

2023年小学生安全健康教育班会教案(大全5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

小学生安全健康教育班会教案篇一

选择题

1、蔬菜中含有的(b)能促进胃肠蠕动、有利于食物消化。

a□维生素

b□纤维素

c□微量元素

2、自然界中，有“智慧元素”之称的是(b)□

a□铁

b□碘

c□钙

d□锌

3、健康的概念(d)□

a□不生病

b不虚弱

c不住院

d身体的、心理的健康和具有良好的社会适应能力

4、水是人体必需的营养素之一，我们每天离不开水，如果我们在学校口渴时，你应该喝哪种水最好?(d)

a可乐

b果汁

c自来水

d净化水

5、以下哪种食物富含微量元素碘?(c)

a苹果

b巧克力

c海带

d胡萝卜

6、一般来说 (a)中的蛋白质含量比较低。

a蔬菜、水果

b奶类

c鱼、肉

7、缺乏维生素d□缺钙会引起□(a)

a□佝偻病

b□坏血病

c□贫血病

8、经常牙龈出血、鼻流血，可能与缺乏(c)有关。

a□维生素a

b□维生素b

c□维生素c

9、食物中以(a)的含钙量最丰富。

a□奶类

b□蔬菜

c□豆类

10、维生素c最主要的食物来源是(a)□

a□蔬菜、水果

b□动物肝脏

c□鱼类

11、一日三餐的合理热量配比为(a)□

a□30%□40%□30%

b□30%□30%□40%

c□20%□40%□40%

12、我国营养学会关于合理膳食提出(c)□

a□食盐要大量、饥饱要适当

b□瘦肉要多吃、饮酒要节制

c□粗细要搭配、食物要多样

13、如果不吃早餐,血液里缺少(a),大脑功能就会受到影响。

a□葡萄糖

b□维生素

c□脂肪

d□微量元素

14、儿童不宜经常食用以下哪种食品□(c)

a□五谷杂粮 b□坚果类的零食 c□各种保健品

15、长期大量饮酒对人体的哪个脏器损害最严重?(b)

a□心脏

b□肝脏

c□肾脏

16、人体细胞中含量最高的是(a)□

a□水

b□蛋白质

c□脂肪

17、下列等重量营养素产能最多的是(c)□

a□蛋白质

b□脂肪

c□糖类

18、生活中，人体热能最主要来源于下列哪种营养素(a)□

a□糖类

b□脂肪

c□蛋白质

19、水是人体中含量最多的物质，约占人体体重的(a)□

a□65%左右

b□70%□80%

c□90%以上

20、贫血是儿童常见病，可能与下列哪种矿物质缺乏有关?(b)

a□钙

b□铁

c□铜

21□x型腿、鸡胸常见于下列哪种物质的缺乏?(a)

a□维生素d

b□维生素b

c□维生素e

22、为了促进大脑的发育，应(a)□

a□食用海鲜、乳制品、高蛋白食品

b□减少运动，增加睡眠

c□多吃零食以补充维生素

23、有些学生会烂嘴角，口角发白，可能是人体内缺乏(a)□

a□维生素b2

b□维生素c

c□维生素b1

24、青春期少年出现“大脖子”现象，可能与摄(a)相对不足

有关。

a□碘

b□硒

c□铁

25、下列哪类食品是钙的最佳来源?(b)

a□瘦肉

b□牛奶

c□海产品

26、课间操有助于消除学生学习中产生的'疲劳，保护视力，并提高(c)

a□学生的鉴别能力 b□学生的专项运动能力 c□学生的学习效率

27、饮食中缺铁，会造成缺铁性贫血，下列食品中含铁最丰富的是(a)□

a□动物肝脏

b□牛奶

c□蛋类

28、补碘最好方法是(a)□

a□食用碘盐

b□服用碘剂

c□注射碘化物

29、含脂肪较低的动物性食物是(b)□

a□猪肉

b□鱼肉

c□牛肉

d□羊肉

30、维生素a主要来源于(c)

a□蔬菜

b□水果

c□动物肝脏

31、不在街边小铺吃未经严格消毒的食品，有利于预防(a)疾病。

a□甲型肝炎

b□乙型肝炎

c□肾炎

32、预防地方性甲状腺肿大最简单、经济、有效的方法是什么?(a)

a□坚持食用碘盐

b□多吃海产品

c□锻炼身体

33、夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝(b)□

a□糖水

b□淡盐水

c□白开水

34、碘缺乏会导致儿童、青少年(a)□

a□生长发育和智力受影响

b□身材高大

c□心理疾病

35、决定跑速的因素主要是(c)

a□内力b□外力c□步长和步频

36、碘缺乏病最明显的表现形式是(a)□

a□甲状腺肿大

b□心率不齐

c□头晕

37、哪种维生素可以促进钙的吸收?(a)

a□维生素d

b□维生素a

c□维生素c

38、食用大量冰冷饮料，造成胃酸减少会影响(c)□

a□铁的吸收

b□脂肪吸收

c□蛋白质吸收

39、为了提高蛋白质的营养价值，应该经常把(b)混合食用。

a□肉类、蔬菜类

b□植物蛋白、动物蛋白

c□奶类、豆类

d□粮谷类、豆类

40、阳光中()能使皮肤中的一种物质转变成()，促使人体对钙的吸收，预防软骨病(d)□

a□红外线、维生素a

b□红外线、维生素d

c□紫外线、维生素a

d☐紫外线、维生素d

41、黄曲霉素是致癌物，它主要存在于什么食物中?(c)

a☐肉类食品

b☐海产食品

c☐霉变食品

42、使用哪种材料的锅炒菜对健康最有益?(c)

a☐铝锅

b☐不锈钢锅

c☐铁锅

43、家庭餐具常用的消毒方法是哪一种?(a)

a☐煮沸、漂白*

b☐紫外线

c☐用水冲洗

44、健康的四大基石是什么?(b)

a☐丰富营养，多量运动，限烟限酒，心理平衡

b☐合理营养，适量运动，戒烟限酒，心理平衡

c☐营养适量，合理运动，戒烟戒酒，心理平衡

45、以下哪种行为对胃的保健有损害?(b)

a 定时定量进食，不暴饮暴食

b 吸烟和酗酒

c 不吃腌制、熏制、油煎的食物

46、合理营养是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，并与身体的需要保持平衡。下列做法中不符合合理营养原则的是?(c)

a 食品要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果

b 适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白

c 多食用盐、甜食品和动物脂肪

47、何种开水对健康有益?(c)

a 反复烧开的水

b 搁置三天以上的开水

c 自然冷却到20℃—25℃的温凉白开水

48、坏血病是由于缺乏什么维生素引起的?(c)

a 维生素a

b 维生素b

c 维生素c

49、吃水果的最佳时间是?(c)

a□饭前

b□饭后

c□两餐之间

50、菠菜营养丰富，但由于它富含草酸，影响钙的吸收，所以菠菜的正确吃法是(a)

a□烹饪之前先用开水焯一下

b□直接烹饪

c□生吃

51、阅读时要尽可能使书本平面与视线成(c)□

a□直角

b□锐角

c□纯角

52、人的眼睛为了看清远近物体，起调节作用的是(b)□

a□房水

b□晶状体

c□玻璃体

53、外界物体在光线的作用下，经过眼睛的屈光系统在(c)成

像。

a□球结膜

b□晶状体

c□视网膜

54、眼的屈光系统包括角膜、晶状体、玻璃体和(a)□

a□房水

b□结膜

c□视网膜

55、近视因眼球前后轴过长而引起的近视称为(a)□

a□轴性近视

b□调节性近视

c□假性近视

56、眼在调节松弛状态下，远处平行光线经眼的屈光系统后，焦点落在视网膜之前，这种眼称为(b)□

a□正视眼

b□近视眼

c□远视眼

57、小学生10岁经前近视以(c)居多。

a□轴性近视

b□混合性近视

c□调节性近视

58、近视的症状为(b)□

a□远视力正常，近视力减退

b□远视力减退，近视力正常

c□近视力远视力均减退

59、连续看电视最好不要超过(b)□

a□1小时

b□2小时

c□3小时

60、下列哪种颜色可以抗眼疲劳(b)□

a□白色

b□绿色

c□红色

61、为预防近视，下列措施中(c)项是错误的。

a□不要在光线太暗或直射阳光下看书

b□不要在走路乘车时看书

c□连续长时间看书

62、以下哪种做法不会引起近视?(c)

a□趴在桌上看书写字

b□躺在床上看书

c□连续看书1小时休息片刻或远眺

63、为了预防近视，看电视时眼与屏幕的高度最好是(a)□

a□眼比屏幕稍高一些

b□屏幕比眼稍高一些

c□两者等高

64、看电视的卫生要求正确的是(c)□

a□连续看电视3小时应休息片刻

b□观看者离电视屏幕1米以上

c□室内开一盏3-8瓦的小灯，避免眼睛疲劳

65、教室设置第一排课桌前缘距黑板要求达(a)米以上。

a□2米

b□3米

c□1米

66□(a)是径赛项目，是一个集体项目，发展协作能力。

a:接力跑b:跳高c:篮球

67、与课桌椅高度不适合无关的疾病是(c)□

a□近视

b□驼背

c□佝偻病

68、看书写字正确坐姿应做到三个一，下面错误的是(a)□

小学生安全健康教育班会教案篇二

一、学生购买食品应注意哪些问题

- 1、到正规商店里购买，不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
- 2、购买正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
- 3、仔细查看产品标签。食品标签中必须标注：产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
- 4、食品是否适合自己食用。
- 5、不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

二、学生应注意哪些饮食卫生习惯？

- 2、养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；
- 3、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；
- 4、选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；
- 5、尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；
- 6、不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；
- 7、不吃无卫生保障的街头食品；
- 8、少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

三、学生吃甜食多多益善吗？

饮品中富含糖分，孩子多吃后易患皮肤炎症和多种疾病。过多摄取糖分，还会产生大量酸性物质，从而打破血液正常的酸碱平衡，使孩子变成酸性体质的人。有医学资料表明，70%的疾病发生在酸性体质的人身上，这无疑使孩子成了疾病“温床”。除了上述影响，许多饮料中还缺乏孩子发育所必需的蛋白质与脂肪，喝得过多，将影响孩子吃正餐，造成营养不良，所以喝饮料每天最好不超过100毫升。

四、使学生聪明的营养食物有哪些

- 1、多吃鱼，蛋黄，虾皮，紫菜，海带，瘦肉
- 2、每周吃一次动物内脏如猪肝、动物脑
- 3、每天吃富含维生素c的水果如橘子、苹果

- 4、每天吃豆类或豆制品
- 5、每周吃蘑菇1—2次
- 6、多吃香蕉、红萝卜、菠菜

五、个人怎样预防食物中毒？

- 1、饭前便后要洗手；
- 2、煮熟后放置2小时以上的食品，重新加热到70℃以上再食用；
- 3、瓜果洗净并去除外皮后才食用；
- 4、不购食来路不明和超过保质期的食品；
- 6、不吃已确认变质或怀疑可能变了质的食品；
- 7、不吃明知添加了防腐剂或色素而又不能肯定其添加量是否符合食品卫生安全标准的食品。

六、如何分清食品保质期和保存期？

所谓保质期（最佳食用期、最短适用日期）是指标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。保存期（推荐最后食用日期）是指在标签指明的贮存条件下，预计的终止食用日期，超过此期限，产品不宜再食用。

七、如何正确选购饮料？

首先、要看清标签标注QS标志、生产日期、保质期、厂名、厂址等是否齐全，配料中配料成分是否符合该类饮料的标准。

其次、要选择近期生产的产品。选购碳酸饮料时，要尽量选

择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。

第三、选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分，适合青少年和儿童饮用，但不能长期喝或一次性大量饮用。

小学生安全健康教育班会教案篇三

1、蔬菜中含有的(b)能促进胃肠蠕动、有利于食物消化。

a□维生素

b□纤维素

c□微量元素

2、自然界中，有“智慧元素”之称的是(b)□

a□铁

b□碘

c□钙

d□锌

3、健康的概念(d)□

a□不生病

b□不虚弱

c□不住院

d□身体的、心理的健康和具有良好的社会适应能力

4、水是人体必需的营养素之一，我们每天离不开水，如果我们在学校口渴时，你应该喝哪种水最好?(d)

a□可乐

b□果汁

c□自来水

d□净化水

5、以下哪种食物富含微量元素碘?(c)

a□苹果

b□巧克力

c□海带

d□胡萝卜

6、一般来说□(a)中的蛋白质含量比较低。

a□蔬菜、水果

b□奶类

c□鱼、肉

7、缺乏维生素d□缺钙会引起□(a)

a□佝偻病

b□坏血病

c□贫血病

8、经常牙龈出血、鼻流血，可能与缺乏(c)有关。

a□维生素a

b□维生素b

c□维生素c

9、食物中以(a)的含钙量最丰富。

a□奶类

b□蔬菜

c□豆类

10、维生素c最主要的食物来源是(a)□

a□蔬菜、水果

b□动物肝脏

c□鱼类

11、一日三餐的合理热量配比为(a)□

a□30%□40%□30%

b□30%□30%□40%

c□20%□40%□40%

12、我国营养学会关于合理膳食提出(c)□

a□食盐要大量、饥饱要适当

b□瘦肉要多吃、饮酒要节制

c□粗细要搭配、食物要多样

13、如果不吃早餐，血液里缺少(a)□大脑功能就会受到影响。

a□葡萄糖

b□维生素

c□脂肪

d□微量元素

14、儿童不宜经常食用以下哪种食品□(c)

a□五谷杂粮 b□坚果类的零食 c□各种保健品

15、长期大量饮酒对人体的哪个脏器损害最严重?(b)

a□心脏

b□肝脏

c□肾脏

16、人体细胞中含量最高的是(a)□

a□水

b□蛋白质

c□脂肪

17、下列等重量营养素产能最多的是(c)□

a□蛋白质

b□脂肪

c□糖类

18、生活中，人体热能最主要来源于下列哪种营养素(a)□

a□糖类

b□脂肪

c□蛋白质

19、水是人体中含量最多的物质，约占人体体重的(a)□

a□65%左右

b□70%□80%

c□90%以上

20、贫血是儿童常见病，可能与下列哪种矿物质缺乏有关?(b)

a□钙

b□铁

c□铜

21□x型腿、鸡胸常见于下列哪种物质的缺乏?(a)

a□维生素d

b□维生素b

c□维生素e

22、为了促进大脑的发育，应(a)□

a□食用海鲜、乳制品、高蛋白食品

b□减少运动，增加睡眠

c□多吃零食以补充维生素

23、有些学生会烂嘴角，口角发白，可能是人体内缺乏(a)□

a□维生素b2

b□维生素c

c□维生素b1

24、青春期少年出现“大脖子”现象，可能与摄(a)相对不足有关。

a□碘

b□硒

c□铁

25、下列哪类食品是钙的最佳来源?(b)

a□瘦肉

b□牛奶

c□海产品

26、课间操有助于消除学生学习中产生的疲劳，保护视力，并提高(c)

a□学生的鉴别能力

b□学生的专项运动能力

c□学生的学习效率

27、饮食中缺铁，会造成缺铁性贫血，下列食品中含铁最丰富的是(a)□

a□动物肝脏

b□牛奶

c□蛋类

28、补碘最好方法是(a)□

a□食用碘盐

b□服用碘剂

c□注射碘化物

29、含脂肪较低的动物性食物是(b)□

a□猪肉

b□鱼肉

c□牛肉

d□羊肉

30、维生素a主要来源于(c)

a□蔬菜

b□水果

c□动物肝脏

31、不在街边小铺吃未经严格消毒的食品，有利于预防(a)疾病。

a□甲型肝炎

b□乙型肝炎

c□肾炎

32、预防地方性甲状腺最简单、经济、有效的方法是什么?(a)

a□坚持食用碘盐

b□多吃海产品

c□锻炼身体

33、夏季在烈日下剧烈运动出汗过多时，为预防中暑应多喝(b)□

a□糖水

b□淡盐水

c□白开水

34、碘缺乏会导致儿童、青少年(a)□

a□生长发育和智力受影响

b□身材高大

c□心理疾病

35、决定跑速的因素主要是(c)

a□内力b□外力c□步长和步频

36、碘缺乏病最明显的表现形式是(a)□

a□甲状腺

b□心率不齐

c□头晕

37、哪种维生素可以促进钙的吸收?(a)

a□维生素d

b□维生素a

c□维生素c

38、食用大量冰冷饮料，造成胃酸减少会影响(c)□

a□铁的吸收

b□脂肪吸收

c□蛋白质吸收

39、为了提高蛋白质的营养价值，应该经常把(b)混合食用。

a□肉类、蔬菜类

b□植物蛋白、动物蛋白

c□奶类、豆类

d□粮谷类、豆类

40、阳光中()能使皮肤中的一种物质转变成()，促使人体对钙的吸收，预防软骨病(d)□

a□红外线、维生素a

b□红外线、维生素d

c□紫外线、维生素a

d□紫外线、维生素d

41、黄曲霉素是致癌物，它主要存在于什么食物中?(c)

a□肉类食品

b海产食品

c霉变食品

42、使用哪种材料的锅炒菜对健康最有益?(c)

a铝锅

b不锈钢锅

c铁锅

43、家庭餐具常用的消毒方法是哪一种?(a)

a煮沸、漂粉精

b紫外线

c用水冲洗

44、健康的`四大基石是什么?(b)

a丰富营养，多量运动，限烟限酒，心理平衡

b合理营养，适量运动，戒烟限酒，心理平衡

c营养适量，合理运动，戒烟戒酒，心理平衡

45、以下哪种行为对胃的保健有损害?(b)

a定时定量进食，不暴饮暴食

b吸烟和酗酒

c 不吃腌制、熏制、油煎的食物

46、合理营养是指膳食中所含的营养素种类齐全，数量充足，比例适当，并与身体的需要保持平衡。下列做法中不符合合理营养原则的是?(c)

a 食品要荤素、粗细搭配，多吃新鲜蔬菜水果

b 适当增加奶、蛋、瘦肉和豆类等优质蛋白

c 多食用盐、甜食品和动物脂肪

47、何种开水对健康有益?(c)

a 反复烧开的水

b 搁置三天以上的开水

c 自然冷却到20℃—25℃的温凉白开水

48、坏血病是由于缺乏什么维生素引起的?(c)

a 维生素a

b 维生素b

c 维生素c

49、吃水果的最佳时间是?(c)

a 饭前

b 饭后

c□两餐之间

50、菠菜营养丰富，但由于它富含草酸，影响钙的吸收，所以菠菜的正确吃法是(a)

a□烹饪之前先用开水焯一下

b□直接烹饪

c□生吃

51、阅读时要尽可能使书本平面与视线成(c)□

a□直角

b□锐角

c□纯角

52、人的眼睛为了看清远近物体，起调节作用的是(b)□

a□房水

b□晶状体

c□玻璃体

53、外界物体在光线的作用下，经过眼睛的屈光系统在(c)成像。

a□球结膜

b□晶状体

c□视网膜

54、眼的屈光系统包括角膜、晶状体、玻璃体和(a)□

a□房水

b□结膜

c□视网膜

55、近视因眼球前后轴过长而引起的近视称为(a)□

a□轴性近视

b□调节性近视

c□假性近视

56、眼在调节松弛状态下，远处平行光线经眼的屈光系统后，焦点落在视网膜之前，这种眼称为(b)□

a□正视眼

b□近视眼

c□远视眼

57、小学生10岁经前近视以(c)居多。

a□轴性近视

b□混合性近视

c□调节性近视

58、近视的症状为(b)□

a□远视力正常，近视力减退

b□远视力减退，近视力正常

c□近视力远视力均减退

59、连续看电视最好不要超过(b)□

a□1小时

b□2小时

c□3小时

60、下列哪种颜色可以抗眼疲劳(b)□

a□白色

b□绿色

c□红色

小学生安全健康教育班会教案篇四

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程资料完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社此刻对心理健康的标准是这样定义的：一、具有充分的适应力；二、能充分地了解自我，并对自我的本事做出适度的评价；三、生活的目标切合实际；四、不脱离现实环境；五、能坚持人格的完整与和谐；六、善于从

经验中学习；七、能坚持良好的人际关系；八、能适度地发泄情绪和控制情绪；九、在不违背团体利益的前提下，能有限度地发挥个性；十、在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人的基本需求，与社会坚持同步。而我们大学生，可塑性很强又正是人生观和价值观构成的重要阶段，所以大学生的心理健康教育问题应当引起足够的重视。

在心理课上，我们做了很多心理测试让我们清楚地认识自我。我们采用七八人一个小团体，便于同学之间相互交流，与教师交流。记得第一节课是同学之间相互自我介绍，相互了解。我们还对各自的性格进行了自我评价和相互评价。进行在情境中关于各自犯罪心理和报复心理测评。还有“我的小小动(植)物园”、“洞口余生”、“评钟表匠和药剂师的故事”等活动，既趣味生动，又富含哲理。既加深了同学之间的相互了解，有更清晰认识自我。

心理健康课让我学到了很多，教师针对高校学生在校期间可能会遇到的一些心理问题进行了相应的阐述，比如适应心理、自我意识、学习心理、人际交往心理、情绪管理、个性心理、感情及性心理、网络心理、职业心理等。在课堂上进行分析讲解以及讨论互动，让作为大学生之一的我更加全面系统的了解了心理知识，进而能对自我的心理波动进行初级的评断，让自我正确的应对心理波动，加深自我认识。教师还给我们介绍了现代的“微表情”知识。微表情是指人在极短的时间内所作出的表情，这个表情反映了人的真实情绪，可是一般人不容易捕捉，经过微表情我们也能够知晓对方的真实情绪，有利于双方的沟通和真实的交流。

最终，我们要意识到良好的心理素质是现代人士追求成功的首要建构要素，它不仅仅是健康人生的基础，也是成功人生的起点。优秀的心理素质意味着需要把自我培养成一个高情商的人，具有稳定的情绪，越来越奋的毅力，良好的心态和进取心。优秀的心理素质不仅仅包括气质等个性因素，还包括自我的修养和思维等后天磨练的因素。然而，在当今时代

的要求下，仅有真正心理上健康的人，才能一步步登上成功的顶峰。我们当代大学生应当铭记：年轻时多一分磨砺，少一分安逸，在今后的岁月里就会少一分懦弱与无能，多一点坚强与自信，唯有如此，才有可能将自我的潜力发挥到极致，令自我的人生更精彩、更富有成就！人生不会总是一帆风顺、事事顺心，但如果始终以进取向上的态度应对人生，怀着一份感激的心境去应对这个世界，就必须会使自我在任何情景下都欢乐！

小学生安全健康教育班会教案篇五

《小学生春季安全与健康教育》观后心得

邓凯华

刚刚我和妈妈一起观看了广东南方中电视台二套tv5-2的《小学生春季安全与健康教育》专题节目。看完了讲座后，使我对避震、火灾、溺水、交通事故等方面有了更深的了解，下面让我来给大家讲讲吧！

在学校地震时，应把坚硬的东西盖住头部，避免发生意外，坚硬的东西可以是书本、书包……或者躲在自己的桌底下，抱住头部，听老师的指挥来到操场或空旷地方等待地震后再回教室，注意空旷地方不能太靠近楼层，避免楼层倒下来，发生生命危险。在家里火灾时，应该不要慌张，保持沉着，用湿毛巾捂住嘴和鼻口，尽量沿着地上的安全线离开，要是要开门逃离就应该先摸一下门的把手，如果感觉热就证明外面有火，就应该用湿毛巾塞住门缝[(www.fwsir.com)]接着打110电话，一条红布或一把电筒在窗外挥舞，让下面的消防队员上来救你。放学后，小孩没有家长的带领下，不能偷偷地去游泳，看见有人溺水了，应打110电话，不能盲目去救他人，避免在救他人途中自己发生意外，在救护人员还没有到之前，可以抛绳子、木板……给他，让他先自救。现在的交通事故越来越多了，我们一定要做到四不：不横穿马路，不

跨栏杆，过马路不能闯红灯，不能边走路边看书，看，这些都是日常生活中一定要做到的，我还学到了不少知识呢！

看完了《中小学生春季安全与健康教育》，我学到了很多知识，知道了原来我们的生活中这么危险，要预防就要做那么多的功夫呀！