

# 预防春季流行病班会心得(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 预防春季流行病班会心得篇一

生活不可能一帆风顺，生命不可能只有幸福。

在我们的生活中，挫折并不少见，它是智者的无价之宝，弱者的无底深渊。还记得《老人与海》中那个倔强的老渔夫吗？他的信条是：“人不是生来被打败的，你尽可以消灭他，但是却不能打败他。”现实生活中又何尝没有这样的“渔夫”？南非前总统曼德拉用同样的信念实现了理想。正因为有了种种挫折的磨砺，他们的生命才显得格外熠熠生辉。

孟子有言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”可见，挫折是锻炼意志、增强能力的绝好机会，关键在于我们如何对待它。

林肯的父亲是个农民，家境极为贫穷。林肯断断续续地接受正规教育的时间，加起来还不足1年。但林肯从小就养成了热爱知识、追求学问、善良正直和不畏艰难的好品质。他买不起纸和笔，就用木炭在木板上写字，用小木棍在地上练字。他抓紧一切时间看书学习，练习讲演。林肯失过业，做过工人，当过律师。从29岁起，他开始竞选议员和总统，前后尝试过11次，失败过9次。最后一次成功是在他51岁那年，他终于问鼎白宫，并取得了辉煌的业绩，马克思称之为“全世界的一位英雄”。

面对各种各样的挫折，林肯没有选择放弃，他的锲而不舍最终成就了一段非凡的历史。

在命运的惊涛骇浪里，生存还是毁灭，这是一个问题。大海里没有礁石就激不起浪花，生活中经不住挫折就成不了强者。

对于我们青年一代，挫折是必不可少的人生一课，只有跨过一道又一道坎，我们才能奔向成功的终点。我坚信，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。让我们一起勇敢地接受挑战，向着美好的生活迈步前进！

## 预防春季流行病班会心得篇二

主题：预防肥胖

主题班会目标：

- 1、了解什么是肥胖，了解如何预防肥胖。
- 2、了解肥胖和营养不良的危害。班会过程：

现状：近年来，中学生肥胖的人数呈上升的趋势，究其原因，除了一些中学生肥胖是因内分泌失常、神经系统疾病、长时间服用激素药物或遗传等因素引起之外，主要原因是由于饮食、生活习惯造成的，现在的中学生，特别是独生子过于肥胖，是由于中学生从食物中摄取的热量超过了生长发育和日常活动所需消耗的热量，多余的热量在体内转变成过多脂肪储存起来形成肥胖，即营养过剩。

中小学生学习时期是由儿童发育成青年人的过渡时期。青春发育跨越中中学生两个年龄段，是生长发育最为关键的阶段。青春期开始的年龄在男女孩子之间是不同的，女孩子比男孩早，一般在10岁左右开始，17岁左右结束；男孩一般在12岁前后开始，22岁左右开始。在这个时期体格生长加速，身体各系

统逐渐发育成熟，是人一生中长身体、长知识最关键的时期。中小学生学习生长发育迅速，新陈代谢旺盛，所需要的能量和各种养素的数相对要比成年人高。如果饮食不合理，营养摄入不均衡，就会出现一些营养问题，从而影响他们正常的生长发育。

肥胖对健康有以下影响：

增加负担，使人感到活动不方便。肥胖者一般又不愿意活动，结果肥胖更加严重。

增加心脏负担，造成缺氧。

肥胖的人得脂肪肝、心血管疾病、某些癌症的危险性明显大于体重正常的人。

引起心理问题。肥胖的孩子往往成为同伴取笑、捉弄的对象，容易产生心理上的问题。一项调查显示，为数不少的中学生患上了高血压、糖尿病、颈椎病等成年人才患的病。专家指出，“成人病”提早光顾孩子，对孩子的身体发育和学习都会带来负面影响，家长、学校等各方面应该采取措施，让孩子健康成长。

龄化甚至儿童化的现象引起了医学工作者的担忧。

有关医学人士分析，营养过剩、运动不足是造成这种状况的主要原因。课业负担的日渐加重，学生们的双休日被各种培训班挤占，体育课则常常被其它课取代，室外活动时间少得可怜，运动越来越少，运动量远远跟不上身体成长的需求。

专家说，肥胖是滋生很多成人病的土壤。有关统计显示，脂肪肝在肥胖症孩子中发病率高达50%—60%，肥胖儿童患高血压的几率是正常儿童的三倍，肥胖还容易诱发血糖升高。

## 中学生如何预防肥胖

- 1、提高认识：充分认识肥胖对人体的危害，了解各年龄阶段易发胖的知识及预防方法。
- 2、饮食清爽：采取合理的饮食营养方法，尽量做到定时定量、少甜食厚味、多素食、少零食。
- 3、加强运动：经常参加慢跑、爬山、打拳等户外活动，既能增强体质，使体形健美，又能预防肥胖的发生。
- 4、生活规律：养成良好的生活规律是很有必要的，每餐不要太饱，合理安排和调整好自己的睡眠时间。

- 1、了解如何预防肥胖。
- 2、了解肥胖和营养不良的危害。

## 预防春季流行病班会心得篇三

眼睛是我们身体的重要器官。随着年龄的增长，幼儿看书、画画的机会日益增多，但是发现好多幼儿平时在看书、画画时姿势不正确，如果长期下去，势必会造成幼儿的.视力下降，逐步发展成近视眼。因此，让幼儿了解有关保护眼睛方面的知识很有必要，而保护眼睛要从预防近视开始。于是，设计了这一教育活动，旨在让幼儿懂得保护视力的重要性，知道如何预防近视，并且在日常生活中注意起来，逐渐养成正确的读书、写字姿势。

1. 了解造成视力下降的原因，懂得如何预防近视。
2. 能主动参与讨论，大胆地表达自己的想法。
3. 知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

4. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

5. 初步了解健康的小常识。

纸、笔、录像、塑料条、表格、图片、老鼠纸偶、幼儿视力统计表。

1. 以幼儿的“视力统计表”引出视力下降的原因。

(1) 请幼儿看视力表，了解幼儿的视力情况。

(2) 分析造成视力下降的原因。

幼儿猜想：他们的视力为什么会下降？

看录像，全面了解视力下降的原因。

了解小朋友平时有没有这种不正确的姿势。

小结并出示图片

如果长时间以这种不正确的姿势看书、学习、看电视，你们也会视力下降，慢慢发展成近视眼。

2. 幼儿亲身体验眼睛近视了是什么感觉。

把塑料条放在眼前看周围的事物，并说出自己的感觉。

3. 讨论眼睛近视了给人们的生活、学习带来的不方便，认识眼睛的重要性。

(1) 幼儿分组讨论，请个别幼儿说出想法。

(2) 教师小结。

4. 讨论如何预防近视。

(1) 幼儿分组讨论。

(2) 教师小结并贴出相关图片。

(3) 和教师一起用“老鼠纸偶”做放松眼球的游戏。

活动中设计的五个环节，承上启下，层层递进。整个活动过程注重以幼儿为主体、教师为主导的教学思想，让幼儿自己发现问题——讨论原因——亲身体验——猜想结果——得出结论。同时在教学方法上采用体验法、讨论法、游戏法等，动静结合，让幼儿在轻松，愉快的氛围中掌握预防近视的方法，真正体会到预防近视的重要性。

## 预防春季流行病班会心得篇四

1. 初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个幼儿都要提高安全意识。

2. 引导幼儿了解如何改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

3. 培养幼儿用已有的生活经验解决问题的能力。

4. 考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。

5. 培养幼儿反应的敏捷性和对动作的控制能力。

### 活动准备

1. 照相机拍摄的一些幼儿溺水的图片或视频。

2. 周围环境中一些不安全的场所图片。

## 活动过程

1. 谈话引入小朋友，现在是什么季节？对，现在是夏季，天气渐渐变得很热了，你们热了怎么办？可是今年有好几个小朋友因为热就悄悄去河里、池塘里洗澡，你们想知道他们去洗澡发生了什么事吗？告诉你们，以前有好几个小孩下河洗澡被淹死了，他们再也见不到自己的爸爸妈妈了。他们好可怜，老师伤心，他们的爸爸妈妈也很伤心。

(1) 教育幼儿周末、节假日、寒暑假严禁到江河、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到池塘边钓鱼、游泳、玩水。

(2) 教育幼儿在节假日千万不能去玩水，下河游泳。

(3) 我们是幼儿园的小朋友，很多小朋友都不会游泳，如果发现有幼儿不慎掉进江河、水库、池塘、水井里等，我们不能自己下水营救，应大声呼唤成年人前来相助或拨打“110”。

(5) 说一说说说日常生活中应该怎么防范溺水事故的发生。

### 3. 小结：

人的生命只有一次，我们要保护自己。不能独自到河边、海边、井边去玩，必须要大人陪同。遇到危险的事，要大声呼救！

## 预防春季流行病班会心得篇五

让学生了解在日常学习生活中要养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，增强抵抗力等，增长学生的卫生知识，增强学生的自我保健意识。这是预防禽流感的关键。

1、搜集、整理有关不良的饮食习惯及禽流感知识的资料。

2 ppt 视频。

目前，正是禽流感传染病的高发季节，因此做好春季卫生防疫工作迫在眉睫。

一、谈卫生安全常识及禽流感的相关知识。导入本次班会的内容。

二、简要介绍禽流感：

禽流感是由禽流感病毒引起的一种急性传染病，也能感染人类，感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，多数伴有严重的肺炎，严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡，病死率很高。此病可通过消化道、呼吸道、皮肤损伤和眼结膜等多种途径传播，人员和车辆往来是传播本病的重要因素。

三、预防措施：

1、避免与禽类接触。既然人禽流感的传染源是禽类。因此我们就要避免与禽类接触。特别是避免接触鸡及分泌物和排泄物（尤其是与病、死禽的接触）。

2、远离密集人群人禽流感的主要传播途径是呼吸道传播。因此，要避免去人群密集且不通风的场所，如商场、夜店、ktv等场所，以避免交叉传染。

3、加强饮食卫生。不食用病死的禽类。烹食禽类要彻底煮熟，加工、保存食物时要注意生、熟分开，搞好厨房卫生，不生食禽肉和内脏。发生疫情时，应尽量避免与禽类接触。

4、养成良好的个人卫生习惯，加强室内空气流通，每天1~2次开窗换气半小时。吃禽肉要煮熟、煮透，食用预防措施鸡蛋时蛋壳应用流水清洗，应烹调加热充分，不吃生的或半生



的鸡蛋。要有充足的睡眠和休息，均衡的饮食，注意多摄入一些富含维生素c等增强免疫力的食物。经常进行体育锻炼，以增加机体对病毒的抵抗能力。

5、不要轻视重感冒。禽流感的病症与其他流行性感冒病症相似，如发烧、头痛、咳嗽及喉咙痛等，在某些情况下，会引起并发症，导致患者死亡。因此，若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时，尽快到医院就诊，并在医生指导下治疗和用药。

6、提高自身免疫力。多食含维生素c的食品补充营养，早睡早起，保证睡眠质量。除了这些我们还需要增加自身体质，还要注意休息，不能过度的疲惫。我们也要注意保温。避免感冒。注意营养、保持良好体质有利于预防流感等呼吸道传染病。

7、及时就医。如果有高烧、头痛、感冒、咳嗽等呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就医，以免延误病情。

#### 四、班会小结：

只要养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，增强抵抗力等，了解卫生知识，增强自我保护意识。是预防禽流感的关键。