

小学防踩踏班会 小学预防踩踏安全演练方案(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

小学防踩踏班会篇一

为进一步加强校园安全工作，提高全体师生的防踩踏安全防范意识，增强其防踩踏、自救、自护的能力，确保学校的教育教学秩序顺利进行，争创平安和谐校园；培养师生掌握正确的逃生要领，从容应对地震紧急事件的发生，安全疏散撤离危险区，最大限度地保护广大师生的人身安全。

时间□20xx年9月15日上午9：30

地点□xxx区xxx小学教学楼、运动场

总指挥□xxx

副指挥□xxx

成员□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx□xxx

（一）防踩踏应急逃生演练

1、启动程序

广播员□xxx□在学校广播中宣布：老师们，全体同学□xxx小学“防踩踏”应急演练活动马上就要开始，请大家做好准备，各就各位。

2、演练

(1) 信号员发出“警报”（由校园广播系统发出）

(2) 上课教师（演练时为班主任）立即停止授课，转而成为教室演练负责人，指挥学生靠门学生立即打开前后门，迅速组织将学生分成两路纵队，并指挥其有秩序出门。

(2) 学生在老师的带领下有秩序从楼梯向下撤离，并按照预定的疏散路线，迅速撤离到事先指定的地点站好。

(3) 各班撤离后在操场集中，各班主任清点本班学生人数，及时上报给演练总指挥。

(4) 撤离路线、次序：

南一楼：一.1、二.2：从教学楼大厅出，至操场逃生疏散区集合。

一.2、二.1：从南走廊西门出，经教学楼南侧至操场逃生疏散区集合。

南二楼：三.1、三.2、三.3：经走廊至一楼——教学楼大厅出，至操场逃生疏散区集合。

北一楼：四.1、四.2：经走廊从卫生保健室对面的门出，经风雨操场——乒乓球馆，至操场逃生疏散区集合。

六.1、六.2、：经北楼走廊西门出，经乒乓球馆至操场逃生疏散区集合

北二楼：五.1、五.2：从北楼走廊下一楼，经教学楼大厅门出，至操场逃生疏散区集合。

xxx□xxx□宣布演练开始、结束命令，接受班主任、工会主席

的人数报告。

xxx□xxx□拉响警报，组织离开教学楼的学生在运动场空旷处集合。

xxx□xxx□xxx□协调各方面工作，把大厅门打开，确保安全，然后留于正门外组织疏散□xxx负责清点教师人数并报告。

xxx□xxx□保安：为整个演练提供各种后勤保障，如有伤害发生，负责紧急救治。

各班主任：警报响起后，组织学生迅速进行撤离。

xxx□xxx□警报响起后，负责二楼南侧楼梯口疏散。

xxx□xxx□警报响起后，负责二楼北侧楼梯口疏散。

xxx□xxx□报响起后，负责一楼南侧楼梯口疏散。

xxx□xxx□警报响起后，负责一楼北侧楼梯口疏散。

xxx□xxx□警报响起后，负责一楼保健室室对面教学楼门口的疏散工作，并要求学生不要停留在风雨操场中，要迅速撤离至运动场。

xxx□xxx□负责本次活动的拍摄工作。

1、明确职责，负起责任，演练开始前要到达所负责的岗位，疏散路线及每个拐弯处等，都要有人负责。

2、要严肃，要当作真的危险发生，而不是一种游戏。

3、及时纠正学生不正当的动作。

4、当发生意外事故时，要及时作出处理。

5、集合后及时清点人数：班主任清点学生并报告校长，工会主席清点教师并报告校长。

1、发生踩踏事故时，应及时送受伤者到医院诊治。（班主任）

2、及时向学校、家庭、教育局及有关部门报告□□xxx□

3、注意事故现场保护，调查事故发生原因，并做好有关材料□
□xxx□

4、妥善处理事故□xxx□xxx□xxx□□

1、要有顺序地疏散，在出教室门时，不准学生互相拥挤，避免跌倒，出现踩踏事故。

2、老师指挥学生有秩序疏散。

3、逃生过程中，以双手护头，以防被砸。

4、逃生过程中，要迅速，要排队有秩序前进，不要慌乱奔跑，不要争先恐后。

5、逃生途中不能穿过建筑物，要尽量避开建筑和电线。

6、逃生到操场后，站好等待救援

当各班到齐集中地点，经核实人数无误后，可以宣布演练结束。班主任老师带回后要及时总结经验，不断提高学生应急逃生演练的效果。

小学防踩踏班会篇二

踩踏事件一旦发生后后果不堪设想，所以老师要给学生们上防踩踏安全教育课!下面是小编为大家收集的关于防踩踏安全教育主题班会教案，欢迎大家阅读!

- 1、了解踩踏事件产生的原因。
- 2、懂得怎样预防踩踏事件的发生。
- 3、遇到踩踏事件中的伤者怎么办。

因此我们很有必要学会避免踩踏事故的相关知识，来保护自己 and 他人。

- 1、踩踏事件产生的原因。
- 2、怎样预防踩踏事件的发生?
- 3、遇到踩踏事件中的伤者怎么办?
- 4、怎样面对学校踩踏事件?

学生发言，同学指正补充。

人群较为集中时，前面有人摔倒，后面人未留意，没有止步。

人群受到惊吓，产生恐慌，如听到爆炸声、枪声，出现惊慌失措的失控局面，在无组织无目的的逃生中，相互拥挤踩踏。

人群因过于激动(兴奋、愤怒等)而出现骚乱，易发生踩踏。

因好奇心驱使，专门找人多拥挤处去探索究竟，造成不必要的人员集中而踩踏。

要时刻保持冷静，提高警惕，尽量不要受周围环境影响。

要事前熟悉所管辖范围内所有的安全出口，同时要保障安全出口处的畅通无阻。

当身不由己混入混乱人群中时，一定要双脚站稳，抓住身边一件牢固物体。

在行进中，发现慌乱人群向自己方向涌来，应快速躲到一旁，或蹲在附近的墙角下，等人群过去后再离开。

在拥挤混乱的情况下，双脚站稳，抓住身边一件牢固物体(栏杆或柱子)，但要远离店铺和柜台的玻璃窗。

在人群拥挤中前进时，要用一只手紧握另一手腕，手肘撑开，平放于胸前，微微向前弯腰，形成一定空间，以保持呼吸道通畅。

当带着孩子遭遇拥挤的人群时，最好把孩子抱起来，避免其在混乱中被踩伤。

一旦被人挤倒在地，设法使身体蜷缩成球状，双手紧扣置于颈后，保护好头、颈、胸、腹部。

遭遇拥挤的人流时，一定不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即便鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。

1. 拥挤踩踏事故发生后，一方面赶快报警，等待救援，另一方面，在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救。

2. 在救治中，要遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。判断伤势的依据有：神志不清、呼之不应者伤势较重；脉搏急促而乏力者伤势较重；血压下降、瞳孔放大者伤势较重；有明

显外伤，血流不止者伤势较重。

3. 当发现伤者呼吸、心跳停止时，要赶快做人工呼吸，辅之以胸外按压。

小学防踩踏班会篇三

五一

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，小学生肥胖的人数呈上升的趋势，究其原因，除了一些小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，现在的小学生，特别是独生子过于肥胖，是由于小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。青春发育跨越中小学生学习两个年龄段，是生长发育最为关键的阶段。青春发育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，为数不少的小学生患上了高血压、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。

青海省妇产儿童医院对西宁市内的11所小学的近万名小学生进行的健康体检结果进行分析发现：5%的小学生患有肥胖症，2%的小学生患有高血压、糖尿病、颈椎病等“成人病”。这种“成人病”低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。

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。

五二

主题班会目标：

1、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： 一 介绍导入：

儿童少年时期发生的肥胖绝大多数属于单纯性肥胖，其发生原因既有环境因素又有遗传因素。

讨论：肥胖的预防措施：

2、培养良好的饮食习惯。进食量适中，不过饱，为了增加饱腹感，餐前可先吃水果和汤类。少吃糖果、点心等甜食，少吃油腻食物，吃饭要细嚼慢咽，防止狼吞虎咽，两餐间的零食可以以水果和玉米花一类的小食品来代替糖果糕点。

3、积极参加体育活动，合理安排作息制度，睡眠时间不要过

多，饭后不要马上看书或看电视，晚饭与上床睡觉之间最好有3小时的间隔。

4、如果已发胖，千万不要强行采取饥饿疗法或减肥药物来降低体重，这样会影响青春期正常发育甚至发生青春期厌食症，应该及时进行饮食成分的调整，如减少主食，限制吃肥肉、奶油、精制糕点、糖果；多吃含纤维素多的食物，如新鲜蔬菜和水果；瘦肉、鸡蛋、黄豆，则不宜减少。

5、加强体育锻炼，增加热量消耗，如做减肥体操、游泳、跑步等各种活动。应有一定的运动量，并坚持锻炼持之以恒，这样既可增强体质，提高身体抵抗力，又可起到减轻体重的作用。

6、合理营养平衡膳食，在中小学有计划、有步骤地普及学生营养午餐

五三

一、主题班会目标

- 1、了解什么是肥胖。
- 2、了解肥胖和营养不良的危害。

二、教学重点难点

了解肥胖和营养不良的危害。班会过程

（一）介绍导入

目前，我国儿童营养状况存在两极分化的状况，肥胖和营养不良是威胁儿童健康的两大营养问题。为什么会产生肥胖和营养不良呢？今天，我们就一起来学习一下如何预防营养不良与肥胖症。

（二）健康指南针，图片辅助展示 用课件展示肥胖和营养不良的人的图片。介绍什么肥胖，肥胖的表现，肥胖会导致的疾病。介绍什么是营养不良，营养不良会导致的疾病。

（三）讨论交流，找出肥胖和营养不良的危害。学生讨论，交流肥胖和营养不良的危害。教师总结。

（四）健康小建议

1、积极参加体育活动，合理安排作息制度，睡眠时间不要过多，饭后不要马上看书或看电视，晚饭与上床睡觉之间最好有3小时的间隔。

2、如果已发胖，千万不要强行采取饥饿疗法或减肥药物来降低体重，这样会影响青春期正常发育甚至发生青春期厌食症，应该及时进行饮食成分的调整，如减少主食，限制吃肥肉、奶油、精制糕点、糖果；多吃含纤维素多的食物，如新鲜蔬菜和水果；瘦肉、鸡蛋、黄豆，则不宜减少。

3、加强体育锻炼，增加热量消耗，如做减肥体操、游泳、跑步等各种活动。应有一定的运动量，并坚持锻炼持之以恒，这样既可增强体质，提高身体抵抗力，又可起到减轻体重的作用。

（五）小结

预防肥胖症教师发言稿

禹红丽

介绍诱发肥胖因素

儿童少年时期发生的肥胖绝大多数属于单纯性肥胖，其发生原因既有环境因素又有遗传因素。

讨论：肥胖的预防措施：

2、培养良好的饮食习惯。进食量适中，不过饱，为了增加饱腹感，餐前可先吃水果和汤类。少吃糖果、点心等甜食，少吃油腻食物，吃饭要细嚼慢咽，防止狼吞虎咽，两餐间的零食可以以水果和玉米花一类的小食品来代替糖果糕点。

3、积极参加体育活动，合理安排作息制度，睡眠时间不要过多，饭后不要马上看书或看电视，晚饭与上床睡觉之间最好有3小时的间隔。

4、如果已发胖，千万不要强行采取饥饿疗法或减肥药物来降低体重，这样会影响青春期正常发育甚至发生青春期厌食症，应该及时进行饮食成分的调整，如减少主食，限制吃肥肉、奶油、精制糕点、糖果；多吃含纤维素多的食物，如新鲜蔬菜和水果；瘦肉、鸡蛋、黄豆，则不宜减少。

5、加强体育锻炼，增加热量消耗，如做减肥体操、游泳、跑步等各种活动。应有一定的运动量，并坚持锻炼持之以恒，这样既可增强体质，提高身体抵抗力，又可起到减轻体重的作用。

6、合理营养平衡膳食，在中小学有计划、有步骤地普及学生营养午餐

预防肥胖症教师发言稿

曹新颜

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，为数不少的小学生患上了高血压、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。

青海省妇产儿童医院对西宁市内的11所小学的近万名小学生进行的健康体检结果进行分析发现：5%的小学生患有肥胖症，2%的小学生患有高血压、糖尿病、颈椎病等“成人病”。这种“成人病”低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。

预防肥胖症教师发言稿

赵旭华

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。

预防肥胖症学生发言稿

李秋雨

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。

预防肥胖症学生发言稿

马浩涵

肥胖的预防措施：

2、培养良好的饮食习惯。进食量适中，不过饱，为了增加饱腹感，餐前可先吃水果和汤类。少吃糖果、点心等甜食，少

吃油腻食物，吃饭要细嚼慢咽，防止狼吞虎咽，两餐间的零食可以以水果和玉米花一类的小食品来代替糖果糕点。

3、积极参加体育活动，合理安排作息制度，睡眠时间不要过多，饭后不要马上看书或看电视，晚饭与上床睡觉之间最好有3小时的间隔。

4、如果已发胖，千万不要强行采取饥饿疗法或减肥药物来降低体重，这样会影响青春期正常发育甚至发生青春期厌食症，应该及时进行饮食成分的调整，如减少主食，限制吃肥肉、奶油、精制糕点、糖果；多吃含纤维素多的食物，如新鲜蔬菜和水果；瘦肉、鸡蛋、黄豆，则不宜减少。

5、加强体育锻炼，增加热量消耗，如做减肥体操、游泳、跑步等各种活动。应有一定的运动量，并坚持锻炼持之以恒，这样既可增强体质，提高身体抵抗力，又可起到减轻体重的作用。

6、合理营养平衡膳食，在中小学有计划、有步骤地普及学生营养午餐

预防肥胖症学生发言稿

杨璐冰

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。

小学防踩踏班会篇四

1. 让学生认识到讲卫生的好处。
2. 让学生了解什么是流感。
3. 让学生学会如何预防流感。

教学重点：

如何预防流感。

教学难点：

流感的症状表现及流感的预防方法。

教学方法：

讲述、讨论法

教学过程

一、课题导入

春季到来，学校是人群高密度场所，且学生是抵抗力较弱的群体，因此，流感等呼吸道传染病是比较容易入侵的，所以同学们要做好预防的措施。

二、引导学生认识什么是流感

流感全称为流行性感，是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。流感病毒有甲、乙、丙三型。

三、流感与普通感冒有什么不同及如何传播

引起，所以有些人一段时间内可以反复多次患感冒，但一次流感流行通常为同一种流感病毒引起，患过流感或注射过流感疫苗的人通常短期内不会反复患流感。

在症状方面，流感常表现为严重的呼吸道症状并容易引起一些并发症，而普通感冒症状轻微，多以咽痛、咳嗽、鼻塞等呼吸道症状为主。

普通感冒的病原多达百余种，无法控制疫苗进行特异性的预防；流感可根据引起的流感病毒的种型，注射相应的疫苗得到有效预防。

流感的传染源主要是病人和隐性感染者，流感以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品通过手间接传播。人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，对同一型的流感免疫力可维持较久，对同一亚型的变种间也有交免疫力，但维持的时间不长。由于流感病毒不断发生变异，故可引起反复感染发病。流感全年均可发病，以冬春季节多发。

四、流感如何预防

流感为乙类法定报告的传染病。隔离病人是减少传播的有效途径，隔离期为1周。流行期间尽量少去公共场所，室内注意通风。公共场所可用1%漂澄清液或3%过氧乙酸喷洒，也可用食醋熏蒸。病人的用物可曝晒2小时或煮沸消毒。流感可通过注射疫苗预防，尤其适用于老年、婴幼儿和体弱多病者。

流感的预防措施有(讨论后总结)：

1. 勤开窗户，保持寝室、教室的空气流通。每天通风至少2次，每次不少于20分钟。保持居室的清洁卫生。

2. 注意防寒保暖并勤晒被褥。
3. 注意个人卫生，要勤洗手，常用冷水洗脸，不随地吐痰、不随便拧鼻涕以减少空气飞沫传播流感病毒。
4. 加强体育锻炼，积极参加课外活动，提高耐寒能力，增强体质。
5. 饮食合理，多吃蔬菜水果，多喝热开水，少吃辛辣油炸食物。
6. 劳逸结合，睡眠充足，不要熬夜。
7. 若有鼻塞、咽痛、发烧、头痛等上呼吸道症状时，要及早就医。
8. 尽量少到人群拥挤的公共场所。
9. 学校应加强晨检，发现流感病人要及时隔离和治疗，以减少传染源的存在。
10. 及早做好流感疫苗的预防接种工作。

五、建议同学们应该怎么做

1. 注意卫生的保洁;2. 注意宿舍的通风;3. 课后加强锻炼;
4. 注意早晚温差变化，做好保暖;5. 感觉身体不适马上就医;6. 多喝水。

六、小结

预防流感，注意卫生;流感可怕，但可以预防。

小学防踩踏班会篇五

- 1、班内的学生近视眼的人数越来越多。
- 2、初中九年级学生不再像七八年级学生那么听话，做眼操时调皮学生常不好好做，不少学生的读写姿势不正确。

班会目标：

- 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。

课前准备：

班内学生做眼保健操的小录像

班会过程：

一、游戏导课：

1、小游戏：“蒙眼走直线”

游戏玩法：

(1)请几位同学来教室前面来，比赛走直线，看谁走的最直最快。

(2)再把几位同学的眼睛蒙起来，再比一次看谁还能走的最直最快。

2、采访体验者。请说说自己两次比赛的不同感受。

(引导学生了解眼睛对我们的重要性，并引出课班会主题。)

(出示班会主题：明亮的眼睛我保护!)

二、讨论交流：

1、说说我们在学习和生活中那些对眼睛不利的习惯。

(1) 学生们讨论自己的在生活中的不良习惯。

(2) 教师总结：(看书写作业的姿势不对、长时间看电视打游戏、用脏手揉眼睛)

2、怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流并总结：

(学生可能列举到的内容：做眼操、不长时间看电视、注意休息眼睛、不在光线过强或过暗的地方看书报等。)

三、“爱眼知识”调查问卷：

1、学生填。

2、交流，及时指导。

3、补充：饮食养眼法。

四、角色扮演：眼操时间“偷眼”

播放开学所录的学生们在没有老师看着时做眼操录像(眼操时间有学生不认真做眼操，有的睁着眼，有的应付事，有的边

做边打闹……)

(1)看了节目，你想说点什么?(引导学生反思自己及班级现象，重视做眼操)

(2)怎样做才正确?

(3)实践活动：做眼操。

五、活动结束语：

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。

六、活动拓展：

(1)发倡议书，并张贴。

(2)制作爱眼宣传手抄报。

小学防踩踏班会篇六

1、春季传染病——流感及相关知识。

2、学会如何预防流感，进行相关知识的了解。

3、让学生了解了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，增强抵抗力等等，使学生们懂得了只有好的、健康的身体才能更好的学习。增长学生的卫生知识，增强学生的自我保健意识。

一、热身

“让我帮你揉揉肩，让我帮你捶捶背”活动。让同学们放松，

并懂得锻炼身体，保持身心健康。

师：同学们，春季是最容易感冒的季节，现在，我们班已经有好多同学都感冒了，所以同学们应多注意自己的身体健康。今天我们就召开一次预防流感主题班会，题目是：“我健康，我快乐”。出示课件。

二、小医生上场。

师：同学们，流感经常发生在我们身边，估计很多同学却不是非常了解。为了同学们的身体健康，为了同学们能更好地照顾自己，为了同学们能更好地预防流感，今天我特意为大家请到了小赵医生，她将为我们介绍更多关于流感的知识。

小医生：各位同学，我是小赵医生。听老师说我们很多同学都感冒了。所以，今天我特抽时间来这里为大家谈谈关于感冒的很多问题。（让曾经有过感冒或正患流感的同学举手说说他们的各种症状及感受。）

1. 流感及传播

同学们，你们知道吗？你们的种种症状表明了你们都患了流行性感冒，我们简称“流感”。它是一种由流感病毒感染引起的呼吸道传染病。春季是呼吸道传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候仍然寒冷、干燥，人们经历了一个漫长的冬天，当春季来临时，人体内环境很难一下子与外界环境相适应，人体的免疫力相对低下，病菌、病毒等致病微生物趁机而入。流感病毒可以借助空气传播，如当患者在咳嗽、打喷嚏、甚至大声说话时，会将病毒扩散到周围的空气中，形成的细小飞沫传播。另外，患者接触过的物体表面也会附着病毒，而人在接触这些物体表面后，再用手触摸鼻子、眼睛、嘴也会造成感染。所以，它传染性是比较强的。

2. 流感的主要症状

“流感样”症状，因为普通感冒也可能出现类似症状。少数病人还会出现胃肠道为主症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

3. 流感与普通感冒的区别

4. 流感的治疗与预防

目前流感尚无特效治疗药物。接种流感疫苗是预防流感及其并发症的最有效方法之一。

小结：流感的传染性极强，所以当我们平常应注意卫生，多注意锻炼身体，及时对流感注意预防。当我们生病了，就应该及时到医院就诊。同学们，希望大家都有一个健康的身体，我们大家才能快乐生活，快乐学习！祝同学们身体健康，学习进步！

三、启发：学生交流《想象在流感流行的日子里》发生的变化及带来的影响。

- (1) 在流感流行的日子里，是否缺课的人多了；
- (2) 在流感流行的日子里，是否要做的事情多了；
- (3) 在流感流行的日子里，是否更关注自己的个人卫生了；
- (4) 在流感流行的日子里，是否听到了各种关心的声音；
- (5) 在流感流行的日子里，是否想到了身体健康的重要；
- (6) 在流感流行的日子里，爸爸妈妈比平时更忙碌了??

四、如何预防流感。

（各小组讨论，然后采用“心灵的小飞机游戏”说出预防流

感的措施。然后让生活委员利用大屏幕总结。)

1. 师：同学们，既然感冒给我们带来极大的影响，我们是不是应该预防呢？现在我们就根据同学们的日常经验，大家经常看的关于健康的课外书籍，还有刚刚小赵老师的讲解，大家分小组讨论，老师将会发给每个小组一张纸，大家总结了并写下来，然后通过“心灵的小飞机游戏”，把你们的想法给大家分享一下。

2. 讨论结束，教师宣布“心灵的小飞机”游戏规则，进行游戏活动。

3. 生活委员根据游戏活动内容，把预防流感做出小结。

(1) 注意荤素搭配，营养全面合理，多吃蔬菜、水果；

(2) 平时做好个人卫生，勤洗手、勤洗头、勤洗澡等；

(3) 教室、家里经常开窗通风，下课后常到外面呼吸新鲜空气；

(4) 少到空气不流通的或杂乱的公共场合活动；

(5) 常备板蓝根等冲剂预防；

(7) 注意气温变化而增减衣服；

(8) 保证充足睡眠时间；

(9) 保持良好的心情；

(10) 接种流感疫苗是基本措施，每年入秋后到防疫部门接种流感疫苗，大多数人可有效预防流感。但对鸡蛋过敏和正患流感的人禁用疫苗。

4. 如果有同学患了流感，那怎么办？

（1）戴上口罩，避免去人多的地方，避免传染他人；

（2）碗筷单独消毒，吃饭与别人分开，以免交叉传染；

（3）发现感冒及时到医院治疗，在家恢复后再来校上课，以免再次传染。

五、注意个人卫生，学会洗手

1. 用课件教会学生洗手。

师：同学们，大家学会洗手了吗？回去也教教我们身边的亲人，朋友，让我们大家都讲究卫生，拥有一个健康的身体。希望大家都能开心快乐！

2、歌曲欣赏：健康歌

师：最后，让我们大家一起跟着音乐运动起来，锻炼锻炼我们的身体。有请我们的文娱委员。

让我们在快乐的音乐中结束今天的这节主题班会。

小学防踩踏班会篇七

班会目的：通过开展以“珍爱生命，安全第一”为主题的安全知识教育班会，增强学生的安全意识，能懂会用一些基本常用的安全知识，达到积极预防危险的发生并提高学生基本自我保护的能力。

教学要求：

知识方面：了解有关知识；明确危害安全的行为。

能力方面：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。
掌握自救方法，提高自护能力。

觉悟方面：认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责任感。

教学重点：危害安全的行为，及自救措施。

教学方法：导、读、议、评相结合。

课时：一课时。

教学过程：

案例：某年某月某日，课间操下课后，实验小学一楼楼梯间发生了一起踩人事件，造成4名轻伤。

1. 平时可能出现的危险情况：

(1) 上下楼梯时，不按顺序行走。

(2) 下课的时候和同学坐在楼梯台阶上打闹。

(3) 玩上下楼梯游戏。

(4) 许多同学挤成一团赶紧挤进去看看出了什么事。

2. 如何预防踩人事故的发生

(1) 举止文明，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。

(2) 尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。

(3)发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

(4)顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。

(5)假如陷入拥挤的人流时，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。

(6)若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

(7)在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

(8)在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，就要做好准备保护自己和他人的安全。

(9)在人群骚动时，脚下要注意些，千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩人事件的诱发因素。

(10)当发现自己前面有人突然摔倒了，马上要停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。

同学们在轻松活跃的活动中掌握了防踩踏安全知识，知道了踩人事故的危害和如何预防踩人事故发生的一些基本常识. 在以后的生活当中，大家就要在自己头脑中牢固地树立起一种安全防范的意识防止踩人事故的发生，这样才能让自己和他人的安全人生能够过得平安、快乐也提高了自我救护能力。让我们记住珍爱生命，安全第一！

通过这次主题班会，使同学们真正从思想上懂得了安全的重要

要性、迫切性。从不同角度提高了学生的安全意识，并将安全落实到自己的日常生活中去，真正体会到安全必须从自我做起。增强学生的“防范意识和自我保护意识，提高自救自护和互救互助的能力。从而提升了学生们自护自救和应对突发事件的能力，有力确保了校园安全稳定的正常秩序。