一次《中学生日常行为规范》的知识抢答，请钱梦云同学上来宣布规则，给大家出题。

、(抢答，小组记团体分)

20. 男：刚才大家都积极参与了活动，不过，还有几个人一直没有参与呢？

21. 女：他们是谁？

(生恍然大悟，齐答)

22. 女：大家说要不要老师也来个节目？

23. 男：下面就请老师上场。

(老师发言，谈对规范的认识，勉励学生诚实守信、学会做人)

24. 女：刚才老师的话大家记住了吗？大家有信心把我们的班级搞好吗？

(生齐答)

25. 男：欢乐的时光总是短暂的。

26. 女：是啊，希望我们这次活动给您带来的不仅是欢笑，更有思考的收获，让我们在一曲《歌声与微笑》中结束本次班会。

(领唱：邵古月)

附2：小品《一个小偷的结局》剧情

小偷偷了钱后胡花乱用，最后被抓，后悔莫及。

附3：小品《游戏迷的下场》剧情

某同学迷恋网吧，无心学习，对好言相劝的同学打击报复，最终触犯刑律，被捕入狱。

注：主持人台词由戴志伟、汤丽娜执笔，班主任修订。

## 小学生卫生文明礼仪班会篇四

1. 知识与技能目标：通过学习培养学生们的良好饮食行为习惯和安全预防。

2. 过程与方法目标：学习相关食品安全知识，通过图片与文字结合。

3. 情感态度与价值观目标：引导学生树立正确的食品安全意识，增强学生安全知识，提高学生食品安全自我保护能力。



增强食品安全知识，能够认真看待食品安全并保护自己。

通过学习真正把食品安全意识记心中，在生活中运用。

（导入、新授课、巩固练习、课堂小结、作业布置、板书设计等）

导入：

提出问题：大家喜欢吃的食物有哪些？你认为什么样的食物属于安全的，今天咱们就一起来学习一下食品安全如何预防。

讲授新课

1、前提：食品安全一直是全民关注的话题，而对于我们学生，我们更要注意食品安全，因为它关系到我们的身体健康，也关系到我们的学习成绩。

2、什么是食品安全？

食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

3、同学们身边熟知的不安全食品？

路边摊点：不健康包子、烤串、鱿鱼、串，死猪肉等。

4、大家喜欢吃的这些食物分析？

从危害度、公众喜欢程度、危害信息去分析。

5、食品中添加的哪些化学物质会危害我们的身体健康，对该问题进行逐步的剖析。

6、根据案例对食物安全的重要性进行分析。

## 7、食物中毒的内容：

- (1) 细菌性食物中毒，真菌中毒。
- (2) 有毒动植物食物中毒。
- (3) 化学性食物中毒。

## 8、如何注意食品安全？

认识安全的食品、购买有正规标志的食品、选择正规商店、选择安全卫生的餐馆。

### 巩固练习：

- 1、同学们之间进行学习，探讨日常生活中如何调理自己的饮食。
- 2、知道哪些食谱并与大家分享。

### 课堂小结：

- 1、食品安全的含义。
- 2、对大众喜欢吃的食品应该进行系统的认知，并有效的预防。
- 3、对危害我们身体健康的食品添加化学物质进行分析。
- 4、对食物中毒的认识并预防。

### 作业布置：

将本节课知识点进行整理，下节课进行提问。

### 板书设计：

## 安全卫生知识——食品安全预防

- 1、问题导入
- 2、前提条件
- 3、食品安全的含义
- 4、身边熟知的不安全食物
- 5、对不安全食物进行系统的分析探讨
- 6、发生食品安全问题案例分析
- 7、食物中毒内容
- 8、如何有效的预防食品安全

教学设计

时间分配

导入：

以问题进行导入，让学生思考，谈感受5分钟

新授课：

教师对食品安全预防的知识进行详细的讲解20分钟

巩固练习：探讨研究并笔记10分钟

课堂小结：学生讨论，小组合作探究，教师讲解7分钟

作业布置：将作业布置下去3分钟

## 小学生卫生文明礼仪班会篇五

1、引导学生认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性；认识到不挑食、营养全面对小学生的成长是非常重要的。

2、培养学生对饮食的科学态度。

3、学会科学合理地搭配饮食。养成并坚持不挑食、不吃“垃圾

食品”的饮食卫生习惯

让学生了解良好饮食卫生习惯的意义。

让学生养成并坚持不挑食、不吃“垃圾食品”的饮食卫生习惯。

### （一）导入

一、谈话导入。

师：看了题目你知道今天的活动与什么有关吗？（饮食）

起在这节饮食卫生安全课中共同研究它吧。（出示课题）

二、学生表演小品

（一位女同学背着书包气喘吁吁地坐在自己的座位上，随手就拿出一包小食品，用手指捏住就往嘴里送，吃得津津有味，吃完又掏出一瓶饮料咕咚咕咚地喝起来……）

师：这位同学表演得精彩吗？大家回想一下，刚才那位同学为什么会肚子疼？

师：如果同学们也经常吃一些不卫生的小食品或暴饮暴食，

不仅会因为不卫生而引发疾病还会引起营养不良或消化不良。所以，我们的一日三餐要科学合理地搭配，养成合理地饮食习惯。

### 三、怎样选择食品

分组讨论：

学生发言预设：

方便面、薯条、火腿肠、没有严格包装的食品、奶油、烧烤……. 这些食品不能多吃。

教师总结：

有害食品：

1. 油炸食品 此类食品热量高，是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。
2. 罐头类食品 不论是水果类罐头，还是肉类罐头，其中的营养素都遭到大量的破坏，另外，罐头制品中的蛋白质常常出现变性，使其消化吸收率大为降低，营养价值大幅度“缩水”。
3. 腌制食品 在腌制过程中，需要大量放盐，这会导致此类食物钠盐含量超标，还有，食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝胺，导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。
4. 加工的肉类食品（火腿肠等） 这类食物含有一定量的亚硝酸盐，故可能有导致癌症的潜在风险。
5. 奶油制品 常吃奶油类制品可导致体重增加，甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等，还会降低食欲。

6. 方便面 属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。
7. 烧烤类食品 含有强致癌物质三苯四丙吡。
8. 冷冻甜点 包括冰淇淋、雪糕等。这类食品有三大问题：因含有较高的奶油，易导致肥胖；因高糖，可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。
10. 果脯、话梅和蜜饯类食物 含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺。

师：那我们应该吃什么食物才有益健康呢？

一要及时补充糖类。二要多吃些蛋白质。还要多吃大豆和豆制品、牛奶、鸡蛋和牛肉另外，还要注意多含有维生素b族的食物，要经常吃水果和新鲜蔬菜，这样会对用脑大有好处。但买食品时要注意生产日期和有效期，过了期的食物就不要吃了。

#### 四、良好的饮食习惯

1、小明说：“早上时间太紧张，可以不吃早餐。”

学生分组讨论。

师：经过一夜的消化，早上起来肚子已空空的，如果不吃早餐，挨饿上课。而上午课时多，活动多，体力消耗大，热量一下子供应不上，就会头晕眼花。长期如此会引起贫血等疾病，所以早餐不但要吃，还要吃的好，要吃有丰富蛋白质的食物，比如牛奶加面包或者鸡蛋更好。

2、小红拿着饭碗睁大眼睛，正在收看“叮当”这个节目，这时大雄被肥仔捉住打，圆头圆脑的叮当正跑过去救大雄。那小朋友顾不上吃饭喊：叮当跑快点。

学生分组讨论。

师：吃饭时情绪要稳定专一，一边吃饭一边看电视，会引起情绪变化。看到高兴时哈哈大笑，看到悲伤时擦眼流泪。这样会影响食欲和营养的吸收，这样是不卫生的，你们是这样吃饭吗？所以一定要养成良好的饮食习惯。

3、一位女同学正在校园里边走边吃零食。

学生讨论。

师：在校园里吃零食不仅是不文明的行为，还会由于不卫生引发疾病。

4、一位男同学晚饭上，妈妈做了好多好吃的，他就吃得饱饱得。

学生讨论：“一日三餐怎样定量”

师：上午体内的热量消耗大，需要得到补充，而且还要为下午的学习活动做准备，所以午餐要吃饱。而晚餐吃得太多，会引响睡眠。所以不要吃得太饱。但如果晚上有很多事情要做，要帮妈妈洗碗扫地，还要学习，那晚餐要吃得较好。

5、小丽在饭桌上光夹自己爱吃的菜。

学生讨论。

师：我们要做到不挑食，这样营养才会均衡。

儿歌：

饮食卫生要做到：

一日三餐，定时定量，

不偏食，不挑食。

早餐吃得好，

午餐吃得饱，

晚餐吃得少。

暴饮暴食最不好。

从小养成好习惯，

身体健康又强壮。

师：是啊，我们青少年正处在长身体的时候，只有养成良好的饮食卫生习惯，并做到不偏食，不挑食，才会有健康的身体。有了健康的身体，才能为祖国的建设贡献出一份力量。所以从今天起，我们一定要养成良好的饮食卫生习惯。

## 小学生卫生文明礼仪班会篇六

设计背景：

“讲卫生”是社会主义精神文明建设的一项重要任务。对于二年级的学生来说，他们都知道要讲卫生，但是要求学生知道讲卫生是文明行为，并且具体地该怎样去做，就有一定的难度。普遍的学生缺乏卫生习惯、卫生知识和卫生素质。长此下去，势必会影响少年儿童整体素质的提高，影响学生德、智、体、美、劳的全面发展。因此，有必要利用队会时间向全班学生宣传卫生方面的常识，用小故事、科学数据等形式，使学生认识到讲究卫生的重要性，在全班学生中形成“以讲究卫生为荣，以破坏卫生为耻”的良好舆论氛围。

设计理念：



活动目的：让每个学生不仅知道个人卫生的基本要求，同时还懂得爱清洁、讲卫生是文明行为，使学生愿意做个讲卫生的好孩子，培养学生从小养成爱清洁、讲卫生的好习惯。

活动准备：

- 1、有关图片
- 2、资料收集
- 3、版面设计
- 4、节目编排
- 5、课件制作

活动形式：小品、故事、讨论等

活动过程：

中队长：队员们，活动就要开始了，请各小队汇报人数。

（各小队长向中队长汇报人数，中队长向辅导员老师报告人数）

中队长：接受你的报告。

中队长：报告辅导员老师，本中队应到人数，实到人数，报告完毕。

辅导员：接受你的报告，预祝今天的活动取得圆满成功。

中队长：稍息，立正。出旗——敬礼

中队长：唱队歌。

中队长：坐下。下面有请主持人主持今天的活动。大家欢迎！

甲：三月的空气格外清新。

乙：三月的春光充满活力。

甲：在这万物复苏的三月，我们关注与我们息息相关的课题。

乙：在这花的海洋的三月，我们共同架设卫生健康环保之桥。

合：尊敬的各位领导，老师，同学们，大家好！我们班《我讲卫生，我健康》主题队会现在开始。

甲：我们现在正是长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康、聪明、讲卫生、有教养的学生，平时就要养成良好的卫生习惯。

乙：有的同学对这一点认识不足，觉得卫生习惯好坏无关紧要。

乙：良好的卫生习惯并不是小事，它能反应一个人的精神面貌。

甲：讲究卫生，人美景美，环境美。

乙：携手健康，生命之树，春常在。

甲：是的，卫生与健康同性。然而，在生活中，不难发现这样的邋遢大王。

乙：请听歌曲《邋遢大王》（播放歌曲）

甲：同学们喜欢邋遢大王吗？为什么？（学生自由发表看法）

（听完歌曲后）

乙：预防传染病其实并不难，我们每个人只要做到以下要求，就会远离疾病或传染病：（课件出示）

a□早晚刷牙和洗脸。

b饭前便后要洗手。

c睡前洗脚。

d勤洗头，勤洗手，勤剪指甲。

e生吃瓜果要洗净。

f不喝生水，不吃零食。

g保护眼睛不躺着看书。

甲：你说得对，我们就是要做一个讲究卫生的好孩子。

操场上（讲台），两个同学在跳绳，这时，一个同学衣服很脏、头发很乱，他提着书包，抱着足球走进操场（讲台），从书包里拿出一块面包，随手把书包扔在地上，边踢足球边吃面包。一会儿，他跑到水龙头那儿喝生水……突然，他捂着肚子叫起来，跳绳的同学看见了，急忙扶他到医务室……医务室里（讲台），医生看病，医生告诉他：“你肚子痛，是因为里面有蛔虫，为什么会长蛔虫呢？那是因为吃了不干净的东西……”

甲：请同学们帮他们分析一下肚子疼的原因。（学生讨论分析）

（放图片）

乙：我们的手看似干净，其实上面布满了细菌。手经常会摸

很多东西，有很多细菌。有人计算过，一只手上有4—40万个病菌。再加上指甲缝里的隐藏的细菌，那就更多了，他们随时危害着我们的健康。

甲：手的卫生很重要，一定要勤洗手勤剪指甲。如果手脏了不洗干净，既影响健康，和别人交往时也不文明。希望同学们要做一个讲卫生的好孩子，养成良好习惯。

乙：邋遢大王可真是吃到不讲卫生的苦头了，但邋遢大王他终于知道了不讲卫生的坏处，那他是怎样成为卫生标兵的，小品里面没演，我们同学谁能补充一下？（学生自由发言）

同学交流怎样养成良好的卫生习惯

学生1：他饭前便后要洗手了。

学生2：他会经常洗澡了

学生3：他不会喝生水了，不会再吃不干净的食物了。

学生4：饭后不马上剧烈运动了。

……

甲：我也喜欢吃零食，难道吃零食对我们有害？

乙：请听同学带来的《零食的自述》（生讲故事）

附《零食的自述》

小明同学：

你好，我先向你道声对不起，因为我是让人又爱又恨的油炸食品。我虽然很好吃，但我不利于你的健康成长，因为我是十大垃圾食品之一，为了你的健康，请不要再吃我哦！

我可在食品界有着响当当的名声哦，是世界上数一数二的受欢迎的食品之一。我还有许多手下如薯条、薯片等，都是些油炸食品。有些同学几乎都把我当成了早、中、晚餐，不吃饭，一个星期吃好多包，把声音都给弄沙哑了。其实我对你们的身体有很大的危害，虽然我很好吃，但比起水果这些营养食品，我可差多了。其实很多家长认为，都是我们的错。其实是孩子的自制力不够强而已。

小明啊！为了你的健康，请你离开我吧！你的体重已经严重超标了，如果再不在意，你就会营养不良，引发身体上的很多毛病，为了你的未来，请不要再吃我了。

希望你能早日摆脱我的诱惑，祝你身体健康，学业进步！

甲：听了故事，你想说什么？（生自由说）

一边拍手一边念：

食品安全真重要，病从口入要记牢。

良好习惯要养成，挑选食品有学问。

三无食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，过期食品不食用。

变质食品认得清，油炸食品少食用。

饮料冷饮要节制，多喝开水益无穷。

乙：希望大家在今后的生活中牢记，做到健康饮食。

甲：我们现在正是长身体，学知识的重要阶段，要想成为一名健康，聪明，讲卫生的学生，平时就要养成良好的卫生习惯。

乙：你还知道我们读书学子有哪些讲卫生的好习惯？比如读写卫生？

甲：读写卫生：眼离书本一尺远，身离桌子一拳远，手离笔尖一寸远。

乙：用眼卫生呢？

甲：：不要在强光下看书，不要在行走的车上看书，不要躺着看书，不用脏手揉眼睛。

甲：让我们把卫生知识牢记在心中。

乙：让我们把讲究卫生落实到行动。

合：今后，我们大家互相帮助，互相监督，做一个爱清洁、讲卫生的‘好孩子，让我们为创建一个卫生整洁的校园多做贡献。

甲：下面请我们班主任朱老师讲话。

师总结：看了你们每一个人的表现，老师很高兴。我们今天的队会开得很成功。这是我们全体同学共同参与、共同努力配合的结果。通过今天的班会课，使同学们知道了讲卫生的重要性。养成良好的卫生的习惯，要我们从小事做起，时时刻刻来完美自己的行为。记得有这么一句话：说到不如做到，要做就做最好！让我们一起努力吧！用我们的行动传播绿色，才能沐浴绿色。让我们行动起来争做卫生环保健康的好孩子！

甲：一节课的时间是短暂的，但讲究卫生的活动是长久的，健康的旋律是永恒的。

乙：让我们把今天的主题延伸到课外，延伸到校园，延伸到校外。

甲：习惯的养成是一个持之以恒的过程。养成良好的卫生习惯，建立清静、美丽的校园。让我们从自身做起，当新时代的文明、幸福的小学生。

合：因此，为了我们的健康，为了校园的美丽，我们向全班同学发出倡议：

## 倡议书

同学们，健康是人生的第一大财富，拥有健康与快乐是我们一生的幸福！我们要从小学习卫生知识。从我做起，从身边做起，从现在做起，从点滴小事做起，讲究卫生，爱护环境，养成良好的卫生环保习惯，自我约束，相互监督。成为一名既文明又讲卫生的小天使，让我们的生活环境变得更加美好。

合：二（5）班《讲卫生，从我做起》主题队会到此结束。谢谢大家！

下面我们来呼号：全体起立，老师：“准备着，为共产主义事业而奋斗！”学生：“时刻准备着！”

退旗：敬礼