

# 最新平安校园活动心得(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 平安校园活动心得篇一

“感恩”是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，也是现代社会成功人士健康性格的表现，一个连感恩都不知晓的人必定是拥有一颗冷酷绝情的心。也绝对不会成为一个对社会做出贡献的人。“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木，学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。譬如感恩于为我们的成长付出毕生心血的父母双亲和辛勤教育我们的老师。感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，惟有用纯真的心灵去感动去铭刻去永记，才能真正对得起给你恩惠的人。

这次“感恩妈妈”主题班队会教育活动，让我静下心来认真思考了太多问题，也回顾了许多往事，它深深触动了我的心弦。我在心里自问，感恩是什么？是啊，有多少人仔细思考过这个问题？“感恩”不就是人对恩惠心存感激的一种表现吗？是个人所应该具有的本性，是个人不可磨灭的良知，也是个人健康性格的表现，更是中华民族的传统美德。自古以来，我国就有“知恩图报”、“投我以桃，报之以李”的说法。“羊有跪乳之恩”“鸦有反哺之恩”“赠人玫瑰，手有余香”，“执子之手，与子偕老”，这些都因怀有一颗感恩的心啊。怀有一颗感恩的心，人就会以平等的眼光看待每一个生命，就会懂得尊重的含义，懂得尊重生命、尊重他人、

尊重自己，同时，也才能体会到自己的职责，自身的价值。

当我们还是襁褓中的婴儿时，我们是极易夭折的；当我们青春年少不谙世事时，我们也极易误入歧途。今天，我们能强健而正直的生活着，我们应该对那些在我们生命历程中用关爱扶持我们的人，用智慧启迪我们的人，用美德陶冶我们的人，用真情沐浴我们的人，心存感激。心存感激，是一种朗朗的心境，一种人性的光辉，天空因此而变得湛蓝，空气因此而变得湿润，美好的事物因此而变得离我们很近很近。感恩就是对自己拥有的一切要心怀感念，并应该从内心自觉以自己的实际行动来回报社会。感恩是道德养成的过程，最终生成一种道德自觉。我们在父母的厚爱中成长，我们是否有一颗感恩的心？对待周围的同事，你有没有心中只有自己，没有他人的现象？我们都曾在父母的溺爱中生长，有许多人，心中只有自己，没有他人。平时同事之间的相处，学会与人合作、互相支持、互相谅解，需要付出、或者可能要做出某种牺牲。我们应该有一颗感恩的心对待周围的人，在社会大家庭中，怀着一颗感恩的心，处理好同事之间的关系，怀着一颗感恩的心，爱学生爱集体。大爱无边！拥有一颗感恩的心，不仅仅是感谢爱过我们和帮助过我们的人，而是在心存感激的同时，以同样的爱意和热情去回报周围的人，回报生活和社会。

通过此次学习，我要做到以下几点：

### 一、增强感恩意识，常怀感恩之心

感恩是人的一种道德心态，常怀感恩之心，是人的一种精神境界，内心和谐，心灵宁静。只有每个人充满感恩，社会才和谐融洽，家庭才充满温馨幸福，世界才和平。感恩祖国，是祖国让我平安稳定；感恩父母，是他们用爱抚养我成长；感恩师长，是他们让我走出愚昧无知；感恩朋友，是他们帮助我走出困境；感恩配偶，是她让我一个温暖甜蜜的港湾；感恩社会，是社会不断让我去磨练自己，变得成熟理性。古人说：“滴水之恩，必以涌泉相报”。只有懂得去感恩的人，

心灵才会得净化，生活才会充实，才懂得用爱去回报。只有懂得感恩的人，对社会、家庭、事业才会责任感，才会去尽职尽责干好事业，扎实工作；才会去尽心尽力承担照顾好家庭的责任，才会去回报社会给予的关爱。作为一名老师，要常怀感恩之心，扎实工作，全心全意教书育人。

## 二、心怀感恩，扎实工作

我们生活在经济社会全球化、社会生活错综复杂、竞争压力日益增大、工作节奏越来越快、科技迅猛发展的时代里，在工作中，每一天都要与社会、与他人直接或间接的发生接触和联系，必然会得到社会、他人直接或间接的帮助和支持。个人的成长进步都离不开社会这个广阔的舞台，离不开组织的呵护、教育、栽培，离不开领导们、同事们、朋友们的关心、帮助、支持。因此，在日常的生活和工作中，我们要提升道德素质，升华感恩意识，树立正确的世界观、人生观和价值观，热爱自己的祖国，忠诚于自己的组织，以积极向上的态度面对生活、面对工作、面对人生，正确处理好个人与集体、自己与组织、与同事、与社会的关系，始终保持一份新奇、一份愉悦、一份平常的心情和昂扬向上的精神状态，加深与亲人朋友之间的沟通，增强对社会、组织、同事的责任感，把感恩父母、感恩朋友、感恩同事、感恩组织、感恩生活、感恩工作、感恩自然、感恩社会融入到脑海里，让感恩之情渗透在自己工作生活中的点点滴滴，把平凡的工作当成事业不可缺少的一部分来干，把本职岗位作为阵地来坚守，对工作生活始终充满信心和希望，把动力变成能力，既要珍爱生命，珍视友情，珍惜团结，勤奋好学，勤勤恳恳，兢兢业业，诚信做人，用心做事，忠于职守，尽职尽责，开拓创新，做好工作，完成任务，作出贡献，又要拥有感恩心态，感悟感恩心态，受益感恩心态，考虑、爱护、尊重、关心、协助他人的发展，把自己才和能、光和热奉献给他人、国家、社会，让对他人的爱、对组织的爱、对祖国的爱、对人民的爱充盈、流动在工作中的各个角落，在回报他人、回报组织、回报社会中感受快乐，建功立业，实现自己的理想，书写人

生壮丽篇章。

## 学生感恩节主题

首先，我要表示感谢，感谢学校给我提供了这次重新学习和聆听报告的机会；还要感谢张老师的精彩报告，使我能够对教育孩子，甚至自身生活也有了一个全新的认识。

在树立感恩的观念上，其实在我们的意识中是存在的，但听了张老师如此精彩的分析和讲解后，使我更有了一个深刻的理解。只有常怀感恩的心，才能更珍惜我们面前的一切，对周围的人、事物都心存感恩，更是一个人心地宽广的表现，也是积极生活的一种态度。

我们感谢朋友，在成功时给我以庆祝，在失败时给我以鼓励。

我们感谢挫折，使我们能正确面对现实，重新审视自我。

我们感谢周围的一切事物，常怀感恩之心，才会感受到爱，才会宽容的面对一切。人人都心怀感恩之心，人人也才能得到应有的理解和尊重。

常怀感恩之心，从我做起，从现在做起。

我们经常在读诗文时，会有人生苦短、时不我待的感触：“少壮不努力，老大徒伤悲”、“一万年太久，只争朝夕”、“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，确实是这样的，听了杜老师分享的故事，更使我们得以理解，所有的机会都是有时效的。

“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”，人的一生，最好的学习机会就是在青少年时期，不仅是知识的积累与沉淀，更是人生价值观、责任感形成的重要时期。现在提倡终身学习，一是新知识的不断出现，同时，也是人生存发展所必须做到

的，我们能做的就是把握现在，把我们目前的事做对、做好，就是把握住了机会。

作为一名家长，常怀感恩之心，把现在的事情做好，不仅是自己生存发展的需要，也是教育子女最重要的一点，身教胜于言传，我们说一千遍，不如我们行动起来、做一遍，我们在做，子女在看、在学，也才是最有效果的教育。

以上是我聆听报告会的肤浅感受，不当之处，请老师指正，不胜感谢！

顺祝身体健康，工作顺利！

## 平安校园活动心得篇二

都知道吸烟有害健康，中学生在校园举行禁烟主题班会，有哪些内容呢？下面是小编整理的关于中学生禁烟主题班会，希望大家喜欢。

### 一 班会背景

“吸烟有害健康”，这是众所周知的。可是，我们的中学生因为好奇，因为年幼不懂事，一边唱着“早起一支烟，舒坦大半天；饭后一支烟，赛过活神仙；睡前一支烟，梦里乐无边”，一边吸食起了香烟。还有的同学认为吸烟是有风度的表现，是成熟的气质。其实，吸烟并不会让我们看起来成熟，更不能让我们获得成功。我们最好的、最受同学们喜欢的形象，不是吸烟时的模样。而是运动场上，意气风发、英姿飒爽的形象；是竞赛场上，沉着冷静、机智对答的形象；是课堂上，认真听讲、积极思考的形象。

### 二 班会目的

让学生了解吸烟的危害性，知道青少年特别是中小學生正处在长知识，长身体的重要人生阶段，应该远离一切不适宜于这一人生阶段的各种嗜好，其中也包括吸烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。同时号召广大未成年人积极行动起来，远离香烟，拒绝香烟，让青春无怨无悔。

### 三 班会准备

1. 搜集有关香烟方面的资料。
2. 分组排练歌舞、小品的表演。

### 四 班会过程

#### a 程序

1. 第一章 香烟的自述
2. 第二章 香烟的危害
3. 第三章 香烟的故事
4. 第四章 拒绝香烟

#### b 活动记实

主持人(女)给大山种一首诗歌，给小鸟种一片欢乐

(男)给白云种一份留恋，给阳光种一份柔和

(合)青春的花季，拒绝香烟

(女)给河流种一片碧波，给大地种一份肥沃

(男)给春天种一份生机，给祖国种一份祥和

全班一齐说：青春的花季，拒绝香烟。

主持人(女)青少年正处在人生的金色时代，花样年华的我们天真活泼，有着强烈的求知欲，对生活中的新鲜事物充满了好奇，总是想去亲自尝试，弄个究竟，因此，就很难避免会受到社会上一些不良现象的影响，而青少年吸烟，就是一个不容忽视的社会问题。

主持人(女)不明白，没关系，今天你认真的听，仔细看，自然就会明白的，首先，让我们来听听香烟的自述吧。

学生1. 香烟烟雾的自白

看，我带来了我最宠爱的三位大将中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。

学生2. 尼古丁

我是尼古丁小姐，我的绝技是使用“迷魂大法”只需7.5秒，我就能到达烟民们的大脑，使烟民们感到一种轻柔愉快的感觉，是让人们上瘾的秘密，我的杀伤力也了不得，25支烟中的尼古丁就可以让一头冲劲十足的公牛死于我的红裙之下。

学生3. 烟焦油

我是得到师傅真传的烟焦油。我由好几种毒素混合而成。在肺中我会浓缩成一种粘性物质，堵塞你的肺泡，阻碍你的呼吸。

学生4. 一氧化碳

我，一氧化碳，我的绝技是偷梁换柱，我能冒充氧气，偷偷登上血液循环的列车，当人的大脑细胞需要氧气时，才发现

被我做了手脚。没有了充足的氧气，人类的大脑将会昏昏沉沉。

学生1. 哈哈，有了这些心爱的大将的辅佐，我对于登上“世界顶级杀手”的宝座，充满了信心。亲爱的朋友，快点加入烟民的行列吧，只要你吸了烟，保管你的身体慢慢会有意想不到的疾病发生。

主持人(男) 哇，这么具有杀伤力，厉害，厉害，佩服，佩服。

主持人(女) 不知道吧!不过不知道也不怪你，接下来，我们再来看看受害最深的肺是怎么说的。

学生5. 肺甲

学生6. 肺乙

我就没你那么幸运了，我是一个伤痕累累的肺。我的主人是一个具有30年烟龄的老烟民，他每天要抽两包烟，大量的烟雾把我熏得黑黑的，我在勉强支撑着，如果他再继续伤害我，我将不得不和他挥泪告别。

主持人(男) 真是不听不知道，一听吓一跳。

主持人(女) 现在，你懂得香烟家族的高手了吧。想必在座的各位也都对香烟家族的成员有所认识了吧。

主持人(男) 真是“听君一席谈，胜读十年书”啊!

主持人(男) 我们的生活本是那样的美好，但是香烟，一种危害极大的物品，却在不断的残害着许许多多的青少年朋友。

学生1. 仅在20xx年，全球就有490万人因吸烟死亡。



根据昨天在澳大利亚公布的一份研究报告，烟草、酒精和违禁药品每年在全世界范围内夺走约700万人的生命，这一数字还在上升。

学生2. 新华社北京4月6日专电 科学家最近发现了被动吸烟导致心脏病、癌症等致命疾病的进一步证据，并呼吁尽早全面禁止在公共场所吸烟。

学生3. 据《英国医学杂志》网络版报道，美国蒙大拿州有6.8万居民的海伦纳镇自20xx年11月至次年6月实行公共场所全面禁止吸烟后，当地医院的统计数字显示，全镇心脏病患者的年发病者从先前的40人减少到26人，降低了40%。而新西兰一项研究也显示，非吸烟者与吸烟者生活在一起，其健康受到的威胁要比常人高出15%。

学生4. 吸烟的祸害有多大?科学家计算出每抽一枝香烟，将耗尽11分钟的生命。对于那些每天吸食一整包烟的人来说，这个数字意味着你的生命将缩短3小时40分钟。每星期食七包的话即等如耗掉了24小时的时间总的来说，与非吸烟的人士相比，研究中抽烟的男性平均生命缩短了6年半。

学生5. 让我来做个总结吧。我给吸烟者的几句真言。吸烟的朋友可以记笔记呀。被动吸烟的朋友也应该把它牢记着。

.吸烟者得口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌等癌症的几率比不吸烟者高50%。

吸烟者的冠心病发病率是不吸烟者的4倍。

肺癌发病率是不吸烟者的8-12倍，烟量越大，患肺癌危险性越高。

中国肺癌死亡率增长为世界第一，且以每年4.5%的速度上升。

中国每年约有100万人死于吸烟引起的各种疾病，居世界首位。

1支烟中的尼古丁可毒死一只老鼠。

25支烟中的尼古丁可毒死一头牛。

(1)脱发：吸烟削弱人的免疫系统功能，使身体极易受疾病的攻击，如红斑狼疮，就能引起头发脱落、口腔溃疡以及面部、头皮和手部的皮疹等。

(2)白内障：吸烟被认为能引起或恶化几种眼部疾病，吸烟者有高达40%的白内障发病率。白内障表现为眼睛的晶状体混浊，这将阻挡光线并能导致失明。吸烟可通过两种途径导致白内障，一种是烟雾直接刺激眼睛，另一种是烟雾把有害物质释放到肺里，然后这些有害化学物质再随血流上行到眼睛。

学生1. 同学们，你们知道吸烟的传说吗？

很久以前，在一个风景如画的乡村里住着一对年轻夫妻。他们有一片土地和牧场。每天日出而作，日落而息，十分恩爱。几年后，他们有了一对粉妆玉琢般的女儿，有了成群的牛羊，仓库装满了谷物，生活丰足而平安。不幸的是，妻子患了不治之症，丈夫整日郁郁寡欢，寝食无味，妻子心痛了，便告诉他，在她死后，坟头上会长出一株阔叶草。在妻子死后，丈夫依着妻子的叮嘱，把坟头上的草叶卷成筒，吸上一口，觉得清香，爽口，提神，使人心旷神怡，烦闷顿消。丈夫知道，这是妻子在为他祈祷祝福，在为他消愁解闷……从此抽烟便普及开了。

可惜的是，香烟流传到了今天，它已经没有当初的纯洁的含义了  
中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟  
中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。

学生2. 小小的一包烟，值多少钱？有趣的是，你们听说过吸

一支烟付了20xx美元的故事吗？如果告诉您，一个人为了吸一支香烟就要从钱包中掏出20xx多美元，而且既不是为了摆阔，也不是有钱无处花，吸烟者本人更不是豪富大腕儿，不知您信不信。但是，最近法国的一个大学生确实有如此遭遇，但他不是“玩儿一把”，而是被罚款，而且还要坐牢4个月。您看，吸这支烟该多么不值。

原来，在今年2月底，这位现年26岁、生活在法国“海外领地”所属的一个印度洋小岛上的大学生，在乘坐一架法国航空公司波音747客机时，据说“要稳定情绪”而想吸烟，可是机舱明令禁止吸烟，他便躲到洗手间偷吸。也是鬼使神差，他把未熄灭的烟头丢在纸篓里，引起火灾。火是小火，也很快被扑灭，事可弄大了。

最近，印度洋小岛首府丹尼斯法院判处他6个月的监禁，罚款1万法郎，赔偿物品损失5000法郎，总计相当于20xx多美元。瘾君子们，还是不吸烟为上策。

学生3. 嘿嘿，吸一支烟罚款20xx美元，那不算什么。你听说过更有趣的吗？抽根烟罚款10万元。哇，大家好奇吧。这是讲大名鼎鼎的蔡振华教练从严治队的故事。

近日，体育报上讲了这么一件事：刚刚升任中国队助理教练的刘国梁日前在机场转机，恰遇一位朋友两人在咖啡厅闲聊时，这位身为老烟民的朋友递给刘国梁一支香烟，但不吸烟的刘国梁谢绝了。

“没关系呀，抽着玩吧，我这是薄荷烟。”这位朋友说。谁知刘国梁说：“哥们，你这是害我呀。我抽一支烟可是要罚10万元的呀。”朋友不解，以为刘国梁是与人打赌下的赌注。细问之下，方知这是中国乒乓球队的队规。

学生4. 大家别再去拍卖香烟了。我给大家带来了很有趣的香烟的故事。题目叫“烟盒寻女”。

学生5. 吸烟有害健康。这个道理咱们都懂。戒烟，是吸烟者的最大难题了。最近，你听说过这样一则趣闻吗？痛苦的医生戒烟一心为着健康，却一不小心获了大奖发了意外财了。请听我说来。

天津南开理疗专科医院的医生胡志刚做梦也没有想到，自己戒烟竟然还获得一个2500美元的国际戒烟大奖中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会[]20xx年5月31日，世界无烟日大型活动，在公证部门的监督下，国际戒烟竞赛中国组委会在北京体育大学为本届竞赛进行抽奖。天津市医生胡志刚幸运地成为大奖候选人。6月7日，在塞浦路斯举行的抽奖中，胡志刚成为西太区洲际大奖得主，喜获奖金2500美元。本届国际戒烟竞赛全球有80个国家约70万吸烟者报名参赛，我国共有27398人参加此项活动。本次竞赛要求戒烟时间维持4周，合格者才有资格抽取国家、西太区洲际奖和国际大奖呢。

主持人(男)听了这么多香烟的趣事，回味无穷呀

过了“耳闻”瘾，现在该过“目睹”瘾了。下面请欣赏咱们班上的吸烟趣事。

五根薯条

五个学生在厕所吸烟，被老师发现，班主任依次找他们五个人谈话。

学生a 上。

老师：“你吸烟吗？”

学生工a[]“吸.....”

学生b上。

老师：“你吸烟吗？”

学生b□“不吸。”

“那吃根薯条吧。”说着老师递过薯条。

学生b自然地伸出两个指头.....

学生c上。

老师：“吸烟吗？”

学生c□“不吸。”

“那吃根薯条吧。”

学生c一不留神将酱蘸多了，便开始往碗里弹.....

学生d上。

老师：“吸烟吗？”

学生d□“不.....吸.....”

“那吃根薯条吧。”

学生d吃完薯条已是汗流浹背。

学生d□“谢谢了。.老师.，要是没事的话我先回去了

老师：“你不给同学带根薯条去吃吗？”

学生d□“谢谢老师。”说着把薯条顺手放在耳朵上.....

学生e上。

老师：“吸烟吗？”

学生e□“不吸。”然后接过老师递来的薯条，安心放在上衣的口袋里。

学生e转身想走，老师突然喊：“校长来了！”

这时，学生e慌忙把薯条从口袋里拿出来，放到地上使劲地踩。

老师：“你这动作还挺标准的呀。看你还敢不敢说假话了。”

学生a□b□c□d□e一齐上。

老师：你们五人躲在厕所里抽烟，今天你们的谎话都被我识破了

学生：老师，我们错了，以后再也不吸烟了。

主持人(男)掌声鼓励我们的演员们。他们把偷偷吸烟的动作表情，表演得惟妙惟肖，真是精彩极了。

主持人(女)我们选择正确健康的生活方式，养成良好的行为习惯。只要我们选择了无烟的花季，我们将生活在阳光明媚、树木茂盛的春天，到处是鸟语，到处是花香。春天，春天就在我们的歌声里！青春的花季，因拒绝香烟而美丽！

#### 第四章 拒绝香烟

主持人(男)首先，请同学们用热烈地掌声请出我们的吸烟的朋友进行自我解剖吧。

## 学生1. 说说心里话——一个吸烟少年的“切身体会”

升入了初中，也结识了不少“铁哥们儿”，俗话说“近朱者赤，近墨者黑”，我受不了好奇心的驱使，看着别人吸烟，心里痒痒的。在学校我成绩不好，常受老师批评，心里窝囊极了。我从这种“美妙的吞云吐雾”中找到了自我。觉得自己很“伟大”，十分自豪。可是，我却无法自拔，越陷越深。对于家长、老师的苦口婆心的“说教”，我全不理睬，依然我行我素。

上课时，烟瘾发了，我便想出了一个鬼点子，请假上厕所，在老师无奈又生气的注视下，我以超音速溜进了厕所，谁又知道这厕所里的“卧虎藏龙”呢？蓝幽幽的烟圈弥漫了整个厕所，我全然忘却了厕所原有的“臭气”，我心里一片舒畅，可周围好像有千万双眼睛注视着我，有怜悯的目光，在无奈的目光，有严肃而锐利的目光，甚至还有一阵阵谴责声，我顿时感到无地自容，耳根发烫，作为一个学生我也意识到自己行为的不光明正大，可是我爱这种感觉！

直到今天，通过这次主题班会我了解到这根小小的烟中居然有4000多种有害物质！再看那被烟焦油熏得黑黑的肺，我顿时觉得不寒而栗！生命如此短暂，可我却因一时好奇去缩短自己有限的生命！我心底常常懊悔！

现在，我醒悟了，决心战胜，战胜秘书。从现在起，让我永远丢掉这根有百害而无一益的小小的纸卷，让自己拥有一个健康向上而快乐无比的未来中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟。

- 1) 扔掉吸烟用具，诸如打火机，烟灰缸，香烟，减少你的“条件反射”。
- 2) 告诉别人你已经戒烟不要给你烟卷，也不要在你面前吸烟。

3) 写下你认为的戒烟的理由如为了自己的健康、为家人着想、为省钱等等，随身携带，当你“烟瘾”犯了时可以拿出来告诫自己。

4) 为自己制订一个戒烟计划每天减少自己吸烟的数量。

5) 为自己安排一些体育活动如游泳、跑步、钓鱼等，一方面可以缓解精神紧张和压力，另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上  
中学生禁烟主题班会：青春的花季，拒绝香烟主题班会。

6) 研究表明在戒烟初期多喝一些果汁可以帮助戒除尼古丁的成瘾

7) 当你有想吸烟的冲动时，可以用喝水来控制事实证明，水是戒烟的妙药，当你感到空腹或想吸烟时，就先慢慢地喝上一杯水，这会帮助身体新陈代谢，不仅可消除空腹感打消吸烟的念头，还可以避免进食过多引起的体重增加。

8) 若单独使用行为疗法难以促成戒烟，尼古丁替代法或非尼古丁药物疗法常会帮助吸烟者戒烟成功尼古丁替代疗法即用含有微量尼古丁的产品，如口香糖、鼻腔喷雾剂或贴在皮肤上的膏药等，来帮助戒烟者缓解戒烟过程中易怒、失眠、焦虑等剧烈症状。这些替代产品中的尼古丁进入血液的速度要比吸烟慢得多，但能迅速缓解烟瘾。非尼古丁药物疗法，像zyban(载班)通过与尼古丁替代疗法不同的作用途径，也被证明在帮助吸烟者成功戒烟方面有效性是常规方法的2倍。

9) 当你真的觉得戒烟很困难时，可以找专业医生咨询一下寻求帮助，取得家人和朋友的支持对于成功戒烟也至关重要。

主持人(男)听!我们的誓言:

(合)走向健康!走向明天!走向未来!



主持人(女)听!我们的决心:

(合)让香烟远离,让健康永存!

主持人(男)听,我们的口号□

(合)珍惜光阴,共铸理想!

主持人(女)我们的选择:

(合)青春的花季,拒绝香烟!

主持人(合)青春的花季因拒绝香烟而更美丽!天更蓝了,水更清了,鸟儿唱得更欢了,花儿开得更艳了!我们的明天会更好!

全班大合唱《明天会更好》

主持人宣布班会结束。

## 五 班会总结

参加了这次主题班会,我感受很深,劝阻青少年吸烟,净化环境确实很重要。要达到了这个目的,不是一句两句话能说到的,也不是一次两次检讨能做得到的。关键在于,要让同学们从内心里清醒地认识到,吸烟确实有害健康,吸烟是慢性自杀。要让学生先“心动”,然后再“行动”。这样,就能收到事半功倍的好效果。

## 平安校园活动心得篇三

红彤彤,一大蓬,见风它就逞凶狂,无嘴能吃天下物,单怕雨水不怕风。(打一自然现象)

师生开展猜谜活动，激发学生的学习兴趣。（谜底：火）

师导言：火与人类生活密切相关，给我们的日常生活带来极大的便利。可是如果利用不好，它会将我们所拥有的一切毁于一旦。这节课我们就共同来了解“火与火灾”。

## 1. 家庭用电

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基本的用电常识。

- 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。
- 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。
- 6) 不要用老化的电源。

## 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) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

## 3. 校园防火安全

1. 防火：学校是人群密集的地方，防火是学校安全的重要问题，

1) 禁止在校园内玩火、放炮。

2) 上实验课要注意老师的要求，不要随意乱动药品。

3) 定期检查消防设施发现损坏应立即修复。希望大家能齐抓共管。共同参与到校园安全防范的活动中来。

1、火警电话“119”拨通后，要沉着、准确地说出灭火单位或所在地点、名称、火势大小及燃烧物品，说明报警人地姓名和电话号，报警后，安排专人到离火场最近的路口迎候并引导消防车辆。

2、燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖灭火，并迅速关闭阀门。

3、家用电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

4、救火时不要贸然开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

1、干粉灭火器：使用时，先拔掉保险销，一只手握住喷嘴，另一只手握紧压柄，干粉即可喷出。

2、1211灭火器：使用时，先拔掉保险销，然后握紧压柄开关，压杆就使密封间开启，在氨气压力作用下，1211灭火剂喷出。

3、二氧化碳灭火器：使用时，先拔掉保险销，然后握紧压柄开关，二氧化碳即可喷出。

如果发生火灾时应该如何做才能地迅速脱险？

3、若身上已着火不可乱跑，要就地打滚使火熄灭；

4、遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生；

7、充分利用阳台、天窗等进行自救；

8、处在高层建筑被火围困时，要赶快向室外抛沙发垫、枕头等小物品，夜间则打手电，发出求救信号。

发生火灾不用慌，

分清火情找主张。

油锅着火不用水，

锅盖盖上火灭光。

衣物着火快浇水，

电器着火拔电源，

同时拨打119，

消防官兵帮大忙。

只要我们处处小心，注意安全，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，就能健康地成长。

## 平安校园活动心得篇四

早上好！

今天我讲话的主题是：保护自我，校园安全应从你我做起。

短短1个月零5天的时间，国内就发生了六起伤害事件：.....

校园安全与我们每个师生密切相关。它关系到我们学生能否健康成长，能否顺利完成学业；它关系到我们老师能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，校园安全是我们做好学校各项工作的基础和前提，也是学校教育的首要任务之一，所以校园安全必须长抓不懈，落到实处。为了进一步做好我校的安全教育工作望老师同学自觉保护自我，现提出以下几点希望与大家共勉。

第一、提高安全意识，充分认识到安全工作的重要性和紧迫性。若发现有安全隐患，要及时向学校汇报，防患于未然。

第二、走读生上学不准提前到校，住校生周日返校不要提前到校，学生不准在校门口玩耍。

第三、不准和社会青年交往引狼入室。遇到精神不正常可疑之人要躲避。

第四、有事请假不准私自外出、夜不归宿。

第五、遇到罪犯侵害及时呼救，向成年人处奔跑，同学之间要互相照应团结就是力量。不能逃脱的寻找身边器具，保护自我。

第六、在校外防止诈骗勒索，不能随便把自己的家庭住址、父母姓名、联系方式等给陌生人或者培训机构，以免给骗子以可乘之机。

第七、我校严格学校门岗制度，非本校人员无论找谁事先要取得联系，经被找人同意门岗登记后方可进校，家长必须有班主任同意门岗登记后才准许进校，30岁青年不得进校。

最后，希望通过安全教育增加保护自我意识，在全校形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围。同学们，老师们生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。

所以我们一定要时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣！

## 平安校园活动心得篇五

为切实增强学生的安全防范意识和避险能力，保障学生安全，全体同学在本班教室召开了“安全教育”主题班会。会议由团支书陈韵同学主持。

班会结合学校“安全、文明、法纪”三项教育的主题与大学生切身安全与利益，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。为顺利开展此次班会，各班委积极参与各种安全知识的搜集与整理，并在会前到各宿舍做了充分的知识宣传工作。

会议从近期发生的“狗洞”火灾案例展开，从财产安全、地震安全、交通安全、消防安全、用电安全、水灾等多方面全面地了解了各种防灾避险知识与注意事项，并对所见所闻的真实安全事故作出分析。所例问题涉及同学人身安全和财务安全，重点强调了外出交通安全、宿舍电器使用安全等人身安全，手机、现金、身份证及银行卡等财务安全。

而后，班会进入了安全知识有奖问答环节，同学们对问答中所涉及的问题进行了积极的思考并参与其中，现场欢笑声不断，轻松的气氛使同学们在得到欢娱的同时对平时易出现的不安全因素有了更深刻的理解。会议的最后，同学们一起观看了一段关于宿舍防盗知识的视屏，分别介绍和展示了小偷和各种偷盗手段以及防范措施，让同学们大开眼界。

这次会议不仅达到了预期的目标，生动活泼，使“关注安全，珍惜生命”这一主题深入人心，也为同学之间互帮互助和班级的团结等方面起到了积极的促进作用。

会后，班长和团支书组织班委对各宿舍的卫生、用电安全以

及安全隐患作了检查与排除，并向学校汇报了各宿舍的具体情况。

1. 思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保学生安全。

2. 我们仍要注意到我们的宿舍一些关于人身和财产安全的细节问题：宿舍里边各种电线交织，易燃物品随意堆放；有些同学邀请不熟悉的人到宿舍做客等。

我们会在以后的班会上不时提醒同学注意宿舍个人财务安全，提醒同学对自己重要物品如身份证等不时检查。

3. 由于学校门口在修建地铁，交通不便，许多校外车辆为方便而穿过学校走捷径。从外校进来的车辆给校内交通安全增加了隐患，因此，同学们在骑车上下课时一定要注意不要逆道行驶，不要并排骑车，不要嬉戏。

4. 同学们出行时一定要注意个人财物安全。最近很多同学遭遇了小偷和街头抢手机事件。同时在校内各大食堂的就餐高峰期，也要注意小偷趁人多盗取财物。

5. 除以上几点外，我们会定期召开安全主题班会，对出现的问题积极讨论，采取措施，未雨绸缪。

“生命没有彩排”，我们特别要时刻对自己的人身安全负责，因为只有我们平平安安的，那些深爱着我们和我们深爱着的人才能真正地幸福！

总之，我们会尽我们最大的努力确保同学们在学校安全快乐的生活，使每个同学都能感到一个完整、幸福的“家”的温暖。