

学会自我保护班会心得体会 保护自我班会心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

学会自我保护班会心得体会篇一

保护自我是每个人的生存本能，但在现代社会中，更需要我们主动去保护自己。在这次主题班会中，我们一起学习了关于保护自我方面的知识，也对如何保护自己有了更深刻的认识和理解。

第二段：了解自我

保护自我首先要了解自我。我们需要清楚自己的优点和缺点、性格特点、兴趣爱好以及自己对世界看法等等。只有了解了自己，才知道如何更好的保护自己。在这个过程中，我们要逐渐转变自己的不良习惯和性格缺陷，提高自我保护的意识。

在学习了自我保护的基础知识后，我们还学习了不少自我保护技巧。如何在危险时避免被危害、避免被骗、如何避免情感侵犯等等。自我保护技巧是一项重要的技能，不仅为自身安全提供了保障，同时也是提高我们在社会上的综合素质的一种途径。

第四段：掌握防范意识

保护自己不仅仅是掌握一些技巧，还要有一种防范意识。提高自我保护意识意味着我们要认识到自身的安全是自己的责任，这种责任感可以使我们更加警觉，并在危险情况下做出

更加明智的决策。

第五段：身心健康是最好的保护

保护自己不仅仅是指在外在环境中的安全保护，更包括身心的健康保护。保持积极向上、健康的心态，保持良好的生活习惯，是最好的自我保护方式。在保护自己的同时，我们也要保护身边的家人和朋友，共同构建和谐美好的生活环境。

总之，保护自己是一个长期而持续的过程。我们要深刻认识到这一点，并付诸行动。只有在不断学习中与实践，日积月累，才能真正的达到保护自我和他人的目的。

学会自我保护班会心得体会篇二

为切实增强学生的安全防范意识和避险能力，保障学生安全，召开了“时时处处注意安全”主题班会。班会以结合学校安全教育的主题，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。

由每个同学自己排演的节目，生动而又风趣的表演使同学们在得到欢娱的同时对平时易出现的不安全因素有了更深刻的理解。

这次班会不仅达到了预期的目标，生动活泼，使“时时处处注意安全”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

1. 思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2. 学生独自在家的安全

3. 校园安全。

在天气渐冷之际，积极提醒同学注意保暖，注意平时运动安全。

4. 校外安全。

对外出路上安全做进一步强调，对重点路口做进一步提醒，且时时提醒。

5. 除以上几点外，我们会定期召开安全主题班会，对出现的问题积极讨论，采取措施，未雨绸缪。

总之，我会尽我们最大的努力确保同学们在学校安全快乐的生活，使每个同学都能感到一个完整、幸福的“家”的温暖。

xx年9月7日

学会自我保护班会心得体会篇三

(1) 了解生活中将会遇到什么样的危险

(2) 学会基本的自我保护的方法

(3) 培养学生自我保护的意识和热爱生命的情感

(1) 编排小品剧《提防坏人》。

(2) 课文“演一演”中遇到的情景表演练习，及所用道具准备。

(3) 搜集生活中有关安全知识。

(4) 故事《聪明的小江珊》。

一、

谈话，导入

每天，我们迎着朝阳背着书包高高兴兴的上学，坐在明亮的教室里学习，或是去公园游玩，去超市买东西，我们都是那样的高兴、快乐，可是你知道吗？在这美好的过程当中存在着许许多多的危险。今天我们就来发现生活中的危险，并且比一比，谁能用最好的办法来解除这些危险。

二、

看一看，议一议

(2) 针对以上提问请学生自由讨论。(讨论结果：它们应该听妈妈的话，不应该轻信大灰狼的话，学会保护自己。)

三、

演一演，议一议

(1) 生命是可贵的，生命属于我们每一人只有一次。因此，我们要热爱生

(2) 表演事先编排好的四个小故事，剧中的大人都是不认识的人。(1、“你妈妈让我来接你。”“跟我走吧，带你去公园玩。”“小朋友，这份礼物送给你。”“我来找你爸爸。”)

(3) 讨论：如果这样的事发生在我们的身上会怎么样？(着重引导学生分析和了解社会上坏人行骗的方法以及应该采取的相应对策。)

四、听一听，议一议

(1) 同学们都很聪明，你们知道吗？有一个小女孩，他在98年大洪水时遇到了危险，不过她想出了一个好办法，把自己危险中解救了出来，我看了她的故事以后很受感动，我们一起来欣赏一下吧！

听教师讲故事——《聪明的小江珊》，提问：你能用一个什么样的词

来概括小江珊是怎么样一个人？

希望我们的每一位同学都能像小江珊一样，再遇到危险是不慌张，学会自我保护，战胜困难和危险。

五、看一看，议一议

(3) 指名学生回答。

六、想一想，议一议

(1) 刚才提到遇到火灾可以拨打电话报警，你们知道应该拨打那个号码吗？（119）

(2) 除了遇到火灾时我们可以报警，遇到什么情况是我们还可以报警？你知道电话号码吗？（匪警110、急救120）

(3) 这些电话号码拨打时是免费的，不能随便打，如果发生情况了当然要马上报警，越快越好，但是不能因为好玩就拨打，那样有可能耽误了别的地方的救灾的最好时机。

七、评一评，议一议

(1) 我们用今天学到的知识来判断下列同学的行为是不是正确：小丽说：“天太热了，咱们到大河游泳去！”；小红说：“有病我也不去医院，打针太疼。”；晓明说：“春天快到了，冰快要化了，不要到河里去滑冰。”；小梁说：“过马

路，我就斜穿，反正汽车也不敢撞我。”（四个同学分别扮演其中的角色）

（2）学生小组讨论，得出结论。

八、总结

在生活中我们会遇到许许多多的危险，我们只有练就一身应对危险的本领才能在危急时刻保护自己，希望同学们多多积累这方面的知识，并介绍给身边的人，让我们一同向坏人、向危险宣战。也希望我们的每一位同学都能像小江珊一样，遇到危险时不慌张，学会自我保护，以免受到伤害。

学会自我保护班会心得体会篇四

上周日产品设计专业于教一314晚点名时开展了有关各类大学生安全意识培养的班级会议，根据班会开展情况我们进行了以下几点总结。

无论是消防和宿舍安全、聚会安全、交通安全、网络安全、防盗防骗以及其他反面安全问题，问题的源头都是学生的低安全意识，法律意识淡薄、轻信他人等。安全涉及到每个人的学习及日常生活：人身安全、财产安全、防火安全等等，树立安全意识是解决安全问题的最直接方式。增强安全意识，掌握安全知识，提高自我保护能力，是大学生确保安全的最根本保障。具体来说，作为大学生，要主动学习安全知识，认真阅读《大学生安全知识手册》，将知识牢记于心，将教训铭记才能防患于未然。

事故发生时，我们应怎么做？根据案例，许多悲惨的事故源于没有及时的解决方法，如：聚会时醉酒，火灾时逃生方法。

火灾中的求生原则：

- 1、坚定的逃生信念和生存的信心；
- 2、节约点滴时间创造逃生机或求救机会；
- 3、正确选择逃生路线，心中有数，有备无患；
- 4、判断火情，灵活逃生；
- 5、有秩序逃生避免踩踏等；
- 6、不要滞留在危险区域；
- 7、充分利用消防设施；
- 8、团结友爱、乐于助人。

饮酒过量会引起一些并发症，如胃肠黏膜损伤、消化道穿孔、急性胰腺炎，后果严重的话，还很有可能引起死亡。

轻度中毒者：眼部充血、颜面潮红或苍白、头晕头痛、言语增多。可喝醋水（食醋加温开水）或吃新鲜水果。

中度中毒者：动作笨拙、言语含混，应喝醋水或白开水，用手指刺激咽部，将胃内食物及酒吐出。必要时洗胃，然后静卧，注意保暖。

重度中毒者：躁动不安或昏睡不醒、皮肤湿冷、口唇发紫、心跳加快，甚至抽搐、昏迷。此时应急送医院治疗。一旦出现呕吐症状，应该立即让其侧卧，以免呕吐物误入呼吸道，同时为醉酒者解开领带、衣扣、裤带等，以保持呼吸畅通。

加强网络安全意识：遵守网络法律法规；提高警惕加强自我防范；科学合理使用互联网。

大学生涯美丽而短暂，把握这宝贵的大学岁月需要不懈的努

力和奋斗，有了安全的保障这些才有意义。“生命没有彩排”，我们特别要时刻对自己的人身安全负责，因为只有我们平平安安的，那些深爱着我们和我们深爱着的人才能真正地幸福！

学会自我保护班会心得体会篇五

班会目的：透过开展以“珍爱生命，安全第一”为主题的'安全知识教育班会，增强学生的假期安全意识，学会一些安全知识，到达用心预防危险的发生并提高学生自我保护的潜力。

转瞬间今年的暑假已经到来，为了我们的安全、健康、愉快的渡过这个较长的假期，我们班针对学生的活动特点和社会形势，特搜集了部分学生安全教育和管理的知识，期望和学校共同做好学生假期的安全防范教育和管理。

- 1、坚决不到户外有水的地方游泳或玩耍
- 2、遇到有人溺水要快速呼喊成年人，不能独自救援。
- 3、要对防溺水安全有足够的认识，即使有家长陪同时也要注意游泳安全，防止意外事故。

如今机动车辆增多，交通事故频发，我们在校学生对交通安全形势并不必须了解，在假期从行路、过马路（十字路口）、骑车、乘车、下车等方面学习常识教育。

- 1、遵守道路交法规，树立道路交通安全意识。
- 2、行路时遵守道路交规则，不翻越栏杆，不在道路上开展娱乐、游戏活动，更不能扒车、强行拦车或朝车上扔石子、翻越、倚坐道路隔离设施等。横过公路、铁路时，要“一站二看”确认安全后快速透过。

3、骑自行车时应在非机动车道内顺序行驶，无非机动车道的，应靠路右侧行驶。不超速、逆向行驶，更不能追逐骑车、脱把骑车。

4、不乘坐非营运车辆和营运超员车辆，乘车时，头、手不能伸出车窗外，以免发生意外，下车时应确认无车辆来往后再离开。

假期中我们接触社会的机会增多，各类社会治安和违法行为就可能出现，为此，应加以重视。

1、正确认识遇到的人和事，明辨是非，提高预防各种侵害的警惕性，消除对危险的麻痹和侥幸心理。树立自我防范意识，学会正确的报警、求助，在遇到异常状况时，不意气用事，能够冷静、机智、勇敢地去应付。

2、不参加打架斗殴、绑架勒索等违法活动，不到歌舞厅、酒吧等娱乐场所。

1、不要长时间暴露在烈日下；不要把温度调得过低，室内外温差太大易加重中暑；在室外活动时尽量多饮一些水等等。

2、一旦出现上述症状，应立即到时阴凉通风处休息，补充清凉含盐饮料；重者送医院抢救。

1、不吃陌生人给的东西，不轻信陌生人说的话或答应给的种种好处，与非直系亲友外出必须要征得家长同意。

2、不与陌生人网上视频，不要告诉对方自己的家庭住址，不与对方电话联系，不与对方相约会面，谨防上当受骗。

3、在受到伤害时的应急自救办法和机智求助报警潜力。

除了以上的安全教育外，还有在用电、用火、体育活动、安

全自救等方面的安全知识，我们相信，在我们学校的教育和关注下，我们必须会有一个安全进步的假期！