

最新严于律己班会记录 励志拼搏班会演讲稿初中生(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

严于律己班会记录篇一

这是什么?这是拼搏。这是人一生都随身携带着的利器。落后了拼搏，在前方杀出一条血路，冲向所有人都向往的终点;超越了，仍要拼搏，挑战自我，以激发出更多的潜能，向更好发展。拼搏，要靠双手，可是，我没有，我是一条蚯蚓，一条有志向却没有条件的蚯蚓，我的心每天都在沸腾，向往着能像人类一样，用双手去拼搏，去创造，去迎接未来。可是一切都是枉然。

我不甘心。为什么我只有一个光滑的身体?我该用什么去拼搏?

如果没有了脚，我便匍匐前进，失去了手，索性用头颅耕耘。

于是，我用我的头探索着泥土里的一切，渴望实现我的梦想——长途跋涉，进行长征，走向美丽的新世界。夏天松软的泥土自然不是我的劲敌，于是，我不断积蓄着力量，直到冬天，松软的泥土变得坚硬无比，我知道，我该开始奋斗了!

咬紧牙关用柔软的头顶向坚硬的泥土，重复无数次地进行“以卵击石”的行为，渐渐地，闻到了血腥味，感到了剧烈的疼痛，抬头看向眼前的泥土，一片血红色，“哼”，我轻蔑地朝自己笑笑，道：“你就这么没用?”积蓄全身的力量大吼：“我可以!”继续用柔软又血淋淋的头同坚硬的泥土做

斗争，直到血肉模糊。

血和土混合在一起，粘在身上。头用力地向前顶着，可眼前的“泥土”似乎毫无惧色，抬眼一看，血红色背后透着隐隐约约的灰白色，是水泥！我到达了终点！

不顾此时剧烈的疼痛，我冲破了泥土，看到了一个前所未有的美的新世界，这是我用血泪换来的。我爬上了水泥地，深情地看着眼前的世界，明亮，蔚蓝，一场春雨为我洗涤了身上的过去。

太阳出来了，我的身体渐渐轻了，视线也模糊了，我笑了，虽然现在即将奔赴天堂，但我为我的志向拼搏过了，无憾。

严于律己班会记录篇二

1、通过本次主题班会，学习和掌握一些安全常识，增强学生安全意识，逐步提高学生的素质和能力。

2、使学生树立自护、自救观念，形成自护、自救的意识，使学活动过程：

冬季来临了，为确保学生冬季安全，

二、讲案例，让学生明白珍惜生命的意义

一小孩在公路上骑车，突然一辆轿车疾驶过来，将小孩撞翻在地，无法动弹。小孩脸上露初痛苦的表情。路人见状，连忙拨打“120”急救。另一人连忙通知小孩的家长。小孩的父母见状，失声痛哭，扑到在小孩的身上。过了一会儿，急救车来了，将小孩送到了医院。医生说，如果司机不及时踩刹车的话，小孩的命都不保。好在只撞断了脚。

师：同学们，听了以后，你想说什么？

生1：我们不能在公路上骑车、溜冰、玩耍。这样很危险。

生2：这个小孩不遵守交通规则，行车行人都应该靠右，而他是靠的左边。

生3：急救要拨打“120”报警。

生4：我们要爱惜自己的生命，不到危险的地方玩耍，这样不但害了自己，也害了别人。既让自己痛苦，也让别人遭受经济上的损失。

个重要方面。生6：我们每个人都不会每次都这么幸运，如果他不吸取教训的话，下次可能是失去自己的生命。

三、让学生了解安全知识。

1、用电安全

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。

2、安全使用煤气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。

2) 取暖时，屋内要注意开窗透气防止煤气中毒。

使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的

四、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。

动车辆争道抢行。

5)冬季有霜冻，路面较滑，有时还有大雪、大雾天气。行走要当心，骑车上学要结伴而行，过马路要走斑马线，严禁乘坐无牌无证等不符合规定的车辆。遇到温差大的天气，要及时适时增减衣服、穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止冻坏身体、冻伤手脚，防止学生感冒。

6)防人身侵害教育。不与陌生人接触;不携带、使用管制刀具，积极举报携带、使用管制刀具的行为;不做容易造成人身伤害的事情，不做有危险的游戏。

7毒事故发生

五、发生火灾怎么办

(1)、任何同学不准携带火柴火机等火种进校，实验室里的火种也不得带出室外。

(2)、不得带烟花 爆竹等进校园，在校外，走亲访友时也要小心，远离这些危险物品。

(3)、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。

(4)、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。(5)、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。八是加强家校联系。通过家访、家长会等方式，提醒家长注意学生的校外安全，为学生提供一个安全、健康成长的家庭环境。

六、做好自我防护，把衣服穿暖和，被子盖暖和，寝室常开窗通风，毛巾衣被在晴天要晾晒，不与别人共用餐具，跑步后用毛巾隔背。发现有头昏、厌食，四肢无力、咳嗽发热等症状，要及时就医。个人要勤洗澡，勤换衣，不与他人共用盆桶等洗漱用品，特别要勤洗手，勤通风，勤换衣。

七、教师总结

总之，生活中处处有危险，时时有祸患，只有靠我们谨小慎微，只要我们处处小心，注意安全，讲究科学，警钟长鸣，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，就能保证我们平安健康地成长。

严于律己班会记录篇三

班级二、六年级复合班

一. 十条注意:

- 1、在校时间学生不得无故离开学校，有事外出得向班主任请假。
- 2、学生上课要遵守纪律，要听从老师指挥，特别是体育课、活动课等，应在老师的指导下使用体育器材。
- 3、课间玩耍不打闹追逐，严禁爬围墙、爬树、爬走廊栏杆、攀校门等。

- 4、上下楼梯靠右行，不在楼道玩耍，严禁从楼梯扶手上滑下。
- 5、不喝生水，不买无证小摊的食品，不吃过期或变质食品。
- 6、不带利器及易燃易爆物品来校，不做危险游戏。
- 7、午间用膳要服从教师的要求，不在用膳时讲话、嬉戏或做其他事情。
- 8、注意用电安全，不要乱摸乱动教室、走廊等公共场所的电器设备、开关、插座等。
- 9、学生放学回家要按时离开学校直接回家，不要在教室、校园内逗留，也不要再在街头游逛。
- 10、上下学要遵守交通规则，过马路时看清来往车辆，要走人行横道。学生乘车一定要遵守交通法规，不乘坐不符合规定的车辆（如摩托车、三轮车、货动车等），不乘坐超载车辆。

二、校内临危逃生的基本原则

- 1、保持镇静，趋利避害。
- 2、学会自救、保护自己。
- 3、想方设法，不断求救。
- 4、记住四个电话：“119”火警电话、“110”报警电话、“120”急救电话、“122”交通事故报警电话。打电话要说清地点、相关情况、显著的特征。

三、校园内集体活动安全知识

- 1、升旗、做操等大型活动或集会时，上下楼梯要靠右行，不得拥挤、不得推拉。遇见楼梯上有人摔倒的时候，要静候原地不动，不得推搡、观望。要劝阻制止后面的同学继续往前拥挤。
- 2、自觉遵守公共场所秩序，课间做正当游戏。严禁追、赶、

打、闹和攀高走险。

3、每天放学后全体同学必须在指定地点统一站队回家。路队行进时掉了东西、或散了鞋带要迅速出队等路队过去后在捡东西或系鞋带。

四、校园内其他活动安全知识

（一）、课间活动应当注意什么？

1. 室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。

2. 活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。

3. 活动的方式要简便易行，如做做操等。

4. 活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。

（二）、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。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。

（三）、课间活动是应该注意什么？

（1）不要在教室内跑、追逐打闹和做游戏。

（2）不要在门口追逐打闹和做游戏。

（3）不经老师允许不得出校门。

（4）在校园内活动时不得急跑，不得追逐打闹，不得做恶作剧。在人少的地方活动或游戏，且不要危及他人安全。不要做有危险的活动和游戏。

（1）按规定时间到校，到校后立即到教室做好课前准备。

（2）放学时要以班为单位站队下楼，不得私自提前或拖后。

（3）放学时要随队离校，不得私自提前出校门或在校园停留。

（4）出校门后直接回家，不得在路上停留、打闹、游戏或做其它事情。

（5）需要家长接送的学生，如果放学时家长未到，不要独自回家，在电话通知家长后在校园内静静等候。

严于律己班会记录篇四

地点：六号教学楼____

主持：班长 学习委员

与会老师：辅导员

与会班级：__级市场营销本科2班(全体同学)

主要内容：

一、辅导员老师说明这次主题班会的目的与意义：

(1)班风是学生思想、道德、人际关系、舆论力量等方面的精神思想的综合反映。班风的好坏对班级的建设，对学生的成长都有很大的影响。良好的班风能给学生带来有利于学习、有利于生活的环境，能使学生精神振奋，班级正气上升；不好的班风会使他们受到不健康风气的熏染而消极不思进取，使整个集体涣散。因此，班主任要注意使班级形成一种良好的风气，成为一种教育因素。

(2)学风是指学生的学习风气，尤其指学生对待课内课外学习的态度。它是学生集体或个人在学习过程中表现出来的带有倾向性的、稳定的态度和行为，具体表现在学生的学习行为和学习习惯上。从广义来说，学风则包括与学生的学习和成才相关的各个方面，不仅包括学生学习的态度，还包括教风、学校的文化氛围、学生的思想意识和行为习惯等，同时，还包括学校的学术风气和教师的治学态度，等等。学风的内涵是学校领导在树立治校理念、教师教学与治学和学生求学过程中办学思想、培养目标、学习和工作作风、精神面貌等方面的综合体现和反映，它包括明确的学习目的、浓厚的学习兴趣、进取的学习精神、刻苦的学习态度、良好的学习习惯、优秀的学习方法、严明的学习纪律等，还应该体现与时俱进的时代精神。

二、班长主持班会正式开始：

主题班会同学们紧紧围绕“我们需要什么样的班风、学风”、“班风、学风建设的内涵是什么”、“怎样建设优良的寝风、班风、学风”等开展主题发言和讨论。关于寝室建设，寝室长代表程洋、刘文博在发言中谈到：寝室建设是班风、学风建设的关键点，寝室应该建立起“寝室长负责制”，寝室卫生、寝室环境、寝室的学风直接影响着每一个人的习惯和思维方式，应建立符合我们班特色的寝室公约，班级工作应重视寝室长的作用发挥，定期召开寝室长会议，所有的学生干部、入党积极分子都应该在寝室学风建设上起到表率作用。关于班级的日常管理，班长葛天爽通报了前四周班级的考勤状况后指出：班级管理是保障班风、学风建设的基础性工作，班级公约是制约班级的要素，每个人都要遵守并维护班级公约；严格执行班纪班规是保证全班学生团结向上、和谐发展的根本保障，从本学期开始班级工作实施量化管理，严格执行考勤、晚归、寝室卫生、班级活动记载和通报制度；以后要发挥团队建设在班级建设中的作用，以这些团队来带动十本2班的学习风气。女生代表李敏同学在发言中指出：女生在考勤方面做的比男生要好，一直都做到不迟到，不旷课，希望全班能够形成比、学、赶、帮、超的氛围。

三、同学们自由发言，现总结如下：

(一) 高度重视，早抓早管。

班风的好坏对一个班集体的影响是至关重要的，班主任必须高度重视。班主任要做有心人，要动脑筋，身体力行去培养良好的班风，尤其是在接一个新的班级的时候，要思考建立怎样的班风并运筹和设计如何起步，如何一个环节一个环节地抓下去。假如忽视这方面的工作，待班级内某些不正的风气得以形成，再去纠正它、改变它，再去重塑新的风气，就会相当困难或事倍功半。因此，抓班风建设宜早不宜迟。

(二) 全员发动，形成共识。

一个班到底要树立什么样的风气，应是一个动员全体学生，统一认识的过程。一般做法是：首先，班主任要精心设计、精心组织一个主题明确的班会。其次，班会形式要新颖、活泼，师生共同讨论，民主确定班风标准。讨论越充分，认识越深刻，越有自觉性，这是培养班风的起点。班风标准确定后，由班主任、学生干部通过各种形式及时和任课老师、学校政教处、团委取得联系，以得到他们的密切配合和指导。同时还要通过各种方式和渠道，向家长通报，争取家长的支持和帮助。

(三) 培养骨干，形成核心。

一个班集体要形成良好的班风，必须有一支能独立工作的班级学生干部队伍。班主任在抓班风建设时，必须留心发现积极分子，选择那些品学兼优、关心集体、在同学中有一定威信和工作能力的学生担任班干。一个一职，分配一定的工作，教给他们工作方法，帮助他们总结经验，树立威信，形成核心。平时要注意发现和培养新的积极分子实行干部轮换制，培养学生的工作能力。对积极分子和要求进步的同学，鼓励他们奋发向上，为建设良好的班风作出贡献。

四、接着学习委员进行了总结讲话。

她要求同学们要抓住学校学风建设年的契机，认识到学风建设是有利于广大学生成长、成才的重要举措，号召同学们人人争当学风建设的典范，从我做起，从学习的点点滴滴做起，从认真上好每节课开始，加强班风和寝室风气的建设，加强基础性工作的管理，养成良好的学习、生活习惯。她建议班上的每一位同学在学好专业知识的同时，要充分利用图书馆和网络多看一些关于人文社科方面的书籍，提高自己的人文素养，拓宽知识面。刘老师建议大家要多了解一些成功人士的标准，从小事做起，从现在做起，以自己的目标来约束自己！希望能够通过这次班会能够在各方面的认识得到提高！

结束语：制定班级学风建设规划，每个学生要制定个人学习、发展规划，做到人人有规划，人人有目标，形成学风建设的联动机制，激发每个学习者的内在动因，人人争创学风建设的典型。学风建设的宣传发动要针对班级实际，让每个学生形成共识，学风建设的关键是身体力行。

严于律己班会记录篇五

教学目的：加强学生的防传染病、防溺水、交通安全、防火、防雷、饮食安全意识。

教学过程：

一、创设氛围

同学们，夏季到了，天气越来越热了，夏季是学生们易发事故的时期，为了预防和减少夏季尤其是暑期学生交通事故的发生和防溺水等其他事故的发生，我们召开以“夏季安全”为主题的班会。希望同学们通过此次学习牢记安全第一，平平安安的过夏天。

二、视频播放：全国5、6月份发生的学生溺水事件。

三、观后感

学生谈感受：生命诚可贵，安全重于泰山、要时时处处要注意安全。

四、探究交流夏季应注意的安全事项

(一)防溺水方面

(1)不要私自外出游泳，不到无安全防护或不熟悉水情的河、湖、塘、沟边玩耍，不在水边和同伴过分玩笑等等。

(2)注意上下学的时间，尤其中午不要到校过早。

(3)下午放学按时回家，不在路上停留或中途拐路。

(二)交通安全方面

(1)遵守道路交通安全法规，树立道路交通安全意识。

(2)行路时遵守交通规则，不翻越栏杆，不在道路上开展娱乐、游戏活动，更不能扒车、强行拦车或朝车上扔石子、翻越、倚坐道路隔离设施等。横过公路、铁路时，要“一站二看”确认安全后快速通过。

(3)骑自行车的同学应在非机动车道内顺序行驶，无非机动车道的，应靠路右侧行驶。不超速、逆向行驶，更不能追逐骑车、脱把骑车。

(4)乘车时，头、手不能伸出车窗外，以免发生意外，下车时应确认无车辆来往后再离开。

(三)校园安全方面

(1)课间不能在操场上追逐打闹。

(2)课间不能在教室里大声喧哗，追逐打闹等。

(四)防中暑方面

(1)不要长时间暴露在烈日下;不要把温度调得过低，室内外温差太大易加重中暑;在室外活动时尽量多饮一些水等等。

(五)防雷电:

(1)应该留在室内，并关好门窗;在室外工作的人应躲入建筑物内。

(2)切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙，远离电线等带电设备或其它类似金属装置。减少使用电话和手提电话。

(3)不宜进行室外球类运动，不宜把羽毛球、高尔夫球棍等扛在肩上。切勿游泳或从事其它水上运动，离开水面以及其它空旷场地，寻找地方躲避。

(4)切勿 站立于山顶、楼顶上或其它接近导电性高的物体。应远离树木和电杆。

(5)在空旷场地不宜打伞，不宜开摩托车、骑自行车。

(六)防夏季传染病

(1). 搞好室内外卫生，清除垃圾，消灭苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂四害。

(2)搞好饮食卫生：不吃变质变味的食物，喝开水不喝生水，不吃生冷不洁食物，不吃苍蝇、蟑螂叮爬过的食物，碗筷餐具、厨房用具要严格消毒。

(3)搞好个人卫生：勤洗手，回家进门先洗手，饭前便后要洗手，手拿钱钞后要洗手。

(4)发现疑似传染病：要早报告，早隔离，早治疗。病人的饮食、日常用具要进行严格的消毒。

五、教师总结

生命对于每个人来说只有一次，要珍惜!提高认识、平时注意，好好爱护自己的生命吧!

六、板书设计 中暑 溺水

交通 安全 雷电

校园 传染病

课后反馈：

通过本次主题活动，学生认识了安全的重要性，并对夏季安全应注意的事项有了全面的认识。整个活动学生参与热情高，活动效果好。

20__全国安全教育日主题班会2

教学重点：学习了解防汛、防溺水方面的基本知识，培养防范能力。

教学目标：

- 1、为全面推动我校安全教育工作，杜绝学生溺水伤亡事故的发生。
- 2、提高学生的安全意识，学习防汛、防溺水的有关知识，在学习中提高自救自护的能力。
- 3、初步了解防汛、防溺水安全的有关内容，要求每一个学生提高安全意识。
- 4、学习后，能改变自己在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。

教学过程：

一、引入

现在是夏季，天气多变，雨水多，河里、小溪里经常会涨水，很多小朋友喜欢去河边、溪边玩水，很容易出现安全事故。

而且，夏天天气很热，有的同学就悄悄地去河里、池塘里洗澡，而发生溺水身亡的事件，失去了生命，爸爸妈妈很伤心、老师也很伤心。

二、防汛知识教育

1、不到河里、沟边去玩耍，下雨天，不去河边、沟边洗手洗脚，以免滑落水中。

2、发洪水时应注意往高处逃；

3、尽力躲避大浪；

4、尽量抓住浮托物；

5、挥动鲜艳衣物呼救；

6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。

7、山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

三、防溺水知识教育

(一)、游泳小常识：(五点)

1、必须在家长(监护人)的带领下游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长(成年人)，在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、

发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的(水质不好)河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

(二)、游泳前要做好准备活动。

1、在游泳之前一定要做充足的准备活动。夏季天气炎热，不做准备活动马上入水，水温、体温、气温相差很大，聚然入水，毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。

3、做徒手操：使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。

4、入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

5、水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

(三)、游泳过程中应注意的问题：(四点)

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、到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。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、中小學生不游潛泳，更不能相互攀比潛水的时间谁更长，潛水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

(四)、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。

2、一般处理办法。(1)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。(2)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。

(五)、溺水的急救

1、发现溺水者如何将其救上岸。

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

特别强调：发现有人溺水，我们不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救，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。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救(四步)

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

四、小结

人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你手里，希望通过这次的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守安全原则的好习惯。