防溺水主题班会教案

　　一、活动目的

　　1、通过观看安全教育专题片、上网查找防溺水知识并结合生活中经常遇到的情况，使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，感悟生命的可贵。

　　2、使学生懂得溺水的主要原因和自救的方法，知道每一个学生(包括公民)都要提高安全意识。

　　二、活动准备

　　1、在黑板上写出班会主题：珍爱生命、预防溺水;

　　2、收集有关防溺水事故发生的资料;以及夏季游泳溺水自救方略资料。

　　三、活动过程：

　　1、导入：教师讲述近期发生在我们身边的一起溺水死亡事故听了这件事，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?此刻，你在想什么?请同学谈谈你的看法。

　　小结：人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来上一节“珍爱生命，预防溺水”主题班队会。

　　2、溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边 等场所。夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡 事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。因此，为了防止溺水事故的发生，要求学生必须做到“四不”：①在上、放学途中不擅自下水游泳;②不在无家长或老师的带领下私自下水游泳;③不擅自与同学结伴游泳;④不到无安全保障的水域游泳。

　　3、夏季游泳溺水自救方略介绍

　　视频一

　　对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救。

　　(1)对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止;

　　(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直;

　　(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决

　　视频二 ：自救与救护

　　当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

　　会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

　　救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

　　视频三

　　1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅;

　　(2)溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另一手压在背部，使水排出;

　　(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，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。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，开始时可稍慢，以后可适当加快。

　　4.学唱“防溺水七字歌”。

　　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。

　　5.防溺水“四不”签名承诺活动

　　6.小结。

　　生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里。同学们，珍爱我们的生命吧!在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无无情，人有情。希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，远离所有的不安全!