

大班保护牙齿教案活动总结 大班活动教案 (汇总9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

预防艾滋病班会心得体会篇一

近年来，流感成为一种常见且容易传播的传染病。为了提高同学们的健康意识和自我保护能力，我们学校在近期组织了一次以流感预防为主题的班会。通过这次班会，我深刻认识到了流感的危害以及预防的重要性，也收获了一些有效的预防措施。以下将从班会内容、心得体会、深化认识、行动宣传和宣传推广等方面来介绍我的主题班会心得体会。

在主题班会上，老师向我们介绍了流感的病因、传播途径以及常见的症状。通过一些具体的案例，我们了解到流感可以通过空气飞沫传播，或者通过接触被感染者后的手再传播给他人。同时，老师还告诉我们流感的症状，如咳嗽、发热、喉咙痛等。通过这些介绍，我们对流感有了更加清晰的认识。

在听完班会内容后，我对流感的危害有了更深刻的认识。我意识到流感不仅会影响到个人的身体健康，还会给社会和家庭带来极大的困扰。我想到去年我就因为懒惰没有及时去医院治疗感冒，结果把病毒传染给了家人和同学。这次班会让我意识到了自己的不负责任，也让我明白了自己作为一个学生应该承担的责任。只有健康的个体才能构成一个健康的群体，为社会的稳定和发展做出自己的贡献。

为了加强我对流感预防的认识，我特意查阅了一些相关的资料。通过学习，我了解到流感疫苗是一种有效的预防手段，尤其适用于儿童、老年人和体质较弱的人群。此外，勤洗手、多喝水、保持良好的卫生习惯也是预防流感的有效措施。我决定从自己做起，每天要保持手部卫生，注意呼吸道的保暖，饮食要营养均衡，增强自己的免疫力，减少感染流感的机会。

除了加强自身的防护，我也意识到作为一个学生，我可以为流感的防控做更多的贡献。首先，我要主动做好班级内的宣传工作，向同学们介绍流感的预防方法，提醒大家注意个人卫生。其次，我要参与到学校组织的各种活动中去，向更多的人传递流感防控的正确知识和方法。最后，我要积极响应学校健康教育的号召，带头参与各类健康促进活动，增加校园流感防控意识的普及和推广。

为了提高宣传效果，我还计划通过多种途径进行推广。我可以邀请医生到学校为同学们开展流感防控知识的讲座，也可以在班级建立一个流感预防知识的微信群，定期推送相关的知识和预防建议。此外，我还可以和同学们一起制作一些宣传海报，在学校的公共区域展示，提醒更多的人注意流感的预防。通过这些方法，我相信可以提高同学们对流感预防的认识和重视程度，最终达到预防流感的目的。

在这次以流感预防为主题的班会中，我不仅通过老师的讲解了解了流感的病因和传播途径，还收获了一些有效的预防措施。同时，通过反思自身的不负责任和参与到预防工作中的实际行动，我更加深刻地认识到了个人与社会的关系。未来，我将充分发挥自己的作用，为流感的预防和防控做出更多的努力。

预防艾滋病班会心得体会篇二

通俗的讲，艾滋病是人体免疫系统被一种叫做“hiv”的病毒所破坏，因此身体丧失了抵抗力，不能与那些对生命威胁的病

菌战斗，从而使人体发生多种不可治愈的感染和肿瘤，最后导致被感染者死亡的一种严重传染病。

据了解现全球约有3950万人感染艾滋病，每年都会增加430万人，也就是说世界上每隔8秒钟就会有11万人被感染艾滋病，而全球每天都有8000名感染者丧命。这是多么惊人的数字。

那么，艾滋病是怎样传染的呢？是血液、不洁性交、吸毒或静脉注射和母婴传播而引起的。有人问艾滋病是不是很严重？这是当然的，因为艾滋病毒引起的传染病，是一种死亡率极高的病，它的死亡率在所有的病中排名第2，艾滋病就像一股突如其来的风，“唰——”一下子在你完全不知道的情况下降临并迅速蔓延。

在我国，艾滋病的流行情况又是怎样呢？从1985年开始，每年只有几例感染者，多数是国外来华的人士，或者是我们出国的人士。这样大概持续了四、五年。到了上世纪八十年代末，出现了第一个流行期：在云南边境，中国开始了艾滋病的流行。从九十年代中期开始，出现了快速增长期，其特点就是以很快的速度波及全国。从1994年到现在，将近10年的时间，一直都是在以40%以上的速度增长。

哪些是艾滋病的易感染者呢？人们经过分析，已清楚地发现了哪些人易患艾滋病，并把易患艾滋病的这些人统称为艾滋病易感染高危人群。艾滋病的易感染人群主要是指男性同性恋患者、静脉吸毒成瘾者、血友病患者，接受输血及其它血制品者、与以上高危人群有性关系的人等。

- 1、普及艾滋病知识，使人们了解它的病因、传播途径等。
- 2、避免不洁性交，尤其是避免与艾滋病人发生性接触。
- 3、对供血者进行艾滋病病毒检查，抗体阳性者禁止供血。

4、不共享针头和注射器及牙刷等可被血液污染的物品。

5、患艾滋病感染者的妇女禁止妊娠。

快加入到预防艾滋病的队伍中来吧！为了让世界永远充满微笑，为了家庭不再受沉重打击……行动起来，严防艾滋病！让世界不再为之哭泣，让艾滋病永远消失。

预防艾滋病班会心得体会篇三

近年来，随着流感病例的频繁出现，流感预防已成为亟待解决的公共卫生问题。为了提高同学们对流感的认识，学校开展了一次以“流感预防”为主题的班会活动。

二、活动内容

在班会中，我们首先由老师向我们介绍了流感的概念、传播途径以及主要症状。随后，老师详细讲解了流感的预防措施，包括勤洗手、避免接触病毒、保持良好的生活习惯等。最后，老师鼓励我们积极参与流感疫苗接种，以提高免疫力。

三、收获体会

通过这次班会活动，我对流感有了更深入的认识。我了解到，流感的传播途径主要有空气传播、直接接触传播和接触污染物传播。因此，勤洗手可以有效去除病毒，避免接触病毒则可以减少感染的风险。此外，保持良好的生活习惯如健康饮食、适度运动和充足睡眠等，都能提高身体的免疫力，降低感染的可能性。最重要的是，我认识到流感疫苗可以有效预防流感，让人体免疫系统对病毒产生免疫力，这将为自己和他人的健康提供保障。

四、应用实践

为了做好流感预防，我从班会中学到的知识开始在实际生活中应用。首先，我更加注重勤洗手，并使用香皂、洗手液等保持手的清洁。其次，我尽量避免接触可能携带病毒的物品，如公共物品和他人随手触摸过的物品等。我还坚持保持健康的生活习惯，每天按时作息、合理饮食和适度运动，以增强我的免疫力。最后，我会及时接种流感疫苗，增加自己对病毒的抵抗力。

五、心得感悟

通过参加这次班会活动，我深切感受到了流感预防的重要性。我认识到，只有积极采取预防措施，我们才能有效地降低感染流感的风险，并为自己和他人的健康做出贡献。同时，我也明白只有增加自身的免疫力，才能更好地与病毒抗争。因此，我会在以后的日常生活中坚持流感预防的相关措施，并在朋友和家人中宣传推广。通过我们每个人的努力，相信未来我们可以有效控制流感疫情，构建一个更健康的社会。

这次班会活动使我认识到预防流感是一个长期的过程，在以后的学习和生活中，我将继续加强对流感的认识，并落实好预防措施，为自己和他人的健康负责。同时，我也将积极参与各种流感预防宣传活动，向同学们和社会大众传播健康知识，增强大家的预防意识。相信通过我们每个人的共同努力，我们一定可以有效地预防流感，保护我们的健康。

预防艾滋病班会心得体会篇四

2021年12月1日是第34个“世界艾滋病宣传日”，今年我国宣传活动主题是“生命至上 终结艾滋 健康平等”，旨在普及艾滋病防控知识，提高青年学生的健康卫生意识，进一步增强艾滋病防控思想和行动自觉，全面做好艾滋病防治工作。

我校卫生室、办公室、文秘办公室、校团委、信息管理中心以及总务处等多部门联合于2021年11月24日至12月1日在全校

师生中开展了宣传教育周活动。

总务处人员和卫生室人员正在悬挂宣传标语

卫生室人员正在为学生发放宣传手册

11月25日，卫生室工作人员对接金水区疾控中心领取了宣传材料，并于当日向学生集中发放，为学生进行解惑答疑，帮助他们树立良好的健康行为和生活习惯。

卫生室工作人员正在张贴宣传海报

师生驻足观看宣传视频

为营造浓厚的宣传氛围，卫生室工作人员在教学楼、宿舍、过道等公共场所张贴艾滋病宣传海报，利用校园宣传大屏，滚动为学生播放艾滋病宣传知识短视频。

宣传周期间，各系以班级为单位开展了主题班会，使每个学生进一步认识到预防艾滋病的重要性，树立了正确的性道德观，促进了文明健康生活方式的养成。

我校联合郑州人民医院开展艾滋病防控专题讲座

我校健康副校长陈锋为学生进行艾滋病知识宣讲

11月30日，我校联合联防联控定点医院郑州人民医院北院区的医务人员共同为学生开展了艾滋病宣传专题讲座。

通过这次宣传教育活动，让更多的师生了解艾滋病的基本常识、传播途径，认识到艾滋病的危害，提升了自我防范意识，并对以后的学习和生活产生了非常积极而深远的影响。

预防艾滋病班会心得体会篇五

流感是一种常见而严重的传染病，每年都会给人们的生活和健康带来不小的影响。为了增强学生们对流感的预防意识，提高自身健康水平，学校开展了一次以流感预防为主题的班会。在这次班会中，我学到了许多关于流感预防的知识和技巧，并且深感流感预防是一项关乎每个人的健康问题。以下是我对这次班会的心得和体会。

在班会开始之前，老师们向我们讲述了流感的基本知识。流感是由多种流感病毒引起的急性呼吸道传染病，其症状包括高热、咳嗽、喉咙痛等。老师告诉我们，流感病毒非常容易通过空气飞沫和接触传播，因此在人多拥挤的场所要特别注意保护自己。此外，老师还强调了及时就医的重要性，因为流感一旦被感染，及时的治疗和休息可以避免病情恶化。

除了了解流感的基本知识，我们还进行了一场“流感预防小常识”竞赛。这场竞赛不仅丰富了我们的知识，更增进了我们对流感预防的认识。通过这场竞赛，我了解到了许多预防流感的方法，比如经常洗手、养成良好的卫生习惯、避免人群拥挤的地方等等。在竞赛中，我也发现自己对一些常见的误区存在疑惑。比如有些人认为只有老年人和小孩才需要打流感疫苗，但实际上，年轻人也是流感的易感人群之一。这场竞赛让我对流感预防有了更全面的了解，也让我明确了预防流感是每个人的责任。

在班会的最后，老师和同学们分享了一些个人的经验和建议。有些同学表示，他们通过坚持良好的饮食和作息习惯来增强身体的免疫力，这样即使感染了流感病毒，身体也能更好地抵抗疾病。还有些同学建议大家多进行户外运动来增强体质，因为身体强壮的人更能抵抗疾病的侵袭。此外，他们还强调了良好的个人卫生和健康意识的重要性。

通过这次主题班会，我深深认识到预防流感的重要性，也清

楚了预防流感不仅仅是个人的问题，更是整个社会的责任。在以后的生活中，我将积极履行自己的责任，做好流感预防工作。首先，我将增强自身免疫力，保持良好的作息和饮食习惯，合理调配锻炼和休息时间。其次，我将加强个人卫生习惯，定期洗手、注意饮食卫生、勤换洗衣物等等。最后，我还将积极参与学校和社区的流感预防活动，帮助他人了解流感预防的重要性，并且传播正确的健康知识。

通过这次班会，我不仅学到了预防流感的知识和技巧，更增长了见识和自我保护意识。我相信只有每个人都积极参与到流感预防中来，才能共同营造一个健康、和谐的生活环境。流感不可怕，可怕的是对流感的轻视和忽视。希望通过我们的共同努力，未来的流感带给我们的只是微风般的不适，而不是狂风暴雨般的痛苦。

预防艾滋病班会心得体会篇六

非常感谢学校为我们开设此门课程，通过本门课程——形势与政策课的学习，以及每年6月26日的国际禁毒日和12月1日世界艾滋病日学校所举办的各种相关宣传和讲座，我仿佛经历了一场思想上的洗礼，增加了不少知识，比如艾滋病的危害，艾滋病的传播途径，艾滋病预防措施等等，也让我认识到了珍爱生命的重要性。

曾经我以为毒品和艾滋病离我很遥远，我完全没有必要去关注它，甚至我连所谓的毒品和艾滋病是什么都不知道。直到有一次听村里人说邻家的一位叔叔在外工作因为接触毒品离开了这美好的人间。那一刻，我对“毒品”两个字有了一种模模糊糊的恐惧感，也感受到了生命的脆弱，我想要去了解所谓的毒品是什么，怀着这样一种心情，我认认真真听老师讲课，积极参与每次活动。这使我深刻认识到拒绝毒品、预防艾滋的重要性以及向身边的人宣传相关知识的必要性，尤其是作为一名当代大学生，作为一名云南人。

毒品，一个多么可怕的词语，很多人因为不了解，一不小心便落入了它的魔掌，多人鲜活的生命被它迷人的外表所迷惑，从此走上了不归路，就像那位叔叔，最终等待他的只能是和这个美丽的世界说拜拜。

吸毒毁灭自己，祸及家庭，危害社会。它不仅对吸毒者本人身体、心里造成巨大伤害，还导致家庭内部关系恶化，破坏周围邻里的和睦关系，使家庭成员背负沉重的心理负担，导致家破财尽，还会贻害后代。对于社会，吸毒吞噬社会巨额财富，阻碍社会经济发展；诱发多种犯罪，影响社会治安稳定；影响国民素质，破坏生产力；影响社会风气，还破坏生态环境。

同样，艾滋病的危害也是很大的。艾滋病的全称为“获得性免疫缺陷综合症”，当人体处于正常状态时，体内免疫系统可以有效抵抗各种病毒的袭击。一旦艾滋病病毒侵入人体体内，这种良好的防御体系便会土崩瓦解，各种病毒乘机通过血液、破损伤口长驱直入。通俗地讲，艾滋病病毒是通过破坏人的免疫系统和机体抵抗能力，而给人以致命的打击。艾滋病影响了社会中很多层面的互动，在个人层面，由于艾滋病的致命性，它带来的是巨大的生命代价、无望的治疗和高额的治疗费用以及巨大的心理负担。在家庭层面，社会上对艾滋病人及感染者的种种歧视态度会殃及其家庭，他们的家庭成员和他们一样也要背负沉重的心理负担。由此容易产生家庭不和，甚至导致家庭破裂。在社会层面，艾滋病削弱了社会生产力，减缓了经济增长，导致民族素质下降，国力减弱，同时造成社会的不安定因素，使犯罪率升高，社会秩序和社会稳定遭到破坏。它主要通过性传播、血液传播和母婴传播。

第一，提高自己的科学文化素质和道德水平，树立正确的人生观和价值观。

第二，不断培养自己健康的心理素质，提高自我控制、自我

调节平衡能力和拒绝毒品诱惑的能力。培养自己多方面的健康向上的兴趣爱好，参加文明高雅的娱乐活动，丰富自己的精神生活。

第三，养成良好的生活习惯。

尤其是艾滋病的预防方面，其实它的预防比预防感冒还简单，只要求做到：不吸毒；尽量少用血制品；不共用刮脸刀、牙刷等，不到不合标准的小诊所拔牙之类；主动积极的获取正确的性知识和安全性行为的信息，树立正确的性观念，洁身自爱，包括节制性欲、忠于伴侣、正确使用安全套之类；多了解艾滋病的传播途径，有针对性地进行自我保护；及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险；不在皮肤和黏膜表面有破溃的时候与艾滋病感染者直接接触等等。

作为一名当代大学生，尤其是作为一名云南人，我有义务、有能力做好禁毒防艾工作，坚决做到不吸烟，不喝酒，养成良好的生活习惯；在学校，协助老师、同学宣传禁毒防艾知识，回到家乡，积极主动向家乡人宣传毒品和艾滋病的相关知识，共撑起我们美好的明天。“禁毒防艾，远离毒品，关爱未来”，这不仅仅是一句简单的口号，更像是一口警钟，时时刻刻在你我的耳边响起。从现在做起，自律自爱，珍惜生命，远离毒品，预防艾滋，确确实实保护好自己，不被毒品所害，不被艾滋所害。