

# 最新珍爱生命呵护心灵班会 小学珍爱生命班会教案(通用10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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 珍爱生命呵护心灵班会篇一

1、更进一步让学生了解生命的来之不易和作为学生应该如何感恩父母。

2、珍惜来之不易的生命，感恩让你的生命多彩的父母。

1、高静园春景图。

2、视频：春之声。

1、从受精卵到婴儿，母亲每个阶段的不适反应

2、看一段母亲爱孩子的广告

3、思考：你能举出父母爱你的故事吗？

4、你能举出你爱父母的故事吗？

1、文章：《爱的代价》

2、3月8日你给妈妈送了什么礼物？妈妈的反应是什么？

3、文章：《给儿子的一封信》

4、文章：《冷》

5、孝敬之星孙博文讲述他自己的故事

6、我们能为爸爸妈妈做些什么？

7、《给爸爸妈妈的一封信》

## 珍爱生命呵护心灵班会篇二

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！

## 珍爱生命呵护心灵班会篇三

- (1) 学习和掌握预防溺水的基本常识。
- (2) 培训学生溺水急救的技能。
- (3) 感受生命的可贵，珍爱生命，预防溺水。

### 【活动准备】

- (1) 课外收集学生溺水身亡的事件。
- (2) (搜狐)视频资料：《不会游泳下池塘，一少年溺水身亡》。
- (3) 学生网上查找资料：溺水的预防与急救。

### 【活动程序】

看视频——讲实例——学技巧——谈体会

### 【活动步骤】

#### 一、观看视频

- 1、播放视频资料《不会游泳下池塘，一少年溺水身亡》
- 2、学生谈谈看法：这个少年学生为什么会溺水身亡？

#### 二、学生讲实例

1、我们身边学生溺水身亡的事件。

2、思考并交流：

(2)从这些悲剧中，你获得了什么教训?(生命只有一次，不可重复，不能彩排;每个人都应该珍爱生命，预防溺水;如果掌握了预防溺水的知识，悲剧就可避免。)

### 三、学技巧

#### (一)怎样预防溺水

1、学生交流上网收集到的资料。

2、教师小结。

(2)、及时向岸边或水中的人大声呼救；

(3)、取仰卧位，头部向后，尽量使嘴和鼻子露出水面呼吸；

(4)、若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

(5)、如果身陷漩涡千万不要踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地脱离危险区。

#### (二)怎样施救溺水者

1、学生交流网上收集的方法。

2、教师小结。

(1)清理口中异物。

(2)帮助患者吐水。

(3) 开展人工呼吸。

(4) 拨打120急救电话。

#### 四、活动总结

同学们，天气变暖，气温回升，有些学生可能要下湖游泳了。我们要切记：安全大如天，生命不重来。今天，我们了解了游泳安全的知识，学习了预防溺水的常识，培训了对溺水者的急救技能，这对你们今后的生活很有必要。你们是父母的希望，也是祖国的未来。祝大家做个珍爱生命的学生，学会预防溺水，远离危险，健康快乐地成长！

### 珍爱生命呵护心灵班会篇四

- 1、了解防溺水的相关安全知识，知道不能独自去水边玩耍
- 2、增强在生活中的自我保护意识。
- 3、培养安全意识，在得到别人帮助时懂得表示感激。

了解防溺水的相关安全知识，知道不能独自去水边玩耍

增强在生活中的自我保护意识。

#### ppt课件

##### 一、导入活动

教师：小朋友们，你们喜欢玩水吗？你知道玩水时应该注意一些什么呢？

##### 二、故事《皮皮猴落水》

教师：下面要老师给小朋友们讲个故事，要认真听哟！

皮皮猴趁爸妈不注意溜出家门来到了小河边，皮皮猴试图捉鱼时脚下一滑掉进了水里。岸上的大眼猫发现了皮皮猴，着急的大喊：“来人啊，救命啊！有人掉水里了！”大眼猫大声呼救引来了大象老师，大象老师下水救皮皮猴，最后，大象老师和猴爸爸猴妈妈把皮皮猴送去医院。

提问：

教师：皮皮猴它去了哪里呢？

幼儿：皮皮猴趁爸爸妈妈不注意，就跑到去河里抓鱼了。

教师：皮皮猴为什么会落水呢？

幼儿：它在抓鱼的时候，脚一滑不小心掉了下去。

教师：皮皮猴落水后是谁救了它？大眼猫为什么没有自己去救皮皮猴呢？

幼儿：是大眼猫和大象老师救了它。

幼儿：大眼猫自己不会游泳。

教师：如果你是皮皮猴，你会怎么对大象老师和大眼猫的帮助表示感谢呢？

幼儿：应该说：“谢谢大眼猫和大象老师。”

三、讨论学习防溺水知识。

教师：1. 小朋友你们知道自己一个人时，不能去哪些地方玩水呢？

#### 四、请幼儿判断安全对错

教师：请你根据今天所学的知识判断下面小朋友的做法对不对？

#### 五、活动小结

#### 六、教学反思：

主要是通过教师课件演示、讨论学习防溺水知识来完成，使幼儿认识到了在河道、水渠、池塘、水井、水池、水库中嬉水落水的危险；盲目游入深水漩涡很容易造成溺水事故。让幼儿掌握了一定的溺水自救与预防知识，达到了教育的目的。但是，安全教育不是一二节课就能达到预期的效果，在教育教学中，要将安全工作细致化、常态化。生命安全，警钟长鸣！

## 珍爱生命呵护心灵班会篇五

大家好！

同学们，生命是什么？其实，生命就是经历一分一秒的时间，是由时间相伴的一段旅程。在这个社会上，时间对每个人都是公平的，每个人都公平的享有时间，时间的长短快慢对每个人都是一样的。它不会因为你是百万富翁而多给你一秒，也不会因为你的迟缓耽搁而等待一分。就像民谚所说：“时间好比河中水，只能流去不能回。”古人还用“白驹过隙”来形容时间的飞逝，又用“寸金难抵寸光阴”形容时间的宝贵。

表面上看来，时间好像很多，过了今天还有明天，过了这一秒还有下一秒，太阳会每天正常升起，月亮每个月都有圆有缺，时间仿佛永远是这样周而复始，没有穷尽，但是对我们每个人来说，一年三百六十五天，一天八万六千四百秒，伴

随着你的心跳，不管你是在穿衣吃饭，还是玩耍睡觉，时间绝不停留，绝不增加。记得小时候同学们传唱的儿歌吗？“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。在不知不觉之间，人生就会从少年而青年，青年而壮年并走向老年。

古往今来，很多的人对时间进行了评说，不同的人对于时间有着不同的定义和解说。文学家说：时间就是东去的长河，奔流到海不复回；医学家说：时间就是生命，珍惜一秒的抢救时间就有可能挽回一条生命；教育家说：时间就是知识，抓住生活中的点点滴滴就能尽可能多地掌握冲击未来的资本；军事家说：时间就是胜利，抓住战场上瞬息万变的瞬间就能够转变战局，化腐朽为神奇；哲学家说：时间就是真理的女儿；美学家说：时间就是我们对生活的希望；深圳人说：时间就是金钱。而我要说时间就是我们的学习成绩，就是我们的未来。

时间是公平的，但是同样年纪的人为什么所做出的成就就不一样呢？那是因为不同的人对于时间有着不同的态度和做法。勤奋者抓紧时间；求知者利用时间；有志者珍惜时间；聪明者争取时间；好学者挤出时间；上进者追求时间；忠诚者遵守时间；勤劳者创造时间。

所以，同学们，做聪明的人吧，做勤奋的人吧，让我珍惜时间，因为珍惜时间就是珍惜生命。人的生命只有一次，不要虚度光阴，不要因碌碌无为而悔恨。同学们，从这一刻开始，珍惜时间！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## **珍爱生命呵护心灵班会篇六**

为了使全班同学进一步了解、理解新的《中小学生日常行为规范》要求，增强班级凝聚力，使学生能把规范的要求内化为自己自觉的行动，做一个文明守纪、诚实守信、勤奋向上



的学生。

一、班主任导入班会主题。

二、主持人：班长、副班长主持节目。

【活动一】《是对是错》。

【活动二】小品《鸡毛掸子的风波》

【活动三】答题竞赛：（全体同学参与，赢取小奖品）

三、班主任小结

本次主题班会活动内容丰富，形式多样，全班同学积极参与，表现出了很高的热情，希望我们全体同学通过这次活动，牢记《中小学生日常性行为规范》的要求，力争在学校做一名好学生，在家做一名好孩子，在社会上做一名好公民。

## 珍爱生命呵护心灵班会篇七

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事迹。

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.

## 珍爱生命呵护心灵班会篇八

1. 提高安全意识，愿意自觉学习防溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。
2. 初步了解防溺水安全有关内容，教育每一个学生都要提高安全意识。

教学重、难点：

学习防溺水安全常识，生命意识的培养及树立。

活动过程：

### 一、激情导入

1、师生谈话，明白水在生活中是不可缺少的，但水也是无情的。

### 2、看真实事例，震撼心灵

2月8日下午4点多，重庆忠县的9岁男孩虹川与两个小伙伴在江边一座在建客运码头玩耍时，不幸落水身亡。

3月16日，5米深潭夺走少年命五指山一中学生溺水身亡

6月29日，四川省达州市3名10岁左右的女学生在水塘玩耍时

## 溺水身亡

7月1日，河南省商都市3名女学生在水库游泳时溺水身亡

### 二、探讨原因

1、过渡：在炎热的夏季，大家都想到河里或池塘里游泳。然而，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。据有关数据统计，溺水死亡率为意外死亡总数的10%。

2、溺水原因主要有哪几种？

3、学生分小组探讨。

4、小组代表回答后教师归纳：

(1)安全意识薄弱，自我保护能力不强。由于小学生年龄特点和夏季游泳给他们带来的激情，极易发生溺水死亡事故。

(2)学生家长安全教育意识薄弱，家庭监管能力不强。学校对学生的安全教育虽然加强宣传教育，但是暑假学生脱离了学校的管束，有点鞭长莫及；同时家庭监管能力不到位，尤其是留守儿童与外来务工人员的子女，父母长期在外，叫年长的老人管或是托人看管，致使中小学生在假期处于失管状态。

(3)从地点上来看，多数是农村溪滩、水库以及河塘等处，这些地方水情不清，难以被人掌握；更何况是小学生，因此这也是发生溺水事故的重要。

(4)还有□a.不会游泳；

b.游泳时间过长，疲劳过度；

c.在水中突发病尤其是心脏病；

d.盲目游入深水漩涡。

### 三、预防溺水：

1、如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？

2、指名学生回答后归纳：

(1)应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

(2)凡是到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、亲人的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

(3)要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

(4)小学生不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

3、游泳中的紧急情况及自救。

(1)抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

一般处理办法：

如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴

时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

## (2) 溺水

发现溺水者如何将其救上岸？

方法二：若没有救护器材，大人可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己，然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。

特别强调：未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

## 4、读背《防溺水安全儿歌》，强化安全意识

### 防溺水安全儿歌

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

#### 四、强调守则

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。

最后，让我们牢记外出游泳洗澡务必严格遵守的五条守则：（先让学生自主概括总结）

- (1) 未经家长、老师同意不去；
- (2) 没有会游泳的成年人陪同不去；
- (3) 深水的地方不去；
- (4) 江溪池塘不去
- (5) 到专门的游泳池里游泳。

#### 五、活动拓展

回家以后与家人一起学习《夏季防溺水——致家长的一封公开信》

附：《夏季防溺水——致家长的一封公开信》

尊敬的家长：

你们好！

暑期已至，高温降临，由于很多学生私自游泳，全国各地发生众多中小學生溺水身亡慘痛事故，近几年来，我市发生了多起严重的学生溺水身亡的不幸事件，引起了市委、市政府

对此的高度重视，希望引起大家的高度重视和警觉，度过一个和谐平安的假期。

一、充分认识溺水事故的危害性。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。各位家长一定要充分认识到这一点。您的一点疏忽，都有可能给家庭带来沉重的伤害。因此请您一定要根据自己孩子的身心特点，选择正确的家庭教育方式，晓之以理，动之以情，让孩子也能深刻认识到溺水事故的危害，从而避免溺水事故的发生。

二、做好预防溺水的家庭教育。良好的家庭教育是孩子健康成长的关键。安全教育关乎孩子的生命安全，孩子在家里期间，请您加强对孩子预防溺水的安全教育和监护工作，提高孩子的自我保护意识。切实让孩子做到“四不游泳”，即：不在无家长的带领下私自下水游泳；不擅自与同学结伴游泳；注意安全警示，不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳。

三、教给孩子预防溺水的技能，提高自护自救能力。如有条件您可以教会孩子掌握游泳本领和溺水自救的能力，还要让孩子知道在发现同伴溺水时应立即大声呼救，不宜盲目下水营救，避免造成更多伤亡。如发现有学生在水边玩耍或游泳，不管是不是您的孩子，请您能及时进行劝阻，以减少意外事故的发生。

四、暑假期间，请您担负起对孩子的监管责任，如果您在外地工作，无法尽职，一定要委托有强烈责任心孩子的长辈近亲属履职，有情况及时向班主任反映，他们会向学校领导汇报，我们会尽力为您提供可能和必要的帮助。

另外，请您在督促孩子在暑假期间养成良好的生活、习惯，同时，引导孩子多读书，读好书，养成良好的读书习惯，积极参加有意义的社会实践活动，让孩子过一个愉快、健康、有意义的暑假。



祝合家幸福、安康!

## 珍爱生命呵护心灵班会篇九

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，室处开阔、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。

# 珍爱生命呵护心灵班会篇十

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。

20xx年5月12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，2008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。

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。

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。

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。

## 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。

## 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。

策略二：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。