

小学生预防腮腺炎教案 小学一年级预防 传染病班会(实用7篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗?下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文,我们一起来了解一下吧。

小学生预防腮腺炎教案篇一

20xx□

三、五班教室

- 1、通过本次学习,为学生控制春季疾病流行和健康的生活提供了知识保障。
- 2、使学生知道养成良好的卫生习惯在预防疾病中的重要性,并养成良好的卫生习惯。

教师引言:春季是各类呼吸道流行症的高发期,主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。如有:流行性感冒,肺结核、病毒性肝炎、禽流感、埃博拉病毒、艾滋病、水痘、腮腺炎,流脑,麻疹等,在春季又有所复发,但是,同学们不要过于担心,害怕,只要我们在平时能做好预防及自我保健的方法,这些疾病还是可以预防的。

多媒体课件介绍流行性感冒,肺结核、病毒性肝炎、禽流感、埃博拉病毒、艾滋病、水痘、腮腺炎,流脑,麻疹等的症状。

一、春季传染病预防措施:

- 1、积极学习了解卫生防病知识，树立流行症的防病意识。
- 2、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、
- 3、净化环境，保持室内空气清新。工作、学习、生活环境通风换气，教室应每天开窗通风以保持空气的新鲜，其他教学生活用房应每天开窗通风2—3次，每次30分钟以上。让阳光充分照射教室。
- 4、加强个人卫生以及个人防护。勤剪指甲，勤洗手，并用流动水洗手，不用污浊的手巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。
- 5、进行合理的体育锻炼，如：早操、晨跑、散步等，平时增加户外活动，可增强血液循环，提高人体免疫力，从而增强体质，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 6、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。
- 7、注意天气变化，随时增减衣服，避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力降落，病毒容易侵入。
- 8、养成良好的生活规律，保持充足的睡眠。充足的睡眠能消除疲劳，调节人体各类机能，增强抵抗力。要注意饮食平衡，营养搭配，注意多饮水，多食新鲜的瓜果、菜蔬，不能偏食。家里的生活用品，如衣服、被子（在天气好的时候要勤洗、勤晒）。
- 9、疾病流行季节，只管即便减少到人多的公共场所，更不要到流行症患者聚集的场所。
- 10、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时

去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，和麻腮风疫苗，流脑疫苗，流感疫苗等。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

另外，对于过敏体质的孩子来讲，自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

二、讨论：平时，我们怎样做回更有效的预防疾病的产生？

1、把好“病从口入关”，做好“三管一灭”，加强自身防护：管好饮食不吃腐败变质的食物；不吃苍蝇叮爬过的食物；不暴饮暴食；饭前便后洗手；隔夜的饭菜和买回来的熟食要重新煮沸；餐具、食物要防蝇；餐具要煮沸消毒；生熟刀板要分开；生食瓜果蔬菜要洗涤消毒；杜绝生吃水产品。从事餐饮业、保姆等工作的人员应定期体检。

2、在采购食品时，应选择新鲜食物，病死的家禽、家畜、不新鲜的水产品不要购买。

管好水源自来水要按规定消毒；不喝生水；消灭苍蝇保持室内外环境卫生，消除和控制苍蝇孳生地；采取各种措施消灭苍蝇、蟑螂、老鼠。

加强个人防护了解肠道传染病的相关知识。充足的睡眠和丰富的营养可增强体力；保持良好的心情有助于预防夏季肠道传染病。适当进食蒜、醋可预防胃肠道传染病。

感染肠道传染病应立即上医院就诊，不要胡乱用药，特别是不能自行使用抗菌素进行不规范治疗。防止耐药性的产生，某些肠道传染病抗生素的不当使用，甚至可导致生命危险。

三、学生谈班会收获

祝大家都拥有健康的身体、快乐的学习生活！

小学生预防腮腺炎教案篇二

学习溺水安全的基本常识，培养有关防范意识。

教学目标：

- 1、了解有关溺水安全相关知识，感悟生命的可贵。
- 2、培养学生养成遵守防溺水安全的习惯，掌握溺水救护方法。

教学重难点：

重点：溺水安全自救与预防措施。

难点：溺水安全自救方法的指导。

教学准备：收集有关溺水的文字、图片资料，并制作多媒体课件。

教学形式：多媒体教学。

教学设计：

一、导入新课

【新闻回放】2011年4月24日下午，莆田市秀屿区东庄镇西温村小学2名学生，到笏石镇温东村下尾盐场附近一养虾池戏水时，不慎溺水死亡。2011年5月26日下午，重庆开县长沙镇再次发生这样的悲剧，当地陈家小学10余名小学生一起私自下河洗澡，结果4名男生溺亡。

(师)听了这个案例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。针对这起事件，你想到了什么呢？请同学们谈谈你的看法。

学生思考后举手回答自己的想法。

(小结)生命只有一次，每个人都应该注意安全，珍爱自己的生命。

(师)今天这节课我们就一起来学习预防溺水的相关知识(板书课题：防溺水安全教育)。

二、新课教学

(一)溺水原因

在炎热的夏季，大家都想到河里或池塘里游泳。然而，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。

【幻灯片放映】图片展示近六年全国0——14周岁儿童溺水死亡情况柱形图。(引导学生明白)溺水在所有意外伤害死因中所占的比重，6年来持续保持在一半以上的水平，趋势有增无减。图片展示近六年全国0——14周岁儿童溺水死因构成图，(让学生明白)溺水在所有意外伤害死因中的比例在半数以上。图片展示2011年4月24日下午，莆田市秀屿区东庄镇西温村小学2名学生，到笏石镇温东村下尾盐场附近一养虾池戏水时，不慎溺水死亡。2011年5月26日下午，重庆开县长沙镇再次发生这样的悲剧，当地陈家小学10余名小学生一起私自下河洗澡，结果4名男生溺亡。据相关媒体报道，每年暑假，医院急诊科都会遇到大量因遭遇溺水意外事故求救的病例，而其中有相当一部分就因现场急救措施不得力而错失抢救时机，令人痛心。

学生思考后回答，教师根据学生回答作简要总结。

【幻灯片展示溺水原因】1、可能是在河道、水渠、池塘、水井、水池、水库中嬉水落水引起的;2、也可能是街道下水道无井盖，下大雨时看不清，致使人落入下水道，建筑工地水沟积水、开放性水域无明显警告标志和隔离栏;3、不会游泳，游泳时间过长，疲劳过度，在水中突发病尤其是心脏病，盲目游入深水漩涡。

(师)因此多学一些自救与互救的知识和技能，可以给自己与他人的生命多一份保障。下面我们就一起来学习有关专家对溺水致死原因和溺水症状的描述。

(二)致死原因

【幻灯展示】据医学专家解释，溺水致死原因主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

(三)溺水症状

【幻灯展示】据医学专家解释，溺水症状主要表现为呼吸困难，嘴唇和指甲青紫，嘴唇和口鼻四周有泡沫，重者则昏迷或呼吸心跳停止。

(四)如何自救

生作讨论后，师鼓励其列举各自想法。

(师)同学们所谈的想法都相当不错，我觉得刚才大家的想法可以归纳为以下两个方面。

【幻灯图片展示】

(1)发现溺水者如何将其救上岸。

1、可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸

边。

2、若没有救护器材，会游泳者可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己(为什么?)然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

【角色扮演】学生按照以上方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。抽几个小组轮流上台表演，其他同学细心观察，最后做出总结，并指出优点和不足。

(2) 如何开展岸上急救

【幻灯图片展示】

第一步：当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

第二步：控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

第三步：如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。心肺复苏的目的在于尽快挽救脑细胞，避免因缺氧引起细胞坏死。因此施救越快越好，同时注意要在急救的同时，要迅速打急救电话，或拦车送医院。

【角色扮演】学生按照上述方法，全班学生每2人分成一个小组，进行模拟演示，1人扮演溺水者，1人扮演救护者。抽几

个小组轮流上台表演，其他同学细心观察，最后做出总结，并指出优点和不足。

(五) 预防措施

(师) 为了不让溺水事故侵害我们的生命，加强预防是关键。如何预防溺水事故，同学们有什么好的想法不妨为老师出几个点子。

根据学生出的点子归纳小结。

1、学习溺水相关知识，知道溺水的危害性，了解一些溺水的预防和急救措施。

2、未经家长、老师同意不去游泳。不要单独到河边、池塘边玩耍。年龄小的儿童外出玩耍一定要有家长带领，不能单独乱跑，以防跌入下水道和粪池。

3、初学游泳时，可参加游泳学习班，由老师辅导。不要在标示禁止戏水的区域游泳和嬉水，若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳。

4、学会游泳后也不能忽视水上安全，下水前做好充分的准备活动，游泳时根据自己的体力和能力量力而行，饥饿、太饱和疲劳时不能下水。

5、发现下水道无井盖，应及时与有关部门联系以便尽快检修。

(六) 倡议书

【幻灯展示】

1、对自己负责：树立安全意识，加强自我保护。绝不参与没有家长陪同的游泳活动，绝不到危险、陌生的河塘游泳，绝不在河塘边垂钓鱼虾，绝不做危险举动，绝对远离溺水杀手。

2、对家人负责：如果游泳，一定要在自己的家长陪护前提下，到安全的、正规的游泳场所游泳，并要做好相应准备活动，防止溺水事件的发生。

3、对学校负责：要遵守学校的各项规章制度，不断强化安全防范意识，以血为鉴。积极参加学校组织的“珍爱生命，谨防溺水”安全教育活动，学会相关的预防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际，掌握溺水自救的基本知识和技能。

4、对他人负责：在加强自我安全意识的同时，要努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出游泳的行为，要坚决抵制、劝阻。

三、总结结束

同学们，今天我们通过学习，掌握了一定的溺水自救与预防知识，大家在以后的学习、生活中要加强学习，经常模拟演练，巩固所学知识，要随时提高警惕，特别是在比较危险的地方，严防溺水事故的发生。祝愿大家今天好，明天会更好！

小学生预防腮腺炎教案篇三

每当盛夏来临之际，就会有一些学生、幼儿图一时之快，逞一时之能，不顾学校、幼儿园的制度约束，不听家长的劝告，到河湾、库坝等地方去游泳、耍水，致使每年都有一些幼小的生命因玩水而消失。这给家庭、学校、社会都带来了许多不利影响。为了深入贯彻上级有关安全会议精神，确保全体同学安全、愉快地度过今年的夏天，特制定此预案。

一、提高认识，加强领导

我校(园)始终把安全工作放在头等重要的位置，从“讲政治、保稳定、促发展”的高度出发，坚持“安全第一，预防为主”的方针，做到了人人抓、事事抓、时时抓、处处抓。为

为了防止学生溺水事故的发生，学校本着对安全工作高度重视的精神，成立了以校长黄士杰为组长的安全领导小组，以教导处具体组织落实为主，与各班主任签订了《安全工作目标责任书》，层层落实责任。并与各位家长协调配合，齐抓共管。在全体师生中树立“安全工作重于泰山”的思想，做到警钟长鸣，防患于未然。

二、制定措施，预防为主

1、加大宣传教育力度

(1) 向家长发放《暑期安全教育告全体家长书》的宣传材料，让家长明确学校的作息时间，提高家长的安全意识，并履行好监护人的职责。

(2) 利用广播录像等媒体开展安全专题教育活动，并利用班队会、升旗仪式等加强安全知识的宣传。

(3) 通过专门办一期专栏或一期板报，张贴一些防溺水图片，宣传一些防溺水知识，提高学生的自我保护意识。

2、加大督促检查力度

(1) 学校实行严格的门卫制度，学生在校期间决不允许随便出入校园。如有事有病必须持班主任签字的请假条，并通知家长将学生或幼儿领回，确保学生在校园期间的安全。

(2) 学校实行午休期间，值周领导、值周教师、值周学生进行经常性检查，坚决杜绝学生、幼儿早到校，并防止学生到河湾耍水，让学生养成良好的午休习惯。

(3) 规范放学路队。放学时班主任要清点好本班学生人数，明确学生回家路线，把路队护送到指定地点，并规范家长接送地点，教育学生按时回家，严禁到有水的地方玩水。

(4) 让家长与学校密切配合，加强学生放学后、双休日、节假日的安全管理。如去有水的地方玩耍，必须要有家长的陪同，确保孩子的人身安全。

(5) 在学生当中形成互相监督，及时反馈的信息通道，如发现有玩水的同学要及时制止，立即向学校报告。

(6) 实行严格的责任追究制度。学校本着“谁主管，谁负责”的原则，让人人将安全工作记在心上，讲在口头上，抓在手头上，落在行动上。

3、增强学校的应急处置能力

(1) 学生万一发生溺水事件，学校将通过专门的组织机构，采取积极果断措施，及时与家长联系，以最快的速度，送最好的医院，用最好的医生，将损失降到最低程度。

(2) 一旦出现溺水伤亡事件，学校将及时如实将有关情况上报镇教育办公室，并对事件做出妥善处理。

小学生预防腮腺炎教案篇四

1、掌握艾滋病的基本知识。

2、了解我国艾滋病的发展情况，认识到问题的严峻。

3、掌握艾滋病的传播途径，增强自己保护意识。

4、了解生活中哪些行为不会传播艾滋病，消除恐惧心理。

大班

幼儿交流和教师讲解。

比较浅显、比较实用的知识。

幼儿：课前布置幼儿自己上网查有关艾滋病的资料；以小组为单位编制3~5与艾滋病有关的问题；每个小组想一句宣传预防艾滋病的口号。

1、1985年6月，一位美籍阿根廷人，来中国旅游，因得了怪病住进北京协和医院5天发病后死亡，这是首先报告中国境内第一例艾滋病病人。

2、学校预防艾滋病健康教育的内容：有关艾滋病的基本概念如：什么是aids？什么是hiv(艾滋病病毒human immunodeficiency virus的略称)？hiv这种病毒有哪些生物特性？等。

3、艾滋病的流行状况：

可重点介绍两方面。一是它在世界和中国的蔓延情况，如：

(1) 艾滋病被发现迄今仅20年，可已导致全世界7000多万人感染，300多万人死亡。

(2) 蔓延波及世界各国，我国各省区市也无一幸免；

4、艾滋病的严重危害

可侧重于以下内容：

(1) 尽管全世界的科学家都在日以继夜研究，但迄今为止还没有找到可根治的药物，也没有能有效预防其发生的疫苗。

(2) 人一旦感染hiv，大多数将迟早发病、死亡。

(3) 艾滋病造成的损失不仅局限于个人，且牵连到家庭、子女和亲友。

(4) 艾滋病不是简单的疾病问题，而是危及人类生存发展的重大社会问题。它导致的社会发展迟滞、劳动力损失、医疗费用急剧增加，社会福利水平下降等灾难性影响，波及整个国家和民众。

5、艾滋病的传播方式

内容可分两类，具同样的重要性。

(1) 性接触传播。通过混乱的男女间、男性(同性恋)间的性交传播。

(2) 血液传播。通过输入被病毒污染的血液;使用未消毒的注射器;在纹身、穿耳朵眼、共用剃须刀等时使用污染的器械，因刺破皮肤或黏膜而感染。

(3) 母婴传播。母亲若感染hiv病毒，其所生婴儿有半数以上将在胎儿时，或通过母亲产道分娩，或出生后吃母乳而感染，绝大多数在5岁前死亡。其次，应明确告诉幼儿，一般日常生活接触不传播艾滋病。内容尽量具体，如：咳嗽、打喷嚏、握手、礼节性接吻;同在一个教室上课，一起吃饭，一起玩;共用电话、茶杯、马桶垫、游泳池、毛巾等;蚊子等昆虫叮咬;都不会传播艾滋病。懂得这些知识后，将使青少年明白艾滋病的传播途径明确，从而增强预防的信心;同时有助于消除对艾滋病的恐惧，转而向患者提供必要的关爱和帮助。

6、艾滋病的症状

下列概念和临床表现十分重要：

(1) 人感染hiv后，一般经历多年后才出现症状。他表面上可是完全健康的，但血液、精液和阴道分泌液中存在着大量hiv病毒，有很强的传染性。

(2)若某人发生上述危险行为后，出现长期低热、体重急剧下降、盗汗、慢性腹泻和咳嗽、全身淋巴结肿大等症状，应注意排除艾滋病。

(3)进入发病阶段后，患者体内免疫系统受到全面破坏，所以会出现肺炎、脑炎、结核、乙肝、病毒性疱疹、口腔霉菌感染等“条件性感染”（对正常人不会致病的病原体能在他们身上引起感染），以及恶性肿瘤等。

7、艾滋病的诊断

重点介绍两个概念。第一，因为不同hiv感染者的潜伏期（从感染到发病）长短不同，短则2-3年，长则10年以上。这段时间没有表面症状。若有怀疑应尽快到医院，通过hiv血清检测来确诊。这样做，不仅使自己能通过服用药物等，使生存期明显延长，且可避免使他人受害。第二，在感染hiv初期，可能因身体产生的'hiv抗体数量还少，尽管已被感染但检测不出来。这段时间称“窗口期”。他应该一两个月后再去检测一次，真正确定是否感染。

8、预防措施：

(1)遵守性道德，洁身自爱，不发生婚前和婚外性行为；

(3)不输用任何未经检测的血液和血制品；

(4)坚决拒绝吸毒，尤其不共用注射器静脉吸毒；

(5)接受任何注射或验血，使用一次性器具；

(6)不到未经许可的医疗单位进行注射、拔牙、针灸和手术；

(7)不用未经消毒的器具穿耳朵眼、纹身、美容，不与他人共用牙刷、剃须刀等。

(1) 不随意泄露患者和感染者的姓名、地址和个人隐私；

9、交流宣传预防艾滋病的口号：《关爱他人，共享生命》。

10、总结

今天学到的有关预防艾滋病的知识。呼唤大家正确地对待艾滋病病人，学会正确地保护自己，关爱他人，共享生命！

小学生预防腮腺炎教案篇五

大家上午好！

今天国旗下讲话的题目是：“珍爱生命，预防溺水”

也许同学们会说，你不是老调重弹吗？而我想说，安全教育虽然是个老话题，但是珍爱生命，预防溺水的警钟必须长鸣，因为溺水身亡的悲剧时时刻刻都在上演。

- 1、不私自下水游泳；
- 2、不擅自与他人结伴游泳；
- 3、不在无家长或老师带领的情况下游泳；
- 4、不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；
- 5、不到不熟悉的水域游泳；
- 6、不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

同学们，我们既要见义勇为又要见义智为，掌握一些营救溺水者的专业知识。在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？最重要的一点就是不能贸然下水营救，这样不但会消耗救助者的大量体力，有时甚

至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助，同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

最后，再次提醒同学们在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患未然，水火无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游泳戏水事项，提高防范意识，学会在遭遇溺水时懂得如何自救，和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。同学们，只要牢记“安全教育，防止溺水”，在每个人的心中筑起一道安全的堤坝，生命之花就会安然绽放。

我的讲话完毕，谢谢大家！

小学生预防腮腺炎教案篇六

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。

中小學生時期是由兒童發育成青年人的過渡時期。青春發育跨越中小學生兩個年齡段，是生長發育最為關鍵的階段。青春期開始的年齡在男女孩子之間是不同的，女孩子比男孩早，一般在10歲左右開始，17歲左右結束；男孩一般在12歲前後開始，22歲左右開始。在這個時期體格生長加速，身體各系統逐漸發育成熟，是人一生中長身體、長知識最關鍵的時期。中小學生生長發育迅速，新陳代謝旺盛，所需要的能量和各種養素的數相對要比成年人高。如果飲食不合理，營養攝入不均衡，就會出現一些營養問題，從而影響他們正常的生長發育。

肥胖對健康有以下影響：

增加負擔，使人感到活動不方便。肥胖者一般又不願意活動，結果肥胖更加嚴重。

增加心臟負擔，造成缺氧。

肥胖的人得脂肪肝、心血管疾病、某些癌症的危險性明顯大於體重正常的人。

引起心理問題。肥胖的孩子往往成為同伴取笑、捉弄的對象，容易產生心理上的問題。一項調查顯示，為數不少的小學生患上了高血壓、糖尿病、頸椎病等成年人才患的病。專家指出，“成人病”提早光顧孩子，對孩子的身體發育和學習都會帶來負面影響，家長、學校等各方面應該採取措施，讓孩子健康成長。

青海省婦產兒童醫院對西寧市內的11所小學的近萬名小學生進行的健康体检結果進行分析發現：5%的小學生患有肥胖症，2%的小學生患有高血壓、糖尿病、頸椎病等“成人病”。這種“成人病”低齡化甚至兒童化的現象引起了醫學工作者的擔憂。

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。

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

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。

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

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。

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。

小学生预防腮腺炎教案篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

进入夏季天气越来越热，游泳，是大家喜爱的体育锻炼项目之一。然而，缺少安全防范意识，极易发生溺水伤亡事故。近年来的中小學生溺水死亡事故，多发生在周末、节假日或放学后。多发生在农村地区。多发生在无人看管的江河、池塘等野外水域。多发生在学生自行结伴游玩的过程中，有的是结伴游泳溺亡，有的是为救落水同伴致多人溺亡。

1、禁止私自或结伴到河、塘、溪流边玩耍，在任何时候都不得私自到江、河、湖、塘、水库中游泳或嬉水。

2、要坚持做到“六不”：不私自下水游泳。不擅自与他人结伴游泳。不在无家长或教师带领的情况下游泳。不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。不到不熟悉的水域游泳。不熟悉水性的学生不擅自下水施救。坚决做到“四不去”：未经家长教师同意不去。没有会游泳的成年人陪同不去。深水的地方不去。对水情不熟悉的江、河、湖、塘、水库不去。

3、见到有人落水时，不盲目下水施救或者避而不见，而应大声呼救或报警，避免发生因盲目施救而导致更大的不幸。

4、每个人从我做起，严守学校纪律，用学到的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。在加强自我安全意识的同时，对于那些违反学校纪律，私自玩水、游泳的行为，要坚决抵制、劝阻并报告学校老师。

同学们，我们每个人是家庭的希望，祖国的未来。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。同学们一定要充分认识到这一点，深刻认识到溺水事故的危害，

远离危险地，从而避免溺水事故的发生。让我们行动起来，
珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同：
珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家！