

2023年预防抑郁症班会教案(大全8篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

预防抑郁症班会教案篇一

大家早上好！我是计1832班的文宣委员周鑫磊。今天，我在国旗下宣讲的题目是：防治火灾，共建平安。

提起火灾，同学们会想到什么呢？是恐惧、是忧心，还是认为火灾离我们还很遥远？火，赋予人类光明和温暖；然而火也是一把双刃剑。若失去对它的控制造成隐患，就会给人类造成难以估量的灾难。

大学校园是人员高度聚集的公共场所，学生公寓、教学仪器、实验设备的用电量大、易燃物多，一旦发生火灾事故，后果不堪设想。20xx年11月某日清晨，上海某高校一栋学生宿舍楼发生火灾，火势迅速蔓延。由于烟火过大，4名女生在消防队员赶到之前从6楼阳台跳楼逃生，不幸全部遇难。火灾事故初步判断原因是，宿舍里使用“热得快”引发电器故障并将周围可燃物引燃所致。类似事故的惨痛教训不断为我们敲响警钟，校园消防关乎你们，安全责任重于泰山，偶尔的麻痹大意很可能导致悲剧的发生。因此，认真学习消防知识、切实提升防火意识和自救技能，是我们在校期间不可或缺的重要一课。

防范胜于救灾，而了解火灾起因有利于在日常中正确预防火灾。我们应当清楚，火灾起因一般有三点：1. 人为造成，2. 电器事故造成，3. 可燃物在各种条件下自燃。就我

们学生群体而言，在平时要特别注意做到：不在楼宇、实验实训室内及附近吸烟、不得随意丢弃烟头；不在宿舍存放易燃易爆物品，不使用大功率电器、私接乱拉电线，不要将阅读灯靠近枕头、被褥；自觉爱护校园内消防栓、灭火器等各种消防设施，保持安全通道的畅通。注重细节，防微杜渐，更好地防患于未然。

其次，我们要充分掌握火灾发生后的正确处理流程。如遇火灾发生，应迅速拨打火警电话119，讲明详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、留下姓名及电话号码，并派人到路口迎候消防车。受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向逃离。穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。更不可盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生，或把床单、被套撕成条状连成绳索，紧栓在窗框、铁栏杆等固定物上，顺绳滑下，或下降到未着火的楼层脱离险境。

再次，要认真学习掌握灭火器、消防栓等消防器材的正确使用方法。正确使用消防器具有利于扑灭初期火灾，同时也是自救和救人的一种有效方式。希望大家借助消防宣传月积极参加学院组织的消防模拟演练，认真对待，将自己掌握的正确的消防知识传播给更多的人。

同学们，安全隐患无处不在，眼下又即将立冬，天干物燥更易引发火灾。建立健全高效的校园消防安全管理秩序是我们教育教学生活的前提保障，做好消防安全工作是我们每位在校生的责任与义务。我们必须筑牢“全民参与，防治火灾”意识，齐心协力把消防安全工作提到一个更高的层次。与此同时，我们也要积极关注交通安全、实习实训操作安全、饮食安全及预防流行性、传染性疾病等安全工作，为构建平安校园、社会稳定做出我们应有的贡献！

我的宣讲结束，祝大家新的一周顺利，谢谢！

预防抑郁症班会教案篇二

早上好！

今天我们演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

游泳是我们最喜欢的体育活动之一。但由于在遇到意外时缺乏准备、安全意识、恐慌和自救，容易发生溺水事故。溺水在全国各地都有发生。教育部的一项调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在是天气越来越热的季节，暑假快到了，中小學生溺水伤亡人数明显增多。根据教育部等单位在北京、上海等10个省市进行的调查，目前，中国每年有1.6万名中小學生非正常死亡。

如何保证游泳的健康安全，避免溺水？

1. 未经允许或在任何时候都不要在任何河流、湖泊、池塘和水库中游泳或玩水。

2. 经父母同意并由会游泳的成年人陪同游泳时，注意以下几点：

——游泳前，要选好游泳地点，对水域要有清晰的认识。

——下水前做好准备，先活动活动身体，头、颈、肩、臂、腰、腿、手、脚的关节一定要活动；水温过低，先用浅水冲洗身体，适应水温后再下水游泳。

——不能突然潜水或者浮潜，不能互相打架。

——如果游泳时突然感到不适(如恶心、胸闷、心悸等)。)，应立即上岸休息或呼救。

——游泳时，腿或脚抽筋，不要慌，可以踢腿或按摩，用力

拉抽筋部位，叫同伴帮忙。

如果有人在水中游泳时溺水，应该做些什么来帮助他们？当有人溺水时，措施必须适当。虽然勇者精神可嘉，伸出援手是你义不容辞的责任，但一定要注意量力而行，不要一时鲁莽。作为未成年人，不管会不会游泳，都不提倡冲进水里救人，因为一旦被溺水者抓住会很危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会消耗救援者大量的体力，有时甚至会导致救援者体力耗尽，最终死亡。因此，我们应该立即向周围地区呼救，或者想办法营救他们，比如在岸上找到长杆长绳来营救他们。

学生，溺水很危险。在日常生活中，我们应该提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人多情。其实只要关注生活中的各种游泳和游泳事项，提高安全防范意识，学会溺水如何自救，溺水如何救助他人，溺水事件还是可以预防的。让我们行动起来，珍惜生命，防止溺水，结束悲剧。最后，让我们一起宣誓：珍爱生命，防止溺水。

预防抑郁症班会教案篇三

大家下午好：

如果有人问我，长这么大可否有让我耿耿于怀的事——说实话，还真有一件！甚至于至今仍让我无法释怀。那究竟为何事呢？请容我慢慢道来。

在不谙世事的年纪，最初并不知“近视”为何物？一切好似突如其来一般，不知不觉中这个令人讨厌的“恶魔”就附着到了我的身上，当我知道后一切为时已晚，正如一句诗一般：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！

当如梦初醒时，我已经需要佩戴二百多度的眼镜了，带着一副沉重的眼镜，于是乎，名副其实地成为了大人们常说的“睁眼瞎”。

我讨厌这样，我更讨厌那时任性的我，为了一时玩游戏的高兴而痛苦一辈子——毫不夸张地说，这是我至今最痛苦的一件事，也是我至今最后悔的一件事！如今，随着学习任务的繁重，我的眼镜片的厚度也“与日俱增”——那美丽的景色：洁白的云朵、飞翔的鸟儿、鲜红的花朵和嫩绿的小草，在我的世界里只剩下一片朦胧。

每当去眼镜店测视力时，也总是会流泪。因为我害怕：害怕看不到世界，害怕看不到美丽的景色，害怕看不到学校里的同学和老师，更害怕看不到关心我的至爱双亲。

医生说我的近视是辐射造成的，也就是说，是手机电脑玩的太多导致近视的。听了这个结论，我是真的后悔了，我恨我自己。我也发誓一定要寻出近视的克星，治好天下人的近视，让人们不再因此而像我一样痛苦。

宽厚仁慈的地母啊，如果真的有来生，还我一双“明眸亮瞳”，好吗？

预防抑郁症班会教案篇四

大家好！今天我想要演讲的主题是和我们的眼睛相关的。大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，我们越来越多的人，年纪小小就开始戴眼镜了。近视，成为了我们成长当中的一个大问题，或许很多同学也会说我也带着眼镜。是的，我是初一的时候才发觉自己近视的，当时自己也存在一个盲区当中，那就是我认为戴着眼镜很好看。是不是很多同学都有这样的想法呢？如果你现在有这样的想法，我希望大家都放弃，因为当你长大之后，你就会发现很多人觉得眼镜是一件很麻烦的事情，并且近视会给我们的今后带来很多麻烦。

这一次，我强烈建议大家好好保护自己的眼睛，千万不要想着往眼镜上贴，一旦你近视了，那么视力恢复的机会就会很

小，为了不让将来的自己后悔，我们就从现在开始好好保护自己的眼睛吧。作为一名已经近视的同学，我想给大家几点建议。

首先，我们在看电视或者看电子设备的时候一定要保持一定的距离，平时学习写作业的时候也要保持一定的距离，其实很多人近视也就是这几个方面造成的。用眼过度会很伤害我们的眼睛，而我们的视力也极有可能受到很大的影响。

第二点就是我们在平时的学习中一定要懂得让眼睛去休息，比如说觉得眼睛疲惫的时候，多眺望窗外，这会让我们眼睛感到稍微的一些放松，多看一些绿色植物等等。

第三点就是中午的眼保健操大家一定要去做，这是有助于我们眼睛放松和休息的。我们一天都在看书，写作业，平时眼睛也用的比较频繁，很少会有时间去睡觉或者闭上眼睛。加上我们看一个东西看久了之后就会觉得很疲惫了，所以大家还是要懂得去多多放松一下。这会为我们的眼睛多一层保护罩。

最后，我想告诉大家几个近视最不好的方面。对于我们女孩子来说，爱美是天性，我的姐姐告诉我，如果我们近视要戴眼镜的话，以后对女孩子来说是一件很不方便的事情。这就是为什么有隐形眼镜的出现了。其次，近视会影响我们在职业上的一些发展，很多事业是需要视力的。比如我们考驾照都需要视力要求，所以同学们，保护好我们的眼睛，是我们在学习中不容遗忘的一件事情，好好学习，健康用眼，快乐成长！

预防抑郁症班会教案篇五

大家早上好！

今天国旗下演讲的题目是“防溺水安全教育”。

- (1) 不要单独或擅自和同学一起去游泳，要和大人一起走；
- (2) 不要在设有安全设施和救护人员的水域游泳；
- (4) 不要马上下水，要先做准备活动，适应水温，防止抽筋等。

如果游泳时遇到意外，要冷静，不要慌张。你应该在向别人求救的同时，努力自救，防止溺水。发生游泳抽筋时，如果靠近岸边，应立即上岸按摩。如果离岸边较远，可以采取仰泳的姿势，尽量浮在水面上，对抽筋的肢体进行牵拉按摩，使其得到缓解。如果自我治疗不起作用，应尽量使用四肢不抽筋的方式划水上岸。游泳时，如果出现体力衰竭和过度疲劳，应停止游泳，浮在水面上恢复体力，体力恢复后及时返回岸边。

当发现有人溺水时，学生千万不要冲进水里去救他们。他们应该立即寻求帮助，找到成年人来帮助他们。同时，在保护好自己的前提下，向落水者投掷救生圈、竹竿、木板等物，然后拖到岸边。

同学们，珍惜我们的生命吧！生命是宝贵的，每个人都只有一次。又不是财富可以收回，又不是平原上一望无际的草。谁失去了生命，不仅失去了一切，也给活着的亲人留下了创伤。所以要时刻警醒自己：珍爱生命，防止溺水。请记住！

我的演讲到此结束！

预防抑郁症班会教案篇六

大家好！

- 1、饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时

应少吃甜食。

2、长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。

为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”：眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗、弱或过强的地方看书、写字。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品。

亲爱的同学们，健康是我们的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生

的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来！

预防抑郁症班会教案篇七

水，人们并不陌生，今天我却要与大家一起谈论谈论。

水，对气候具有调节作用。大气中的水汽能阻挡地球辐射量的60%，保护地球不致冷却：水，在夏季能吸收和积累热量，使气温不致过高，在冬季则能缓慢地释放热量，使气温不致过低：水，水是生命的源泉，人对水的需要仅次于氧气，人如果不摄入某一种维生素或矿物质，也许还能继续活几周或带病活上若干年，但人如果没有水，却只能活几天。这是水对我们的利。

但水有利有弊。瞧！它又发脾气了，把两个正享受大好时光的孩子给吞噬了。水好无情无义，它把至亲的一个家庭分成两半，那是天与地的差距呀！当他们的亲人痛哭流涕时，它就没有一丝丝内疚与心痛。

当然，这也是可以避免的，我们要了解溺水常识，懂得怎样自救，例如游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

预防抑郁症班会教案篇八

二、严禁接电源、改表线。电路设备发生故障时，不得私自拆卸维修；

5. 提倡不吸烟，更不要在床上吸烟，吸烟后及时熄灭烟头；

六、严禁存放酒精、汽油等易燃易爆危险品；

八、认真了解宿舍结构，熟悉安全通道出口，知道报警器、消防器材的摆放和使用方法，掌握火灾逃生要领。

十、树立防范意识，掌握消防安全知识，服从管理，遇有紧急情况应及时向管理员求助。

同学们，也许你会在宿舍里随意扔烟头，也许你偶尔会忘记拔掉电源插头，也许你会认为火灾离我们很远很幸运，但大学宿舍里的许多火灾案例都在警告我们，所有惨痛的教训正是因为这些快乐而发生。让我们珍惜生命，远离战火！让我们一起努力，齐心协力，互相提醒，互相监督！

让我们从自己做起，从身边做起，从现在做起！