

最新健康生活班会教案(大全6篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

健康生活班会教案篇一

俗话说，人以食为天。这说明我们的生活离食物有多近！说到食物，我昨天参观了东莞科技馆。我此行的主题是《食品添加剂知多少》。

我们平时吃的果冻是卡拉胶、黄原胶、乳酸制成的；火腿肠中有十多种留学食品添加剂；就连我们最喜欢的方便面也含有20多种食品添加剂！

真的是“不去不知道会不会震惊！”在我们的日常生活中，有太多的食物添加了食品添加剂和食品色素！

然后，我们也亲眼看到工作人员用食品添加剂和食品色素做了我们最喜欢的奶茶、可乐和果汁。看完之后，我们都傻眼了！

回家后在电脑上看到关于食品安全的新闻：南京“冠生园”事件让人不敢看月饼；三亚的“毒咸鱼”让我们谈“咸鱼”，变色；广东“瘦肉精”事件让我们看肉下台；被称为生命杀手的“苏丹红”，出现在我们喜爱的辛辣食物中；今年8月8日，北京的蜗牛事件导致131人患病。面对这个令人震惊和心寒的事件，我们不禁要问：我们还能吃什么？我们吃得安全吗？这越来越成为大家关注的问题，越来越多的‘人渴望绿色食品进入千家万户。

有一次，我是街边烧烤店门前的常客，每次路过都要吃两串

来满足自己的渴望。有一天，我又路过烧烤店，香味又吸引了我。我忍不住上前要了两根串。我看着红色的火焰，绿色的烟雾，听着烤肉发出的滋滋声，闻到了烧焦的味道。我的口水都要流下来了，恨不得马上就把它吃掉。正在这时，只见一个服务员把地上被人丢弃的竹签捡起来，拿到桶里，随便洗了洗，又把菜串了起来。看到这一幕，我惊呆了，没了胃口，转身就走，再也不敢光顾这样的大排档了。

我想呼吁全世界人民：少用食品添加剂，促进健康生活！

健康生活班会教案篇二

- 1、树立健康意识，我的健康我做主。
- 2、学习和传播科学、健康的理念与知识。
- 3、重视和促进自身心理健康，关注和维护他人健康。

贰、建设健康环境

- 1、从我做起，积极参与，保护环境。
- 2、参与环境整治，提高生活质量，减少身体疾病。
- 3、邻里之间尊老爱幼、宽容友善、互助和谐。

叁、共享健康生活

- 1、从我做起“三减”：减盐、减油、减糖。
- 2、力争实现“三健”：健康口腔、健康体重、健康骨骼。
- 3、保持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

让我们携手共进，人人养成健康生活方式，个个拥有健全的

人格、健康的心态、健壮的体魄！

——永康城第六居委会

日期

健康生活班会教案篇三

一、树立健康理念。把“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则，追求健康、学习健康、管理健康。

二、培育健康行为。把投资健康作为最大回报，改变不良生活习惯，“健康扫盲”、树立科学健康观、建设健康伊金霍洛旗。

三、保证健康饮食。科学合理搭配膳食结构，规律用餐，少饮酒不酗酒，保持营养平衡，维持健康体重。

四、开展健康运动。快乐健身、少静多动、透度量力、不均形式、贵在坚持。“管住嘴，迈开腿”，践行健康“121”行动，即“每日一万步、吃动两平衡、健康一辈子”。

五、保持健康心理。提高自我心理调节能力，保持良好心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、建设健康环境。参加爱国卫生运动，营造绿色环保家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、传播健康知识。以科学态度和精神，传播科学的健康知识，抵制不科学、伪科学、不健康信息。

八、掌握健康技能。科学就医，合理用药，不轻信游医及伪“专家”，掌握基本的急救救治能力。

九、执行控烟条例。全面控烟是开展健康促进行动的必要条件，全体党员干部，尤其是领导班子、领导干部要率先垂范、示范带头控烟、戒烟，严禁在公共场所吸烟，携手创建一个无烟晴朗的天空。

追求健康生活，享受快乐人生，让我们在开展“健康促进行动”中拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现每个人的“健康梦”。

倡议人□xxx

日期□20xx年xx月xx日

健康生活班会教案篇四

1、健康相关因素：遗传、环境、生活方式

2、从 健康基石：管住嘴、迈开腿、心理健康看，健康生活方式主要应当包括健康饮食、科学运动、心理调整。

3、基于多年的健康教育传播，大家对于健康生活方式的意义已经基本了解，但是对于在日常生活中该怎么做，才能够做到健康饮食、科学运动、心理调整却不是很清楚；为此本书从健康饮食、科学运动、心理调整三个方面告诉大家该如何养成健康生活方式。

具体内容： 主要说明如何做？

健康饮食

1、少油

清蒸：原理

平底锅

2、少盐

3、营养均衡

4、选择健康食品

健康生活班会教案篇五

一、积极学习控烟知识，提高对主动吸烟、被动吸烟危害的认识，树立“远离烟草”的健康意识。

二、自觉遵守国家有关控烟的相关规定，做到不在公共场所、工作场所吸烟，不吸游烟。

三、争做控烟志愿者和监督员，积极宣传吸烟危害健康的相关知识，及时劝阻公共场所、工作场所吸烟行为。

四、按照“谁主管、谁负责”的原则，各部门积极履行对养生敬老中心各公共场所、工作场所（包括老人住房）控烟工作的监督管理职责。

六、工作人员、各级管理人员要率先垂范，从自身做起，自觉维护公共场所和工作场所无烟环境，争做无烟环境保护的模范。

让我们行动起来，从自己做起，从现在做起，珍爱生命，拒绝吸烟！进一步营造健康、和谐、文明的健康生活目的地作出新的贡献！

倡议人□xxx

日期□20xx年xx月xx日

健康生活班会教案篇六

它如夏花般让你沉沦，它如玫瑰般让你溺爱，它如荆棘般让你难受。

——题记

毒品是杀人嗜血的尖刀，毒品是致人死地的魔鬼，毒品是消灭意志的催眠剂，毒品是家破人亡的魔窟，毒品是堵住前程的魔咒。

她是一个花季少女，为人们口中所谓的爱情而堕落。由于始终都没有找到使自己振作的方法，她便开始寻找一些让自己可以振奋的方法。当听到这个吸引她的名词——毒品时，她跃跃欲试。她与毒品相遇相知之后，她从乖乖女沦为暴躁、蛮横的女痞子。毒品使她爱上了钱，让她不得不成为一个毒品的牺牲品，走上了风尘女子这条道路。她落寞之际，只独自一人在街头痛哭。后来，她遭人嫌弃，只能向父母不停的伸手，甚至无休止地搜刮他们的一分一毫，父母的溺爱与无知，让她仅存的后悔都消失殆尽。最终，父亲瘫痪在床，家中失去了主要的经济来源，母亲失声痛哭，而她始终两眼无力，骨瘦如柴，浑浑噩噩地过日子。

幸福经不起毒品的打击，家人经不起毒品的拜访。

成绩优异的男孩，生活在阴暗潮湿的环境下，父母每天不停的争吵，他努力让自己不屈服于这悲惨的命运。他讨厌没有父母关爱的日子，因此，他变得沉默，变得抑郁。无意中他接触到毒品，毒品使他那如空洞般的内心得到填补。为了得到毒品，他不惜用尽一切手段。同学们亲眼目睹他堕落的过程，也只能轻轻一叹。他开始暴躁。心不在焉，不时对人采取暴力行为。他的父母如尘埃般飘过，对他的一切不曾听闻。直到有一天，父母因为赌博再一次争吵，激怒了他那愤怒的内心，他冲进厨房，拿出菜刀，向着他的父母，乱砍乱杀乱

骂，让人不禁心痛。当他父母看到这一切时，却不知他们眼神里的惊讶已是无法挽回的后悔。

为何人们触碰毒品后，都会忠心于它呢？首先，毒品会影响人体大脑中的多巴胺，当多巴胺大量产生时，会占据人脑的xx受体，便会产生幸福快乐的感受；其次，当多巴胺分泌失调，便会引发各种生理症状，如流体流泪，头昏脑胀，乏力嗜睡，甚至有万蚁噬骨的不适痛楚。

吸毒会使每一户家庭都支离破碎，经济破产，亲属离散，甚至家破人亡的困境。进行毒品活动会造成社会财富的巨大损失，扰乱社会治安，同时还会使环境恶化，缩小人类的生存空间。吸毒会使人体产生依赖，同时也会使精神产生依赖性，及危害人体的机理。

生命不应因此而结束，意志不应因此而磨灭。

作为青少年的我们，应控制住自己的好奇心，提高自我素养并调节平衡的能力和抗拒毒品诱惑的能力，筑起抵制毒品的铜墙铁壁。努力让自己成为毒品的操控者，而不是被控者。

拒之毒，珍其命。

青春正处璀璨之际，懵懂天真是我们的标签。别让毒品一步步吞噬我们，时间无法阻止它的伤害，人心却可筑起一道心墙，当毒品在你内心萌芽时，请早下定决心处决它吧！国无毒，富更强；家无毒，福安康。

愿国富强，愿家安康，让我们一同抵御它吧！