

2023年防性防侵害安全教育班会心得体会 (汇总10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇一

近年来，社会的发展带来了方方面面的机遇和挑战。在这个快速变化的时代，安全教育变得愈发重要。为了增强学生的安全意识，我校特别组织了一次主题为“安全教育”的班会活动。通过此次班会，我深刻意识到了安全教育的重要性，并且也受益匪浅。

首先，此次班会提醒了我在生活学习中存在的安全隐患。在主持班会的老师的引导下，我们一起回顾了校园及周边的安全问题，并分享了自己曾遭遇的安全事故或意外。通过听取他人的故事，我看到了生活中存在的安全隐患，比如交通事故、火灾、食品中毒等。更重要的是，我了解到了如何避免这些安全事故的发生。比如，要时刻保持警觉，随身携带急救包，不乱扔垃圾，不在楼道接送放生等，这些看似简单的事情却能够给我们的生活带来极大的安全保障。

其次，此次班会还对我进行了基础的急救知识培训。在活动中，我们的老师向我们介绍了一些基础的急救知识，比如如何进行人工呼吸、心肺复苏术等。这些知识在面对突发状况时非常重要，它们可以成为我们挽救生命的关键。同时，老师还通过示范与实践相结合的方式，帮助我们掌握了实际操作的技巧。我深感这些技能是必不可少的，无论是在校园还是在社会生活中，了解和掌握这些急救知识都是我们的责任。

和义务。

此外，此次班会还增强了我对安全问题的认识和处理能力。通过参与班会中的讨论和小组活动，我学会了如何正确的应对突发状况和紧急情况，提高了自我保护能力。而且，在与同学们共同分享的过程中，我也加深了对一些安全事故发生的可能性和原因的理解。我们要时刻警惕周围的安全隐患，学会如何解决问题并迅速采取行动。只有不断提高认识才能让我们在危险来临时能够应对自如。

最后，此次班会也增强了我与同学们之间的联系和合作能力。在参与活动的过程中，我们不仅可以听到不同的声音，还能认识到不同的人。通过小组合作和互动交流，我们之间的理解和信任得以加深，团结精神也得到了锻炼和培养。在班级中，安全是每个人的共同责任，只有大家共同努力，才能营造一个安全和谐的学习环境。

综上所述，此次主题为“安全教育”的班会活动让我更加深刻地认识到了安全问题的重要性。通过了解和参与，我不仅加深了对安全事故的认识，掌握了一些基本的急救知识和技巧，还提高了对安全问题的处理能力。同时，我也与同学们建立了更加密切的联系，增强了班级的团结和凝聚力。我相信，在今后的学习和生活中，我会更加注重自身的安全教育，为自己和他人的安全保驾护航。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇二

事故往往来源于对风险隐患的长期容忍积累，一触即发。8·12天津港特别重大火灾爆炸事故，血淋淋的教训告诉我们，事故损失不可控，但前期风险隐患，即为可控因素，且非常必要。

一、重点抓风险管控。安全风险得不到有效控制，积累到一定程度必会带来安全事故。从某种意义上说，保证安全就是

控制安全风险，控制了安全风险，安全就有了保证。对待安全问题我们必须要保持实事求是的科学态度，坚持零容忍，才可能做到“零事故”。在对安全风险源进行排查梳理和动态分析中，严格杜绝迟报、谎报、瞒报航空安全信息等触碰红线问题，对风险隐患不掩盖、不回避、不推脱，防患于未然，切实把风险控制可在接受的范围内。

二、眼前抓隐患排查。安全隐患无处不在、无时不有，做到“零容忍”，就是要坚决防止对问题、对安全隐患不以为然、视而不见的态度；杜绝岗位陋习，坚决谴责任何不负责任、玩忽职守、睁一只眼闭一只眼的做法。通过组织全员认真学习《集团公司安全隐患排查治理管理办法》，提升全员风险忧患意识、防范意识，只有从认识上、情感上、信念上、意志上、以至习惯上养成关注安全隐患的自觉性，勤发现勤上报勤处理，发现一个解决一个，才能真正减少事故的发生。

三、由上至下，落实安全生产责任制。首先，对安全隐患零容忍，不能只停留在口号上，各级领导干部要亲自带领员工参与到隐患排查治理工作中来。结合“六查”（安全生产责任制是否健全、是否存在违章运行情况），对隐患整治工作情况进行专项督查，充分发挥领导作用。一方面从正面加大员工对隐患排查重视度、执行力度，带动员工隐患排查治理的积极性；另一方面奖惩分明，落实专人，明确工作分工，对接制定隐患排查治理制度，对“风险视而不见”零容忍，对“在岗不履职”零容忍，坚决该整改的整改，侧面促使员工正视安全隐患，使安全工作有章可循，为保障后期安全工作的顺利展开打下基础。其次，突出重点，强化措施。隐患排查治理要在原先安全隐患排查的基础上，突出关键岗位、重点场所隐患，采取有力措施，开展隐患有效整治。要认真贯彻落实“安全第一、预防为主、综合治理”的方针，提高安全隐患排查治理水平，增强事故防范能力。

四、长远抓系统建设。安全成效要展现，持之以恒是关键。进一步强化做好“基本功”训练，这就需要全员在安全问题

上较真、较劲，绝不能想当然、含糊不清，以“眼里容不得沙子”的态度，以“严、细、实、勤”的工作作风，强化落实“三基”工作要求，形成隐患不断排查、定期汇总、跟踪治理的长远工作机制。

空防安全无小事，失之毫厘，差之千里，今天你消除一个安全隐患，今后就有可能避免事故带来的不可估量的损失与伤害，因此，我们必须以“眼里容不得沙子”的态度，坚持空防安全的操作规程一点不松，履行空防安全的职责一寸不退，始终坚持“零容忍、零事故”，克服松懈、麻痹等思想，在第一时间将各种安全隐患消灭在萌芽状态。

防性侵侵害安全教育班会心得体会篇三

随着市场经济的不断发展，社会转型时期新旧观念、新旧体制中的诸多矛盾不可避免涉及到大中学校园，社会环境对学校 and 学生的影响越来越大，高校校园安全稳定工作也面临越来越多的新情况、新问题。如何提高青年大学生的安全意识、安全责任、安全能力，是摆在高校教育工作者和大学生面前的一项重要课题。

为了维护学校的正常秩序，维护大学生的人身、财产安全和身心健康，提高大学生的安全防范意思与自我保护技能，我班在肖老师指导下开展了这次的安全教育班会。

大学生安全教育的必要性有以下几点：

- 1、大学生安全教育是当前社会治安形式的需要；
- 2、大学生安全教育是适应高效发展的需要；

3、大学生安全教育是满足血神额安全需要；

4、大学生安全教育是提高大学生综合素质的要。

大学校园里学生有直接责任的火灾连年不断。少数大学生思想上没有防火安全这根弦，严重违反学校的防火安全制度，使用电炉、酒精炉烧水、热饭，私接乱拉电线，使用热得快等大功率电器更是学生宿舍火灾的导火索。为了维护公共财产安全、维护学生的人身安全，每个同学都必须努力做好防火工作，防止火灾发生。

一旦发生火灾，头脑要冷静。要懂得如何使用灭火器，扑救时要在确保自己安全的情况下进行。如烟雾大要用湿毛巾等捂住口鼻，见灭火器对准火焰根部喷射，并尽量是自己处在上风位置。如果是电器导致火灾发生，首先要切断电源，防止救火中触电。逃离是不要乘坐电梯。与此同时，同学们还应该掌握灭火的基本方法。

去年的我爸是李刚的事件将校园交通安全问题推至风口浪尖处。我们学校的交通安全应该还算好尽管有很多外来车辆，但是行驶速度好像都有所控制。避免交通事故，维护交通安全，不仅仅是交通管理部门的事，每一个机动车、非机动车驾驶员、行人、乘车人都应该自觉遵守交通法规，文明行车、行路，确保交通安全。

这是一个同学们特别关注课还是问题频出的话题。贵重物品一定要随身携带，不能带的例如电脑就要锁在保险箱里。前往不要选用自己的出生日期或手机号码做密码；贵重物品、衣物上最好做上一些特殊记号；养成随手关门窗的好习惯。

大学生总是上当受骗的原因是什么呢？主要是思想过于单纯，防范意识差；最主要的是贪小便宜！一定要切记：天上不会平白无故的掉下馅饼给你！

年轻人气血方刚，容易冲动，因此，遇事要保持克制，不要好勇斗狠，常言道祸从口出。同学之间要多理解。多包容，珍惜这段来之不易的缘分。

大学生还应该加强自身修养，懂得一些突发事件的处置。

在这次班会上不仅有主持人的精彩解说还有班上同学的踊跃参与，同学们上台说出了自己对安全教育的认识与想法，还说了一些身边的实例，为班上同学提供了更多的安全教育材料。最后，肖老师上台做总结，还说了以前亲身经历的事，更加的提醒道同学们不要贪小便宜，不然很可能吃大亏。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇四

作为一名中学生，学校定期举办的主题安全教育班会对我们来说意义非凡。近日，我参加了一场以“关爱生命，远离危险”为主题的班会，下面我将分享我的心得体会。

第二段：重视安全教育的重要性

安全教育无疑是学校教育的一项重要内容。首先，学校的安全教育可以帮助我们认识到各种可能存在的危险，提高我们的安全意识。通过了解各种危险情况，我们可以更好地预防和避免发生意外事故。其次，安全教育可以帮助我们学会科学合理地运用一些常用工具和设备，避免因操作不当而导致的危险事件。最后，安全教育还能帮助我们树立正确的价值观和自我保护意识，使我们在遇到突发危险时能够做出正确的反应。

第三段：我们需要远离危险

一场关于避免危险的案例分享给我留下了深刻的印象。班会中，一名同学讲述了她曾经不慎触电的经历。通过她的亲身经历，我们认识到电器具有一定的危险性，我们应该远离没

有人陪伴的带电设备，切勿将手伸入插座或触摸带电导线，以免发生危险。这个案例让我深切感受到，远离危险才能保护自己的安全。在生活中，我们还要避免接触一些危险物品，如刀具、火种等，以免发生伤害事故。

第四段：正确使用常见工具和设备

在安全教育班会中，老师还介绍了一些常见的工具和设备，教给我们正确使用它们的方法。例如在实验室中使用实验器具时，应戴上安全眼镜和实验手套，以减少实验中的意外伤害。此外，老师还特别提到了手机使用的注意事项，如不要乱接陌生电话、不要随意下载未知软件等。这些都是我们平常使用比较频繁的东西，但是很容易因为使用不当而导致安全问题，因此我们要养成正确使用这些工具和设备的好习惯，以确保自身的安全。

第五段：养成正确的价值观和自我保护意识

安全教育不仅仅是教会我们避免危险和正确使用工具，更重要的是培养我们的正确价值观和自我保护意识。在班会中，我们被告知要远离不良行为和不良伙伴，学会拒绝不合理的要求。同时，我们也要学会保护自己的隐私，不随意泄露个人信息，以防遭受网络欺骗或其他危害。只有培养了正确的价值观和自我保护意识，我们才能远离危险，确保自身的安全。

总结：

通过参加这次主题安全教育班会，我对安全问题有了更深入的了解。我们需要远离危险物品和危险行为，正确使用工具和设备，并且树立正确的价值观和自我保护意识。只有这样，我们才能远离危险，保护自身的安全。我相信，在学校的安全教育中培养出来的我们，将能在未来的人生道路上走得更加安全、稳定。

防性侵侵害安全教育班会心得体会篇五

近年来，随着社会的发展和进步，人们的生活水平不断提高，但同时也面临着更多的安全隐患。为了提高学生的安全意识和自我保护能力，学校组织了一次主题为“安全教育”的班会。通过这次班会，我深刻认识到了安全教育的重要性，并获得了一些宝贵的心得体会。

第一段：介绍背景和目的

这次班会是由班主任组织的，旨在提高同学们的安全意识和自我保护能力。在班会开始前，班主任首先向我们展示了一些关于校园安全和生活安全的数据和案例，让我们对安全问题有了更直观的认识。随后，班主任列举了一些常见的安全隐患，如火灾、地震、溺水等，并向我们提出了一些自我保护的方法和技巧。通过这次班会，我们既了解了现实中的安全问题，也学到了实用的安全知识。

第二段：对安全教育的认识和感悟

在这次班会中，我深刻认识到了安全教育的必要性和重要性。安全是每个人的基本需求，而安全教育则是保障每个人生命安全的重要途径之一。通过安全教育，我们可以了解各种可能遇到的安全隐患，提高应对突发事件的能力，并有效预防潜在的危险。只有充分认识到安全教育的重要性，我们才能主动学习安全知识，自觉遵守安全规定，以保障自己和他人的生命安全。

第三段：学习到的实用的安全知识和技巧

通过这次班会，我学到了很多实用的安全知识和技巧。比如，在火灾发生时，我们应该循规蹈矩地向指定地点撤离，不要慌乱逃生，可以用湿毛巾捂住口鼻以防烟雾吸入。在地震发生时，我们应该找到安全的避难点，保护好头部，不要靠近

高大的建筑物或玻璃窗。在水边玩耍时，要牢记“安全第一”的原则，遵守游泳区域的规定和救生员的指示，不要贪玩冒险。这些安全知识和技巧不仅可以应对突发事件，还可以在日常生活中起到积极的作用。

第四段：宣传和推广安全教育

作为一名学生，我深感有责任将学到的安全知识和技巧宣传和推广给他人。只有让更多的人了解和掌握安全知识，才能更好地保障整个社会的安全。我将利用班会之余的时间，与同学们一起分享所学的安全知识，鼓励他们养成良好的安全习惯，并在日常生活中引导他们关注安全问题。此外，我还计划将这些安全知识整理成小册子，发放给其他班级，以便更多的人能够受益于安全教育。

第五段：总结和展望

通过这次班会，我不仅对安全教育有了更深刻的认识，同时也学到了许多实用的安全知识和技巧。作为一名学生，我们要时刻保持警惕，关注校园和生活中的安全问题，学会自我保护和避免危险。我相信，通过班会的宣传和推广，安全教育能够在全体同学中形成共识，我们每个人都将注重安全，严守纪律，共同创建一个安全、和谐的学习环境。

通过这次班会，我对安全教育有了全新的认识，也学到了许多实用的知识和技巧。这将对我今后的生活产生积极的影响。我会将所学的安全知识和技巧传播给他人，使更多的人受益于安全教育。同时，更加注重自己的安全，牢记“安全第一”的原则，时刻保持警惕，避免危险。相信通过大家共同的努力，我们能够创造一个更安全、更和谐的社会。

防性侵侵害安全教育班会心得体会篇六

目标：

活动准备：

- 1、准备道路交通标志图。
- 2、收集有关中小學生违反交通规则及不注意校园内安全的案例。
- 3、准备《天堂里有没有车来车往》的歌曲录音。

教学过程：

- 1、播放《天堂里有没有车来车往》的歌曲，营造气氛。
- 2、请三位学生表演一则小品，题目是《上马路》。一位学生扮演一位司机驾驶一辆疾驰而来的小汽车，另外一位学生扮演正在过马路的行人，过马路者被小汽车撞倒并滚得很远，还有一位学生马上找电话报警。通过这一幕危险场面的表演，将学生们带入一场讨论当中。在街道上面，在过马路时如何防止自己被汽车碰到？对于一些危险的道路我们应该怎么做才可以预防车祸？如果出了意外我们应该怎样办？使用哪些手段可以尽量减少自己受到的伤害？经历过讨论后，再引导学生说说除了以上遇到的问题外，还有那些比较危险的情况。
- 3、教师叙说有关中小學生违反交通规则及不注意校园内安全的案例。唤醒学生对以上种种危险事件的认识；认识强调安全防患意识的重要性；教育学生们时时刻刻都要注意自身以及周围人群的安全。防止安全事故的发生就是防止家庭不必要的伤痛，为家庭为社会节约了宝贵的财富，就是为自己未来的幸福生活做准备。
- 4、教师出示各种道路交通标志图，与学生一起说说它们的含义，使学生认识并了解这些标志。
- 5、活动：老师和家长每天最惦记的就是我们的安全。据了解，

我国每年因各种事故，数以万计天真无邪的儿童死于非命，给家庭带来了不幸，给父母造成无法愈合的创伤，给社会造成了不必要的负担。今天我们召开以“注意安全，珍爱生命”的主题班会，其目的是让大家懂得安全的重要意义。大家回去要把自己学到的知识传达给周围的人们，做安全教育的小小宣传员，使我们周围的人都能远离交通事故。

反思：

我们的学校坐落在省道边。学生都要上马路是摆在我们老师面前的一大现实。经济的发展催生了交通的大发展。交通安全也成了我们学校教育的一个重要内容。我们学校的老师精心准备了这节以交通安全为主线的主题班会课。我们将全校区的学生集中在一起进行安全教育。这是以前没有过的。课上，小演员们演得很投入，学生们看得很感动。通过听、演、看、说，学生们深受教育。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇七

班会是学校教育的重要组成部分，也是进行政治安全教育的主要途径之一。政治安全教育是培养学生正确政治观念和安全意识的基础工作，而班会作为一个集体性组织，能够更好地促使学生通过集体讨论、交流，增加主体意识和凝聚力。因此，召开政治安全教育班会是非常必要的。

二、班会的组织安排

召开政治安全教育班会需要做好充分的准备工作。首先，选定一位主持人，通知全体学生参加，确保班会的顺利进行。其次，确定班会的议题，比如校园安全问题、网络安全问题、思想政治教育等。最后，要结合实际，制定相应的教育方案，确保教育效果。

三、班会的内容安排

政治安全教育班会的内容应该紧密围绕着学生的生活和学习实际，针对性强。可以通过多种形式，如数据分析、案例分析、讨论等，引导学生认清国家、学校和社会对于安全的重要性。同时，还可以通过举办安全知识竞赛、观看安全教育视频等方式，深入学生的心灵深处，引起他们的共鸣。

四、班会的效果评估

班会的效果评估是班主任工作的重要组成部分。在教育班会结束后，可以通过问卷调查、讨论交流以及观察学生日常表现等方式进行评估。从评估结果中，可以直观地了解学生对于政治安全教育班会的接受程度以及学生的安全意识是否有提高等方面的情况。

五、班会的优化建议

政治安全教育班会是一个长期的过程，需要持续不断地改进和提升。在今后的工作中，可以进一步优化政治安全教育班会。比如，加强师生互动，提高学生的参与度和积极性；增加案例分析的数量和质量，更好地引导学生分析和解决实际问题；加强与家长的联系，形成教师、学生和家长的合力。通过这些努力，相信政治安全教育班会的效果会越来越好。

总之，政治安全教育班会是学校教育中的一项重要工作，对于培养学生正确的政治观念和安全意识具有重要意义。只有将班会组织安排好，内容设计合理，评估效果准确，并不断优化改进，才能更好地实现政治安全教育的目标。希望每一位班主任都能重视政治安全教育班会，为学生的成长和发展做出更大的贡献。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇八

交通事故时时刻刻都会发生，它就像颗威力十足的炸药，一时大意，这颗埋伏在我们生活中的炸药就会爆炸，炸得家庭

破碎，炸得人心悲苦。所以我们要遵守交通规则。

在现实生活中，有些安全事故是可以避免的，生命只有一次，我们不可以让它因为自己的不小心而失去，这样很不值得，一些平常很注意任何事，做事非常有原则的人，也许他们的警惕性会比较高，但也不可以随便了事，因为这样的人往往会以为自己一定会没事，却“聪明反被聪明误”；一些平时对交通安全极度不留意，不关心的人，也许他们的交通意识比较淡薄，但到了适当时候，他们可能会变得十分小心，因为这样的人知道“一失足成千古恨”。

交通事故是那么可怕，一刹那间，就夺走了人的生命。现在路上的车辆越来越多，马路越来越拥挤，同时交通事故也越来越多，每年，有多少的生命被夺走，有多少个家庭被破坏，有多少人要失去亲人了。如果我们每个人心中都有交通规则，每个人都能自觉遵守交通规则。我相信一定可以避免很多悲惨的交通事故。让交通法规在我们人们心中生根吧，让我们牢牢记住：遵守交通规则就是珍爱生命。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇九

近年来，随着社会发展的进步和人民生活水平的提高，政治安全问题备受关注。为了增强学生的政治安全意识和自我保护能力，学校开设了政治安全教育课程，并组织了班会活动。近期，我参加了一次政治安全教育班会，此次体验令我深受震撼，同时也让我意识到了政治安全的重要性。

首先，这次班会让我们了解到了政治安全的概念和范畴。政治安全是指一个国家和民族在政治领域内面临的安全威胁和挑战。它不仅包括军事威胁，还包括经济、文化等方面的威胁。在班会上，老师通过生动的案例和图片，向我们传递了政治安全的重要性和复杂性。这使我们意识到，政治安全不仅是国家和民族的安全，也是每个人的安全。只有拥有政治安全，我们才能享有其他方面的安全。

其次，政治安全班会教育抓住了年轻人的特点，选择了有针对性的警示案例。在国内外社会环境的影响下，一些年轻人存在憧憬外国的情绪，甚至产生了对国家和政权的不满。班会通过具体的案例，告诉我们一旦被煽动和利用，不仅损害了国家的利益，也会给自己带来巨大的伤害。这让我们进一步认识到要保持政治安全，必须自觉抵制各种有害于国家和自身的思想，牢记自己是中国的一份子，时刻维护国家的利益。

第三，政治安全班会还对大家进行了政治安全知识的普及。政治安全知识是政治安全的基石。通过电影、案例和互动讨论等方式，班会让我们了解到政治安全的重要基本知识，如政治谣言的产生与危害、网络安全和经济安全等。这些知识不仅提高了我们的政治安全意识，也加强了我们的网络安全意识，学会辨别信息的真假和正确的应对方式。只有树立正确的政治安全观念，才能远离政治安全的威胁。

第四，政治安全班会还注重培养我们的自我保护意识和能力。政治安全意识和自我保护能力是政治安全的最重要方面。班会通过模拟演练、案例分析等形式，让我们学会了如何应对各种突发事件和危险。例如，学会正确的求助和报警方法、学会应对人身攻击和火灾等危险情景的逃生方法。这些技能的学习不仅使我们增加了自我保护的能力，也提高了我们的应变能力和心理素质。

最后，政治安全班会还强调了社会责任感。政治安全不仅需要我们个人的努力，更需要全社会的共同参与和合作。我们每个人都应该勇于举报违法行为和危害国家政治安全的行为。班会通过提供举报渠道和案例，加强了我们的社会责任感。只有每个人都积极履行自己的社会责任，形成全社会共同维护政治安全的良好氛围。

总之，政治安全教育班会让我们认识到政治安全的重要性，并通过知识传授、案例分析和技能培训等形式，增强了我们

的政治安全意识和自我保护能力。我们应当时刻保持警惕，增强对政治安全的关注和理解，做到早发现、早干预，早制止各种损害政治安全的行为。只有每个人都保持政治安全，才能确保国家的长治久安和民族的繁荣发展。

防性防侵害安全教育班会心得体会篇十

由班长团支书组织，宣传委员演讲的有关安全的班会以图文并茂的形式向我们展示了校园安全需要注意的各个方面和事项。

通过这次班会，让我感受到校园安全防火的责任重大，另外防盗防骗也是我们日常需要注意的事情。在介绍寝室防火中，感到了使用违禁电器的严重后果，在介绍日常安全的时候，感到了自身主观防范的重要性，因此我根据班会内容，做出以下总结并提出一下感想。

一、防学生溺水。溺水是假期安全事故的高发期。

1、坚决不到户外有水的地方游泳或玩耍。

2、遇到有人溺水要快速呼喊成年人，不能独自救援。

3、要对防溺水安全有足够的认识，即使有家长陪同时也要注意游泳安全，防止意外事故。

二、防交通事故。如今机动车辆增多，交通事故频发，我们在校学生对交通安全形势并不一定了解，在假期从行路、过马路（十字路口）、骑车、乘车、下车等方面学习常识教育。

1、遵守道路交通法规，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、骑自行车时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、不乘坐非营运车辆和营运超员车辆，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、防暴力伤害。假期中我们接触社会的机会增多，各类社会治安和违法行为就可能出现，为此，应加以重视。

1、正确认识遇到的人和事，明辨是非，提高预防各种侵害的警惕性，消除对危险的麻痹和侥幸心理。树立自我防范意识，学会正确的报警、求助，在遇到异常情况时，不意气用事，能够冷静、机智、勇敢地去应付。

2、不参加打架斗殴、绑架勒索等违法活动，不到歌舞厅、酒吧等娱乐场所。

四、防中暑。中暑一般表现为头昏、头痛、恶心、口渴、大汗、全身疲乏、心慌、胸闷、面色潮红等症状，或出现面色苍白、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快的虚脱症状。重者可表现为高热，体温超过41℃、无汗，意识障碍，手足抽搐，甚至出现休克、心力衰竭、肺水肿和脑水肿等。

预防中暑的措施：

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。

2、一旦出现上述症状，应立即到时阴凉通风处休息，补充清

凉含盐饮料；重者送医院抢救。

五、防拐骗。

- 1、不吃陌生人给的东西，不轻信陌生人说的话或答应给的种种好处，与非直系亲友外出一定要征得家长同意。
- 2、不与陌生人网上视频，不要告诉对方自己的家庭住址，不与对方电话联系，不与对方相约会面，谨防上当受骗。
- 3、在受到伤害时的应急自救办法和机智求助报警能力。