

2023年遵纪守法珍爱生命班会教案 珍爱生命班会教案(大全7篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

遵纪守法珍爱生命班会教案篇一

学习防溺水的.基本安全常识，懂得珍爱生命，且培养有关防范的能力。、

- 1、提高安全意识，愿意自觉去学习防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、初步了解防溺水安全的有关内容，知道每一个学生都要提高安全意识。
- 3、自己能改变生活中不遵守防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。

一、谈话导入课题

生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，所以每个人都要珍惜生命、注意安全。

二、新授

1、游泳中要注意的问题：

组织学生观看安全教育专题片中中学生游泳的画面。

学生讨论：在游泳时要注意哪些问题？

学生分组讨论以后，教师进行：游泳要严格遵守“四不”：未经家长、老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；江溪池塘不去。

2、组织学生共同分析发生溺水事故的原因，教师作：溺水原因主要有以下几种：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、脚抽筋。盲目游入深水陷入漩涡。

3、溺水的急救——教师进行详细讲解：

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，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。

学生按照教师的讲解方法，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。每个小组轮流进行，其他同学细心观察，最后做出，指出优点和缺点。

4、溺水急救方法：

（1）迅速脱水上岸。

（2）倾出呼吸道积水。

方法一，是抢救者一腿跪地；另一腿屈起，将溺水儿童俯卧于屈起的大腿上，使其头足下垂。然后颤动大腿或压儿童背部，使呼吸道内积水倾出。

方法二，是让溺水儿童俯卧于抢救者肩部，使其头足下垂，

当抢救者来置跑动时就可倾出其呼吸道内积水。倾水的同时还必须用手清除溺水儿童的咽部、鼻腔里的泥沙和污物，保持呼吸道畅通。注意倾水的时间不宜长，以免延误心肺复苏。

(3) 对呼吸、心跳微弱或刚停止的溺水者，迅速进行口对口（鼻）式的人工呼吸，并施行胸外心脏按摩。

(4) 经现场初步抢救，若溺水者呼吸心跳已经逐渐恢复正常，可让其服下热茶水或其它汤汁后静卧。仍未脱离危险的溺水者，应尽快送往医疗单位继续进行复苏处理及预防性治疗。

三、课堂

1、同学们：通过这次活动，你懂得了什么？

2、教师：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安全原则的好习惯。

遵纪守法珍爱生命班会教案篇二

大家好！

生命是宝贵的，美好的，也是顽强的。树，砍断枝条还能再生；草，烧了还能再长；悬崖上的一棵松树茁壮地生长着，不需要谁来施肥，也不需要谁来灌溉。一粒种子，可以掀翻压着它的石块，顽强地向上生长。

生命像一颗珍珠，放出耀眼光芒。但是生命又是脆弱的，有时生命像一片薄冰一样不堪一击。想想看每天有多少生命在车轮下，海水中，河水中失去啊！所以，我们要珍惜生命，让自己的生命焕发光彩，创造美好的生活。

有些人在困难面前退缩了，倒下了，而有些人却面对困难顽

强不息。如果每个人都像张海迪那样珍惜生命，那该有多好啊！巴金曾经说过：生命的意义在于付出，在于给与，而不是在于接受，也不是在于获取。因此，我们在珍惜生命的同时也要充分利用它为人民服务，用自己的劳动创造美丽的生活，让自己的生命更有价值。

爱因斯坦曾说：生命的意义在于设身处地替别人着想。忧他人之忧，乐他人之乐。当我看到有些小朋友在大街上打闹，骑着飞车在车流中穿行或者坐在楼梯的栏杆上往下滑的时候，我想，这样做多危险呀！他们应该多为创造自己生命的父母想想，如果他们的身体不健全了，生命残缺了，父母会是多么伤心痛苦啊！

有些同学不注意防火，在宿舍里抽烟、点蜡烛、烧蚊香等，这些都是不安全的，都存在着安全隐患，如果你在宿舍抽烟，把烟头丢在地上，地上正好有废纸，燃烧起来怎么办？而且学校明文规定学生不许抽烟。有些同学晚上喜欢点蜡烛看书，这也是不好的，万一你打瞌睡，睡着了，那蜡烛就会燃烧起来，正所谓不怕一万，就怕万一。烧蚊香也是一样的道理。同学们请注意，不要认为安全是件小事而不去理会它，正因为很多事故都是因小事才酿成大事的。

请同学们一定要注意安全，不要在公路上打闹、不要玩火、小心触电等等，总之一句话：生命属于我们只有一次，注意安全，珍惜生命。

遵纪守法珍爱生命班会教案篇三

通过本次活动，让学生了解交通安全知识，懂得交通安全的重要，并把自己学到的知识传达给周围的人们，做交通安全教育的小小宣传员。

- 1、收集有关违反交通规则的案例。

2、准备《天堂里有没有车来车往》和《祝你平安》的歌曲录音。

3、备《交通事故》的资料片。

主持人：敬爱的老师、亲爱的同学们：

（主持人合）大家好！

主持人甲：我是

主持人乙：我是

出示课件：《交通事故》资料片。

主持人：刚才你们看到了什么？

主持人：所以，我们要懂得关爱生命，学会自己保护自己。

（合）：四（3）中队“珍惜生命安全第一”主题班会现在开始！

进入第一个环节：

（同学们交流自己搜集到的资料）

主持人：所以，我们必须要学会自救自护，下面我们进入第二个环节：安全知识竞赛！

主持人：那我们就进入下一个环节吧！

1、诗朗诵《生命的嘱托》

2、快板《共同谱写安全曲》

3、三句半《敲警钟》

4、诗朗诵《我把平安里的平安送给你》

5、快板《四季快板》

主持人：最后，让我们齐声高喊：珍爱生命，安全第一！

主持人：四年级（3）班“珍爱生命安全第一”主题班会——

（合）到此结束！请班主任总结发言。

遵纪守法珍爱生命班会教案篇四

解剖学是一门很高深的学科，是法医必备的课程，但就是因为需要。如果没有必要，谁愿意把一个死人开膛破肚？我也解剖过。但因为这次尸检，我后来感到了深深的愧疚。

那天，我和一个朋友在野外玩得很开心。突然，我们看见田野里有一只蜜蜂。不知道为什么，它尾巴上的针不知道去哪里，也不知道怎么飞走。它只是在地上爬行。

我们立刻跑回家，拿了一点水，用来让他保持清醒，不至于晕倒。后来我们才知道这是活切，是世界上最残忍的事情之一。我们把它压在桌子上，拿来一根棍子，压在它的一条腿上，然后用力拉，腿就被活生生地扯下来了。然后我们把它放进水里，再拿出来，用同样的方法把它的六条腿都扯下来。这时，它几乎要晕倒了，尾巴蜷曲着，整个尾巴由黄变红。它努力的翻着，逃避着，但是每一次要成功，又被我们翻了一遍。我们看着它挣扎，忍不住笑了。然后我们就把它的翅膀摘下来了，现在它完全失去了逃跑的能力。似乎知道它已经无法逃脱，也已经放弃了挣扎，但是它的身体却因为剧烈的疼痛而忍不住颤抖。它成千上万只眼睛中的每一只都流露出绝望，但它只能让我们发笑。

玩够了，我们用绳子把它绑起来，随着夕阳一起扔下去，似乎意味着它生命的终结。

后来，我不禁为此感到羞愧。难道他们没有任何意义吗？我觉得任何生命都值得尊重！

遵纪守法珍爱生命班会教案篇五

1. 提高安全意识，愿意自觉学习防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. 初步了解防溺水安全有关内容，教育每一个学生都要提高安全意识。

教学重、难点：

学习防溺水安全常识，生命意识的培养及树立。

活动过程：

一、激情导入

1、师生谈话，明白水在生活中是不可缺少的，但水也是无情的。

2、看真实事例，震撼心灵

2月8日下午4点多，重庆忠县的9岁男孩虹川与两个小伙伴在江边一座在建客运码头玩耍时，不幸落水身亡。

3月16日，5米深潭夺走少年命五指山一中学生溺水身亡

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

二、探讨原因

1、过渡：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。据有关数据统计，溺水死亡率为意外死亡总数的10%。

2、溺水原因主要有哪几种？

3、学生分小组探讨。

4、小组代表回答后教师归纳：

(1)安全意识薄弱，自我保护能力不强。由于小学生年龄特点和夏季游泳给他们带来的激情，极易发生溺水死亡事故。

(2)学生家长安全教育意识薄弱，家庭监管能力不强。学校对学生的安全教育虽然加强宣传教育，但是暑假学生脱离了学校的管束，有点鞭长莫及；同时家庭监管能力不到位，尤其是留守儿童与外来务工人员的子女，父母长期在外，叫年长的老人管或是托人看管，致使中小学生在假期处于失管状态。

(3)从地点上来看，多数是农村溪滩、水库以及河塘等处，这些地方水情不清，难以被人掌握；更何况是小学生，因此这也是发生溺水事故的重要。

(4)还有□a.不会游泳；

b.游泳时间过长，疲劳过度；

c.在水中突发病尤其是心脏病；

d.盲目游入深水漩涡。

三、预防溺水：

1、如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？

2、指名学生回答后归纳：

(1)应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

(2)凡是到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、亲人的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

(3)要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

(4)小学生不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

3、游泳中的紧急情况及自救。

(1)抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

一般处理办法：

如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

(2)溺水

发现溺水者如何将其救上岸？

方法二：若没有救护器材，大人可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己，然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。

特别强调：未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

4、读背《防溺水安全儿歌》，强化安全意识

防溺水安全儿歌

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

四、强调守则

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安全原则的好习惯。

最后，让我们牢记外出游泳洗澡务必严格遵守的五条守则：（先让学生自主概括总结）

- (1) 未经家长、老师同意不去；
- (2) 没有会游泳的成年人陪同不去；
- (3) 深水的地方不去；
- (4) 江溪池塘不去
- (5) 到专门的游泳池里游泳。

五、活动拓展

回家以后与家人一起学习《夏季防溺水——致家长的一封公开信》

附：《夏季防溺水——致家长的一封公开信》

尊敬的家长：

你们好！

暑期已至，高温降临，由于很多学生私自游泳，全国各地发生众多中小學生溺水身亡慘痛事故，近几年来，我市发生了多起严重的学生溺水身亡的不幸事件，引起了市委、市政府对此的高度重视，希望引起大家的高度重视和警觉，度过一个和谐平安的假期。

一、充分认识溺水事故的危害性。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。各位家长一定要充分认识到这一点。您的一点疏忽，都有可能给家庭带来沉重的伤害。因此请您一定要根据自己孩子的身心特点，选择正确的家庭教育方式，晓之以理，动之以情，让孩子也能深刻认识到溺水事故的危害，从而避免溺水事故的发生。

二、做好预防溺水的家庭教育。良好的家庭教育是孩子健康成长的关键。安全教育关乎孩子的生命安全，孩子在家里期间，请您加强对孩子预防溺水的安全教育和监护工作，提高孩子的自我保护意识。切实让孩子做到“四不游泳”，即：不在无家长的带领下私自下水游泳；不擅自与同学结伴游泳；注意安全警示，不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳。

三、教给孩子预防溺水的技能，提高自护自救能力。如有条件您可以教会孩子掌握游泳本领和溺水自救的能力，还要让孩子知道在发现同伴溺水时应立即大声呼救，不宜盲目下水营救，避免造成更多伤亡。如发现学生在有水边玩耍或游泳，不管是不是您的孩子，请您能及时进行劝阻，以减少意外事故的发生。

四、暑假期间，请您担负起对孩子的监管责任，如果您在外地工作，无法尽职，一定要委托有强烈责任心孩子的长辈近亲属履职，有情况及时向班主任反映，他们会向学校领导汇报，我们会尽力为您提供可能和必要的帮助。

另外，请您在督促孩子在暑假期间养成良好的生活、习惯，同时，引导孩子多读书，读好书，养成良好的读书习惯，积极参加有意义的社会实践活动，让孩子过一个愉快、健康、有意义的暑假。

祝合家幸福、安康！

遵纪守法珍爱生命班会教案篇六

合：老师，同学们，大家下午好！《珍爱生命，预防溺水》主题班会，现在开始。

甲：在我们的一生中，最重要的是什么？是生命，因为生命给予我们的只有一次。但是，随着天气逐渐转热，暑假即将来临，中小学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。下面让我们读一读6月份的一组溺水事故数据。

乙：6月1日，广西福成镇一姚姓学生在一水坑里玩耍时溺水身亡；

甲：6月5日，内蒙古阿拉善盟2名初中生在水库游泳溺水身亡；

乙：6月8日，安徽长丰县义井乡3名孩子在一池塘溺水身亡；

(同学回答时间)

乙：据调查报告：在中国，意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的0——14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。这些生命的失去，给他们的家人带来了不可磨灭的伤害。下面让我们通过一组图片来一起感受。

(同学们观看图片时间)

甲：发生溺水事件的客观原因是什么？根据专家的分析，主要有下面5点：

- 1、不小心落入水中。
- 2、水中滑倒无法站立或水中嬉戏难以自控。

- 3、准备不充分，急于下水；或水中逞强，过度疲劳。
- 4、突然呛水，不会调整；浮具受损沉入水中。
- 5、游泳技术没掌握，碰到意外，惊慌失措。

(同学们回答时间)

1. 不私自下水游泳；
2. 不擅自和同学结伴游泳；
3. 不在没有家长或老师带领的情况下游泳；
4. 不到无安全措施、无救护人员的水域游泳；
5. 严禁不会水的学生下水救人；
6. 不到不熟悉的水域游泳。

甲：此外，我们也要时刻警惕周围的一些安全标示，如“施工中，禁止游泳”“no swimming”等等。

乙：游泳前，做好暖身运动，有助于预防游泳时下肢抽筋。

甲：如果水温太低应先在浅水处淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

乙：如果在游泳前，你这么做了，就可以预防游泳时下肢抽筋。

甲：游泳时，用鼻子吸气，最容易呛水，我们要尽量用嘴呼吸。

乙：这里还有一些其他的防止抽筋的方法。

(请同学们欣赏游泳前运动的一些图片)

甲：另外，关于急救措施，我们也准备了一些图片，一起来了解一下吧！

(请同学们欣赏关于急救的一些图片)

甲：救护者也可以将溺者扛在肩膀上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另一手压住他的腿，用力挤压腹部，使水排出；乙：下面是两种错误的方法。

甲：若溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。

乙：吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14-20次，开始可稍慢，以后可适当加快。

甲：请同学们切记：遇到危险，一定要及时呼救，争取时间，有靠岸意识。

甲：1、对自己负责：树立安全意识，加强自我保护。绝不参与危险的戏水游泳活动，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，绝不做强危险举动，绝对远离溺水杀手。

乙：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。

甲：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，引以为戒。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。

乙：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。

甲：珍爱生命，我们还必须增强必备的安全意识，树立防微杜渐的警觉意识。下边我们一起学习防溺水安全儿歌。

(同学们一起朗读儿歌)

防溺水安全儿歌(做成ppt或是写在黑板上)

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

乙：为了我们的生命安全，为了溺水事件不在我们身上发生，为了不让自己的父母伤心，我们全班同学进行宣誓。有请……同学上来和大家一起读宣誓书。

宣 誓

我们宣誓：

我们绝不私自下水游泳；

绝不擅自和同学结伴游泳；

绝不在没有家长或老师带领的情况下游泳；

绝不到无安全措施、无救护人员的水域游泳；

不会水的绝不自作主张下水救人；

绝不到不熟悉的水域游泳。

宣誓人：……

甲：同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。无论假期在家还是在校园，都必须谨慎下水，切莫掉以轻心。

乙：谢谢同学们，本次班会结束。

遵纪守法珍爱生命班会教案篇七

炎热的夏季又到了，很多学生特别是男同学经受不住水的诱惑，又会三五成群的到河边游泳，从而形成了安全隐患，为做到防患于未然，特召开本次以防溺水安全教育主题的班会。

- 1、提高安全意识，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、初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。
- 3、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。

1、老师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、大海、青山头水门、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到海边、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，下江游泳。

(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江河、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”。

2、老师谈谈事例，并由学生扮演

本学期xx学校在周末，几名学生到讲河边钓鱼玩，有两名学生不慎溺水死亡。这个悲惨的事实告诉我们了什么？这几个同学违反了哪些安全规则？我们应如何遵守安全规则。

(1) 议一议：

这几个小朋友违反了哪些安全规则？

我们应如何遵守安全规则？

(2) 把小朋友的错误纠正过来。

(3) 由这个事实谈谈我们的心得体会。

3、中国儿童意外溺水调查报告

在中国，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近6个是

因为溺水身亡的。当儿童溺水时，2分钟后便会失去意识；4~6分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

(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。

(4) 当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

5、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。

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，可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。

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。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。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要

我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水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。

人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这节课的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全原则的好习惯。