

全国中小学生应急避险教育范本

开学第一课

徐德蜀 主编

北京出版社

全国中小学生应急避险教育范本



开学第一课

徐德蜀 主编

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

开学第一课 / 徐德蜀主编. —北京: 北京出版社,
2008.12

ISBN 978 - 7 - 200 - 07611 - 0

I. 开… II. 徐… III. 灾害—自救互助—中小
学—教学参考资料 IV. G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203826 号

开学第一课

KAI XUE DI YI KE

徐德蜀 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

新 华 书 店 经 销

北 京 富 生 印 刷 厂 印 刷

*

880×1230 32 开本 5.75 印张 88 千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 07611 - 0

G.3022 定价: 19.80 元

质量投诉电话: 010-58572393




用知识守护生命


2008年9月1日，教育部和中央电视台联合制作的以“知识守护生命”为主题的《开学第一课》节目在央视经济频道播出，很快便引起了巨大的轰动。

该套节目由众多奥运冠军、专家和灾区的孩子们一起讲述生命、逃生、自救的故事。嘉宾和孩子之间简单的互动，让同学们认识到“团结就是力量”，阐释了在地震、火灾、洪水等灾害袭来时，只要互相帮助，团结一致，就能够实现“避灾自救”。现场还推出了“守护生命的黄金法则”和“生命锦囊”，为全国的中小学生上了实实在在的一堂避险教育课。


教育部部长助理郭向远表示，《开学第一课》对全国的中小学生进行应急避险知识的教育和训练非常好，非常重要。用“知识守护生命”，让全国的孩子们从小就掌握避险知识、树立生命意识、具



备逃生能力和自救能力，教育部将以此次活动为起点，号召全国广大中小学生共同接受一次生命教育，扎扎实实做好学生安全工作。




汶川大地震让人们领教了灾难的无情，也懂得了生命的宝贵以及学会防灾避险的重要意义。在汶川大地震中，安县桑枣中学的老师只用了1分36秒，就组织2000多名学生迅速疏散到操场上，全校师生无一人伤亡，创造了一个抗震奇迹。这一“奇迹”完全得益于这所学校常年坚持学生的安全教育工作。



安县桑枣中学的这一事迹被媒体报道后，在社会上引起了强烈反响。人们在感动的同时，也为学校开展的生命教育喝彩。这些平时不被重视的教育内容，在地震发生的那一刻，却比任何其他教育内容都有价值。正是基于这样的教育，全校师生才能从容、有序地应对生死考验，最终躲过这场浩劫。

毋庸讳言，人的生命高于一切，升学率再高也不如学生的生命安全重要。让孩子从小懂得敬畏生命、珍惜生命，这样的教育是每一个孩子都需要的。我们衷心希望教育部门把“第一课”的内容不断延伸、扩充，让生命教育、安全教育成为学校教



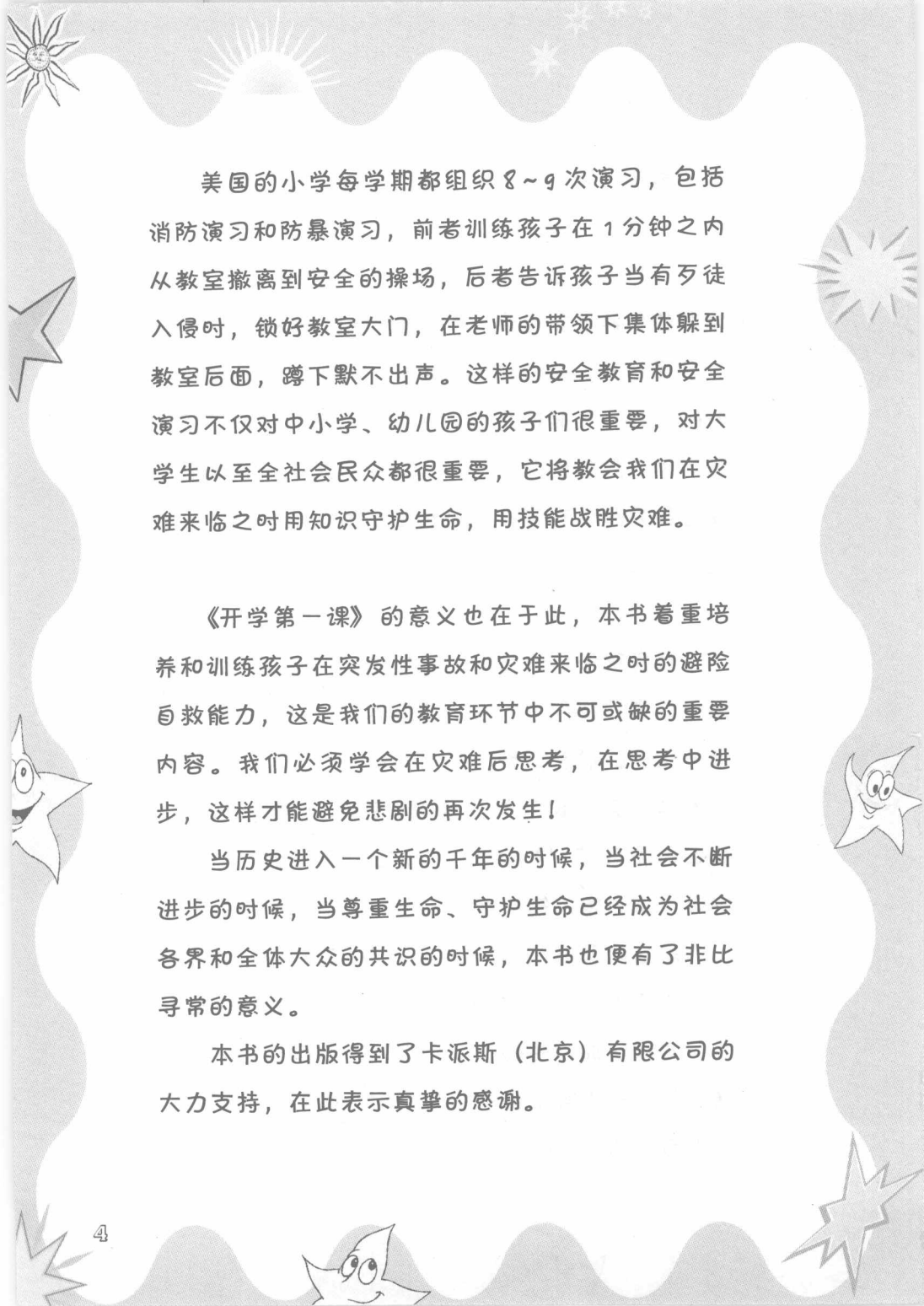


育的重要内容之一。

汶川地震发生后，有关“地震发生后怎么办”之类的书籍比较畅销，学生们对这方面话题的讨论也多了起来，这些都是好现象。然而，光靠这种临时的“补习”显然是远远不够的，我们应该将生命教育纳入到学生的素质教育之中，从小培养学生的应急能力和生存能力，这也是提高整个国家国民素质的必修课。

教育孩子认识生命的重要性，认识人生的社会意义，掌握在危难时求生的基本方法，这些并不能止于空洞的说教，更不是杞人忧天，相反，它对于个人和社会，都有着重要的作用。正确的做法是：生命教育应该“扩容”，应该将防病防灾、生命救护等一系列相关知识融合成一个生命教育的体系。

著名教育家陶行知说过：“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。”我们的很多学校培养了一大批学业合格的人才，但是，如果这样的人才连自救、逃生等最基本的知识都不知道，又怎么算得上合格的人才呢？



美国的小学每学期都组织 8~9 次演习，包括消防演习和防暴演习，前者训练孩子在 1 分钟之内从教室撤离到安全的操场，后者告诉孩子当有歹徒入侵时，锁好教室大门，在老师的带领下集体躲到教室后面，蹲下默不出声。这样的安全教育和安全演习不仅对中小学、幼儿园的孩子很重要，对大学生以至全社会民众都很重要，它将教会我们在灾难来临之时用知识守护生命，用技能战胜灾难。

《开学第一课》的意义也在于此，本书着重培养和训练孩子在突发性事故和灾难来临之时的避险自救能力，这是我们的教育环节中不可或缺的重要内容。我们必须学会在灾难后思考，在思考中进步，这样才能避免悲剧的再次发生！

当历史进入一个新的千年的时候，当社会不断进步的时候，当尊重生命、守护生命已经成为社会各界和全体大众的共识的时候，本书也便有了非同寻常的意义。

本书的出版得到了卡派斯（北京）有限公司的大力支持，在此表示真挚的感谢。



目录

地震篇

- 地震前的征兆 2
- 地震来临前的预防 4
- 发生地震时的应急措施 6
- 地震后的自救与互救 11
- 地震逃生案例 15

洪水篇

- 如何在洪水中自救 18
- 山区遇洪水如何逃生 20
- 洪水逃生案例 22

台风篇

- 台风的预防措施 26
- 台风中的急救 28

泥石流篇

- 有效预防泥石流 34
- 泥石流中的逃生法 36
- 泥石流逃生案例 38

雷电篇

- 户外突遇雷电的对策 43
- 家居如何避雷 47
- 如何抢救被雷击中的人 48

	雷击案例	49
暴雪篇	暴雪来临前的预防	52
	如何应对暴雪突袭	53
	暴雪自救案例	55
龙卷风篇	如何应对龙卷风	58
	龙卷风逃生案例	60
疫情篇	疫情预防四要素	64
	常见疫情的预防与护理	66
防化篇	预防化学品中毒	74
	化学品中毒的急救	80
火灾篇	如何预防火灾	84
	初起火灾的扑救	87
	火灾时的逃生方法	89
	烧伤的处理	92
	火灾逃生案例	94
交通安全篇	走近交通信号灯	96
	如何走路才安全	97
	安全骑车的学问	103
	正确处理骑车时的伤害事件	105
	骑车旅行时的注意事项	108

安全乘车的学问 109

如何防止晕车、晕飞机、晕船 119

家居安全篇 预防食物中毒 122

用电安全至关重要 124

谨防烧伤、烫伤 126

提防厨房里的意外事故 128

远离铅中毒 130

避免异物进入气管 132

杜绝近视眼 132

与宠物保持安全距离 134

防止活动伤害 135

独自在家须注意 137

自救互救篇 配备家庭急救小药箱 140

溺水的急救措施 142

休克的急救措施 145

中毒如何急救 146

触电如何急救 147

心肺复苏法 149

创伤处理 152

骨折固定法 154

冷敷疗法 155

热敷疗法 157

身边常见物品的急救使用 158

搬运病伤者有窍门 160

学会求助 162

常用的急救电话 164

不正确的救助方法 166

附录一

平安歌谣 167

附录二

安全救生的利器——救生锦囊 170



地震篇

地震是一种常见的自然灾害。其破坏力非常大，会毁坏房屋和建筑物，造成人畜伤亡以及停电、停水、火灾和通讯受阻，还会改变局部地形，如导致地面隆起、下沉，毁坏城乡道路、铁轨、桥梁等，山区地震还容易引发山崩和山体滑坡。



地震前的征兆

1. 小震活动

有些大地震发生前的几天或几小时里，会发生一些小地震，多的可达几十、几百次。但我们绝不能把小震活动作为前兆来预报地震，因为很多小地震发生后并不一定会发生大地震。

2. 动物异常反应

目前已发现，130多种动物在地震前有异常表现，常见的有：穴居动物（如蛇、老鼠、黄鼠狼等）在冬眠期间反常地大量出洞，成群结队，仓惶

搬家，惊恐鸣叫，烦躁不安；水生动物（如鱼类、青蛙等）浮于水面，翻腾跳跃，打旋，昏迷；地面动物（如马、牛、猪、狗等）不进窝圈，越栏外逃，怪叫，惶恐不安或萎靡不振；飞禽、昆虫类动物（如鸡、鸭、鸽子、蜜蜂、蜻蜓等）惊飞惊叫，不进窝，不回巢。

3. 大气异常

在地震尤其是大震前，往往会出现很多反常的大气物理现象，如怪风、暴雨、大雪、大旱、大涝、骤然增温或酷热蒸腾等异常现象。

4. 地光

地光是在地震发生前产生的一种发光现象，也就是在震中区或震中附近地区的天空出现的不同颜色的闪光。从形状上分，地光包括带状光、条状光、片状光、球状光等；从颜色上看，地光包括红、蓝、白、黄、橙、绿等单色及银蓝色、白紫色、绿青色等复合光。地光出现的时间通常较短，往往是一闪而过，不易被人们观察到。

5. 地声

在地震发生前的数分钟、数小时或数天里，地下深处会传出巨大而沉闷的声响，这就是地声。地声像坦克轰响声、闷雷声、炮声、撕布声或狂风呼啸声。一般而言，地声越大，声调越沉闷，地震震级越大；反之地震震级就越小。地声确实是一种临震的前兆。



地震来临前的预防

如果已经接到破坏性地震的临震预报，应做好充分的准备工作：

1. 准备紧急备用品



由于地震的巨大破坏性，地震发生后，饮水、食品、医药等日常生活用品的供给都可能发生中断，因此大家平时就应准备好以下生活

必需品：饮用水、急救医药品、便携式收音机、手电筒、干电池、内衣裤、毛巾、手纸等，以备不时之需。而且我们应当将准备好的物品置于防震包内，然后放在方便拿取的地方。

己 做好家庭防震工作

(1) 检查高大沉重的家具是否安放牢固。最好将大衣柜、餐具柜厨、电冰箱等进行固定，防止地震发生时倾倒砸人。另外，不要在牢固的家具下面放置物品，以备地震时藏身。家具物品摆放要坚持“重在下，轻在上”的原则，悬挂在墙上的装饰物最好取下来，以免跌落伤人，不要把电视机、花瓶等摆放在位置较高的地方。在柜橱、窗户的玻璃上粘上透明薄膜或胶布，以免地震发生时玻璃破碎伤人。易燃易爆和有毒物品，要放置在安全的地方。及时清理杂物，如门口、楼道里的废旧物品、阳台护墙上的花盆等，便于震时逃生。

(2) 进行震时模拟演练。要家庭总动员，每隔一段时间进行一次紧急撤离与疏散演习，训练逃生技能，掌握应急救援方法。

3. 确定疏散场所

接到破坏性地震临震预报的地区，一般都会划定疏散场所。对于事先划定的群众疏散路线和场所要做到心中有数，以免地震时慌不择路，错过了最佳逃生时机。



发生地震时的应急措施

在不同的场所，地震的应急措施也各有不同。

1. 楼房内避震

(1) 保持冷静。地震发生后，要保持清醒、冷静，不要惊慌。在紧急避险过程中要千万注意以下问题：不要滞留在床上，不要跑向阳台，不要跑到楼道等人员拥挤的地方，不要使用电梯。

(2) 选择恰当的避震位置。室内较为安全的避震位置一般是形成三角空间的地带，如：

炕沿下、坚固家具的附近。坚实的家具具有较好的支撑力，具备一定的抗震保护作用。

内墙墙根、墙角。但是，如果隔断墙是薄板墙