

# 2023年暑假安全教育班会记录内容 小学 暑假安全教育班会教案(优秀8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 暑假安全教育班会记录内容篇一

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
  - 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
  - 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
  - 4) 使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
  - 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。
- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火火灾。
  - 2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。
- 1、游泳需要经过体格检查。

- 2、要慎重选择游泳场所。
- 3、下水前要做准备运动。
- 4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。
- 5、水下情况不明时，不要跳水。
- 6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

### 1、行走时怎样注意交通安全

- 1)在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。
- 2)集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。
- 3)在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。
- 4)穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

### 2、骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

1、要打火警电话119报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎么样。

2、一旦身受火灾的威胁，千万不要惊慌，要冷静，想办法离开火场。

3、逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

只要我们处处小心，注意安全，掌握自救、自护的知识，锻炼自己自护自救的能力，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情况或危险，就能健康地成长。

## 暑假安全教育班会记录内容篇二

- 1、增强学生游泳安全意识，提高学生自我保护能力。
- 2、了解和掌握游游安全知识。
- 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，最大的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：

一、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，如果发现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,应大声呼唤成年人箭来相助或拨打“110”。

二、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

### 三、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最佳。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。

四、总结同学们，经过今天的学习，我们掌握了游泳的安全知识和急救基本常识，在炎炎夏日的长假中，各位同学不能一人没家长陪或相关专业人员同下去游泳，希望大家出外游泳时要时刻保持安全保护的意识，要选择安全的游泳场所进行游泳。万一不幸遇到溺水时要保持冷静，积极自救，同时没有把握时不要盲目下水施救，应在陆上采用其他方式或及时报警和寻求他人进行救护。希望大家度过一个开心、安全的暑假。

## 暑假安全教育班会记录内容篇三

- 1、让学生了解外出游玩可能会遇到的危险；
- 2、如何避免发生的'意外伤害；
- 3、树立安全意识和自我保护意识。

要注意哪些方面的安全

要注意的安全事项

书中插图或有关资料课件

1课时

一、板书课题

二、问题式教学

1、外出游玩是一个什么大问题？

- 2、外出游玩如何注意交通安全?
- 3、外出游玩如何注意饮食卫生?因头伸到车窗外等
- 4、如何注意天气变化?天气预报
- 5、外出野营时要注意什么?
- 6、活动中有什么要求?
- 7、在山区、湖泊等地点旅游要注意什么?卫生知识等。

## 暑假安全教育班会记录内容篇四

- 1、用血的教训，使学生了解生命的脆弱无常，感悟生命只有一次，要好好珍惜。
- 2、使学生懂得溺水后家长的伤心欲绝与孤独无助。
- 3、使学生懂得溺水的主要原因和救助的方法，强化防溺水的意识。
- 4、让学生懂得一些俗语：宁欺山莫欺水;不怕一万，只怕万一;生命无take two□

教学过程：

### 一、血淋淋的教训

阳光灿烂的夏日，本该是充满欢笑的季节。而对于一些溺亡的中小學生来说，却再也无法沐浴这美好的阳光。花季生命过早凋谢，带给那些不幸家庭难以承受的巨大痛苦，又一次用生命代价敲响了未成年人的安全警钟。

案例1：20\_\_\_\_年5月11日下午3时30分许，6名初中学生相约到琴江河五华县河东镇浮湖村河段游泳，截至记者发稿时止，其中4名被冲走的学生仍失踪。

据了解，当日下午3时30分许，五华县油田中学初二年级学生谢×辉、谢×捷、周×豪，兴华中学初二年级学生谢×峰、李×雄、周×宁相约到琴江河五华县河东镇浮湖村河段游泳。由于该河段水流较急，致使谢×峰、周×豪、谢×辉、谢×捷4人被水冲走。目前，4名失踪学生仍下落不明。

案例2：5月11日上午11时，惠州市博罗县罗阳一中8名初中二年级学生相约一起到博罗县滨江路的东江边烧烤。途中，一名男同学下江游泳时不幸溺水，其4位同学发现后手牵着手去救他，结果不幸一齐落入江中失踪。其余3位同学见此情况，立刻报警求助。

(班主任老师还可以结合自己了解的实例教育学生)

## 二、说说感受

请同学谈谈你的看法?小结发生溺水事故的原因。

多发生在周末，节假日或放学后

多发生在学生自行结伴游玩的过程中；

多发生在小学生和初中生中，男生居多。

不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其心脏病；盲目游入深水区，遇上漩涡。

## 三、教育学生如何预防溺水

1. 严禁学生私在江边、河边、湖边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶、洗手、洗脚，以防滑入水中。

3. 在没有大人陪同的情况下，严禁私自结伙去划船。

#### 四、教育学生遇到他人溺水时如何施救

##### (一)、溺水时的自救方法：

1. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3. 身体下沉时，可将手掌向下压；

4. 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

##### (二)、发现有人溺水时的救护方法：

未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，并同时利用救生器材施救。可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

##### (三)、同伴溺水后如何急救？

1、立即大声呼救“救命啊！有人溺水了！快来人啊！”向附近的成人大声呼喊，尽量引起大人注意，让大人开展营救，尽快拨打110求救。

2、简明扼要向施救人员讲清落水地点，人数、便于开展营救工作。

3、可将多件打结的衣服、竹竿、木板、绳子、救生圈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。因为溺水的人会失去理智，本能的求生欲望会让他抓到什么都不放手，最后可能会造成群死现象。

将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

## 五、课堂总结

2、同学们，生命的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，如果失去了生命，你还有什么！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，防止溺水。

## 暑假安全教育班会记录内容篇五

一、一个人在家的时候要关好门窗，如果有陌生人敲门的话，千万不能开门，不可轻易相信陌生人的话。注意室内电器、煤气等的安全，对于自己不熟悉的家用电器不要随便碰触和使用，以防触电、火灾和煤气中毒等事件的发生。

二、寒假期间，正逢春运高潮，交通比较拥挤，人流量较大，因此同学们在外出时，要尽量结伴而行，严格遵守交通规则，不要去乘做未经交通部门检验通过无证、无牌及违章超载的车船，避免人身和财务的意外损失。不要轻易和陌生人聊天，更不能吃、喝陌生人给的东西，如果遇到困难直接找警察叔叔帮忙。

三、春节期间，走亲访友聚餐宴会较多，同学们不要暴饮暴食，更不要醉酒，酗酒，注意身体健康。此外，不要参与各种形式的封建迷信和赌博活动，从小养成“崇尚科学，远离毒品”的良好习惯。

1、应注意的是要选择空旷的地方燃放，防止引起火灾，避免伤到行人。

2、在购买烟花爆竹时一定要选择在正规的经过批准的店内购买，这样才能保证质量可靠，燃放时才能减小意外的发生。

3、在燃放时一定要按照说明使用，切不可对人、对物燃放。

五、几个常用紧急电话，同学们一定要记住：警情110、火警119、急救120。

六、寒假期间正值河道结冰期，希望同学们不要到河里滑冰。此外，要充分利用寒假的时间，注意劳逸结合，好好休息，保证有充沛的精力投入到下一学期的学习中去。过一个愉快而又充实的春节！最后预祝同学们合家欢乐，过一个有意义的寒假。

## 暑假安全教育班会记录内容篇六

教育目的：提高学生遵纪守法观念和自我防范能力，增强学生的安全意识，使学生做到居危思安、防患于未然，度过一个平安、愉快的春节和寒假。

教育重点：让学生清楚假期中哪些事不能做，哪些地方不能去，牢固树立“安全第一”的思想。

课前准备：

1、搜集以往在春节和寒假期间发生的不安全事例。

2、拟定假期安全注意要点。

教育过程：

一、讲明安全守法的重要性，使学生牢固树立“安全第一”的思想。

1、谈话引入：紧张而又忙碌的一学期快要结束了，同学们盼望的寒假即将到来，在假期中你们不仅有了更多自己的空间和时间来放松一下，而且还要过欢乐喜庆的春节，你们可以走亲访友，可以穿新衣、放鞭炮……总之，这一段时间时你们一年中最轻松、最愉快的日子。但是这期间最容易发生一些不安全事故。

2、出示在以往寒假和春节期间发生过的不安全事故，并由画图学生介绍事例。

图一：几名少年在游戏厅玩时，因游戏厅失火无路可逃而丧生。

图二：几名少年在燃放鞭炮时，一男孩被炸伤眼睛。

图三：几名少年在河上滑冰，一个小孩不幸溺水。

图四：一个小孩横穿马路，被车撞伤。

图五：一个小朋友在家中看电视，自己插电源不幸触电。

3、小结：从以上几件事例中，我们应深刻认识到，在寒假和春节期间如果放松警惕，如果不懂得自我保护，就会酿成大祸，令自己和家长悔恨终生。因此，同学们无论是在家中还是外出，都要做到不安全的事不做，不安全的地方不去。

二、希望同学们在假期要注意以下几点：

(一)、防盗、防火、防触电。一个人在家的时候要关好门窗，如果有陌生人敲门的话，千万不能开门，不可轻易相信陌生人的话。注意室内电器、煤气等的安全，对于自己不熟悉的家用电器不要随便碰触和使用，以防触电、火灾和煤气中毒等事件的发生。

(二)、要强化自我管理。不看不健康的电影、录像、书刊;不进游戏室、网吧等限制未成年人进入的场所;在家上网时,也要注意网络安全,在网上,不要轻易给出能确定身份的信息,如:家庭地址、学校名称、家庭电话号码、密码、父母身份、家庭经济状况等信息。

(三)、防交通事故、防拐骗。寒假期间,正逢春运高潮,交通比较拥挤,人流量较大,因此同学们在外出时,应尽量结伴而行,严格遵守交通规则,不要去乘做未经交通部门检验通过无证、无牌及违章超载的车船,避免人身和财物的意外损失。家中有车的同学,要提醒家长驾车时不超速,不超载,不疲劳驾驶,文明行车。不要轻易和陌生人聊天,更不能吃、喝陌生人给的东西,如果遇到困难直接找警察叔叔帮忙。

(四)、春节期间,走亲访友聚餐宴会较多,同学们不要暴饮暴食,更不要醉酒,酗酒,注意身体健康。此外,不要参与各种形式的封建迷信和赌博活动,从小养成“崇尚科学,远离毒品”的良好习惯。

(五)、不放烟花爆竹,防止炸伤、烧伤和火灾。特殊情况下要放的,也要注意安全,要在长辈的陪同下燃放。燃放时首先应注意的是要选择在空旷的地方燃放,防止引起火灾,避免伤到行人;第二:在购买烟花爆竹时一定要选择在正规的经过批准的店内购买,这样才能保证质量可靠,燃放时才能减小意外的发生;第三,在燃放时一定要按照说明使用,切不可对人、对物燃放。

三、介绍有关安全的知识。

1、认识防火、防电、交通标志。

2、记住119、110、120等特殊电话号码。

3、记住家中、父母、老师的电话号码,如遇危险情况尽快联

系。

4、无论在家中还是在外边，如果是自己不得和陌生人说话。

四、教师总结：同学们，安全事项涉及方方面面，只要我们时时注意、处处警惕，平安就一定会来到我们身边，健康就一定会常伴我们左右。同学们，希望大家从现在开始，树立安全意识。此外，要充分利用寒假的时间，注意劳逸结合，好好休息，保证有充沛的精力投入到下一学期的学习中去！最后，祝同学们度过一个平安、愉快的春节和寒假！

## 暑假安全教育班会记录内容篇七

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
  - 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
  - 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
  - 4) 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
  - 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。
- 
- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火警。
  - 2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

- 1、游泳需要经过体格检查。
- 2、要慎重选择游泳场所。
- 3、下水前要做准备运动。
- 4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。
- 5、水下情况不明时，不要跳水。
- 6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

#### 1、行走时怎样注意交通安全

1)在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2)集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3)在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4)穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

2、骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

交通安全：全国平均每天发生交通事故1600起，死亡257人，受伤 1147人，直接经济损失731万。真是令人痛心。针对我校位于市繁华地段，存在着交通隐患。提醒学生们要特别注意交通安全，上放学时一定要遵守交通规则，过马路时要提高警惕，注意来往的车辆。及时消除交通隐患。

防火：学校是人群密集的地方，防火是学校安全的重要问题，

学生宿舍是学校放火重点。1)禁止在校园、宿舍内吸烟、点蜡烛。2)是禁止使用电炉、电褥等电器。2)定期检查消防设施发现损坏应立即修复。希望大家能齐抓共管。共同参与到校园安全防范的活动中来。

防盗：保管好个人财务。在上机、下课期间要锁好门窗。住宿人员要遵守宿舍条例，禁止到他人宿舍乱串，坚决杜绝外来陌生人员进入宿舍。在外乘车或外出期间要看管好自己的钱财，对可疑人员要提高警惕，加强防范意识，发现盗窃事件即时报警。

食品卫生安全：住校人员一律在校内就餐，外出购物时一定要检查购买食品是否存有质量问题，对来路不明有卫生问题的食品不要购买，发现有质量问题的食品要及时上报，饮食后如有不适及时就诊。

体育运动安全：在体育运动中一定要做好准备活动，听从体育教师的安排和调度，不可私自活动或打闹。老师讲解动作要领时要认真听讲，在做有一定难度的动作时要学会自我保护，加强保护意识。在做器械运动时要检查好器械是否存有安全隐患问题。

1、要打火警电话119报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎么样。

2、一旦身受火灾的威胁，千万不要惊慌，要冷静，想办法离开火场。

3、逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

## 暑假安全教育班会记录内容篇八

一。上学路上的安全

## (一) 行走安全

### 1. 读材料：

日前我国道路交通安全形势十分严峻：事故持续上升，伤亡惨重，损失巨大，事故总量已由1986年的29万起上升到77万起，年均增长6.3%。死亡人数由1986年5万人升到的10.9万人，年均增长5%。

### 2. 学习行走的安全常识

每位同学必须牢记如下行走安全常识：

人行横道信号灯绿灯亮时，准许行人通过人行横道；绿灯闪烁时，不准行人进入人行横道，但已进入人行横道的可以继续通行；红灯亮时，不准行人进入人行横道。行人必须遵守的规定行人须在人行道内行走，没有人行道靠右边行走；穿越马路须走人行横道；通过有交通信号控制的人行横道，须遵守信号的规定；通过没有交通信号控制的人行道，要左顾右盼，注意车辆来往，不准追逐，奔跑；没有人行横道的，须直行通过，不准在车辆临近时突然横穿；不准爬马路边和路中的护栏，隔离栏，不准在道路上推扒车，追车，强行拦车或抛物击车。

### 3. 提问：

(1) 行人为什么要在人行道上行走，没有人行道要靠路边行走？

(2) 行人横过马路为什么要走人行横道？

(3) 没有划设人行横道的马路应该注意哪些？

(4) 为什么不能翻越护栏？

(5) 遇到交通事故怎么办？

## (二). 乘车安全

学习乘车安全知识：

(2)待车子停稳后再上车或下车，上车时将书包置于胸前，以免书包被挤掉，或被车门轧住。

(3)上车后不要挤在车门边，往里边走，见空处站稳，并抓住扶手，头，手，身体不能伸向窗外，否则容易发生伤害事故。

(4)乘车要尊老爱幼讲礼貌，见老弱病残及孕妇要主动让座。

(5)乘车时不要看书，否则会损害眼睛。

## 二、校园安全

### (一)学习课间安全知识

课间上下楼梯时靠右行，在楼道内不得拥挤，嬉戏、打闹。禁止滑楼梯栏杆，在教室内不能乱跑乱跳防止桌凳撞伤。课间不得做危险的游戏，如用棒相互殴打，带刀到校相互比拼等。

### (二)学习上下楼梯要安全知识

提问学生上下楼梯要注意什么？生答后师总结：

- 1、不要因为赶时间而奔跑。
- 2、在人多的地方一定要扶好栏杆。
- 3、整队下楼时要与同学保持一定距离。
- 4、上下楼时不要将手放在兜里。

5、不要在楼道内弯腰拾东西、系鞋带。

6、上下楼靠右行。

### (三)师强调如何加强教室安全

要求学生离开本班教室一定要关好门窗，要将钱和贵重物品带在身上；不要把球带到教学楼，在教室楼的走廊上踢，这种行为既违反了校规，又存在着很大的安全隐患，试想一下，若把玻璃窗踢碎，玻璃片飞入哪一位同学的眼中，哪后果是不堪设想的。

### (四)师解释为什么不能提前到校？

校门没开，一些学生在校门发生矛盾，无人调解会造成不必要的伤害。

在校门外拥挤，会造成意外伤害。

活动总结：

同学们，人的生命只有一次，父母希望我们平安的度过每一天，老师也希望我们高高兴兴地来，平平安安地回。所以，我们要懂得关爱生命，学会自救自护。老师衷心希望今天的班会内容能被大家牢记，并给你们的生活给予指导。