

# 2023年敬廉崇洁班会方案(模板7篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 敬廉崇洁班会方案篇一

1. 认识异\*\*往是一种正常、自然的现象。
2. 探讨学生正确的异\*\*往，建立健康的人际关系。

随着性的成熟，青春期的少男少女心理逐渐由“两性疏远期”向“两性亲近期”发展，这是青春期少男少女两\*\*往的关键时期。希望通过这一活动，女生能大胆的与异性进行正常的交往，并在异\*\*往中把握分寸，分清友情与爱情，建立正确健康的人际关系网。

活动方式：参与式学习方法

准备：青香蕉

### 一、导入：（音乐）

各位同学，前段时间我们学校进行了花样女生的评选活动，我们班的很多女生积极参与了这项活动。柳青说过：人生的道路虽然漫长，但要紧的只有几步，特别在她年轻的时候。作为一名女生，要走好人生这重要的几步，显得尤其重要，今天，我们就请来了部分家长和我们一起来探讨我们女生该如何走进花季？出示题目（幻灯、板书）

### 二、热身活动

1、游戏：石头、剪刀、布（音乐）

2、教师小结：在刚才的活动中，有同学很大方地完成了所有的指示动作；有部分同学能够做到非常大方地与对方注视、微笑、握手，但当同时是布，男女双方需要相互拥抱时，同学就满脸通红、不知所措了；更有同学在相互注视、微笑并握手时就已经感到拘谨，有点羞涩。可能有的同学会感到迷惑，男女生之间相互注视、微笑、握手，甚至拥抱，这些动作在异性之间可以进行吗？我们究竟应当如何与异性同学交往，使得我们之间的关系更和谐、更融洽、更健康呢？下面老师想了解一下你们的真实想法，请大家实话实说。

三、实话实说（幻灯出示）

师：下面我想了解一下女生们的'想法。

1、低年级的时候，你是否经常和异性一起玩？

生：a是 玩些什么 □ b否 为什么？

女生1：我选择b□因为我不喜欢和男生玩，因为他们会欺负我们女生。

女生2：我选择a□我们经常在一起玩游戏、看书等。

2、师：进入高年级了，你是否还经常和异性一起玩

生：a是 b否 为什么？

女生1：是的，我们经常会在一起聊天，如上网、看电视或讨论一些问题。

女生2：否，因为我怕同学会取笑我。

女生3：否，我觉得有点不好意思，怕别人说我们谈恋爱。

女生4：否，我觉得男女授受不亲，女孩子应该跟女孩子玩，这样才不会早恋。

3、师：正处于青春期的你，是否想更了解异性，想跟异\*\*朋友？

生： a是 b否 为什么？

女生1：我想和异性玩，但不想更了解他。

女生2：不想，觉得没什么好了解的。

师小结：异\*\*往不但是可以的，而且是有益的。其实人类社会也“同性相斥，异性相吸”的心理现象，这是因为一个人到了青春期以后，随着性生理的成熟，性意识的逐渐形成和发展，自然而然产生了一种喜欢接近异性的倾向，在跟异\*\*往中你有没有遇到一些烦恼的事呢？下面就让我们欣赏一个小品，谈谈你对这位女生的行为有什么看法。

#### 四、情感剧场

1、欣赏小品表演（录像）

2、问女生：你对珊珊和小锐的行为有什么看法？

学生1：我觉得他们没什么，因为他们只是在谈论学习。

学生2：我觉得他们有一点点不好，就是他们总是出双入对，这样很容易引起别人的误会。

学生3：我觉得他们的行为很正常，因为他们都是出入在一些公众的场合，如教师、图书馆等。

学生4：我觉得他们来来去去都是这两个人在一起不是很好，这样很容易会和对方产生感情，变成早恋。

3、问家长：你怎样看待这一件事？

家长1：其实我觉得他们的行为很正常，因为大家都是同学，在学校里接触的不是男同学就是女同学，大家互相帮助互相学习，我觉得很好。也是应该的。

家长2：在学校里男女同学互相帮助是好的，大家互相取长补短才会有进步，但不能长时间只和一个异\*\*往，也就是要把握好交往的尺度，随时调整自己的心态。

五、真情告白

2、四人小组讨论：（1）海燕为什么会有这样的顾虑？

学生1：我觉得海燕主要是怕同学说闲话，说她谈恋爱。

学生2：我觉得她害怕受到老师和家长的批评。

学生3：我觉得她怕和男生交往，慢慢会喜欢上这位男生，会一发不可收拾，所以要控制自己的感情。

学生4：可能她认为男女授受不亲吧！

师问：你觉得她的做法对吗？

生都认为不对。

六、人生百味

师：大家回答得非常好，那就每人发一个青香蕉（又酸又涩的），以资鼓励。尝尝看。（生吃青香蕉）

师：香蕉的味道怎样？

生：自由回答（1、不好吃，没什么味道。2、有点涩。3、有点酸。4、太硬了）

师：为什么青香蕉不好吃呢？（因为香蕉还没有成熟）

师：在吃香蕉的过程中，你得到了什么启发？

学生1：成熟的香蕉才好吃。

学生2：我们现在就像未成熟的香蕉，要等到长大了才能谈恋爱。

师小结：春天种下的种子，只有等到秋天采摘，才能尝到果实的甜美和劳动的快乐，否则果实一定是酸涩的，所以哪个季节就做哪个季节该做的事，等到青香蕉熟了的时候味道才美。就像我们一样，要等到成熟的时候才能去恋爱。我们还是小学生，这个时候谈恋爱，往往都不是最甜蜜，最美好的。

七、心理小博士：女生该怎样与异性正确交往呢？

1、让生自由发言（1、不能与异性太亲密接触；2、不要只和一个异性玩；3交往的内容尽量是学习……）

2、师总结与异\*\*往的三大原则：（1）、宜泛不宜专：要广交异性朋友，不要集中与一个异\*\*往。（2）、宜短不宜长：与异\*\*往时间不宜太长，不要整天到晚都呆在一起。（3）、宜疏不宜密：与异\*\*往要保持一定的距离，不要过分亲密。

九、班主任寄语：

教师对学生送上祝福语：我祝愿大家在与异\*\*往中做到自然大方、尊重别人、真诚相待。因为普希金曾说过——“不论是多情的诗句，漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能

代替无比亲密的友情。”希望我们以后能珍惜同学之间的友谊，做到正确交往。下面我们就以一曲《朋友》结束今天的主题班会。

十、活动结束：播放周华健的歌曲《朋友》。全班起立，手牵手合唱。

## 敬廉崇洁班会方案篇二

1、使学生知道我国多姿多彩的自然环境，是中华民族生存和发展的物质基础。

2、使学生了解我国环境遭受污染和破坏的情况，知道“三废”污染、水土流失、土地沙化的危害。

3、使学生知道保护环境是我国的基本国策，了解我国在环境保护方面采取的措施和取得的成绩。

4、培养学生的环保意识和法制观念，养成自觉为环保做好事的行为习惯。

相关资料、

1、导入：

同学们，今天我们将进行一个有关“我国环境”的研讨会，你们都准备好了吗？

请开始。

2、活动开始：

(1) 各小组发言（以介绍我国的自然环境为主）

生说：我国疆域辽阔、海路兼备、地形复杂、气候多样、土壤植被丰富多彩……

(2) 思考问题：

a我国的陆地面积有多大？南北、东西各相距多少 千米？

b我国地形有哪些种类？以那种地形占的面积大？

c我国各地的气候有什么不同？

d我国有哪些著名的山脉和河流？

(3) 说说你刚才听了a组的发言有什么感想？

学生甲：我觉得我国的自然环境真是十分的优越……

学生乙：我认为我国的自然环境虽然很优越可是随着社会的不断发展，我们人类对自然环境的破坏也越来越严重了。

(4) 分小组来说说我们目前都面临着哪些环境问题

工业“三废”、土地沙化、水土流失、植被减少、白色垃圾……（出示课件）

学生分别介绍：工业“三废”、土地沙化、水土流失、植被减少、白色垃圾……

(5) 看大屏幕：了解我国在环境保护方面所采取的措施

a《环境保护法的颁布》及实施细则

b环保教育利国利

3、谈谈你在日常生活中是如何进行环境保护的？

4、教师小结：

同学们，我们只有一个地球，地球上一切有生命的物质都需要一个正常的自然环境，那就让我们一起携手保护我们的美好家园吧！

20xx《关爱大自然》主题班会教案内容

### 敬廉崇洁班会方案篇三

通过本次班会，使学生懂得师生之间如何相处，加深师生间的相互理解，增加彼此认可度，培养学生的同理心。

班班通电子黑板展示心理健康教育。

同学们，让生活失去色彩的的不是伤痛，而是内心的困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康心态对于我们每个人来说至关重要。今天，就让我们一起走进心理主题班会的课堂，来探讨研究师生之间如何相处，师生之间应形成怎样良好的沟通模式。

现在请老师就座、并蒙上眼睛，同学们举手提问，可以就你认为老师偏心眼的“事”，也可以问问为什么“偏喜欢谁”、“偏讨厌谁”的理由，请老师坦然成回答。

生1：a学习成绩不好，老师是不是不喜欢他？

生2：b和c的学习成绩差不多，为什么班级荣誉总给c不给b呢？

生3：为什么老师总给班长那么大的权力？



生4□d和e犯了同样的错误，为什么d挨批的程度更“狠”、次数更多？

生5□f和g都想参加学校社团，为什么总给f演出机会？

.....

班长小结：刚才，这几个同学说得都是我们班同学心中一直的疑虑甚至是抱怨。但是，师生之间不应该这样□e同学的家庭情况，大家还不知道。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每天都靠她自己想、自己做，想一想，你们自己的家庭有人关爱，而她呢？我们与她相比，一定总是歧视她，只有老师在平时关心，帮助她，用一次次的肯定让她克服掉毛病，在我们班集体里可以快速成长。

1、今后师生之间应该怎么做？

2、找代表发言。（归纳）

(1)、师生之间，要学会沟通。

(2)、师生之间，要学会尊重。

(3)、师生之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、师生之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、师生之间，要学会体贴。

同学们，多一份沟通，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份幸福；让我们都拥有健康的心理，学会沟通，学会理解，让每个同学都能学会换位思考，感受师生关系里处处有爱。

# 敬廉崇洁班会方案篇四

20xx年12月17日下午第六节 地点：四号楼4301

xx春电梯1班

邓俊杰李俊锋 活动主题：职业生涯规划之我规划我精彩

科学的职业生涯规划有利于明确人生的奋斗目标；有利于指导学生在校学习；有利于适应社会经济发展和人尽其才。职业生涯规划中的具体措施和安排，能不断鞭策自己，督促自己努力实现职业理想。职校是人生承前启后的一个重要阶段，也是职业生涯的前期准备阶段，合理科学的职业生涯规划是未来职业道路的奠基石。

通过举办以“合理规划未来，我规划我精彩”为主题的职

业生涯规划主题班会，帮助我们中职学生通过制定个人发展规划，引导学生为了理想、规划而奋斗，同时树立正确的择业、就业观念，尽早明确自己的奋斗目标和努力方向，寻找自己素质能力与职业要求之间的差距，自觉提高职场竞争力，促进自己全面发展，让自己能赢地起跑线上，最终实现自己的职业梦想。

- 1、了解学生对职业生涯规划的理解及规划情况。
- 2、学生准备故事讲述、小品表演、情景表演、职业生涯规划演讲等。
- 3、制作多媒体辅助课件。

通过故事《一位中职生的成功》以及情景剧《相遇》使学生知

道职业生涯规划在人生中的重要性。

关于职业生涯规划知识讨论及问答（用抽签助手进行提问）

学生代表进行职业生涯规划《我的未来不是梦》展示

作为一名职业学校的学生，面对就业形势严峻的未来，我们应该做到理性的面对现实，面对自我，学会做人，学会做事。一旦决定要在这条路上走下去，就要继续努力发扬自己的优势虚心进取，时刻做好充分应对困难和挑战的准备。

一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，主动适应、利用各种变化，我们需要定期评估、反馈、调整、优化自己的职业生涯规划。

我相信“凡事预则立，不预则废。”在短暂的职校学习时间里，规划好自己的职业生涯，努力完善自己，为面对社会做好充分的准备，未雨绸缪，让自己的人生在雨后呈现一道美丽的彩虹。

我要规划好我的职业生涯，我要精彩的人生，我的未来不是梦！

## 敬廉崇洁班会方案篇五

一、活动目的：激发同学们追求理想，认清自己的努力方向，找到学习的动力，同时营造积极向上的学习氛围。

二、活动对象：3班所有同学

三、活动形式：心理测试、讨论、歌曲

四、活动时间□20xx//

五、活动地点：教室

六、活动流程：

1、引入[ppt播放flash《奔跑》]，主持人出场介绍本次班会的主题及相关内容。

主持人：大家请看《奔跑》的歌词：“全力奔跑梦在彼岸，随风飞翔有梦做翅膀”，这里都说到了梦，就是梦想，下面进入我们今天的主题班会——梦想在新学期绽放！

2、提问：大家的梦想是什么？理想是什么？

(1)主持人：大家有没有梦想？初新的征程中你们的梦想是什么呢？下面大家先讨论一下，待会我们叫几个同学上来跟大家分享一下。

(2)同学讨论

(3)叫同学上台交流分享

3、介绍个人理想的内涵

(1)主持人：刚刚大家都相互讨论了个人的梦想，有说到了对职业的梦想，对生活的梦想等等，那究竟个人理想包括哪些内涵呢？在这里跟大家简单说说。

(2)个人理想的发展包括生活理想、个人道德理想、职业理想和人生理想四个方面。生活理想是指人们对未来物质与精神生活的向往与追求。个人道德理想是指对自己未来道德面貌的想象。职业理想是指对自己未来工作部门与专业种类的向往与追求。人生理想是基于对人生价值的理解而对自己未来的人生道路与人生贡献的设想和追求。

#### 4、心理测试《你有美好的前途吗?》，答案解析

(1)主持人：那接下来我们就来测测看大家是否有美好的前途。大家拿出纸和笔，把答案写下来，待会要统计分数的。

(2)学生答题，统计分数

(3)《你有美好的前途吗?》测试题目

1、对于团体的工作，你抱着：()

a□热心参加的态度；

b□漠不关心的态度；

c□十分厌烦。

2、当别人遇到困难时，你就：()

a□首先判断对方遇到的是什么困难，如果有援助的必要，就立即去帮助对方；

b□不问理由，尽力去助人；

c□认为这是别人的事，采取袖手旁观的态度。

3、当自己逐渐长大后，你同时会：()

a□学习更多的知识或者技能；

b□内心感到恐惧与不安；

c□毫无感觉，不予理会。

4、对于交朋友，你会感觉到：（）

a□十分重要，因此在平时你就喜欢与人交往，注意礼貌，争取友谊；

b□以为友谊很平常，不必重视；

c□友谊无价值，不如孤独自处。

5、对于报纸刊物的看法：（）

a□认为有注意的必要，因此常选择性阅读，以了解世界大事，学习新的知识；

b□当作是茶余饭后的消遣，可有可无；

c□不予注意，认为与其看报章，不如去看戏。

6、对于服装，你的态度是：（）

a□要求端正、整齐，不必奢华；

b□只要能保暖适体，不必讲究；

c□“先敬罗衣后敬人”，对服装十分讲究。

7、你对学习的安排是采取：（）

a□拟定一学期的计划，在一学期之中又按月拟定具体的学习目标；

b□请他人为自己安排，或者依照他人的生活计划；

c□认为过一天算一天，不必做什么安排。

8、当自己有缺点的时候，你就：（）

a□承认自己的缺点，极力设法改正；

b□如果没有人发觉，就不予理会，也不自我检讨；

c□即或有人指点，也极力否认。

9、当遇到困难时，你就：（）

a□找出产生困难的原因，并且把遇到挫折当作是一次经验和教训；

b□内心不安，设法找人来帮忙；

c□独自悲哀，感到消极，对前途无望。

10、当别人批评你时，你就：（）

b□不理睬别人的批评，不作任何反应；

c□对别人的批评，一概表示不满，并且与人争吵。

评分标准：

每题a记5分□b记2分□c记0分。各题得分相加，统计总分。

答案解析：

40分以上，优等。你对生活和学业抱有崇高理想，能面对现实，遇见困难挫折能设法克服，能与人合作，创造事业。

19分以下，说明你对各种问题的认识尚不清楚，或抱有错误观念，对克服困难缺乏信心。你必须加紧练习，锻炼自己，

多多交友，才能创造美好的前途。

主持人：没错，量力而行：许多人都不难做到“胸怀大志”，却不易做到“脚踏实地”，往往给自己设置超出自身能力太多的目标，这样既加大了“达标”的难度，又饱受“失败”的打击和折磨，有人甚至由此而丧失了信心和志气。因此，酌情量力，从自己实际出发，实事求是地制定适合自身特点的发展计划，才不失为明智之举。

主持人：近期目标和近期目标相结合：理想不是简单的幻想，切忌好高骛远。同学们可以实施小步计划，从目前最重要的事情入手，从一点一滴做起，最终会迈向理想的顶峰！

5. 播放视频“开学第一课对李连杰的采访”，解读李连杰的理想。

## 6、放飞梦想，你我设计

(1)主持人：经过刚刚对梦想的进一步了解，大家对梦想有了更理性的认识，现在大家拿出纸和笔首先写下现在的我是怎样的，关于学习、生活、工作等等都可以。

(2)学生写

(3)主持人：好，大家写好了现在的我，再写写五年后的我又是怎样的。

7、班主任寄语：有梦想才能有行动，有行动才能够成功，3班的学子们，努力吧，让梦想成真，你们一定可以！

## 8、班会结束

甲：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

乙：带着自己的梦想，向着自己的目标，奋力前进！开始了初



中生活新的旅程，扬起新的风帆吧！我们要加油，在绚丽多彩的初中生活中，好好学习，争创佳绩。

甲：面向新的征程，也许会有坎坷，艰险，我们一定会战胜一切困难，避过所有的浅滩，到达成功的彼岸。

乙：新梦想，新征程，新面貌，此时此刻，相信我们每一位同学的心中都充满着奋进的激情，因为我们每个人的脸上都洋溢着青春的活力。

合：3班“梦想在新学期绽放”主题班会，到此结束，谢谢大家！

## 敬廉崇洁班会方案篇六

活动时间：11.23 活动地点：教室

活动目的：

- 1、调整学习不良心态，以积极心态面对高三学习。
- 2、使学生认识到集体的力量。

过程：第一部分 引入

教师：进入高三，不可否认，在我们班很多学生无论是在学习上还是心理上都存在有很多的困惑。有些学生在学习上很被动，有些学生在心理上给自己过多的压力。当然进入高三，有一定的压力，想考上一所理想的大学，这是很正常的想法。但是把压力当成一种包袱，对自己的期望值过高，一旦遇到困难就焦虑、不安，甚至失眠、头疼，马上想到的就是“我的前途完了”，以至于使自己失去信心，这是不足取的。为了帮助大家更好的调整自己，我们今天开一个以“心态决定成败”为主题的班会。今天的班会课我们就从一头驴的故事

开始吧！

故事：一个秀才在科举考试的前一天晚上做了两个梦：一个是在墙上种白菜，一个是在雨里他打着伞又穿着斗笠。早晨他连忙找解梦的问，解梦者说你还考什么呀，墙上种白菜那不是没法种吗，雨里穿着斗笠带着伞那不是白费事吗？回家吧！听罢他就回旅店收拾行礼准备回家，旅店老板看了奇怪就问：“怎么，明天才考试，今天要回家呢？”秀才就如此这般的说了一遍，老板听了，笑着说：“为什么不来问我，我也会解梦！”“墙上种白菜那不是高种吗，穿着斗笠打着伞那不是有备无患吗？你去考吧，肯定高中”秀才听了说有理，他便高兴地去考试了，结果，秀才中了个探花。 学生互动问题1：从这则故事中，你得到了什么启示？。

（第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢。”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是心态导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于心态不同，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

由此我们可知，想要掌握你的命运，首先掌握自己的心态！所以我们要保持积极的心态，就是把握了成功。人能改变心态，从而改变自己的一生。这是我们这一代人最大的发现。）

问题3。在考试中，你遇到了不会做的题目时，你会怎么想呢？

教师点题：人在生活中，应该有乐观的心态，当我们遇到困难的时候，不应暗自哀怨，更不应将困难扩大化，而应尽力通过各种途径寻求解决问题的办法。高三是一面镜子，你如果对它笑，它也对你笑；你如果对它哭，它也对你哭。 所

以，我说，高三的心态决定成败！

## 第二部分 学生讨论发言

### 第三部分

未来的200天，要赢得高考，你的心态要有三种构成模式：骆驼的心态，狮子的心态，婴儿的心态。

1. 要有骆驼的心态，是因为备考之路并非一马平川，而多沙漠荒滩。有了骆驼心态，就有了“沙漠之舟”般强健的心志，坚韧的品格，傲岸的风骨，勇往的精神。纵使遭遇飞沙走石、滴水不进、炙烤蒸发的磨难，依然还能不松生命的发条，不减加速的档次，不改前进的航向，心无旁骛，昂首阔步。就会不因暂时领先与暂时落后而得意或戚戚。认定大目标，以严格的计划来保证跋涉的高效是其一大特色。有人会说，骆驼太慢啊，殊不知，“走得慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地徘徊的人走得快”。因此，骆驼心态就是一种信念的执著与顽强，就是对希望与成功的顽强向往。

2. 要有狮子心态，是因为高考的竞争与残酷无时不在，有了狮子的心态，就会在你强健的体魄内，涌动着随时准备厮杀的渴望，充盈着直面鲜血淋漓的冷静，鼓荡着藐视对手和一切困难的王者风范。因此，狮子心态，就是有那种勇者无敌的气概，即使折戟沉沙，也在所不惜。狮子的心态，就是把要成功的欲望烧成白炽化，象火一般的旺盛，把“想”变成“一定要”，把强烈的欲望，变成坚如磐石的信念。当一个人当把生命的精力集中到一点上时，就可能做出令自己吃惊的事业。

要有婴儿心态，意味着简化自己，就是使走向高考的每个日子里，把心灵回归到天真、单纯的本初心态。使自己的心态尽可能地单纯起来，尽可能地回到本初状态，是拨开缠绕在

我们心灵上的枯枝荒藤、理清前进方向、释放自身潜能、最大限度发挥自身优势、取得超水平成绩的必然选择。

#### 第四部分 教师总结

调整心态，微笑高三

上帝厚爱我们，给我们安排了一年特殊的人生之旅。高考复习，我们是负重拚搏，是带着镣铐的舞蹈。虽然心路很坎坷，但是，我还是觉得，能从中品出快乐来的人才会是真正的成功者。现在，离高考还有200天，一切还不晚，经过高三的洗礼，经过理性的思考，把心态打磨得坚韧、执著、单纯、豁达，我们就会发现这样的真理：生命，总是在挫折和压力下辉煌；思想，总是在徘徊和失意中成长；意志，总是在磨练和困苦中坚强。心态平和了，就会从阴霾里看到太阳，就会从灰暗中看出靓丽，就会从挫折中悟出智慧，就会从尘嚣中读出宁静。

放音乐《我的未来不是梦》

### 敬廉崇洁班会方案篇七

1、主持人安排（谢晓敏，刘桐宇）

2、介绍各科学习方法的同学安排（语文：李润生 数学：李凯翀 英语：王杨兴 史社：陈双 科学：冷枫）

3、查找电脑对人体伤害的资料

谢：只要努力就会成功

刘：风雨过后才会有亮丽的彩虹

合：八（一）班主题班会现在开始

谢：这次月考大家或多或少都会有些遗憾，就让我们从中总结经验吧！刘：下面有请几位同学为我们说说他们的学习方法吧！

谢：首先有请陈双位我们讲讲她学史社的方法

刘：请王杨兴为我们讲讲他学英语的方法：

王杨兴：

其实学习英语很简单，我认为学习英语最重要的就是听讲和做笔记。听讲是最重要的，老师曾说过：“课上认真听讲40分钟比课下认真学习2个小时的效率还要高。”所以上课是要好好听讲的。其次就是笔记，我认为考试考的内容都是笔记，所以笔记是很重要的，那么我认为，只要上课认真听讲，认真做笔记，英语成绩就能提高。

谢：请李凯翀为我们说说他学数学的方法

刘：由李润生为我们讲讲他学语文的方法

李润生：

我认为学好语文有两个重要的部分——看和说。

看 主要指的是文学书籍。看多点课外书，有助于你们了解更多的名著，名人，名言等，对上历史课也有很大帮助。还有，就是预习，当你学完一课后，要及时预习后面一课，这样，当老师讲到这节课时，你也会轻松些！总而言之，多读书，是绝对对你们有益的！

我把学好语文的方法告诉了你们，希望你们能好好想。最后，我祝愿大家的语文成绩有所增长！谢谢！

谢：请冷风为我们讲讲学习科学的方法

大家都觉得自己没什么不好的习惯吗？

那我来说吧，我想我们班有很多同学写完作业就马上开电脑把，大家都知道电脑辐射对人体有很大的伤害，但还是有许多同学不理睬！现在让我来跟大家讲一下电脑对人体有什么危害吧！

电脑显示器伴有辐射与电磁波，长期使用会伤害人们的眼睛，诱发一些眼病，如青光眼等；长期击键会对手指和上肢不利；操作电脑时，体形和全身难得有变化，高速、单一、重复的操作，持久的强迫体位，容易导致肌肉骨骼系统的疾患。

电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致 719 种病症，包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。

致身心疲惫。

电脑散发的气体危害呼吸系统：电脑、激光打印机等设备会释放有害人体健康的臭氧，不仅有毒，而且可造成某些人呼吸困难，对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间呆在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。

虽然我知道同学们不一定会听，但我们还是衷心希望大家能够少玩一点！

本来这次班会是希望大家能够知道自己的不好的学习习惯，但大家都认为自己很好了，我们没也没办法强求大家，不过学习是给自己学的不是给其他人学的，我们还是希望大家能改，能主动学习！谢谢！

这次以月考总结为主题的班会完全交给谢晓敏和刘桐宇两名同学去主持。她们非常积极的设计方案，找重点，找资料。本着让同学们了解他人的学习方法，适当改变自己学习习惯

中的不足的思想，她们找了几名在各科进步较大的同学进行发言。在发言过程中，我看到这几名同学是经过精心准备的，是真心的希望能够帮到大家。在此，对这些同学表示感谢。最后还是希望大家继续努力。你们是最棒的！