# 2024年简单的主题班会设计方案(7篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-07-01

*为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。简单的主题班会设计方案篇一1、透过读新闻、演小...*

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。怎样写方案才更能起到其作用呢？方案应该怎么制定呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

**简单的主题班会设计方案篇一**

1、透过读新闻、演小品等形式引起同学们对交通安全的重视。

2、透过本次班会活动，使同学们了解一些基本的交通规则及交通标志，并逐步构成自觉遵守交通规则的良好的行为习惯。

1、让同学们收集有关交通事故的新闻。

2、组织学生排演小品。

3、选好及训练班会主持。

4、了解一些基本的交通规则。

5、了解一些常见的标志。

（一）主持读有关交通事故的新闻以引入主题。

1、主持a读新闻。

2、主持b：大家听了这则新闻有什么感想呢？

3、同学们议论，各抒己见。

4、主持小结：

a：生命在你手中，交通安全不容忽视。

b：所以这天我们就一齐来学习交通规则，并要养成自觉遵守交通规则的好习惯。

（二）交通知识竞赛（抢答形式）

1、交通讯号灯有哪些色彩？都有些什么作用？

2、红灯亮时行人该怎样？

3、黄灯亮时还能够过马路吗？

4、什么灯亮时才能够走？

5、行车、行人应靠哪边走？

6、出示各种交通标志，让同学们说出交通标志的名称及其好处。

（三）看小品，议一议：

1、小品资料：一名小学生放学回家由于不遵守交通规则，结果出了车祸。

2、议一议：

（1）这个小朋友违反了哪些交通规则？

（2）我们应如何遵守交通规则？

3、把小朋友的错误纠正过来。

4、由小品、谈心得体会。

（四）小结：

1、同学们小结：透过这次活动，你懂得了什么？

2、班主任小结：生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，期望同学们透过这次班会活动，学会珍惜生命，养成自觉遵守交通规则的好习惯。

（五）课外延伸请你做个交通督导员，带领低年级的弟弟妹妹遵守好交通规则

本次活动，孩子们透过交通知识竞赛、小品、讨论、义务宣传等，使同学们了解一些基本的交通规则及交通标志，提高了安全意识，并指导他们在今后生活中逐步构成自觉遵守交通规则的良好的行为习惯。活动使学生的主体性、参与性得到充分发挥，安全职责感得到了增强，具有必须的实效性。具体表此刻：

1、由于活动是孩子们感兴趣的问题，因此，在活动中同学们都能用心参与。从学生的汇报过程中可看出，他们都有不同程度的收获，都能树立了自信心，都充分地展示了自我。

2、在活动中，学生能用心主动、自主合作探究进行学习，学习热情高涨，并体会到合作学习、互助提高的乐趣。

3、在活动中，学生重视了收集信息并构成初步地处理信息的潜力。

4、透过这次活动，学生的安全职责感明显得到加强，此刻学生自觉遵守校园安全常规的意识增强了。

**简单的主题班会设计方案篇二**

地点：81班教室

主持人：班主任

对象：八年级1班全体学生。

活动目的：

让学生在活动中增强学生的防火安全防范意识，提高学生的自护自救能力，避免火灾事故的发生，让学生明白防火人人有责，要从我做起，从小事做起。

活动准备：

1、让学生提前收集有关火灾事故的新闻(学生身边发生的新闻材料)。

2、收集一些防火安全知识。

活动过程：

班主任：

火是人类的朋友，它带给我们光明，推动着人类社会走向文明。但是，火一旦失去控制就会造成灾难，古往今来，多少无情的火灾不胜枚举。就拿我们身边的例子来说：2024年涵江区商业批发城发生一起火灾事故。同学们，血淋淋的教训又一次地给我们敲响警钟：防火安全，重于泰山。基于此，为了增强同学们的安全防范意识，提高学生的自护自救能力，我们准备了这次《校园防火安全与我们息息相关》的主题班会。在这次班会上，我们将通过各种形式来掌握防火安全知识，从而避免火灾事故的发生，确保同学们拥有一个安全的校园环境。

一、交流各个小组收集的有关火灾事故的新闻(学生身边发生的新闻材料)。分享彼此的感受。

二、展示各小组收集的火灾照片，同学们交流发生火灾的原因。

三、交流防火安全知识。

四、互动

1、如果着火了，怎么办?

发生火情，同学们一定要保持镇静。火灾初起阶段，一般是很小的一个小点，燃烧面积不大，产生的热量不多。这时只要随手用沙土、干土、浸湿的毛巾、棉被、麻袋等去覆盖，就能使初起的火熄灭。如果火势十分猛烈，正在或可能蔓延，切勿试图扑救，应该立刻逃离火场，打119火警电话，通知消防员救火。

2、初起火灾如何报警?

(1)可向公寓管理人员报警，也可拔打火警电话119。没有电话或没有信号的地方，如农村和边远山区，可以打锣敲钟、吹哨、喊话向四周报警，动员乡邻一齐来灭火。

(2)报警时要讲清着火单位、所在区(县)、街道、门牌等尽量详细的地址。

尽可能说清着火部位、着火物质、火情大小。

(4)讲清报警人姓名、电话号码和住址。

(5)报警后要安排人到街道口等候消防车，指引消防车去火场的道路。

(6)遇有火情，不要围观。有的同学出于好奇，喜欢围观消防车，这既有碍于消防人员工作，也不利于同学们的安全。

注意：不能随意乱打火警电话。假报火警是扰乱公共秩序、妨碍公共安全的违法行为。如发现有人假报火警，要加以制止。同时在报警的同时，可在物业管理人员或保卫人员的带领下，就近使用灭火器或开启消防栓进行灭火。如火势较难控制时，除继续千方百计设法扑救外，还应高度重视自身的安全防护。

3、当你遇到火灾时如何逃生?

(1)火灾袭来时要迅速疏散逃生，不可蜂拥而出或留恋财物，要当机立断，披上浸湿的衣服或裹上湿毛毯、湿被褥勇敢地冲出去，但千万不要披塑料雨衣。

(2)如遇到身上着火，可就地打滚，或用厚重衣物覆盖压灭火苗;如遇到在浓烟中避难逃生，要尽量放低身体，并用湿毛巾捂住嘴鼻。

(3)大火封门无路逃生时，可用浸湿的被褥衣物等堵塞门缝，泼水降温，呼救求援;火灾袭来时，身处楼上的人员应判清火情，保持镇静，不可盲目跳楼，可用绳子或把床单撕成条状连起来，紧拴在门窗框和重物上，顺势滑下。

(4)当被大火围困又没有其他办法可自救时，可用手电筒、醒目物品不停地发出呼救信号，以便消防员及时发现，组织营救。五、牢记《报警歌谣》

报警早，损失小，“119”电话要记牢。

社会主义制度好，救火分文都不要。

报清门牌和号码，说明火势大和小。

跑到路口等车来，救火时间能提早。

六、防火安全，重于泰山(了解校园防火常识)。

防止火灾发生的关键，是做好火灾的预防工作。同学们只要认真贯彻消防法规，自觉遵守消防安全管理规定，就能有效预防火灾的发生。

七、班主任小结

亲爱的同学们，冬季来临，风多雨少，气候干燥，是火灾的多发季节，防火显得尤为重要。

**简单的主题班会设计方案篇三**

活动主题：消防安全主题班会

活动对象：小学，初中，高中

活动背景：近期的几次火灾触目惊心，而且人们面对火灾时的态度、行动直接影响了是否能安全逃生。

活动目的：希望通过本次班会活动让学生学会面对一些突发事件时的沉着冷静的逃生、自救。

活动准备：多媒体设备、灭火器、酒精、棉絮和铁桶

活动过程：

一、创设情景，引入主题：

请同学们观看下面几幅图片（ppt展示）

20xx年7月14日印度南部泰米尔纳德邦的一所中学发生火灾，造成175生伤亡。其中绝大部分是女生，数名教师也在火灾中死亡。另外还有100人受伤。

20xx-03-14日，南京东南大学一办公楼发生火灾，受灾面积达1000平方米，消防部门出动10余辆消防车150人扑救，大火经过7个多小时被朴灭。

上海“11·15”特别重大火灾事故遇难人数上升到58人，其中男性22人，女性36人。火灾发生后，上海市静安区共接到向街道等单位申报的失踪人员56人。目前，遇难者与家属的dna比认工作正在进行中。

主持人：亲爱的同学们：火是人类的朋友，它带给我们光明。推动着人类社会走向文明。但火，能烧掉茂密的森林，广阔的草原，高大的楼房，甚至夺取人们宝贵的生命。失去控制的火会成为一种具有很人破坏力的灾害。那应该怎样防火，救火呢？今天的班会，我们大家就一起来讨论一下吧。

二、学会防火：

安全使用火、电，提高防范意识。

1.学校防火：

（1）严禁学生携带烟花爆竹入校。（2）不要乱烧废物。

（3）实验用的易燃物品要妥善使用。（4）经常检查电器。

（5）设置消防器材，不破坏消防器材。（6）宿舍的安全防火。

2.公共场所防火

学生要做到：

（1）不携带烟花爆竹到公共场所。（2）不准玩与火有关的游戏。

（3）不准学生在山林野炊。

三、学会逃生

主持人：我们同学平时收集的资料有哪些逃生的方法。跟你的同桌讨论交流一下你知道的逃生小秘诀。

1.小组讨论交流。

2.集体交流：

（1）在火灾现场，可以把衣物打湿，披在身上。

（2）可以用手帕捂住鼻子

（3）楼下发生火灾时，往楼上跑；楼上发生火灾时，往楼下跑。

（4）发生火灾时，不要慌张，要保持冷静的头脑。

（5）无奈之时，可以用窗帘相互捆绑，从窗口逃生。

（6）发生火灾时应该先拨打119报警，等待救援。

主持人：我们的同学们说的很不错，那么先让我们看看来看看专业人士给予我们火场逃生的一些方法。播放《火场逃生》视频。

四、学会灭火

支持人：灭火的基本方法有哪些？

1.小组讨论交流。

2.集体交流：

冷却灭火法，就是将灭火剂直接喷洒在燃烧着的物体上，将可燃物质的温度降低到燃点以下，终止燃烧。如用水灭火。

隔离灭火法，就是将燃烧物体与附近的可燃物质隔离或疏散开，使燃烧停止。窒息灭火法，就是阻止空气流入燃烧区，或用不燃物质冲淡空气，使燃烧物质断绝氧气的助燃而熄灭。如用泡沫灭油类火灾。

抑制灭火法，也称化学中断法，就是使灭火剂参与到燃烧反应历程中，使燃烧过程中产生的游离基消失，而形成稳定分子或低活性游离基，使燃烧反应停止。如干粉灭火剂灭气体火灾。

主持人：灭火器怎么使用呢？

1.小组讨论交流。

2.集体交流：

（1）泡沫灭火器的使用方法：主要适用于扑救各种油类火灾、木材、纤维、橡胶等固体可燃物火灾.。有手握着压把，左手托着灭火器底部，轻轻地取下灭火器。右手提着灭火器到现场。右手捂住喷嘴，左手执筒底边缘。把灭火器颠倒过来呈垂直状态，用劲上下晃动几下，然后放开喷嘴。

（2）干粉灭火器的使用方法：适用于扑救各种易燃、可燃液体和易燃、可燃气体火灾，以及电器设备火灾。有手握着压把，左手托着灭火器底部，轻轻地取下灭火器。右手提着灭火器到现场。拔掉铅封，保险销，左手握喷管，右手提着压把。在距离2米远的地方，右手用力压下压把，左手摇晃喷嘴，是干粉覆盖整体燃烧区。

五、逃生体验，增强意识。

主持人：面对火灾，人们的生命显得那么脆弱。今天我们学习到了火灾现场逃生的方法，那么让我们实际演练一下，以防患于未然。

1.选几名学生在班长带领下做好准备活动。

2.放置火灾道具。

3.查看逃生路线。

4.在老师带领下分组疏散逃生。

六、小结，评价。谈谈收获与体验。

**简单的主题班会设计方案篇四**

《感恩》

感恩一直是一个不变的话题，来自不同村庄的我们从陌生到熟悉从相知到相惜，每个人都经历许多，也收获了很多，有了收获我们就要学会感恩。

寒来暑往，转眼间学校生活已经悄然过去了很多，在那些我们共同走过的岁月里，我们同舟共济，那些日子里我们有泪有笑，不知不觉间已经建立了深厚的友谊，在老师、在朋友、在同学的帮助下，我们走过小学几年的生活，渐渐的我们退去稚嫩慢慢走向成熟，老师、同学间不仅是友谊更多了一份默契。为了巩固这份友情、友谊，也为了让我们感恩的心能够延续，伴我们走过接下去的那些日子，班级组织了以感恩为主的主题班会《感恩》，并以班会的形式呈现，希望同学们在班会过程中不仅能后得到快乐更多的是一份对整个班级的思考，对未来的思索。

感恩一直是一个不变的话题，来自坊安街道李家片的不同村庄组建了这个班级，我们从陌生到熟悉从相知到相惜，每个人都经历很多，也收获了很多，有了收获我们就要学会感恩。

同学们从刚进学校的小孩，也渐渐退去原来的稚嫩多了一分成熟和深沉。当然伴随我们更多的是来自同学之间和老师的关怀，为了巩固和延续同学之间的这份友谊和师生之间的友情，我们以感恩为主题召开了这次《感恩》。

这次班会的主要目的就是增进同学之间的友谊、增进与老师之间的交流沟通，将同学们之前一直埋在心中对同学、对老师的话通过此次班会营造出的氛围，让每个同学畅所欲言。为了让每个同学积极参与其中，班会还设置了游戏过程，游戏中大家欢声笑语，那一刻是大家的笑声是痛彻心扉的，是永远都不会忘记的，每个人都畅所欲言，这一晚同学之间没有隔阂，没有拘束。整个班会就是有笑声和泪水构成的，看着过去的照片同学们都感叹着没想到我们一起经历了这么多。

为了达到预期的目的，班会的前期准备工作需要做到细致。从班会组织的前期构想、召开目的，到班委会分配任务、班会展示素材的准备，对每个环节都做缜密的考虑。物品的购买时必不可少的：感恩小纸条、感恩信箱、气球、彩带等等，整个班会的前期准备过程中同学们都积极参与其中，每一位同学都是这次班会的主人。其实在准备的过程中，同学们就能渐渐发现，同学之间已经积淀下了很深的友谊，只是同学之间没有注意，其实友谊就在你我之间，它时刻都在温暖着你我。

1.主持人开场：由主持人进行开场白，对此次班会进行介绍，引入班会主题，营造班会感恩的氛围。

2.岁月之声：主持人对播放内容进行总结，请同学谈谈看完之后的感想，由班长、团支书首先代表讲话，同学看完之后，自己也是参与者肯定有许多感同生受的话想说。

3.同学们讨论感恩话题(由同学自由发言)

导序：记得那年，我们欢欢喜喜地走进小学，是同学、是老师、是朋友帮助我们走过了那段时光，在我们迷茫时、在我们困惑时，是他们的一把援手、是他们的一句关怀温暖了我们，如今，我们逐渐走向了成熟，许许多多的荣耀、成绩渐渐的出现在了我们的生活中，在收获的同时，我们不能忘记那些犹在耳畔温暖的话语，那些肯定的眼神。

4.游戏环节

游戏一：经典团队。(加强同学、老师之间的互动)

【游戏规则】：

(1)分组，每组差不多五到七人

(2)一组排开。除了第一人，其余的人皆面向相反的一边

(3)主持人把写着题目的纸条秀给第一人看，然后再表演给观看者和别组人。

(4)当第一人准备好后，计时每人十到十五秒的时间传动作给下一人看。要传前先拍打下一人的背好让那人转身面向自已。做动作的人不可用写或出声来表达题目。

(5)比到最后一人时，主持人向前寻问答案，如果多于半数的人答错，可叫第一个比的人再比一次。

(6)每组轮留上去比不同的题目。

题目例子：跳舞;玩游戏等

游戏二：和谐之旅

【游戏规则】：每个人都有一把椅子坐，还有一个人没有位子做，然后这个人就开始刮风，刮什么风全由他定。比如他说“刮今天穿白色袜子的人”，那所有坐着的穿白袜的人必须起身换个位子，主持人就可以趁机坐下，必有一个没位子。这时候就换他刮风了，要想调动所有人的话，可以刮“所有的男生和女生”，“吃过早饭的人”;有人会不知所措，突然发觉自己是被刮的人之一，然后像无头苍蝇一样乱撞。

7.感恩之路

(1)请班主任老师为此次班会进行总结并寄予厚望;

(2)总结后，同学们自发将准备好的学期总结与展望及想对老师说的话，塞进准备好的感恩信箱。由班级代表老师，并向老师表态建设好班级的决心。

(3)温馨寄语。全班同学之间、师生之间相互之间互赠带有寄语的爱心卡片，上面写有想对他和她说的话。

8.温馨之圆

12月是班级的生日，借此班会之际，我们进行庆生活动，由小组长的发言，并请班主任和老师为我们切开了这块象征友谊的蛋糕，同学们吃着蛋糕相互祝福。

9少先队誓言

由班长共同带领全班同学进行少先队宣誓，把成绩搞好、把工作做好、把生活享受好。宣誓结束后，同学们在纸上写上我们的誓言，然后再大家的注目下放飞苍穹，放飞我们的梦想与誓言。

10.少先队展望

本次感恩班会的最后一个环节是全体同学一起唱班歌《少先队歌》并结束此次的班会。

通过本次班会，提高班级同学之间、和老师的感情和友情。同时也让同学了解在我们的身边，一直有那么一群可爱的人在陪伴着我们、帮助我们，我们在接受帮助和给予的同时，更要懂得感恩，可以更好地、即时的回报，让每一位同学都能拥有一颗感恩的心，充盈飞度过自己的小学生生活。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。使我们班级更加地默契、更加地团结。对我们班级今后的管理与发展起到一定的、积极的推动作用。

小学的生活环境，同学们除了上课在一起其他没有更多的时间相聚，但是一个人脱离了群体是不能够生存的，相信这次班会以后同学们对小学之间的友情能够重新进行审视。相信这次班会给大家带来了许多美好的回忆，大家的友谊不会随着时间而褪色反而会成为我们小学生活中最亮丽的一抹色彩。

**简单的主题班会设计方案篇五**

教学目标：

1、通过火灾事故案例、引起同学们对火灾事故的重视。

2、通过本次班会活动，使学生了解消防安全常识，火灾扑救常识，重视安全，珍惜生命。

课前准备：

1.收集有关火灾事故方面的案例。

2.掌握一些消防安全常识。

3.了解一些火灾扑救的方法。

4.掌握一些自救与逃生技能。

教学过程：

（一）导入新课

最近湖南发生了那些特大的火灾事故？同学们能讲一讲吗？（讨论）人类的生存和发展离不开火，它给人类带来了文明和幸福，但同时火也给人类带来巨大的灾难。火一旦失去控制，就会烧毁人类的财富，夺去人们的健康乃至生命，造成难以挽回和弥补的损失。近年来全国各地火灾事故的频发,无不给世人敲响了警钟。因此我们要了解、学习和掌握防火知识，协助学校做好防火工作，减少和杜绝火灾的发生是非常必要的。

（二）消防安全案例

今年上半年，湖南共发生火灾1026起，死亡7人，伤5人，直接财产损失3889万多元。此外，发生放火案件14起，死亡5人。与去年同期相比，火灾四项指数分别下降57%、81%、64%和21%。全省消防部队共接警出动3338次，出动消防官兵37923人次，出动消防车5814辆次，抢救被困人员1735人，疏散人员7931人，抢救财产价值2.75亿元。

今日，湖南省消防总队防火监督部火调处有关负责人分析认为，综合全省上半年火灾情况，城市市区和县城城区是火灾高发区域，住宅火灾多发，占火灾总数的五成以上，同时引起火灾的主要原因是由电气和用火不慎造成。

1、城区是火灾高发区域

从火灾区域情况看，上半年，城市和县城共发生火灾760起、死亡4人、伤2人，直接财产损失1371万元，分别占火灾总数的74%、57%、40%和35%。农村发生火灾135起，无人员伤亡，直接财产损失756万元，分别占火灾总数的13%和19%。集镇镇区发生火灾84起，死亡3人，受伤3人，直接财产损失1531万元，分别占火灾总数的8.2%、43%、60%和38%。

2、电气和生活用火不慎引发火灾

从起火原因看，上半年，全省因电气和生活用火不慎引起火灾594起，死亡4人，受伤3人，直接财产损失1160万元，分别占总数的58％、57％、60％和30％。

3、住宅火灾多发超火灾总数一半

从起火场所看，上半年，住宅类火灾共发生578起，死亡3人，受伤3人，直接财产损失930万元，分别占总数的56％、43％、60％和24％。

4、夜间火灾亡人率较高

从火灾24小时分布情况看，20时至4时是亡人火灾高发时段，该时段每百起火灾造成2人死亡，该时段百起火灾亡人率是白天的5.7倍多；全天百起火灾亡人率最低的时段为8时至16时，该时段未发生亡人火灾。

（三）校园防火常识

１、遵守学校消防规定。禁止私自在住地、宿舍乱拉电线和使用电炉、电热杯、热得快、电吹风、电饭煲等电器设备，室内无人时应关掉电器和电源开关。

２、不吸烟，使用过的废纸及时清扫，以免引起火灾。室内严禁存放易燃易爆物品。

3、台灯不要靠近枕头和被褥，不要点蜡看书，室内照明灯要做到人走灯灭。

4、嗅到电线胶皮糊味，要及时报告，采取措施。

5、不在床边点蚊香睡觉。

（四）消防安全标志的含义

（五）如何报火警及灭火常识

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。

**简单的主题班会设计方案篇六**

【教学目标】

1、通过对火灾事件的了解提高学生的防火意识。

2、掌握火灾中的自救常识。

3、加强防火意识，学习必要消防知识。

4、通过本节课的学习增强学生火场逃生自救能力。

【教学重难点】

通过对火灾事件的了解提高学生的防火意识，充分了解火灾中各种逃生自救的办法。

【教学过程】

遇到火灾时我们怎么办?

(一)、灭火

灭火最重要时效，能于火源初萌时，立即予以扑灭，即能迅速遏止火灾发生或蔓延。此时应迅速辩明火源、起火类型、所引燃的物质，采取相应的应对措施，利用灭火器或消防栓之水进行灭。如无法迅速取得这些灭火器具，则可就近取材，利用棉被、窗帘等沾湿或用沙石、泥土来灭火。但如火有扩大蔓延之倾向，则应迅速撤退至安全检查之处所。

(二)、报警

发现火灾时，应立即拨打119、110报警，同时亦可大声呼喊、敲门、唤醒他人知道火灾发生。在报警时，切勿心慌，一定要详细说明火警发生的地址、处所、建筑状况等，以便消防车辆能及时前往救援。

(三)、逃生

1、要镇静，保持清醒的头脑，不能盲目追随。

当人的生命突然面对危难状态时，极易因惊惶失措而失去正常的思维判断能力，当听到或者看到有什么人在前面跑动时，第一反应就是盲目追随其后，如：跳窗、跳楼、逃(躲)进厕所、浴室、门角。突遇火灾时，首先应当令自己保持镇静，迅速判断危险地点和安全地点，利用自己平时掌握的消防自救与逃生知识，决定逃生的办法，尽快撤离险地。撤离时要注意，不可搭电梯，因为火灾时往往电源会中断，会被困于电梯中，应从安全通道逃生，最好能沿着墙面行时，当走到安全门时，即可进入，避免发生走过头的现象;尽量朝明亮处或外面空旷地方跑，若通道已被烟火封阻，则应当背向烟火方向离开，通过阳台、气窗、天台等往室外逃生。

2、留得青山在，不怕没柴烧，不要要因为贪财而延误逃生时机。

在火场中，人的生命是最重要的。身处险境，应尽快撤离，不要因害羞或顾及自己的贵重物品，而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻长搬离贵重物品上。已经逃离险境的人员，切忌重回险地，自投罗网。

3、做好简易防护，匍匐前进，不要直立迎风而逃

逃生时经过充满烟雾的路线，要防止烟雾中毒，防止窒息。为了防止浓烟呛入，可采用毛巾、口罩用水打湿蒙鼻、匍匐撤离的办法。烟气较空气轻而飘于上部，贴近地而撤离是避免烟气吸入，滤去毒气的最佳方法。

4、找好避难场所，固守待，不要盲目向光朝亮处奔。

如各种逃生路线被切断，应退居室内，关闭门窗，有条件可向门窗上浇水，以延级火势蔓延。同时，可向室外扔出小东西，引起别人注意，在夜晚可向外打手电，发出求救信号。切忌向光朝亮，这是在紧急危险情况下，由于人的本能、生理心理决定，人们总是向着有光，明亮的方向逃生，光各亮就意味着生存的希望，它能为逃生指明方向道路，避免瞎撞乱撞更易逃生，但这时可能电源已切断或已造成短路、跳等，光和亮之地正是最危险之处。

5、缓降逃生，滑绳自救，绝对不要冒险跳楼。

高层、多层公共建筑内一般都设有高空缓降器或救生绳，人员可以通过这些设施安全地离开危险的楼层。如果设有这些专门设施，而安全通道又已被堵，救援人员不能及时赶到的情况下，绝对不要放弃求生的意愿，此时当力求镇静利用现场之物品或一形地物，设法逃生。

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。

**简单的主题班会设计方案篇七**

透过学习让学生了解什么是毒品、它有什么危害，教育他们怎样自觉防范，远离毒品，塑造完美人生。

1.什么是毒品常见的和最主要的毒品有哪些

毒品-----根据〈中华人民共和国刑法〉第357条规定：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人构成瘾癖的麻醉品和精神药品。

常见和最主要的毒品------鸦片、吗啡、海洛因、摇头丸、可卡因、大麻。

2.毒品的危害是什么

(1)毒品毁人毁健康。

(2)毒品令人倾家荡产、家破人亡。

(3)吸毒导致堕落、犯罪。

(4)吸毒危害社会，成为世界公害

3.班主任介绍案例“吸毒者的自述”

4.防毒的五种措施

(1)直截了当法----坚定直接地拒绝引诱。

(2)金蝉脱壳法----根据不同状况找借口委婉拒绝。

(3)主动出击法----立刻提出反推荐。

(4)秘密报案法----寻找机会偷偷告诉你依靠的人，或者秘密拨打110报警，民警叔叔会迅速给予你帮忙。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找