

防溺水森林防火班会 防溺水班会教案(模板8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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

防溺水森林防火班会篇一

一、活动目的：

- 1、提高安全意识，愿意自觉去学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。
- 2、自己能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。

二、活动形式：以讨论为主

三、班会过程：

【引言】春天来了，夏天会如期而至，天气炎热时，你想游泳吗？诚然：游泳是大家喜爱的消暑解热的活动。可是，我们却经常听到一些溺水事故的发生，看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边发生。那我们该怎么关爱生命，预防溺水呢？八(4)班《珍惜生命，预防溺水》主题班会现在开始。

一、看一看

【投影展示】20xx年春天，文山州富宁县连续发生2起在校学生溺水身亡事件。

4月12日12时许，富宁县木央中心小学校在校生王某与两名同学到木央砖厂后面水塘内游泳时溺水。13时35分，木央派出所接到报警后，立即组织民警赶往现场打捞，14时40分，民警打捞出王某的尸体。

同日16时许，富宁县归朝中心小学的在校生刘某在归朝河莫弄小组河段的河边玩耍时不慎坠入河中。直到晚上，刘某的家长未见刘某回家，经过多方询问才得知刘某已于下午时分溺水死亡。当晚22时许，刘某的尸体被群众打捞上岸。

看到这些惨痛教训，对我们有哪些启示呢？我们身边有该类现象吗？

二. 议一议

【引言】同学们，这些小朋友为什么会发生溺水事故呢？他们违反了哪些安全规则呢？(学生各抒己见)

1、有的学生私自下水，没有成人的陪同下；

3、有的是下到河里，腿抽筋了；

4、有的是因救人，被带下去呛死了；

.....

三. 说一说

【引言】是的，造成事故发生的原因是多种多样的。但有很多是可以避免的。那么应该如何尽可能避免儿童溺水事故的发生呢？(学生根据已有经验举手回答)

【教师小结并讲解】同学们说的都很有道理，现在我们就来说一说游泳安全的知识吧！

2、有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳;感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

4、跳入水中后,如发现腹部疼痛时,应立即上岸,最好喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。

7、跳水前一定要确保此处水深至少有3米,并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。

8、游泳时禁止与同伴过份的开玩笑;小心呛着;

(记住了吗!)

【学生问】万一不幸遇上了溺水事件时我们怎样自救?

【教师讲解】切莫慌张,应保持镇静,积极自救;

如不熟悉水性者,除呼救外,取仰卧位,头部向后,使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅,吸气要深。此时千万不要慌张,不要将手臂上举乱扑动,而使身体下沉更快。

如遇抽筋,首先保持冷静;若是手指抽筋,则可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直;要是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

四、小结:

今天我们在班会上通过多种形式对同学进行“预防溺水”安全知识的宣传,包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”等等,教育同学要保持高度的安全意识,提高对溺水危害的认识,坚决杜绝溺水事故的发生。亲爱的同学们,安全无小

事，长鸣警钟，常抓不懈。让我们携起手来，在我们的心中筑起一道安全防线，最后，祝你们健康成长，青春永驻！

1. 防溺水小学生安全教育教案

3.20xx最新防溺水安全教育教案

6.20xx最新小班安全教案防溺水

7. 防溺水安全教育教案

8.20xx暑假小学生防溺水安全教育教案

9.20xx最新初中生防溺水安全教育教案

10. 中学防溺水安全课教案范文

防溺水森林防火班会篇二

炎热的夏天将要来临，港口是一个美丽的海滨城市，游泳作为很多人的休闲降温的生活方式，这就出现了很多的安全隐患。港口中学留守学生比较多，父母均在外地，平时都是爷爷奶奶或自己照顾自己，学生外出游泳就更加缺乏安全监管。据安全部门调查表明，发生在中学生身上的安全事故，溺水意外死亡事故位居第一，它更是农村青少年意外死亡的主要原因，所以，防溺水是夏天安全教育课中的重中之重。

二、教学目标

(一) 引导学生懂得生命的宝贵，从而珍惜生命，敬畏生命，牢记安全。

(二) 引导学生掌握一些基本的生存技能，特别是防溺水及溺水急救(心肺复苏)的正确方法。

三、教学重点、难点

(一) 引导学生掌握一些基本的生存技能及远离伤害的方法，牢记安全第一。

(二) 防溺水及溺水急救(心肺复苏)的正确方法。

四、教学方法

情境体验法、讨论法、模拟尝试法

五、教学准备

观看图片

六、教学过程

(一) 情境体验，引入课堂(3分钟)

观看图片，引入到游泳情境中，并回想在海边游泳时常见到的安全事故，并说明这些安全事故的原由是什么。

(二) 重点讲述游泳常识，掌握正确的溺水施救措施(39分钟)

由我们总结的意外事故分析，最常见的是溺水死亡事故，而游泳又是我们大家的共同爱好。

1. 游泳时一定要注意一下几个问题(要求同学们回忆)

(1) 到江河湖泊游泳前，应了解水域情况，选择水底平坦，无急流漩涡，无水质污染的水域，并结伴而行，以便相互照顾，防止发生意外事故。

(2) 空腹和饭后1小时之内不宜游泳。

(3) 凡患有精神病、癫痫病、严重心脏病、皮肤病以及其他传染病者不能游泳。

(4) 下水前必须做好充分的准备活动，并用水冲淋身体，以防止温度骤变而引起机体不适。(15分钟)

2. 当游泳时遇到紧急问题时

该如何处理呢(教师边讲述边示范，学生模仿练习)

抽筋的自我救护(7分钟)

消除方法：小腿和脚趾后部肌肉痉挛，可先吸一口气使身体仰浮在水面，用痉挛对侧手握住痉挛腿的脚趾，用力向身体方向拉，同时用同侧手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直；大腿痉挛，可用两手抱住小腿贴近大腿反复振压直到解脱。如发生严重痉挛，应紧急呼救。

3. 水中急救(7分钟)

学生讨论后教师明确：

实施救护时尽可能使用救生圈、竹竿、木板等器械进行间接救护。实施徒手直接救护时，救护者要沉着、冷静，入水前应迅速观察周围环境，辨别水流方向、水面宽窄，选择入水地点；以最快速度接近溺水者，一般采用抬头爬泳或蛙泳，这样便于观察溺水者情况；当离溺水者3—5米处，深呼吸潜入水中，从溺水者的背后接近，并迅速进行拖运上岸。

4. 岸上急救(10分钟)

同学训练，教师指导。

溺水者救上岸后，首先检查呼吸和心跳，如心跳未停者，应立即清理呼吸道，将嘴打开，进行倒水；如呼吸和心跳都停止

者，切不可倒水而延误抢救时间，应立即进行口对口人工呼吸与心脏胸外按压，如有效可见胸部起伏，否则在抢救的同时应迅速送往医院继续抢救。

(三) 课堂总结(2分钟)

对本堂课的讨论交流及模拟训练学习进行小结。

(四) 作业布置(1分钟)

通过这节课学习，回去以后跟家人或同学一起练习心肺复苏。

防溺水森林防火班会篇三

- 1、增强学生游泳安全意识，提高学生自我保护能力。
- 2、了解和掌握游泳安全知识。
- 3、掌握如何预防溺水和溺水急救措施。

二、活动重点

- 1、夏天游泳如何防溺水
- 2、溺水急救方法

三、教学难点

溺水时如何自救、急救

四、活动准备：录像

五、教学内容

- 1、导入：同学们，夏天来了，暑假快到了，游泳是大家喜爱

的消暑解热的活动。对同学们来说，游泳不但可以锻炼身体，增强体质，还可以提高身体的协调性。游泳的场所除了室内室外游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪，但是游泳必须要注意一定的安全。为了让同学们掌握必备的游泳安全知识，增强自救、自护意识，本周我们举行关于游泳安全的主题班会。

2、首先，请大家看视频有关溺水方面的新闻

6月21日，陕西省紫阳县发生一起5名女学生溺水死亡事故。在死亡的5名学生中，的14岁，最小的只有7岁。

6月25日，福建省福安市的三名小学生在溪畔游泳时溺水身亡。

6月29日，四川省达州市3名10岁左右的女学生在水塘玩耍时溺水身亡。

7月1日，河南省商都市3名女学生在水库游泳时溺水身亡。

7月4日，4名16岁左右的初中生在吉林省松花江游泳，3人溺水身亡，一人生还。

看了听了这些实例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?此刻，你在想什么?请同学谈谈你的看法。

3、授课内容：

先向学生讲几点防溺水的知识要点：

(1)教育学生周末、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)教育学生在来校、离校的途中千万勿去玩水，游泳。

(3)我们是小学生，很多同学都不会游泳，如果有学生不慎掉进水库、池塘、水井里等，未成人不能冒然下水营救，应大声呼唤成年人来相助或拨打“110”。

游泳安全事项要点：

(1)保持自身良好的身体状态

下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；饮酒不宜游泳；有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳；感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

(2)做好充足准备工作，预防抽筋

做好身体热身准备工作；游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中；腹部疼痛时，应上岸，喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖；营造安全游泳的环境，小心溺水。

溺水自救和急救方法：

1、自救

万一不幸遇上了溺水事件，同学们切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

2、急救方法

a□将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压

背部进行倒水。

b□呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为。急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行，直至恢复呼吸为止。

c□心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原，反复有节律地(每分钟60~80次)进行，直到心跳恢复为止。

防溺水森林防火班会篇四

- 1、每人准备说一件有关校园欺凌的事情。
- 2、播放几则校园欺凌记实录像片。
- 3、由电脑高手制作smart课件。
- 4、准备一句反欺凌口号。

1、开场白。

校园欺凌是指同学间欺负弱小的行为，校园欺凌多发生在中小学，由于很多国家实行多是九年制的义务教育制度，受害者会长期受到欺凌。欺凌过程，蕴藏著一个复杂的互动状态，欺负同学会对同学构成心理问题，影响健康，甚至影响人格发展。

2、下面请每个同学都来说一说你对校园欺凌最深的一件事情。

(略)

3、大家说了很多欺凌事件，下面我们来看看一些真实的校园欺凌事件。(播放校园欺凌纪实片)

4、看了这部纪实片，大家有什么看法呢?(同学意见略)

5、我们将怎样用实际行动来反欺凌?，请大家说说想法。

6、请胡悦悦同学带领大家读口号。

7、活动结束，请班主任老师讲话。

鼓励学校对校园欺凌采取全校范围的干预措施，如制定课堂规则，对学生行为进行限制，组建教师职业发展小组，与学生开展有关同辈关系与行为的班会活动，为欺凌者、受害者及其家长提供心理咨询等。挪威于2019年通过了一个宣言，号召国家、地方政府以及家长和教师团体加入到尽快根除校园欺凌现象的行动中。

防溺水森林防火班会篇五

据各大新闻媒体的报道，最近几年来云南省持续的大旱，特别是步入春天以来，玉溪市多出发生重大森林火灾，对国家、人民的生命财产安全造成了巨大的损失，森林防火——人人有责因此，召开一次主题班会，对学生在森林防火。安全教育方面进行学习教育，让学生认清当前森林防火的严峻程度，以及同学们在日常生活中的用火安全存在的隐患。

1. 了解引起火灾的原因；发生火灾时的一般特征；初步学会防护森林火灾的安全意识，逐步养成爱森林、爱自然的好习惯。

2. 知道森林防火的重要性，要爱护森林。

3. 尝试根据学校、家庭环境，学习设计森林防火措施。
4. 认识各类消防安全标志并了解各类消防安全标志的含义和作用。

班长：亲爱的同学们，火是人类的朋友，它带给我们光明，推动着人类社会走向文明。但是，火一旦失去控制就会造成灾难，古往今来，多少无情的火灾不胜枚举。为了增强同学们的安全防范意识，提高学生的自护自救能力，为此我们准备了这次“森林防火”主题班会。在这次班会上，我们将通过各种形式来掌握防火安全知识，从而减少火灾事故的发生，预祝班会圆满成功！

主持人：我宣布“森林防火”主题班会现在开始！

一、主持读有关火灾事故的新闻以引入主题。

1、主持读新闻。

2. 我市森林火灾发生的相关报道真相

据市森林防火指挥部办公室介绍，3月28日14时12分，昆明市晋宁县昆阳街道清水河村附近发生森林火灾，16时35分清水河火情蔓延至红塔区刺桐关地界。发现火情后，各方立即组织力量进行奋力扑救。截至3月29日10时30分，晋宁过境森林火灾红塔区境内西线及西南线明火已基本扑灭。目前，红塔区境内已组织专业扑火队、解放军及武警部队、民兵预备役及地方干部群众近千人参加扑救工作。

据介绍，接到火情举报后，红塔区森林防火指挥部办公室积极同昆明市晋宁县森林防火指挥部办公室联系对接，同时迅速响应，区专业扑火队100余人及区森林公安干警随即出发并于14时56分达到现场，立即赶赴火场组织扑救。

17时20分，武警玉溪市支队150余名官兵携带风力灭火器、灭火弹、水枪等灭火工具抵达火场，迅速投入灭火战斗。由于东西两条火线，风向不定，火势较强，官兵们迂回绕过火头，开挖隔离带，采取风力灭火机扑打火头、水枪熄灭地表火、灭火拖把清理余火等战法奋力扑救。29日凌晨0时30分许，火情基本得到控制。

二、作为一名中学生，在森林火灾面前，我们应该了解什么知识？

（一）、认识各类消防安全标志

1. 初识各类标志图案。这是什么？

教师活动：消防标志是一种指示性标志。它是由带有一定象征意义的图形、符号和文字并配以一定的颜色所组成的。和交通标志一样，其警示作用及可能造成的结果更需要引起我们的注意。

（二）、了解各类消防安全标志的含义

1) 火灾报警和手动控制装置标志：消防手动启动器、火警电话等。

2) 紧急疏散途径的标志：紧急出口、疏散通道方向等。

3) 灭火设备的标志：灭火器、消防栓等。

4) 具有火灾危险性的地方或物资的标志：禁止火灾、禁止用火灭火等。

5) 其他类型：禁止带火种、当心触电等。

1、谈谈你知道哪些标志的含义？

说说你认识什么标志？这个标志的图形怎样，有什么含义？
（消防手动启

动器；发声警报器；火警电话；紧急出口；地上消火栓；当心爆炸、当心有毒；安全通道；禁止吸烟、烟火、燃放鞭炮、放易燃物）

2、教师简介消防栓，并引导学生认识破坏消防栓是违法的行为。

3、森林火灾的起火原因

森林火灾的起因主要有两大类：人为火和自然火

人为火包括以下几种：

（2）、非生产性火源：如野外吸烟，做饭，烧纸，取暖等；

（3）、故意纵火在人为火源引起的火灾中，以开垦烧荒、吸烟等引起的森林火灾最多。在我国的森林火灾中，由于吸烟、烧荒和上坟烧纸引起的火灾占了绝对数量。

自然火：包括雷电火、自燃等。由自然火引起的森林火灾约占我国森林火灾总数的1%。

三、小组讨论设计森林防火措施

1. 分组讨论：设计消防安全标志的意义。

2. 小结归纳消防安全标志的共同特点（线条简洁、图案清楚、目标显著、意思明确。可以是一目了然的图案，也可以用横写的文字辅助标志，以图形与方向标志连用，醒目地指示文字所示的意义）

3. 发挥自己的想象，创造性的设计一个消防标志。

4. 交流点评。

四、主题班会结束语

火灾无情，所以我们要尽量避免火灾，万一发生火灾，我们要沉着冷静，用自己学的知识有效地保护自己。最后，祝大家永远都平安幸福！

防溺水森林防火班会篇六

1. 认识各类消防安全标志并了解各类消防安全标志的含义和作用。
2. 知道森林防火的重要性，要爱护森林。
3. 尝试根据学校、家庭环境，学习设计森林防火措施。

一. 认识各类消防安全标志

出示各类标志图案。这是什么？板书课题 2. 师述：消防标志是一种指示性标志。它是由带有一定象征意义的图形、符号活文字并配以一定的颜色所组成的。

二. 了解各类消防安全标志的含义

1. 出示小黑板：标志分类

- 1) 火灾报警和手动控制装置标志：消防手动启动器、火警电话等。
- 2) 紧急疏散途径的标志：紧急出口、疏散通道方向等。
- 3) 灭火设备的标志：灭火器、消防栓等。
- 4) 具有火灾危险性的地方或物资的标志：禁止火灾、禁止用

火灭火等。

5)其他类型：禁止带火种、当心触电等。

2. 投影标志 说说你认识什么标志?这个标志的图形怎样,有什么含义?(消防手动启动器;发声警报器;火警电话;紧急出口;地上消火栓;当心爆炸、当心有毒;安全通道 ;禁止吸烟、烟火、燃放鞭炮、放易燃物) 3. 师简介消防栓。

三. 代表表演防火：(一人读情节过程,三人表演)

2、大家认真观察表演后讨论：

1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与消防队取得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

四. 小组讨论设计森林防火措施

1. 分组讨论：设计消防安全标志的意义。

2. 小结归纳消防安全标志的共同特点(线条简洁、图案清楚、目标显著、意思明确。可以是一目了然的图案,也可以用横写的文字辅助标志,以图形与方向标志连用,醒目地指示文字所示的意义)

3. 发挥自己的想象,创造性的设计一个消防标志。

4. 交流点评。

五、巩固总结

1、匪警、火警、急救中心电话各是什么? 遇坏人打110,着火打119,急救中心120。

2 遇到火情，危险情况时，要保持镇静，迅速采取有效措施。

六、总结

火灾无情，所以我们要尽量避免火灾，万一发生火灾，我们要沉着冷静，用自己学的知识有效地保护自己。最后，祝大家永远都平安幸福。

防溺水森林防火班会篇七

- 1、让小孩了解防火知识，懂得火不能玩，有基本的安全知识。
 - 2、让小孩了解火灾发生的几种简单原因，懂得如何防范。
 - 3、初步掌握几种自救逃生的方法及技能，提高自我保护能力
- 了解防火知识，懂得火不能玩，有基本的安全知识。

初步掌握几种自救逃生的方法及技能，提高自我保护能力。

消防标志，火灾逃生视频，儿歌视频。

一、出示消防标记，介绍11.9是消防日。

1. 认识火警电话119

创设情景表演（新年到了，思思和东东好高兴，两个人在一堆稻草旁放鞭炮，玩着玩着，突然草堆冒起浓烟了，他大叫起来：“不好啦，着火了！”）

（1）讨论 “你怎么知道着火了？”

（2）着火了我们应该怎么办呢？

重点教育小孩，尽最大能力离开火源，找大人寻求帮忙。同时

出示119图片，介绍11.9是消防日，同时告诉小孩119是火警电话。因为小朋友年龄还小，当有火灾时，要赶快离开火源，告诉大人请他们帮忙。

二、大火烧起来浓烟滚滚，火势冲天，会把所有的东西都烧光，甚至会把人烧死，是多么危险呀，那我们在生活中应当怎样做才能避免火灾的发生呢？引导小孩说出预防火灾的方法，认识“防火”标志。（附属图片，加深认识）

1. 预防火灾，小朋友们不能随便玩火。
2. 不玩插座、插头和电线。
3. 不能随便燃放烟花爆竹。
4. 提醒爸爸不乱扔烟头。
5. 认识“严禁烟火”，安全出口，灭火器等标记。

三、学习火灾逃生

- 1、观看视频。
- 2、讨论逃生的初步方法方法。

首先要有秩序，要用湿毛巾捂住嘴巴预防烟呛。

- 3、小孩练习逃生的方法。

四、播放消防知识儿歌结束。

一、安全是小孩园的头等大事，消防安全更是重中之重。小孩生活是多姿多彩的，安全教育也应把握时机。两个小朋友春节高兴放鞭炮引起火灾，老师抓住这一生活例子并对小孩进行了一系列的安全教育，让小孩在真实情感中感受，更加

容易接受。

二、活动中，就小孩生活经验的几个片断，让小孩主动探索、寻找日常生活中不能随便说的易引发火灾的物品，并让小孩自主地说出不能玩的原因。发展小孩语言表达能力，丰富小孩安全防火知识，从小培养安全意识。最后，儿歌结束，让小孩在歌声中熟记防火知识。

三、要提高小孩的安全质量单靠小孩园是不够的，需要家长，社会的全体支持。以后我更加积极的争取到的家长配合，使家长真正成为老师的好帮手，小孩园的好合作伙伴，为孩子们的发展和健康成长起到最大的作用。

防溺水森林防火班会篇八

- 1、学习有关防溺水和交通安全的知识，提高防范意识，在学习中增强与同学的合作交流意识。
- 2、帮助学生改变生活中不遵守交通安全的习惯和不良防溺水习惯，提高辨别是非能力。
- 3、增加自救常识，学会自救方法。感悟生命的珍贵。

（一）交通安全

1. 学生讨论：交通安全应该注意什么？
2. 教师小结：强调防交通事故的“六不”，即不闯红灯；不骑无刹车装置的自行车（未满12周岁不能骑车）；不骑车载人；不乘坐无牌无证和超速超员车辆；不跨越道路隔离护栏；不在道路上追车嬉戏或抛物击车。
3. 课堂总结

同学们小结：通过学习教育，你懂得了什么？同学们人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水和交通安全原则的好习惯。

（二）防溺水

1. 不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择良好的游泳场所，对场所的环境（如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况）要了解清楚。

2. 必须要组织并在家长或熟悉水性的人的带领下游泳，以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后要清点人数，并指定救生员做安全保护。

3. 要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳。要做好下水前的准备，先活动身体，如水温太低应先在浅水处淋洗，待适应水温后在下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食道或气管。

4. 对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳。

5. 在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6. 在游泳中，若小腿或脚步抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩，拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

1. 大声呼救。向附近的成人高声呼喊，尽量引起大人注意，

请大人开展营救。

2. 简明扼要的向施救人员讲清落水人数、地点，便于开展营救工作。

3. 可将救生圈、竹竿、木板等漂浮物抛给溺水者，再将其拖至岸边。未成年人发现有人溺水，不能贸然下水营救，应立即大声呼救。

游戏是快乐的，危险是恐怖的。通过这一次快乐的小游戏，请大家记住：人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望你们通过这个活动，你们要学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全原则的好习惯，也要注意交通安全。记得，安全伴我行！

请大家在课后每人制作一份以“提高防溺水、交通安全意识，安全伴我行”为主题的手抄报，下周同一时间我们再开展评比活动。