

关于小学生习惯养成教育主题班会

猜猜看：

我不是你的影子，但我与你亲密无间。

我不是机器，但我全心全意听命于你。

对成功的人来说，——我是功臣；

对失败的人来说，——我是罪人。

培训我，——我会为你赢得整个人生；

放纵我，——我会毁掉你的终身。

我到底是谁？——我平凡得让你惊奇。

（ **习惯** ）

习惯决定命运

——做习惯的主人



• 你相信吗？？



一根小小的柱子，一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象？

- 在印度和泰国，驯象人在大象还是小象的时候，就用一条铁链将它绑在水泥柱或钢柱上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。小象渐渐地习惯了不挣扎，直到长成了大象，可以轻而易举地挣脱链子时，也不挣扎。

小象是被链子绑住，
而大象则是被习惯绑住。

• 世界上最可怕的力量是习惯，
世界上最宝贵的财富也是习惯

。 一个企业，一个国家，
一个民族是如此，
对于人的一言一行



一、认识不良行为习惯

北京一个职业高中的学生。他知道自己学习不太好，不想上大学，就报考了职业高中，毕业后到一个五星级宾馆当服务员，小伙子很开心。这一天，他从总经理门前走过，被总经理给叫住了：“小伙子，过来。”他一看，总经理叫他，很激动啊！五星级饭店，一个总经理不大容易跟一个员工交谈的。“总经理，什么事？”总经理说：“小伙子，你会走路吗？”“会呀，从小就会！”总经理说：“那你走一遍给我瞧瞧。”

小伙子两个肩膀一高一低，晃来晃去地走了一个来回。总经理说：“走路就是走路，你两个肩膀一高一低，晃来晃去，是怎么回事？你站着，看我老太太给你走一遍。”

总经理是快60岁的一位女士，她挺胸抬头，目视前方，稳稳当当地走了一个来回，然后告诉小伙子：“这叫走路。给你一个星期的时间回家练习走路。练好了，你就来上班，练不好，你就别来了。”这小伙子一听傻了，往家走的时候，不知道是该先迈左脚还是先迈右脚。

这样的故事我们还可以讲出很多。我们可以发现根深蒂固的习惯，不好的和好的，我们却越来越忽略这些问题。我们太重视功课怎么样，分数怎么样，名次怎么样，实际上一个人的习惯怎么样可能更重要。

情境体验

请欣赏小品：

《变形记》

表演者：王振鹏 古志亮 刘颖聪
编 剧：尹俊峰 何晓彤



考考你：

你下图片中那些是对身体健康无利的垃圾食品



(✓)



(✗)



(✗)



(✗)



(✗)



(✗)



(✖)



(✔)



(✖)



(✖)



(✖)



(✔)





头可断，头
型不可乱！

睁眼保健？！





睡得够美！

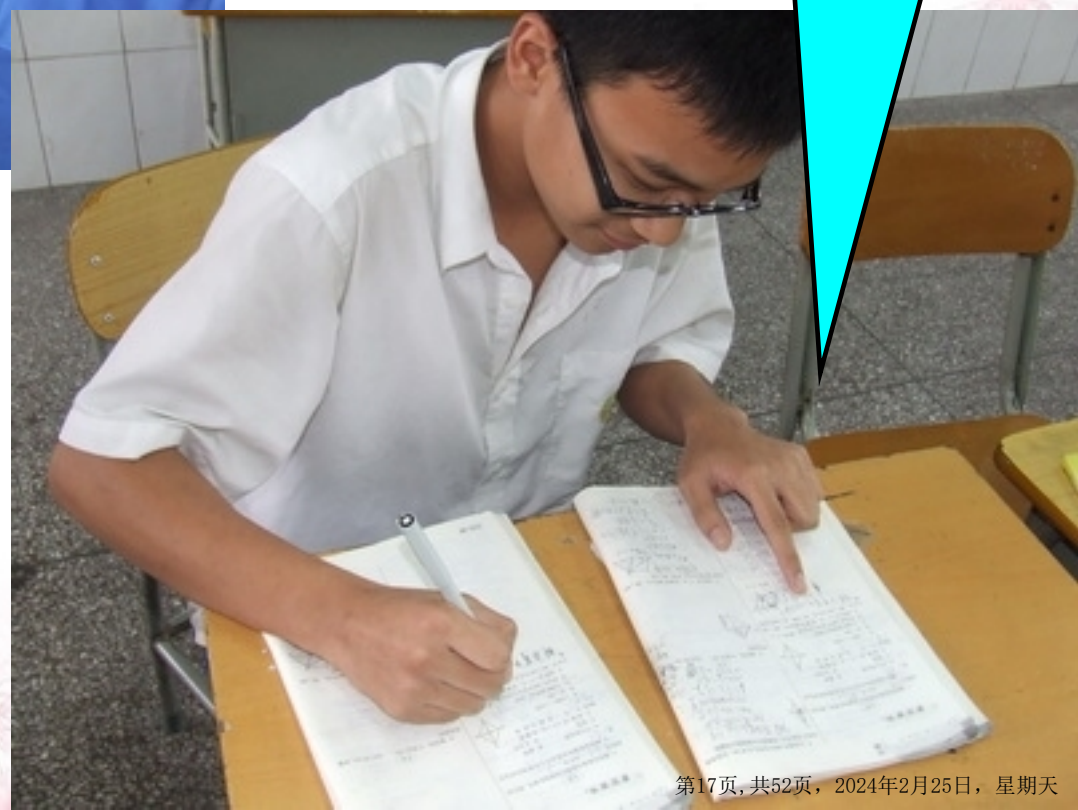
吃得够香！





作业抄得
真熟练！

手机玩得
真隐蔽！





鏗鏘三人闹!

地上本没有路.....





你说我说

分小组讨论，除上面的这些不良的行为习惯外，我们生活中随处可见的还有哪些，并说说有什么害处？



二、改正不良行为习惯

动动脑筋：如果碰到下列情况，你该怎么办？

1、周二自习课，老师都在开会，班上同学吵闹，你该怎么办？

2、你做作业时碰到难题，百思不得其解，同学把做好的作业让你抄，你会怎么办？

3、假如你的好朋友经常无节制地上网玩游戏，你打算怎么帮助他？

4、课间你在走廊中喝完饮料，剩下瓶子，旁边没有垃圾箱，也没有老师，这时你会怎么办？请实话实说。

一个高素质的人应该拥有以下几方面的良好习惯

- 卫生习惯

-

- 勤俭节约

-

-

保留自己的、
学习别人的
好习惯

据科学家证实，一件行为连续重复21次即可成为习惯（一般也以三十天为准），成为习惯即可成为自然，直至终生。



改掉坏习惯的方法

- 交一些能够管住自己的朋友
- 用写座右铭，挂字画等来提醒约束自己
- 用写日记来管住自己

三、学习习惯的培养

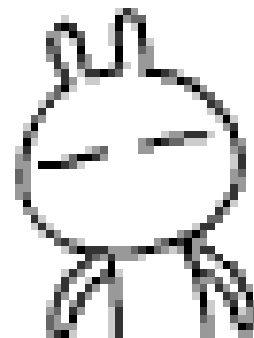




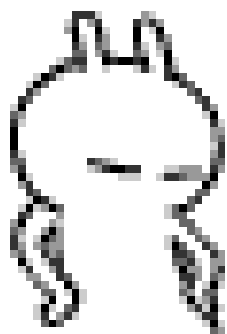
开学初



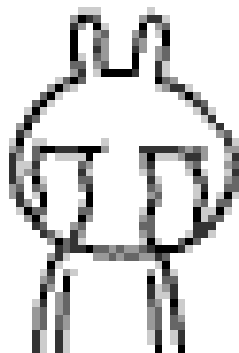
开学一周后



开学两周后



期中考试前



期中考试后



期中考试1天后

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/108077021134006063>