

# 2023年三比活动心得体会(模板5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 三比活动心得体会篇一

一、序幕：

老师：同学们，我说一个英语单词，看看大家知不知道它的中文含义[]thanksgivingday[]对，是感恩节，大家知道，在美国，把每年11月的最后一个星期四定为感恩节，在这一天，具有不同信仰和不同背景的人们，会按照习俗前往教堂做感恩祈祷，感谢上苍一年里对自己的恩赐和惠顾。我们中国也有着“感恩”的传统，像：“滴水之恩，涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”都是很好的写照，但严峻的现实是，现在有不少中学生令人遗憾地成了不会感恩，只知道汲取的“冷漠一代”。

由此我们举行这次以《学会感恩》为主题的班会，希望同学们以此为契机，学会感恩，刻苦学习，拼搏进取，来回报父母，老师和社会，下面(甲)、(乙)和我一起主持这次班会，大家欢迎。

二、活动开展：

甲：大家好，我是\_\_。

乙：大家好，我是\_\_

合：今天，由我们主持今天的班队活动。

甲：20\_\_年的日历已经翻过去许多页了，在我们的脑海中，感动中国20\_\_年度人物颁奖典礼，依旧记忆犹新，他们带着20\_\_年春夏秋冬的阳光和细雨，更带着沉淀在心里的那一份感动，洋溢着一种对社会深深的感恩。

甲：对父母心存感恩，因为他们给予我们生命，让我们健康成长。

乙：对老师心存感恩，因为他们给了我们教诲，让我们抛却愚昧。

乙：对朋友心存感恩，因为他们给了我们友爱，让我们在孤寂无助时可以倾诉和依赖。

乙：感谢肯接受我们帮助的人，他们用淡淡的柔弱让我们可以把这份良善续延。

甲：感激伤害你的人，因为他磨练了你的心智；

乙：感激这个世界上所有值得我们感激的人

甲：然而其中，最能激起我们心底最深的感恩的字眼莫过于“父母”。

乙：是的，不论我们走到哪里，不论我们有多大年纪，在父母的心中，我们永远都是最可爱，最需要被保护的孩子。我们不断地接受着他们无私给予的爱的雨露。

甲：下面请大家一起来听一个感人的故事：《苹果树和小男孩》有请\_\_，大家欢迎。

小男孩拿走了苹果，于是很长一段时间没有再出现。苹果树在那里等啊！等啊！她是多么希望他再次出现在她的面前像以前那样和她玩。

苹果树毫不忧郁地对他说：“把我枝叶砍去，用它们你可以盖你的房子。”

小男孩把苹果树枝叶全都砍去，走了，又是一段很长的时间没有来。苹果树还是在那里等啊！等啊！等待小男孩的出现。

“我工作很累，没有精力和你玩。事业上的失败，家庭的不和，已经让我感到很疲劳了，我想去航海，去远行，放松一下自己的神经。可是我没有船。”小男孩说。

就这样，小男孩靠在苹果树的树桩上睡了，也许梦里他会回忆起儿时的快乐。

甲：大家和我一样一样都是故事中的小男孩，从出生到现在，父母的爱一直伴随着我们成长，我们不断的索取，父母是尽其所能，我们接受的是那么的心安理得，此时此刻我们的心情都不会很平静，下面这首童谣是否能引起大家的共鸣呢？把《妈妈的爱》这首诗献给我们伟大的父母！

## 妈妈的爱

有一个很热很热的夜晚，我从梦中醒来，妈妈正给我扇着扇子，汗水却湿透了她的衣裳。

啊！妈妈的爱是清凉的风。

有一个很凉很凉的雨天，妈妈到学校接我，一把伞遮在我的头顶，雨水却打在妈妈的身上。

啊，妈妈的爱是遮雨的伞。

有一回我病了，妈妈抱我去医院。

摸着我很烫很烫的额头，妈妈着急地哭了。

啊，妈妈的爱是滴落的泪。

有一天，我打破了暖瓶，对妈妈又说了谎，

妈妈的批评叫我脸红，我不敢抬头看她的眼睛。

啊，妈妈的爱是责备的目光。

一次老师叫用“最”字造句，

我说：“我最爱妈妈。”

妈妈告诉我：“最该爱的是祖国，

祖国是我们所有人的妈妈。”

乙：这首歌不禁使我们回忆起，在我们成长的这十几年中，父母为我们所做的点点滴滴。那么谁愿意与大家一起分享你的感动呢？请大家举手（同学发言）

可我们又对父母了解多少呢

甲：下面进行现场调查

问题：1、你母亲的生日？

2、你给父亲买过生日礼物吗？

3、你母亲最喜欢的是哪套衣服？

4、你父母的结婚纪念日？

5、你爸爸今年多少岁？属什么的？

6、你爸爸喜欢喝白酒吗？那他一般喝什么牌子的？

## 7、你父亲喜欢吃的菜是?……………

甲：通过刚刚的调查我们发现，并不是每个同学都十分了解自己的父母，可是反过来如果被问的是父母，不用调查也会知道结果，父母会对我们的一切记忆的都很深刻！

乙：下面，我们请听感恩诗朗诵《游子吟》，表演者：掌声有请！老师：希望同学们一定要对父母拿出多一份的关怀和理解，她们一定会倍感欣慰，做一个：懂父母的人甲：其实不止是父母，我们身边有太多的人是我们应该感谢的，比如我们的老师、同学、朋友。请同学们讲述一下老师、朋友等对自己的无限深情，请大家发表自己的想法。

甲：其实我有自己也曾经不理解过老师，对朋友有时候也有着那样这样的不满，但我相信从今天开始，同学们会和我一样，充满着一颗感恩的心来对待我们的老师，同学和朋友。

乙：在历有很多名人都怀有一颗真诚的感恩之心。

美国的罗斯福总统就常怀感恩之心。据说有一次家里失盗，被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他。罗斯福在回信中写道：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很好，感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”对任何一个人来说，失盗绝对是不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由。

乙：我们也应该学会感恩，那么怎么做才是对父母、老师、朋友的感恩呢？大家看过电影《暖春》吗？相信看过的各位同学现在心里一定不平静。下面，就请几位同学谈谈他们观看影片后的感受和想法。

同学发言。

甲：一起做一个感恩的人吧！感恩父母，感恩老师，感恩社会……这是我们共同的宣誓，从我做起，从现在做起，请伴随着一首动人的歌曲，请同学们按照顺序上来签名，表达自己对父母，对老师，社会的感谢之情。（放fkash音乐：《感恩的心》，同时学生上来在签名板上签名）

在这次班队活动的最后，我们请我们的班主任老师发言

老师：在生活中，我们要感谢的人有很多，父母、老师、同学，感恩的方式也是多种多样，只要怀有一颗感恩的心，你就会随时回报于别人，在这次主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这次活动的积极参与，常怀感恩之心，能让我们更好地体验爱，感受情，因为在我们的生活中，我们无时无刻不体验着家人的关爱、朋友的关心、老师的关注、社会的关怀。常怀感恩之心，会让我们的生活更加充实愉快，会使我们的生命充满温暖，会使我们的灵魂得到升华。一个和谐的家庭、和谐的集体、和谐的社会，既要多些感激之心，也要付出你的爱心。让我们用自己的行动，报答父母，老师、社会，报答所有关心爱护和帮助过我们的人，让我们的世界更加美好。

三、结束语：

主持人齐朗诵：感谢父母，赐予我生命，不求回报地爱着我疼着我。

感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。

感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。

感恩你生命中的拥有，感恩你身边的人

感恩你所有的所有

主持人宣布：“感恩班队活动到此结束！”

## 三比活动心得体会篇二

今年4月22日是第一个“世界地球日”，我国今年地球日的主题是“珍惜地球资源，转变发展方式，倡导低碳生活”。

该主题旨在借助地球日活动平台，提高公众对我国资源情况的了解和认识，学习掌握科学技术知识和方法，呼唤全社会积极参与节约集约利用资源，减少碳排放。

### 一、活动背景

随着现代工业的飞速发展，世界科学技术的突飞猛进，人类物质文化和生活水平不断提升，同时伴随着工业污染，生态环境的破坏日益恶化，资源能源的逐渐匮乏，环境问题已经危及人类的生存环境，早在1970年4月22日，由美国哈佛大学学生丹尼斯海斯组织的环境保护行动得到全美20\_\_多万人的支持，约1万所中小学，20\_\_所高校和各大团体参加了此次活动，后来联合国把每年的4月22日确定为“世界地球日”，我国于1990年开始在每年的地球日都明确一个主题，开展各种各样的宣传活动，逐渐深入人心。我校自1999年起，每年的地球日都要举行丰富的主题活动，如：征文比赛、手抄报评比、社会宣传(调查)、演讲比赛等，旨在以关爱“绿色”为主线，通过“学校—家庭—社会”的链式环境教育，起社会成员共同关爱地球，保护母亲。特别是近几年的世界各地发生的许多自然灾害更是让人类触目惊心，值此多难之秋恰逢第41个“世界地球日”来临，作为我们这所省“绿色学校”我们举行活动责无旁贷。

### 二、活动目的

通过活动让学生更多的了解世界地球日的相关知识，掌握生活中的基本环境保护方法，并养成节约能源资源减少碳排放

的习惯，让师生切实践行可持续发展理念。

### 三、活动时间

4月20至4月22日

### 四、活动内容

- 1、通过板报、讲座宣传世界地球日的有关知识(4月20日至4月22日)。
- 2、三至六年级创作“绿色家园”手抄报，并进行评比总结(4月21日)。
- 3、举办“节约从我做起”征文比赛(结合我国南方五省旱情畅想资源能源节约的重要性和迫切性，可以从身边的小事为切入点，如：节约一滴水、节约一度电、节约一张纸……等绿色生活方式)(4月22日)。

### 五、活动要求

- 1、各班主任和绿色学校创建领导小组认真领会活动意图，精心安排活动事宜。
- 2、各班主任负责板报宣传、刘校长负责讲座、刘主任负责组织手抄报评比、各语文教师指导写征文，绿色学校创建小组负责评比总结。

## 三比活动心得体会篇三

1. 了解中华民族的风俗文化，养成尊老敬老的好习惯。
2. 随着中国进入老龄化社会的速度加快，让学生从小就认识到尊敬老人、爱护老人是中华民族的传统美德，更是我们未



来一代的责任和使命。

3. 老人的人生经验是丰富的，人类正是靠着有经验的老人毫无保留地将金子一样珍贵的智慧传给一代又一代，才能得以延续、发展和壮大。让学生充分认识到“老马识途”的道理。

## 二、活动过程：

1. (一名男孩身着唐装，高声朗诵中上场)独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。

男孩提问：同学们，你们知道我是谁吗？

同学乙：我还知道，那年你只有十七岁，正在长安赶考。看到人们都那么高兴地和家人一起欢度重阳节，你在长安感到非常孤独，思念远在蒲州的亲人，才写下了这首诗。

大家纷纷开始讨论。

同学丙：我们还是听周老师说，好吗？

播放幻灯片。

周老师：农历九月九日，为传统的重阳节。重阳节又称为“双九节”“老人节”因为古老的《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九，古人认为是个值得庆贺的吉利日子，并且从很早就开始过此节日。庆祝重阳节的活动多彩浪漫，一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是数，有长久长寿的含义，况且秋季也是一年收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远，人们对此节历来有着特殊的感情，唐诗宋词中有不少贺重阳，咏菊花的诗词佳作。

重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，此后历朝历代沿袭至今，已经有2500多年了。

在民俗观念中，九九重阳，因为与“久久”同音，包含有生命长久、健康长寿的寓意。1989年，我国把每年的农历九月九日定为老人节，倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气，重阳节又多了一层新含意。

同学们，通过你们搜集的资料，谁能在老师的基础上再介绍一下重阳节？

### 3. 同学介绍重阳节

同学丁：重阳节有登高的习俗，金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。和登高相联系的有吃重阳糕的风俗。

同学戊：高和糕谐音，作为节日食品，最早是庆祝秋粮丰收，喜尝新粮的用意，以后民间才有了登高吃糕，取步步高的吉祥之意。

同学己：重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古来又称菊花节。农历九月俗称菊月，节日举办菊花大会，倾城的人潮赴会赏菊。从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊赋诗已成时尚。在汉族古俗中，菊花象征长寿。

同学庚：古代还风行九九插茱萸的习俗，所以又叫做茱萸节。茱萸入药，可制酒养身祛病。

同学辛：还有好多诗人为重阳节作诗呢！像陶渊明的《过故人庄》中就有两句：开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。他喝的应该就是重阳节的菊花酒吧。

同学壬：还有一句“三载重阳菊，开时不在家”，可能是作

者三年没有回家了。

同学癸：毛主席还有《采桑子·重阳》呢。人生易老天难老，岁岁重阳，今又重阳，战地黄花分外香。

周老师：还有四句。一年一度秋风劲，不似春光，胜似春光，寥廓江天万里霜。

周老师：宋朝的李清照还有一首《醉花阴》表达的是和王维一样在重阳节当日感到寂寞与孤独的情感。薄雾浓云愁永昼，瑞脑销金兽。佳节又重阳，玉枕纱橱，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖。莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦！

男孩：重阳节更有生命长久、健康长寿的寓意，中国的老人们越来越多，我们同学还要从古人的身上学习孝敬老人、关心老人、帮助老人的优良传统，在重阳节这天，可以带着爷爷奶奶、姥姥姥爷一起登山远眺，锻炼身体。

女孩：还可以跟着他们一起去公园欣赏美丽的菊花。

同学：不光要孝敬我们的亲人，邻居的爷爷奶奶需要我们帮助时也要好好对待他们。

同学：上车给老人让座，也是一种美德。

周老师：我们中国一直以来都是一个尊老敬老的国家，从古至今有许多孝子的故事世代流传，黄香温席、闻雷泣墓等都为我们作出了典范。老人不但哺育了我们成长，更是人类智慧的保有者，老人的人生经验是丰富的，人类正是靠着有经验的老人毫无保留地将金子一样珍贵的智慧传给一代又一代，才能得以延续、发展和壮大。每个人都会经历天真浪漫的童年，朝气蓬勃的青年，成熟稳重的壮年，和白发苍苍的老年，所以孔子说：老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。在我

们咿呀学步的时候，老人为我们付出了毕生的精力，我们唯有孝顺他们、关爱他们才能报答他们的恩情。更多的老人虽然身体已经不再健壮，但是精神一样矍铄，感情一样丰富，只要我们用心，他们一定会有快乐、幸福的晚年。

播放“夕阳红”歌曲，全班跟唱。

## 三比活动心得体会篇四

1、使学生懂得我们中华民族是世界文明的“礼仪之邦”，讲文明礼貌是中华民族的优良传统，是做人的美德，更是一个现代文明人必须具备的美德。

2、通过主题班会活动，使学生继承优良传统美德，从小养成良好的行为习惯。

3、把礼仪贯穿到歌谣、抢答、听故事、朗诵等各种表演形式中，让学生受到情趣的熏陶和思想品德的教育，懂得礼仪对于小学生成长的重要性。

活动准备：摆放桌椅

活动过程：

### 一、活动导入

主持人：三月的风吹来了四月的温暖，文明礼貌伴随着花开悄然而至。文明礼貌是中华民族的优良传统，作为新一代的少年儿童，我们更不能忘记传统，争做一个讲文明、懂礼貌的好学生，让文明礼仪之花常开心中，把文明之美传播到每个角落！现在我宣布：“文明礼仪伴我行”主题班会现在开始！

### 二、活动开始

## (一) 家庭文明礼仪

主持人：中国是一个有着几千年文明历史的古国，文化源远流长。

学生自由发言(2名同学回答)

主持人：现在我们多数都是独生子女，没有兄弟姐妹，那么我们就把我们的同学们当成我们的兄弟姐妹吧！

## (二) 校园文明礼仪

知识抢答：答对的会有小小的奖励！（礼貌用语：您好，请，对不起，谢谢和再见。）

主持人：规范的校园礼仪是怎样的呢？下面就请欣赏同学们表演的几种最基本的礼仪形式。

学生表演校园礼仪：正确的走姿站姿、（四名同学表演）早上同学见面问好、（2名同学表演）正确的坐姿、课上举手回答问题等（三名同学表演）

主持人：看来大家通过这次班会都收获了文明之果，希望你们能

把礼貌用语挂嘴边，团结友爱记心间。下面请看儿歌表演：

## 三、活动总结

主持人：同学们，今天我们学习了很多礼仪方面的知识，作为一名即将加入少先队的学生，我们要做到遇到师长、来宾，主动敬礼问好；上下楼梯，人多不要拥挤，注意谦让，靠右行走，保障畅通；讲究卫生，不乱扔果皮，见到纸屑随时捡起；爱护公共财物，不乱写乱划，严格遵守学校规章制度，相互监督，共同促进，争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。

### 三、 班主任总结

亲爱的同学们，文明礼貌是一粒最有生命力的种子，作为一名学生，作为中华民族的后代，我们有义务，有责任弘扬我们的礼仪传统，树立良好的自身形象。只要心里播下这粒种子，它就会在我们的精神世界里生根、开花、结果，那么我们的社会就会更美好！希望通过这次活动，能让我们真正理解文明礼仪的重要性，让我们把文明的种子撒遍生活的每一个角落，让文明之花越开越盛，开遍家庭、校园、社会！

四、 活动结束 主持人：“文明礼仪伴我行”主题班会到此结束。

## 三比活动心得体会篇五

学习溺水安全的基本常识，培养有关防范意识。

教学目标：

- 1、了解有关溺水安全相关知识，感悟生命的可贵。
- 2、培养学生养成遵守防溺水安全的习惯，掌握溺水救护方法。

教学重难点：

重点：溺水安全自救与预防措施。

难点：溺水安全自救方法的指导。

教学准备：收集有关溺水的文字、图片资料，并制作多媒体课件。

教学形式：多媒体教学。

教学设计：

## 一、导入新课

**【新闻回放】**2011年4月24日下午，莆田市秀屿区东庄镇西温村小学2名学生，到笏石镇温东村下尾盐场附近一养虾池戏水时，不慎溺水死亡。2011年5月26日下午，重庆开县长沙镇再次发生这样的悲剧，当地陈家小学10余名小学生一起私自下河洗澡，结果4名男生溺亡。

(师)听了这个案例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。针对这起事件，你想到了什么呢？请同学们谈谈你的看法。

学生思考后举手回答自己的想法。

(小结)生命只有一次，每个人都应该注意安全，珍爱自己的生命。

(师)今天这节课我们就一起来学习预防溺水的相关知识(板书课题：防溺水安全教育)。

## 二、新课教学

### (一)溺水原因

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。

**【幻灯片放映】**图片展示近六年全国0——14周岁儿童溺水死亡情况柱形图。(引导学生明白)溺水在所有意外伤害死因中所占的比重，6年来持续保持在一半以上的水平，趋势有增无减。图片展示近六年全国0——14周岁儿童溺水死因构成图，(让学生明白)溺水在所有意外伤害死因中的比例在半数

以上。图片展示2011年4月24日下午，莆田市秀屿区东庄镇西温村小学2名学生，到笏石镇温东村下尾盐场附近一养虾池戏水时，不慎溺水死亡。2011年5月26日下午，重庆开县长沙镇再次发生这样的悲剧，当地陈家小学10余名小学生一起私自下河洗澡，结果4名男生溺亡。据相关媒体报道，每年暑假，医院急诊科都会遇到大量因遭遇溺水意外事故求救的病例，而其中有相当一部分就因现场急救措施不得力而错失抢救时机，令人痛心。

学生思考后回答，教师根据学生回答作简要总结。

**【幻灯片展示溺水原因】**1、可能是在河道、水渠、池塘、水井、水池、水库中嬉水落水引起的;2、也可能是街道下水道无井盖，下大雨时看不清，致使人落入下水道，建筑工地水沟积水、开放性水域无明显警告标志和隔离栏;3、不会游泳，游泳时间过长，疲劳过度，在水中突发病尤其是心脏病，盲目游入深水漩涡。

(师)因此多学一些自救与互救的知识和技能，可以给自己与他人的生命多一份保障。下面我们就一起来学习有关专家对溺水致死原因和溺水症状的描述。

## (二)致死原因

**【幻灯展示】**据医学专家解释，溺水致死原因主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

## (三)溺水症状

**【幻灯展示】**据医学专家解释，溺水症状主要表现为呼吸困难，嘴唇和指甲青紫，嘴唇和口鼻四周有泡沫，重者则昏迷或呼吸心跳停止。



#### (四) 如何自救

生作讨论后，师鼓励其列举各自想法。

(师) 同学们所谈的想法都相当不错，我觉得刚才大家的想法可以归纳为以下两个方面。

##### 【幻灯图片展示】

(1) 发现溺水者如何将其救上岸。

1、可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

2、若没有救护器材，会游泳者可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己(为什么?)然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

**【角色扮演】** 学生按照以上方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。抽几个小组轮流上台表演，其他同学细心观察，最后做出总结，并指出优点和不足。

(2) 如何开展岸上急救

##### 【幻灯图片展示】

**第一步：**当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

**第二步：**控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，

另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

第三步：如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。心肺复苏的目的在于尽快挽救脑细胞，避免因缺氧引起细胞坏死。因此施救越快越好，同时注意要在急救的同时，要迅速打急救电话，或拦车送医院。

**【角色扮演】**学生按照上述方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。抽几个小组轮流上台表演，其他同学细心观察，最后做出总结，并指出优点和不足。

#### (五) 预防措施

(师)为了不让溺水事故侵害我们的生命，加强预防是关键。如何预防溺水事故，同学们有什么好的想法不妨为老师出几个点子。

根据学生出的点子归纳小结。

1、学习溺水相关知识，知道溺水的危害性，了解一些溺水的预防和急救措施。

2、未经家长、老师同意不去游泳。不要单独到河边、池塘边玩耍。年龄小的儿童外出玩耍一定要有家长带领，不能单独乱跑，以防跌入下水道和粪池。

3、初学游泳时，可参加游泳学习班，由老师辅导。不要在标示禁止戏水的区域游泳和嬉水，若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳。

4、学会游泳后也不能忽视水上安全，下水前做好充分的准备

活动，游泳时要根据自己的体力和能力量力而行，饥饿、太饱和疲劳时不能下水。

5、发现下水道无井盖，应及时与有关部门联系以便尽快检修。

## (六) 倡议书

### 【幻灯展示】

1、对自己负责：树立安全意识，加强自我保护。绝不参与没有家长陪同的游泳活动，绝不到危险、陌生的河塘游泳，绝不在河塘边垂钓鱼虾，绝不做危险举动，绝对远离溺水杀手。

2、对家人负责：如果游泳，一定要在自己的家长陪护前提下，到安全的、正规的游泳场所游泳，并要做好相应准备活动，防止溺水事件的发生。

3、对学校负责：要遵守学校的各项规章制度，不断强化安全防范意识，以血为鉴。积极参加学校组织的“珍爱生命，谨防溺水”安全教育活动，学会相关的预防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际，掌握溺水自救的基本知识和技能。

4、对他人负责：在加强自我安全意识的同时，要努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出游泳的行为，要坚决抵制、劝阻。

## 三、总结结束

同学们，今天我们通过学习，掌握了一定的溺水自救与预防知识，大家在以后的学习、生活中要加强学习，经常模拟演练，巩固所学知识，要随时提高警惕，特别是在比较危险的地方，严防溺水事故的发生。祝愿大家今天好，明天会更好！