

2023年防汛防山体滑坡班会 安全班会教案 (通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

防汛防山体滑坡班会篇一

活动地点：教室

活动时间□20xx.12.19

活动准备：安全知识、警示牌

活动目的：

1. 使学生知道一些简单的安全常识。
2. 使学生掌握一些在家遇到火灾、触电、食物中毒、遇到坏人的处理方法。

教育重点：学习防火、防触电、防中毒、防坏人破坏的生活常识，培养有关防范力。

活动流程：

- (一)1、第一组代表表演防火：(一人读情节过程，三人表演)
- 2、大家认真观察表演后讨论：

(1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与消防队取得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

3、学习防触电知识的情景表演:

(1)第二组代表表演:

(2)大家认真讨论观察表演后讨论:

a.提问:发生了什么事?他们是怎么做的?

4、学习防中毒知识的情景表演:

(1)第三组代表表演:

(2)大家认真观察表演后讨论:

5、学习防坏人破坏知识的情景表演:

(1)、第四组代表:

(2)、大家认真观察表演后讨论:

(二)巩固总结

1、匪警、火警、急救中心电话各是什么?遇坏人打110,着火打119,急救中心120。

2 遇到火情,危险情况时,要保持镇静,迅速采取有效措施。

注意事项:

防火:不要在易燃物品(棉织物、柴草堆、木板堆、柴油汽油库等)附近玩火、放鞭炮。注意(液化气)灶的合理使用,用完

电熨斗、电炉后应立即拔出插头。

防触电：自己不随便摆弄电器，用久的电器设施要注意检查、维修。

防中毒：不吃过期、腐烂食品，有毒的药物(如杀虫剂、鼠药等)要放在安全的地方。

(三) 学生发表本节班会课感想

(四) 班主任总结

同学们，生命像是一根丝线，一端系着昨天，一端系着明天。站在两端之间，我们才知道：因为生命，我们才会拥有今天，因为今天，我们的生命才得以延续。

生活中总有一些突发事件，这些突发事件并不可怕，可怕的是没有自救互救的意识和解决问题的能力。今天我们的目的便是培养大家的这种意识和能力，在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

我们的生命是宝贵的，也是脆弱的，一次小小的意外就可能吹破生命那张薄弱的纸，一点点烛光可能很微弱，寒风、冷雨会将它随时浇熄，但如若我们将它捧在手心，细心呵护，那一点微弱的烛光就可能照亮整个世界。让我们把心中的温暖献给这美丽的生命吧！

防汛防山体滑坡班会篇二

学习一些食品安全知识，提高学生食品安全自我保护能力，培养学生从小讲卫生、不买零食的好习惯。

通过学习有关安全知识，使学生在购买食品时要进行选择 and 鉴别，使学生安全、健康成长。

认识合理营养及食品安全的重要性。

一、谈话引入：

1、洗手，是饮食安全第一步。

“湿、擦、搓、捧、干”，人人饭前便后不忘做，病菌不入口。

2、路边饮食、零食拒入口，疾病远离我。

3、不买包装不完整、标示不明的食品，不吃隔餐食品、牛奶。

4、购买眼睛、鳞片明亮有光泽、肉质有弹性、无腥臭味的鱼；呈粉红色具弹性的肉；绝不买头、脚部以及尾扇部变黑、头部快脱落的虾。

5、防交叉污染：买回家中的食物，应分类分区贮放；烹调时，生、熟食分开处理，保持餐具与食器清洁。

6、禽畜类食物先除去内脏、清洗，并依每餐份量个别包装存放冰箱；蔬菜去污、除烂叶，不以一般报纸(可用白报纸)包裹置冰箱内，防油墨食入体内有碍健康。

二、教育学生养成良好的食品卫生习惯。

1、够买食品时要进行选择 and 鉴别，不购买“三无食品”。就是没有商标的食品不能买；没有生产日期的食品不能买；没有厂址的食品不能买。天气炎热，微生物繁殖迅速，食品容易腐败变质，一旦不注意易发生食品中毒，故烹调及保存食物时应特别注意卫生，尤其是厨房环境设施卫生、个人卫生及食品原材料调理都要注意。

2、除了服药预防外，食疗也是方便可行的选择。一根白萝卜、半个橘子皮、三片生姜、两段葱白、一绺香菜，煲汤全家喝，就能够达到增强呼吸道防护能力的作用。

三、发生身体不适怎么办？

- 1、立即停止食用可疑食品。
- 2、饮水。立即喝下大量洁净水，稀释毒素。
- 3、催吐。用手指压迫咽喉，尽可能将胃里的食物吐出。
- 4、用塑料袋留好呕吐物或粪便，送医院检查，以便于诊断。
- 5、出现脱水症状(如皮肤起皱、心率加快等)，应尽快将国毒病人送往附近医院救治。

四、小结：

喜欢零食是孩子的天性，但往往在吃得高兴的同时却忘记要看看食品是否过期，是否变质，因此就存在一个很大的安全隐患。请同学们在享受零食时记住要吃安全放心的食品。预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖(一月一次)。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

最后，我们大家一边拍手一边念《食品卫生安全童谣》来结束今天的食品安全主题班会课。

食品安全真重要，病从口入危害大。

良好习惯要养成，食品挑选切注意。

“三无”食品莫食用，有害物质在其中。

小摊小贩莫相信，卫生更是谈不上。

过期食品切注意，吃了危害大又大。

变质食品切分清，中毒机率高又高。

油炸腌制要少吃，健康危害正面临。

饮料、冷饮要节制，损害牙齿的健康。

防汛防山体滑坡班会篇三

进一步强化校园安全教育，增加学生的安全知识，加强自我防范意识，营造一个有利于学生健康成长的安全、文明、和谐的校园环境。

生命至高无上，安全责任为天

xxxx年11月7日团日活动

老教学楼12教室

20xx级高护2班全体同学、团委干部、各班团支部

搜集有关安全方面的事例、数据。

一、导入话题

同学们，我们是21世纪的主人，是祖国的未来，民族的希望，。我们是肩负重任、跨世纪的新苗。可是，据有关部门的不完全统计，近几年来，全国中小學生每年非正常死亡人数达到16000多人，平均每天就有40名中小學生死于非命。这意味着每天就有一个40几人的班级消失。数字是冰冷枯燥的，但它的背后却是一个个鲜活的生命。几天前，我们班的李成同

学没有听从老师的教育，和同学一起在公路上骑自行车双手撒把，一不小心摔了一跤，结果造成了左臂骨折。现在这位同学住在县医院，经诊断，需要手术治疗。李成同学不仅身体受到伤害，学习也受到影响。因此，学习安全知识，保证校内活动的安全是很重要的。

二、学习安全知识

（一）日常行为安全：不携带刀具、火种或其它危险品进入校园；严禁勾引校外人员来校滋事、打架；不进网吧、游戏室、歌舞厅等娱乐场所；不在教室打闹、挤搽；进出教室不拥挤、不抢行；不乱动电源插座，信息课上要按规定程序操作机器。

（二）集体活动安全：班级、年级组织的户外活动、社会活动等，要严格按照事先制定好的活动安全方案进行。

（三）心理健康安全：心理上出现问题可采取适当方法加以排解，如可找老师、家长、学生、朋友等倾诉。

（四）交通安全：

1、逛街安全

逛街是我们每个人的爱好，但逛街也要懂得交通安全知识……

首先，逛街过程中一定要警惕，不要随便乱穿过公路，横穿公路必须走人行行道，而且一定要遵循红灯停，绿灯行的规则，不要闯红灯，走路是尽量靠边走，不要只看脚下或只看旁边的商店，要注意前方，因为有时候有骑自行车的或摩托车的，要是纯粹的步行街还好点，没有车，但也要注意防止与迎面的行人相撞，尤其是防止撞到老人和小孩，总之，逛街一定不能大意，不要把注意力全部集中在商铺和琳琅满目

的商品上，一定要注意交通安全。

2、行走安全

a□行人须在人行道内行走，没有人行道的要靠路边行走；

b□行人不准在车行道上追逐、猛跑，不准在车辆临近时突然猛拐横穿；

c□不准在道路上扒车、追车，不准强行拦车或抛物击车；

d□不准在公路上玩耍、嬉闹；

e□学龄前儿童在街道或公路上行走，须有成年人带领；

3、乘车安全

a□不准在道路中间招呼车辆；

b□机动车在行驶中不准将身体的任何部位伸出窗外；

d□不乘坐超载车辆，不乘坐无载客许可证、运动证的车辆；

(五)、寝室安全

1、学生宿舍常见的盗窃方式有哪些？

a.“顺手牵羊”。乘主人不备，将晾在走廊、阳台等处的衣物盗走。

b.管理松懈，制度不严。

c..无人值班或值班人员无责任心。

d.同学缺乏警惕性，互不关心。

e.门窗缺乏安全设施。

2、女生集体宿舍如何注意安全？

a..经常进行安全检查。如发现门窗损坏，及时报告学校有关部门修理。

b.就寝前关好门窗，在天热时也不例外。防止犯罪分子趁自己熟睡时作案。

c..中午或夜间如有人敲门，要问清是谁再开门。如发现有人想捅门、撬门进来，室内同学要大声呼救，并做好齐心协力对抗的准备。

d.周末或节假日，其他同学回家或外出，你最好不要独自一人住宿舍。回宿舍就寝时，留心门窗是否敞开，防止有犯罪分子潜伏伺机作案。

e.无论一人或多人在宿舍，当犯罪分子来侵害时，都要保持冷静的态度，做到临危不惧，遇事而不乱。

（六）、消防安全

a□要打火警电话119报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎么样。

b□逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

c□要利用绳索滑行。用结实的绳子或将窗帘、床单被褥等撕成条，拧成绳，用水沾湿后将其拴在牢固的暖气管道、窗框、床架上，被困人员逐个顺绳索滑到下一楼层或地面。

d□低层跳离，适用于二层楼。之前先向地面扔一些棉被、枕头、床垫、大衣等柔软的物品，以便“软着陆”，然后用手扒住窗户，身体下垂，自然下滑，以缩短跳落高度。

三、安全知识问答

现在是轻松十分钟，我们来个安全知识问答。

（一）选择题

1. 下课了，不能干什么：

a.打球b.追赶打闹c.跳绳d□玩危险游戏

2. 哪些东西不准带进校门：

a.皮球b.三角尺c.利器、易燃物品

3. 哪种行为不对：

a.跳高、跳远b.攀越围墙、滑楼梯c.翻单杠、荡秋千

4. 像这种情况，我们班发生过吗？

a□用铅笔或其它尖锐的东西互相打闹

b□在教室里互相追赶

5. 同学之间发生小摩擦时，下列处理方法正确的是：

a.原谅同学或报告老师，让老师处理

b.记恨在心，事后叫人一起教训对方

c.据情节给予报复

d.叫家长到学校来教训对方

6. 在预防饮食安全方面做的不妥当的是：

a.购买包装食品时，要查看有无生产日期，保质期，生产单位。

b.在外就餐时，选择较为便宜的，无证无照的“路边摊”。

c.养成良好的个人卫生。

7. 乘车时较为安全的行为是：

a.在道路中间拦车b.上车时争先恐后

c.车辆行驶时，头、手不伸出窗外d.不乘坐无牌、无证车

8. 遇到同学打架时：

a.上前围观，给自己认识的人加油、帮忙b.不管他

c.去劝阻

9. 在道路上行走时：

a.和同学边走边打闹

b.要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边走

c.行走时东张西望，边走边看书或做其他事情

(二) 判断题：

- (1) 使用刀具时，互相比划、打闹。（）
- (2) 用湿手触摸电器，用湿布擦试电器。（）
- (3) 用手或金属制品去接触插头底部。（）
- (4) 当不慎摔倒时，身体尽量往前，保护自己的头部。（）
- (5) 用沙子或泥土打仗。（）
- (6) 下雨天，在湿的地面上奔跑。（）
- (7) 参加室内活动，要牢记安全出口的标志及方位。（）
- (8) 遇到火灾不慌乱，服从指挥，保护要害，弯腰撤离。（）

四、活动总结

同学们，我们这次班会开得非常成功。通过这次班会，我们学到了许多安全知识，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，珍爱自己的生命。同学们，让我们携起手来，共同创建一个安全、文明、和谐的班集体吧！

五、在《祝你平安》的歌曲中结束本次班会。

防汛防山体滑坡班会篇四

1. 知识目标：

(1) 让学生在交流活动中认识一些常见的交通标志。

(2) 让学生在活动中体验交通规则的重要性，从而自觉地遵守交通规则。

(3)让学生在合作学习中学得一些基本的学习方法。

2. 能力目标:

通过这节课,有意识地培养学生的认识能力和初步运用交通安全知识解决实际问题的能力。

二、班会主题分析:

数字是枯燥的,可谁又能否认数字催人奋进?人流、物流、车流的快速增长,是伟大祖国经济发展、市场繁荣、人民生活水平提高的必然趋势。光明总也甩不掉阴影,没有阴影也显示不出光明的辉煌。事物的另一面向世人昭示:我国已经进入道路交通事故的高发期。目前我国道路交通安全形势十分严峻:事故持续上升,伤亡惨重,损失巨大,为了贯彻落实公安部、教育部《关于加强中小学校交通安全工作的通知》精神,继续进一步搞好我校的交通安全教育,减少交通违章,杜绝交通事故,所以上一节关于交通安全的主题班会。

三、班会活动设计及创新点:

设计:本节班会将采用讲解、分小组讨论、抢答、朗诵、小品、唱歌和现场演示等形式,对学生进行交通安全的教育,并利用多媒体课件进行辅助教学,使学生掌握各类交通安全知识,并在活动过程中逐步渗透集体主义、爱国主义教育。

创新点:

1. 采用开放型、探究型的教学方式。
2. 注重培养学生自主参与教学活动。
3. 将课堂教学与社会实践有机地结合起来。

四、班会过程:

(一)教师讲解交通安全的重要性:

2. 学生自由谈.

3. 教师总结: 就是交通事故, 尤其是对于我们中小學生来说, 车祸已经成为夺取我们宝贵生命的最大威胁。

4. 利用多媒体放交通安全短片。

5. 学生分小组讨论, 看了刚才的短片, 你有什么想法?

(随学生回答板书: 交通安全)

(二)交通知识竞赛(抢答形式)

1. 交通讯号灯有哪些颜色?都有些什么作用?

2. 红灯亮时行人该怎样?

3. 黄灯亮时还可以过马路吗?

4. 什么灯亮时才可以走?

5. 行车、行人应靠哪边走?

6. 出示各种交通标志, 让同学们说出交通标志的名称及其意义。

(三)骑自行车的交通安全

2. 下面请听一名同学朗诵《安全骑车歌》。

安全骑车歌

同学们骑自行车, 听我唱段安全歌。

车铃好使闸要灵，有了情况车能停。
上街注意看信号，千万不要冒险行。
信号就是指挥员，骑车第一讲安全。
看见红灯快刹闸，该等多久等多久。
绿灯亮了才能行，安全通行不争抢。
十字路口人车多，左右观察听八方。
骑车带人危险大，攀扶车辆更可怕。
中速骑车靠右侧，分道行驶路畅通。
骑车拐弯要示意，不能猛拐一溜风。
手拉手儿把肩摸，十有八九要撞车。
双手离把更不行，撞上汽车命归西。
骑车不走一条线，东摇西摆像醉汉。
不定哪天出事故，头破血流住医院。
驮载东西别超宽，超高超长也危险。
骑车让让讲安全，事情虽小不平凡。

(四) 由一名学生扮演警察现场演示指挥动作。

学生1：这是叫车子往前走。

学生2：这是叫车子停下来。

学生3：这是叫左边来的车子向右边开去。

学生4：这是叫车子到路边停下来。

主持人：同学们，现在让我们站在这个十字路口，听警察的指挥，一起动一动吧！

全体学生参与，“交警”指挥学生们过路，整堂课彻底“活”起来了。

(五) 五名学生表演小品《在公共汽车上》

1. 主持人：车祸猛于虎。谈起交通事故，大家无不感到形势严峻，谈起事故造成的人员伤亡，又无不感叹唏嘘。作为一名中学生来讲，注意乘车安全是和我们密切相关的。下面请观看小品，看的过程中，思考哪些行为是对的，哪些行为是不对的。

2. 表演小品。

3. 学生自由谈。

4. 主持人总结：乘做公共汽车、出租车应该注意下面的几个问题：

(1). 不得在机动车道上拦截机动车。

(2). 在机动车道上不得从机动车左侧上车。

(3). 开关车门不得妨碍其他车辆和行人通行。

(4). 在汽车行使中，不准将身体的任何部位伸出车窗。

(5). 不准携带易燃、易爆物品乘坐公共汽车

(6). 乘车时不做妨碍司机驾驶的行为

(7). 按规定使用安全带

防汛防山体滑坡班会篇五

从小来把消防学，一生受益保平安。

1、通过本次活动，使学生了解一些常见的防火知识。

2、通过活动使学生认识几种不同的灭火方法，了解基本的自救知识，增强安全意识，提高日常生活防火的自觉性。

3、通过本次主题班会，学习消防安全知识，掌握一些消防安全常识，增强学生安全意识，逐步提高学生的素质和能力。

一、 燃烧的概念：燃烧时可燃物与氧化剂作用发生的剧烈的发光放热的化学反应，通常伴有火焰、发光和发烟的现象。

二、 燃烧的三要素

1、可燃物 2、助燃物 3、着火源

三、 防火的基本措施

1、控制可燃物 2、隔绝助燃物 3、消除着火源 4、防止火势蔓延

四、 灭火的基本方法

1、冷却法 2、窒息法 3、隔离法 4、化学抑制法

宿舍常见的火灾原因：1. 乱接电源；2. 乱扔烟头；3. 躺在床上吸烟；4. 在蚊帐内点蜡烛看书；5. 焚烧杂物；6. 存放易燃易爆物品；7. 使用电炉等电热设备；8. 擅自使用酒精炉等可能引发火

灾的器具;9. 人走灯不关。10. 台灯靠近枕头和被褥。

五、 灭火器的使用方法

1、左手托住灭火器底部，右手拿住压把，拿出灭火器;2、奔赴火灾现场;3、拔掉安全销;4、左手握灭火器喷头并对准火焰底部，右手按下压把喷射。

六、 灭火时应注意以下几点

七、 消防方针：预防为主，防消结合

八、 扑救火灾的一般原则：

1、 报警早、损失少 2、边报警、边扑救 3、先控制、后救火

4、先救人、后救物 5、防中毒、防窒息 6、听指挥、莫惊慌

十、 遇上严重火灾怎么办？

1、 保持镇静。

2、 呼唤附近的同事援助。

3、 报警;通知消防中心119，报警时要讲清详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、报警人姓名及电话号码，并派人到路口迎候消防车。

4、 关闭火场附近的电器总闸。

5、 正确使用灭火器灭火。

1、 要镇静，采取措施自救

- 2、 或初起时要报警，设法疏散物资
- 4、 过浓烟区要弯腰或爬行前进
- 5、 用牙膏涂在暴露在外的皮肤上，防火熏烫
- 6、 不要乘坐电梯
- 7、 在窗边呼救
- 8、 自制救生绳索，不到万不得已不要跳楼

总的来说：大火扑来，脱离火境是上策。但是，首先需要的是镇静。要明确自己所在的楼层，观察分析周围的火情。明确楼梯和楼门的位置和走向。千万不要盲目开窗开门，不要盲目乱跑、跳楼。

在冲过着火地带过程中，如果火势尚不太猛，可以穿上浸湿的不易燃烧的衣服或裹上浸湿的毯子，地面上如有火焰，可以穿上雨鞋。要迅速果断，不要吸气，以免被浓烟薰呛窒息，有条件的可以用毛巾捂住口鼻。如果楼梯已被隔断，可以用绳索系在窗棂或其它固定物上，顺绳慢慢下滑，要浸湿绳子，选择没有火的方向，防止在下滑的过程中绳子被烧断。如建筑物上有铸铁水管的，也可以沿着水管下楼，但要注意下面的铸铁管道是否已被火焰烘烤，避免因管道烫手而坠楼身亡。

防汛防山体滑坡班会篇六

- 1、 引导学生认识到养成良好的饮食卫生习惯的重要性；认识到不挑食、营养全面对小学生的成长是非常重要的。
- 2、 培养学生对饮食的科学态度。
- 3、 学会科学合理地搭配饮食。养成并坚持不挑食、不吃“垃

圾

食品”的饮食卫生习惯

让学生了解良好饮食卫生习惯的意义。

让学生养成并坚持不挑食、不吃“垃圾食品”的饮食卫生习惯。

（一）导入

一、谈话导入。

师：看了题目你知道今天的活动与什么有关吗？（饮食）

起在这节饮食卫生安全课中共同研究它吧。（出示课题）

二、学生表演小品

（一位女同学背着书包气喘吁吁地坐在自己的座位上，随手就拿出一包小食品，用手指捏住就往嘴里送，吃得津津有味，吃完又掏出一瓶饮料咕咚咕咚地喝起来……）

师：如果同学们也经常吃一些不卫生的小食品或暴饮暴食，不仅会因为不卫生而引发疾病还会引起营养不良或消化不良。所以，我们的一日三餐要科学合理地搭配，养成合理地饮食习惯。

三、怎样选择食品

分组讨论：

学生发言预设：

方便面、薯条、火腿肠、没有严格包装的食品、奶油、烤

烧……。这些食品不能多吃。

教师总结：

有害食品：

1. 油炸食品 此类食品热量高，是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。
2. 罐头类食品 不论是水果类罐头，还是肉类罐头，其中的营养素都遭到大量的破坏，另外，罐头制品中的蛋白质常常出现变性，使其消化吸收率大为降低，营养价值大幅度“缩水”。
3. 腌制食品 在腌制过程中，需要大量放盐，这会导致此类食物钠盐含量超标，还有，食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝胺，导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。
4. 加工的肉类食品（火腿肠等） 这类食物含有一定量的亚硝酸盐，故可能有导致癌症的潜在风险。
5. 奶油制品 常吃奶油类制品可导致体重增加，甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等，还会降低食欲。
6. 方便面 属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。
7. 烧烤类食品 含有强致癌物质三苯四丙吡。
8. 冷冻甜点 包括冰淇淋、雪糕等。这类食品有三大问题：因含有较高的奶油，易导致肥胖；因高糖，可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。
10. 果脯、话梅和蜜饯类食物 含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺。

师：那我们应该吃什么食物才有益健康呢？

一要及时补充糖类。二要多吃些蛋白质。还要多吃大豆和豆制品、牛奶、鸡蛋和牛肉另外，还要注意多含有维生素b族的食物，要经常吃水果和新鲜蔬菜，这样会对用脑大有好处。但买食品时要注意生产日期和有效期，过了期的食物就不要吃了。

四、良好的饮食习惯

1、小明说：“早上时间太紧张，可以不吃早餐。”

学生分组讨论。

师：经过一夜的消化，早上起来肚子已空空的，如果不吃早餐，挨饿上课。而上午课时多，活动多，体力消耗大，热量一下子供应不上，就会头晕眼花。长期如此会引起贫血等疾病，所以早餐不但要吃，还要吃的好，要吃有丰富蛋白质的食物，比如牛奶加面包或者鸡蛋更好。

2、小红拿着饭碗睁大眼睛，正在收看“叮当”这个节目，这时大雄被肥仔捉住打，圆头圆脑的叮当正跑过去救大雄。那小朋友顾不上吃饭喊：叮当跑快点。

学生分组讨论。

师：吃饭时情绪要稳定专一，一边吃饭一边看电视，会引起情绪变化。看到高兴时哈哈大笑，看到悲伤时擦眼流泪。这样会影响食欲和营养的吸收，这样是不卫生的，你们是这样吃饭吗？所以一定要养成良好的饮食习惯。

3、一位女同学正在校园里边走边吃零食。

学生讨论。

师：在校园里吃零食不仅是不文明的行为，还会由于不卫生引发疾病。

4、一位男同学晚饭上，妈妈做了好多好吃的，他就吃得饱饱得。

学生讨论：“一日三餐怎样定量”

师：上午体内的热量消耗大，需要得到补充，而且还要为下午的学习活动做准备，所以午餐要吃饱。而晚餐吃得太多，会引响睡眠。所以不要吃得太饱。但如果晚上有很多事情要做，要帮妈妈洗碗扫地，还要学习，那晚餐要吃得较好。

5、小丽在饭桌上光夹自己爱吃的菜。

学生讨论。

师：我们要做到不挑食，这样营养才会均衡。

儿歌：

饮食卫生要做到：

一日三餐，定时定量，

不偏食，不挑食。

早餐吃得好，

午餐吃得饱，

晚餐吃得少。

暴饮暴食最不好。

从小养成好习惯，

身体健康又强壮。

师：是啊，我们青少年正处在长身体的时候，只有养成良好的饮食卫生习惯，并做到不偏食，不挑食，才会有健康的身体。有了健康的身体，才能为祖国的建设贡献出一份力量。所以从今天起，我们一定要养成良好的饮食卫生习惯。

防汛防山体滑坡班会篇七

1、通过活动，让学生了解和掌握更多的安全常识、自护知识，树立自护意识。

2、活动中学生通过自己参与、自主体验、自我感受，从而养成良好的品德，有利于他们的健康成长。

1、让同学们认真学习安全知识和自护技能。

2、组织学生排演小品。

3、选好及训练班会主持。

主持人：同学们，祖国的未来属于我们，我们未来的生活将是多么美好。但是，生活中还有许多需要我们注意的事情，我们需要增强自我保护的能力。据统计，去年，我国有1.6万多名中小學生因食物中毒、溺水、交通事故等导致非正常死亡。同学们，面对危险和困难，我们该怎么办？让我们行动起来，学习和掌握自护自救的知识，团结起来，互帮互助，从容地面对危险和挑战，让我们与自护相伴，与平安同行！

(一) “自护”能力表演和知识竞赛：

(1) 小品《我们去郊游》

事故：郊游途中，一位同学不小心擦伤了，怎么办呢？——现场请同学提出解决办法。

处理方法：先用盐水冲洗伤面，再用消毒棉球扶干，而后再用碘酒涂擦伤面，再用酒精球涂擦。轻者不必包扎，重者盖上清毒纱布包扎。包扎最常用方法是把绷带的尾端对半剪开，而后打结。

(2) 不小心碰到一根带电的电线，怎么办呢在这危急关头，孩子们用自己的聪明智慧解决了问题，保护了自己。

急救办法：用木棍将触电者挑开。（要注意，不能用手直接去拉触电者的身体，以免传电。）

(3) (继续表演)：郊游中一个同学不小心烫伤了手……

处理方法：对轻度的烫伤，可用清洁的油类、酱油或牙膏，涂抹在伤面上。

(4) 天气太炎热了，在回家的路上，一位同学发生中暑。

救护方法：立即将病人抬到阴凉的地方，让患者仰卧，解开衣扣，可同时用扇子扇风，帮助散热。可用清凉油擦患者的太阳穴，也可用凉水轻轻地喷洒。

(5) 回到家中，亮亮发现奶奶因煤气中毒而躺在地上，他连忙用学校学到的急救办法对奶奶进行急救。抢救方法：将病人立即移到空气流通的地方，同时打开门窗，解开衣服的扣子，再给病人喝点醋，最后拨打急救电话“120”。

(二) 知识问答

(1) 我国把每年的哪一天定为“全国中小学生安全教育日”

(2) 路口的交通指挥信号有哪些

(3) 如果因不慎，你身上被火燃着，你是顺风跑，还是逆风跑

(5) 刚吃过晚饭，亮亮就吵着要爸爸带他去游泳，这样对吗为什么

(三) 结束语

时代召唤跨世纪人才，而跨世纪人才首先要学会生存。同学们，别忘了，日常生活中一定要注意安全，学会保护自己，让我们戴上“自护”小奖章，迈出通向21世纪的起跑线；让所有的孩子们天天快乐，日日平安。

让学生知道网络是一个虚拟的世界，不要在网络上轻易把自己的秘密告诉网友。

1、学生上网收集因在网中把秘密告诉网友而受到伤害的案例。

2、老师制作课件□

一、谈话导入

1、调查：哪些同学在家上网聊过天？

2、师讲述：网络是一个虚拟的世界，每个人都能在网络上发布新新。网络技术好的人能够在网络上得到别人的许多看似隐蔽的信息。同时，只要你上网，你的信息就有可能被别人获取。有些人就利用网络获取别人的信息，然后利用这些信息去要挟他人。

二、分享事例，受到启发

1、分享故事一：亲信网友被敲诈

(1) 学生自读这个故事。

(2) 指名一学生试说故事。

(3) 学生思考：小学上网的时候，哪些做法是不对的？为什么？

(4) 全班交流。

2、分享故事二：工作无着落 网上骗钱财

(1) 学生自读这个故事。

(2) 指名一学生试说故事。

(3) 学生思考：小优和小西不仅轻易地()，还随便与网友见面吃饭，并将()。在受骗后仍没有提高警觉，且再次()，以致二次上当。

(4) 全班交流。

三、拓展延伸，强化意识

1、学生思考：在虚拟的网络世界中，你还知道类似案例吗？

2、小组内交流。

3、全班交流。

4、师播放视频《轻信网友，女童被拐骗》，学生直观感知。

四、教师总结，深化主题

1、安全提示：

(1) 不要轻易在网上透露自己的确切信息。

(2) 不要轻易相信网友提供的信息。

(3)如果受到网友要挟、敲诈，必须及时告诉父母、老师或向公安机关求助。

2、展示安全上网宣传语，学生谈认识。

(1)网络连接你我他，安全系着千万家。

(2)高高兴兴上网，快快乐乐冲浪。

(3)网上有骗子，小心不上当。

(4)网络能造就人才，也能使人走向无底深渊。

(5)沉迷网络游戏，人生就会没戏。远离网络游戏，演好人生这场戏。

3、教师总结：

警惕网络陷阱，注意自身安全。

防汛防山体滑坡班会篇八

“安全第一”、“安全无小事”，为了使学生能过上一个平安、欢乐的学园生活，围绕“道路交通安全”、“家庭防火”、“燃放烟花爆竹的危害”、“外出旅游”、“饮食卫生”等易发的安全问题对学生进行安全教育，提高学生的安全意识，使学生学会一些自救的方法，让学生在遇到危险时能采取必须的措施，保护自己。

教师小结：是啊！这多危险啊！为了小小的足球，送上一条腿，落个终身遗憾，真可惜！交通安全，我们可得随时注意。

二、放假了，我们应当怎样注意安全呢？

（一）、用电安全

1、学生说说家里有哪些电器？（引起学生兴趣，因他们较熟悉。）

（二）、防火安全

1、提出问题讨论：如果你发生火灾或看到邻居有火灾怎样做？（学生各自发表意见，说做法，对正确的肯定。）

2、根据讨论，结合《安全教育读本》向学生补充一些防火知识。

（三）、防溺水

回忆以前因游泳、钓鱼、玩水等引发的溺水事故，结合当前天气寒冷的情景，要求学生不能私自到河滩、水库滑冰。

（四）、交通安全

（1）道路、交通

（2）交通安全

（3）交通法规

（4）道路交通标志和交通信号

（5）看图识标志

引导讨论

（1）行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？

- (2) 行人横过马路为什么要走人行横道？
- (3) 没有划设人行横道的马路应当注意哪些？
- (4) 为什么不能翻越护栏？
- (5) 为什么不准扒车、追车、强行拦车？
- (6) 为什么走路时不能看书或做其它活动？
- (7) 骑自行车应当注意什么？
- (8) 乘汽车时要注意什么？
- (9) 遇到交通事故怎样办？

(五)、食品卫生。

在我们的生活中，离不开饮食，可你明白吗？良好的饮食习惯，合理的、营养平衡的膳食，正确的饮食卫生习惯，有效预防传染病的发生，是我们身体健康的重要保证。

出示图片，师随机讲解：

- 1、一日三餐，不可偏废，要合理搭配饮食，各类事物都要吃，不能偏食、挑食。
- 2早餐要吃饱吃好，要多吃鸡蛋、牛奶、豆类食品，不能马马虎虎随便吃一点，或干脆不吃。
- 3、吃饭前要洗手，生吃的水果、水菜要洗净。
- 4、吃饭要细嚼慢咽，不能狼吞虎咽，暴饮暴食。
- 5、吃饭时不要看电视、看书，也不要与别人聊天。

6、剧烈运动后不要立刻吃饭；应先休息一下，喝点水，然后再吃饭。吃饭后能够散步，做些轻微活动，不要立刻进行大运动量的运动。

7、不喝生水，不喝没有热开或没消过毒的牛奶，生豆浆要煮沸10分钟，去沫后再喝。

8、不要常吃甜食、零食，不要吃过咸的食品。

9、不吃腐烂变质的食物，不随便吃野菜、野果，不购买、不使用街头小摊贩买的劣质食品。

10、不要自我随便拿药吃，要在大人带领下看病吃药。

11、预防非典型肺炎要经常开窗通风，勤洗手。在疾病流行时，外出要戴口罩，不去空气不流通和人多的场所，如电影院、商场等。

12、预防禽流感，不要和鸡、鸟等禽类直接接触，万一不细心接触到，必须要立刻洗手；不要吃没有煮熟的鸡肉和鸡蛋；去菜场要戴口罩。

13、不要玩弄家里存放的各种杀虫剂、鼠药等，以防中毒。

教师小结：独自在家时，生人敲门别理他，是熟人敲门还要问清情景，刚才剧中的小朋友就吃了这个亏。

走路要走人行道，过马路别乱跑，十字路口看信号。上下楼梯不拥挤，团体活动守纪律。家用电器和煤气，使用时要注意，阅读说明再开启。发生火灾不要慌，快叫大人来帮忙。遇上骗子多琢磨，抓住机会赶快溜。一人在家关好门，与人说话要谨慎。发现坏人来撬门，赶快拨打110。