# 2024年主题班会教案小学(16篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-07-17

*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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。主题班会教案小学篇一民族精神教...*

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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**主题班会教案小学篇一**

民族精神教育和理想信念教育是学校德育工作的重要组成部分，引导学生继承革命先辈的光荣传统，树立报效祖国的宏伟志愿，是时代赋予我们每一位教师的历史使命。今年正值中国共产党建党90周年，教师可以此为契机，引导学生了解中国共产党的历史，讴歌、颂扬中国共产党的丰功伟绩，对学生进行爱党、爱祖国、爱社会主义的教育，让学生在参与和体验中做一个爱党爱国、有责任的人。

班会目标：

1.引导学生了解党史，理解“没有共产党就没有新中国”的深刻内涵，认识到坚持共产党的领导是祖国昌盛、民族复兴的根本保证。

2.提升学生对党的感恩之情，激发学生社会责任感和使命感，牢固树立 “爱我中华兴我中华”的信念。

班会准备：

多媒体课件，视频资料，课前让学生了解有关国旗与队旗的知识，搜集革命先烈故事，并通过多种方式了解生活的巨大变化。

设计理念：

现代教育理念一个重要特征就是 “人本”思想，我国的基础教育课程改革也把“学生的发展为本”作为基本的课程理念。如何体现这一理念?这就要求教师的教学设计要注重充分发挥学习者的主体作用，创设合适的教学情境和动机，引导他们主动参与、乐于探究、勤于动手。主题班会的设计也不例外，具体地讲，就是应力图突破传统的以教师、课堂、说教为中心的模式，而应把学生置于一个信息丰富的环境中，让他们去寻找、选择、加工、运用，从而内化道德品质、提高能力素养，实现个体的全面发展。如缅怀革命先烈一环节，教师没有泛泛地去讲英雄故事，而是在课前让学生通过各种方式搜集故事，然后把讲故事的权力交给学生。由于这些故事是学生自己搜集的，而且它们触动了学生的心灵，所以，学生学习的积极性与主动性很高，他们成了课堂上真正的主人。同时，班会活动要密切联系学生的生活实际以及社会发展的现实情况，紧扣时代脉搏，体现生活气息。如“感党恩”这一环节，我注意让学生联系自己的生活，从身边的人与事中，感受祖国日新月异的变化，在观察、走访、调查中，有所感悟和发现，进而提高认识，升华情感。

班会过程：

一、认识党旗。

同学们，你们认识这面旗帜吗?(课件出示国旗)对，这是我们中国的国旗。那么，它有着怎样的图案，又有着怎样的含义呢?(学生回答)这面旗帜呢?(课件出示队旗)，谁能说说它的名称以及图案的含义?还有一面旗帜，看看谁认识。继而出示党旗，引导学生认识党旗，明确党旗的内涵，导入主题班会。

党旗的内涵：中国共产党党旗底色为红色，红色象征革命，黄色的锤子、镰刀代表工人和农民的劳动工具，象征着中国共产党是中国工人阶级的先锋队，代表着工人阶级和广大人民群众的根本利益。

二、了解党史。

1.了解中国共产党诞生的背景。

教师简介：上个世纪初，我们国家国力衰退，很多资本主义国家都开始打我们的主意，预谋侵略我们。当时，国民党内部贪污腐败，没有能力领导中国革命。在这种情况下，很多爱国人士受俄国十月革命的启发，在全国各地纷纷成立了共产主义小组。1921年7月23日晚上，全国各地的共产主义小组代表集中在上海召开中国共产党第一次全国代表大会。请大家看一段视频。

2.播放视频《光辉的历程》。

看完这段视频，大家对中国共产党的诞生有了一定的了解，那么，谁能告诉我党的生日是哪一天?教师简单介绍。

过渡：中国共产党成立之后，便带领中国人民投入到了波澜壮阔的战争中来。抗日战争、解放战争、抗美援朝等等。在战火纷飞的岁月里，革命先烈抛头颅，洒热血，枪林弹雨里，挺起的是共产党人不屈的脊梁;血雨腥风里，始终坚守的是共产党人崇高的信念。于是，那一段段感人的故事，便被载入了史册，那一个个响亮的名字也深深地刻在了我们的脑海里。

三、缅怀革命先烈。

1.学生讲革命先烈的故事。

教师引导学生交流课前搜集的先烈故事，要鼓励学生敢于交流，踊跃发言。

2.教师小结(课件出示刘胡兰、王二小、董存瑞、江姐、黄继光等革命先烈的图片)：同学们，不论是敌人铡刀下从容就义的刘胡兰，还是不畏强暴、勇于牺牲的放牛娃王二小;不论是舍身炸碉堡的董存瑞，还是用胸膛堵住敌人枪口的黄继光，亦或是坚贞不屈的江姐，他们都用惊天地泣鬼神的壮举诠释了英雄的真正内涵，在这里，让我们把这首荡气回肠的《英雄赞歌》献给长眠于地下的英雄!

3.播放歌曲《英雄赞歌》。

课件出示歌词：为什么战旗美如画/英雄的鲜血染红了她/ 为什大地春常在/英雄的生命开鲜花

四、感悟深厚恩情。

过渡:新中国成立后，中国共产党带领中国人民投入到轰轰烈烈的社会主义建设中来，并取得了举世瞩目的成就。

1.图片展示光辉的成就。

教师依次播放香港澳门回归、神五神六神七飞天、奥运会、亚运会、世博会等相关图片，并简单介绍。

2.结合生活实际看祖国沧桑巨化。

学生联系生活，从衣食住行等方面谈谈我们生活的变化，切实感受在中国共产党的领导下，祖国发生的翻天覆地的变化。可先小组讨论，后指名发言。

3.教师小结：同学们，悉数今天的万千变化，我们抑制不住内心的激动与喜悦，而这份激动与喜悦又是谁带给我们的呢?让我们一起在历史的长河中寻找答案!同学们，灾难深重的岁月里，是谁让人们看到了光明，是谁让人们翻身做了主人，是中国共产党!和平建设的年代里，是谁带领人们高歌猛进走上康庄大道，还是中国共产党!所以，没有共产党，就没有新中国!没有共产党，更不会有我们今天的美好生活!吃水不忘挖井人，这份比山高比海深的恩情，我们又怎能忘怀?

五、树立远大理想。

过渡：如今时代的接力棒已传到了我们手里，那么作为社会主义的建设者和接班人，我们应该怎样面对历史交给我们的神圣使命?

1.学生畅所欲言。

2.诗朗诵：《中华少年》。

六、教师小结。

同学们，梁启超先生在他的《少年中国说》中曾有这样一段意味深长的文字：少年智则国智，少年富则国富;少年强则国强，少年独立则国独立;少年自由则国自由，少年进步则国进步;少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。他告诉我们，民族要强大，国家要昌盛，依靠的是每一个中华好少年!让我们牢记先辈的谆谆教导，树立崇高的信念，为中华之崛起而读书，为中华之崛起而奋斗终生!

反思：

本节班会课努力贯彻“以学生为本”的教育理念，引导学生通过查阅资料、观察、调查访问等方式，积极参与教学活动，最大限度地参与课堂，做课堂与学习的主人。虽然本节班会课的主题与学生的生活实际有一定距离，但从课堂效果来看，学生通过班会课，认识得以提高，情感得以升华，达到了预期的目标。纵观本节课，也存在着不尽人意之处，如了解共产党诞生的背景一环节，仅用文字说明，比较枯燥，不能很好地调动学生的学习热情，如果能运用视频或图片展示等手段，会更具体形象，引人入胜。又如个别地方教师的引导不够，说教偏多，希望在今后的教学中能够做得更好。

附诗歌朗诵稿：

中华少年(节选)

今天，历史和未来将由我们焊接，

时代的接力棒要靠我们相传，

站在新的起跑线上响亮回答：

少年要谱写中华更璀璨的诗篇!

不期望脚下处处阳关道，

不幻想头顶一片艳阳天，

不迷恋父兄给予的蜜罐温床，

不忘记“最危险的时候”战歌飞旋!

要做旗舰去长风破浪，

要做火箭去推动飞船，

要像利剑把贫穷斩断，

要用爱心把世界相连。

听，芦笙和唢呐一齐吹响，

看，乳燕和雏鹰比翼联翩。

五十六朵鲜花竞相开放，

装点祖国万里大花园。

让先辈的英灵自豪地惊叹：

啊!这就是我的中华!

这就是中华的少年!

**主题班会教案小学篇二**

一场疫情，让2024年的春节变得与众不同，在这场疫情中，我们看到了很多用于担当责任的人，因为承担责任是每个人应尽的义务，也是人存在的价值。但是有些人的责任意识并不轻，这些人将自己和他人的健康置于危险之中，为此付出了沉重的代价。我们作为新时代的小学生，应该要树立正确的价值观、培养自己的社会责任感。

1.让同学们对新冠病毒有更深入的了解，消除紧张之心，学会防护措施；

2.通过对逆行之人的了解，同学们产生共情，思考“逆行之人”的人生观、世界观和价值观；

3.激发学生的感恩之心和爱国之情，思考我们可以做些什么。

通过对逆行之人的了解，同学们产生共情，思考“逆行之人”的人生观、世界观和价值观；激发学生的感恩之心和爱国之情，思考我们可以做些什么。

1.教师：班级教案、课件、新闻、图片

2.学生：搜索在本次疫情中履行和未履行公民责任的民众新闻，并思考自己作为一名小学生，可以在本次疫情中肩负起哪些责任？

1.教师导入：

2024年伊始，红烛欲燃，年关将至，万事万物都沉浸在新春的喜悦与祥和之中，却无人发觉，一场灾难正悄然生长。

1月23日，武汉市全面封锁；一月二十四日至二月二日，武汉市火神山医院设计方案完成到交付使用，用时总计10日；1月底至2月末，全国千万医护人员乘飞机高铁鄂，参与抗疫工作……

疫情爆发之后，工地上建设者烈日下的汗水、医护人员脸上口罩的勒痕，和海内外中华儿女的同心同德，取代了烟花爆竹，成为了庚子新春，成为每个人心田上的风景。

这些人，在国家有难时站出来，他们一人行而为世范，他们就是国家的脊梁。

2.讲人类瘟疫的历史

瘟疫对人类来说不是陌生的词语，因为生活水平、医疗技术的进步使得近几十年来“瘟疫”一词对人们来说渐行渐远。

（1）讲讲历史上发生在欧洲的“黑死病”。

这场流行病使欧洲的人口减少一半，资料上是这样说的：“中世纪的欧洲受到瘟疫的肆虐，凡是得此病者，皮肤会出现许多黑斑，进而全身虚脱，神志不清，发高烧，最后痛苦死去，所以这种特殊瘟疫被欧洲人叫做‘黑死病’，古中国称之为鼠疫。

黑死病发生于1348年—1451年，是在欧洲爆发的一次大型瘟疫，夺去了数千万人的生命，整个欧洲都差点因此毁掉，这也是人类历史上最为严重的瘟疫。”  鼠疫的传播途径通常有四种：

①蚤叮咬：经鼠蚤传播，鼠蚤叮咬是主要的传播途径，“啮齿动物→蚤→人”是腺鼠疫的主要传播方式；

②呼吸道感染：经呼吸道飞沫传播，通过呼吸、谈话、咳嗽等，借飞沫形成“人→人”的方式传播，并可造成人间鼠疫的大流行；

③皮肤感染：经皮肤传播，剥食患病啮齿动物的皮、肉或直接接触患者的脓血或痰，经皮肤伤口而感染；

④消化道感染：人吃了未彻底煮熟的染菌肉而感染。

（2）讲讲清朝末期发生的鼠疫。

当时的情况如何呢？资料上介绍：清朝末年，中俄东部交界地带就爆发了一场大规模流行性肺鼠疫灾害。而其爆发，正与人们对旱獭暴毙原因的无知有关。  到了19世纪末，大量外来者为了生计，纷纷聚集在西伯利亚草原及蒙古草原地带。这些外来务工人员的新工作主要为矿工、伐木工、皮草猎人，他们在促进了清朝末年中俄东部边境地区繁荣的同时，也扩大了人群聚居规模，同时不择手段地猎杀动物，最终酿成大祸。  在各方的不断努力下，这场首发于东北地区的近代中国首次大规模肺鼠疫灾害终于在几个月内结束。罹难人数总计近六万，但事态没有进一步扩大成全国级别的大瘟疫。

（3）讲讲许多历史书籍、文学书籍中都记载了瘟疫的流行。《白鹿原》小说就写了一场瘟疫，几乎一个村子里的人都死光了，那时科学落后，还认为是鬼在作祟。

2.讲2024年的非典（sars）

2024年的非典，资料上这样介绍：sars事件是指严重急性呼吸综合征（英语：sars），于2024年在中国广东发生，并扩散至东南亚乃至全球，直至2024年中期疫情才被逐渐消灭的一次全球性传染病疫潮。  如今，不少老师、家长仍有关于“非典”时期的特殊记忆，和孩子们讲讲经历，时刻保持警醒，学会保护好自己。

3.讲防控疫情中  “逆行者”“担当者”的故事

这次的新冠肺炎病毒传染性较强，传染速度也很快，更可怕的是潜伏期长，即使在潜伏期也会传染，所以近距离接触患者是一件非常危险的事，但是许多白衣战士、白衣天使纷纷书写请战书奔赴疫区；  许多社区、镇乡、村干部忍受寒冷，顶着风雨、冒着感染的风险在祖国大地守卡，守护一方平安；  许多企业家纷纷捐款，有的甚至把外国的口罩厂买下来，为祖国人民送来口罩；  海外侨胞、留学生、中国旅客在异国他乡购买医用防护物资想方设法寄回祖国，寄到湖北；  居家隔离的你我也纷纷伸出援助之手，十元、百元、千元捐款购置医疗物资。这种“万众一心、众志成城”“一方有难、八方相助”的宝贵精神需要孩子们不断地传承与发扬。

4.讲疫情防控的做法

(1)“自我隔离”，有疫情高发区居住史或旅行史的学生，自离开疫区后居家或指定场所医学观察14天；

(2)“居家不外出”，各地学生尽量居家，不聚餐、不走亲访友，减少到人员密集的公共场所活动；

(3)“异常及时报告”，学生每天自我健康监测，有异常及时报告； (4)外出全程戴好医用口罩；

(5)“勤洗手、勤消毒、多通风”，随时保持手卫生，减少接触公众触摸的物品、设施，保持空气清新；

(6)与人交往相隔三米以上，防止飞沫；

(7)食品要卫生，要熟透；

(8)发现有人有可疑症状要及时报告；

(9)爱护野生动物，不吃野味，在没有防护措施的情况下不接触野生动物或其他动物。

5.讲疫情发生后给我们的教训

这次疫情发生打了我们一个措手不及，我们每一个人或多或少都缺乏“防范于未然”的意识，缺乏“救急、救灾”的物资储备。

面对灾难，我们要有忧患意识，事先可以储备一些急用物资，哪怕是这些物资永远不用，灾难有很多，疫情只是其中的一种，还有很多自然灾害，比如地震、洪水、干旱、饥荒、火灾等等，面对这些灾难我们要有意识地储存物资。  还有医务人员资源的紧缺、救援物资的紧缺、医疗资源的紧缺……总结经验，吸取教训，才能更好地面向未来。

6.讲科学技术对疫情防控的作用

这次疫情防控工作，“大数据”发挥了巨大的作用，仅仅从武汉流向全国各地的人员就达五百多万，通过“大数据”就可以知道每一个人流向了哪里，这对全国的防疫工作起到了巨大的帮助，全国各地仅仅在几天时间内对这些从疫区来的重点人员进行了医学隔离、观察，阻止了疫情的蔓延。也通过大数据，我们了解了确诊患者的密切接触者。

医疗技术也取得了发展和进步，疫苗的研制，有效药物的筛选对疫情的防控功不可没。

7.讲怎么样才是“健康第一”的理念

我们常说“要把身体健康放在第一位”，这个理念很多人还停留在锻炼身体的层面。一方面，当然锻炼身体是非常重要的，我们每个人从小要养成锻炼的好习惯，也要学会并且热爱一两项运动，使之陪伴我们终生。

强健的体魄是预防各种疾病最好的抗体，这次新冠肺炎再次证明身体素质好，不容易感染或即使感染也好得快，有许多与确诊患者有过密切接触者并没有感染，这是为什么？这就是身体抵抗力的问题，所以要养成锻炼的好习惯，这是一个方面；

第二个方面，要养成良好的饮食习惯，不要吃野生动物，要敬畏大自然，敬畏每一个生命！  第三个方面，要养成良好的作息习惯，按时作息，熬夜对身体的损伤最大，要保证睡眠时间，不睡懒觉。  “健康第一”的内涵应该包括：锻炼身体的习惯、卫生的饮食习惯、健康的作息习惯。

8.讲真话的力量

诚实，不只是一种品质，它是一种信念，更是一种心智的力量。    面对疫情危机，有些人像鸵鸟一样，将头埋在沙土里，心存侥幸，自欺欺人，为了眼前的利益甚至做出欺瞒行为。

但还有那样一群人说真话，说实话：

第一时间向外界发出防护预警的医者，因为他们的警示，一大群临床医生们得以及时做好防护，继续战斗在“抗疫”前线；

挺身而出向媒体明确表示新冠病毒“人传人”的钟南山院士，因为他的直言相告，疫情才没有发展到不可控的地步；

从不藏着掖着，面对提问直言不讳的“硬核医生”张文宏，他的科普辟谣给我们每个人一针强心剂……

从这样一群人身上，让孩子感受到诚实的力量和诚实的可贵，并为此而深深感动着。

诚实如此难能可贵，我们要时刻鼓励和引导孩子敢于说真话、说实话。

9.讲生命的意义 （教师小结）

生命只有一次，我们一定要珍惜。疫情当前，告诉孩子务必学会保护自己。

病毒很可怕，个体的力量无法与之抗衡。但大家依然充满了信心，因为每个人都有着一颗爱人亦爱己之心。

因为爱人，所以我们时刻关注疫情，关心着病区的情况，希望尽自己的一份微薄之力，来帮助有需要的人。因为爱己，所以我们保持积极乐观的心态，用科学的方法来抗击病毒，养成健康的生活习惯。  爱将我们紧紧凝聚在一起，形成一股强大的力量，让我们不断地克服困难，最终走出危机。这是生命最可贵之处，亦是生命的意义所在。

**主题班会教案小学篇三**

教学目标：

1、了解病毒来源，知道新型冠状病毒传播途径和危害。

2、正确洗手，加强自我保护。

3、明白新型冠状病毒并不可怕，知道它是可防可治的。

教学对象：

四年级一班全体学生

教学准备：

1、网上截取有关新型冠状病毒传播途径，预防方法等相关视频。

2、洗手、开窗、戴口罩等相关动作图片。

教学过程：

一、了解新型冠状病毒。

1、在我们国家，有一个城市，春节期间，那里的人们过的很不好，为什么呢？原来啊，有一种名字叫做新型冠状病毒在那里危害着大家。（播放疫情的视频）

2、新型冠状病毒为什么那么厉害呢？（向学生解释这是一种病，暂时还没有特效药能治愈，而且会传染）

3、新型冠状病毒是如何传染的呢？（播放传播途径的视频）

4、病毒是我们看不见的，这种“隐形的东西”是通过飞沫传播，所以我们一定要一一戴口罩。

1、讨论：有什么办法能够预防新型冠状病毒呢？（与学生一起回忆之前了解的传播途径，一边想出预防方法：如勤洗手，打开窗户通风、人多不去凑热闹、外出可以戴n95口罩等）

①我们先请一位同学展示一下自己是怎么戴口罩的，请同学们看一下他的做法对不对。（自由发言，点评）

②强调不能接触口罩接触口鼻的内层，双手覆盖住外层捂住口鼻，挂到耳朵上。捏紧鼻子处的金属条，防止飞沫进入。

③教师展示正确佩戴口罩的方法。

2、教师出示正确的洗手步骤图片，组织全体学生空手练习。

①同学们，快要吃午饭了，我们在吃饭前要做什么啊？（洗手）

②为什么要洗手呢？（自由交流）

③观看视频《为什么要洗手》

④小结：

我们每天都要用手接触很多很多的东西，虽然肉眼看不到，但我们手上沾满了细菌。比如你触摸了污染物，然后用手触摸了鼻子嘴巴眼睛等粘膜，那病毒就进入你的身体了！同时，人们还容易通过手接触传播疾病。那我们应该怎么办呢？（我们要做到勤洗手。

特别是养成饭前便后要洗手的习惯。）

⑤所以我们总结一下，遇到哪些情况要洗手呢？（学生交流）

小结：

1、外出回家

2、饭前便后

3、咳嗽或打喷嚏后

4、触摸门、鼻、眼睛之前

5、触摸动物之后

⑥是不是随便洗洗就可以了呢？（不是）

⑦洗手方式正确才能有效杀灭病毒，让我们来学习一下怎么正确洗手吧！

第一步：掌心搓掌心

第二步：手指交错，掌心搓掌心

第三步：手指交错，掌心擦手背，两手互换

第四步：两手互握，互擦指关节

第五步：指尖摩擦掌心，两手互换

第六步：握住拇指转动，两手互换

⑧观看视频，学习正确的.洗手方式

⑨请一位同学示范洗手，并询问孩子洗手后有什么变化。

3、讨论：怎么样才能让免疫系统更加强盛呢？（常喝水，不挑食，锻炼身体等）

三、教育学生不怕新型冠状病毒。

同学们都非常勇敢，你们有没有信心战胜新型冠状病毒？新型冠状病毒并不可怕，我们己经知道预防的方法了吗？疫情期间班会课教案你的样子，就是中国的样子。

**主题班会教案小学篇四**

教学目标：

1、了解病毒来源，知道新型冠状病毒传播途径和危害。

2、正确洗手，加强自我保护。

3、明白新型冠状病毒并不可怕，知道它是可防可治的。

教学对象：

四年级一班全体学生

教学准备：

1、网上截取有关新型冠状病毒传播途径，预防方法等相关视频。

2、洗手、开窗、戴口罩等相关动作图片。

教学过程：

1、在我们国家，有一个叫武汉的城市，春节期间，那里的人们过的很不好，为什么呢?原来啊，有一种名字叫做新型冠状病毒在那里危害着大家(播放武汉疫情的视频)

2、新型冠状病毒为什么那么厉害呢?(向学生解释这是一种病，暂时还没有特效药能治愈，而且会传染)

3、新型冠状病毒是如何传染的呢?(播放传播途径的视频)

4、病毒是我们看不见的，这种“隐形的东西”是通过飞沫传播，所以我们一定要一一(戴口罩)

1、讨论：

有什么办法能够预防新型冠状病毒呢?(与学生一起回忆之前了解的传播途径，一边想出预防方法：

如勤洗手，打开窗户通风、人多不去凑热闹、外出可以戴n罩等，并出示相关图片)

①我们先请一位同学展示一下自己是怎么戴口罩的，请同学们看一下他的做法对不对。(自由发言，点评)

②强调不能接触口罩接触口鼻的内层，双手覆盖住外层捂住口鼻，挂到耳朵上。捏紧鼻子处的金属条，防止飞沫进入。

③教师展示正确佩戴口罩的方法。

2、教师出示正确的洗手步骤图片，组织全体学生空手练习。

①同学们，快要吃午饭了，我们在吃饭前要做什么啊?(洗手)

②为什么要洗手呢?(自由交流)

③观看视频《为什么要洗手》

④小结：我们每天都要用手接触很多很多的东西，虽然肉眼看不到，但我们手上沾满了细菌。比如你触摸了污染物，然后用手触摸了鼻子嘴巴眼睛等粘膜，那病毒就进入你的`身体了!同时，人们还容易通过手接触传播疾病。那我们应该怎么办呢?(我们要做到勤洗手。特别是养成饭前便后要洗手的习惯。)

⑤所以我们总结一下，遇到哪些情况要洗手呢?(学生交流)

小结：

1、外出回家

2、饭前便后

3、咳嗽或打喷嚏后

4、触摸门、鼻、眼睛之前

5、触摸动物之后

1、是不是随便洗洗就可以了呢?(不是)

2、洗手方式正确才能有效杀灭病毒，让我们来学习一下怎么正确洗手吧!

第一步：掌心搓掌心

第二步：手指交错，掌心搓掌心

第三步：手指交错，掌心擦手背，两手互换第

四步：两手互握，互擦指关节

第五步：指尖摩擦掌心，两手互换

第六步：握住拇指转动，两手互换.

3、观看视频，学习正确的洗手方式

4、请一位同学示范洗手，并询问孩子洗手后有什么变化。

同学们都非常勇敢，你们有没有信心战胜新型冠状病毒?新型冠状病毒并不可怕，我们己经知道预防的方法了吗?疫情期间你的样子，就是中国的样子。

**主题班会教案小学篇五**

一、主办单位：郭城一小五一班

二、班会主题：搞好班级卫生

三、班会目标：

1、通过本次班会，明确搞好卫生的重要性。

2、制定出具体的搞好卫生的计划、措施。

3、让班级卫生面貌焕然一新。

四、班会主持人：于春映(卫生委员)

五、班会方式：合作讨论，各抒己见。

六、参加人员：全班同学、班主任。

七、班会程序：

(一)复习：

同学们，上节班会的主题是《班级盛开友谊花》。通过班会，全班同学增加了友谊，同学之间互帮互学的友谊之花盛开。出现了可喜局面。今天，我们在开一节班会，主题是《搞好班级卫生》。

板书主题：怎样搞好班级卫生

(二)导入：

1、看小品：放录像对比：

(1)、放一个环境整洁的教室：一个班级课桌整齐，窗明几净，墙上《小学生守则》整齐排列，地面洁净无物，一尘不染。同学们个个精神焕发，活泼可爱。

(2)放一个垃圾场镜头：污秽之物流淌，废纸遍地，尘土飞扬，蚊蝇乱飞。蛆蛹遍地。(画外音，恶臭难闻，令人作呕)

2、评录像：

(1)、说出教室整洁的情况。

(2)、说出垃圾场的肮脏情况。

(3)、两相对比，哪种情境适宜人生。

(4)、谈出感受。

(三)展开：高潮。

1、主持人宣布班会开始。

2、主持人讲名人讲卫生的事例：作家老舍先生虽有腿病。但每天坚持打扫室内、院子，槁子中有废掉的，宁肯起身走几步丢进纸蒌。

3、学生举出名人讲卫生的例子：毛主席很讲卫生，他烟抽得很厉害，但从没乱丢一个烟蒂，甚至烟灰都不掉到地上。

4、谈出本班室内、卫生区现状;

(1)成绩方面：地面干净……

(2)不足之处：维持干净的时间短……

5、指名说出个人的卫生状况(习惯方面)

(1)卫生习惯好的同学，姜颖同学各人卫生搞的好：衣服之间整洁，头、手、脸干净。尤其对班级卫生认真负责。从不乱丢纸屑……

(2)卫生习惯差的同学(不点名)，衣服上有油渍、脖后有灰……下课经常乱扔废纸，食品袋……

6、集体交流、总结：

(四)结束：

1、各人根据交流，整理出适合自己实施的具体措施，条款。

2、卫生委员整理写出倡仪书，张贴教室。号召同学从我做起，搞好班级卫生。

(五)总结：

同学们，这次班会开得非常成功，同学们发现了优点不足之处，并制定了可行的措施。愿同学们从我做起，从现在做起，搞好我班卫生。

(六)作业：

1、班级卫生从我做起。

2、互相监督，揭发违纪。

**主题班会教案小学篇六**

1.组织学生观看健康教育专题片,了解正确吃零食的好处及乱吃零食的危害性。

2.了解一些有关正确饮食的相关知识，以及了解身边的不良饮食习惯对人体的危害，从而使学生养成注意饮食的好习惯。

1、收集班级中常见的乱吃零食的现象

2、通过网络了解爱吃零食对身体有什么好处与害处。

3、利用黑板报的形式明确健康教育的重要性。

4、大屏幕展示小学生健康教育。

：

1、班主任介绍班会内容。并宣布班会开始。

2、讲这次班会的主要目的和意义。快节奏的今天，人们的能量消耗也变得较大了，吃点零食不但补充了身体正常运转的能量，还能促进健康有助护肤美容。但是，吃零食必须有节制，并且不买“三无”零食，上学期间不吃零食，也不把零食带到学校来，注意保持自己的口腔卫生，免得长蛀牙。健康教育是师生的共同责任，我们都必须替自己的健康把好关。

3、教师讲解健康教育的重要性，讲解吃零食的好处与坏处？让孩子明白什么时候该吃，什么时候不该吃？倘若要吃，该注意什么？（我们也不能说吃零食全都是害处，让孩子对零食有正确认识，这是我们的责任。）

4.小组讨论：班级存在哪些乱吃零食现象？如何做才是最好的做法，并且对健康特别有益？

通过此次班队会，同学认识到了有一个健康的身体对我们来说有多么重要，并学习相关的知识，知道了该怎么做才能让自己比以前更健康，以后要严格要求自己，养成更多的好习惯，让自己终生受益。

**主题班会教案小学篇七**

【班会背景】：

“天下兴亡，匹夫有责“。自新型冠状病毒肺炎疫情爆发以来，全国各地下下一心地抗击疫情。

这其中涌现出了一批批的抗疫先锋、时代英雄、最美逆行者，对青少年的人生观、价值观、世界观的改造有着积极的作用。与此同时，本应在教室里奋笔疾书、求知若渴的同学们，此时却不得不转变学习方式，一方面利用各种形式关注疫情发展，另一方面又要适应“自我监督”之下的网课学习生活，在这样的特殊时期，同学们除了静静呆在家里居家、外出戴好口罩、回家及时洗手，除了完成线上学习、勤于锻炼之外，是否在这个漫长又寒冷的假期里好好思考过——生命的意义是什么?生命存在的基本条件是什么?生命存在的最大危险是什么?我们该如何反省并改正我们对生命的认知和行为……

【班会主题】：《疫情让我们明白什么--生命教育》

1.科学认识病毒，不恐慌、不畏惧，做好健康防护。给学生树立正确的价值导向，引导学生尊重、崇敬一线抗疫人员，对他们的付出给予认同及感谢。

2.引导学生正确认识这场“战疫”，激发学生的爱国热情，树立学生强烈的民族自豪感和自信心，做自己该做的事情，为中华之崛起而读书。

3.通过这次疫情，让学生思考生命存在的基本条件是什么?生命存在的最大危险是什么?了解生命之间的休威与共，既珍惜自己的生命，也尊重他人的生命，敬畏大自然中的生命。

4、引导学生积极改造自己的人生观、价值观、世界观，通过本次疫情，领悟到自己是祖国的未来，为了祖国的美好明天，要刻苦学习、不断强大自己，争取成为有用的人才。

【班会准备】：

1.制作班会课ppt，并收集准备疫情相关照片、音乐和视频，撰写班主任寄语。

2.利用微信公众号推文、抖音短视频向学生推送疫情之下普通“逆行者”的抗疫事迹，让学生在课前产生共情。

3.邀请部分学生提前创作宅家生活相关话题的短视频，如：

我劝老人戴口罩、减少外出、返乡隔离、辟谣网传特效药、我帮家人抢购口罩等话题。

【班会过程】：

开场：同学们，我们是幸运的，也是幸福的。当我们在家中上着网课，殊不知有多少人在我们负重前行，请回头看看那些跟我们一样普通而平凡的人们，看看他们为我们做了什么，看看国家为我们做了什么。

(一)：疫情之下英勇救疫的“他们”以时间为线索，放一组抗击疫情的相关图片。

通过图片和简洁的文字，回顾疫情期间国家、社会、医护人员、基层干部群众等都在行动，成为支撑起我们安全的坚强后盾。(即可以让我们学生了解疫情的相关信息，又可以引起每一们中华儿女的共鸣，向我们的英雄们致敬。)

(二)：疫情起源人类的无知播放人类食用蝙蝠、华南海鲜市场内的野生动物贩卖、偷猎并食用野生动物果子狸的图片。通过图片引出疫情爆发依然起源于人类贪食野味，非典的教训被人们抛之脑外，他们依然贩卖野生动物，吃蝙蝠、蛇、刺猬等。近日，在疫情如些严重的时候，贵州省毕节市公安就查处一起偷猎并食用野生动物果子狸的案件。是人性里的贪婪，因一句“野味更补”而在疯狂的边缘试探，最终自食恶果，还让无辜万万百姓遭殃。让学生感受到人类对大自然中的野生动物缺乏敬畏之心，从而失去自己的生命，体现了人类的无知，在大自然面前的渺小。

(三)：敬爱生命是我们的天职播放各种植物、动物、人类宝宝的图片通过图片引出人类生命的起源和延续是个无法解读的奇妙存在，安全是人类存在的首要条件，自由是人类存在的终极追求，为了生存的安全和生命的自由，人类一直在研究、在享受、在抗争、也在承受，我们都必须为生存的安全、生命的自由、为人类的延续而尽心尽责。人类生活在与其他物种共处的大自然中，必须互相尊重，和谐相处。不仅人类是命运共同体，整个自然界都是命运共同体：通过一张漫画：一条搁置在山顶上的平衡木两端，一端是举着枪的猎人，一端是张着血盆大口的黑熊。“枪响以后”或“扑噬以后”一定两败俱亡。这幅漫画告诉我们人类与其他物种间的平衡是多么的必要和奇妙，也警示我们打破这种平衡的危险和绝望。

不仅人类是命运共同体，整个自然界都是命运共同体。如何与自然和谐相处，如何与其他物种和平共处，如何更智慧地辨析个人与自然之间的因果，更深刻地把握自我和世界之间的关系，是灾难警示我们必须思考和践行的严肃话题。

(四)敬畏自然是我们的生存王道播放播放澳大利亚森林大火的照片，播放了菲律宾火山喷发，南极企鹅宝宝饿死等图片人类的生命有时十分顽强，有时又十分脆弱，面对强大的自然和可怕的病魔，人类不少时候是被欺负的弱小者。与人类相比，引发瘟疫的病毒才是先到者，它们30亿年前就已经来到这个星球。很多时候，我们的弱小甚至无知并不是生存的障碍，野蛮和傲慢才是危险的根源。因此我们必须克服自大心理，避免盲目心态。敬畏自然，友好对待其他物种才是我们安全生存、生命自由的王道。

(五)、感恩生命守护人是我们生存的道德播放白衣天使工作、取下防护设备后的脸、在抗疫情中牺牲的医护人员图片当巨大的疫情不期而至时，我们的白衣天使、我们的安全守护神逆向而行，用自己的生命建筑起一道守护我们生命的安全墙。医疗和治安这两个离民生最近的行业，太平时期是受伤害和诋毁最多的行业，当灾难来临时，是他们主动请缨，第一时间驰援灾区，救治危重。我们必须集体反省，集体忏悔，对勇士们表示歉意和敬意。感恩、敬重舍命救命的勇士是一个社会、一个公民文明水平的标志，也是人类抵御疫情的一堵精神围墙。感恩守护我们生命的人，是我们生存的道德，用感恩去擦亮生命的价值。

(六)、要永远热爱自己的国家和人民，这场大灾面前，我们中华民族所展现出来的气魄和精神，足以让全世界震撼。让孩子们知道，自己的国家有多么强大，这个国家的人民，有多么的伟大。通过世界多个国家和华人华侨对祖国的援助，还有韩红以及她的慈善基金的爱心捐助，青岛清洁工大爷捐赠一万多元抗疫，福建小学生捐出自己的压岁钱等这些事例，告诉孩子们这个世界，不是没有黑暗，而是有人把它挡在了你看不见的地方;哪有什么岁月静好，只不过是有人替你负重前行。

(七)、我们应该怎么做播放学生创作的宅家生活相关话题的短视频。从我做起，从现在做起，从小事做起。

1、树立正确的生命观念。敬爱生命、敬视其他物种的生命、敬畏大自然应成为我们生存的准则。从我做起，从现在做起，从小事做起，应成为我们行动的原则。

2、增强鲜明的公众意识。如果灾难来临，谁都不可能真正置身局外。抗击灾难是每个人的事。面对突如其来的灾难我们要学着做吹哨者，至少要为勇敢的吹哨者呐喊。如果无法做得更多，那就让我们当个平凡且善良的公民，站在正义的一边，不给别人添乱。

3、提高良好的科学素养。不少灾难的发生和蔓延往往跟大众的基本科学素养缺乏直接相关。我们年轻一代的世界公民，需要掌握必要的科学知识和防范对策，需要具备基本的甄别真假信息的能力，不造谣、不信谣、不传谣，而且能担负起向社会大众普及基本科学知识和对策的任务。科学知识的普及与大众科学素养的提升是预防疫情发生和蔓延的防火墙。

4、养成良好的行为习惯。民众的卫生习惯体现一个国家的文明水平，也影响着人类的生存安全和生命质量。大疫是大考，我们要用良好的卫生习惯来作答，用自觉的生活态度来保证。勤锻炼、细防范、多约束是当下我们需要身体力行的任务。

【班会小结】：

我希望，我亲爱的孩子们，承担着祖国美好未来的你们，能从这场战役中，汲取民族精神伟大的养料，塑造自己积极健康的人格，树立正确的三观意识。要知道，危难之际，能拯救你的，永远不是所谓的明星、网红;

要知道，灾难面前，能义无反顾挡在你前面的永远是那些默默无闻的无名英雄。所以，孩子们，从今天开始，老师希望你们能重新审视这个世界，重新审视自己的内心。问问自己，我们要做怎样的人?问问自己，我们要追什么样的明星!少年强，则国强!孩子们，人生的每个阶段都有不同的使命，现在学习就是我们作为学生的使命，而自律就是在该做的时候做，不管你喜不喜欢，都去做你应该做的事情。你现在偷过的懒，都会在日后成为最深的遗憾。趁着青春好年华，认真去生活，认真去学习。请永远记得：你们的样子，就是中国未来的样子!

**主题班会教案小学篇八**

【班会背景】:在停课不停学的背景下，自2月9日以来各学校的线上教学的开展已经持续了一个星期之久。许多学校都晒出了自己学校的学习时间表，学生学习时间节奏非常的紧凑。在全国性疫情面前，学生不能做两耳不闻窗外事的书生，更应成为有责任担当、有社会价值认同的中国公民。为此，召开本次主题班会——疫情中的中国力量。

【活动主题】:《疫情中的中国力量》【活动时间】:3月\*\*日上午【活动对象】:\*\*班级全体学生【活动方式】:qq群视频电话，有摄像头、电子白板模式。

【班会目标】:1.通过寻找隐藏在疫情中的中国力量，了解各行业人在疫情中的辛勤付出，以及无私奉献的精神，增强学生对行业的认同感。2.通过对疫情中中国力量的深入挖掘，理解科学技术对祖国强盛的重要作用，树立社会主义的人生观和价值观，并在实践中区积极践行中国的力量。

【班会准备】:1.素材搜集(逆行者的图片、岗位坚守的图片、社会爱心捐助的图片等)2.背景音乐:《团结就是力量》、《我和我的祖国》等。3.制作ppt【班会过程】:引言:每当遇到危险的时候，我们都会遇见逆行者。今年在疫情面前“逆行者”成为最流行的词汇，也是最感人最美的词汇。今天就让我们一起走进这些最美的逆行者去寻找中国的力量。

一、信仰的力量教师展示:最美逆行者:钟南山院士资料最美逆行者:李兰娟院士资料最美逆行者:医务工作者师:在这场战疫中，两位院士和一个群体——医生，他们的逆行感动了全国人名。请同学门谈谈对他们的认识，他们的美体现了怎样的中国力量?(学生自由发言，教师时刻关注学生的论述，并有针对性的对学生进行价值的引导，让讨论更加的深入有深度。同时，可引导学生进行思想的碰撞，在思想碰撞中升华对信仰认同和理解。)师:习近平总书记说:“人民有信仰，民族有希望，国家有力量。”钟南山院士、李兰娟院士和医务工作者们正式在生命至上，国家至上，人民至上的信仰下，逆行而上，成为这场战疫中无愧的脊梁。

二、团结的力量教师展示:百姓向武汉捐款的图片、向武汉捐蔬菜的图片、向武汉捐食物图片、向武汉捐医疗器械图片等。

师:同学们，这些也是最美的逆行者。看到这些图片和资料之后，大家有何感想呢?你是否被图片中的场景感动过?请大家说一说。(学生在诉说的过程，再一次进入到场景中，在参与中升华自己的认知和情感的释放，有利于形成正确的认同。)师:一方有难八方支援，此次疫情最严重的是武汉。当武汉遇到困难的时候，全国人民打出“武汉加油!”、“武汉挺住!”等口号。

师:在全国上下一心的同时，随着疫情的发展，生活出现了一些不和谐的声音和认知，“武汉人”成了病毒的代言人，成了不受欢迎的人，对于这种现象你怎么看?(通过反面的例子，引发学生深入的思考，在思考中加深对团结的理解和认识，“武汉加油”不仅仅表述在口头上，不仅仅在钱务上，更需要在精神上，在对生命的尊重上。只有这样，才能够平等相处，才能真团结一致。):师:(播放《团结就是力量》的背景音乐。)团结就是力量，这力量是铁，这力量是刚……同学们，在困难面前只有9万众一心、精诚团结才能战胜疫情。

三、坚守的力量教师展示:警察站岗排查测体温的图片、工厂生产医疗物资的图片、生活物资保障的图片、志愿者服务的图片等。

师:很多人没有去武汉，但在疫情中坚守着自己的岗位，他们是我们身边最美的人，是背家而行的逆行者。

师:他们中或许有你的父母或者是你的亲人，能说说他们的故事吗?(教师让学生寻找身边最美的逆行者，学生通过寻找身边的逆行者，去发掘职业的意义与价值，深刻理解行业的作用。在引导的过程中，教师要注意行业宽度，不能只局限于警察、医生等，还应包含于环卫工人、菜场的商贩等，避免造成价值的错误认知，让学生产生错误的认知。)师:岗位坚守是一种社会责任，是对国家的一种爱，更是中国的力量。

四、自觉的力量教师展示:出门戴口罩的图片、遵守居家生活的图片等。

师:在疫情发生之后，政府号召全国人民出门佩戴口罩、尽量不要出门、不聚会、不走亲戚等，阻断病毒的传播途径。

师:在各级政府的号召下，全国人民表非常的自觉，自觉的执行力超过外国人的想象，纷纷为中国人民点赞。

师:我们的同学也是其中的一员，下面就说说我们自己10的故事吧!(教师引导学生说说自己在疫情防预中的故事，体现学生作为公民参与社会事务的责任感，体现主人翁意识，引导学生作为一名公民要有大局意识、责任意识。)师:自觉是一种行为，更是一种中国力量，希望同学们在家里自觉做好自己的事情，既要自觉遵守社会规则又要为明天而积蓄力量;既要自觉学习又要承担公民责任，成为自觉的人。

结束语:在战疫情的行动中，处处都有中国的力量。在中国力量的作用下相信在不久的将来一定会出暖花开。感谢疫情中的中国力量，让我们温暖、感动，更充满希望!本次班会到此结束。(播放歌曲《我和我的祖国》)

**主题班会教案小学篇九**

活动主题：勤俭节约，从我做起。

班会背景：

学生浪费粮食，不吃就扔掉

活动目的：

1、通过这次主题班会，使同学们意识到身边浪费的严重性。

2、使学生从小养成勤俭节约的好习惯。

活动准备：1、教室、黑板布置。

2、查找有关名人以及国外的节俭典型事例。

3、让学生回忆身边的浪费现象及思考可行的改进措施。

进行过程：

同学们，

大家好！今天我们班会的主题是“厉行节俭，反对浪费”，大家是如何看待“勤俭节约”的

勤俭节约是中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。

勤俭节约就是要我们从小处着手，从一粒米、一滴水做起。从小养成勤俭节约的好习惯。:是啊。然而，我们真的做到了吗在我们身边有没有浪费的现象

请同学们发表一下你们的看法。

学生：有的同学有很多的学习用品，时间一长，一些用不着的学习用品就丢弃了。

学生：我们每天都要有大量剩菜、剩饭。

教师：这种浪费现象就发生在我们身边,同学们的身上,甚至整个社会浪费粮食的现象都很严重。看到这一盒盒被遗弃的盘中餐,你们想说些什么学生1：同学们这样浪费粮食太可惜了。学生2：这种现象不应该发生在我们身边。学生3：把粮食这样随随便便就扔掉,太浪费了。教师甲：同学们,你们知道吗如果我们每天浪费一粒米,一年的经济损失将达到上百万,如果我们每人每天节约一粒米,全国13亿人口将节约粮食64800公斤,可救灾民64800人,可供180个农民一年的口粮,多么惊人的数目啊!今天我们开展以“爱惜粮食节约粮食”为主题的班会活动,主要是让大家知道粮食是来之不易的。通过这次活动希望全体同学都能来爱惜粮食、节约粮食。勤俭节约是我们中华民族的传统美德,虽然我们现在生活好了,但仍然不能丢掉这种美德。我们是幸福的一代,没有经历过那饥肠辘辘的年代,也没有真切的体味过从播种到收获的艰辛,让我们一起来回忆农民伯伯是怎样在田里劳作的吧。

(农民伯伯春播、选种、浸种、耙地、保水、施肥、除草……烈日炎炎,汗水浸湿了衣背,太阳晒黑了皮肤,他们全然不顾,依然劳作不已。)回忆到了农民伯伯辛勤劳作你们想说些什么呢学生1:我想到了一首古诗《悯农》,我想和大家一起背一背。学生齐背:《悯农》教师：看来同学们真的理解了“粒粒皆辛苦”的含义了。为了宣传爱惜粮食,提高人们的节粮意识,联合国把10月16日定为“世界粮食日”,可见全世界人民都已投入到惜粮节粮的活动之中,让我们把勤俭节约时刻铭记在心吧!

浪费一粒米,扔掉一个馒头,实际上就是丢弃了中华民族勤俭节约的传统美德。在历史上有很多德高望众的人,时刻用自己的言行告诫我们要爱惜粮食。

我们同学在实际生活中遇到下面的情况你该怎么办呢同学们可以任选一题,进行分组讨论。

1、晚上家里吃饭时,妈妈给你盛了满满的一碗饭,你吃不了该怎么办2、妈妈今天中午给你带的饭菜你不爱吃,应该怎么办3、当你发现有的同学把吃不了的饭菜正要倒掉时,你该怎么办教师：根据大家的讨论汇报,我们总结出了许多节约粮食的好方法,让我们一起来读一读吧!节约粮食的好方法:1、吃饭前自己能吃多少饭就盛多少饭,如果觉得一碗饭吃不了,就先拨出去一部分。2、吃饭时不挑食,把自己盛的饭吃完,不要剩饭,不要把饭粒掉到桌子上。3、在外面吃饭时,如果吃不了应该把饭带回家去,保存好可以下顿接着吃。4、如果看到有的同学把吃不了的饭菜倒掉时,我们要及时地进行制止和劝阻。老师:同学们已经学会了在生活中怎样节约粮食。老师送给同学们一首儿歌《爱惜粮食》让我们一起来读一读这首儿歌吧。（爱惜粮食小朋友,告诉你,我的名字叫粮食。一日三餐我为主,食用可以长身体。农民种田真辛苦,风吹日晒忙四季。一粒粮食一滴汗,粮食掉了真可惜。中国人口十多亿,粮食实在不富裕。不要小看一粒米,积少成多了不起。）

通过这次班会，希望同学们能在以后的生活中比以前多节约一粒米、一张纸、一滴水、一度电，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，共同参与到建设“节约型校园”的活动中来。

**主题班会教案小学篇十**

活动目的：

1.进一步提高学生“节约光荣、浪费可耻”的意识，让学生懂得幸福生活来之不易。

2.明确勤俭节约，关键是从自己做起，从小事做起的重要性。

3.培养学生爱惜粮食、爱惜物品、自觉节约用水、用电的好习惯，树立勤俭节约、从我做起、从小事做起的意识。

活动过程：

说一说我们的吃穿住行，你的生活幸福吗？

总结：同学们，今天我们的生活富裕了，我们可以穿上漂亮的衣服，可以背上书包高高兴兴地道学校学习文化知识，可以去公园玩耍、做游戏，不愁吃，不愁穿，生活过得无忧无虑，可是，有的同学不懂得珍惜今天的幸福生活，今天我们来谈一谈有关勤俭节约的话题。

（一）指名讲自己知道的勤俭节约的故事、

（二）勤俭节约是中华民族的美德。

是五千年文明古国的优良传统，从厉行节约的晏婴到一钱太守刘宠，从一代名相魏征到民主革命军孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。

（三）毛主席的教导

建国初期，毛主席曾说：“要使我们国家富强起来，需要几十年艰苦奋斗的时间，其中包括厉行节约、反对浪费这一勤俭建国的方针”，正式这一方针，才使我们年轻的共和国医治了几十年的战争创伤，甩掉一穷二白的帽子，屹立于世界民族之林。

（一）交流搜集调查到的学校里的浪费现象。

（二）总结校园浪费现象

1.不关紧水龙头。

2.不随手关灯和电扇。

3.大量使用一次性用品浪费粮食。

4.浪费粮食。

5.浪费纸张。

（一）谈话

节约离我们有多远呢？其实节约就在我们身边。

（二）提问

怎么做才算节约？有什么好的方法。

只要我们不浪费一张纸，节约一滴水、一度电，利用一切可以利用的资源，就等于为国家创造多少财富了，所以，我们少先队员从小培养勤俭节约的好习惯，长大之后才能更好地建设我们的国家。

**主题班会教案小学篇十一**

新学期新气象，春天已经悄然到来，校园里充满了欢声笑语。但是，学生中存在一些不文明现象，如乱扔垃圾、说脏话、对学校教职工不礼貌等等，不仅影响到学校的风气，更影响学生良好品质的养成。为了创建和谐文明的校园，培养遵规守纪、诚实守信、思想健康、道德高尚举止文明、行为端正、勤奋向上的大学生，希望通过此次班会活动,引导学生自觉养成文明习惯，共创和谐校园，争做文明学生。

时间：2024年1月13日（本周星期三）第七节课地点：日益楼401教室

2024级材料成型及控制工程全体学生

（一）前期准备

1、制定好活动方案

2、申请活动场地

3、收集活动所需材料：校园不文明想象照片、文明主题相声、中学生文明题目、文明礼貌故事、相关音乐视频文件

4、确定主持人（男女各一位）和相声演员并在活动前排练好

5、制作好活动ppt

（二）执行过程

1、打开ppt暖场，引出“创和谐校园，做文明学生”主题的氛围，主持人开场（5分钟）

2、播放校园不文明现象的图片（10分钟）

3、学生表演小品《说话》（5分钟）

4、ppt呈现，学生一起做一些关于中学生文明礼貌的题目（10分钟）

5、ppt呈现文明礼貌故事（10分钟）

6、结束语：播放音乐（5分钟）

（三）后期总结

做好场地的清理工作，班、团委做好总结工作，并以书面形式保留

1、主持人需清楚活动流程、写好串词并排练熟悉，相声表演需排练熟悉

2、活动场地的试用，保证设备能正常使用

3、ppt制作要符合活动流程的安排

4、在工作人员的带领下，确保全班同学有序开展本次活动。活动总结：通过这次活动大大增加了校园文化的积淀和内涵。使同学们意识到校园是我们学生每天停留时间最多的地方，这里像家一样，每天给予我们知识和温暖，和启迪。另一方面让我们每位同学身上都多了份使命感，在构建和谐校园的路上使我们感知到只有我们一起行走才能营造了浓郁的文化氛围。

**主题班会教案小学篇十二**

一场疫情，让2024年的春节按下了暂停键，这一场突如其来的疫情打破了我们正常的生活秩序。在这场疫情中，我们看到了很多，也学到了很多。我们作为新时代的小学生，应该要树立正确的价值观，培养自己的社会责任感。

1.让同学们对新冠病毒有更深入的了解，消除紧张之心，学会防护措施；

2.通过对逆行人的了解，同学们产生共情，思考逆行人的人生观、世界观和价值观；

3.激发学生的感恩之心和爱国之情，思考我们可以做些什么。

1

教师导入

2024年伊始，庚子岁首，年关将至，万事万物都沉浸在新春的喜悦与祥和之中，却无人发觉，一场灾难正悄然生长。

一月二十三日，武汉市全面封锁；一月二十四日至二月二日，武汉市火神山医院设计方案完成到交付使用，用时总计10日；1月底至2月末，全国千万医护人员乘飞机高铁赴鄂，参与抗疫工作……疫情爆发之后，工地上建设者在烈日下的汗水、医护人员脸上口罩的勒痕和海内外中华儿女的同心同德，取代了烟花爆竹，成为了庚子新春，成为每个人心田上的风景。

这些人，在国家有难时站出来，他们行为世范，他们就是国家的脊梁。

2

讲2024年的非典（sars）

2024年的非典，资料上这样介绍：sars事件是指严重急性呼吸综合征（英语：sars），于2024年在中国广东发生，并扩散至东南亚乃至全球，直至2024年中期疫情才被逐渐消灭的一次全球性传染病疫潮。如今，不少老师、家长仍有关于“非典”时期的特殊记忆，和孩子们讲讲经历，时刻保持警醒，学会保护好自己。

3

讲防控疫情中“逆行者”的故事

这次的新冠肺炎病毒传染性较强，传染速度也很快，更可怕的是潜伏期长，即使在潜伏期也会传染，所以近距离接触患者是一件非常危险的事，但是许多白衣战士、白衣天使纷纷书写请战书奔赴疫区；许多社区、镇乡、村干部忍受寒冷，顶着风雨、冒着感染的风险在祖国大地守卡，守护一方平安；许多企业家纷纷捐款，有的甚至把外国的口罩厂买下来，为祖国人民送来口罩；海外侨胞、留学生、中国旅客在异国他乡购买医用防护物资想方设法寄回祖国，寄到湖北；居家隔离的你我也纷纷伸出援助之手，十元、百元、千元捐款购置医疗物资。这种“万众一心、众志成城”“一方有难、八方相助”的宝贵精神需要孩子们不断地传承与发扬。

4

讲疫情防控的做法

(1)“自我隔离”，有疫情高发区居住史或旅行史的学生，自离开疫区后居家或指定场所医学观察14天；

(2)“居家不外出”，各地学生尽量居家，不聚餐，不走亲访友，减少到人员密集的公共场所活动；

(3)“异常及时报告”，学生每天自我健康监测，有异常及时报告；

(4)外出全程戴好医用口罩；

(5)“勤洗手、勤消毒、多通风”，随时保持手卫生，减少接触公众触摸的物品、设施，保持空气清新；

(6)与人交往相隔三米以上，防止飞沫；

(7)食品要卫生，要熟透；

(8)发现有人有可疑症状要及时报告；

(9)爱护野生动物，不吃野味，在没有防护措施的情况下不接触野生动物或其他动物。

5

讲怎么样才是“健康第一”的理念

我们常说“要把身体健康放在第一位”，这个理念很多人还停留在锻炼身体的层面。一方面，当然锻炼身体是非常重要的，我们每个人从小要养成锻炼的好习惯，也要学会并且热爱一两项运动，使之陪伴我们终生。

强健的体魄是预防各种疾病最好的抗体，这次新冠肺炎再次证明身体素质好，不容易感染或即使感染也好得快，有许多与确诊患者有过密切接触者并没有感染，这是为什么？这就是身体抵抗力的问题，所以要养成锻炼的好习惯。

第二个方面，要养成良好的饮食习惯，不要吃野生动物，要敬畏大自然，敬畏每一个生命！

第三个方面，要养成良好的作息习惯，按时作息，熬夜对身体的损伤最大，要保证睡眠时间，不睡懒觉。

6

讲生命的意义（教师小结）

生命只有一次，我们一定要珍惜。生命错过了一次，便不会再有第二次。疫情当前，我们务必学会保护自己。

病毒冷酷无情，人间有大爱。个体的力量虽无法与之抗衡。但大家依然充满了信心，我们坚信一定能战胜病毒。疫情之下，用爱抗衡！因为每个人都有着一颗爱人亦爱己之心。

因为爱人，所以我们时刻关注疫情，关心着疫区的情况，每个人都尽自己的一份微薄之力，来帮助有需要的人。因为爱己，所以我们保持积极乐观的心态，用科学的方法来抗击病毒，养成健康的生活习惯。爱是一股绳，将我们紧紧凝聚在一起，形成一股强大的力量，让我们不断地克服困难，最终走出危机。这是生命最可贵之处，亦是生命的意义所在。

**主题班会教案小学篇十三**

活动主题：厉行节约，反对浪费

活动背景：为贯彻落实总书记关于厉行勤俭节约、反对铺张浪费的重要批示精神，减少舌尖上的浪费，弘扬中华民族的传统美德，厉行勤俭节约、创建节约型校班级让大家养成勤俭节约的好习惯。

活动目的：

1、学习贯彻党的十八大精神，反对舌尖上浪费，进一步提高学生“节约光荣，浪费可耻“的意识，让学生懂得幸福生活来之不易，发扬勤俭节约的优良传统。

2、明确勤俭节约，关键是从自己做起，从小事做起的重要性。

3、培养学生爱惜粮食、爱惜物品、自觉节约用水、用电的好习惯，树立勤俭节约、从我做起、从小事做起的意识。

4、建设节约型班级。

活动内容：

一、习总书记提出的厉行节约，反对浪费成为时下热门话题，也是我们每一个公民应有的道德品质之一。在你的日常生活中你都做了哪些节约活动呢?请同学发言。

二：请大家讲一些关于勤俭节约的故事。讲自己日常活动中的节约行为。

三：校园浪费现象展示，让大家发表自己的看法。

总结校园浪费现象：不关紧水龙头;饭菜浪费严重;不随手关灯等;大量使用一次性用品浪费粮食;纸张浪费等。

四、计算大家上学的平均成本和各自的时间利用率，以及学习成绩，加强大家的时间管理意识，并克制盲目攀比现象。

五、大家交流日常生活中自己节俭的好方法、小窍门。

六、六：总结：我们的生活富裕了，但这并不代表着我们可以随意的浪费，我们丢掉的一支笔、一本书、一张纸，倒掉的一碗饭或许对他人来说就是无价之宝!请同学们珍惜现在的幸福生活，从身边小事做起。相信大家在这个过程中会有不一样的收获!节约离我们并不远，节约成为一种时尚!

**主题班会教案小学篇十四**

殷忧启圣，多难兴邦。2024年春，肆虐的新冠病毒疫情将我们每个人都卷入了一场特殊的战役。举国上下不畏艰难困苦，为打赢这场战役而贡献自己的光和热。但是，在新冠肺炎肆虐的日子里，各种信息未经过滤的传播，或多或少都会给学生心理造成一定负面影响。通过主题班会上一堂精彩的科普课、励志课、思政课，引导学生树立正确的价值观、人生观、世界观，正确认识、理性看待、科学应对疫情，激发学生爱国热情，把抗疫精神转为学习动力，成长为祖国和人民需要的人。

科学抗击疫情承担使命责任！

1、通过主题班会使学生正确认识新冠肺炎疫情，科学防疫。

2、通过致敬最美逆行者，学习榜样，强化使命感、责任感。

3、通过主题班会为契机，让师生感受到逆行者的壮举，获得前进的力量，胸怀感恩，努力学习，报效祖国。

在这场“疫战”中，学生会接收到海量的未经过滤的信息。这个时候需要一定引导，才能让他们掌握更准确，更系统的安全防护知识，提高安全防护意识与能力，同时感受到这场“疫战”背后的“爱国”“敬业”等精神，提高思想道德素养，树立正确的价值观和人生理想。

1.学生提前通过各种渠道收集战“疫”英雄的故事。

2.老师收集疫情防控的相关新闻、视频和图片等，先进人物的事例。

（一）教师导入：通过情景引入激发共鸣。

2024年伊始，一场突如其来的新型冠状病毒疫情，打乱了我们原有的生活节奏，各省市区启动重大突发公共卫生一级响应。在这场战“疫”中，84岁老人钟南山前往一线；数百台机器、四千余名工人争分夺秒修建医院；成千上万的物资调配武汉；全国各地纷纷采取有效措施控制疫情蔓延，落实到户，精准到人；各界人士踊跃捐款捐物看着新闻报道的这一件又一件事，无不时刻感动着我们。无论是医护工作者夜以继日的辛苦付出，还是全国亿万人民众志成城的相互支持，都让人热泪盈眶。这就是今日之中国，强大的中国，团结的中国，有爱的中国。

（二）播放《国歌》（全体同学起立，在班主任老师的指挥下和着旋律唱国歌。）

班主任：虽然今天我们不能一起站在国旗下，仰望国旗冉冉升起；虽然今天我们不能和同学们在教室里或是操场上大声齐唱国歌，可是，我们每个人心里都升起了国旗；每个人在“云端”大声唱着国歌；每个人的心中都是对祖国的热爱和对英雄的崇敬！

（三）从病毒来源探寻敬畏自然和生命的价值

教师：没有一个冬天不会过去，没有一个春天不会到来！这个冬天，新冠肺炎疫情给每一人上了一堂关于人生的大课，关于生命、关于敬畏、关于使命、关于担当、关于信仰，太多的思考与感悟。老师和你们每个人一样，在这堂抗击新冠肺炎的大课中都是学生，让我们来一起学习和成长。

1、疫情爆发之初，那个肮脏的华南海鲜批发市场，虽然挂着海鲜批发市场的招牌，但是市场内存在众多的野生动物交易，其中一张来自大众畜牧野味的菜单，看了实在让人触目惊心。这家野味店出售形形色色的野生动物，而专家从这些野生动物身上提取到了大量的新冠状病毒。

2、蝙蝠最有可能是新型冠状病毒的天然宿主。新型冠状病毒与云南菊头蝠的鼠13型冠状病毒的一致性高达96%。

3、请同学们辩证地思考人与自然，人与动物的关系，为何人类屡次挑战大自然的底线？

4、让同学们知道并了解病毒的来源，它们来自野生动物；其中蝙蝠身上携带sars、非洲的埃博拉病毒、引发中东呼吸综合症的病毒，为什么这些病毒会传染给人类，老师需要引导学生进一步深度挖掘背后人类所持的世界观。

（四）通过积极的科学防疫承担公民责任。

导入：少年强则国强。同学们，当下你们还是读书的年纪，面对新冠疫情，科学的方法和万众一心、众志成城一样重要，要学习科学防疫，保护好自己，这是对当下防疫工作最大的贡献。

1、同学们分享自己假期为了抗击新冠病毒做了哪些工作，从一个普通人的角度阐述这样作的意义。引申为每个人都在这场抗疫中做出贡献，都是抗疫战场上不可或缺的一份子。

2、新型冠状病毒是什么？

新型冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因形态在电镜下观察类似王冠而得名。目前为止发现，冠状病毒仅感染脊柱动物，可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病。

3、如何防范新型冠状病毒？

教师：现在仍然是疫情防控的关键时期，千万不要放松警惕，依然要持续做好个人防护，坚持少出门、戴口罩、勤洗手、不聚餐、不聚集。如果出现发热、咳嗽、乏力等可疑症状，请戴好口罩，及时到发热门诊就诊。

（五）通过致敬英雄，学会感恩，树立理想。

1、钟南山，自2024年抗战“非典”，17后不惧危险，再次出征武汉抗击新冠病毒，即使他年过古稀，但坚强的他作为抗疫中的权威专家直言敢行，用自身的专业知识和奉献精神为国家，为社会贡献力量，实现自身的价值！

2、李文亮医生，他作为新冠病毒疫情最早的吹哨人，还曾被认定是“谣言的散播者”，后来他自己也感染上了肺炎，因救治无效早早结束了自己的生命，但是他

不忘初心

始终坚守着为医者的本分，时刻心系病人，不忘自己作为医生的那份责任和担当。他的生命虽然短暂，但生命却很有意义。

3、李兰娟院士，她曾经是一位赤脚医生，后经不断学习和进修，刻苦钻研最终成为了全国著名的传染病学家，如今，古稀之年，她再度逆行，回到了疫情最严重的风暴眼。肩挑使命，她的付出令我感动；心系国家和人民，她的精神值得我学习。

4、我想到了那一个个开车前往疫区，为医院输送医疗防护用品的货车司机，虽然他们不能在救死扶伤的一线冲锋陷阵，但他们也在用自己的方式实现自己的社会价值，他们不畏感染，努力为他人筑起一道道生命的防护线，他们的点滴行动将汇聚成一股爱的暖流，令我们感动。

5、武汉金银潭医院的院长张定宇，他是一位医生，同时也是一位渐冻症的绝症患者，疫情爆发后，他不畏病痛折磨，而是更加争分夺秒全身心投入抗击疫情的工作中，也许，在他生命的尽头能够尽力救治更多的病人便是他最大的生命价值，向我们诠释了渐冻的生命也要发光。

6、谈体会：从以上英雄身上你看到了什么，你有什么感受？（引导感受抗疫一线医护工作者的英勇无畏和无私奉献精神，进行感恩教育）

教师总结：很多同学做得很不错，其他同学要向他们学习！（榜样引领）

（六）提供指引，将致敬英雄转化为实际行动。

老师：疫情渐渐淡去，我们重回校园，更要珍惜每一秒。学习“最美逆行人”身上展现出的无畏艰险、为国担当、甘于奉献、严于律己的卓越品质，勇敢担负起新时代青少年的责任与使命。

1、思考未来遇到这样的灾难你会是谁？你将有怎样的作为？

2、同学发言

希望每位同学以20年后的自己为题，写下自己应对疫情的做法、会做哪些贡献的文章。

同学们，十七年前，非典爆发;如今，新冠肺炎肆虐，当年的学生走上前线，建设中国抗疫的血肉长城，他们的职业不分尊卑，无存轻重，唯见光荣。请大家试想一下，十七年后，国家与民族的未来就将担负与你们的肩膀，那么，你们想做什么，想怎么做，想做出怎样的结果？你们是否也愿意在国难燃眉时挺身而上，是否也愿意忘记个人安危，家庭温暖，奔赴没有刀光剑的战场？

国家的发展离不开一批又一批的建设者和守卫者，正如目前还在奋战一线的医务工作者，他们不分昼夜，也和病毒抢时间，他们不惧生死，向疫情宣战，是他们塑造了我们时代的民族精神，所以我们也要不断创造，为国家和社会的发展贡献属于自己的力量，成为这个时代的模范。我最亲爱的同学们！他日，你长大。请你做像钟南山院士那样的人！敢说真话，勇挑重担，专业一流，成为10几亿人的倚靠。

**主题班会教案小学篇十五**

主题背景

当前，新冠肺炎疫情正在全球肆虐，疫情防控形势依然严峻复杂。鼠年岁尾石家庄、大连、望奎疫情扩散，庆幸的是，由于各地严控没有更大范围扩散，目前全国清零，各地中小学校陆续开学！年前疫情卷土重来，确实让人揪心，也同样给我们敲响了警钟：新冠病毒比想象的更狡猾，疫情防控仍不能松懈！

班会对象

在校中小学学生

班会主题

疫情防控不松懈,我们在行动

班会目的

1.了解疫情及合理防范的相关知识，认识到做好安全防范的重要性。

2.认识到科学合理的防范措施是克服疫情恐慌的核心，树立战胜疫情、学习防疫两不误的坚定信念。

班会流程

老师：春天是传染病多发的季节，流感、水痘、诺如病毒等会接二连三袭来，而冠状病毒一个狡猾的潜伏者，随时可能冒出来扰乱我们的生活。谁来介绍一下新型冠状病毒？

小结：冠状病毒是一类主要引起呼吸道、肠道疾病的病原体，是一类rna病毒的总称，这类病毒的遗传物质为rna。之所叫做“冠状病毒”，是因为在电子显微镜下，病毒边缘上的突起刺突蛋白(s)看上去就像皇冠一样。冠状病毒除人类外，还可感染猪、牛、猫犬、蝙蝠、老鼠等多种哺乳动物及多种鸟类。一年来，在美国、英国等地出现了变异病毒，年前在我们卷土重来，可见它十分狡猾。

(假如不幸生病，我们应如何应对？学生举手发言，老师总结)

    1.首先要测量体温，看看是否发烧，是否有咳嗽症状。

2.如果只是低烧，休息后出现好转，那么可能只是感冒。感冒还可能有打喷嚏，流鼻涕，鼻塞等症状。

3.如果休息后高烧不退，并开始出现没有精神、乏力、食欲不振、腹泻、呕吐等现象，则有可能是流感或者是新型冠状病毒肺炎。

4.如果3-5天退烧，则可能只是流感症状。

5.但如果3-5天后，孩子出现剧烈咳嗽、呼吸急促、喘息甚至胸痛现象，则很可能是感染了新型冠状病毒。

6.如果得了流感或者感染了新型冠状病毒，一定要及时去医院就诊。送医院前，我们应该先问自己几个问题：

——体温是否超过37.3℃？是否有比较明显的呼吸困难？(人的正常体温一般腋窝下的温度在36.337.3摄氏度是正常范围)

   ——是否症状前14天内到过中高风险地区，或接触过来自国外的有发热、呼吸道症状者，或者冷冻食品。

——是否为聚集性发病？如果这些都没有，那就先“居家隔离”，服用对症药物，每日监测体温并自行观察症状轻重变化。2-3天休息下若症状呈好转趋势，则继续维持上述措施至症状消失。但如果存在上述情况，或在自行观察期间病情有加重趋势，则说明“敌强我弱”，需及时就诊寻求帮助。

1.正确佩戴戴口罩。虽然病毒感染情况严重，但是我们还是要进行必要的外出，而外出是必须注意的就是要学会戴口罩，所接下来是戴口罩的演示环节。

请几位班委上台演示一下自己戴口罩的过程。如果有不对的，老师请同学们及时指出并且提问学生纠正，最后让同学们观看正确的戴口罩示范视频。

2.懂得咳嗽礼仪。无论是咳嗽、喷嚏、流鼻涕，一定要用纸张、手帕遮挡，若无东西可用，可用手遮挡，绝对不能污染环境，更不能对着别人喷嚏、咳嗽。

3.人与人之间接触时，要保持1米上的距离，尤其是面对面谈话时。传染病流行季节尽量避免各类聚会。

4.不探视疑似罹患传染病的病人。

5.传染病高发季节生病时尽量居家休息，不要凑热闹。尽量避免到人群密集的地方!

6.如果必须要到人口密集的地方，如菜市场、超市、车站、医院、乘坐公共交通(地铁、汽车、飞机)工具等，须戴口罩。口罩一般2小时更换一次，最长不超过4小时。戴口罩时间过长，同样也会降低上呼吸道的抵抗力，只要离开密集人群，尽量不戴口罩。

7.无论是学习场所还是居家，保持室内不断的通风换气。病原体传播致病是需要一定的浓度和数量的。我们经常给室内开窗通风换气，就大大降低了疾病的传染性，甚至比用消毒剂都好!

8.不能随地吐痰。痰液一定要吐到该吐的地方，如痰盂等。如果当时实在没有可吐痰的地方，可先吐在纸张上，在方便的时再把它放到它的归宿地。

9.不随便丢放废弃物。在公共场所垃圾投放至垃圾桶。居家垃圾，尤其是厨余垃圾，建议包装好再投放到公共垃圾桶。

10.保持个人卫生，尤其是手!要勤洗手。避免脏手接触口、眼、鼻。尤其是在室外公共场合，更要注意这一条。

总结为:不凑热闹多居家，室内常通气;公共场所戴口罩，及时取掉要牢记。痰吐有形象，垃圾归位巧;手若管理好，百病不侵扰!

1.不做损害身体抵抗力的傻事。吃好、穿暖、别冻着，避免淋雨;合理作息、不熬夜、不过劳。疲劳可使身体抵抗力下降，容易得病。所，保持生活规律，保证充足睡眠，养成良好的生活习惯，是防病的好办法。

2.多进行体育锻炼、增强体质、增强免疫力。运动是最好的防病办法。

老师引导学生回顾一下班会内容,进行总结,大家可相互讨论一下面对此次疲情当下的我们可为社会、国家做什么?

1.对于学校发布的有关疫情的科学防治知识和措施等消息,我们要及时进行学习,实施正面宣传。

2.不听信谣言,不传谣。在当前全国众志成城抗击新型冠状病毒疫情的严峻形势下,我们要从官方途径了解真实信息,客观地认识疫情、科学地预防疲情、有效地防控疫情。努力做到不造谣,不信谣,不传谣,就是我们中小学生能做的最大贡献。

3.保持心态平和,减少焦虑。疲情每天都在新增人数,刷着新闻难免会感到恐慌和无奈,似乎感觉到深深的无奈。我们要把尽力投入到学习中去，乐观面对这一切。

**主题班会教案小学篇十六**

教学目的：

1、让学生了解近视眼发生的原理，引起近视的原因。

2、让学生了解观看电视时应怎样保护视力，注意用眼卫生。

教学重难点：

1、纠正不正确的读书写字姿态

2、让学生掌握看电视时的用眼卫生。

教学过程

举例子引入：眼睛是心灵的窗户…

眼睛在看6米以外的东西时，不用加强屈光度便能看清楚，但看6米以内的东西时，就必须加强屈光度才能看清。要加强屈光度，就需要眼肌肉收缩，就像照相时照相机调焦距一样。看的东西越近，调节活动就越强;看近距离的东西持续时间太长，中间又无适当休息，就会使眼睛因长时进行调节活动而疲劳。久而久之，收缩的肌肉便不能自然放松，使眼睛只适合看近物而出现近视状态。但这种近视状态开始时不一定是真正近视，若不及时治疗，又不预防，以后就可能发展为真正的近视，到此时进行预防和治疗就比较困难了。

学生不注意读书写字姿势，字迹模糊色浅，在光线太强或太弱的环境下看书写字，躺在床上、走路、营养素，也容易得近视。

①字迹要工整。

②看书写字时眼睛距离书本不少于0.25——0.3米。

③连续看书写字半小时左右，就要5-10休息分钟。

④不在光线太暗或太强的地方看书，不在卧床、走路和乘车时看书。

⑤戴眼镜的学生，每日要清洗干净镜片和镜架。

电视荧光屏上的画面是90万个闪动的小光点组成，看电视时就像在晃动的车中看书一样，眼睛极易疲劳。尤其是近距离看时，光点更明显，眼睛受影响更大，调节屈光的强度也加强，眼睛更易疲劳。按35——46厘米电视机计算，距离应是荧屏对角线的5倍，最小不少于2米距离。

电视画面的亮度同周围环境的亮度相差悬殊时，眼睛也容易疲劳。晚上看电视时屋内应开一盏灯(8瓦以下)，置于观看者后上方;白天看电视应用有色窗帘挡住门窗，将亮度和对比度调整到合适的状况。

眼睛平时以向前下方及正前方观看居多，尤其以向前下方观看最为舒适。电视机应放置于观看者的前下方。躺着看电视，头颈部肌肉特别紧张，眼睛处于由下向上观看状态，易使眼睛疲劳而损害视力。

连续观看电视时间太长，又长时间保持一个坐姿，对视力、血液循环、关节和肌肉都有不良影响。因此，看电视时间半小时后，应按摩眼眶周围，或闭眼休息一会，最好能做眼保健操。同时，活动身子，使肌肉、关节得到松弛、休息，也利于血液循环。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找