

# 初中生班会活动设计 初中班会方案(优秀7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 初中生班会活动设计篇一

### 一、组织目的：

1. 在形成新集体时，同学之间难以融合，唯我独尊的现象严重，且同学之间还存在互不服气，相互排斥的不友好现象。针对此现象，按照校政教处的要求，组织以“我和我的集体”为中心的主题班会——《我们携手走向明天》，旨在增强集体凝聚力，唤起学生对集体的热爱、对同学的友爱之情。
2. 力争通过此次班会，调动尽可能多的同学参与到建设一个积极向上、团结协作的集体中来。并在班会中发现同学们的特长，增进彼此的了解，促进友谊的发展。

### 二、准备步骤：

1. 召开班委会，讲明以上目的。调动班委的积极性，出谋划策，着手准备。

#### 2. 主要负责人

班长、宣委构思班会内容，注意从本班现实中搜集素材。

3. 找班内有号召力的同学谈心，激发其参与活动的热情，并引导其在某些方面作表态。

4. 审查班长、宣委的组织稿件。
5. 审查有关人员的发言稿，引导其从积极、正面的角度调动同学们爱集体、尊重他人的热情。
6. 安排擅长绘画、书法的同学布置教室。

### 三、班会的具体步骤、安排：

2. 提出第二个议题：“那么集体能不能改变个人，个人能不能改变集体呢？”——设计让持不同观点的人形成正、反方进行辩论。—— 做为此议题的总结发言。

3. 设计几个小情景，引发全体同学参与讨论：

(1) 同桌在考试时传给你纸条，并问你题。让学生各抒己见。

4. 又一个议题：“怎样和同学搞好关系，和睦相处”？

5. “那么我们应怎样看待别人的优缺点呢？”张达送给大家几句话，‘有则改之，无则加勉’，‘择其善者而从之，其不善者而改之’，‘忠言逆耳利于行’，一定要虚心对待别人给自己指出的缺点。”—— 班长不断提出议题，讨论进入高潮。

人人从自己做起，不应排斥别人，而应接纳别人，采纳别人的长处??

### 四、班会效果：

由于讨论有的放矢地针对班级中的现象，使得学生在不知不觉中接受了教育，无形中形成了集体的核心，效果不错。

### 五、总结：

## 班会主题：父母是你特别的朋友

### 一、小测试：你有“小孩子气”的行为吗？

- 1、从不把朋友带到家里来，令父母怀疑你有事瞒着他们。
- 2、带朋友上家里来，却不把父母放在眼里，吃喝一番，既不收拾碗碟，也不说声“谢谢”，走了也不告诉上哪儿去，什么时候回来。
- 3、总是指责父母，“你为什么不能像\*\*\*的妈妈一样？”
- 4、向父母撒谎，明明去玩了，却说去做功课。
- 5、荒废学业，长时间煲电话粥，父母一批评，就生气顶嘴。
- 6、不及时向父母报告自己的行踪，晚回家了或者不回家吃饭也不打招呼，让父母干着急。
- 7、几乎不做家务，力所能及的事情都要父母代办。
- 8、有时候，你的父母气极了，会骂你“给我滚，滚得远远的！”之类的话。

以上问题说明，你表现得越小孩子气，你的父母就越把你“拴牢”，这种关系就越难平等。就像我给予你们充分的信任和自由，但是如果你们的表现让我觉得达不到我的期望和要求时，我也会成为专制的“暴君”、“严师”，就会影响到我们之间原本平等融洽的关系。

二、朗读诗——小时候，你是父母的尾巴，你需要父母，需要保护；如今你长大成了少年，你成了父母手里的风筝，你渴望独立，渴望自由，却不能挣脱父母的“拉线”。可你是否想过，如果你真的成了断线的风筝，你将飞向何方？其实，你是父母特别的客人，两代人即使不能相互理解，也可以相

互接纳。你不必像风筝一样抗争，你可以和父母友善地“分离”，而不被父母过分的保护“拴牢”。走向成熟就是独立得更彻底，而又联系得更紧密。

### 三、了解父母

那到底怎样才是脱离小孩子气，走向成熟的表现呢？

我们首先来做一个关于了解父母的调查。

（答题）

1、你知道父母的生日吗？

a只确切知道他们的年龄或者生肖

b确切知道其中一人的生日

c确切知道他们两人的生日

d知道并且会送礼物或者祝福他们

e很模糊，基本上不知道

2、你知道父母最大的业余爱好吗？知道的话请分别写下。

3、你了解父母的身体状况吗？他们谁的身体更健康一些？

4、你知道爸爸最爱吃什么菜吗？知道的话请写下。

5、你知道妈妈最喜欢什么颜色吗？知道的话请写下。

6、你的爸爸/妈妈的具体工作是\_\_\_\_\_，他/她每天上班路上要花\_\_\_\_\_时间，上班\_\_\_\_\_小时，你对他/她的工作压力的了解

是\_\_\_\_\_。

7、你知道父母结婚的时间吗？知道多少都请写下。

a□确切知道是哪年哪月哪日

b□知道并且会送礼物或者祝福他们

c□大概知道是哪一年

d□很模糊，基本上不知道

## 初中生班会活动设计篇二

以下是由小编为大家收集整理的初中早恋主题班会，欢迎大家学习参考。了解更多精彩内容，请关注主题班会栏目！

中学生已经进入了青春早期。随着年龄的增长，生理、心理漫漫地走向成熟，中学生早恋的问题展现在我们师生面前。最近一段时间，我们周围有一些学生因男女关系问题在校外聚众斗殴，借于这些原因，决定利用班会课，共同探讨一下有关学生早恋的问题，让同学们明白什么是普通异性朋友，什么是早恋，学生早恋不切实际的地方及其危害，从认识上避免中学生早恋现象。

1、通过对早恋危害的认识，避免早恋误区。

2、让学生对异性交往有一个正确的认识，树立健康的异性交往观念，形成正确的异性交往态度。

端正健康的异性交往观，注意与异性交往的事项。

1、搜集相关材料，确定节目名单，由主持人编写串联词。

## 2、全班筹谋划策。

1、通过歌曲《好好学习，天天向上》引入主题——早恋

2、探讨什么是爱情，中学生之间可能产生真正的爱情吗？

总结：爱情是浪漫的，但只有浪漫是不行的，它更多的还需要履行责任，还要经受生活实际的各种考验，还要承受得住时间的洗礼。爱情不是人生的全部，它仅仅是人生道路上的一朵小花。但在恋爱过程中，任何一方面出了问题，爱情之花都会随之枯萎，在此中辛勤经营的人便会痛苦不堪，甚至会毁掉一个人的一生。所以，在爱情面前，人们是慎而又重。

3、知道什么是早恋，通过对我们周围有早恋现象的同学共同点的了解，探讨让同学们早恋可能产生的原因。

4、通过几则案例的介绍，让同学们深刻的体会早恋的危害性，杜绝早恋。

5、通过两个场景的分析，让学生了解什么是异性间的正常交往，以及在今后的交往过程中应该注意的事项。

总结：男女生之间的正常交往，那是一种纯真的友情。无可厚非，而且还要大力提倡。我们不要捕风捉影，或者开不健康的玩笑。我们要通过参加集体活动增加男女同学之间的了解，拂去面纱，让异性之间的交往更加自然、健康。

在交往中做到六不：

不拘谨、不随便、不冷淡、不亲昵、不卖弄、不严肃。

小结：通过本次班会，学生对早恋的危害有了深刻地认识，懂得了怎样正确处理男女生之间的友情，增强了预防早恋的信心和力量。

通过活动，同学们能够认识早恋的含义及其“利”与弊，把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己，顺利地渡过青春期。

：早恋的“利”与“弊”。

：1课时

## 1、课前准备

欣赏歌曲《因为爱·所以爱》

3、教师导入：对我们学生来说爱情是一个敏感的问题，说到这个问题，同学们或许羞涩或许心动。今天我们一起来谈谈中学生的爱情。

4、课堂主题活动：请你欣赏心理剧《都是情书惹的祸》然后谈一谈感受。

剧情旁白：

亲爱的李丽：

自从与你一起担任学生会工作以来，你非凡的才华让我倾慕，你甜美的笑脸和声音让我难以忘怀，和你在一起我是多么的快乐，我情不自禁地爱上你，为你陶醉！

爱你的王东

说一说：剧中李丽和王东发生了什么事情？

早恋：通常意义上是指发生在生活、经济上不能完全独立，同时又比法定结婚年龄小很多的青少年这一特定群体里的恋爱行为，如中小学生的恋爱就是属早恋。

## 5、小组活动：小组议一议、说一说：

小组讨论的主题：你对李丽和王东的行为你有什么看法？

教师过渡语：我们喜欢用“花季雨季”来描绘这一年龄阶段，这个时期男女同学生理上心理上都发生了变化，使彼此之间产生了好奇和好感，不由自主地去接触异性、了解异性，或想取悦异性，以获得对方的青睐，又或者会互相吸引、互相仰慕对方，产生爱慕之情，这属于一种正常的心理现象，可是这不成熟的单纯的幼稚的爱慕之情不是真正的恋爱。它就像天空中的云彩变幻莫测，正如徐志摩《偶然》诗中所描写的一样，转瞬间会消灭了踪影，请欣赏配乐诗《偶然》。

## 6、配乐诗欣赏或请同学朗读

我是天空里的一片云

偶尔投影在你的波心

你不必讶异

更无需欢喜——

在转瞬间消灭了踪影

小组讨论交流：议一议，说一说，为什么不提倡中学生谈恋爱？

教师总结过渡语：中学时期是人生黄金时期的黄金时期，学习是我们的主要任务，我们还没有能力承担爱情这份责任，应该把握这美好时光多学一些知识和技术，不断丰富和完善自己，这才是明智的。那么，结合剧情分小组讨论：中学生恋爱的“利”与弊。

## 7、小组议一议然后全班交流：

中学生恋爱的“利”与“弊”是“利”大还是“弊”大？

提示参考思路：

(1) 是浪漫，但是很幼稚，很随意，缺乏对恋爱的真正理解，一旦失败，容易导致心灵创伤。

(2) 能满足情感需要，但是感情容易陷入二人世界的狭小圈子，不利于建立广泛友情。

(3) 能满足好奇心，可能会导致另一个“好奇”，但是容易导致情感放纵，结交一些行为不良的社会青年。

(4) 可能会帮助双方提高，但是更多见的是带来更多的烦恼带来压力，影响学习的效率。

(6) 有助于对异性的了解，但是在某种程度上限制了与更多异性的交往，不利于对异性的更多的了解。

(7) 可能令人激动陶醉，但是如果控制力不好的会导致越轨行为，心理承受力弱的，一旦失去会导致严重后果。

8、教师总结：谢谢同学们的精采发言，从发言中，我们清楚地知道中学生恋爱弊大于利。渴望憧憬美好的爱情并没有错，俗话说：“什么季节开什么花；不成熟的果实是酸的。”年少还不更事的我们，应该把握好这妙龄时光，该去做我们这个年龄该做的事，心中有爱不轻易地去爱，要守住那份青春的纯真，这才无悔青春。

1、使学生充分认识到早恋的危害性，树立正确的恋爱观。

2、引导学生把爱慕化为纯洁的友谊，形成健康的异性交往观念，并能利用“异性效应”不断完善和提高自己的，顺利地渡过青春期。

1、查阅有关青春期学生的生理、心理发展特征，以及如何保持个人心理健康的资料。

2、查阅资料，了解早恋对中学生的影响。早恋主题班会3、准备表演舞台剧的表演。

班级讨论、角色扮演、诗歌欣赏等。

主持人：班长和学习委员

主持人2：请同学们就以上的表演的现象谈自己的感受。

待学生发表自己的感受后，做出小结：？

主持人1：我们喜欢用“花季雨季”来描绘这一年龄阶段，这个时期男女同学生理上心理上都发生了变化，使彼此之间产生了好奇和好感，不由自主地去接触异性、了解异性，或想取悦异性，以获得对方的青睐，又或者会互相吸引、互相仰慕对方，产生爱慕之情，这属于一种正常的心理现象，可是这不成熟的单纯幼稚的爱慕之情不是真正的恋爱。它就像天空中的云彩变幻莫测，正如徐志摩《偶然》诗中所描写的一样，转瞬间会消灭了踪影，请欣赏诗歌朗诵。

我是天空里的一片云

偶尔投影在你的波心

你不必讶异

更无需欢喜——

在转瞬间消灭了踪影

主持人2：高中时期是人生黄金时期，是为梦想而奋斗的关键时期，学习是我们的主要任务，我们还没有能力承担爱情这

份责任，应该把握这美好时光多学一些知识和技术，不断丰富和完善自己，这才是明智的。那么，结合剧情分小组讨论：高中生恋爱的“利”与弊。

根据各个小组学生代表的讨论结果进行小结，并板书列出以表格：

专心学习，为了理想而奋斗。

学生汇报有关资料搜集的情况，朗读给同学们听。

早恋的危害小结有如下几个方面：

3、家庭纠纷的祸根。早恋往往不能取得双方家庭的同意，即使成功也难获得家庭和睦。

同学们，人生对每个人来说都很宝贵，人生的黄金时代更要珍惜。这段时光犹如明媚的春天，如何播下理想，洒下汗水，将来就会有收获；如你沉溺于幻想，并将未成熟的青苹果早早摘下品尝，将来只能是一场空悲伤。因你的阅历太浅，易把出于生理或情绪的一时冲动当作爱情来理解。感情不稳定，何来永恒？事业尚未稳定何来成就？经济尚未独立，何来保障？责任不能承担，何来爱情？建立在沙丘上的高楼大厦，是永远不会牢固的。作为高中生的你们，正肩负着家里人的期望，正是实现梦想的最佳时期，希望你们珍惜这段黄金时期，专心致志，为自己人生的梦想而奋斗！

## 初中生班会活动设计篇三

1、通过了解人类和环境的密切关系，引导学生关心自己的生活环境。

2、明确环境保护的重要性，提高保护环境意识。

3、培养学生良好的社会公德和文明习惯，使他们自觉用行动来保护环境。

一、感受美好大自然（闭上眼睛听朗读，感受、想象美好的大自然）

阳光普照，红红的光线占据了 my 视线，暖暖的光线侵入我的眼帘。春天的花会开，远方的鸟儿会回来，这里的寂静将会被欢乐的气氛所打破！这里充满阳光，这里将会歌舞升平。清幽的石潭小路上也会熙熙攘攘地吵闹起来！

阳光，是万物的催化剂。

鸟儿，在阳光下自由飞翔着健壮起来；花儿，在阳光下茁壮成长；我们在阳光下自由歌唱等待着岁上添岁。

日复一日，年复一年；春去冬来，冬走春回。四季在悄无声息地变幻，周围的景色更加的绚烂美丽，一双大大的眼睛始终应接入了我的皮肤，暖遍我的五脏六腑。

阳光，使我快乐，使我茁壮成长，使我温暖，感受美好的阳光真好！

沿着小桥曲径，顺着山光水色，望着四出争芳夺艳的花草树木。跋山涉水，在漫长徒步的路上，猛然间，我发现一片森林呈现在我的眼前。

弯弯的小路一直蔓延到森林深处躲了起来。阳光这个调皮的小精灵，它居然跟了我一路，我眯着眼，透过茂密的树叶间的缝隙，而聪明的光线却冲向我的脸，深情地吻我。我红着脸，低着头，兴高采烈地穿梭在森林的每一个角落。淡淡的清香，从远而至。哦，原来是一朵小花啊！它幸福地躺在大树哥哥的怀里安静地睡觉呢！走累了，我也停下来歇息吧！伸伸懒腰，软弱地躺在大树下，挨着小花闭目养神。阳光这个小鬼

头，换上金灿灿的衣装，在我的眼皮上跳起了桑巴。

一觉过后，我感觉神清气爽，心情舒畅极了。随手掏出口袋里的面包，小鸟们一窝蜂似的抢着吃。哎，真是服你们了哦！但是心里还蛮开心的。因此就让它们恣睢吧！起身，做一个深呼吸，拍拍尘土准备上路，现在也不知道还要经过多少条河，多少条溪，多少座桥，才能到家喽！

然而，这一天就这样过去了，不过在大自然里开开心心地感受过后，感觉挺轻松的，任何事情都跃跃欲试，还蛮高兴的。

也许是沾上了大自然的些许灵气罢。无忧无虑感受大自然，一个字“棒”！——希望你们也常常光顾一下大自然呀！

1、一氧化碳人类在大量消耗石化原料时，造成了大气一氧化碳的大量积累，破坏了大气层的平衡。

2、二氧化硫目前由于人类每年排放二氧化硫气体达两亿多吨，这给大气造成严重污染，引起并加重呼吸系统疾病。

4、氧化氮汽车尾气中含有大量氧化氮，导致人的肺部等器官发生癌变，对循环和中枢神经系统也产生极大危害。

6、汞随着工业废水排放而污染环境，它在人体内积累，会损害神经系统。

7、磷酸盐造成湖泊，河流污染。

8、农药过量使用会毒死鸟类和鱼类，对人体还会导致癌症（此药全球已禁用）。

9、放射性物质是最危险的污染物质，可对人体造成严重的损伤并可引起恶性肿瘤。

环境保护是指人类为解决现实的或潜在的环境问题，协调人

类与环境的关系，保障经济社会的持续发展而采取的各种行动的总称。其方法和手段有工程技术的、行政管理的，也有法律的、经济的、宣传教育的等。

四、介绍环保小知识。

酸雨是怎样形成的?对环境和人有什么危害

当烟囱排放出的二氧化硫酸性气体，或汽车排放出来的氮氧化物烟气上升到空中与水蒸气相遇时，就会形成硫酸和硝酸小滴，使雨水酸化，这时落到地面的雨水就成了酸雨。煤和石油的燃烧是造成酸雨的主要祸首。酸雨会对环境带来广泛的危害，造成巨大的经济损失，如：腐蚀建筑物和工业设备；破坏露天的文物古迹；损坏植物叶面，导致森林死亡；使湖泊中鱼虾死亡；破坏土壤成分，使农作物减产甚至死亡；饮用酸化物造成的地下水，对人体有害。

## 初中生班会活动设计篇四

程序：

一、游戏导入

二、主体环节

(一)曝光台——小品剧《倒霉的一天》

(二)明自我——嘉宾座谈《成长册》

公德之美 学习之趣 慎独之思 劳动之乐 礼貌之花 交际之才

(三)诊病症

1. 急诊科——相声《习惯与人生》

## 2. 学习习惯科——专家报告《中学生应具备的主要学习习惯》

### 三、结语

(以上为提纲)

具体内容：

主持人：

#### 一、曝光台

小品剧：倒霉的一天

主持人：这位同学的确够倒霉的。

#### 二、明自我

主持人：成长是一个痛苦的过程，改变不良习惯更需要付出辛苦。我听说石家庄新开了一家特色医院，叫作“不良行为习惯医院”。我们是否亲自去访查一番呢？好！

#### 三、诊病症

主持人：我们先去哪？

急诊科呗！（演员上）

##### 1. 急诊（相声）

主持人：哎！这儿有一个学习习惯科，听，里面有声音！

#### 四、话人生

主持人：你认为小习惯与大人生是何关系呢？

我们请现场的朋友们畅所欲言。(两位同学)

老师：主持人有一句话：好的习惯犹如人身上的指南针，它指引我们的人生之舟顺利驶向彼岸。有了它，无论怎样的风雨，都不会改变我们的正确航向。小习惯铸就大人生。

结语：

昨日的习惯，已经造就了今日的我们；今日的习惯决定明天的我们。让我们从现在做起，从今天做起，培养良好的行为习惯，做一个合格的中学生，共同创造辉煌的未来！

## 初中生班会活动设计篇五

文传的特色活动——女生节如期而至。第二个女生节时，班上的同学都已经很熟络。节日前夕，男生及班委会成员准备以班会形式给女生过第二个女生节。

活动内容：

时间：2012年3月7日

地点：文传1503教室

主持人：

活动过程：

- 1、经班委会与全体男生商量后，给女生提前准备了礼物。
- 2、中午11点半，全体同学到场。男生代表发言。
- 3、女生代表表演节目，展现才艺。庆祝自己的节日。

4、女生代表发言。

5、男生及班委会给每位女生献玫瑰花及祝福卡片。

6、班长总结，宣布班会结束。

活动总结：

第二次女生节活动，增进了班级同学的友谊，加深了彼此的感情，而且让大家感受到了集体生活的温暖和乐趣。这次经历将又是一次难忘的回忆。

年关将近，又到了铺天盖地写总结的时候，为济世救人，笔者特将访遍名师学来的年终总结秘笈奉献出来，希望能给各位同仁以启迪。

要点一：篇幅要够长

要想做到篇幅长，除了下苦工夫狠写一通外，还有一个捷径可走——字大行稀。即把字号定位在“三号”以上，尽量拉大行间距，但不可太过，否则会给人一种“注水肉”的感觉。

要点二：套话不可少

如开头必是“时光荏苒，2004年很快就要过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千……”结尾必是“新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战”、“决心再接再厉，更上一层楼”或是“一定努力打开一个工作新局面”。

要点三：数据要直观

如今是数字时代，故数据是多多益善，如“业务增长率”、“顾客投诉减少率”、“接待了多少来访者”、“节约了多少开支”、“义务加班多少次”、“平均每天接电话多少个”、“平均每年有多少天在外出差”、“累计写材料

多少页”等等。

#### 要点四:用好序列号

序列号的最大好处是可以一句话拆成好几句说，还能几个字或半句当一句，在纸面上大量留白，拉长篇幅的同时，使总结显得很有条理。需要注意的是，一定要层层排序，严格按照隶属关系，不要给领导留下思路不清晰的印象。

## 初中生班会活动设计篇六

1、让学生了解感受父母之爱、父母之爱以及博大的社会之爱，体验爱的圣洁、无私和伟大。

2、让学生学会理解关心父母、老师，以实际行动报答父母老师，努力学习，回报社会。

1、准备反映感恩的歌曲、图片、故事、小品、朗诵等等

2、主持人准备串联词。

3、准备有关课件。

开场白：

主题音乐——《让世界充满爱》（主持人登场）

郑晓磊：鱼儿向大海献上优美的舞蹈，因为是大海给了他生命。

王介寒：鸟儿为大树送来清丽的歌声，因为大树给了它温暖的家。

曹安琪：感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。

郑晓磊：感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。

王介寒：感谢所有进入我生命中的人。

(四个人)一起：让我们共同走进今天的主题班会《懂得感恩》

[环节之一——感恩父母]

### 1. 问题抢答

同学们开始抢答：

(1) 母亲节在什么时候？ 5月的第二个星期日

(2) 父亲节在什么时候？ 6月的第三个星期日

(3) 感恩节原自哪个国家？ 源于美国

(4) 你父母的生日是什么时候？ (略)

(5) 我国重阳节在什么时候？ 阴历9月初9

## 初中生班会活动设计篇七

1、树立起正确的安全防卫心理，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。

2、掌握紧急情况下的逃生策略。

教学要求：

知识方面：了解有关知识；明确危害安全的行为。

能力方面：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。  
掌握自救方法，提高自护能力。

教学方法：导、读、议、评相结合。

课 时：一课时。

教学过程：

一、树立起正确的安全防卫心理，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。

1、 当前，在中学生中，有一部分学生缺乏正确的安全防卫心理，他们中有人被敲诈，有人被欺负，甚至有人被杀害，此类案件比比皆是，甚至有上升的趋势。因此，对我们中学生加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理非常重要。

2、 “害人之心不可有，防人之心不可无。”

采取的应对措施：

第一、 要学法、守法、懂法、用法。

第二，要有及时报告的意识。特别是个子矮小，体力单薄的学生遇欺时，要及时报告家长、老师，请求其出面解决。

第三、要有机警的报警意识，即遇危急时临危不惧，寻找脱身之遇，求助于警方帮助。

第四、要谨慎交友。

二、紧急情况下的逃生策略

(一)地震

地震，群灾之首。强烈的破坏性地震瞬间将房屋、桥梁、水坝等建筑物摧毁，直接给人类造成巨大的灾难，还会诱发水

灾、火灾、海啸、有毒物质及放射性物质泄漏等次生灾害。

前兆：地震发生前，人们常可观察到一些自然界的反常现象，这就是地震前兆。比如，地声、地光、井水异常(水突然变浑或突升突降)，一些动物比人类敏感，如猫狗发疯般的乱咬狂叫，老鼠成群结队的搬家，鸡到处飞，猪、羊等大牲畜乱跑乱窜等等。

发生地震时：

(1) 从人感觉振动到建筑物被破坏大约只有12秒钟，如果你住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果你住的是楼房，跑已经来不及了，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到厨房，洗手间等跨度小的地方，或是桌子，柜子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

(2) 如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。(具体参见学校教学楼、宿舍楼紧急疏散预案)

(3) 如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。

震后：震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

## (二) 火灾

水火无情，人所共知。必须坚持“三要”、“三救”、“三不”的原则，才能够化险为夷，绝处逢生。

### 1. “三要”

### (1) “要”熟悉自己住所的环境

平时要多注意观察，做到对住所的楼梯、通道、大门、紧急疏散出口等了如指掌。

### (2) “要”遇事保持沉着冷静

面对熊熊大火，只有保持沉着和冷静，才能采取迅速果断的措施，保护自身和别人的安全。有的人因为乱了方寸，出现错误的行动，结果延误了逃生的宝贵时间。例如，只知道推门，而不会用力去拉门；错把墙壁当作门，用力猛敲；甚至不管三七二十一，盲目跳楼……在开门之前要先摸摸门，如果门发热或烟雾已从门缝中渗透进来，就不能开门，准备走第二条路线。即使门不热，也只能小心地打开一点点并迅速通过，随后立即把门重新关上。因为门大开时会跑进氧气，这样一来，即使是快要闷熄的火也会骤然燃烧起来。

### (3) “要”警惕烟毒的侵害

在火灾中，最大的“杀手”并非大火本身，而是在焚烧时所产生的大量有毒烟雾，其主要成分为一氧化碳，另外还有氰化氢、氯化氢、二氧化硫等。消防专家的研究表明，空气中的一氧化碳含量为1%时，人呼吸数次后就会昏迷过去，一二分钟便可引起死亡。专家建议，用湿毛巾将鼻子和嘴捂住，尽快地撤离火场。如果火势过大过猛烈，出口通道被浓烟堵住，且没有其他路线可走，可用湿棉被做掩护，贴近地面的“安全带”，匍匐通过浓烟密布的走廊和房间。绝对不能以身体站直的姿势去跑。因为冷热空气是对流的，有毒烟气飘浮在房屋空间的上部，而贴近地面的地方会跑进一些新鲜空气供人呼吸。站着跑很有可能无法呼吸，窒息而死。衣裤着火，应该脱掉，或在地上打滚，将火弄灭。若有人惊惶而逃时衣裤带火，应将其按倒在地打滚，直至火熄。

## 2. “三救”

### (1) 选择逃生通道自“救”

发生火灾时，利用烟气不浓或大火尚未烧着的楼梯、疏散通道、敞开式楼梯逃生，是最理想的选择。如果能顺利到达失火楼层以下，就算基本脱险了。

### (2) 结绳下滑“自救”

在遇上过道或楼梯已经被大火或有毒烟雾封锁后，该怎么办呢？应该及时利用绳子（或者把窗帘、床单撕扯成较粗的长条结成的长带子），将其一端牢牢地系在自来水管或暖气管等能负载体重的物体上，另一端从窗口下垂至地面或较低楼层的阳台处等。然后自己沿着绳子下滑，逃离火场。

### (3) 向外界求“救”

倘若自己被大火封锁在楼内，一切逃生之路都已切断，那就得暂时退到房内，关闭通向火区的门窗。呆在房间里，并不是消极地坐以待毙。可向门窗浇水，以减缓火势的蔓延；与此同时，通过窗口向下面呼喊、招手、打亮手电筒、抛掷物品等，发出求救信号，等待消防队员的救援。总之，不要因冲动而做出不利于逃生的事。

## 3. “三不”

### (1) “不”乘普通电梯

### (2) “不”轻易跳楼

跳楼求生的风险极大，弄不好往往不是死就是伤，不可轻取。即使在万般无奈之际出此下策，也要讲究方法。首先，应该向楼下抛掷棉被或床垫，以便身体着落时不直接与硬的水泥或者石头路面相撞，减少受伤的可能性；然后双手抓住窗沿，身体下垂，双脚落地跳下，缩小与地面的落差。

### (3) “不”贪恋财物

火灾来势极快，10分钟后便可进入猛烈的阶段。因此，消防专家警告，遇上火灾时，必须迅速疏散逃生，千万别为穿衣或寻找贵重物品而浪费时间，因为任何珍宝都比不上生命更为珍贵。更不要在已经逃离火场后，为了财物而重返火口，到头来只能是人财两空，自取灭亡。

### (三) 雷电

夏天来临，经常会有雷雨大风，应该预防雷电袭击。

1. 在空旷田野上，不要使自己成为尖端，也就是说，要尽量降低自身高度，不应该把铁锹、锄头、高尔夫球棍等带有金属的物体扛在肩上高过头顶。

2. 在市郊地区，最好躲入一栋装有金属门窗或设有避雷针的建筑物内，也可躲进有金属车身的汽车内。

3. 在稠密树林中，最好找一块林中空地，双脚并拢蹲下；在大树下躲雷雨是极不安全的。此外，不要在高楼烟囱下、地势高的山丘处停留，以防不测。

4. 在山间旅游，如路遇山洞也可进入避雷。

5. 打雷时，最好不要到湖泊、江河，海滩等处钓鱼和划船，也不要游泳。

6. 打雷时，在平坦的开阔地带，最好不要骑马、骑自行车、驾驶摩托车或开拖拉机。

7. 打雷时，在室内相对比较安全，但要紧闭门窗，防止危险的侧击雷和球形闪电侵入。

结束语：

总之，我们青少年要树立安全意识，掌握自护方法，提高自护能力，才能在各种意外情况发生时从容应对。