

## 主题班会做时间的主人

## 做时间的主人

一、班会课目的：通过这次活动，让学生知道时间是宝贵的，时间一去不复返，要珍惜时间，讲究效率，做时间的主人，勤奋学习，立志成才；热爱学习，热爱生活。并且从交流讨论中找到属于自己一套的提高时间利用效率的方法。

二、班会课重点：让同学们认识带时间是相当宝贵的，我们要充分地利用时间，做时间的主人，让同学们相信只要我们珍惜时间，讲究学习效率，我们一定能够取得更好的成绩。

三、班会课准备：

每位同学准备一张长纸条，收集有关珍惜时间的方法；

请四位同学准备表演一段三句半；

另外请一位同学准备关于时间的不良习惯以及针对这些习惯应该我们如何改正，同学们分享自己最喜欢的一句关于珍惜时间的名言。

四、班会课时间：待定

五、班会课形式：游戏、表演、讨论交流

六、班会课步骤：

第一环节：关于时间的游戏（15 分钟）

假如现在你个人的生命处于 **0~100** 岁之间，接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长纸条用笔将它划成 **10** 份（中间部分刚好每两列一份代表生命中的 **10** 年，分别写上 **10**、**20** 等，最左边所谓空余部分写上“生”，最右边空余部分写上“死”字。

下面我给大家出几个问题，请大家按我提的要求去做：

第一个问题：请问你现在几岁？（把相应的部分从前面撕掉）过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！

第二个问题：请问你想活到几岁？（如果不想活到 **100** 岁的话就从后面把那部分撕掉）

第三个问题：请问你想几岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上）就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间。

第四个问题：请问一天 **24** 小时你会如何分配？

一般人通常是睡觉 **8** 小时（有人还不止呢！）占了 **1/3**.吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了 **1/3**.其实真正可以学习和工作的约 **8** 小时，只剩 **1/3**.

所以请将剩下的折成三等份。并把 **2/3** 撕下来，并放在桌子上。

第五个问题：比比看。

请用左手拿起剩下的 **1/3**，用右手把退休那一段和刚才撕下的 **2/3** 加在一起，并请思考一下您要用左手的 **1/3** 学习工作赚钱，提供自己另外 **2/3** 的吃喝玩乐及退休后的生活。

第六个问题：想一想你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

第七个问题：请问你现在有何感想？

第八个问题：请问你会如何看待你的未来？

时间就是生命，鲁迅先生说：“浪费自己的时间等于慢性自杀，浪费别人的时间等于谋财害命。你珍惜生命吗？你想在有生之年有所作为吗？生命是由分分秒秒的时间所组成，时间管理的实质就是生命管理。因此，让我们都成为自己时间的主人吧。

第二环节：通过欣赏《三句半》反思自己一些浪费时间的不良习惯。

找四位同学上台表演（**2**分钟）

班会到此才一段，我们四个台上站。有锣没鼓三句半，添乱！

清早鸡鸣喇叭叫，不去做操睡懒觉。最后还是要起来，懒汉！

打开书包一阵翻，才知作业没做完。偷偷看看班主任，好惨！

英语就像听天书，干脆来把游戏玩。想想开学许的愿，遗憾！

猛然听到音乐响，赶快就往操场跑。伸伸胳膊踢踢腿，好玩！

课间就是我地盘，追打嬉闹叠罗汉。东边吵吵西边闹，大王！

午休更是我天堂，天南地北任我闯。休息看书写作业，笨蛋！

下午上课没精神，课桌正好来做床。昏昏欲睡下课了，好烦！

卫生从来我不搞，扣分与我又无关。到时实在逃不了，帮忙！

一天一天又一天，时间就快打发光。成绩不好表现差，怎么办？

合：希望大家不要象我们四个这样虚度时阴，要做好自己青春的主人！

教师：同学们平时是不是也经常会出现这些现象呢，在课堂上发呆走神或者干其他事，时间就是在你发呆或者睡觉的时候不知不觉中溜走。一些不良的小习惯也会浪费时间，例如上课要做英语听力时候，录音开始了，可有的同学花两分钟还找不到英语周报，还没有看完题目听力开始了，这样听力还怎么提高上去，特别是上课的时候，发呆或者忙着找东西，不仅浪费了时间，还错过了听讲，多可惜呀。事情不是要等到东风来了才能做，刚好相反，在东风来之前你必须先使万事皆备。如果你总是想等东风来了才要开始准备做事，那已经来不及了。

同学们讨论：平时还有哪些浪费时间的不良习惯，下面请某某同学为我们介绍这些不良习惯以及针对这些习惯我们应该如何改正。

第三个环节：讨论交流（10 分钟）

要成为时间的主人我们应该怎么做呢？下面请同学们说说自己的意见，我们应该如何做时间的主人，珍惜时间，更加合理充分地利用时间。

同学们自由发言，谈谈自己是怎么做时间的主人的。

同学们推荐自己珍惜时间的方法：

1. 早睡早起，早上不赖床。中午小睡片刻，提高午后读书效率。
2. 上课认真听课，复习的时候就不用再花太多时间。
3. 合理安排自己做作业的时间表，留多点时间加强自己的薄弱学科。
4. 今天该做的时间不要留在明天。
5. 及时复习，做到温故知新。
6. 睡前再浏览一下重点。
7. 少玩些网络的游戏，少聊些天。
8. 假期不要只顾着玩，每天都要安排一些时间用在学习上。
9. 晚上睡觉前先把书包整理好，将明天应该做的事项列出，并按其重要性依序排列。
10. 候车、塞车的时间，可以用来背诵英文或其他背诵课程。

11. 学习发生困难，请教老师或同学，以免自己苦思耗时。
12. 每样东西都有固定的位置，不必浪费找东西的时间。
13. 可影印的资料就不要抄录
14. 将一些繁杂琐事积在一起，每一个月抽出时间，集中处理。
15. 和朋友见面或讲电话时，应先决定终止的时间，长话短说。
16. 效率低落时，转换气氛。
17. 善用文具、工具，如：萤光笔（区分课本重点）、录音机、录放影机、电脑、电子词典等。
18. 做杂事时可以一面听广播或录音带，多方搜集资讯。
19. 书、报、杂志做选择性的阅读。
20. 不断问自己：现在做什么最好。

第四环节：同学们朗诵自己最喜欢的关于珍惜时间的名言警句（10 分钟）

教师总结：



假如每天只能用 1 元钱去维持生活，那么，同学们一定会对一元钱精打细算，省吃俭用。现在，我们要面对的虽然不是金钱，但却是比金钱更宝贵的时间，是用掉之后便永远也没办法再赚回来的时间，试问，我们有没有对时间的使用精打细算过？

把时间当存摺，晓得自己有多少时间，就像知道存摺裡还剩多少钱，才会仔细的运用。管理时间跟理财一样，是不是先规划现有的金钱，然后控制花费、改善浪费；进一步，为以后的退休生活进行投资，找到投资的方向，培养投资的知识，并且计算投资的风险。

时间像金钱一样，必须在使用上，列出计划、执行、控制、改善的方法，进一步，在时间的投资上，把时间放在未来能力的培养，并检查这个时间花得是否值得，一级时间的报酬有没有如计划中一样实现，还是花了时间，但在所得上毫无成长。我希望同学们能订好自己的计划，对自己的时间实行精打细算，好好珍惜我们相处的时光，好好珍惜我们学习的光，好好珍惜我们年青的时光！

## 《走近父母》主题班会教案设计

**【教学目标】：** 通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

**【教学方法】：** 讨论法，说说、议议，观看视频。

**【教学程序】：**

一. 课前填写调查问卷

发一张纸条，调查学生与自己父母的关系，不需写名字，请真实填写。

A 、亲密      B、 比较紧张      C 、疏  
远      D 、一般

填完马上收齐，统计。

二. 根据课前统计情况，导入

是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

三. 出示一些图片，内容是

1. 不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
2. 放学迟迟不愿回家，贪玩。
3. 经常“煲电话粥”

除了以上情况？你是否还会不愿与父母外出，或长时间看电视、玩游戏，或与父母争吵等情况？请同学讲讲与父母还有哪些地方关系紧张？

如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。

被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看

#### 四. 从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

（请一个同学朗读全文）

#### 五. 从自身找原因

是的，打与不打都是爱，在那被打事件中，你有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？

#### 六. 小组活动

写一写，算一算：父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想：父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议：要怎么与父母交流、沟通？

1. 老师说说自己与父母交流的情况。

2. 学生说说自己与父母交流的情况。

由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

走近父母的方法有：

1. 多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；

纪念日、节日送点小礼物；

遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2. 和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角  
度上去想一想。

3. 应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予  
赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；

多倾听父母的话；

遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4. 回家和外出主动给父母打招呼。

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/207052112046010006>