

中小学 公共安全与生命教育

ZHONGXIAOXUE GONGGONG ANQUAN YU SHENGMING JIAOYU

《中小学公共安全与生命教育》编写组 编

9



地质出版社

PDG

致同学们

亲爱的同学们：

衷心地祝贺你们迈上了人生的又一个台阶，奏响了生命的又一个乐章。

生命对每一个人只有一次，是我们最宝贵的财富，安全成长、拥有健康是我们共同的愿望。我们的生命受之父母，成于社会，凝聚了太多的情感，寄予了无限的希冀。珍爱生命，保证安全，健康成长，是我们在人生道路上的必修课。

《中小学公共安全与生命教育》这门课程的开设，充分体现了国家对同学们健康成长的关怀，也反映了家长和老师的期盼。《中小学公共安全与生命教育》课程将带领同学们一同理解安全的意义，学会快乐地生活。我们希望同学们通过学习这门课程，能够消除成长过程中的困惑，获得最真实的生命体验，拒绝诱惑、防范侵害，远离危险，安全、健康地成长。

目次

第一单元 科学应对自然灾害

- 第一课 地质灾害中的“安全出口” 2
- 第二课 灾害性天气的科学应对 8
- 第三课 洪涝和高温的安全防护 13

第二单元 预防艾滋病 你我同参与

- 第四课 艾滋病在蔓延 22
- 第五课 筑牢艾滋“防火墙” 26
- 第六课 相互关爱 共享生命 32

第三单元 呵护生命家园

- 第七课 和谐——人与自然最美的关系 40
- 第八课 走近绿色生活 46
- 第九课 树立生态道德 参与绿色行动 53

第四单元 生命的曲线美

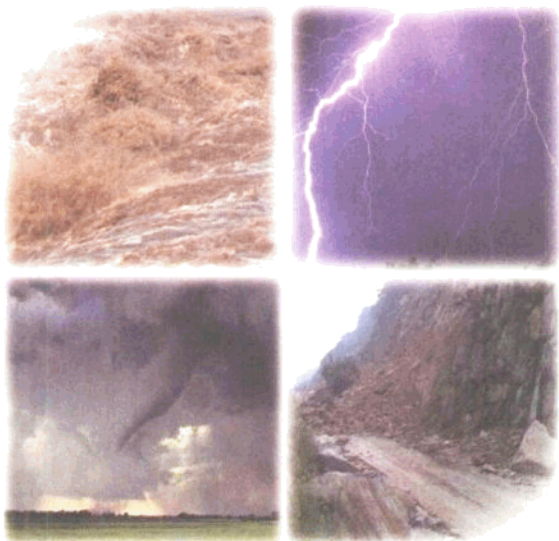
- 第十课 生命中的风雨彩虹 61
- 第十一课 为生命减压 67
- 第十二课 化解生命危机 73

第五单元 实现生命的价值

- 第十三课 生命是一种责任 81
- 第十四课 明荣知耻 让美德滋润生命 88
- 第十五课 塑造最好的自己 94

第一单元

科学应对自然灾害



当大地开始颤抖时，你是否意识到地震的来临？当泥石流或山体滑坡出现时，你怎样选择逃生之路？当天空电闪雷鸣时，你该往哪里躲藏……

我国是一个自然灾害频发的国家，自然灾害每年都导致严重的人员伤亡和财产损失。为保护可贵的生命，我们需要了解一些应对自然灾害的常识，具备基本的救护意识和能力。



小英雄缇丽

在2004年印度洋大海啸中，10岁的英国小女孩缇丽凭借自己学到的有关海啸的知识挽救了几百人的生命。

在海啸到来前的几分钟，正与父母在泰国普吉岛海滩享受假日欢乐的缇丽，看见海面上冒起了很多气泡，而且海水突然退了下去。这正是地理老师曾经描述过的有关地震引发海啸的最初情形。

于是，她告诉母亲及其他游客“海啸即将来临”。当几百名游客被疏散到安全地带后，冲天巨浪涌上海滩——海啸来了！当天，这个海滩是普吉岛海岸唯一没有人员伤亡的海滩。

地震、崩塌、滑坡和泥石流等是最常见的地质灾害。只有学习地质灾害的有关常识，掌握地质灾害发生时的自救方法，才能在地质灾害发生的过程中找到生命的“安全出口”。

□ 地震面前要镇定

2008年5月12日，四川汶川地区发生了里氏8.0级地震，地震造成了重大的人员伤亡和财产损失。地震发生后，各路救援人员克服重重困难，以惊人的速度冲向救灾第一线，救出了一个又一个坚强的生命。在营救一个被困70多小时的女孩时，在场的救援人员都被她的镇定和自信所打动。“我叫乐刘会。我相信你们会来救我。”“听到你们在外面说话，我就不停地喊救命；没声音了，我就



救援人员营救地震废墟中的被困群众

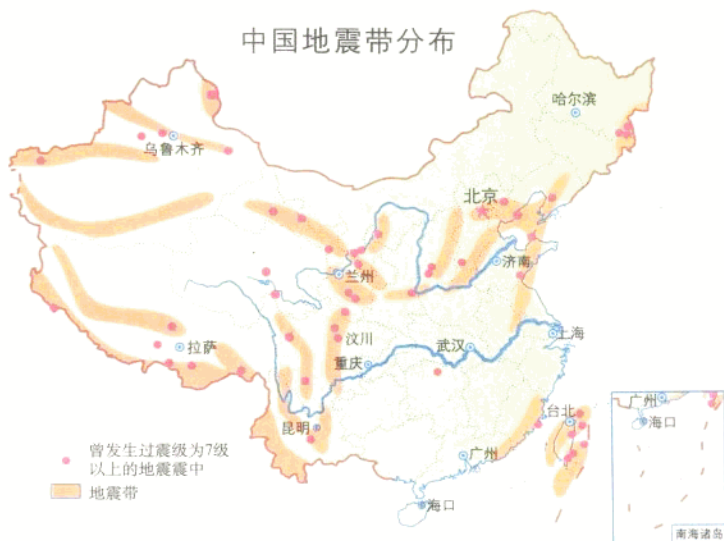
不喊了，节省力气。”“渴了饿了，我也坚持着。”“我现在还活着，我很高兴。”“我希望大家不要为我担心，在里面我会保护自己的。”“你们来救我，我很感谢你们！”最终，这个困在废墟中长达75小时的女孩被成功救出。救援人员的不懈努力和女孩自身的顽强意志使她获得了第二次生命。



1. 地震能够预测吗?
2. 地震发生时, 怎样正确逃生?

地震是地球内部缓慢积累的能量突然释放引起的地球表层的震动。地震会造成建筑物倒塌, 引起人员伤亡和财产损失。我国是地震多发的国家之一, 历史上发生的地震曾给我国造成相当大的损失。

我国处于世界两大地震带——环太平洋地震带和地中海-喜马拉雅地震带之间, 是一个地震多发国家。历史上有记载的死亡人数超过10万人的地震, 一共有10次, 其中有6次发生在我国。我国地震不仅发生范围广、强度大, 而且造成的危害大。



从地质构造上看, 河北省是一个地质构造复杂, 地震活跃的省份。在历史上, 曾经发生过的较大的地震有19世纪后期的磁县大地震, 20世纪60、70年代的邢台和唐山大地震, 以及90年代的张北地震。

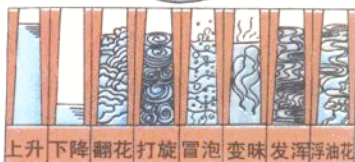
地震, 特别是强地震发生之前, 总会出现一些异常现象, 也就是地震前兆。如果我们留心观察, 根据地震前兆做好防震防灾工作, 我们的生命就多了一分安全。



地震前兆

◆ 井水异常

井水是个宝, 前兆来得早。
无雨水自浑, 天旱井水冒。
水位变化大, 翻花冒气泡。
有的变颜色, 有的变味道。



地震前井水可能出现的异常现象



动物异常

◆地光和地声

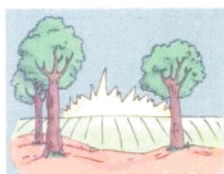
地光和地声是地震前夕或地震时从地下或地面发出的光亮及声音，是重要的临震预兆。

◆有的人有异常感觉

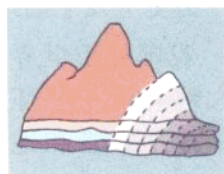
地震发生前，某些人也会有异常感觉，特别是老人、儿童、患病者的感觉可能更为明显。

◆动物异常

震前动物有预兆，密切注意很重要。
骡马牛羊不进圈，鸭不下水狗狂叫。
老鼠搬家往外逃，鸽子惊飞不回巢。
冰天雪地蛇出洞，鱼儿惊慌水面跳。



地光



地声

从地震发生到房屋倒塌，一般只有十几秒的时间。要在这么短的时间内作出正确躲避的抉择，保持镇定非常重要。只有镇定，才有可能运用平时学到的防震知识，选择合适的躲避地点和自救措施。



地震发生时如何逃生

◆地震发生时，如果来不及撤离建筑物，千万要沉着冷静，保持清醒的头脑，充分利用建筑物内的避震有利部位进行紧急避险。例如，可以迅速躲在坚固的桌椅、床下或家具旁边，可以蹲在墙角处，也可以逃往由承重墙围起的小房间里，如卫生间等。千万不要在窗户、阳台、楼梯、电梯

处停留。躲避时，应注意避开吊灯、电扇等悬挂物，以免被砸伤。同时，可以用被褥、枕头等物护住头部。地震过后应立即撤离建筑物，转移到安全的地方。



地震时可以躲在一个形成三角空间的地方

◆如果在室外遇到地震，绝不能跑进建筑物中避险，也不要高楼下、桥下、狭窄的胡同里等危险地方停留，应注意避开变压器、电线杆、路灯、广告牌等高耸、悬挂物，选择在开阔地带避险。

◆野外活动遇到地震时，应远离山脚、陡崖等危险地带。

国内外很多震例表明，在地震发生过程中，在短短的几十秒内，人们匆忙进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的几率很大。

如果震后不幸被困在废墟中，不要大哭大叫，应保持冷静，保存好体力，适时发出求救信号，如呼叫、敲击物体等。同时，不要輕易移动身体或周围的物体，以免引起进一步坍塌；要了解自己的身体状况，如果受伤，可根据情况适当处理；尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。



信息平台

海底地震可能诱发海啸

海底地震可能诱发海啸。海啸是一种具有强大破坏力的海浪，往往对生命和财产造成严重的损害。我们在海边游玩时，如果感觉到强烈地震或发现海水有异常现象，则应立即离开海岸，快速到达高地等安全处避险。



2004年印度洋海啸造成的破坏



活动天地

地震发生时，下列应对措施是否正确，为什么？

1. 在家中就地避险，可以选择坚固结实的桌下、床下或家具旁边。
2. 高层住户应选择乘电梯的方式迅速撤离住宅。
3. 遭遇震动较强烈的地震时，要因地制宜，根据实际情况决定是逃还是躲。
4. 地震一旦停止，要马上从躲避的房屋中跑出来。

□ 远离崩塌、滑坡和泥石流

2006年8月30日，河北省西南部普降大雨。在石太铁路沿线的一个地段，大雨引发了山体滑坡，巨大的岩石混杂着泥土滚落到铁轨上，将石太铁路堵了个严实。正好从此地路过的村民武某发现了这一情况后，立即向远处即将开过来的列车示警，司机及时采取措施，列车在距滑坡地点不到100米处停了下来，避免了一起重大列车脱轨事件的发生。



信息平台

滑坡

滑坡是指斜坡上的土体或岩体，由于种种原因，整体或分散地顺坡向下滑动的自然现象。一个滑坡从孕育到形成，要经历裂、蠕、滑、稳四个阶段。





崩塌

崩塌

山石裂开后，在陡坡上向临空的方向滚落下来，就叫做崩塌。崩塌包括倾倒、坠落、垮塌等类型。崩塌是杂乱无章的飞沙落石，以垂直运动为主。

泥石流

泥石流是指强大的水流将山坡上散落的大小石块、泥土、树枝等一起冲刷到低洼地和山沟里，变成一种黏稠的混合物，奔泻而下。

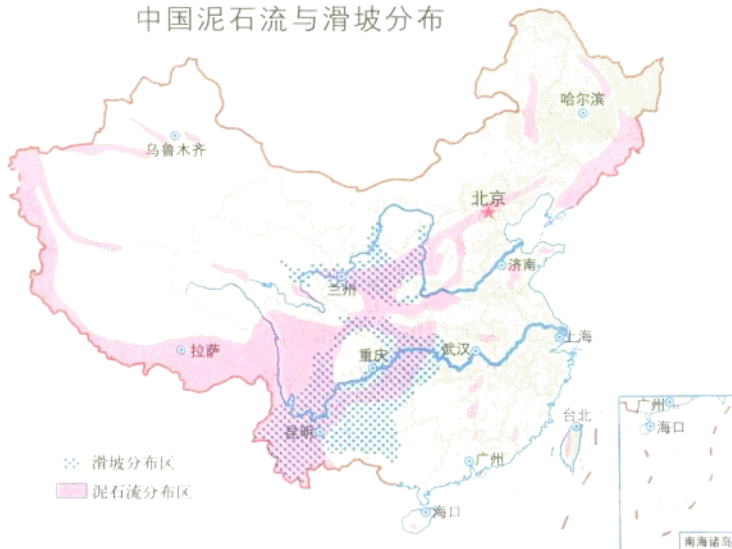


泥石流

我国是一个多山的国家。在高山、山区沟谷等地及地质构造复杂和上层岩性相对松软的地质地貌条件下，受重力或水力的作用，很容易形成崩塌、滑坡和泥石流灾害。此外，地震也很容易诱发崩塌、滑坡和泥石流的发生。我国崩塌、滑坡和泥石流的分布范围之广、危害之大，世界少有。

在河北省，受气候、地理环境和人类活动的共同影响，崩塌、滑坡和由暴雨诱发的泥石流时有发生。其中泥石流灾害隐患主要分布在石家庄、保定、承德、唐山和秦皇岛等市的山麓地带，基本与多年暴雨中心位置相一致。据统计，全省共有泥石流灾害隐患90多处，崩塌灾害隐患30多处，滑坡灾害隐患60多处。

中国泥石流与滑坡分布



与地震一样，崩塌、滑坡和泥石流也有前兆。如果处于崩塌、滑坡和泥石流的多发区、易发区，我们要经常留心周围环境的变化，发现异常立即撤离危险地带，并及时上报有关部门。



崩塌、滑坡和泥石流的前兆

当发现陡峻的山体有掉块和小崩小塌不断发生的现象时，要引起高度注意。如果陡山根部出现新的破裂痕迹，嗅到异常气味，不时听到岩石发出撕裂摩擦错碎声，发现地下水水质、水量异常……都要提高警惕，可能崩塌就要来临。

大滑坡之前可能出现以下前兆：在滑坡前缘坡脚处，有堵塞多年的泉水复活现象，或者出现泉水（水井）突然干涸、井水水位突变等类似的异常现象；土体出现上隆（凸起）现象；有岩石开裂或被剪切挤压的声响；动物惊恐异常，树木枯萎或歪斜等。

如果河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多柴草、树枝；深谷或沟内传来类似火车的轰鸣声或闷雷般的声音；沟谷深处突然变得昏暗，还伴有轻微震动感，这些迹象都能确认沟谷上游已发生泥石流。

发现崩塌、滑坡时，要迅速环顾四周，向较为安全的地段撤离。除高速滑坡外，一般只要行动迅速，都有可能逃离危险区域。逃离时，以向崩塌体或滑坡体两侧逃生为最佳。

发现泥石流后，要马上向与泥石流成垂直方向的两侧山坡上面跑，跑得越高越好，绝对不能往泥石流的下游跑。



一些地质灾害是可以预报的。我们可以通过收看地质灾害气象预报，了解本地出现滑坡、泥石流的可能性，防范可能出现的灾害。

河北省地质灾害气象预报

2008年6月30日

河北省国土资源厅、河北省气象局联合发布
河北省地质灾害气象等级预报：6月30日夜間到7月1日白天，河北省承德地区中东部、唐山北部、邢台西部、邯郸西部地质灾害气象等级为3级，发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害的可能性较大。请当地政府及相关单位做好地质灾害防范工作，确保人民群众的生命财产安全。



讨论：我们的家乡有哪些地方是崩塌、滑坡和泥石流的多发区和易发区？我们应该怎样防范这些灾害的发生？如果遇到这些灾害，我们应该选择怎样的逃生路线和逃生方式？

天空很多时候都是平静的，但也有“发怒”的时候，如打雷放电、刮龙卷风、下暴雨等，这些灾害性天气有可能伤及我们的生命。因此，我们要注意灾害性天气的科学应对。

□ 当心雷电

2005年5月4日，在狂风暴雨、电闪雷鸣的恶劣天气下，某村夫妇二人冒雨驾驶摩托车外出，摩托车驶出家门不到150米，这对夫妇就被雷电击中而死亡，驾驶摩托车尾随其后的何某也被雷电的巨响震聋了。



雷电是一种常常被人们忽视的灾害性天气。我国是雷电灾害频繁发生的国家，每年发生的雷电灾害有近万次，造成三四千人伤亡。由于地形和气候特点，河北是一个雷电多发的省份。



信息平台

雷电会造成哪些危害

◆ 雷电产生强大电流，瞬间通过物体时产生高温，引起燃烧、熔化；触及人畜时，会造成人畜伤亡。

◆ 雷击爆炸和静电作用能引起树木、电线杆、房屋等被劈裂而倾倒。

◆ 雷电能产生数万度高温，使空气急剧膨胀扩散，产生冲击波，具有一定的破坏力。

◆ 雷电能产生火花放电，如遇易燃、易爆物品就会引起燃烧或爆炸。

◆ 各种电力设施、通讯设施和电器设备，由于雷击产生高压而受到损坏。



遇到雷雨天气怎么办

如果在户外:

◆立即寻找避雷场所,可选择装有避雷针、钢架或钢筋混凝土的建筑物等。若找不到合适的避雷场所,可以蹲下,两脚并拢,双手抱膝,尽量降低身体重心,减少人体与地面的接触面积。

◆不要待在露天游泳池、开阔的水域或小船上;不要停留在树林边缘;不要待在电线杆、旗杆、干草堆、帐篷等没有防雷装置的物体附近;不要停留在山顶、楼顶等高处。



◆不宜在旷野中打伞或高举羽毛球拍、锄头等;应立即停止踢足球、攀登、钓鱼、游泳等户外活动。

◆要避免骑摩托车和自行车。

◆多人一起在野外时,应相互拉开几米距离,不要挤在一起。

◆身处空旷地带时,宜关闭手机。

如果在室内:

◆要注意关好门窗,以防侧击雷和球状雷侵入。

◆把家用电器的电源切断,并拔掉电源插头。不要使用带有外接天线的收音机和电视机。

◆不要接打固定电话。



活动天地

下列做法,哪些是正确的,哪些是错误的?



人遭雷击后,如果抢救及时,是有可能“起死回生”的。对在雷击中受到不同程度伤害的人,应当采取不同的抢救方法。

怎样救护遭雷击的人

如果遭到雷击的人只是衣服着火,应该马上让他躺下,使火焰不致烧及面部。可向其身上泼水,也可用厚外衣、毯子把他裹住以扑灭火焰。

如果遭到雷击的人已经失去意识,但仍有呼吸和心跳,那他自己恢复的可能性很大,应该让他舒适平卧。然后,将他送医院治疗。

若伤者已经停止呼吸和心跳,应迅速果断地交替进行口对口人工呼吸和心脏按压,并及时送往医院抢救。遭到雷击的人往往会出现失去知觉或假死现象,所以千万不要放弃急救!在未证实伤者已经死亡之前,不应停止人工呼吸和心脏按压,并及时通知医生前来抢救。



□ 不可小视龙卷风

2003年4月1日下午,某地突然龙卷风大作。一起放学回家的5名学生随即跑进了附近的凉亭。刚进去几分钟,这座三开间凉亭的10来根石柱就摇晃起来,两名学生迅速跑出了凉亭,而另外3名学生则被倒下的凉亭压在了下面。

龙卷风过后,当救援者搬开压在最底下的数根石柱,只见3个少年蹲在一条比较深的水沟里,安然无恙。

龙卷风是一种强烈的、小范围的空气涡旋,它能够把所经过地区的沙石、树木、庄稼乃至动物和人卷入气流,甚至可以轻而易举地卷起一辆汽车。龙卷风对人的生命威胁极大。

信息平台



龙卷风

龙卷风的特点

◆ 龙卷风常在夏季雷雨天气时发生,尤以下午至傍晚最为多见。

◆ 龙卷风的袭击范围小,其直径一般在十几米到数百米之间。

◆ 龙卷风的持续时间短,往往只有几分钟到几十分钟,最多不超过数小时。

◆ 龙卷风出现的随机性大,仅仅靠常规的气象监测手段很难预报。

◆ 龙卷风的破坏力极强。

遇到龙卷风时，一定要积极想办法躲避，切莫惊慌失措。重要的是科学地选择逃离的方向、路线和躲避的场所、方式，切忌盲目乱跑和躲藏。



遇到龙卷风时怎么办

在野外遭遇龙卷风时，记住要快跑，但不要乱跑。应以最快的速度朝与龙卷风前进路线垂直方向逃离。来不及逃离的，要迅速找一个低洼地趴下，并用双手、双臂保护好头部。

遇到龙卷风时，一定要远离大树、电线杆、简易房等，以免被砸、被压或触电。

躲避龙卷风最安全的地方是混凝土建筑的地下室或半地下室，简易住房很不安全。注意：千万不要待在楼顶上。



如果人在室内，要避开窗户、门和房子的外墙，躲到小房间内抱头蹲下。同时，可以用厚实的被褥或毯子盖在身上，以防被掉落的物体砸伤。



乘坐汽车遇到龙卷风时，应下车躲避，不要留在车内。



当龙卷风出现时，下列行为正确吗，为什么？

1. 因为龙卷风的袭击范围小，所以并不需要采取措施加以防范。
2. 在室内时，不论站在哪个位置，都可以免受龙卷风的袭击。
3. 在街道上，可以抓住广告牌，以防被龙卷风卷走。
4. 在上学的路上，骑自行车是安全的，而且速度越快越好。

□ 浓雾有危害

2007年12月19日至23日，河北省一直被大雾笼罩，气象部门于23日5时发布了大雾红色预警信号。受大雾影响，京石、京沪、青银、石黄、石安、保津、青兰、邢临、石太等数条高速公路河北段被迫封闭，石家庄机场几十个航班延误。大雾还引发多起交通事故。

雾是由于地面气温下降，饱和水汽在尘埃、微粒、细菌等凝结核上凝结成小水滴而形成的，秋冬季节雾天出现的频率较高。近年来受气候变暖、空气污染加剧等因素的影响，其发生频率和强度趋于增加。大雾不但对交通造成影响，还会危害我们的身体健康。



雾 天

据测定，雾滴中含有的各种酸、碱、胺、酚、尘埃、病原微生物等物质的比例，比通常大气水滴高出几十倍，因此大雾易引发呼吸道疾病和过敏性病症，关节炎和腰腿痛的发病率在雾天也显著升高。此外，大雾天气容易让人感到压抑或情绪低落，有些人还会出现胸闷、头晕等症状。



大雾天气时要注意防护

- ◆ 尽量减少户外活动，尤其不要在雾中锻炼身体。必须外出时，可以戴上口罩。
- ◆ 饮食要清淡，少吃刺激性食物。
- ◆ 冬季低温天气出现大雾时，要多穿衣服，注意防潮保暖。



雾天外出时，可以戴上口罩

由于能见度较低，浓雾天气很容易引发交通事故。遇上浓雾天气，一定要格外注意交通安全。穿越马路要当心，要看清来往车辆；骑车上学要减速慢行，听从交警的指挥；乘车(船)不要“争先恐后”；遇渡轮停航时，不要拥挤在渡口处。



活动天地

在大雾天气，下列情况的注意事项是：

步行应注意：_____；

骑自行车应注意：_____；

乘船应注意：_____；

进行户外活动应注意：_____。

第三课

洪涝和高温的安全防护

由于地理位置、气候条件及其他因素的影响，河北省是洪涝灾害的多发区，高温天气较多。茫茫泽国中如何勇敢求生，炎炎烈日下该如何躲避酷暑？面对这些考验，我们要学会科学、从容地应对，做到临危不惧、化险为夷，以保证生命安全。

洪水自救有方

2005年6月10日下午，黑龙江省宁安市沙兰镇发生了200年一遇的山洪。巨大的山洪涌进了沙兰镇中心小学，造成了惨重的人员伤亡。而该校六年级的黄山、张鑫凭借自己的求生知识保住了性命。洪水来时，他们发现窗台上放着学校鼓乐队的小鼓，于是就紧紧抱住小鼓，躲过了灾难。抱小鼓求生是他们从电视上学到的。

一个地区短期内连降暴雨，河水会猛烈上涨，漫过堤坝，淹没农田、村庄，冲毁道路、桥梁、房屋，就会形成洪涝灾害。我国自古就是洪涝灾害严重的国家。我国洪涝灾害分布总的特点是东部多，西部少；沿海多，内陆少；平原低地多，高原山地少。

河北省的气候属温带大陆性季风气候，雨热同期，降水集中，长时间的暴雨容易形成洪水。

据统计，洪涝灾害造成的经济损失和人员伤亡，在各种自然灾害中居第一位。

我国暴雨洪涝灾害多发区分布



洪水肆虐

洪水如猛兽，一旦洪灾发生，家园可能被毁坏，生命可能被吞噬。只有采取正确方法才能将损失降到最低，才能保证我们的生命安全。

洪水来临前，首要的是找到安全避难所，避难所一般应选择在离家较近、地势较高、交通较为方便、卫生条件较好、能与外界保持良好通信联系的地方。



洪水来了，可以这样自救

◆受到洪水威胁时，如果时间充裕，应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移；在措手不及或已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等做水上转移。

◆洪水来得太快、已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等处，做暂时避险，等待援救。不要独自游泳转移，也不要爬到泥坯房的屋顶上。

◆发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折时，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

◆如果不幸被洪水冲走，要尽量抱住水中漂浮的大树、木板等物。

◆洪水过后，要服用预防流行病的药物，做好卫生防疫工作，避免感染传染病。

洪水来临时，具备强烈的求生欲望、坚强的意志和掌握必要的水中技巧是十分重要的。要坚信自己一定能生存下来，要鼓励自己勇敢地面对，要尽可能地保存体力等待救援。



在1998年的特大洪水中，湖北嘉鱼县发生洪涝灾害。面对突如其来的洪水，奶奶奋力将6岁的江珊推上一棵杨树，自己却被洪水吞没。

机敏的江珊抱住树干，水涨一寸，她往上爬一寸。不久，树被冲倒，小江珊跌入洪水中。求生的本能使她使出全身的力量，仰卧在水中，双手拼命地划动。十几分钟后，她感到头碰着了一棵树，便迅速翻过身来，抱住树干，爬了上去。又冷又饿又惊的小江珊，死死地抱着那棵只有碗口粗的杨树。

9个小时后，她被赶来救援的武警战士救出。



机智乐观的江珊