

# 2023年自我保护自我防范班会 保护自我 班会心得体会(实用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？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 自我保护自我防范班会篇一

在现代社会中，人们面临着各种各样的挑战和压力。为了更好地适应社会，实现自身价值，我们需要时刻保持健康、积极的心态，并且学会保护自己。最近，本班召开了一次以“保护自己”为主题的班会，对我产生了很大的帮助和启示。

保护自己不仅仅是指身体健康，更重要的是保护内心健康。作为现代人，我们不仅需要懂得保持饮食、锻炼身体等基本方法，而且需要从心理层面上保护自己。我们需要学会自我调节以应对压力和挫折，并且保护自己的合法权益，避免不必要的伤害。

### 第三段：保护自我在日常生活中的体现

保护自我不仅仅是在面临挑战和压力时才需要做出的行动，也是在日常生活中需要持续地做出的行动。例如，在学习、工作和社交中，我们需要坚持自己的原则、信念和底线，不被他人的意见左右。同时，也需要学会保护自己的时间、精力和资源，避免过度劳累或被消耗殆尽。

### 第四段：保护自己的方法和技巧

想要做好保护自己的工作，需要学会一些方法和技巧。例如，

我们可以通过自我觉察、自我认知和自我反思，了解自己的优点和不足，从而更好地应对挑战 and 压力。同时，我们还可以通过自我管理和时间管理，合理地安排自己的计划和任务，减轻自己的负担和压力。

## 第五段：结论和展望

保护自我既是一项需要长期实践的工作，也是一个需要与他人共同努力的目标。我们需要以积极、健康的心态面对生活中的各种变化和挑战，更要坚持自己的信念和底线，保护自己的价值和利益。相信在未来的日子里，我们可以更好地保护自己，实现自我价值，为社会和他人做出更多的贡献。

## 自我保护自我防范班会篇二

1、办事处党委十分重视未成年人的保护工作，党委多次召开会议讨论如何强化此项工作，成立了未成年人保护工作领导小组，并制定了一系列工作措施。

2、社区远程教育服务中心定期为青少年免费开放，辖区青少年踊跃参与，强化了青少年计算机操作技能，增长了知识，丰富了课外活动内容。

在开展扶贫助学结对帮教等社会救助方面，我办全面摸底社区困难家庭情况，积极开展扶贫帮困助学活动。同时还通过开展结对帮扶活动，帮助其他贫困家庭解决子女就学问题。20xx年，我办通过开展未成年人保护工作，形成了贫困学生助学机制，每年对辖区内贫困学生和失学人员进行帮困助学活动；形成了问题青少年帮教机制，掌握了解辖区内问题青少年的基本情况，积极实施学校、社区、派出所和家长共同帮教的“四帮一”制度，共同营造有利于未成年人发展的良好社会氛围。

1、开办青少年活动中心

在社区远程教育服务点创建青少年活动中心、青少年图书室，定时为青少年免费开放，为青少年提供学习、娱乐的场所。

## 2、联系辖区学校，为青少年提供学习活动地点

积极联系辖区内的中小学校，利用学校资源，为青少年办理了进学校的“社区学习卡”，让青少年在规定时间内到学校进行学习和锻炼。

## 3、利用暑假开展各种形式活动

(1) 社区利用学生寒暑假，开展各类适应青少年的有益活动，如请大学院校的学生为社区青少年补课，举办学习讲座，书画活动竞赛、趣味活动等，丰富了社区青少年的假期生活。

(2) 在市民学校，请大学生讲学习与知识的重要性，组织学生和家长对“如何对青少年加强教育”等问题举办专题讲座。

## 4、组织社区青年、儿童志愿者服务队活动

(1) 寒暑假期间组织青少年清除绿化地杂木、杂草活动，增强未成年人为民服务的意识。

(2) 为了使社区青少年从小养成爱护环境，爱护绿树的良好习惯，并配合学校开展校外环境教育实践，社区号召青少年们行动起来：建一片自己的“爱心”绿地，并对“爱心”绿地长期进行环境保护，做好绿地护养及周边环境保洁工作。

## 自我保护自我防范班会篇三

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

保护自己首先要了解自我。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。

## 第三段：学习自我保护技巧

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。只有在不断学习与实践中，日积月累，才能真正的达到保护自我和他人的目的。

# 自我保护自我防范班会篇四

20\_\_年4月20日

二、班会地点：

初二（7）班教室

三、活动主题：

世界清洁地球日，从我做起

四、活动过程：

4月22日是“世界地球日”，地球是我们全人类共同生活的家园。社会环境的维护是全人类的责任。为了保持地球大环境的清洁，我要让全班同学从我做起，带动他们身边的人，带动全校师生不乱扔杂物，减少污染，维护地球更主要的是维护身边生活环境的清洁。

（一）、活动准备：

- 1、准备二幅画，将地球作为一个有思想有感受的人来表现。一幅是地球被污染后难受流泪的样子，一幅是地球被清理干净后高兴咧开嘴笑的样子。
- 2、准备6个地球仪，让大家通过地球仪来认识整个地球，对地球有一个客观的了解。
- 3、提前把学生分成6个小组，每组选出一位组长。
- 4、每组准备一个宣传条幅分别写上：“世界清洁地球日”、“不乱扔杂物”、“不污染环境”、“清洁地球从我做起”、“清洁地球从手边的事情作起”、“保护环境，爱

护地球”。

## （二）、活动程序：

- 1、9月14日先在教室：将6个地球仪分给6个小组，以小组为单位观察地球，并通过地球仪认识中国的位置。并把提前准备的二幅画拿出来，做简单讲解。
- 2、走出校门，每组一个条幅，去周边的村里捡白色塑料袋之类的垃圾，宣传保护环境卫生的重要性。
- 3、最后又回到教室，召开以“世界清洁地球日，从我做起”为主题的主题班会。让学生们以小组为单位先讨论，然后每个小组都站起来发言，说出自己的感受和今后的打算。以此加深孩子们“保护环境，爱护地球”的观念。

我们常用的泡沫快餐饭盒，由于它不能自行分解，对于地球来说，就是一种永远无法消除的“白色污染”。又如，我们日常用的汽油、柴油等燃料，也是污染地球环境的元凶之一。

生活废弃物在自然界停留的时间：烟头：1—5年，羊毛织物：1—5年，橘子皮：2年，尼龙织物：30—40年，皮革：50年，易拉罐：80—100年，塑料：100—200年，玻璃：1000年。

最后倡导同学们为了保持我们周围的环境卫生，大家从我做起，从身边的小事做起，不但自己不乱扔杂物，更要监督身边的人不乱扔杂物，保持环境卫生。

## 自我保护自我防范班会篇五

自我保护意味着在各种情况下保护自己的利益和身体安全。学会自我保护是在这个复杂的世界中生存必要的技能。然而，很多人往往忽视了保护自己的重要性，因为他们过度自信，

或者因为他们缺乏自信而被欺负。在保护自己的问题上，没有正确的答案，因为我们每个人的情况都是不同的。每个人都需要自己找到最适合自己的方式去保护自己。

## 第二段：探究为什么需要保护自己

我们生活在一个快速变化的世界，信息和刺激源不断涌现。人们面临的风险也在不断增加。保护自己的问题已经变得十分迫切，因为在这样的时代，不仅要抵制网络的欺骗和骚扰，还要面对生活中的危险和威胁。例如，社会上存在性骚扰、欺诈、身体伤害等多种威胁，这些威胁可以以各种形式出现。非法赌博、网络暴力、网络诈骗等犯罪行为也泛滥成灾。这些现象表明了保护自己的迫切需求。

## 第三段：学习如何保护自己

学习如何保护自己是很重要的技能，它涵盖着许多方面，包括网络安全、防范犯罪、危机处理等。保护自己意味着运用积极的方法来解决，并且牢记自己的感觉。如果你感到不舒服，那么此时就需要采取行动，不要担心会惹恼别人。

学习保护自己的第一步是鼓励自己说出来。如果你遇到困难、问题或威胁，一定要告诉家人或身边的朋友，尤其是面对网络欺凌时。另外，运用安全措施，比如学习密码管理、不轻易泄露个人信息、在交友软件上保持警惕等，对于网络安全至关重要。为了防范危险，特别是在出门时，记住告诉他人你的计划、备份电话和地址等信息。

## 第四段：十年树木，百年树人，增强自我保护能力

自我保护教育是一项必要的社会教育，需要从小培养。可以通过游戏、故事、演示来教育孩子们，让其了解意外的处理方式，提高孩子保护自己的能力和减少他们遭到不良情况下的伤害。另外，家庭、学校、社区等都是培养孩子自我

保护能力的场所。在培养孩子自我保护能力的过程中，除了传授一些技能和知识，更要注重培养孩子的意识、判断和处理问题的能力。

除此之外，增强自我保护能力是一个自我控制、发展自己的个人目标的过程。在生活中，我们应该有明确的规划和目标，以便知道如何保护自己和实现自己的目标。我们还需时刻关注自己的身体，锻炼身体，保持健康的生活习惯，这可以增加我们的自信和自我保护能力。

### 第五段：总结给出建议

保护自己是一项非常重要的技能，在我们不断面临着身份被盗用、网络骚扰、欺诈等问题时，更显得必要。我们需要通过不断的学习和实践，培养自己的自我保护意识和能力。要记住，保护自己不仅仅是关爱自己，更是保护我们身边的人，共建美好社会。因此，我们要把这个主题带入班会中，教育同学们如何保护自己，让同学们倍增自信心，达到更好的保护自己的效果。

## 自我保护自我防范班会篇六

在日常的学习中，大家最不陌生的就是主题班会吧？主题班会会前需要充分的准备，尽可能发挥每个人的专长、爱好和创造性。你都参加过什么类型的主题班会？以下是小编为大家收集的自我介绍主题班会，仅供参考，大家一起来看看吧。

20xx年9月7日

教室

自我介绍



1. 反思自我、发现自我价值、正确认识自我。
2. 用真实的生活经历和独到的思想认识展现自我风采。

## 游戏、演讲

一、小游戏：由颜色判别你的喜好个性。

2、教师告诉学生：

你最钟爱的颜色表示你希望成为而未能成为的

其次喜欢的颜色表示你现在所属的那一类

再次喜欢的颜色表示你试图掩盖的那部分个性

最不喜爱的颜色表示你完全隐蔽起来的或根本不存在的那部分个性

3、每种颜色所代表的喜好个性

### 灰色

：审慎的人，不喜情绪激动，喜怒不形于色，

沉着，自控能力极好；不愿有过深的友谊、过近的关系。

### 蓝色

：喜欢宁静的人，善于控制感情，镇定平静，内向，判断力强，见识灼然。

### 绿色

观情绪，渴望事事美好。

## 红色

：个性坚强，精力充沛，感情丰富，性格外向，活泼异常，说话做事常不假思索，心理上总是准备好了向人进攻和与人争论。

黄色：性格外向，说话无所谓，做事潇洒自如，不担心他人的议论与指摘，故而心情轻松愉快；你精力充沛，目标、坚定，不易动摇，是可以信赖的人。

## 紫色

：多愁善感，性格内向，敏感细致，但往往能够驾驭控制内心的忧虑及伤感。

黑色：感情忧伤的人，在你的感觉中，所有的事情总是不如意，永远不能按着自己向往的那样去说话行事，生活之路越行越窄，环境的却太糟了。

## 二、老师简介自己

（职业身份、成长经历、兴趣爱好、生活嗜好、教书心得）

## 三、真我秀出来

### 1、学生一一上台介绍自己。

温馨提示：在自我介绍中充分展示自我风采，尽所能将自己的名字含义、特征特长、性格爱好、理想志愿等展示出来，运用创新的方法，流畅的口语表达，给大家留下深刻的印象。

附：个别同学发言

尚智聪：我的名字叫尚智聪，我是个活泼开朗的小男孩。我喜欢做运动，其中我最擅长跑步，可我不喜欢长跑，因为我

的体力不行。我喜欢游泳，因为它能在夏天给我带来清凉。棋类游戏也是我的一大爱好，特别是象棋。我特别喜欢下象棋，平时没事的时候我就会摆上一盘棋独自下，当我棋逢对手时，我会十分兴奋，仔细思考，当我遇到比我强的对手时，我便会努力练习，让棋艺提高，取得胜利。我的一至四年级是在南昌学习的，那时的我成绩十分不好，特别是英语，时常考试不及格。在五年级，我来到南京，就读于绣花巷小学。就是在这里，我有所改变。在这里，老师知道我的情况后，便耐心地教导我，鼓励我，同学们也主动帮助我，正因为他们，我的成绩有所提高，不再像以前那样了。现在，我的成绩在班上属于中上等，这全要感谢我的老师和同学。现在，我是初中生了，我踏出了我新的一步，目前的我还不完美，在中学还有许多事要我去做。在中学中，我要全面发展，要对所有的科目保持兴趣，不能出现偏科的现象。我要完善小学的不足，让自己不粗心，要保持成绩比较好的数学，加强对语文和英语的练习，使成绩进一步提高。中学，是一片新的天地，我要在中学生涯中努力学习，不给自己留遗憾。

杨颖：大家好，我叫杨颖，我的名字正着念很普通，但是把它反过来念，就是颖杨，营养的谐音，所以我长得很胖！本人今年12岁，来自月牙湖小学，我性格大方，马虎，生性幽默，偶尔会闹一下小脾气。不过这脾气来的快，去的也快，过一会儿就好了。我希望能成为全班同学的朋友，让我们在接下来的时间里快乐学习吧！

### 3、小组评价：

你心中的口语交际之最

声音最洪亮的同学：

口才最出色的同学：

### 四、教师总结

认识自我是完善自我的前提和途径。人生就是一个不断认识、不断创造自己的过程。

欢迎你们走进初一（3）班这个集体，让我们携手共进，团结向上，发愤苦读，共同打造一个班风正，学风浓的良好班集体。我们每个人都是班级的一分子，都是班级的主人，我们的一言一行都与班级荣辱共存，因而老师相信，你们每个人都会在新开中学这个多姿多彩的舞台上施展自己的才华，展现自己的风采，摒弃自己的缺点，扬长避短，与人为善。老师更相信：班集体会因你而自豪，生活会因你而多彩，生命会因你而灿烂。请做最好的你！

最后送给大家一首诗以共勉：

做最好的你

如果你不能成为山顶上的青松，

那就当棵山谷里的小树吧。

如果你不能成为一棵大树，

那就当丛小灌木。

如果你不能成为一丛小灌木，

那就当一片小草地。

如果你不能成为一条大道，

那就当一条小路。

如果不能成为太阳，

那就当颗星星。

决定成败的不是你尺寸的大小，  
而在于做一个最好的你。

## 自我保护自我防范班会篇七

通过活动，培养学生热爱地球、热爱自己家园的高尚品质，形成爱护环境、节约资源的良好行为习惯。关注周边环境，了解我们身边存在哪些环境问题。懂得环境保护的重要，它与我们的健康息息相关。

活动时间：2019、6月

一、主持人上台揭示主题，队会开始

主持人：陈思如 詹映铭

班主任讲话：祝愿这次主题中队会圆满成功！

合：主题队会现在开始出旗敬礼。

旗手：

护旗手：

《出旗曲》

主题班队会正式开始

男：春天来了，大自然向我们展示了她多姿多彩的面貌。

女：是啊！春天，到处是山清水秀、鸟语花香。

合：大自然与我们的生活息息相关，地球与我们的生存紧紧相联同学们，你们可曾记得1998年春夏之交，长江流域那百年不遇的特大洪灾，让数以万计的人无家可归！

女： 2019年春季，北京、内蒙古一带的沙尘暴让全中国人民瞠目结舌！

男： 2019年春夏之交的sars病毒，让全人类自作自受的恶果。

女：这些都是由于人类不懂得珍惜我们的家园——生存的地球，是地球母亲对人类的惩罚，是人类自作自受的恶果。

男：所以保护地球、保护我们生存的环境就是保护我们人类自己。

女：同学们，你们可曾知道环境保护的重要。

故事内容：有一个村庄，原来山青水秀，生长着大片森林，人们自由自在的生活。后来，人们看见木材可以卖好价钱，于是大量砍伐。后来，这个村庄被黄沙淹没了。

男：是啊！我们生活的环境要靠我们自己来保护，为了多赢得一片绿色的草地、一方蓝色的天空，我们应该保护我们生存的家园。

(讨论、发言)

男：既然同学们都知道破坏生态的严重性，请问同学们，你们曾看到过哪些破坏环境的现象？(结合当地情况，收集资料、图片展示、讨论、发言，如校园里浪费水电、攀爬树木、乱摘树枝、滥采煤矿、空气污染、噪声污染等各方面的情况)。

女：由于人们肆无忌惮地伤害地球，地球已经像一个千疮百孔的病人，男：请同学们说出心中想象的美好家园，并说给

同学们听一听。(随意点名说画的是什么)

(结合本地本校情况，谈自己在校内、校外应怎么做)

分小组讨论发言：

合：同学们，你们说的都能做到吗？

全班：能！、

合：那请你们从身边的小事做起，保护地球、保护环境，做地球的小主人。

二、全班朗诵《保护自然。》

三、小品欣赏《保护环境，爱护地球》

男：现在，随着人类生活水平的日益提高和工业的迅猛发展，人们对地球的破坏和污染也越来越严重。

女：下面，我们看看由,,表演的小品——《保护环境，爱护地球》

四、开心辞典 环保知识问答

表演的真好，下面让我们来进行环保知识问答环节吧！

五、结合实际，探讨环境问题给人类生活带来的变化。

展示图片表述对环境、生态、自然等各方面的感受。对于危害性的看法。

六、班主任讲话

反思：由于人类破坏生态环境，地球面临的处境让人忧心忡

中，学生不懂得爱护校园里的花草树木，攀爬、采摘、乱丢、乱扔、乱吐、乱涂、乱画的现象很严重，本次活动通过学生实践调查本地、本校情况，从学生实际做起，以故事、诗朗诵、小品的形式进行活动，符合小学生的思维特点，学生较易接受。

## 七、活动总结 共同宣言

合：亲爱的同学们，环境保护是一项长期而又艰巨的任务，让我们珍爱生命，善待自己，保护好我们的环境家园吧！让我们生命的每一天，天天都是环境日！队会到此结束！退旗敬礼！

## 自我保护自我防范班会篇八

成员：朱承，志佟合，李爱民，各班班主任

我校制定了“关注安全、珍爱生命”教育活动方案，对教育的活动作了布置，认真贯彻，使各项活动落实到位，责任明确到人。

1、宣传。通过周一升旗仪式“国旗下讲话”、每日“放学前一分钟安全教育”、等形式，对学生进行《中小学守则》、《小学生日常行为规范》、《预防未成年人犯罪法》等安全知识教育。

2、学校通过张贴标语，召开主题班会，利用校会、晨会等时间进行安全知识的教育。

3、出一期以“关注安全、珍爱生命”为主题的黑板报，在广大学生中产生深刻的影响。

4、召开了一次“关注安全、珍爱生命”安全教育讲座。使师生更进一步认识到了安全无小事的意义。



通过这次“珍爱生命”教育活动的实施，提高了我校学生对生命教育活动的认识，也激发了广大老师的工作热情 and 责任感，进一步提升了我们对生命价值的理解和守护。我们将进一步努力，积极探索，切实把“珍爱生命”教育活动开展的更加深入，使广大师生的安全教育水平大幅提高。

## 自我保护自我防范班会篇九

1. 通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。
2. 引导学生正确对待眼保健操。
3. 培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

### 一、游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

### 二、眼睛的重要性

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。“一语道破”这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是“美之窗”。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

四、“爱眼知识”小常识

(一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

## 2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳\_\_方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

## 3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右--上--左--下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

### (二) 饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

## 自我保护自我防范班会篇十

现在地球母亲已经被人类严重污染，我们应该立即保护环境。否则，地球母亲会惩罚我们。朋友们，让我们一起来保护环

境吧！

天空不再像过去那样蓝了，但现在是灰色的。到了晚上，我们再也看不到五颜六色的星座，看不到给人指明方向的北斗七星，看不到一双双眼睛般的小星星。都去哪了？哦，原来是黑暗的天空挡住了他们。地球不再像过去那样生机勃勃；到处光秃秃的。没有鲜艳的花朵，没有绿草，没有参天大树。空气不再清新甜美，变得干燥而难闻。街上尘土飞扬，呛人，人容易生病。

河水不再像镜子一样清澈明亮。里面全是污水，很难闻。有时河上漂浮着许多垃圾。污水不仅毁坏了鱼的家园，还在短时间内将许多小鱼被污水带走。多棒的鱼啊！

我的朋友们，停止污染水。以后不要乱丢垃圾，不要把污水排入河中，否则清澈的河水永远是“垃圾河”。在家里，我们需要节约用水，比如洗脸后用水洗脚，洗脚后用水冲马桶。

未来，我们所有人都应该共同努力保护环境，爱护环境，做地球环保的小守护者。