

2023年珍爱生命健康成长班会心得体会 (优质5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

珍爱生命健康成长班会心得体会篇一

亲爱的女同学们、家长朋友们、老师们：大家好！

今天我以一个母亲和老师的双重身份和大家在一起共同学习女生青春期健康知识。在开始学习之前，我首先要纠正一个观点：谈及青春期，尤其是大庭广众之下，有的人认为难以启齿，羞于见人，其实，这是受一些社会偏见的影响和缺乏知识的表现，其实青春期是每个人必经阶段，就和我们出生以后，逐渐开始长牙是一样的道理，所以，我们要正大光明的了解自身的生长规律。青春期是一个生理、心理迅速发育和日趋成熟的时期，也是决定人一生性格、体质和智力水平的关键时期。在这之前，我对此作了问卷调查，现将调查分析的情况说明如下：共调查219个女生，父母外出务工占40%；父母离异占11%；孤儿占0.01%；15、16岁女孩100%经历了月经初潮，14岁有89%，13岁有55%，12岁有24%；多数同学是从课外医学书刊中获得性知识；希望自己今后进大学深造或找个好工作；觉得自己有比别人强的地方；愿意在课外集体活动时与异性交往；认为最和谐的关系是与同学的关系；困扰自身问题是自己身体迅速变化和学习压力。综上所述，看来我们的同学们思想还是比较单纯和健康的，同时，也显示出女孩子青春期很需要学校、老师和家长的倍加关怀和呵护。青春期的女孩，天真活泼、朝气蓬勃、充满幻想，就像一朵朵含苞欲放的花朵，想到花季自然感觉是多么的美好，所以我们称这一时期为花季。但是，同时也伴随着许多成长中的困

惑和烦恼，如果不能正视它，极易走入误区，出现性困惑、性无知以及自卑、孤独、焦虑等现象，非常不利于女孩子身心的健康发展。所以，今天我们相约花季，目的就是要尽早告诉大家更多的相关知识，引导你们平安、健康地度过人生的敏感阶段，正确认识自己，了解自己，顺利度过花季。

我们以前观察过青蛙、蝴蝶的生长。从卵到蝌蚪再到青蛙，从卵到虫到蛹再到蝶，它们的成长中不断变化，我们把这种现象叫做变态。人是不经过变态的，要是说某人变态啊，那是极大的不尊重，是吧？把动物生长特有的词用到人身上了！但是，想一想，如果人的成长一直没有变化，会怎么样呢？20岁了依然脑袋大，身子小；50岁了依然要吃也哭，要睡也哭，要上厕所还是只会哭？可见人是要有变化的。蝴蝶平安的度过蛹的阶段，才能破茧而出，才能有以后的美丽人生。青春期就是我们蛹的阶段。青春期是健康平安的，以后的人生才会快乐美丽的。

二、开展青少年青春教育的实质——认识自己和保护自己

(一) 青春期会的变化

我们的身体会急速的生长。不过，这长的过程很有意思，最先变化的是我们的手脚，你会发现上年买的鞋子下年就不能穿了，现在，有些女孩的手，比我的还大了。说明以后能长得比我高。然后，我们的四肢会快速生长，再后来才是躯干——从地方到中央！这种快速的生长有时能让你梦见自己在飞，更多的时候，这种生长的不平衡，会让你在睡梦中感觉自己猛然从高处跌落。

我们的身体还会发生另一些特别的变化，我们的乳房会逐渐发育，中央出现硬块，不小心碰到会痛得受不了。有些女孩会出现初潮，也就是第一次来月经。不用害羞，有一个国家，当女孩出现初潮(因为以后它平均每月来一次，比较有规律，称为月经)时，家庭会举办最最隆重的聚会，所有的亲友欢聚

一堂，给女孩送上最美的祝福呢！为什么我们觉得羞于启齿的事情，他们会这样大张旗鼓的庆祝呢？因为这是一个标志！它标志着，从现在起，你就不再是一个小女孩而是一个大姑娘了！月经我们也叫例假，（这是我们女孩子的小秘密）。初潮来临的一两年间，月经或许不会很正常。这是因为我们的这个部分还没有完全成熟，不用担心。但这种不正常给我们带来了不便，我们不能及时的做好准备，容易出现尴尬的场面。怎么办呢？只要准备好‘干面包’就是这个——卫生巾，它是这样用的(演示)。我今天送给每位女生一包表达我作为母亲对山区孩子的关爱。月经期间要注意以下几点：

(2)学会自我心理调适，保持心情乐观、稳定，可多听听音乐，做一些喜欢做的事情。

(3)保持外阴清洁，勤换内衣，勤洗澡，要淋浴不要盆浴。

(4)如果发生痛经，心情要放松，要坦然面对，不要自己吓自己。可用热水袋热敷小腹，可做胸膝卧位操，自己轻按尾骶部，这样可纠正子宫过度屈曲，使血流通畅；必要时服一些止痛剂，如apc消炎痛、阿托品等以缓解症状。

(5)注意选择质量信得过、安全卫生的卫生巾。比较有名的牌子的质量有保证，不要使用廉价的不知名的牌子。有新闻报道，有些不法商贩用“黑心棉”制作成卫生巾，很不卫生，甚至会危害身体健康。还要注意用过的卫生巾不能丢进下水道，以免堵塞。

(8)多吃些鸡汤、猪肝、鸡蛋、水果、蔬菜、红枣等，补充体内各种维生素和蛋白质等，增强体质，提高抵抗力。不吃辛辣生冷等刺激性食物，多吃纤维食物，如地瓜、窝笋、香蕉等，保持大便畅通。

从你有初潮起，你就是一个大姑娘了。你的身体只是属于你自己的，任何人没有经过你的允许，不能以你不喜欢的方式

接触你的身体。特别是乳房、臀部和大腿内侧。我希望，每个姑娘青春是健康的、平安的！每个姑娘的人生是快乐、幸福的！

(二)、乳房卫生

乳房主要承担哺乳功能，女性于青春期前后开始发育。隆起的乳房体现了女性成熟体形所特有的曲线美和健康美。为保护乳房更好的发育，女孩应该掌握一定的自我保护技能。乳房的自我保健有：

- 1、忌束胸。如果女孩把胸部束得紧紧的，就影响肋骨、胸骨和膈肌的运动和正常的呼吸以及胸部发育。
- 2、忌过早用胸罩。女孩在乳房没有发育成熟之前(从乳房上底部经乳头到乳房下底部的距离不足16厘米)，不宜戴胸罩，否则会影响乳腺的正常发育和日后的哺乳功能。
- 3、忌不及时用胸罩。女孩乳房发育成熟后，应及时使用胸罩。所以要适时佩带胸罩。要选择大小适中的优质棉布胸罩，同时要勤洗换，保持清洁卫生。
- 4、全面营养，以保证身体正常发育和乳房发育的需要。
- 5、加强体育锻炼。经常做健美操或跳健美舞，可充分展现青春少女生机勃勃、健康向上的自然美。保持正确的站立行姿势。特别注意：子宫瘤和乳腺癌是侵扰女性的病例。

(三)、嗓子的保护

- 1、不要大声叫喊。因为剧烈紧张的叫喊使声带被拉得过紧，引起喉头和声带发炎，造成嗓音嘶哑。
- 2、不要勉强去用力尖声唱歌。

3、在唱歌、讲话后不要马上和冷水、吃冷饮。因为喉部正处在组织充血、代谢旺盛的时候，如果突然给予冷的刺激，会损伤声带。

4、少吃辛辣厚味的食物。饭菜不过热、过冷。

5、不吸烟、不喝酒，因为香烟中的有害物质直接刺激呼吸道黏膜，使喉黏膜充血肥厚，声带黏膜干燥、粗糙，引起血管扩张。饮酒，尤其是烈性酒，对嗓子更是有害。

6、女孩在月经期间，声带分泌物增多，或有充血水肿引起嗓音变化，这时特别要注意保护嗓子。切莫盲目过分用声，造成声带疲劳，使黏膜下出血而致失音。

(四) 青春女孩易受伤害

青春期性意识的萌动让女生对性感到好奇又迷茫，在与异性交往时，容易被外表所迷惑，容易被人利用或深陷其中而不能自拔。

青少年时期对异性的爱慕往往带有盲目性，在行为上会让冲动支配自己，更多的是给青春纯洁的心灵带来创伤。

某记者采访全国各地60家医院妇产科，发现最少一家一年发现4个少女孕妇，最多一家一年27个。这些少年孕妇产龄16—18岁，也有14岁以下的。其中12—14岁52人，12岁以下13人，有3例10岁的。更严重的是，还有15个少女妈妈，最小只有11岁，最大的16岁。已经出生的15个婴儿中，只有12个活下来。

有一个初中女生到妇科看病，大夫告诉她怀孕了，这个女孩并没有什么惊讶的反应，等出了诊室，3个背书包的男生在等她，这个女孩很骄傲地对他们说，大夫说我怀孕了，3个男生竟然异口同声地说，啊！怀孕了，那就生了吧。北京同仁医

院洪宝瑟教授给记者介绍了这个发生在该医院的事后感慨地说，这3个男生，看不出哪一位是当事人，说明他们把这个当成游戏了。记者还了解到，丰台区一个女中学生与男友同居，怀孕后在家把孩子生下来后从窗子扔了出去。中学生发生性行为往往认为这样很浪漫，没有什么了不得。不知天高地厚的少男少女们在不计后果之后，少女肚中日益成形的小生命让她们苦不堪言。在18岁前，少女的子宫还未完全发育成熟，少女怀孕的后果是很危险的。而严重损害健康甚至有生命危险，还可能留下后遗症，如生育时难产或引发不孕、失去生育能力等。

过早的性行为还会可能感染性病、爱滋病等疾病。据统计海南省1994年有11例爱滋病患者，现今以出现300多例，按国际惯例计算，约有2300-2500个感染者。

这样的事例，无论是从身心健康，还是社会、家庭压力或是感情方面，女生受到的伤害更多些。所以，作为女孩子来讲，走好每一步，洁身自好，才能拥有一个完整意义的人生。

我们应该有清醒的认识：——过早的“迷恋是一种不适时的失控心理和行为。

(1) 青少年时期是每个人在积累知识，增加社会经验的时期，应该分清主次，学习才是这个时期的主旋律。

(3) 初中学生对人生、对社会、对世界的看法相对幼稚，思想不稳定。这个时期由于每个人观察能力有限，对一个人的了解还只能单纯依靠表面，这时对异性选择比较简单，当一个人真正成熟时的选择和此时的选择会相差甚远。所以，我想跟早恋的朋友们说：初恋这种感情真是挺好的，可是，美好的东西不全是这个时候拥有。你知道什么叫长大吗？所谓长大就是学会放弃的过程。面对那么多的学习任务，你必须有所放弃才能做好眼前的事，才能拥有此时此刻你最需要的东西。

人是有理性和意志力的，这是人与动物最根本的区别。因此，在青春期的女孩尤其要学会自我保护，举止端庄，自爱自重，不早恋，维护自己的纯洁性。

(五)青春期的心理特点

青春期是心理发展的一个重要转变期。尽管在生理上已经渐趋成熟，心理却仍然很幼稚、单纯。主要特点是半成熟、半幼稚、独立性与依赖性、冲动性与自觉性等矛盾的交织发展时期。主要表现在以下几点：

- *讲究打扮，留意谁在看自己
- *喜欢看描写爱情的电影和小说
- *爱去看高年级男生打球
- *喜欢上网和陌生人聊天
- *喜欢向异性朋友发短信
- *有打不完的电话
- *在特别的日子喜欢给人送礼物
- *爱把抽屉和日记加锁

生理——体态变化、心理——关注异性、行为——重打扮，关心情爱话题

在学习态度、交往范围、对父母的态度等方面都出现新的变化

刚刚步入花季的我们，要面对许多的困惑，许多的难题：不知道应以何种姿态出现在公众面前，才能得到别人的承认与

喜爱；与父母的关系出现裂痕，与父母的感情在疏远；不知如何保持或确立自己在同伴中应有的地位；不知应如何使自己变得坚强；不知如何控制自己的情绪、不要感情用事；……”
困扰的事情太多。

所有这些，都是步入青春期的信号，是心理开始走向成熟的必然，我们应该为自己感到高兴，并理智的去处理好各种事情。

(六)青春期的正确审美观

1、突出青春的自然美——真实、自然是美的灵魂，“清水出芙蓉，天然去雕饰。”美的魅力还贵在整体美——整体美既要容貌气质衣着打扮达到均衡和谐统一，又要外在美和心灵美的合而为一。所以，处于风华正茂时期的青年人应多学习，多读有益心身健康的报刊书籍，多看高尚的影视节目，常听优美的音乐，多参加社会实践，加深对人生对社会的了解，以广博的知识来修心修身净化心灵，培养自己正确的审美观，以远大的理想、高尚的情操、强烈的事业心和责任感，从谈吐言行中显出自己的智慧美。

2、注意自己的风度美——风度是个人气质的自然外露。譬如平时的各种坐姿站态，如何待人接物、举止谈吐，如何行为礼貌等等，都能显现出人的某种风度，这都需要学习，需要追求。

人的性格不同，不会影响风度美，不同性格的人都会体现出风度。内向的人表现出沉静文雅、态度和蔼、品格端庄的文静美，外向的人会体现一种活泼热情、谈吐文雅、举止洒脱的活跃美。

3、保持健康美——学会自我保健常识，选择健康的生活方式，积极参与文体活动，学会控制和驾驭自己的情绪，加强思想修养，树立正确的人生观。

(七)加强与父母、老师的沟通

不少的中学生自认为长大了，思想成熟了，因而与父母的关系也开始疏远陌生了。他们每天来去匆匆，在家的時候，常常把自己关在小屋子里；虽与父母同处一个屋檐下，却犹如生活在两个世界。中学生要以开朗、豁达的态度与父母老师加强沟通，得到有经验的长辈的帮助，学习长辈们的长处，得到更多的理解和引导，避免误入歧途。

(八)学会自我保护常识

女生自我保护安全常识(温馨提示):

- 1、提高自我保护意识，提高警惕性，以防坏人有机可乘。
- 2、不要让不太熟悉的人随意进宿舍，以防不测。
- 3、晚上睡觉前要关好门窗，并检查门窗插销是否牢固。
- 4、夜晚有人来访，不要轻易开门接待。对陌生人绝对不能开门。
- 5、假期不能回家的学生，应集中就寝。如只剩下一人对，应和老师说明情况，让老师妥善解决。
- 6、夜晚到室外上厕所，一定要穿好外衣，找同伴一起去，如遇到坏人应全力呼救，并进行自卫，最好不要单独一人上厕所。
- 7、宿舍内一旦遭到坏人袭击，不要害怕，要鼓起勇气与坏人搏斗，并大声呼救，以获的来人救援。
- 8、不读黄色手抄本或淫秽色情书刊、画报、不看黄色录像。
- 9、放学回家，应结伴而，遇到不怀好意的男人挑逗，要及时

斥责，表现出自己应有的自信与刚强。如果碰上坏人，首先要高声呼救，即使四周无人，切莫紧张，要保持冷静，利用随身携带的物品，或就地取材进行有效反抗，还可采取周旋，拖延时间的办法等待救援。

10、在与男同学的交往中，要保持空间距离，不超越友谊的界限；避免过分的热情和亲近，体现自己的高尚情操和良好道德修养。体现出懂礼貌、有教养、情趣高尚。

11、到男老师家补习功课，要尊重老师，不应对老师过分亲昵的言谈或举动。

12、与父母闹别扭时切不可赌气离家出走。不要搭乘陌生人的机动车、人力车或自行车，防止落入坏人的圈套。

13、记住在没有病人家属或女护士在场的情况下，男医生不能对女病人的下身进行检查(医院有规定)。

14、不要去各种酒吧或歌舞厅，不轻易与网友见面(国家为了保护未成年人专门作了规定)。

15、一旦不幸受侵害，不要丧失信心。要振作精神，鼓起勇气同犯罪分子做斗争。要尽量记住犯罪分子的外貌特征。如身高、相貌、体型、口音、服饰以及特殊标记等等。要及时向公安机关报告，并提供证据和线索，协助公安部门侦查破案。

三、适当了解男生的青春期变化。

进入青春期的男孩，在性激素的作用下身体迅速增长。

平均身高每年增长约6-8厘米，骨骼和肌肉也开始变得粗壮和宽厚，声音变得低沉，阴部、腋下长出阴毛和腋毛，胡须也逐渐长出来了。这些都是男性的第二性征。

除了上述第二性征的出现外，青春期主要的生理变化在于生殖系统的成熟，并已具备了生育能力，成为了真正意义上的男人。

四、结束语。

孩子们，我们在了解自己之后，要自尊、自爱、自强，做青春的主宰者。青春，像刚刚升起的太阳，前面是望不尽的一片蔚蓝；青春，像刚刚冒尖的嫩芽，前面是看不完的春光灿烂，青春的脚步越来越近，让我们勇敢地张开双臂，用强壮的体魄、广博的知识和高贵的品质去迎接那闪光的年华！

愿今天的学习能为我们的花季添一丝雨露，洒一抹阳光！

祝青春期少女们健康快乐，一生幸福！

珍爱生命健康成长班会心得体会篇二

1) 过马路时你会看红绿灯吗？

板书：红灯停，绿灯行，黄灯准备好。

2) 没有红绿灯的马路或公路怎么过？

板书：要从斑马线上通过，先往左看，再往右看。

2、我们在学校里、外出活动时也要注意安全。否则，就会出现一些意想不到的事情。请同学们说说在学校、外出活动时应该注意哪些不安全行为？（如：爬楼梯扶手、爬栏杆、追赶汽车、在上下楼梯时拥挤）

3、交通知识知多少

2) 学习一些交通常识。（出示大屏幕，学生齐声朗读。）

珍爱生命健康成长班会心得体会篇三

目的：掌握安全知识，培养学生珍爱生命，安全第一的意识。

一、列举身边的安全隐患

- 1、校园内存在的安全隐患
- 2、上学放学途中的安全隐患
- 3、用电，用火，用水安全安全隐患
- 4、乘车及户外活动安全安全隐患
- 5、络安全

二、安全隐患的排查

- 1、学生集会，集体活动及课间操时应注意的安全事项
- 2、学生饮食就餐的安全事项
- 3、交通安全注意事项
- 4、下课时应注意的安全事项
- 5、一人在家时应注意的安全事项

：你健康，父母才开心；你安全，父母才安心。

珍爱生命健康成长班会心得体会篇四

大屏幕放映青蛙掉奶油桶的故事。

(教师请学生讲图意，说说两只青蛙命运有什么不同，为什么

同样是掉奶油桶，一个死掉，一个却逃了出来，继续享受美好的生活？)

2、问：如果你是一只掉到奶油桶里青蛙，你会怎么办？（鼓励学生大胆说，实事求是地说。）

二、出示情境

1、介绍新朋友柯南

同学们，老师给你们介绍一个新朋友，这个同学的名字叫南南。（大屏幕显示动画：柯南一边招手一边向同学们问好，请同学们也向新朋友问好。）他最近遇上了一些事，请同学们看大屏幕。

2、出示情境，老师讲解情境

情境一：天很热，体育课老师训练走队列。火辣辣的太阳照在我。

(1)教师讲述：南南很热。你们说说他当时的心理会是怎样的？

(2)讨论办法。（四人小组讨论）、

a□南南如果烦躁能不凉快吗？

b□板书课题：“怎么办？”讨论办法。相机板书：积极面对。

c□指名讲述办法，相机提问：如果是你，你怎样积极面对？？

d□教师归纳办法。

(3)小结：我们遇到了环境不适应的时候，应该积极面对，把事情往好的方面想，不要烦躁。

三、讨论情境二、三。

情境二：考试成绩出来了，我得了89分。

提问□a□如果是你得了89分，你怎么想呢？

b□哭泣烦躁能不能让成绩马尚得95？

应该怎么办？（引导学生说出，应该面对自己的成绩，对自己以后的成绩感到欣喜。）

情境三：早上闹钟没响，我起床晚了，等我跑到学校时，早自习已经开始了，你怎么办？（引导学生说出先要镇定、冷静，然后想办法。）

其实南南正好碰到班主任，看他满头大汗，她微笑着递给我几张纸巾，南南的情绪一下子舒缓了。

四、独立解决问题

1、谈话：同学们给柯南出了不少的好主意，并且还教会了他遇到困难要冷静的思考解决问题的办法。现在请你们重新再看看开始上课时出现的几个困难，如果是你应该怎么办。

2、出示图一、图二、图三，请个别学生回答。

五、巩固印象、加深认识

提问：你以前遇到不顺心如意，遇到困难的时候，你是怎么解决的？今后遇到这些事情应该怎么办？（学生先同桌讨论，然后指名说。）

六、教师总结

1、总结：刚才教师和大家一起为南南解决了几个困惑，大家真能干，我们也懂得了遇上不如意的时候尽可能不要——（指着板书）心慌、烦躁、紧张、害怕，应该勇敢地告诉自己：“生活真美好。”然后积极开动脑筋找出办法。如果问题解决了，就告诉自己：“我过得很好可以。”

2、南南懂得了应该怎样对待困境，他多高兴啊，你们看他要和大家一起分享一段呢话！屏幕显示动画：柯南对大家说：“非常感谢大家对我的帮助，让我们一起看一段话吧！”（屏幕显示分享屋内容）

3、教师讲拓展园的故事，问：这个故事给了你什么启示？

珍爱生命健康成长班会心得体会篇五

近几年，随着交通事故的不断增多，中学生遇难的现象时有发生，使家庭蒙受不幸，给亲人带来巨大的痛苦，花样的年华，无限的前途，只因一时的疏忽毁于一旦。为了避免悲剧再次发生，提高安全意识，让阳光相伴，好花长开，通过《珍爱生命健康成长》交通安全主题班会，旨在宣传交通法规，普及安全知识，避免不必要的交通事故的发生，通过逼真的画面，翔实的数据，真实地讲述，使学生在丰富多彩的活动中学习交通规则，懂得交通安全重于泰山的教育理念。