

# 小学应对挫折班会教案及反思(大全7篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？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。

## 小学应对挫折班会教案及反思篇一

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。

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。

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）

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。

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最大的名言警

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）

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。

这节课就上到这里，下课！

## 小学应对挫折班会教案及反思篇二

1、通过挫折教育，让学生知道挫折是一把双刃剑，既可以把我们割伤也可以为我们所用，关键是看我们握住了剑柄，还是握住了剑刃。从而正视挫折，敢于失败，培养积极应挫的心理品质。

2、正确看待挫折与成功，正确看待考试，提高学生学习的自信心。

3、做好切实可行的学习生活计划。

本班教室

1、黑板上写好班会主题

2、对班会中的节目要适当排练。

1、班主任导入

（一）这些同学学习状态不好，意识消沉。

（二）学习缺少动力，每天完成老师布置的一些任务后就不知道该做些什么。

有一个人，在他二十一岁时，做生意失败；二十二岁时，角逐美国州议员落选；二十四岁时，做生意再度失败；二十六岁时，他的情人离开人间；二十七岁时，一度精神崩溃；三十四岁时，角逐美国联邦众议员再度落选；四十五岁时，角逐美国联邦参议员落选；四十七岁时，提名副总统落选；四十九岁时，角逐美国联邦参议员再度落选。然而，就是这样一个人，在他五十二岁时，当选美国第十六任总统！这个人就是林肯。

面对紧张忙碌的学习生活，成绩不理想，他人的讥讽，解不完的难题，亲人的叮嘱等等，压得同学们透不过气来。于是，有的同学目标动摇了，斗志消沉了，面对挫折，我们该怎么办，今天，我们大家来谈谈，挫折与成功。

## 2、解决问题

师：请同学们看下面一个小故事

案例1：据说在推销员中流传着这样一个小故事，两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望地说：“这些人都习惯打赤脚，怎么能买我们皮鞋呢！于是沮丧而回。另一个推销员看到非洲人打赤脚、惊喜万分：“这些人没有鞋穿，看来皮鞋市场大的很呀”。于是想方设法，向非洲人推销自己的皮鞋，最后发了大财，这就是心态导致的天壤之别。

师：请问同学们你们怎么看待这个问题（思考片刻）。

学生回答演讲

案例2：拿破仑。希尔曾经讲过一个令人醒悟的故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人，她很难

过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前的海螺壳，她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

## 观看学生表演案例

### 学生讨论

师：很好，理想和追求就是我们奋斗的目标，是我们产生热忱的源泉。在这里我想用青年毛泽东的两句诗来回答大家，“数风流人物，还看今朝”。同学们现在都是风华正茂的年华，“少年立志，当凌云”。中华民族的伟大复兴需要英才的不断涌现，因此同学们应该从现在起树立起远大的理想，为中华民族之崛起而努力读书，你们现在正是人生的黄金时期，你们有旺盛的精力，有惊人的记忆力。自古英雄出少年，微软公司中国研究院首席科学家张亚勤博士，是美国IEEE学会成立110年来最年轻的（只有31岁）院士；世界级科学家、中国有突出贡献的优秀学位获得者是32岁的周逸峰；中国科学院武汉植物研究所副所长、湖北新长征突击手是33岁的计算生物学家钟杨研究员；美国五大证券公司之一的培基公司的高级副总裁是26岁的黄泌；清华大学紫光集团副总裁是31岁的郭之林……这些活生生的例子，无一不证明了这一点。

3、采取措施师：理想就是对人生目标的确立，同学们我们该采取那些措施来使我们向着自己的目标不断奋进呢？我们应该清楚的写下自己的目标以及达到目标的计划，用强大的信

念作为达到目标的后盾，把老师和家长的话牢记在心，信念能够产生勇气精力，智慧能力，从而实现自我价值，踏上卓越之路。

#### 4、班主任寄语

成功不是赢了某一次，而是任何时候不放弃追求下去的信念。成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇敢的。一个人经历一些挫折并不是坏事情。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”在我们成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手。如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

成功永远属于挑战失败的人。我们拥有年轻，年轻没有失败。只要能战胜荆棘，战胜自己，即便是遍体鳞伤，至少也可以证明——我们曾经奋斗过，我们不是挫折的奴隶！没有赢但也没有输！

同学们，我们要对成功说：你不要来得太快，太容易，笑在最后才是最好的；我们要对挫折说：让暴风雨来得更猛烈些吧！面对成功，请一笑置之；面对挫折，请绽放从容的笑脸，挺直坚强的腰板吧！人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天，真正的勇士怎会畏惧失败与挫折！

#### 5、班会结束

让我们携手共创美好的明天吧，我相信我们一定会成功的。

#### 6、师生合唱《团结就是力量》或《明天会更好》

### 小学应对挫折班会教案及反思篇三

消防安全主题班会的开展，可以增强学生的防火安全防范意

识，提高学生的自护自救能力，减少火灾事故的发生，促使青少年的健康成长。

### 【班会目的】

- 1、了解火与人类的密切关系，知道火灾给人类带来的危害。
- 2、知晓发生火灾的主要原因，提高学生的防火意识，明确防火自救的重要性。
- 3、学生利用各种方法查阅、搜集消防安全资料，培养学生搜集和处理信息能力、获取新知识能力、交流与合作能力。培养学生积极主动的参与意识及认真负责的科学态度。

### 【班会准备】

- 1学生通过各种渠道搜集有关家庭安全方面的资料。
- 2制作相关的课件。
3. 黑板上用彩色粉笔书写“珍惜生命 安全第一”八个美术字。

#### 一 谈话引入：

红彤彤，一大蓬，见风它就逞凶狂，无嘴能吃天下物，单怕雨水不怕风。（打一自然现象）

师生开展猜谜活动，激发学生的学习兴趣。（谜底：火）

师导言：火与人类生活密切相关，给我们的日常生活带来极大的便利。可是如果利用不好，它会将我们所拥有的一切毁于一旦。这节课我们就共同来了解“火与火灾”。

#### 二 生活中的防火

## 1. 家庭用电

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
- 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
- 4) 使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
- 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。
- 6) 不要用老化的电源。

## 2. 安全使用煤气

- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火灾。
- 2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

## 3. 校园防火安全

1. 防火：学校是人群密集的地方，防火是学校安全的重要问题，

- 1) 禁止在校园内玩火、放炮。
- 2) 上实验课要注意老师的要求，不要随意乱动药品。

3) 定期检查消防设施发现损坏应立即修复。希望大家能齐抓共管。共同参与到校园安全防范的`活动中来。

### 三、防火技能

1、火警电话“119”拨通后，要沉着、准确地说出灭火单位或所在地点、名称、火势大小及燃烧物品，说明报警人地姓名和电话号，报警后，安排专人到离火场最近的路口迎候并引导消防车辆。

2、燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖灭火，并迅速关闭阀门。

3、家用电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

4、救火时不要贸然开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

### 四、灭火器使用方法

1、干粉灭火器：使用时，先拔掉保险销，一只手握住喷嘴，另一只手握紧压柄，干粉即可喷出。

2、1211灭火器：使用时，先拔掉保险销，然后握紧压柄开关，压杆就使密封间开启，在氨气压力作用下，1211灭火剂喷出。

3、二氧化碳灭火器：使用时，先拔掉保险销，然后握紧压柄开关，二氧化碳即可喷出。

### 五、逃生技能

如果发生火灾时应该如何做才能地迅速脱险？

3、若身上已着火不可乱跑，要就地打滚使火熄灭；



4、遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生；

7、充分利用阳台、天窗等进行自救；

8、处在高层建筑被火围困时，要赶快向室外抛沙发垫、枕头等小物品，夜间则打手电，发出求救信号。

六、儿歌：安全知识小结

发生火灾不用慌，

分清火情找主张。

油锅着火不用水，

锅盖盖上火灭光。

衣物着火快浇水，

电器着火拔电源，

同时拨打119，

消防官兵帮大忙。

七、小结

只要我们处处小心，注意安全，掌握自救、自护的知识，锻炼自己自护自救的能力，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情况或危险，就能健康地成长。

## 小学应对挫折班会教案及反思篇四

一、活动目的：

随着农村城镇化建设的发展，道路交通更为发达，各种车辆多起来，车速越来越快，人们出行就要严格遵守交通法规。作为一名小学生，要提高我们的文明素质，必须从培养我们小学生的文明习惯开始，文明习惯的积累须从足下开始。

## 二、活动方法：

通过交通知识竞赛、说唱拍手歌两种形式的表演来达到教育目标，接受“交通安全”方面的法制教育。

## 三、活动准备：

收集交通标志、交通警示语、交通知识竞赛题、编写儿歌、制作警示语书签。

## 四、活动时间：

9月5日第四、五节课

## 五、活动内容及过程：

(一)主持人宣布活动开始。

(二)整队、汇报人数、出旗、唱队歌。

(三)中队长讲话：

春风中盛开的花朵在诉说生命的快乐，远去的岁月告诉我要安全的生活，生命是春花秋月的爱，生命是千古不老的歌，悲欢离合、喜怒哀乐、汇成人生长河，风霜雪雨、笑语欢歌、奏出生命的交响乐。让安全和幸福相拥保佑生命，让我们相拥珍重生命。

甲：我们是21世纪的主人，是祖国的未来，民族的希望。

乙：我们在温暖的阳光下成长，在老师的哺育下成长。

甲、乙：小学生年龄小，交通安全最重要；交通规则一条条，一条一条要记牢。

甲：同学们，当你一个人走在公路上时；

乙：当你和其他人在马路上嬉笑打闹时；

甲：当你横穿马路时；

乙：当你翻越栏杆时；

甲：你是否想过，这样做的结果是什么呢？(危险!)

乙：是啊！交通安全对我们来说太重要了，生命只有一次，尤其对我们小学生来说，只要稍微不注意，后悔就来不及了。

甲乙：下面来进行一场精彩的知识竞赛，请大家做好准备，举手最多的组才有资格说答案。

1、几岁以下儿童不准骑自行车：

a□10岁以下儿童 b□12岁以下儿童

2、乘车时较为安全的行为

a□上车时挤挤嚷嚷 b□车辆行驶时，头、手不伸出窗外

3、过马路时我们应该：

a□直接穿行 b□走斑马线

4、过马路如果遇到没有人行道的马路时要靠哪边走

a□右侧路边行走b□左侧路边行走

5、过马路时，我们要看好红绿灯：

a□红灯行b□绿灯行

6、妈妈骑电动车带你，应该在哪个车道行驶：

a□非机动车道b□机动车道

7、假如奶奶在马路的对面叫你，你应该怎么做：

a□翻越护栏过去b□绕到人行横道上再慢慢过去

8、绿灯还剩2秒时，应该怎么做：

a□等下一个绿灯再过马路b□赶紧冲过马路

甲：让我们再次用热烈的掌声感谢各位同学积极的参与，现在我们来看看各组的得分。第几组夺得了冠军组。

乙：同学们今天的表现都很出色，看来大家都具有一定的交通知识，也有一定的判断能力，那么从今天起，从我做起，从现在做起，做一个自觉遵守法律的小公民！

甲乙：全体起立，跟我们说：

从小要学法，法律威力大，

生活大世界，处处不离它。

大家都学法，保护你我它，

法前人平等，用法闯天下。

齐心来学法，歪风都能杀，

弘扬正气好，利民利国家。

## 小学应对挫折班会教案及反思篇五

珍爱生命，预防溺水。

1、提高安全意识，愿意自觉去学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

2、初步了解溺水安全的有关内容，知道每一个学生都要提高安全意识。

3、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

4、使学生学会珍爱生命，学会自救的方法

1、在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水；

2、收集有关防溺水事故发生的资料；以及夏季游泳溺水自救方略资料。

四、班会过程：

一年级二班“关爱生命，预防溺水”主题班会现在开始。

主持1：夏天来了，天气变热了，游泳是大家喜爱的消暑解热的活动。

主持2：是啊！对同学们来说，游泳不但可以锻炼身体，增强体质，还可以提高身体的协调性。

主持1：众所周知游泳的场所有很多。除了室内室外游泳池，

还有迷人的海滨、河流和小溪。

主持2：但是游泳必须要注意一定的安全。每年都有很多青少年发生游泳溺水事故。一个个例子，一组组数据，实在让人触目惊心。

（一）看一看，听一听（幻灯片出示一些事例）

1、6月29日，某中学1名初中学生与同学结伴擅自下河游泳，溺水身亡。

2、6月27日，姐妹两个，姐姐三年级，妹妹一年级，外出游玩，在村边水库玩耍，妹妹不幸掉入水中，姐姐施救过程也落入水中，姐妹双双溺亡。

3、5月29日，浙江省xx县侨乡实验学校1名初二学生到江游泳，溺水身亡；30日，该县利民小学1名四年级学生在江边玩耍，被潮水冲走身亡；同日，一小1名三年级在附近水库游泳，溺水身亡。

4、6月3日，某县1名学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡。

学生：孩子死后，爸爸妈妈非常难过。这些家庭非常不幸。

（二）议一议。

主持2：同学们，这些小朋友发生了溺水事故，令人痛心，我们思考一下，为什么会发生溺水事故呢？是哪些原因造成的呢？同桌互相说一说。

学生：有的学生私自下水，没有成人的陪同下；有的学生为了逞强好胜，在不知水的深度和水底的情况下，就潜入水底；有的甚至在水里连续游两个小时以上，还做各式各样的姿势，

这样很容易因体力不支而溺水。

主持1：是的造成事故发生的原因是多种多样的。但有很多是可以避免的。那么应该如何尽可能避免儿童溺水事故的发生呢？请同学们分小组讨论一下。

主持2：这必须多方面努力。（大屏幕出示怎样避免溺水事故的发生）

如：家长要加强儿童的人身安全监护措施，同时提醒儿童不要擅自到水库、池塘等水域游泳。游泳时必需有救生设施和熟悉水性的成年人陪护，到游泳馆游泳需有专业救生人员陪护。儿童必需掌握必备的游泳安全的知识。也必需掌握必备的游泳急救知识和自救知识。

主持1：同学们一起读一读

（三）说一说。

主持1：难道我们就不能下水游泳了吗？

主持2：别急，怎样游泳才安全呢？有以下几点：

1：保持自身良好的身体状况；下水时不能太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

2：做好充足准备工作，预防抽筋；做好身体热身准备工作，游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。

3：在不熟悉的地方不要随兴下水，特别是野外；下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且水中可能有伤人的

障碍物，很不安全。

4：游泳以脚先入水较为安全；在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。游泳时禁止与同伴过分的开玩笑；要在有救生员及合格场所游泳。

（四）做一做。

主持2：

有几位同学还编了一套游泳前的准备操，下面有请这几位同学上前面来表演一下。（四名同学表演准备操）

一二拍拍手，三四点点头，五六拍拍肩，七八跺脚，二二摇摇头，三四扭扭腰，五六摸摸头，七八伸伸腰。

主持1：下面请同学们起立，我们一起来做一遍。

主持2：还有几位同学准备了一首防溺水歌，我们一起来听一听。

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，泳前热身第二招。伸手踢脚弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。赶紧上岸很重要，喝杯糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。远离危险身体好。

主持1：这几位同学的表演真精彩，我们赶紧跟同桌互相说一说吧。



主持2：通过防溺水歌，你都学到了哪些防溺水的本领？谁来说一说。

- 1、要有大人陪伴。
- 2、游泳前要做好准备活动。
- 3、游泳时腿抽筋赶紧上岸休息。

主持1：万一不幸遇上了溺水事件时我们怎样自救？

- 1、万一不幸遇上了溺水事件，同学们切莫慌张，应保持镇静，积极自救：水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静；当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。此时千万不要慌张，不要将手臂上举，而使身体下沉更快。
- 2、当发现有人溺水时，没有把握时不应下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。让落水者攀扶上岸。

（五）测一测。

主持人1：今天我们在班会上通过多种形式对同学进行“预防溺水”安全知识的宣传，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”等等，教育同学要保持高度的安全意识，提高对溺水危害的认识，下面我出一些题来考考同学们，看看同学们学的怎么样。

- 1、什么情况下你可以去游泳？
- 2、什么时间适合游泳？
- 3、发现有人溺水你应该怎么办？

#### 4、游泳时腿抽筋了怎么办？

##### （六）活动延伸：

写一封防止溺水小倡议信，写上你的名字，送给你周围的同学。和你的朋友分享今天学习的游泳安全知识和急救方法。并切记每次去游泳前和朋友们一起做好充足热身准备工作，预防抽筋。

“珍爱生命，预防溺水”主题班会到此结束。

班主任点评：同学们，此次班会的召开，使全体同学真正从思想上得到了重视，增强了安全意识和自救自护能力。生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧！在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全！

### 小学应对挫折班会教案及反思篇六

1. 通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。
2. 引导学生正确对待眼保健操。
3. 培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。“一语道破”这句成语，体现了小学五级爱眼日主题班会教案小学五级爱眼日主题班会教案/，！。眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是“美之窗”。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

(一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

## 2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳\*\*的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

## 3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右——上——左——下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

### （二）饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

做眼操。

发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

## 小学应对挫折班会教案及反思篇七

1、让学生了解文明礼仪的知识，了解文明礼仪都包括哪些方面：

- (1) 语言上讲文明
- (2) 行为上讲规范
- (3) 生活中讲卫生
- (4) 活动中讲参与
- (5) 集体中讲团结
- (6) 待人上讲礼貌
- (7) 处事上讲谦让
- (8) 时时处处讲安全

2、引导学生自觉遵守“守则”和“规范”，养成一个合格中学生的文明习惯以实际行动继承中华民族的文明礼仪传统。

1、提前布置主题班会内容, 选出主持人, 主持人准备好讲稿, 叫同学们查阅有关文明礼仪的相关知识。

2、叫同学们结合校园中文明与不文明的现象做好发言准备, 说明班会基本的流程, 并把全班分成五个小组, 安排好小组长。

3、吩咐班干部设想好班会课时课室的布置情况, 找好与班会相关的资料。

教学目标:

通过本次主题班会使同学们认识自己的行为习惯, 意识到文明礼仪的重要性, 并在生活与学习中不断学习应用和改进, 做一个表里一致, 内秀外美的文明中学生。

宣布“文明礼仪”主题班会现在开始

纪律、生活俭朴, 是对同学们的起码要求。同学们应该保持天生的自然美和质朴美。其次, 同学们要注意语言文明, 不说粗话、脏话, 不在公共场所大声喧哗。同学们在和自己的老师、同学、朋友、家人交往时要有礼貌, 要懂得尊重他人, 还要待人真诚, 做到诚实守信, 因为这些能够体现出你的素养, 体现出你对别人的尊重。

同学们, 礼仪强调的是“尊重人本”, 想让他人尊重你, 你首先要尊重他人, 陋习图的是一时之快, 丢的是自己的人格

和尊严，所以我希望每一个同学都能养成良好的文明行为习惯，争做文明好学生。

坐姿礼仪：

优雅的坐姿传递着自信、友好、热情的信息，同时也显示出高雅庄重的良好风范。给大家介绍几种坐姿，请一位同学示范，一位讲解，其他同学可以跟着做。

站姿礼仪：

优美的站姿能衬托出一个人的气质和风度，站姿要挺直、舒展、线条优美、精神焕发。给大家介绍几种站姿，请一位同学示范，一位讲解。

走姿礼仪：

无论是日常生活中还是社交场合，走路往往是最引人注目的形体语言，也是最能表现一个人的风度和活力。请一位同学示范，一位讲解。

一人讲解，几个人表演

- 1、不要言而无信
- 2、不要恶语伤人
- 3、及时沟通，消除彼此矛盾。
- 4、不要随便发怒。
- 5、不要叫人外号。

1、介绍交谈惯用语：（两个人表演）

## 电话礼仪

（两个人表演）

我们要规范自己的言行，更加注重文明礼仪。

### 1、从我做起

我的文明礼仪从校园做起，校园文明礼仪从我做起。

校园文明礼仪是为维系校园正常秩序而要求广大师生共同遵守的最基本的道德规范良好的礼仪，有利提高自身的修养，改善人际关系，净化校园风气。

### 2、分组介绍

在学习弘扬文明礼仪的过程中，我们班，分三个小组展开了讨论和研究

宣布主题班会结束