# 有关线教案6篇

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-02-18

*作为一名教师，我们在写教案之前，一定要认真分析自己的教学情况，每位老师在教学之前需要准备一份优秀的教案，下面是小编为您分享的有关线教案6篇，感谢您的参阅。有关线教案篇1一、主题阐释由于学习压力过大，或者家庭因素导致很多学生整天忧心忡忡，沉闷...*

作为一名教师，我们在写教案之前，一定要认真分析自己的教学情况，每位老师在教学之前需要准备一份优秀的教案，下面是小编为您分享的有关线教案6篇，感谢您的参阅。

有关线教案篇1

一、主题阐释

由于学习压力过大，或者家庭因素导致很多学生整天忧心忡忡，沉闷不语，或者脾气暴躁，心神不宁，有各种数据统计表明，小学生患抑郁症、自闭症的，有自杀倾向的人数在日益增多。生命只有一次，让生命之花长久盛开，就需要我们悉心呵护心理，关爱心理，健康生命。针对最近频频发生的学生自杀事件，我们意识到学生的生命教育是多么地重要。

二、活动准备

搜集一些轻视生命、舍弃生命及其给家庭、社会带来伤害和影响的相关资料；调查访问，了解生命孕育的成长过程及不同年龄、不同职业的人的生活状况。

三、班会目标

（一）创设情景，让学生在活动中认识到生命的来之不易，对于每个人只有一次。感受生命的美好，进一步理解生命的意义和价值在于让它充实，焕发光彩。

（二）利用多媒体创设情境，学生在活动中通过看、思、议、说等方式体验表达、合作、交流等过程。

（三）通过活动锻炼学生说话、表达能力，培养学生适应社会，热爱生命，学会生存、学会合作能力，以健康发展为目标。活动中学生通过自己参与、自主体验、自我感受，从而引发对生命的思考，有利于他们的健康成长。

四、设计理念

在班主任的引导下，鼓励学生通过图书馆、络等途径寻找相关材料。课堂围绕“珍惜生命、热爱生命”这个主题，通过多样的形式，丰富的内容，展开激烈的讨论。创设情境，使学生体会生命的价值和意义，更加珍惜生命、热爱生命。

五、班会流程

（一）情景创设

她像一支离弦的箭，像一只越燃越亮的蜡烛，是一笔留给后代的遗产，是一份来自上帝的礼物，她是最宝贵的。这个谜语是什么呢？

充分引导学生，调动同学们参与班会的积极性，为班会铺垫一个由活跃逐渐陷入沉思的气氛。揭开谜底(生命)的同时，引出班会主题：“珍爱生命”

（二）感受生命，辛勤哺育，让生命之源不竭

师：人，最宝贵的是生命。生命，对每个人都只有一次。那么，人的生命是怎样来的？你关注过这个陌生又熟悉的生命吗？

课件展示——

1．公园里孩子们自由欢乐的画面。

2．一个家庭团聚的幸福场景。

（三）生命来之不易

课件展示：

1．母亲十月怀胎期间的图片。

2．婴幼儿从小到大成长片段的图片。

结合画面，让学生畅谈对生命的感受。

师：从这一系列图片中，我们了解到一个人的成长过程，无不浸透着母亲十月怀胎的辛苦，父母养育子女的辛劳，老师和他人对你的付出。请大家思考如下问题：

（1）假设父母每天花在孩子身上的交流、接送、辅导等时间是2小时。那么一个生命的孕育、成长需要父母花费多少的时间？

（2）据统计幼儿一个月花费1000元不算多，中小学生每年花费约1.5万元至２万元。另外现在还有各类的补习和培训费，那么请你计算一下，一个生命的成长需要父母花费多少的金钱？

（3）从小到大需要多少个老师的辛勤付出？

（4）需要哪些人的关爱？国家社会哪些条件才能茁壮成长？

生：先思考，再分组讨论，代表发言。

师：我们还特意采访了几位家长，请听听他们对养儿育女的感受吧！

播放视频录像

师：听了以上家长的感受，我们了解父母养育子女的辛劳。此时你是否想到了自己的父母呢，说说父母让你感动的故事？

生：积极回想父母让他们感动的.故事，并举手讲述。

（四）珍惜生命

师：如果说，人生如花开四季，那么，青少年时期就是迷人的春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！青春的生命如此美丽，那么，人们是怎样面对它的呢？

1．失落的花季。（投影出示一组材料）

事例1 成都市一个13岁少年，因小事与父母发生争执，竟纵身跳下了7楼，结束了自己年少的生命。

事例2 16岁学生陈某长时间打电子游戏，面对家长的责备，进入家中卫生间，用两条毛巾将自己吊死在水管上。

师：同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？请根据提示的问题，谈谈自己的感想:

（1）他们的做法是解决问题的最好办法吗？如果是你，你会怎样处理呢？

（2）他们的这些行为会给家人带来怎样的伤痛？

（3）他们为什么会这样轻视自己的生命？

师生互动：他（她）们是在惩罚老师、家长，还是对这个世界早已厌倦？为什么如此轻易就结束自己年轻的生命？用生命来做代价，这代价也太大了吧？如此挫折、压力你都承受不了，以后你将如何面对这个世界？留给后人的除了伤痛，更多的却是叹息……

师：生命是一棵树，要经得起风吹雨打，才能茁壮成长。我们的人生道路是荆棘丛生，困难重重的。所以，我们也要经得起考验，勇于做生命的强者。

2．不屈的人生

（1）千手观音的故事。

（2）残奥冠军李端事迹。

（3）澳大利亚残疾学人约翰库缇斯的故事。

师：同学们，看完上述材料，你又有何感想呢？

生：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。 珍爱生命不仅仅是珍爱肉体的生命，更要珍爱层面上的生命。也许我们的理解还太感性，还不太成熟，还有待完善。但无庸置疑的是我们一定会把握好生命中的每个阶段。积极进取，奋勇直前，充实人生，使我们的生命如夏花之绚烂。

师：同学们，面对挫折，我们不必害怕，更无须逃避退让，而应勇敢面对

①增强自信、蔑视挫折——知道挫折的双重性，你强它就弱，你弱它就强。

②升华目标，淡化挫折——树立远大的志向，胸怀大志，才不会被困难吓倒。

③自我疏导，请求帮助——多与家长、老师、同学谈心，及时化解不良情绪。

我们要给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，让生活焕发出生命的百般精彩，万千华章。生命，庄严而神圣！同学们，让我们珍视生命，笑对人生，让亲人少一份牵挂，让父母多一份宽慰，让家人增一份欢乐！

请同学们观看视频：《珍爱生命 永不放弃》

生：（甲诗朗诵）生命如此美丽

因为有你的存在

我的世界是多么的精彩

是生命的一种延续

我不会再有任何的感慨

那曾经的风雨磨砺

只是考验我的一种忍耐

看着那湛蓝的天空

心中是多么的恬淡和喜爱

是你给了一个享受生活的灵魂

让我不会在痛苦里和你拜拜

因为有你的存在

生命拥有了永久的美丽

不会再独自忧伤和徘徊

我只想做一个认真生活的人

不管岁月如何的更改

我依然喜欢坐在幸福的秋千里

等待着你的来回摇摆

是生命的一种存在

才让我有了太多的浪漫时代

与你一起感受着生命的释?

再也没有人比我更爱你

也没有人比我更懂你

默默的相携走过生活的节拍

彼此牵手走向美好的未来

师：给生命一个笑脸

——坚强的笑脸

——勇敢的笑脸

——自信的笑脸

生命是可以美丽的，没有永远，

但有永恒的美丽。

生命可以留恋，却是无法留住。

珍惜生命的过程吧，对你的爱人，

对你的同胞，对以及爱你的人们！

（五）牢记责任，热爱生命

师：风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！让我们来看看不同人群生活工作的情景。

1．展示几幅生活画面。

在田间辛苦劳作的农民；在工厂里挥洒汗水的工人；在运动场上刻苦拼搏的运动员；在实验室里忘我钻研的科技人员……

师：他们在各自岗位上默默耕耘，用自己的方式，让生活充实而有为。作为中学生，热爱生命应该表现在哪些方面呢？

生：参加有意义的公益活动，走进大森林，与自然生命亲密接触，呼吸大自然的气息，热爱生活，努力学习工作，为生命中的每一天创造价值，不虚度每一天，敬爱生命，珍惜生活中的点点滴滴。

2．牢记我们的责任，努力使生命焕发出斑斓色彩

师：听了大家的发言，我们懂得了要珍惜自己的生命，并让自己的生命更充实更有意义。是啊，生命不仅是我们自己的，还和家人、朋友、学校、社会有着千丝万缕的联系。好好珍惜我们的生命吧！把我们的真情献给祖国！亲情呈给家人！友情赠给朋友！勤学奋进回报社会和大众！这是我们的责任！让世界因我而精彩！让我们的生命因责任而升华！

（六）人生如歌，让生命激情飞扬

师：生命，是人类艺术的永恒主题，中外艺术大师都为此不懈努力，为探索它的真谛而历尽艰辛。 李清照说：“生当作人杰，死亦为鬼雄。” 泰戈尔说：“生如夏花之灿烂，死如秋叶之静美。” 人生如歌，这怎不引人深思. 我们如何对自己负责，好好珍惜生命，让人生更有意义？ 我们如何对社会负责，好好发挥生命，让人生更多贡献？

同学们，对于这仅有的一次生命，我们应当怎样度过呢？每当回忆往事时，能够不为虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻……

下面大家看看子尤对生命的深刻感悟（视频）

师：虽然一节感受生命之旅的课就要结束了，但我们的生命之旅依然漫长。每一种生命，只要表现出顽强，它就是美的！欣赏生命的过程，也就是欣赏多姿多彩的自己。同学们，让我们努力把握生命，品读生命，创造生命，珍爱生命吧！

（伴着轻松、活泼的音乐旋律，同学们激情澎湃，向庄严的生命致意，进一步感受生命的绚丽光彩……）

六、课后反思

这节班会主要是通过学生的互动活动来交流、体会、反思什么才是遇到挫折的正确态度，并学会正确的看待生命的意义。设计中采用具有钢中教育特色的“心理疏导”来贯穿整个互动活动，并利用多媒体从多方面烘托气氛。我们强调学生的切身体会，主动参与，互相帮助，与教师的正确指导相结合，让学生真切体会这如花儿般灿烂的生命。因此这次活动从各个角度、各个方面向学生渗透珍爱生命的意识，并结合当前社会上的热点话题，从社会事实获取感知。如果比赛时间充足，再安插几个反映珍爱生命的小品就更好了。

有关线教案篇2

教材分析

人是社会的主体，人的生存离不开自然环境，关于世界的人口在迅速增长的这个结论，学生已经了解，但是如何准确、科学的表述从历史发展的过程中，人口的增长速度的变化及其带来的影响？人口分布的不平衡，分析为什么存在这么大的差异？学生对这些问题的认识和理解，还远远不够，本章从人地关系的角度，阐述了有关人口地理方面最基本的一些知识，为今后学生参加生产实践和进一步学习打下基础。人口的增长、分布及人口问题是人口地理中最基本的知识，也是学习本章各部分知识的基础。

学情分析

学生第一次接触人文方面的知识，有可能激发学习兴趣，也有可能根本不入门。人口问题是现在社会上出现频率较高的话题，各国、社会各界对人口问题的关注有助于学生的理解，积极运用辩论的形式激发学生兴趣，调动学生的积极性。

教学目标

知识与技能：理解人口增长、分布的特点、世界人口问题及其对社会、环境和经济的影响。

过程与方法：学会运用地图、资料，说出世界人口增长和分布状况，以及世界人种的分布。通过地图，能分析影响各地区人口密度的自然原因。

情感态度与价值观：通过了解世界人口问题，初步形成正确的人口观，意识到“控制人口数量、提高人口素质”的紧迫性，并从中学会用辩证的眼光去分析问题，树立可持续发展的观念。

教学重点和难点

教学重点：

1.世界人口增长和分布的特点。

2.人口增长与社会、经济的发展相适应，与环境、资源相协调。

教学难点：

1.人口自然增长率、人口密度的概念。

2.人口增长的地区差异。

3.人口问题及对策。

有关线教案篇3

活动设计背景

平常与孩子的交谈中,我发现孩子们谈论得最多的就是自己的妈妈.我为了给孩子进行一个情感教育,所以我们精心设计了一系列的活动,引导孩子学会关心,体贴妈妈,激发爱妈妈的情感,知道妈妈辛苦.

活动目标

1、了解妈妈从事的工作,知道妈妈的工作很辛苦,妈妈在工作中表现得很棒.

2、通过学习诗歌,感受到作品中的感情色彩.

3、发展口语表达能力.

教学重点、难点

重点:了解妈妈从事的工作,知道妈妈的工作很辛苦,妈妈在工作中表现得很棒.

难点通过学习诗歌,感受到作品中的感情色彩.

活动准备

1、请家长准备一张自己的工作照.

2、诗歌碟.

3、歌曲碟

活动过程

一、音乐入场.

二、小朋友们,你们看,今天爸爸妈妈来看你们了,你们高兴吗?向爸爸妈妈打声招呼吧.(爸爸妈妈:哎)

三、1、教师打开收集到的相片集,请幼儿在照片中找一找,哪位是自己的妈妈.

2、引导幼儿结合照片,为大家介绍一下自己的妈妈,找到妈妈的照片.如妈妈的名字,妈妈在哪工作等.

教师小结:每个小朋友都很能干,有很多了不起的本领,可以把你们的妈妈介绍给老师和小朋友,真的很棒!

四、学看图编诗歌>

教师边出示挂图，边引导幼儿看图说话：我爱妈妈的什么？

师：小朋友们，你爱你们的妈妈吗？（爱）你爱你妈妈的什么呢？（出示第一幅图画）1、我爱我的妈妈，妈妈为我梳头发。2、我爱我的妈妈，妈妈为我洗衣服。3、我爱我的妈妈，妈妈为我做米饭。4、我爱我的妈妈，妈妈教我画图画。我爱我的好妈妈！

教师小结：让幼儿看着图画，集体念一遍诗歌。

五、让家长参与活动。

老师请你们的妈妈来说说，妈妈回家后会为你们做些什么?老师请孩子的妈妈讲讲在家张为孩子做了什么事。

师：请谁的妈妈?好，有请xx的妈妈来讲讲您在家和宝宝做什么事的呢？讲完后，让宝宝给妈妈一个拥抱，亲一亲自己的妈妈（请3-4位家长参与活动）

六、亲子游戏（分男 、女家长两轮进行）

师：请男家长站在幼儿的面前，听老师的口令做相应的动作。第一轮：爸爸蹲孩子跳，爸爸蹲完孩子蹲；孩子蹲爸爸跳，爸爸跳完孩子跑：孩子跑，爸爸跳完抱起孩子像飞机一样飞回位置。 第二轮：请妈妈站在孩子的面前做与上相同的游戏。

七：结束活动。

教学反思

妈妈，是孩子最熟悉的一位家庭成员，让孩子感受到妈妈哺育孩子长大是一件多么辛苦的事，给孩子了解妈妈辛苦的同时，更鼓励孩子运用各种方式表达自己的情感。只是在课堂上，还有一小部分的孩子在表达自己是怎么爱妈妈的时候，语言表达还有所欠缺。比如和多孩子就是跟着别的孩子说什么就是什么，没有自己的一些其他想法。我觉得中班的孩子更应该有自己的见解，做到课堂上多留空间给孩子发挥自己的想象力。

有关线教案篇4

活动目标

1、乐意用自己喜欢的方法造型石头；

2、学习与同伴协调地进行活动；

3、大胆的尝试，体验做个小艺术家的快乐。

活动准备

1、收集石头及石头制品

2、颜料、一次台布、棉签、水彩笔、彩色纸、胶水、画有图案轮廓的大纸、彩泥等）

3、布置熊、松鼠、小狗、公鸡、小兔作品展区

活动过程

一、导入活动

1、出示石头

2、教师：小朋友这是什么？（石头）

我们教室里来了几位动物艺术家，它们知道我们在收集石头，所以带来了和石头有关的礼物，

小朋友想不想去看看？看时想一想是什么？猜猜是怎么变的？

二、引导观察并讲述

1、观察石头

（1）幼儿分散观察石头。

（2）教师引导幼儿观察石头变成了什么，想想用了什么办法（材料）。

2、讲一讲

教师：你看到的石头变成了什么？用什么东西，什么办法使石头变成xx的？

（鼓励幼儿大胆的把观察到的用语言表达）如：小熊用橡皮泥把石头变成了小鱼。

松鼠用石头拼出小屋。

3、个别演示

教师根据幼儿讲述演示或请小朋友演示。如若幼儿没提到的`教师可以提出：这是怎么做的？

三、创作要求

1、动物艺术家的本领可真大，你们想不想跟小动物学本领，做个小小石头艺术家呀？

你想跟哪个小动物学什么本领？

2、引导讲述：怎样用石头，把石头变成什么呢？

告诉旁边的小朋友你要跟哪个小动物学什么本领》

四、尝试体验：

1、幼儿自由选择喜欢的东西（材料）创作，注意和小朋友协商一下进行。

（小朋友不要争抢，先到人少的动物哪儿学本领）

2、引导使用颜料的幼儿注意颜料不要过多。

3、提醒可以结合石头已有的外形想象，并粘贴（看看石头的形状象什么）

4、鼓励幼儿尝试一种以上的方法创作（你可以试试到其他动物那儿学本领）

5、帮助个别幼儿完成活动内容。

五、展示评价

1、展示幼儿的作品。

2、说说自己的作品。

你跟谁学了什么本领？把石头变成了什么？

3、请幼儿自由参观同伴的作品共同分享创作的快乐。

教师：给你的朋友介绍介绍你的学到的本领吧！

有关线教案篇5

教学目标

1.让学生对全册书的内容有初步的了解。

2.对学生的学习习惯提出一定的要求。

教学过程

一、导入

师：小朋友们，度过了一个开心的寒假之后，又迎来了新的一个学期。在这个学期，小精灵聪聪和明明也回到了课堂，准备和我们班的小朋友一起畅游数学王国，你们瞧，他们来了。

出示课件：(聪聪和明明飞过来说：“小朋友们，数学王国里的宝物可丰富啦，你们准备好了吗?跟我们一起去寻找宝藏吧。)

师：聪聪和明明要带大家去寻宝藏?怎么回事呢?其实，数学王国本身就是一个大宝藏，今年我们班小朋友要闯过九道关，才能摘取里面最灿烂，最宝贵的一个王冠。每一道关都有几个难题等着你们，如果你全部回答对，就可以给自己加上一个五角星，如果你有一题错了，那么这一关的五角星就全没了，最后再来统计总的成绩，五角星最多的同学就是我们班知识最丰富的人。

二、知识大比拼

(1)第一关叫做：位置(板书)

有关线教案篇6

耳朵上的绿星星

【活动过程】

（一）设疑激趣，引出故事。（师）小朋友好！今天老师给大家请来了一位小客人，猜猜看，它会是谁呢？“身子真灵巧，穿件灰皮袄，尾巴当棉被，树上睡大觉。”（松鼠）幼儿猜出后，出示小松鼠画面。“嗨！大家好，我是小松鼠，今天晚上，森林里要举行一个音乐会，我要到台上表演唱歌，请小朋友快帮我想想，怎样打扮才最漂亮呢？”引导幼儿自由讨论各种打扮的方法。（引导幼儿从自己的生活经验出发为小松鼠出主意，对积极发言与有创意的孩子进行鼓励与肯定。）小朋友想的办法可真多，我们一起来看看小松鼠是怎么做的?

（二）结合课件，分段讲述故事，边讲边议，初步理解故事内容。

1、讲述故事从开始至……小松鼠没有摘小草，走开了后提问：

（1）小松鼠来到花园里想怎样打扮自己？

（2）小松鼠想用小草编一顶帽子，它摘小草了吗？小草是怎么说的？

（3）请幼儿学一学小松鼠美滋滋的样子。

2、帮助幼儿梳理故事内容，接着继续播放故事至……一定也很美。

（1）小松鼠又看到一朵红红的玫瑰花，它想怎么打扮自己？请幼儿一起做一做涂红嘴唇的动作

（2）红红的玫瑰花真漂亮，你觉得小松鼠会摘吗？为什么？

（3）谁来说说玫瑰花会怎么说？

3、在幼儿猜测的基础上继续播放故事至……又走开了。

（1）小草、玫瑰花是怎样说的？

（2）小松鼠为什么不摘花草，用小草和玫瑰花来打扮自己？

（3）“小松鼠懂得爱护小草、小花，小朋友喜不喜欢它呢？”

（4）小松鼠爱护花草，值得我们学习，我们一起给它送颗爱心好吗？（教师带领幼儿一边做动作边利用课件画面展示效果）小朋友喜欢小松鼠，许多小动物也非常喜欢它，看，谁又来了

4、继续播放故事至……悄悄地跟着小松鼠。

（1）这件事被谁看到了？谁知道萤火虫有什么本领？

（2）请幼儿站起来边做相应动作边学说故事对话。

（3）引导幼儿思考“萤火虫会帮助小松鼠吗？怎么帮呢？”鼓励幼儿对故事的结尾进行大胆地猜测。在幼儿自由讲述的基础上，教师带领幼儿一起观察，故事最后究竟发生了什么奇特的事情？

5、继续播放故事至……故事结尾。

（1）小松鼠去参加音乐会了吗？

（2）当小松鼠轻盈地跳上舞台时，为什么所有的观众都惊呆了？

（3）小松鼠耳朵上的绿星是从哪儿来的呢？

（三）再次观看课件，完整欣赏故事，进一步理解故事内容。

（1）小松鼠变漂亮了吗？是谁帮助它的？

（2）同伴间互相帮助真开心呀！如果你是萤火虫你会怎样让小松鼠变得更漂亮呢？（引导幼儿自由讨论与想象）

（四）经验拓展活动，进一步发展幼儿的语言表达能力引导幼儿用萤火虫贴纸自由为小松鼠打扮，并说说自己的创意，比如把萤火虫变成了：项链、手表、蝴蝶结等等最后把所有作品展示在森林背景图上，大家一起分享、交流。“你是怎么打扮小松鼠的？”

?活动延伸】

1、在发现区与同伴一起了解萤火虫发光的秘密。

2、请幼儿挑选自己喜爱的角色进行表演。

?设计意图】《耳朵上的绿星》这一内容情节有趣，形象鲜明突出，语言诙谐有趣，容易引起幼儿的学习兴趣，又可以拓展孩子的词汇量;其二是现在的孩子由于受生活环境限制，缺乏与周围人相处的经验，普遍存在对周围事物缺乏感情的行为，所以这一内容既符合幼儿年龄特点，又符合孩子的现实需要。

《耳朵听听乐》

教师：老师

一、领域：科学

二、活动内容：耳朵听听乐

三、活动目标：

1、感知耳朵的作用，了解保护耳朵的方法。

2、喜欢玩听觉游戏，有初步的保护耳朵的意识。

四、活动重点：感知耳朵的作用。

五、活动难点：有初步的保护耳朵的意识。

六、活动准备：小镜子、耳朵图片、录音机等

七、活动过程：

1、播放歌曲，请幼儿说说听到了什么？导入主题。

2、观察图片，认识耳朵及作用。让幼儿感知自己耳朵的位置，耳朵是用来听声音的。

3、游戏：《你的耳朵在那里？》每人一个小镜子，观察自己的耳朵。

（1）出示耳朵的图片，进一步观察耳朵。

（2）幼儿讨论：

1、耳朵的外型，观察发现每个人的耳朵都不一样。怎样保护耳朵。

2、每个人都有耳朵，耳朵能帮我们听到许多声音。

3、我们要保护好耳朵，不要让耳朵受伤；不要往耳洞里塞小物品，不能对着小朋友的耳朵大声吼叫等等。

4、游戏：《听听说说》继续感知耳朵的用途，通过游戏分辨出各种声音。

5、活动结束。

爱耳健康小知识

保护耳朵小常识

第一，不要经常掏耳朵，我们的耳道有很强的自洁能力哦，不需要特殊地去清理它，过度清理会造成耳道损伤，可能会产生耳道炎等耳道的感染，因此，我们要避免不必要地掏耳，也不能往耳朵里塞东西。

第二，要好好保护听力，听力的影响主要跟噪声接触有关，所以我们要远离噪音和爆炸现场，听到很响的\'声音要张大嘴巴。在班级里也不要大喊大叫，尤其不能对着小朋友的耳朵大声吼叫。a第三，避免耳朵进水，在游泳、洗澡、洗头时，要注意不要让耳朵进水，进水后容易引起耳朵发言。第四，不要捏紧鼻子用力擤鼻涕，正确的擤鼻涕方法：用手压住一侧的鼻孔，轻轻用力向外呼气，另一侧鼻孔的鼻涕便会擤出来，用同样的方法再擤对侧。或者用纸巾放在双侧鼻孔的下方，不压住鼻孔，轻轻用力从鼻孔向外呼气，将鼻涕擤在手绢里。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！