

我的安全我知道

第一章
社会与校园安全



1 女生在哪些场所容易遭受性侵害



遭受性侵害,对女同学来说,各方面的负面影响都非常大。身体上,往往会造成某些部位的损伤,甚至会导致胃肠不适、睡眠不好等;而心理上的创伤往往会更大,受害人常会产生羞辱感,会觉得无助,而这种羞辱感又会严重影响生活和学习;有些女生甚至还会滋生自残行为及其他一些反常行为等。因此,免受性侵害,是女同学们需要认真对待的一个大问题。

当然,也不是要同学们草木皆兵,整天诚惶诚恐,这样做并不利于身心健康。正确的态度是:把主要精力放在学习上,同时了解哪些时间、哪些地点容易遭受性侵害,这样才能采取有效措施进行预防。下面重点跟同学们聊聊哪些地方容易遭受性侵害。

一、校园内

1. 公共场所,如厕所、教室、礼堂、游泳池、宿舍、实验场所等。教室、礼堂等一般是夜晚或下午放学后不安全因素增加,厕所则一般是夜晚女生单独上厕所时,宿舍则常是上课时,这时,宿舍楼人员减少。

2. 偏僻幽静处,如空旷操场、池边湖畔、假山土墩、亭台水榭、树林深处等。
3. 偏僻小道、建筑物结合处。
4. 尚未交付使用的新建筑物。

从上面的分析可以发现,性侵害的作案者往往选择偏僻人少、受害者孤立无援的地方实施作案。原因在于一方面容易得手,另一方面便于逃逸。因此,同学们尽量不要单独到这些地方散步或游玩,更不能在夜深人静时前往。夜晚上厕所时,如果路灯等照明条件不好,最好带上手电筒,还可以请同学陪同。回宿舍时,也要注意锁好关好门窗。

二、校园外

1. 公园假山、树林里。

2. 车站、码头附近。
3. 没有路灯的街道、楼边、小巷。
4. 大桥、立交桥下。
5. 单位的值班室、仓库。
6. 无人居住的小屋、陋室、茅棚。
7. 影院、舞厅、酒吧等公共娱乐场所。

在校园外作案时，作案者往往也是选择那些比较偏僻，人员相对少的地方。而舞厅、酒吧等一些人员复杂的公共娱乐场所，不安全因素很多，作为未成年人，我们不应该进去。



2 遭遇性侵害时的应对措施

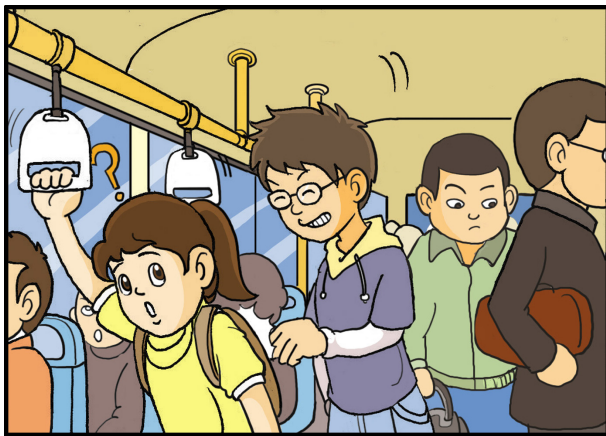
陈婷是初二的学生，已经长得亭亭玉立了，一次她商场买东西的时候，由于人很多，一位男青年不时地趁机触摸陈婷的胸脯，吓得陈婷东西也不买了，赶紧挤出商场。

同学们，陈婷遇到的就是性侵害。

性侵害是指以欺骗、暴力、讨好、教唆或物质引诱及其他非自愿方式进行的性接触。可以是身体接触，比如触摸或抚摸身体及性器官、强行接吻、性交等；

也可以是非身体接触，如言语挑逗、调戏、暴露性器官等。大部分女同学都进入了青春发育期，其中很多缺乏基本的性知识和自卫能力，有时难免会受到性侵害。

遭受性侵害后，受害者往往感到强烈的羞辱、恐惧、焦虑等，对以后的身心健康也非常不利。因此，为了免受性侵害，女同学们要树立防范和自我保护意识，在面对性侵害时，要学会一些应对方法，避免受到更大的伤害。



1. 平时学习一些基本的性知识,知道什么是性侵害。女孩子的身体任何人都无权抚摸和伤害,受到伤害要尽快告诉家长或报警,千万不要因为害羞、害怕而让坏人逍遥法外。

2. 保持冷静,找机会逃离:如发现有人经过即大声呼救;如被困在车上,要想办法按喇叭引起注意;若在屋内,有机会挣脱可跑至另一个房间将门反锁。

3. 重复呼救:察觉歹徒欲实施侵害时,先立刻大声呼救并不断地重复大声呼救。

4. 分散强暴者的注意力:为了争取可能的脱困机会,可以与之周旋或谈判以干扰强暴者的原定计划,例如,佯称愿意与他发生性关系,但想到一个较舒适的地方;将加害人持有的攻击性武器藏起来;要求加害人先洗澡或表示自己先洗个澡,以躲到厕所内借机逃离。

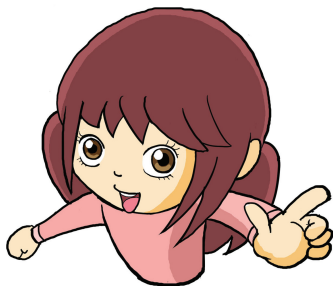
5. 让强暴者失去性欲:谎称自己染有性病,或假装歇斯底里,甚至可以强迫自己呕吐或尿在裤子上。

6. 保护自己的身体和生命:若无法脱身,不要死命抵抗,必要时,要以保命为重。

7. 万一还是不幸遭到了性侵害:(1)相信自己并没有犯错。(2)找个信任的人陪伴并寻求协助。不要独自面对,不要认为那是件羞耻的事而不愿求援。(3)报警并保护现场,为了协助警方搜集线索及采证,不要移动或再触碰现场任何器物,不要立刻收拾整理现场,恢复原貌。切勿在发生性侵害事件后,立即淋浴冲洗、更换衣物或毁坏衣物,应该找一件外套或毯子裹住自己,寻求性侵害防治中心人员或女警的陪同,至医疗院所就医检查。

8. 当发现被坏人盯上,要设法迅速摆脱坏人。如果是晚上,要朝人多的地方或明亮的地方跑;如果被坏人纠缠,要高声喊叫,并迅速跑向人多的地方。

小知识



丹麦的性教育课

上课铃响后,一位30岁左右的女教师走进了教室。她先向大家微微点点头表示问候,接着把一本本图文并茂的人体生理书发给每一位学生。很多学生拿到书本后,立刻翻阅了起来。这位漂亮女教师的开场白是:“亲爱的同学们,我们要懂得性知识,因为这对我们的身心健康很有好处。”说完,她按了一下投影仪,画面随着她的讲解不断地变幻着。

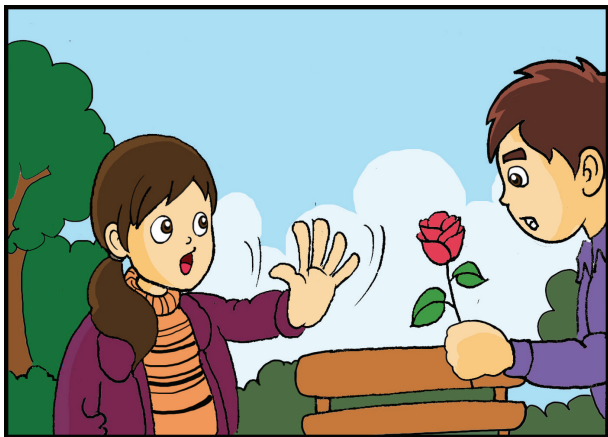
当银幕上出现了一个个宛如小蝌蚪的精子争先恐后地钻入卵子时,这位老师即时讲解道:“如果哪一个精子抢先与卵子结合了,这时就可能怀孕,我们的生命就这样产生了……人类为了避免无限度地生育,有节制地繁衍

后代，采取了很多办法不让精子与卵子结合……”待她一说完，有一个男孩子率先举手提问：“亲爱的老师，怎样才能使精子不碰上卵子呢？”女教师听完后和蔼地回答：“用安全套就能使精子卵子不相遇。还有，男女任何一方做了结扎手术，也可以达到这样的目的。”另一个男孩子站起来大声说：“我爸爸就做了结扎手术，我妈妈不会再生了。”

这时，坐在他旁边的一个女孩子小声地问道：“你怎么知道的？”男孩子回答得很直爽：“是我妈妈告诉我的。”说完后，他还转过身向坐在后面的母亲发问：“是不是，妈妈？”旁边的一位中年女性站了起来笑着回答：“是我告诉他的，从此以后，你没有弟弟或者妹妹了。”待她说完，老师便示意大家鼓掌。

接下来是互动内容。老师把男女生殖器官的模型放到了讲台上，要学生们走近，仔细观察生殖器官的布局和构造。然后老师亲自演示怎样使用安全套，还要男女学生按照她的演示动手实践。老师告诉学生，这样做可以预防各种性疾病的传播。家长们对这堂性教育课似乎感到很满意，纷纷“OK”不已。

3 怎样摆脱异性的纠缠



最近小婷有点烦，因为初三的一个男同学经常写信给她，在信里说一些爱慕的话。可是小婷根本就不了解那位男同学，也根本不想谈恋爱。她不知道该怎么办，也不知道是不是该报告老师，因为她害怕被其他人知道。

同学们，你们说小婷该怎么办？

随着年龄的增长，学习压力越来越大，烦恼也似乎越来越多。被异性纠缠就是一件很烦人的事。发生在初中生中的异性

纠缠，主要是恋爱中的异性纠缠。这种纠缠来自两个方面：一是单恋者的纠缠，比如你无心恋

爱，而对方却经常找你。二是原来有恋爱关系，因为某种原因，一方提出终止恋爱关系，另一方无法接受，因而苦苦纠缠。

异性纠缠如果处理得好，不会影响学习和生活；如果处理不好，还会带来更多麻烦。因此，为了摆脱恋爱中的异性纠缠，一定要做到以下几点。

1. 态度明朗。如果你并无谈恋爱的打算，对于那种单恋的追求者，就应该明确拒绝。如果是正在恋爱或曾经恋爱过的对象，那么也应该及时断绝与对方的恋爱关系，拒绝对方的纠缠，因为早恋本就是一件害远远大于益的事。如果你态度暧昧，模棱两可，就很容易增加对方的幻想，因而也会带来更多的麻烦。

2. 遵守恋爱道德，讲究文明礼貌。在拒绝对方的要求时，要讲明道理，耐心说服；要尊重对方人格，不可嘲笑挖苦，更不能在别人面前揭露对方隐私。拒绝对方本是你的权利，但是你如果大肆渲染（比如公开情书等），弄得校园里人人皆知，让对方难堪无比，那就有点过分了。虽然早恋不对，但对方的人格应该得到保护。当然，如果对方纠缠不止，劝阻无效，那么你也可以通过老师、家长，甚至公安机关来解决。

3. 要正常相处，但要节制往来，恋爱不成，但仍是好同学、好朋友，不可结怨，更不可成为仇人、敌人。在交往中，最好节制不必要的往来，不要单独相处，让对方尽快消除由于失恋所造成的心理伤害。

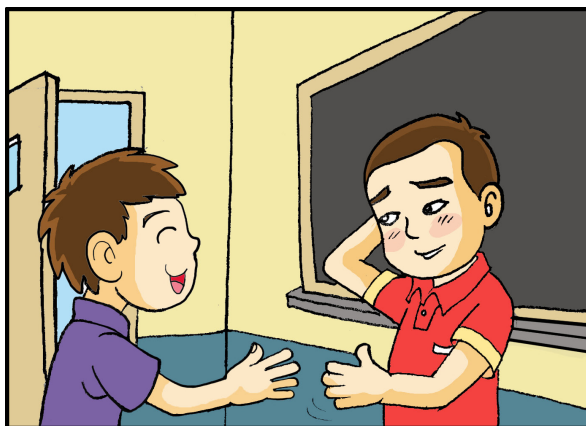
4. 遇到困难，要依靠学校和治安机构等。如果对方纠缠太过分，无法劝阻，甚至对方可能因为你的拒绝而采取报复行为，那么就要及时向老师和领导汇报，依靠组织妥善处理，防止发生意外事件。

4 杜绝自卑心理

欧阳阳因为学习成绩很差，不大愿意和同学玩，也不愿意参加班上的集体活动，见到老师也总是躲得远远的。欧阳阳做事情，总喜欢一个人独来独往，不喜欢与其他同学一起活动，总认为自己比别的同学差。

欧阳阳这些特征，属于典型的自卑心理。

偶尔觉得自卑，在人生路上谁都会有这方面的经历。比如看到一个人学习比自己强、体育运动比自己强、比自己更能言善辩……我们都可能产生自卑心理。偶尔的自卑并不可怕，有时还会变成前进的动力。但是，如果常常自卑，觉得自己处处不如人家，并进而影响到自己的学习、生活及



性格发展，那就非常有害了。

以下就是自卑心理的常见症状。

1. 常年情绪低落。如果你常常无缘无故地郁郁寡欢，那很可能就是自卑心理使然。

2. 过度怕羞。很多同学，特别是女同学略有怕羞纯属正常；但如果怕羞过度，比如从来不愿抛头露面，从来不敢接触生人，老师提问都紧张不已等，那就可能是内心深处隐含有强烈的自卑情绪。

3. 拒绝交朋结友。一般来说，同学们都喜欢与同龄人交往，并十分看重友谊，但具有自卑心理的同学绝大多数对交朋结友兴趣索然，甚至拒绝对方的靠近。

4. 难以集中注意力。自卑感强的同学在学习或做运动时往往难以集中注意力，或只能短暂时地集中注意力。这是因为“挥之不去”的自卑心理在作祟。

5. 经常疑神疑鬼。自卑的同学对家长、教师、伙伴对自己的评论往往十分敏感，特别是别人对自己的批评，更是感到难以接受，甚至耿耿于怀。长此下去，他们还可能发展到疑神疑鬼的地步，总是无中生有地怀疑他人贬低自己，不喜欢或者责怪自己。

6. 过分追求表扬。自卑的同学尽管自感“低人一等”，但往往会反常地比其他人更渴望家长和教师的表扬，甚至可能采用不诚实、不适当的方式，如弄虚作假、考试作弊等。

7. 贬低、妒嫉他人。自卑的同学另一反常反应是：常常贬低、妒嫉他人。心理学家认为，这是他们为减轻因自卑而产生的心理压力的宣泄之道，他们觉得这样可以放松自己，提高自己的自信，但是这往往并不奏效。

8. 自暴自弃。自卑的同学往往会表现为自暴自弃、不求上进，认为反正自己不行，努力也是白搭。更有甚者，还可能表现出自虐行为，如故意在大街上乱窜，深夜独自外出等，似乎刻意让自己处在险境或困境之中。要是遭到家长指责，便以“反正我低人一等”作辩解。

9. 回避竞争、竞赛。虽然有的自卑同学十分渴望在诸如考试、体育比赛或文娱竞赛中出人头地，但又无一例外地对自己的能力缺乏必要的自信心，断定自己绝不可能获胜。由此，绝大多数自卑同学都尽量回避参与任何竞赛，有的虽然在他人的鼓励下勉强报名参赛，但往往在正式参赛时又会临阵脱逃，甘当逃兵。

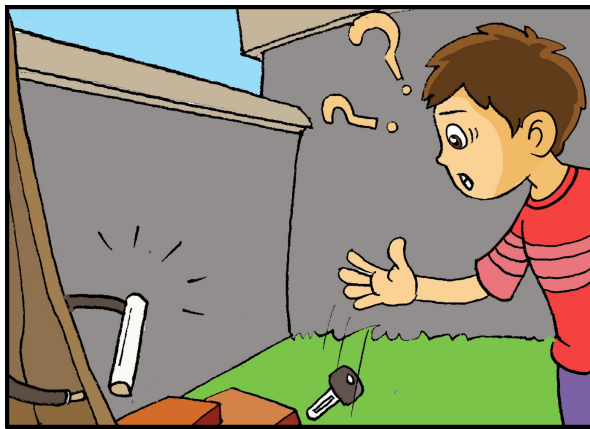
10. 语言表达较差。据专家统计，80%以上自卑同学的语言表达能力较差。他们或表现为口吃，或表述不连贯，或表达时缺乏情感，或词汇贫乏等等。专家们认为，这很可能是因为强烈的自卑感阻碍了大脑中负责语言学习系统的正常工作。

11. 对挫折或疾病难以承受。自卑的同学大多不能像正常同学那样承受挫折、疾病等消极因

素带来的压力,即便遇到小小失败或疾病便“痛不欲生”,有时甚至对诸如搬迁、亲人过世、父母患病等事情感到难以适从。

如果具有严重的自卑心理,非常不利于身心健康,也不利于以后的学习和发展。以上各条同学们可以认真比对一下,如果只有一两条,那么说明你很正常;如果占了很多条,甚至以上特征你都具有,那么你就需要注意了。当然,即使存有自卑心理,也不要绝望。因为人与人本就千差万别,各有各的长处和优势,如果你善于发现自己的长处,然后努力弥补自己的不足,自信就会回到你的身边,自卑心理也就自然会慢慢消失。

5 哪些东西容易被盗



2010年11月10日晚,学生们在紧张的学习之后有了疲倦和饥饿的感觉。汤玲燕回到105公寓后欣然打开保险箱,却发现四百元中的三百元不翼而飞。保险箱完好无损,没有任何撬动的痕迹。

校园防盗一直是学校和家庭特别关注的一个问题。虽然相对来说,校园里人员比较单纯,但是社会上的闲杂人等随时可能进出校园,给学生的人身安全和财产安全带来威胁。在七年级时,我们谈到了

校园盗窃案的特点及行窃方式,这里接着告诉同学们哪些东西容易被盗,以让同学们更好地保管那些易失盗物品,将财产损失降到最低点。

1. 现金。现金往往是盗窃分子的首选目标。最好的保管办法是将其存入银行。尤其是数额较大时,更应及时存入银行。密码应选择容易记忆且又不易解密的数字,不要用自己的出生日期做密码,以防熟人冒领。特别要注意存折、信用卡等不可与学生证等相关证件放在一起,以防被人盗走后冒领。在银行存取款时,输入密码要准确、快捷,切忌旁若无人、大声喊叫。发现存折丢失应立即挂失。

2. 各类有偿证卡,比如餐卡、可以充值的校园卡、电话卡等,这些有偿证卡应当妥善保管,最好的保管方法是放在自己贴身的衣袋内,袋口应配有纽扣或拉链。所用密码不要轻易告诉任何

人，以防身边有不速之客。当运动或其他卡需离身的时候，也应尽量将卡存放在安全地方。

3. 自行车。自行车被盗是社会的一大公害。校园内也不例外。买新车一定要到有关部门办理落户手续；要安装防盗车锁，养成随停随锁的习惯；在学校、公共场所尽量停在指定停放处。一旦丢失，应立即到保卫部门报案，并提供相关情况，以便及时查找。

4. 贵重物品。如手表、随身听等，较长时间不用的应带回家中；暂不使用时，应锁在抽屉或箱子里。寝室的门锁要牢固，易于翻越的窗户要加防盗网，门锁钥匙不要随便乱放以免丢失。对价值较高的贵重物品，最好做上一些特殊记号，即使被偷走，将来找回的可能性也会大一些。

校园防盗很重要，但因为偷窃人员很复杂，有时确实是防不胜防。如果万一被盗，该怎么办呢？

1. 立即报告学校保卫部门并保护现场，禁止任何人进入，在场者不得翻动任何物品。
2. 发现嫌疑人，应立即报告和组织同学进行堵截，力争捉拿。
3. 配合调查，实事求是地客观回答调查人员提出的问题。积极主动地提供线索，不得隐瞒不报，学校保卫部门和公安机关有义务、有责任为提供情况的同学保密。
4. 如果发现存折被窃，应尽快挂失。

俗话说：“亡羊补牢，未为迟也。”在校同学应努力提高自身防盗意识，发现情况，及时报告，争取让自己处于一个比较安全的环境中。

小知识



与人交往的四个基本原则

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面是几个重要的人际交往原则：

1. 真诚原则。真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感。越是好的人际关系越需要交往的双方暴露一部分自我，也就是把自己的真实想法与人交流。完全把自我封闭起来是无法获得别人的信任的。
2. 主动原则。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉，主动的人往往令人产生好感。
3. 交互原则。人们之间的善意和恶意都是相互的，一般情况下，真诚换来真诚、敌意招致敌意。因此，与人交往应有良好的动机。
4. 平等原则。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系。

我的安全我知道

第二章
运动和出行安全



1 运动会、体育课的安全常识



体育课，老师训练大家过天梯。在开始前，老师特别强调了安全事项，并严格要求男生一次不能过两格。但是几个男生并没有听从老师的安排，趁老师不注意，他们互相比拼了起来——看谁一次过的格数多，谁过得快。王海兵每次两格地迅速往前行，突然手一滑，从天梯上摔了下来，左臂受伤了。

学校的体育活动非常丰富，每周有体育课，每天有早操、课间操和眼保健操，课

外活动也有各种体育锻炼，每年还有运动会及其他体育比赛等。简而言之，同学们跟体育运动关系非常密切。多参加体育活动，有助于身心健康。但是，如果不注意安全，不努力消除和克服体育活动中的不利因素，有时体育运动的结果就会适得其反，甚至还有生命安全。

以下就是运动会、体育课等安全保障的基本原则。

1. 不做不安全的活动，在无人保护的情况下不做危险活动。
2. 活动时要注意所在场地有无不安全因素，如有无较大的障碍物，有无散落在地面的石子，有无人员在附近做投掷项目的练习等。
3. 预防中暑。夏秋季外出活动时，由于阳光长时间照射，热量散不出去，或大量排汗，体内水分和盐分丧失过多，会使脑膜和大脑充血，引起中暑。中暑一般有头痛、头晕、耳鸣、眼花等症状，严重时会有呕吐、烦躁不安等表现；还表现为面色苍白、皮肤湿冷、脉搏细而快，血压下降，甚至出现昏迷状态。有上述症状时一定要及时报告给老师，并迅速走到阴凉通风的地方休息和散热，严重的应立即去医院治疗。
4. 体育课及其他体育活动时不能开玩笑。有的同学爱开玩笑，在集队、慢跑、做游戏时相互推拉碰撞，这样一不小心很容易因碰撞而摔倒，造成身体损伤等。
5. 上体育课时要穿运动服，不穿牛仔裤和紧身衣；衣服上不要别胸针；上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀、梳子等坚硬或尖锐锋利的物品；不要戴手表、手链等硬物打篮球、排球等；不要

佩戴各种金属的或玻璃的装饰物；头上不要带发卡；戴眼镜的同学，做动作时一定要小心谨慎，做激烈对抗性较强的运动时，最好摘下眼镜；不要边嚼口香糖边运动；要穿运动服和运动鞋，按照教师的要求进行活动。

6. 在运动时要节制动作，严禁粗野动作，比如投篮时不允许超远距离投篮，因为这样很容易将球打到其他学生的身上；踢足球两个人相距很近时不要不顾一切的朝对方大力猛踢；在进行投掷练习时，要服从纪律安排，在投掷前一定要看一下四周有无人员经过，有无危险因素，并要保证一定的安全距离，做到动作规范、行动统一。

7. 准备活动要充分。如跑步练习中，下肢的肌肉群和膝、踝关节容易损伤；投掷练习中腰部、肩部及手指、手腕易受损等。那就得有针对性地做好准备活动，预防安全事故的发生。

8. 身体过于疲劳时不要参加对抗激烈的运动；在运动中出现头晕、恶心等情况时一定要及时报告老师。身体不舒服或有疾病时不要参加体育运动。

9. 在中长跑练习中，要消耗大量体力，身体会有一些不适，这是正常现象，但如果身体极度不适，如出现胸闷、头晕、恶心、呼吸困难等，或身体某部位出现剧痛，则要停止运动，千万不要盲目坚持，要及时报告老师并找校医就诊。

10. 在参加完大强度、大运动量的运动后，如短跑、长跑等，不要马上停止运动，更不要立刻坐下或躺下，最好慢跑或慢走一会，让身体有一个适应过程，否则容易发生意外。同时，不要马上大量饮水和饮料，最好多次少量进行补水。

11. 跳远时，要严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。在进行单、双杠和跳高时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子。如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来。

12. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动项目，要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。在做跳马、跳箱等跨跃动作时，器械前要有跳板、器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

2 上体育课应预防运动受伤

目前我国中学生的运动受伤很常见，比如前段时间某市对中学生业余运动队进行了调查，发

现受伤率达到了令人吃惊的 76%。参加体育锻炼是为了增强体质,增进身心健康,促进德、智、体全面发展。但是,如果在体育锻炼时不重视运动损伤的预防,没有采取积极的预防措施,就有可能发生各类伤害事故,轻者影响学习和工作,重者可造成残疾甚至危及生命,这就违背了体育运动的初衷。

在所有运动受伤中,很大一部分是体育课上发生的。这里专门给同学们介绍一些体育课受伤的原因及防范措施,这些措施在其他场合运动时也适用。



一、造成体育课受伤的原因

1. 教师方面。(1) 教师在体育教学中起指导传授作用,其教学手段是否正确,安全措施是否准备充分,都会直接影响到学生的安全。如果体育老师专业思想不牢固,上课责任心不强,随便应付,那么课中就容易出现运动损伤。(2) 如果老师专业技术不过关,教授的动作出现技术性错误,这也很容易出现伤害事故。(3) 体育课后老师应严格要求学生做放松活动,如果

放松活动随随便便,而不是根据本课的内容有针对性地达到放松的目的,容易造成慢性损伤。

2. 学生方面。学生是体育教学的主体,体育课中出现运动损伤,学生方面主要有以下三方面的原因。(1) 安全意识薄弱:很多学生上课前无心听教师讲解安全措施,练习时往往由于技术较复杂或难度较大而造成损伤。(2) 身体素质较差或技术动作不正确:学生身体素质的好坏,直接决定其运动时的力量、速度及耐力,肌肉力量和弹性差、反应迟钝、关节灵活性和稳定性不够,都可能导致运动损伤的发生。此外,体育课中学生能否正确把握动作要领,也是导致运动损伤的原因之一。比如在做前、后滚翻动作时,如果头部位置不正,就会造成颈椎挫伤。(3) 心理状态欠佳:一些学生缺乏学习兴趣,思想不集中,在体育运动中不能客观冷静地分析运动中的各种主客观因素,过于自信,过高估计自己的能力,或准备活动不足,急躁、急于求成,都可能造成身体伤害。如果学生对自己信心不足,害怕失败,也会在运动时缩手缩脚,动作不到位,导致身体受伤。

3. 场地器材方面。如果运动的场地不平,跑道太硬,器械质量不合格或安装不牢固等,也会导致身体受伤。

据有关人员的统计,运动受伤的大致原因及比例如下:技术动作不正确占 35%;场地设备不良占 25%;不注意锻炼卫生占 19%;准备活动不充分占 14%;动作粗野违反规则占 7%。

上面谈到了运动受伤的原因,那么具体该怎么做,以避免运动受伤呢?

1. 提高思想认识。在体育课、运动训练和比赛中,要克服麻痹思想,发扬良好的体育道德风貌,认真安全地运动、比赛。运动时不要心不在焉、不要马马虎虎。同时,还应学会在练习中遇到

意外事故时如何自我保护，同学之间如何互相保护。运动本身是一种游戏，但要有认真的游戏态度，特别要避免过分和恶意的玩笑。比如一个同学正准备往前跳，你在背后的轻轻一推，就可能使他重重地扑倒在地，头部、手部都容易严重受伤。

2. 运动要合理科学。运动前要对自己的身体状况有一个大致的了解，以确定运动强度。同时，估计哪些动作不易掌握和哪些技术动作容易发生损伤，做到心中有数，事先采取相应的预防措施。在学习新动作时，要做到从易到难、从简到繁，不要急于求成。

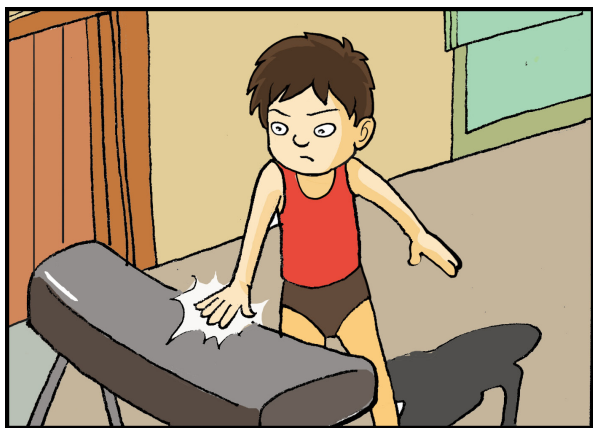
3. 认真做好准备活动。课前忽视准备活动，或准备活动不充分，特别是低温季节，很容易在运动中拉伤韧带、肌肉或扭伤关节。

4. 加强易伤部位的训练。循序渐进地加强易伤部位或相对较弱部位的训练，提高它们的功能，是预防运动损伤的一个积极手段。比如为了预防腰部损伤，除加强腰背肌训练外，还应加强腹肌力量训练，有助于防止脊柱过伸而造成腰部损伤。

5. 及时有效的放松整理。锻炼后，要注意做好整理、放松活动，及时消除疲劳；进行自我或

相互按摩。有些学生以为上完课了，放松练习也就不在乎了。如果长此下去，疲劳长期积累，特别是局部负荷没能及时放松、消除疲劳，就容易形成劳损。

6. 运动后注意保养。运动出汗后要注意保暖，防止风寒侵袭；更不能冷水浴，应用温水浸泡。如发现身体异常，应立即报告并尽快去医院治疗。



3 体育课上的着装

一次上体育课的时候，王颖戴了一个漂亮的蝴蝶发夹，体育老师看到了，让王颖把发夹取下来，说是尖锐的发夹容易在运动过程中伤人。王颖明白后，以后上体育课的时候再没戴过有尖锐

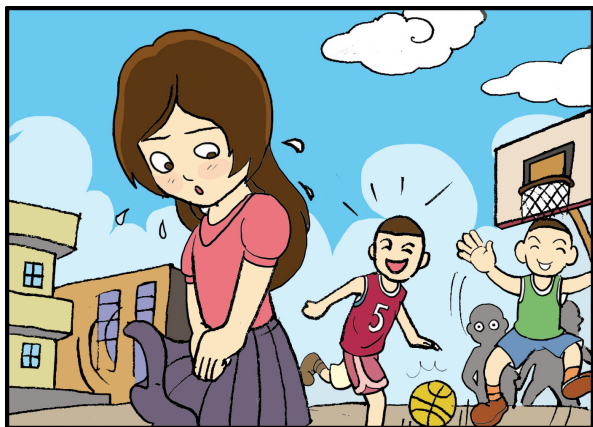
的饰品。

身体运动是体育课的主要内容，宽松得体的着装有利于更好地运动，同时还可以避免运动受伤。这个道理绝大部分同学都懂，但是随着年龄的增大，很多同学的爱美之心越来越强，于是服装逐渐趋于多元化，装饰品也逐渐增多，这就为体育课的安全埋下了隐患。体育课上，一些同学比较懒散、做动作比较随意，有些还爱搞恶作剧，这可能会让那些隐患直接变成现实生活中的运动受伤。因此，这里再向同学们重申一下体育课上的着装。

1. 衣服要宽松、轻便、合体、简洁、有弹性；不要穿纽扣、拉锁过多的衣服；衣服上不能有金属饰物；女同学不能穿裙子，最好是穿运动服。

2. 不要穿凉鞋、拖鞋、皮鞋以及一切塑料底的鞋，因为很容易滑倒；应当穿弹力好的球鞋或布鞋。

3. 衣服上不要别胸针、校徽、徽章等；不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物，如戒指、手链、项链等；衣服口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬锋利的物件；头上不要戴各种发卡；尽量不戴帽子。



4. 患有近视的同学，如果能不戴眼镜上课就尽量不要戴；如果必须戴眼镜上课，运动时要特别小心，以免镜片碎裂扎伤身体；做仰卧起坐等运动时，一定要摘下眼镜。

以上只是简单的着装常识，如果是专门的训练，服装还有其他要求。一句话，只有保证运动时肢体舒展，活动时灵活自由，才能有效地避免运动受伤。

4 运动受伤怎么办

常见的运动受伤有擦伤、晕厥、休克、骨折、肌肉拉伤、韧带扭伤、脱臼、鼻出血等。这里简单介绍一下这些运动受伤的治疗方法，以做到有备无患。

1. 擦伤

擦伤是运动中最常见的一种损伤，多发生于对抗性项目活动及摔倒等意外情况下，表现为皮

肤被擦破出血或有组织液渗出，有一定的创口。处理方法：用生理盐水洗净创口，如果有砂石等杂物，应用消毒工具清理干净。对于面积小的伤口，可用 75% 的酒精棉球清洁消毒伤口及周围皮肤；如果伤口较深，应局部擦红药水，严重者应到医院处理并注射“破伤风”针。特别需要提醒的是，即使有杂物，也不要直接用自来水冲洗伤口。

2. 晕厥

晕厥是由于脑部一时血液供应不足而发生的暂时性知觉丧失现象。比如疾跑后站立不动，由于本身的重力关系，大量血液积聚在下肢舒展的血管中，回心血量减少，心血输出量也随之减少，导致脑部突然缺血而发生晕厥。处理方法：（1）使病人平卧，足部略抬高，头部放松，松开衣领，用热毛巾擦脸，自小腿向大腿做重按摩和揉捏；（2）在知觉未恢复前，不能喝任何饮料或服药；（3）如有呕吐，应将病人的头侧向一边；（4）如果呼吸暂时停止，应做人工呼吸，醒后给病人喝一些热饮料，多休息。



3. 休克

休克不同于晕厥，休克的症状有面色苍白、出冷汗、四肢发凉、口渴、脉搏快、体温及血压下降等。如果运动时发生休克，需要立即进行急救。处理方法：（1）立即拨打 120 急救电话；（2）使病人安静平卧，将下肢抬高 30 度，注意保暖，不要给病人枕头；（3）保持呼吸通畅，使头部最大限度地往后仰，同时头侧向一边，以防呕吐物和分泌物被病人吸入呼吸道；（4）如果是创伤造成的休克，在急救的同时，还得处理伤口，如止血等。

4. 骨折

常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。处理方法：（1）对开放性骨折，不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口作初步包扎、止血后，再用平木板固定送医院处理。（2）骨折后肢体不稳定，容易移动，会加重损伤和剧烈疼痛，应将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。（3）如一时找不到外固定的材料，骨折在上肢者，可屈曲肘关节固定于躯干上；骨折在下肢者，可伸直腿，固定于对侧的肢体上。（4）固定时要牢靠，松紧要适度。

5. 肌肉拉伤

指肌纤维撕裂而致的损伤，主要是由于运动过度或热身不足造成。肌肉拉伤的主要症状为伤处疼痛、肿胀、压痛或痉挛，触之发硬。处理方法：（1）可根据疼痛程度知道受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动；（2）在痛处敷上冰块或冷毛巾，保持 30 分钟，以使小血管收缩，减少

局部充血、水肿,切记不要搓揉及热敷;(3)如果肌纤维大部分断裂或完全断裂,经加压包扎后,赶紧送往医院做缝合手术。

6. 韧带扭伤

在运动中,由于场地不平或跳起落地时身体失去平衡等原因,常发生关节等部位的扭伤,而又以踝关节过度内翻扭伤最为常见,其次依次为膝关节、腕关节及腰部。主要症状为关节出现普遍肿胀,行走疼痛等。不同部位的扭伤,其治疗方法也不同。

(1)如果是急性腰扭伤,可让患者仰卧在垫得较厚的木床上,腰下垫一个枕头,先冷敷,后热敷。(2)如果是关节扭伤,如踝关节、膝关节、腕关节扭伤,应将扭伤部位垫高,先冷敷2-3天后再热敷。如扭伤部位肿胀、皮肤青紫和疼痛,还可用陈醋半斤炖热后用毛巾蘸敷伤处,每天2-3次,每次10分钟。需要提醒各位同学的是,受伤后不要再直接活动或按摩受伤关节。(3)基本痊愈后,应加强关节周围肌肉的力量练习,提高关节的相对稳定性。

7. 脱臼

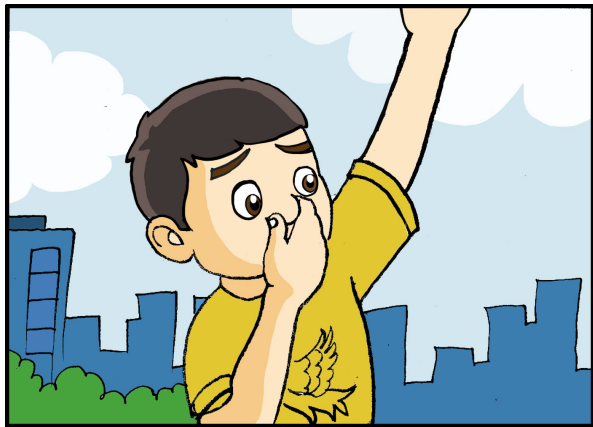
又称关节脱位,主要因外力或其他原因造成骨与骨的关节面失去正常的对合关系。处理方法:(1)一旦发生脱臼,应保持镇静,不要活动,更不可揉搓脱臼部位。(2)如脱臼部位在肩部,可把肘部弯成直角,再用三角巾把前臂和肘部托起,挂在颈上,再用一条宽带缠过脑部,在对侧脑作结。(3)如脱臼部位在腕部,则应让伤者躺在软卧上送往医院。

需要提醒各位同学的是,不要强行将伤肢拉直,以免引起更重的损伤。

8. 鼻出血

鼻出血时不要紧张,如果由于恐惧而精神高度紧张,会引起血压升高,导致更厉害的出血。鼻出血后,应处于坐或半坐的姿势,但不要平躺,以免头部血压升高更容易出血。如果血流入口腔,就要吐出,而不能咽下,以免刺激胃部引起恶心呕吐。止血方法:

(1)指压止血法;用拇指和食指捏住两侧鼻翼,压迫5-10分钟,在指压的同时,后颈用冷毛巾、冷水或冰袋冷敷,促使血管收缩。(2)鼻腔填塞止血法;如果出血较多,指压无法止血,就得采取鼻腔填塞止血法。将卷紧的纱布条或棉花轻轻塞入鼻孔,同时用拇指和食指紧捏两侧鼻翼。如果流血还不止,就得赶紧送往医院。



同学们,正确处理运动受伤只是争取将受伤的危害减少到最低,而降低运动受伤危害的最好办法,还是提高预防意识,避免受伤。