

最新开展回归常识的班会方案 开展中秋节班会活动总结(实用10篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

开展回归常识的班会方案篇一

- 1、中秋节是中国的传统节日，通过中秋节让学生初步理解中国传统节日中所蕴涵的文化内核，真正了解节日，了解中国传统文化，帮助青少年增强科学节日文化理念，弘扬创新节日文化。
- 2、介绍中秋节的来历，了解中国各地过中秋的风俗。
- 3、增强学生爱父母爱家乡爱祖国的感情，让节日真正给我们带来快乐与幸福。

二、活动时间

20__年9月__日

三、活动地点

501教室以及学校食堂

四、活动主题

中秋节之际，我班将组织进行一个主题班会，促进同班同学的交流，以增进友谊。活动主题为——我们的节日·中秋。

五、活动目的

- 1、使同学们感受到家的温暖，不至于在这样一个团圆的日子里感到寂寞。
- 2、增强同学之间的情感，是同学之间有进一步的了解。
- 3、锻炼同学们表现自我的能力，使同学们敢于表现自己。
- 4、增强班级凝聚力，为下一步班级工作的开展打下坚实的基础。

六、活动负责人

501班班干部以及班主任

七、活动前期准备

- 1、到蛋糕店购买制作月饼的食材，塑料手套，保鲜袋，电子称等以及布置教室的彩带卡纸。
- 2、借用学校的扩音喇叭等设备。
- 3、发动学生收集我国传统节日的来历、习俗以及圣诞节的相关知识。
- 4、各个同学准备好要表演的节目，如猜谜，诗朗诵，小游戏等。
- 5、选择两个学生当主持人。

八、活动过程

活动一：班主任带领学生到学校食堂。学生先将手洗干净，老师进行示范后，学生依次动手制作月饼。制作完后，将月

饼拿到蛋糕店烘烤，半小时后拿回。

活动二：将学生带回班级进行第二项活动，通过讲解中秋节的由来，猜谜语，诗朗诵等形式，让学生对中秋节有更深入的了解。

一、导入(开场白)

甲：中华民族历史悠久，源远流长。

乙：中国传统节日，凝结着中华民族的民族精神和民族情感，

甲：承载着中华民族的文化血脉和思想精华，

乙：是维系国家统一、民族团结和社会和谐的重要精神纽带，

甲：是建设社会主义先进文化的宝贵资源，

乙：是对青少年进行思想道德教育的重要载体。

甲乙：今天我们来讨论关于即将到来的中秋节。

二、了解中国特有的传统佳节——中秋节的来历

1、中秋节是我国的传统佳节，具有悠久的历史，和其它传统节日一样，也是慢慢发展形成的。古代帝王春天祭日，秋天祭月的礼制，在中秋时节，对着天上又亮又圆一轮皓月，观赏祭拜，寄托人们对生活无限的热爱和对美好生活的向往。每年农历八月十五日，是传统的中秋佳节。

2、中秋节起源的另一个说法是：农历八月十五这一天恰好是稻子成熟的时刻，各家都拜土地神。

3、它还有着许多不同的名称呢(中秋;仲秋;月夕;八月节;团圆节;八月半;端正月。)

三、猜字谜游戏：

1、中秋的晚上，人们除了要举行赏月、祭月、吃月饼祝福团圆等一系列活动，有些地方还有舞草龙，砌宝塔，猜字谜等活动。今天我们也准备了一些字谜，看看哪些同学想象力丰富，最最聪明。凡猜中的同学都可以加分哦！

- (1) “明天日全食”，打一“月”字；
- (2) “中秋菊盛开”，打成语“花好月圆”；
- (3) “二月平”，打一“朋”字；
- (4) “月与星相依，日和月共存”，打一“腥”字；
- (5) “一对明月毫不残，落在山下左右站”，打一“崩”字；
- (6) “掬水月在手”，打成语“掌上明珠”
- (7) “天秋月又满”，打食品名“桂圆”；
- (8) “清流映明月”，打生活日常用语“漂亮”；
- (9) “残月斜照影成对”，打一“多”字；

四、配乐诗朗诵(略)

五、结束语(总结)

相信通过今天的活动，我们大家都有所收获。中秋就快到了，我们也要送给大家一个月饼。第一层，体贴！第二层，关怀！第三层，浪漫！第四层，温馨！中间夹层，甜蜜！祝大家天天都有一个好心情！永远开心！

开展回归常识的班会方案篇二

1、透过对学生行路、骑车、乘车等交通安全知识的了解，提高学生的交通安全意识。

2、透过学习有关安全知识，使学生树立自护、自救观念，构成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

行路的安全、乘汽车的安全

2、事例：列举交通安全事故交通安全：

交通安全，一个永恒的话题；交通安全，一个关系家庭幸福的话题。自从1886年德国人发明了世界上第一辆以汽油做燃料的机动车以来，它使人类进一步向现代礼貌迈进，但同时也带来了交通事故这一灰色阴影。当一个鲜活的生灵瞬间成为车轮下的亡灵时，当一个好端端的家庭因为惨痛的车祸而支离破碎时，怎不让我们为之警醒？我国每年因各类事故死亡人数约10万人，道路交通事故死亡人数占60%以上。我国的交通事故死亡人数位居世界首位，平均每一天有280多人死于车祸。其中中小学生在总人数的10%左右。

道路交通是一个世界性的社会问题，它已成为国际社会的一大公害。据统计，20世纪以来，因交通事故死亡的人数到达2235万人，这个数字比第一次世界大战中死亡的人数还多，交通事故已成为全世界非正常死亡的重要因素。许多名人也葬身于车祸之中，如美国的巴顿将军，英国的王妃戴安娜等等。

请同学们讲一讲：你见过的或亲身经历过的或亲人朋友遭遇过的交通事故、（先和小组内的同学说一说，再跟全班同学讲一讲）

同学们，应对着这些触目惊心的交通事故，让我们感受到生

命如此秀丽，又是如此脆弱，我们必须爱惜生命提高交通安全意识，将这些惨痛教训铭记心间。

3、学习：交通法规。

这些血的教训向同学们敲响警钟！追根溯源，安全意识淡薄、麻痹大意、违章违纪是造成交通事故的根本原因。——期望每个同学心中都有交通安全这根弦，时时刻刻记着要遵守交通规则——接下来我们将以多种形式学习交通法规。

1、认识交通标志

你能说出下列交通图标的含义吗？

2、我来选

(1)、遇到交通事故，你要打的报警电话是()

a□120

b□122

c□110

d□119

(2)、我国的道路通行原则是()

a□右侧通行原则

b□左侧通行原则

c□中间通行原则

(3)、有人突然患病或受伤时，就应打(电话求助)

a□120

b□122

c□110

d□119

(4)、经过一个有信号灯的铁道路口时，就应()

a□直接从铁路上穿过去

b□看看左右没有火车就快速走过去

c□在准许透过的信号灯亮时透过

(5)、少年儿童()周岁以上能够骑自行车上街

a□8

b□12

c□14

d□16

(6)、每年的中小學生安全教育日是()

a□每年3月的最后一个星期一

b□每年3月的最后一个星期五

c□每年6月的最后一个星期一

(7)、步行或骑自行车不得进入以下道路 ()

a□城市快车道 b□高速公路 c□封闭的机动车道

(8)、如果看到有汽车撞人后要逃跑了，你就应及时 ()

a□记下车牌号

b□告诉老师或家长

c□不需要做任何事

d□打交通事故或急救电话

(三) 列举不良交通违法行为 (小组讨论，全班交流)

1、马路上追逐打闹

2、跨越隔离墩

3、不满12周岁骑自行车

4、在大街小路上踢足球、捉迷藏很危险

5、在马路上地下铁路跳绳、跳方格，既妨碍交通，又不安全。

6、在较窄的街区马路上行走，必须要靠右边走，不要几个小朋友横着走，以免妨碍他人行走和车辆行驶。

7、骑车上下学一群并排行驶，这样既妨碍交通，又不礼貌，互相挤道，也容易摔跤或撞人。

8、在马路上，有的同学喜欢骑着自行车闹着玩，这都是不安全的。

9、隔着马路相互喊话、问候，也容易被往来的行人、车辆碰撞。

10、当走路只顾着谈天说地，没有留意地面的状况时，很容易发生意外坐车时，能把头、手伸出车外，这样很容易在两车相会时出现意外事故。

（四）主要交通安全常识：

骑自行车九不准

- 1、不在机动车道内骑自行车
- 2、自行车不逆向行驶
- 3、骑自行车时不带人、
- 4、骑自行车不闯红灯
- 5、骑自行车不撑伞
- 6、骑自行车不攀扶其它车辆、
- 7、骑自行车不双手离把
- 8、未满12周岁不骑车上路
- 9、骑自行车不突然强行猛拐

交通安全五不坐：

- 1、不坐超载的机动车。

- 2、不坐无牌无证、报废的机动车。
- 3、不坐非法营运机动车。
- 4、不坐未经检验合格的机动车。
- 5、不坐货运车辆、农用车辆、拖拉机。

交通安全五不准：

- 1、不准无证驾驶机动车。
- 2、不准闯红灯。
- 3、不准在公路上扶身并行，相互追逐、曲折竞驶或突然猛拐。
- 4、不准翻越护栏。
- 5、不准在公路上玩耍。

（五）教师小结

在父母眼里，我们是含苞欲放的花蕾；在老师眼里我们是展翅待飞的雏鹰。父母，老师，在期盼着我们，完美的明天在期盼着我们！为了更好地生活和学习，同学们必须要把交通安全牢记心中！

开展回归常识的班会方案篇三

小学开展主题班会端午节篇四

1. 让学生简单了解端午节的由来和各种传说。
2. 通过活动了解端午节吃粽子的风俗习惯。

3. 在活动中感受中国传统节日的魅力。

活动准备：多媒体课件、粽子(学生自备)、橡皮绳

活动时间：2018年6月18日

活动对象：一(1)班

活动过程：

(一)活动序幕

女：今天真高兴，爸爸妈妈来到学校和我们一起活动。

男：让我们用热烈的掌声欢迎爸爸妈妈!(鼓掌)

女：看来你知道的还不少嘛。

男：先别夸我。我也来考考你：你知道哪个传统节日要吃粽子吗?

女：这个问题太简单了，让小朋友回答你吧!大家说什么节吃粽子?

(全班同学齐回答：端午节)

男：那么端午节为什么要吃粽子?在端午节里还有些什么习俗和活动呢?今天就让我们走近端午节去了解一下吧。

女、男(齐说)：话说“端午”主题班会现在开始!

女：每年的农历五月初五，就是中国民间的传统节日——端午节，也叫“端阳”、“龙日”、“夏节”、“五月节”、“诗人节”“女儿节”、“小儿节”等等。

男：虽然名称不同，但总体上说，各地人民过节的习俗还是大多相同的。

(二) 端午故事

女：端午节是中国古老的传统节日，至今已有两千多年历史。端午节的由来与传说很多，下面就请大家听听故事大王陈皓焯讲讲端午节的故事。

1. 《屈原与端午节》

男：谢谢___给我们讲的精彩故事!(鼓掌)原来端午节是为了纪念屈原。不过我还听说一个与端午节有关的故事——《孝女曹娥舍身救父》，请___给大家讲讲这个故事。大家欢迎!(鼓掌)

2. 《孝女曹娥舍身救父》

女：___讲的故事真感人，谢谢!(鼓掌)我也知道一个与端午节有关的故事，就请李思雪来说一说。

3. 《秋瑾舍身为革命》

男：看来与端午节有关的故事还真不少呢!

(三) 端午习俗

1. 悬艾叶、菖蒲

赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒，吃咸蛋、粽子和时令鲜果等。

女：别着急，我马上请___和___给你介绍一下这两样东西。

大家欢迎!(鼓掌)

男：原来菖蒲、艾草还有这样的功能啊。过端午的时候，我一定要让妈妈买一些挂在家门口。

2. 端午诗会

女：端午节还被称作“诗人节”。几位小朋友给我们带来了端午节的诗篇。

男：那就请上来念给大家听一听(鼓掌)

(1) 节令门·端 阳(清)李静山

(2) 竞 渡 歌(唐)张建封

(3) 七 律·端午老 舍

3. 赛龙舟

女：你知道端午节最热闹的习俗是什么吗？

男：这还用说，就是赛龙舟嘛。

女：为什么比赛的船要刻成龙的形状呢？

(播放《赛龙夺锦》)

女：说了半天，我都有些心痒了，真想亲身经历一下。

男：别急，今天就让你过把瘾。下面我们玩个游戏叫“赛龙舟”。

(游戏：赛龙舟))

4. 品棕乐

女：除了赛龙舟，端午节的主要习俗就是品尝粽子。

男：端午节吃粽子，这是中国人民的又一传统习俗。由来已久，花样繁多。

女：一直到今天，每年五月初，中国百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽；南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料。可见我国的粽子南北风味有别。

男：吃粽子的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

女：说了这么多，我肚子裡的馋虫都快爬出来了。

男：别急，别急。我就知道你会这么说。所以接下来就请大家一起品尝美味的粽子吧。

女：等等，今天我们的爸爸妈妈也来了。让他们和我们一起分享吧。

(小朋友和家长一起分享粽子)

男、女(齐说)话说“端午”主题班会到此结束，感谢爸爸妈妈参与我们的活动!(鼓掌)恭祝大家端午节快乐!

开展回归常识的班会方案篇四

1、学生通过查阅图书、上网等手段，搜集和整理反映各少数民族风俗习惯、服饰特点、文化艺术的资料。

2、认真准备编排小品、舞蹈、故事。

教学目标：

- 1、知道民族团结的故事。
- 2、懂得各民族之间应互相尊重，平等相等，和睦相处。

过程与方法：

让同学们熟悉民族团结的，要求学生明辨是非，时刻保持清醒的头脑，不参与类似的活动，加强自己的责任感和使命感。为增进民族团结而努力，不做有损民族团结的事。

情感态度与价值观：

- 1、敬仰维护民族团结的人，培养各民族之间团结友爱的情感。
- 2、收集我们周围有关民族和睦团结的资料。（特别是本班民族学生的事迹）

教学重点：

使学生懂得各民族之间应互相尊重，平等相等，和睦相处。

教学策略：

- 1、运用多媒体课件渲染气氛，创设情景，激发学生兴趣。
- 2、运用多媒体课件形象直观地理解课文内容。
- 3、榜样感染法，正反事例对比法。
- 4、自己动手收集资料法。

一、创设情境，导入新课。

1、播放vcd□欣赏歌曲《大中国》。

3、生答后，板书课题：民族团结。

二、学文明理，激情导行。

（一）学习认识中华民族是一个大家庭。

2、生答：汉族、蒙古、回族、藏族、维吾尔族、傣族。

3、师：你们回答得不错。那么你们还知道有哪些少数民族？

生：高山族、土家族。

生：朝鲜族、苗族。

生：白族……

4、师出示课件（中国地图），简要介绍少数民族的主要分布；汉族、少数民族所占的比例及少数民族存在的优势。

（二）国家的民族政策；

开展回归常识的班会方案篇五

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，游泳时要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，绝不作危险举动，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！

开展回归常识的班会方案篇六

现在绝大多数的学生都知道学习的重要性，但是有些学生面对越来越差的成绩，因为束手无策，最后在重重困难面前不得不放弃了。在五四青年节来临之际，希望所有的学生进一步增强历史使命感、主人翁责任感和时代紧迫感，把自己的理想和前途同国家发展、民族振兴结合起来，要抓紧学习，刻苦钻研。

二、学生现状分析：

在学习中仍有一些同学还存在着作业未完成、学习不刻苦的情况。同时还存在课间打闹、组织活动自律性较差的问题。

三、活动目标：

希望通过此次班会能为学生提供一个自我展示青春魅力的舞台，同时激发所有学生发扬青年人的拼搏精神，提高认真学习的积极性。

四、活动时间：

20__年5月21日（因准备时间较长，故推后举行）

五、活动地点：

八(4)班教室

六、活动过程：

1、介绍五四精神

什么是五四精神呢？有的认为是爱国主义，有的认为是民主与科学，有的认为是解放思想、不断创新，有的认为是理性精神、个性解放，有的认为是勇于探索、追求真理，等等。这些说法都是有道理的，事实上也是联系在一起的。

因此，纪念五四运动，发扬五四精神，应该把这些方面结合起来，为振兴中华民族而努力奋斗。

总之，五四精神代表着诚实的，进步的，积极的，自由的，平等的，创造的，美的，善的，和平的，相爱互助的，劳动而愉快的，全社会幸福的统一体。因此五四精神就是升华了的爱国精神。

当今世界，科学技术突飞猛进，科技进步与创新已经成为推动经济和社会发展的决定性因素。在知识更新不断加快，人才呈现年轻化趋势的今天，推动我国科技进步与创新和承担建设富强民主文明的，社会主义现代化国家的重任，已经愈来愈多的落在青年一代身上。

2、学生交流个人的感悟（学生要进一步增强历史使命感、主人翁责任感和时代紧迫感，把自己的理想和前途同国家发展、民族振兴结合起来，要抓紧学习，刻苦钻研，努力用人类创造的优秀文明成果充实提高自己，要敢于开拓，大胆创新，在继承前人的基础上不断超越前人，勇攀世界科学技术的高峰。）

3、诗歌朗诵《翻开五月的日历》

我们仿佛看见，那怒形于色的人群，正如潮水般的涌向天安门前翻开五月的日历，我们仿佛听见，那激越高昂的呼声，正清晰的响在耳边，还我青岛拒签和约，内惩国贼外争国权，

祖国母亲岂容蹂躏，中华大地哪能踏践，这是一群热血青年正义的呐喊，这是一群爱国志士光荣宣言，象一座岩浆迸发的火山，似一柄刺向黑暗的利剑似一股奔涌而来的洪流，似一只搏击风浪的海燕，翻开五月的日历，我的思绪飘飞的`得很远很远，翻开五月的日历，我的心里又添了几许忧患，无数个铁的事实告诉我，愚昧就被欺凌落后就要挨打，翻开五月日历，我的信心倍增，干劲冲天，信念是坚固的堡垒，理想象燃烧的火焰，和平的呼声早响彻全球，友谊种子已扎根心田，时代的号角已在大江南北响起改革的春风正在沐阳大地吹遍，让我们高扬五四鲜红的旗帜，团结一心务实苦干，奋起直追 自强不息，去拥抱新世纪，去拥抱辉煌灿烂的明天。

4、全班合唱《未来就是现在》未来就是现在

决赛之后还有决赛，未必有彩排 这擂台，曾经期待多一点的爱，后来明白 每个存在在乎够痛快不在奖牌，我相信笑容不必加工 爱大于成功，我相信快乐因为感动真心的互动，我和你爱的光合作用 心灵在震动，看未来在现在进行中喔我相信，现在就是未来。

5、宣布主题班会结束

七、活动反思：

现在绝大多数的学生都知道学习的重要性，但是有些学生面对越来越差的成绩，因为束手无策，最后在重重困难面前不得不放弃了。在此，我是郑重地告诉大家：请不要轻言放弃。只要你不放弃，就一定有赢的机会；然而一旦放弃，就再也没有机会了。

开展回归常识的班会方案篇七

主题：我的青春谁做主

开展日期：5月17日

班级：高一18班

二、班会目的

目前我们同学所处的时期是高中的关键时期，关系到人生的成败。但是部分同学没有认识到该时期的重要性。希望通过本次主题班会，让同学们重新认识青春，好好把握现在，珍惜时间，为实现自己的人生目标而努力。

三、班会过程

见习班主任：同学们我们召开本次班会是为了让大家认识到青春的重要性。现在的我们正处于人生的黄金时期，每一步都关系到人生的成败。但是，在我们当中还有许多同学没有认识到这一点，在这些方面做得还不够好，希望通过参加这次班会，大家能够强化时间的观念，树立坚定的信念、执着的精神以及坚强的毅力，对青春有一个崭新的认识，珍惜学习机会。在自己的人生路上，对自己负责，做自己人生的主人！见习班主任：大家都处于青春时期，青春是美好的，青春是绚丽多彩的，青春是多种多样的，请用一个形容词描述你心目中的青春！

生：错误、态度、阳光、冲动、美、坎坷、飞扬……

见习班主任：在青春期犯错误不可怕，可怕的是犯了错之后却不能正确的认识自己的错误，所以态度很关键。

请大家自由谈一下！

(课件上显示几位时代人物)

(学生自由发言)

见习班主任：青春是个多梦的年龄段，请大家谈一下各自的理想。

(学生自由发言)

见习班主任：我们为了各自的梦想，来到邯郸一中。我们必须付出更大的努力才能使我们的理想得以实现，否则，理想就会转变成幻想，永远也成不了现实。每个人的理想都是美好的，在理想的实现过程中，有些同学认真学习，发奋读书，可有些同学却只将理想挂在口头上，没有付诸行动！

(课件显示部分同学认真学习的图片和某些同学上课睡觉、看小说的图片)

见习班主任：青春的差别在于是否肯对心灵有所承诺，在于是否付出了旺盛的精力和晶莹的汗水。其实图片中的同学也有自己的苦恼，让我们听听他们的心声。

(欣赏“三句半”注：在网上搜集的材料)

见习班主任：看了这个“三句半”，相信大家清楚的看到了我们现在存在的问题，不妨在这我们坦诚的说出来。

(学生自由发言)

(学生自由发言)

见习班主任：刚才同学们的发言很实在，说出了大家的心里话。现在我们既然正处在人生最美好的时期，就更应该好好把握现在，珍惜时间。理想只能在行动中实现，没有行动的理想只是一个幻想、梦想。

(欣赏歌曲《追梦人》)

班主任总结：刚才听了大家的发言，我感到欣慰。我们班的

同学表现得比以前更成熟了，其中有些同学的发言很精彩！这说明大家对青春有了更深一步的认识，真正体会到了青春的实质。高中生活大家已度过三分之一，剩下的时间尤为紧迫。我们高一教学楼内写着“花开高三，根系高一”，为了高三的花朵开得更灿烂，希望大家在这段时间内把自己的“根”扎得深深的，充分吸收营养！同时希望大家能以本次班会为契机，改掉自己的不好的生活习惯和学习习惯，端正学习态度，把握住自己的青春年华，做自我青春的主人，“我的地盘我做主”，我的青春我做主！

开展回归常识的班会方案篇八

一、活动对象：

大一、大二学生

二、活动目的：

1. 促进大学生更好的认识自己，认识积极的个人特质；
2. 激发愉悦和积极的主观体验；
3. 寻找积极的自我和动力；
4. 拓展积极人际关系。

三、活动步骤策划：

(一) 热身活动(准备活动)(可根据需要及实际情况选择一个)

1. 滚雪球(20分钟)

(1) 随机分成两组

(2)按组围圈坐，由其中一个同学先开始说话：我是某某，我来自(学院);我喜欢()。

(4)要注意听，不可以动笔，要用脑记；

(5)每个小组推举一名成员把本小组的成员介绍给大家。分组可不断变换，交叉认识。

成长：大家在欢快的气氛中通过不断强化，尽快熟悉彼此。最后指导老师引导大家谈谈活动体会，看哪位同学通过活动准确记住的同伴信息最多。

2. 集体雕塑(20分钟)

(1)分成两组

(2)每组用废报纸做出一个雕塑，并为雕塑起一个名字

(3)展示分享

注意：雕塑最后的造型应是静止的。每个成员都要参与雕塑。

3. 团队节奏(10分钟)

(1)把大家随机分成若干组，比如1、2月出生的人为a组，3、4月出生的人为b组等。

(2)让每个组用不同的方式发出声音，如a组鼓掌□b组跺脚□c组发出哈哈的声音等。

(3)事先准备些牌子，上面写好各组组长名。正式表演开始，你举起哪个组的牌子，哪个组就发出相应的声音。团队的交响乐开始神奇般地展现了。

(4)注意:

a.每组规定各自的`节奏。

b.正式开始前一定要分组反复演练，否则会全场噪音一片，你会失去威信，下面的人也会失去兴趣。

c.同时可以举好几块牌子，有变化。(可找人来帮忙)

d.事先强调要聆听，不要只顾自己，这很重要。

e.中途找些学员来担任你的角色指挥。

f.有许多理念可分享，如团队精神、个人与团队、分工协作、领导力等。

4. 捉蜻蜓(5分钟)

(1)全体学员围成一圈。

(2)每个学员伸出右手食指，向上顶着右边学员的左手掌心，而他左边的学员同样伸出右手食指。向上顶着他的左手掌心，以此类推。

(3)培训师讲一些话。当提到指定词语时，学员右边食指尽量逃脱不要被旁边人的手掌抓住，而左手则尽量去抓住旁人的手指。

(4)注意:

a.试着将你的注意力同时分配在聆听、动作反应上。

b.你是否在用你自己认为的命令在行动?

c.此游戏可以起到很好的调节课堂气氛的作用。

(二)工作阶段(可根据需要及主题选择一至两个)

1. 认识自我活动：我的自画像(20分钟)

(1)组长为每一组员预备好图画纸，以及颜色齐全的颜色笔，然后请组员在画纸上用任何自己认为可以代表自己的事物绘出自己。

(2)小组轮流发言，分享自画像的内容。

(3)小组互相提问，对每幅自画像深入讨论。

(4)分享画自画像的感觉。

目的：透过自我素描，协助小组成员强化对个人的认识。

2. 认识自我活动：“印象评价”(15分钟)

(1)小组中每个人轮流背其他同学评价。

(2)要求：评价内容必须是积极正面的。不需要解释。

目的：通过别人的评价认识自己的优点，找到自信。

3. 探索生命正能量活动：左手叙事(50分钟)

(1)用左手写下你感觉自己曾经做过的让自己觉得最骄傲的事情。

(2)提问：为什么用左手?带队者给予解释。

(3)轮流展示自己写下的事情，展现自己最有能量、最积极的一面。

(4)活动分享。

4. 积极情绪体验活动：情绪传递(50分钟)

(1)准备两组表情词汇，一组欢快的，如心花怒放、手舞足蹈、喜笑颜开等。一组是悲伤的，如嚎啕大哭、愁眉苦脸、垂头丧气等。如果觉得比较难，可以换成简单点的。哈哈大笑啥的。

(2)让同学们分成两组传递。

(3)讨论：说说在传递不同表情词汇的感受。怎样才能获得积极的情绪。

(4)跳出积极的表情词汇，做得好的成员在带领大家一起做一下那些动作。

解释：情绪是可以传染的，习惯的行为方式可能会影响情绪，深入分析，习惯的态度和思维方式也会影响对人生观、世界观的看法。

5. 积极情绪体验活动：品位愉悦感(40分钟)

(1)请静下心来细细想想并品位本周发生过的可以让你感到愉悦的事情。自己恭喜自己，不要害怕接受奖励。对自己说自己是怎样给别人留下深刻印象的，自己期待这一时刻的到来已经很长时间了。让自己充分的沉浸在喜悦中，不要想其他事情。

(2)与别人分享：在小组内分享自己的愉快体验。关注经历中的特定细节，并把它们讲给组员们。

6. 积极人际关系体验活动：信任之旅(40分钟)

(1)结对走楼梯，或是利用一楼的场地设一些障碍。

(2) 两人结对，一人被蒙上眼睛做“盲人”，另一人帮助他走完设有障碍的路程。要求“盲人”与帮助者之间只能有身体的帮助，不能说话。

(3) 活动规则：

第一次，自由组合。小组成员自由结对，走完设有障碍的路程，然后两人互换角色，再来一遍。

第二次，陌生人组合。成员自愿当“盲人”，蒙上眼睛，而不知道谁来帮助自己。要求自愿帮助的成员悄悄地站在“盲人”身后，辅导者也可以随机为“盲人”安排帮助者。

第三次，性别组合。成员自愿当“盲人”，而不知道谁来帮助自己，要求自愿帮助者是异性。

(4) 活动后交流体会与成员分享。交流内容：

当你被蒙上眼睛的时候，有何感受？

帮助你的人有没有让你感到安全？

作为帮助者，你有何感受？

为了增加伙伴对你的信任，你做了什么？

你愿意做帮助者还是“盲人”？

7. 探索生命价值活动：我的遗产(40分钟)

(1) 让每个人想象自己的医生，在纸上写下我的遗产

(2) 展示讨论分享

讨论大纲：

2. 哪些人的成就“真正”的成就?为什么?

3. 你认为对社会后他人最有贡献者是谁?

4. 假若你需要替自己重写遗产，你会怎样写呢?

把你所学的放在一边，不要丢掉，一年之后重新阅读，或者五年之后再次阅读，你是否离你的目标又迈进了一步?你是否会因为重新树立了新的目标而感觉到需要对它进行修改。

好工作并不是我们最终必须要面对的问题，这是我们毕生发展自己的才能和天分的最终结果，包括我们的道德观。

(三)结束阶段：体验分享(10分钟)

(2) 一个句话评价本次活动感受；

(3) 拥抱分别。

开展回归常识的班会方案篇九

每年阳历月日，是我国传统的`节日冬至。在冬至这天吃饺子，又是很久远的习俗。饺子是我们北方人最喜爱的食物之一，而在大学里集体包饺子，吃饺子更有一番滋味。它不仅使同学们玩的开心吃的开心，更拉近了同学之间的距离消除了生活中的隔膜，使同学们的关系更为融洽。

今年的冬至，我们还是集体吃饺子。下午两点半，我们xx班的兄弟姐妹们便在教室里集合了。同学们带了面粉，饺子馅等各种材料。几位女同学先做了饺子馅，忙的热火朝天。全班分为六组，每组领了面和馅后，便开始了饺子大赛。和面，擀皮，包馅…分工明确，人人都有活干，全班同学都沉浸在劳动的喜悦之中。边干边聊天，对别人的工作做出评判，往往伴随着洒脱的笑声。

这时，每位同学的脸庞都是天真无邪的，仿佛回到了孩童时代。平时的烦恼，同学间的隔阂，在这个温暖的大家庭里，已被暖意熔化殆尽了。我们会感觉到真的好幸福，虽然远离父母，远离家乡，可我们并不乏温暖和幸福。

在同学的团结与配合下，各组的饺子先后包好。看着那些形状各异的饺子，不禁失笑，虽然看上去与“群组”不相称，但能看得出来，那是用心做成的。接下来的就是煮饺子，之后同学们就可以尝到丰收的喜悦了。同学们各自拿着餐具，等着盼着能快点吃到，有的甚至直接蹲在锅边…很多人也拿出了相机，开始记录这美好的时刻。这时候你会发现，原来我们都还是孩子啊！……终于可以吃了，兄弟姐妹们扎在一堆，边吃边说边笑，好不快活！一口饺子下肚，一股暖流也拥入体内，饺子的香味在口中萦绕……闭上眼睛，听着旁边同学的欢声笑语，感受着饺子的美味，不禁庆幸能有这样一个班集体，能有这么多的朋友、家人。

睁眼看去，洋溢在同学们脸上的笑容，好温暖。平时的我们，因为学习的忙碌，很少有机会这样聚在一起。长久的分离，以为之间都有了距离。可是，看到眼前的场景，不禁眼中含泪，羞怯的笑了。发现，我们原来都是错的。

后来，我们还煮了汤圆，看着它们个个晶莹剔透，好不可爱。突然想到，正如我们的班集体，也是团团圆圆的，过去是，以后也是，心中欣慰。

开展回归常识的班会方案篇十

1. 最好有家长或老师带领，活动时遵守游乐场的安全规定。
2. 要选择经国家检测合格，比较安全、正规的游乐场。
3. 参加每一项活动，都要严格按规定采取保险措施，例如系好安全带、锁好防护栏等、不要开玩笑或冒险做出一些危险

的举动。

4. 患病或身体不适时，不要勉强参加活动。

游戏时如何保证安全？

游戏是同学们生活中的重要内容，在游戏中也要树立安全观念：

1. 要注意选择安全的场所。要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区；不要进入枯井、地窖，防空设施；要避开变压器、高压电线；不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙；不要靠近深湖（潭、河、坑）、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

2. 要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用刀棍等互相打斗、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

3. 游戏时要选择合适的时间。游戏的时间不能太久。这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也降低了。容易发生危险。

放风筝应该注意什么？

1. 不要在公路或铁路两侧放风筝。公路上来往车辆多，情况复杂，铁路上也常有火车通过。许多同学为了把风筝放起来，只顾向前奔跑，还有的同学喜欢拉着风筝线倒退着走，这时如果有火车或汽车通过，就容易出交通事故。

2. 不要到农村场院内放风筝。农忙时，场院内有许多临时安装的电灯、电闸等。如果不注意，风筝搭上电线，造成短路，

不但有触电的危险；还有可能引起火灾。

3. 不能在设置高压线的地方放风筝。这些地段高压线密集，若风筝搭在高压线上，容易造成人员伤亡和电器设备的损坏。

燃放烟花爆竹如何保证安全？

1. 儿童燃放爆竹时应该由大人带领。

2. 烟花爆竹应该存放在远离火源的安全地方，不能放在炉火旁。

3. 为了防止发生火灾，严禁在阳台、室内、仓库、场院等地方燃放鞭炮。也不允许在商店、影剧院等公共场所燃放。

4. 严禁用鞭炮玩打“火仗”的游戏，这样做很容易伤人。

5. 燃放时，应将鞭炮放在地面上，或者挂在长杆上，不要拿在手里，这样做很危险，容易发生伤害。

6. 点燃鞭炮后，若没有炸响，在未确认不存在安全问题以前，不要急于上前查看。

7. 燃放烟花爆竹，不要横放、斜放，也不要燃放“钻天猴”之类的升空高、射程远的难以控制的品种，以防止引起火灾或炸伤人。

上体育课时衣着上应注意些什么？

上体育课大多是全身性运动，活动量大，还要运用很多体育器械，如跳箱、单双杠、铅球……所以为了安全，上课时衣着有一定的讲究。

1. 衣服上不要别胸针、校徽、证章等。

2. 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。
3. 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。
4. 头上不要戴各种发卡。
5. 患有近视眼的同学，如果不戴眼镜可以上体育课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。
6. 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。
7. 衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。

上体育课应注意哪些安全事项？

体育课在中小学阶段是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。
2. 跳远时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。
3. 在进行投掷训练时，如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。

这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

4. 在进行单、双杠和跳高训练时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。

5. 在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时，要学会保护自己，也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

参加运动会要注意什么？

运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多，安全问题十分重要。

1. 要遵守赛场纪律，服从调度指挥，这是确保安全的基本要求。

2. 没有比赛项目的同学不要在赛场中穿行、玩耍，要在指定的地点观看比赛，以免被投掷的铅球、标枪等击伤，也避免与参加比赛的同学相撞。

3. 参加比赛前做好准备活动，以使身体适应比赛。

4. 在临赛的等待时间里，要注意身体保暖，春秋季节应当在

轻便的运动服外再穿上防寒外衣。

5. 临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。临赛前半小时内，可以吃些巧克力，以增加热量。

6. 比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

7. 剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮，也不要立即洗冷水澡。

参加集体劳动等社会实践如何保证安全？

1. 参加社会实践活动，同学们将面对许多自己从未接触过的或不熟悉的事情，要保证安全，最重要的是遵守活动纪律，听从老师或有关管理人员的指挥，统一行动，不各行其事。

2. 参加社会实践活动，要认真听取有关活动的注意事项，什么是必须做的，什么是可以做的，什么是不允许做的，不懂的地方要询问、了解清楚。

3. 参加劳动，同学们必然要接触、使用一些劳动工具、机械电器设备，在这个过程中，要仔细了解它们的特点、性能、操作要领，严格按照有关人员的示范，并在他们的指导下进行。

4. 对活动现场一些电闸、开关、按钮等，不随意触摸、拨弄，以免发生危险。

5. 注意在指定的区域内活动，不随意四处走动、游览，防止意外发生。

外出活动如何防止中暑？

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在

烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行军时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心；重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。

户外活动如何防止中暑呢？

1. 喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。
2. 降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温。
3. 备药。可以随身带一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。

手脚冻僵了应该怎么办？

1. 应该回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。
2. 如果在野外，应当设法用大衣等将手脚包裹起来，还可以互相借助体温使冻僵的手脚暖和过来。
3. 最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

掉进冰窟窿里怎么办？

1. 不要惊慌，保持镇定，要大声呼救，争取他人相救。
2. 应当用脚踩冰，使身体尽量上浮，保持头部露出水面。

3. 不要乱扑乱打，这样会使冰面破裂加大。要镇静观察，寻找冰面较厚、裂纹小的地点脱险。此时，身体应尽量靠近冰面边缘，双手伏在冰面上，双足打水，使身体上浮，全身呈俯卧姿式。
4. 双臂向前伸张，增加全身接触冰面的面积，一点一点爬行，使身体逐渐远离冰窟。
5. 离开冰窟口，千万不要立即站立，要卧在冰面上，用滚动式爬行的方式到岸边再上岸，以防冰面再次破裂。
6. 年龄较小的同学发现有人遇险，不可贸然去救，应高声呼喊成年人相助。在紧急的情况下，救人的正确方法是将木棍、绳索等伸给落水者，自己应趴在冰面上进行营救，要防止营救他人时冰面破裂致使自己落水。

游泳时遇到意外怎么办？

1. 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。
2. 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿式，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。
3. 游泳遇到水草，应以仰泳的姿式从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上。一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。
4. 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。
5. 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，

仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

被蛇咬伤了怎么办？

毒蛇有毒牙和毒腺，头部大多为三角形，颈部较细，尾部较短粗，色斑较鲜艳，牙齿较长。被毒蛇咬伤的，一般可在患处发现有2—4个大而深的牙痕，局部疼痛。

被无毒蛇咬伤的，一般有两排“八”字形牙痕。小而浅，排列整齐，伤处无明显疼痛。对一时无法确定的，则应按毒蛇咬伤处理。

1. 立即就地自救或互救，千万不要惊慌、奔跑，那样会加快毒素的吸收和扩散。

2. 立即用皮带、布带、手帕、绳索等物在距离伤口3-5厘米的地方缚扎，以减缓毒素扩散速度。每隔20分钟需放松2-3分钟，以避免肢体缺血坏死。

3. 用清水冲洗伤口，用生理盐水或高锰酸钾液冲洗更好。此时，如果发现有毒牙残留必须拔出。

4. 冲洗伤口后，用消过毒或清洁的刀片，连结两毒牙痕为中心做“十”字形切口，切口不宜太深，只要切至皮下能使毒液排出即可。

5. 有条件的话，可以用拔火罐或者吸乳器反复抽吸伤口，将毒液吸出。紧急时也可用嘴吸，但是吸的人必须口腔无破溃，吐出毒液后要充分漱口。吸完后，要将伤口温敷，以利毒液继续流出。

6. 可点燃火柴，烧灼伤口，破坏蛇毒。

7. 尽快食用各类蛇药，咬伤24小时后再用药无效。同时可用

温开水或唾液将药片调成糊状，涂在伤口周围的2厘米处，伤口上不要包扎。

8. 经处理后，要立即送附近医院。

被狗咬伤了怎么办？

1. 一般情况下很难区别是否被疯狗咬伤，所以一旦被狗咬伤，都应按疯狗咬伤处理。
2. 被狗咬伤后，要立即处理伤口，首先在伤口上方扎止血带（可用手帕、绳索等代用），防止或减少病毒随血液流入全身。
3. 迅速用洁净的水或肥皂水对伤口进行流水清洗，彻底清洁伤口。对伤口不要包扎。
4. 迅速送往医院进行诊治，在24小时内注射狂犬病疫苗和破伤风抗毒素。