

# 最新守护生命班会 珍爱生命班会方案(实用8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 守护生命班会篇一

1. 初步了解溺水安全的有关内容，提高安全意识。

2. 学会珍爱生命，学会自救的方法。

1. 在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水；

2. 收集有关溺水事故发生的资料，以及夏季游泳溺水自救的视频资料。

讲述近期发生的溺水死亡事故。

听了这件事，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失？此刻，你在想什么？请同学谈谈你的看法。

溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。

在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。因此，为了防止溺水事故的发生，要求学生必

须做到这几点：未经家长老师同意不去。没有会游泳的成年人陪同不去。深水的地方不去。不熟悉的江溪池塘不去。要清楚自己的身体健康状况，熟知自己的水性。游泳前先接受正规的培训。

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧！在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全！

## 守护生命班会篇二

### 一、背景：

由于中学生身心发展的特点，导致中学生摆脱束缚的意识增强，表现为好独立、尝试心强、具有敢冒险的精神。结合生命教育月指导学生在人生旅途中应珍爱生命、点亮人生、不断感悟生命的价值和意义。

### 二、班会目的：

1. 生命属于我们只有一次，我们应该把她扮演得更加精彩。
2. 人的生命是有限的，对社会的贡献是无限的，我们要将有限的生命投入到无限的为社会服务中去。
3. 我们要让生命更有意义，要对自己的生命负责任。

### 三、班会意义和作用：

让每一个同学参与，认识到在成长的道路上，可能是阳光洒满心田，一路顺风，也可能是披满荆棘，充满坎坷。我们不抱怨，要坚持不懈，努力进取，让有限的生命发挥无限的价

值，让我们生活得更加光彩有力。

四、班会时间：

五、班会导入设计：

我常常想，生命是什么呢？那是一股足以擎天撼地的生命力，是令我肃然起敬的，有贤者言：日月经年，世事无常，人生如月，盈亏有间，让我们共同领略一次人生的旅程吧！

六、班会过程：

1. 播放歌曲《为生命喝彩》，班会开始。

2. 展示今日话题：

1) 如何看待伤害生命的行为？

2) 生命是从哪里来？到何处去？

3) 怎样做才算真正的珍惜生命？

3. 读学生家长的《生命感言》一文，感悟生命的含义：

人的生命有两个层面：一是实体，与一切生命体一样，有生有死；一是精神，它融入了民族文化，历代传承。

4. 香港歌影视明星张国荣为什么自杀？(分组讨论)

问：生命为什么这样脆弱？

(1) 少年阴影？

(2) 担心失败？

- (3) 消极厌世?
- (4) 事业压力大?
- (5) 吸毒?
- (6) 患忧郁症?
- (7) 害怕疾病?
- (8) 其他原因?

举出学生轻生的实例，得出他们都有一个共同特点：以结束生命的方式逃避失意、困难和挫折。分析其因素(个人心理、家庭、社会)。

5. 谈谈你是如何对待你的生命的?你对那些生命有许多遗憾的人(比如残疾人)是什么心情?什么态度?(图片展示)

6. 讨论：生命是从哪里来的?生命的归宿在哪里?

- (1) 父母给予的
- (2) 上天赋予的
- (3) 一个偶然抑或一个必然

讨论：感悟生命是什么?(两千多年以前，一位智者讲过的故事)

7. 人生道路上充满荆棘和陷阱，挫折和诱惑常在我们身边，如何面对，要学会与命运抗争，与厄运拉钩，与生活掰手腕。希望大家明白这样的道理：活着很难——因为生活的道路是坎坷与崎岖的；活着不难——因为你有战胜坎坷与崎岖的勇气！

我们应该让生命更有意义，但人生的道路是很坎坷的，我们应该磨练自己的意志，才能让生命更加精彩。

8. 汶川地震照片感悟：生命竟是如此脆弱……

读网络哲理散文《生命如此脆弱》

那么我们的生命属于谁？(自己？父母？社会？)(播放音乐《生命的挑战》引出下文。)

9. 当你受到挫折时，当你心情烦闷时，当你失败时，你会以怎样的方式去解决？(讨论解决方法)

领悟：面对厄运誓不低头！

10. 讨论：我们生命中的快乐从哪里而来？说说自己在成长路上的快乐体验，重点讲清楚怎样得到快乐的。

11. 你对那些不爱惜生命的人和行为有什么看法？抱什么态度？不爱惜生命的行为有哪些？(图片说明)

12. 除了珍爱我们自己的生命，我们还要珍爱哪些？(保护生物多样性，爱护地球家园——感悟升华)

13. (讨论总结)我们怎样做才是最好的珍爱生命呢？请谈谈你的想法。(1)好好活着，不要出任何意外(2)好好活着，积极进取，战胜困难，创造辉煌(3)好好活着，面向未来，做一个有超前意识的现代人！

14. 诗朗诵：风雨中，我们成长……

亲爱的同学，请记住今天我们走过的路

那飞扬的青春，那凌云的壮志

辛勤养育我们的父母

生我养我的家乡啊

那弯弯的小河，青青的小草

风雨中，我们成长

风雨中，我们同行

再过十年，我们再相聚

这是青春的誓言

这是殷切的希冀

我们不会辜负生命的托付

15. 发出号召：同学们努力吧，用心描绘我们美丽的人生！（聆听共唱《明天会更好》）

七、班主任总结：

关爱生命，珍爱生命，这是一个永远也讲不完的话题。珍爱生命就是要有坚定的信念，就是要勇于奉献，就是要相信科学，珍惜时间，生命没有贵贱，只有长短。珍爱生命，不等于苟且偷生，当人民需要我们的时候，即使是献出生命也再所不惜。

同学们，呼唤生命，感受人生，你们已经迈出了人生的第一步。听了同学们带着童音的话语，应和着同学们颤音的旋律，久久回荡在耳边。我们没有惊天动地和轰轰烈烈的壮举，有的只是平静的渡过这平凡的每一天。生命在于奋斗，人生在于积累，不要祈求太多，只要一点点就足够了。每天一点点，几年下来，就会积累很多很多。

一生只有一个今天，今天就是你的节日。你的生命才刚刚开始，让我们从今天开始更加珍爱生命吧！

## 守护生命班会篇三

人，最宝贵的是生命，生命对每个人就只有一次，每个人都应该珍爱自己的生命，特别是风华正茂的青年人，因为我们每一个人的生命都关系着一个家庭的平安和幸福，也关系到我们这个大家庭——“社会”的稳定与和谐；没有了生命，再灿烂的光辉岁月都将会黯然失色。我们是否知道注意安全、自救险情的重要性？恶魔总是来找无知的人。通过这次班会，使学生懂得，珍爱生命，热爱生活，健康成长。

### 二、活动内容：

以怎样对待生命为引，通过珍惜生命注意校园安全，交通安全，战胜灾难等事例以及为生命喝彩的主题教育，唤起学生珍惜生命，热爱生活的信念同时使学生掌握各类自我保护的知识技能。

### 三、活动地点：一年级四班教室

四、活动准备：收集生命的教育的心理教育资料以及校园安全，交通安全，战胜灾难等事例。

### 五、活动过程：

#### (一)引言：

朱自清曾说：“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”的确，生命对每个人只有一次。

(二)主持人宣布活动正式开始。

学生1：在漫长的人生路中，总要有许多难以预料的事情，我们是否注意到身边的危险。“防险之心不可无”。我们是否知道注意安全、自救险情的重要性?恶魔总是来找无知的人。今天通过这次班会，我们将为我们的生活买一份保险，为我们的生活加一把锁。珍爱生命，健康成长。

学生2：下面我宣布：

合：《珍爱生命，健康成长》安全教育主题班会现在开始！

(三)听新闻、谈感受。

学生1：我们是祖国的未来。我们爱学习、爱劳动，是生机勃勃的青少年。

学生2：可是，我们却经常听到一些无端横祸向我们小学生飞来的噩耗；看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边。

学生1：生命是最宝贵的，它也是脆弱的、不堪一击的。下面我们来看一看校园安全事故的典型事例。

1. 2014年12月7日，湖南湘乡市育才学校发生一起踩踏事故。下晚自习的初中学生在下楼过程中拥挤踩踏，造成8名学生当场死亡，26名学生受伤。

2. 2015年10月29日，武汉市举行中小小学生英语能力竞赛，600多学生在考试离开校门时，发生拥挤事故，造成20多人受伤。

3. 上海某学校的学生杨某，在五楼教室内，踏上窗台，跨出窗外去挂脱了钩的窗帘，不慎堕楼身亡。

学生2：同学们，听了新闻后你最大感觉是什么?现在你最想说的一句话是什么?(指名说)



(学生小组讨论)

(集体交流)

学生2：再请大家来交流交流，说一说因为自己一些不文明的行为而受伤的过程，或看到别人受伤的情景。

(交流)

(四)总结校园安全注意点。

(1)进出教室要有秩序、不要推挤，推挤容易产生意外；有序进出，顺利又迅速。

(2)在教室和走廊奔跑、追逐玩耍容易发生意外。

(3)上下楼梯时，尽量靠边行走、不要奔跑。

上课小腿莫伸长，

校园游戏不疯狂，

出出入入靠右走，

危险动作一扫光。

同学之间有摩擦，

宽容谦让是良方。

学生1：希望大家都能牢记住这首顺口溜，保证自身的安全，对自己负责。同时也要记得时刻提醒身边的同学注意安全。

(五)主持人小结：生命是一部大书，所有的章节必须用我们的血汗撰写；生命更是一次竞技，生命没有看台。生命只属

于我们一次，我们该把她打扮得更加光彩。一年四班《珍爱生命，热爱生活》主题班会到此结束。

## 珍爱生命的主题班会(二)

### 守护生命班会篇四

大家好！

一次春夜，冰心倚靠在椅背上看书，突然发现桌下爬出来了一只小老鼠。不知当时是怎么了，冰心俯下身把书盖在了小老鼠的身上。吃惊的是，小老鼠居然不跑。看着书下不断挣扎的小老鼠，冰心的手仿佛有千斤重，迟迟揭不开书。透着书页，小老鼠卷缩在书下。事情还没完，当虎儿来的时候，冰心竟又将书拿了起来。可怜的小老鼠被虎儿叼走了，此时此刻的冰心深感坠落，愧疚。

在文章中，冰心真诚的反省着自己的错误。她在讲给一个成人朋友听的时候，她的那个朋友却笑话她太幼稚，认为这只是针尖大的事。许多人都认为，老鼠是有害的，人类应该把它们赶尽杀绝。但是，我要说：老鼠是一条生命，一个活生生的生命。

其实，世界上的每一种生物的生命都是宝贵的，不管是不是什么有害的。因为那是人类为了一己私欲强加在它们身上的，它们本身是无辜的，它们的生命也值得尊重！

在小学四年级时，我曾经学过刘侠写的《生命生命》，其中，一株小芽在磐石中顽强的生命令我惊叹，飞蛾极强的生的欲望令我震撼。每一种生物都有其顽强的生命力，它们的生命一样精彩，它们的生命一样有价值，它们的生命一样值得我们尊重。

我们每个人都是经过母亲十月怀胎所诞下的，是母亲经过十个月辛苦的孕育，才拥有我们这鲜活，美丽的生命。因此，我们的生命不是个人的，而是父母和自己共同拥有的。我们绝不能辜负生命，因为那是汗水的凝聚，心血的汇聚。我们要善待自己的生命，尊重自己的生命！

所有生命都是神圣的，因此每一个活的存有者都有天生的价值，我们必须尊重生命。

尊重生命，让生命之花的蓓蕾绽放清香；

尊重生命，让生命之酒的酵母酿出醇香；

尊重生命，让我们生命的价值大放光彩；

尊重生命，让世界永远年轻，永远美丽！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 守护生命班会篇五

1、通过此次班会的召开，使学生清楚地认识到人的生命只有一次，我们要珍爱自己的生命。

2、教育学生珍惜生命，热爱生活，正确面对困难和挫折，努力实现自身价值。

5月29日

诗朗诵《生命颂》

准备排练小品《当我独自在家时》

一、生命如花：

甲：生命如花。如果说，人生如花开四季，那么，我们少年儿童就是春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是倾听花开的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！

乙：生命如花。是花，就要让自己开得更艳。风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！

甲：生命如花。是花，就要经得起风吹雨打。我们的人生道路也是荆棘丛生，困难重重。所以，我们也要经得起考验，笑对人生，做生命的强者。

乙：让我们来听一听蒋诗瑶同学的演讲《生命颂》，用心感受一下自己如花的生命。

## 二、可贵的生命

甲：生命是美丽的，世界的美好也正源于生命的存在，那么，你们每天都可以在哪些地方看到生命的存在呢？（同学自由发言）

甲：如今，随着生活条件越来越好，大多中小学生对贪图享乐，解决困难的能力与心理承受能力都比较差。因此，当困难突然降临是，往往不知所措，采取逃避的态度，有的甚至于“轻生”（投影出示一组材料）（同学讨论）

乙：通过以上一些真实的故事，同学们对生命又有什么更深的理解呢？

（同学们发言）

## 三、珍爱生命 从遵守交通规则开始

## 欣赏歌曲《天堂里有没有车来车往》

甲：现在我们知道了遵守交通规则的重要性，那么在外要注意安全，同样的在家也要注意安全，请欣赏小品《当我独自在家时》。

让我们一起来倡议：

- 1、校园课间不乱跑，不拥挤，上下楼梯轻声慢步，靠右边。
- 2、不吃不洁食物，喝水讲究卫生，少喝冷饮，注意身体健康。
- 3、保证用电安全，不乱动电源插座，信息课上要按规定程序操作机器。
- 4、上体育课、晨练及课外活动时要注意与他人合作，防止机械伤人，保证安全。
- 5、遵守交通规则，未满十二周岁不允许骑自行车上学，防止交通事故的发生。没有经过家长的允许，不能私自骑自行车上街。
- 6、回家路上，不在街上逗留，不与陌生人交往，不能接受陌生人馈赠的礼物，受到不法侵害时要及时拨打求救电话和必备电话，求得110帮助。
- 7、不玩火、不吸烟，爱护消防设施。学习一些防火、防病、防煤气、防食物中毒、防盗、防溺水、紧急情况下疏散的知识，遇到险情时，能避险，能进行自救自护。
- 8、全面提高个人思想素质，团结同学，和舍友和睦相处。善于化解同学之间的矛盾，不因小事和同学争吵，甚至打架斗殴，争做文明中学生。

结尾：播放《阳光总在风雨后》学生合唱

## 五、小结——珍爱生命，精彩人生

### 守护生命班会篇六

影，看过雷锋的‘小人书’，现在在这方面的教育确实太少了。

二、活动目标1、通过搜集资料和调查研究，了解伟大的战士雷锋。2、使学生受到思想教育，继承和发扬雷锋无私奉献、永不生锈的螺丝钉精神。3、增强学生动手操作研究、动脑思考以及调查访问的综合能力，培养合作精神。4、自己动手设计、制作“走近雷锋”手抄报，学习整理、利用资料，同时宣传展示雷锋精神，让全校更多的同学了解雷锋，学习雷锋。

### 三、活动过程

(一)1、同学们，雷锋是我们永远学习的榜样，我们每年都学习雷锋做好事，可是我们并没有真正地了解雷锋，我们一起来走近雷锋吧！

2、准备好搜集来的有关《雷锋》的故事及资料

3、确定了主题：走近雷锋

(二)自由分组了解研究雷锋

(三)了解研究过程，形式可多种多样活动形式：

如1、读《雷锋日记》把雷锋日记中的发人深省的语句制作成书签，送给每位同学。

2、准备讲雷锋的感人事主题班会记录表迹。

3、赞颂雷锋的诗歌，进行曲艺表演。

4、设计调查表校园调查表。

5、或者可以写写赞美雷锋的小诗文。

a□请问你平时注重学雷锋吗?是一般不是

b□你认为学习雷锋有必要吗?有一般没有

c□你感觉现在社会上雷锋式的人多不多?多一般不多

d□你身边有雷锋式的人吗?有没有

e□您怎样看待“学雷锋”…

f□你想怎样学雷锋?

(四)汇报展示

(五)找学生代表在班上谈安全主题班会报告谈活动感受(自告奋勇,各抒己见)

会需要热心人,有一首歌唱得好:只要人人都献出一点爱,这世界将变成美好的人间。人要有一颗善良之心,感恩之心,同情之心。用你的微笑来的一定是更灿烂的笑脸!

(七)主持人宣布班会结束.

## 守护生命班会篇七

乙:五月初五。

甲:什么节?

乙:端午节。

甲:吃什么?

乙：吃粽子。

甲：纪念谁？

乙：屈原。

甲：他为什么叫屈原？

乙：我哪知道呀。

甲：死的憋屈，必有因原。

乙：是这么解释的吗？

甲：屈原写过一篇诗歌，叫那什么。

乙：什么？

甲：牢骚。

乙：牢骚？那叫《离骚》。

甲：离牢骚不远

乙：没那一说。

甲：屈原长什么样？

乙：你管得着吗？反正现在一到端午就吃粽子。

甲：你就知道吃。

乙：本来嘛，端午节出了吃粽子还能干什么啊？



千年的怀念，把苦艾染绿，在檐头挂成一面旗。

汨罗江上的风，打落苦味的露珠，滴今湿古。

今天，让我们回到挂菖蒲的门前

回到飘满艾香的城市与乡村

回到屈原纵身的一跳

让我们共同走进端午。

现在开始

汨罗江，一条止于湖南的河流，却流经中国每一个人的心灵

## 守护生命班会篇八

二年级

- 1、掌握地震到来时在各种情况下的应急措施。
- 2、关爱生命，快乐学习生活每一天。

2019年xx月xx日

地震是对人类威胁极大，并且比较常见的自然灾害。地球上每年大约要发生500多万次大大小小的地震。1976年的唐山大地震，2019年5月12日发生在汶川地区的8级大地震，都造成了重大的财产损失和人员伤亡。本次班会的主题是防震减灾，珍爱生命。

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。如地震前往往井中水位突然上升或下降，大气中出现异味，飞鸟、家畜惊慌、野生动物反应异常，电线之间有火花、室内有蓝光、荧光灯被点燃等。人人都要知道立即报告的途径，但决不能预报“地震了”，也不要相信“有地震”的传言。

由于地球在不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩层突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分都发生在地壳中。

### 1、学校人员如何避震？

在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。

### 2、学生在学校如何避震？

地震到来时，如果正在教室上课的，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！如果正在操场或室外的，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物，不要回到教室去，震后应当有组织地撤离，必要时应当在室外上课。

### 3、家庭如何避震？

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，

可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

(1) 抓紧时间紧急避险。如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具底下就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

(2) 选择合适避震空间。室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃(包括镜子)和大窗户旁。

(3) 做好自我保护。首先要镇静，选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

#### 4、公共场所如何避震？

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处：选择结实的柜台、商品(如低矮家具等)或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂

物。

在行驶的电(汽)车内：抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近。地震过去后再下车。

## 5、户外如何避震？

就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。

避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥；高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等；广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：狭窄的街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

## 6、避震要点：

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下(旁)、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室外开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心。抓住桌腿等牢固的物体。保护头颈、眼睛，掩住口鼻。避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

## 7、专家建议，应该有意识地掌握一些科学适用的避震策略：

策略一：震时保持冷静，震后走到户外。这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬

间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。因此专家告诫，室内避震条件好的，首先要选择室内避震。如果建筑物抗震能力差，则尽可能从室内跑出去。专家建议，地震发生时先不要慌，保持视野开阔和机动性，以便相机行事。特别要牢记的是，不要滞留床上；不可跑向阳台；不可跑到楼道等人员拥挤的地方去；不可跳楼；不可使用电梯，若震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。另外，要立即灭火断电，防止烫伤触电和发生火情。

策略三：近水不近火，靠外不靠内。这是确保在都市震灾中获得他人及时救助的重要原则。不要靠近煤气灶、煤气管道和家用电器；不要选择建筑物的内侧位置，尽量靠近外墙，但不可躲在窗户下面；尽量靠近水源处，一旦被困，要设法与外界联系，除用手机联系外，可敲击管道和暖气片，也可打开手电筒。

## 8、震后自救和互救：

地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。

地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。在这种极不利的环境下，首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物，闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻；避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体；扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震发生后，环境进一步恶化。

设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，

要想法包扎，避免流血过多。

维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

互救，互救是指灾区幸免于难的人员对亲人、邻里和一切被埋压人员的救助。

同学们，自然灾害突如其来，无法阻挡，但预防和自救方法很多，当然，地震自救也要根据具体情况而定，不可一概而论，希望同学回去后自己再进行一些学习，掌握更多的方法。祝同学们一生平安。