

九年级(下)

健康

——安耀东 等编著——

教育

南方出版社

健康



教育

(九年级下册)

编写成员 (按音序排列):

安耀东 陈永英 董凤翠 何金华

焦卫宾 王 愿 韦启旺 徐军海

朱永国 张泽海

南 方 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康教育·九年级/安耀东等编著;—海口:南方出版社,2005.8

ISBN 7-80701-430-X

I. 健... II. 安... III. 健康教育—初中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 085953 号

健康教育 (九年级·下)

安耀东等编著

责任编辑:王秋实

封面设计:鲁冰

出版发行:南方出版社

邮政编码:570203

社址:海南省海口市海府一横路19号华宇大厦12楼

电话:(0898) 65371546 传真:(0898) 65371264

印刷:河南郑州文华印务有限公司

开本:787×1092 1/16

印张:4 字数:80千字

版次:2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

书号:ISBN 7-80701-430-X/G·325

定价:3.60元



目 录

第1章 增强自我保健的意识与能力 1

第一节 自我保健的重要性 / 1

第二节 自我保健的内容与方法 / 2

第三节 就医与用药常识 / 6

第2章 强化安全意识和学会自我保护 9

第一节 强化安全意识的必要性 / 9

第二节 提高预防事故的自觉性 / 10

第三节 培养自我保护的意识与能力 / 13

第3章 意外伤害与急救 15

第一节 车祸、骨折、颅脑损伤 / 15

第二节 扭伤、鼻外伤、外伤、烫伤 / 18

第三节 触电、溺水、中暑 / 21

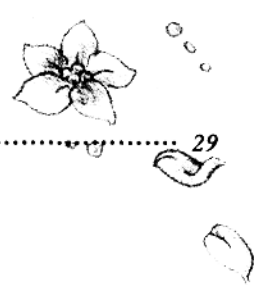
第四节 毒蛇、毒虫、猫狗咬伤 / 24

第五节 食物、农药、一氧化碳中毒 / 26

第4章 不吸烟、不嗜酒、拒绝毒品 29

第一节 不吸烟、不嗜酒 / 29

第二节 珍爱生命 拒绝毒品 / 33



第5章 几种疾病的预防 37

第一节 预防成年期疾病 / 37

第二节 预防性病 / 39

第三节 预防艾滋病 / 42

第四节 预防铅中毒 / 44

第五节 预防碘缺乏病 / 46

第六节 预防肠道蛔虫病 / 48

第七节 预防肺结核 / 50

第6章 做好升学与就业的心理准备 53

第一节 升学考试前的心理准备 / 53

第二节 升学录取前的心理准备 / 55

第三节 就业之前的心理准备 / 57

第1章

增强自我保健的意识与能力

当前,卫生保健观念的发展趋势是从依靠医疗卫生机构的“依赖型”向多依靠自己的“自助型”转变,是人们对提高生命和生活质量的广泛需求。“自助型”要求自己懂得更多的增进健康的知识,是以培养个人良好生活习惯,提高自我保健意识和能力为核心的。

第一节 自我保健的重要性

一、自我保健的含义

自我保健是一个综合概念,其特点是:自己负责改变个人的卫生习惯、生活方式和生活环境,控制情绪以及决策个人面临的健康问题等。世界卫生组织认为:“自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动,并作出与卫生有关的决定”。实际上,自我保健强调人的主观能动性在维护自身健康和强化自身抗病能力中的积极作用,将过去把生命和健康交给医生,转变为交给自己,要充分认识到健康既是一项基本人权(即每个人应享有的健康权利),又是每个人应尽的社会责任,要强调每个人对社会健康负责,要认识到自己在健康中的地位。

现在,中学生在健康问题上过度依赖医院和医生的现象比较严重,这与世界卫生组织多次倡导“健康的真正主人是每个人自己”的精神相违背。如果给中学生一份问卷,要求回答:你认为健康的获得主要依靠谁?你认为你的健康问题主要应该由谁来负责?是医生,还是自己?可能有相当数量的同学会不加思索地回答:医生。其实这是一种错误的回答,是将自己的健康和疾病问题摆在了被动和从属的地位,是由传统医学模式重视临床,忽视预防,更忽视自我保健所造成的。我们每一个学生应该懂得,健康不是“馈赠”或“配置”的,而是通过每个人经常地、积极地参与,培养良好的卫生习惯,建立良好的行为和生活方式而取得的。国外在进行健康教育时反复强调如下观点,即“多依靠自己,少依赖医生。”“自己可以是健康最好的朋友,也可以成为健康最大的敌人。”“要想获得健康,必须学会驾驭健康,主动把握自身的健康权。”

二、自我保健的重要性

随着“生物医学模式”向“生物、心理、社会医学模式”的转变,现在严重威胁人们健康的疾病已从传染病和寄生虫病转变为心脑血管疾病、肿瘤和意外事故伤亡等。这些疾病主要是不良的行为习惯和生活方式以及不良的环境因素造成的,其中许多虽然是中老年人的常见病,但对其防治却要从青少年时期,甚至儿童时期开始。而且这些疾病一旦发生,医生也是感到非常棘手,治疗这些疾病还需要耗费大量的资金,给家庭、社会造成沉重的经济负担。因此,要降低这些疾病的发病率,主要是依靠自我保健,改变个人的不良生活方式和行为,促进健康水平的提高。

世界卫生组织最近宣布一个指标:人类健康的好坏、寿命长短和“五大因素”密切相关:习惯因素占60%,遗传因素15%,社会因素10%,医疗因素8%,气候因素7%。可以看出,每个人的健康与寿命,60%取决于自己,取决于生活方式;15%取决于遗传。遗传是长寿的一个条件,但并非是举足轻重的,通过后天的努力,坚持正确的生活方式,加强自我保健,同样可以获得健康和长寿。

近些年来,许多经济发达国家,如美国、日本、新加坡等由于积极推行健康的生活方式,提高全民的自我保健意识和能力,不仅使因心脏病而死亡的人数大幅度下降,更重要的是对人们的生活质量和健康水平的提高都起了很大的促进作用,使人均期望寿命延长了10年。未来的保健观念和方式推行少花钱,甚至不花钱的健康生活方式,能使人达到普遍向往的期望寿命。

自我保健的意识和能力,对我们青少年来说更为重要。青少年正处于生长发育时期,体力和智力都在增长,对外界事物高度敏感,可塑性强,是养成良好行为习惯的最佳时期。但是,近年来,中国学者对儿童、青少年的卫生行为习惯及健康状况进行了调查,结果是不能令人满意的。例如:中小学生的恒牙龋患率在城市为40.5%,农村为29.7%;蛔虫感染率在较差地区的城市达50%左右,农村高达90%左右。据北京市部分学校调查,中学男生吸烟率在30%以上。另有资料表明,绝大多数的成年吸烟者都是从青少年时期开始吸烟的;许多成年期疾病是由于儿童、少年时期不良的生活方式和行为造成的。这些情况无疑说明,青少年时期的自我保健意识和能力的提高可以使你受益终身。健康的生活方式一旦建立起来,健康就一定能够掌握在你自己手中。

第二节 自我保健的内容与方法

中学生自我保健的内容大致包括生理调节、心理调节、环境因素和行为因素4个方面。

(1) 生理调节即正常的生活规律和节奏,充足的营养,合理的膳食结构,有规律地学习、工作、锻炼及睡眠等。

(2) 心理调节是指健康的心理活动和性格, 宽松愉快的心理环境。

(3) 环境因素是指良好的生理环境和社会环境。

(4) 行为因素主要是指个人卫生习惯和生活方式。

在以上几项自我保健的内容中, 核心是个人的生活方式和行为习惯。

中学生自我保健应该从以下两方面做起:

一、掌握好健康的三把钥匙——知、信、行

怎样才能提高自我保健意识和增强自我保健能力, 并达到健康的境地呢? 对个人来说健康的钥匙在你手中, 掌握好健康的三把钥匙就可以开启健康之门, 做自己健康的主人。

(1) 第一把钥匙是“知”: 即获得卫生信息, 掌握保健知识。知识是获得健康的基础, 知识能告诉人们应该做什么和怎么做, 不该做什么和怎么改; 可以帮助你破除愚昧, 懂得道理, 学会技能。因此, 每一个青少年都应该主动学习, 接受科学知识, 才有可能以科学的方法来保护自己的健康。

(2) 第二把钥匙是“信”: 即人们对从正常传播渠道获得的保健知识要相信并形成一种信念。知识一旦形成信念, 就会支配人的行动, 没有信念就不会产生行为。如一位吸烟者, 当他获得“吸烟有害健康”的知识后, 相信了科学道理, 并坚信自己能够把烟戒掉, 就有戒烟的行为。相反, 如果对科学道理半信半疑, 不相信自己有决心和勇气戒烟, 他就会有侥幸心理或者找种种借口为自己的吸烟行为辩解。

(3) 第三把钥匙是“行”: 就是在获得知识, 树立信念后, 付之于行动。行为的改变比知识的获得和信念的形成更为复杂, 更为困难, 需要人们付出更大的决心和毅力。

青少年在发育成长过程中, 生理可塑性相对较大, 又在理想的教育场所——学校里学习, 是逐步形成良好行为和习惯的大好时机, 只要我们努力学习卫生保健知识, 而且知必信、信必行, 真正把握知、信、行三个环节, 就能促进身心健康, 为终生健康奠定良好的基础。

二、努力创造益于身心健康的环境

我们的身心健康, 不能只靠医疗部门来保健。当你需要去医院看病时, 健康已经出了问题。疾病不仅带来肉体 and 精神的痛苦, 而且会影响学习和身心发展。所以, 对于身心疾病, 必须以平日预防为主, 为此, 我们要学会努力为自己创造益于身心健康的环境。

我们的物质生活越来越好, 可是如果缺乏自我保健意识, 就难以保证生活的质量, 甚至造成危害身心健康的不良环境。例如有的同学把自己的小房间弄得又脏又乱, 气

味难闻;有的同学只顾埋头学习,缺少户外活动和精神的调解;还有的同学经常与父母和同学闹别扭,心情总是烦躁或压抑;另有些同学生活无规律,时常熬夜或是娱乐无节制……。这些现象对于健康都是十分不利的。青少年应该珍惜青春大好时光,养成良好的卫生习惯,为自己创造健康的生活环境,促进身心健康发展。

1. 清洁整齐的居室和教室

为什么每天要有值日生打扫教室呢?教室是我们学习的主要场所,清洁、整齐,布置得美观、文明的教室,可以创造一种温馨、轻松、愉快的学习气氛,同时对同学们的身体健康也是有利的。教室不打扫干净,就会有灰尘,对人体健康有害。灰尘按其直径大小可分为降尘和飘尘:直径在10微米以上的,以加速度沉降的叫做降尘;直径小于10微米的,能在空气中飘浮很长时间的叫做飘尘。灰尘能随着呼吸进入人体,不同大小的灰尘进到身体里的部位是不同的。灰尘是某些有毒物质和微生物的载体,许多研究表明,灰尘浓度高的地方,空气中致病微生物和有毒物质含量就高,支气管炎、肺炎、咽炎、支气管哮喘、肺气肿和肺癌等发病率也比较高。相反,如生活在安静舒适,清洁整齐的优美环境中,会使人感到心情舒畅,精力充沛,同时机体的防御机能增强,可以减少疾病的发生。

在家庭里也一样,中学生应该把自己的居室和家庭的清洁卫生搞好,为自己和家人创造一个优美、高雅、洁净的生活环境。

2. 空气清新,采光充足

清晨起床后打开窗子,一股清新的空气扑面而来,沁人肺腑,精神顿时为之一振。对人的健康来说,空气比水和食物更重要。一个人在安静时,每分钟约吸入0.5升氧气,当空气中含氧量低至15%时,人就会感到呼吸困难。清洁的空气中,含氧量是20.95%,二氧化碳含量约为0.04%。当室内二氧化碳含量达2%时,人就会头痛、脉缓、血压升高。经常开窗,通风换气,可把各种有害气体及灰尘、微生物排出室外,让新鲜空气补充进来。为了保持居室和教室空气清新,应该经常开窗通风。尤其在冬天,应养成开一扇窗睡觉的习惯。课间休息时一定要到教室外活动一下,做做深呼吸,可使自己保健头脑清醒。千万别忘了,清新的空气会给你健康。

阳光也是人类生存不可缺少的条件之一。如果采光不合理,照度不够,人的视力会过度疲劳,继而引起全身疲劳,不仅容易导致近视眼,而且学习效果也会受到影响。按卫生要求,教室和居室的自然照度应为50~100勒克斯;如果使窗户的采光面积与室内地面面积之比保持在1:8~1:10,一般就能满足采光要求。另外,墙壁和天花板的洁白度也很有关系,洁白的墙可以反光,提高室内的明亮度。读书学习时窗上不宜挂窗帘,玻璃窗脏了应及时擦干净,让更多的阳光照入室内。

3. 经常接触大自然

中学生虽然学习紧张,但是也不能忽视户外活动。最好利用周末和节假日,多安

排一些户外活动。除了进行体育锻炼,还应该多多接触瑰丽的大自然,到大自然中去沐浴清新的空气和灿烂的阳光。湖光山色,绿树鲜花,不仅有益于调解人的情绪,还可使自己的身体和精神得到充分的舒展和放松。

植物的光合作用可吸收二氧化碳,放出氧气。植物能过滤粉尘,吸收多种有毒的气体 and 毒物;植物还能杀死细菌,保护水源,减少噪音。走进美丽的大自然,远离城市的污染和喧嚣,可以使人沉浸在宁静的美好心境中。

另外,在校园和居室庭院里栽种一些花草树木,也益于美化、保护环境,还可在室内摆放一些观赏植物或鲜花,都是对身心健康有益的。

4. 创造良好的心理气氛

我们不仅要创造健康的物质环境,而且应该有良好的精神环境,即在自己的周围形成良好的心理气氛。精神环境是看不见,摸不着的,但是你可以十分清晰地感受和体会到。例如,来到学校你看到老师、同学的笑脸,就使你心情舒畅,对学习充满了信心;在知心朋友中,你可以敞开心扉,尽情地倾诉内心的激情,与同龄人共同分享快乐,分担烦恼;回到家里,父母给你亲情和温暖,给你面对困难的勇气和信念;走出校园,你会了解社会的发展和进步,感受到祖国的期望和关怀,……虽然你的周围可能仍有许多不尽人意之处,但是你要相信一切都会变得更好。

一个人的情绪变化与内脏各器官的生理变化是密切联系的。例如在人们心情愉快的时候,脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌、新陈代谢等,都处于平稳的、相互协调的状态;在人们情绪消沉、悲伤或焦虑的时候,会伴有胃肠蠕动减弱、消化液分泌减少和生物化学调节的失常。所以,青少年要培养自己乐观的精神和高尚的生活情趣,培养良好的性格,建立和谐的人际关系。良好的心理气氛需要自己去创造:勤奋可赢得成功,真诚能促进友谊,乐观会赶走烦恼,幽默会战胜软弱。多多学习他人的成功经验和处世本领,就可能提高自己的生活质量,使身心更健康。

5. 生活规律,充满情趣

人体本身有着自己的生理活动节律,大脑和身体的活动都是遵循这个科学规律的。如果生活无规律,不遵守作息时间表,就会使人体免疫力下降,损害身心健康。所以,中学生应该根据学校生活的要求,形成有规律的、科学的生活习惯,还要学会调剂生活,使之充满情趣,努力使自己经常保持最佳的健康状况。

有的同学强调学习任务太重,没有时间去从事自己感兴趣的活動。可是他们由于只埋头“啃书本”,生活单调,精神压抑,思维迟钝,导致低效率的、“马拉松”式的“疲劳战”,不仅容易造成厌学情绪,而且可能形成恶性循环,甚至引起一些身心疾病。在学习感到疲劳时,应该听听音乐,去参加一些文体体育活动,还可与同学多交往,培养一些有益的兴趣爱好,使自己的大脑得到充分休息。这些做法可以大大提高学习效率,也有利于身心健康。

第三节 就医与用药常识

当身体不舒服或生病时,总免不了要与药物及医院打交道。如果具备一定的就医与用药常识,对于身体的早日康复会有很大的帮助。

一、就医常识

生病只要及时诊治,就能避免病情发展和恶化,争取早日康复。

(1) 平时要对家庭所在地附近的医院的一般情况有所了解,诸如方位、挂号及门诊时间等,以便生病时,能在较短的时间内去医院接受治疗。

(2) 根据自己所患疾病的种类或部位挂号,如不能确定挂哪个分科,可先到医院的咨询处咨询,以免耽误时间。

(3) 在候诊室候诊时应情绪稳定,安静等待,不要到处走动,要听从分诊护士的安排。

(4) 接受医生诊治,回答医生所提问题时,要简单明了,不要叙说与病情无关的话语,以免耽误医生时间,影响诊断。

(5) 按医生开具的检查化验单及时到指定地点去化验、检查,不要自作主张放弃检查,贻误对疾病的诊治。

二、用药常识

药物在人们的日常生活中是一种特殊的必需品,我们用药的目的在于预防和治疗疾病。但用药的效果如何,则取决于用药是否科学、合理。恰当的用药能治病救人;反之,如果用药不科学、不合理,则会有害无益。因此,懂得一些用药常识,对维护身体健康有着重要意义。

(1) 合理用药:人生病以后,一般要找医生看病,医生根据病情,开方下药。合理用药主要是指遵照医嘱,按时、按量、按指定的方法服药。但在日常生活中,有的同学常常生病而不愿吃药或拒绝打针,因而延误了治疗时机;有的同学虽然服药,但不遵医嘱,想起来就吃,想不起来就不吃,本应一日三次的药,却只服一次,使药效大大降低;相反,有的同学未经医生允许,自行增加药量,结果出现不良反应,甚至药物中毒。这些都是用药不科学、不合理的表现。

(2) 正确用药:药品一般都有一定的有效期,如果药品过期,质量和性质就可能发生变化。所以在用药之前应认真检查药品的适用日期,如生产日期、有效期或失效期,不要服用过期、变质的药物,以免发生其他不良后果。

此外,变色、发霉、变形、发粘的药片、药丸,变软或碎裂的胶囊以及变色、沉淀的药水均不能再服用。

不要用茶水送服药物,因茶叶里含有大量鞣酸,能和许多药物成分发生化学反应,影响药物的疗效。所以服药时,应用白开水送服。同时,服药时的姿势应采取坐位或站位,而不要躺着服药,以免呛咳或发生意外。

(3) 保存好药物:由于空气中的氧、二氧化碳、温度、湿度、光线和微生物等,都会影响药物的质量和疗效,因此,保管好药物十分重要。一般情况下,药品应放置于干燥、避光、通风和温度较低的地方。西药应装入深色瓶中密闭存放;中成药的片剂、丸剂可放在塑料袋里,但要放在通风、干燥的阴凉处。此外,内服药和外用药应分别存放;同时应在存放药品的瓶、袋上详细写明内装药品的名称、用途、用法、用量、日期等,以免用错。

(4) 在医生指导下用药:由于药物种类繁多,而且一般都有不同程度的副作用,因此,切勿在没有医生指导的情况下,私自到药店购买和滥用药品,以免形成对某些药的药物依赖,或使用不当对身体产生不良影响。

虽然就医用药看似生活小事,但如果人们掉以轻心,也会带来一些不必要的麻烦,甚至严重后果。只有在日常生活中通过自己的亲自体验和不断摸索,才能更多地掌握必要的就医和用药常识,战胜疾病,健康成长。

三、慎用滋补品

滋补品对于虚症病人和康复期的患者是必要的,但也只能适量服用。而对于身体发育处于旺盛时期的青少年来说,盲目地使用滋补品,不仅不必要,而且有损健康。

现在,随着生活条件的改善,人们对健康的渴求以及营养保健品厂家对利润的追求,使得营养品市场异常活跃。生产厂家不断开发新产品,保健品的品种不断增多,“功效”逐渐加大,从增智健脑到祛病保健,各种各样的保健品、滋补品大战,方兴未艾。有些家长爱子心切,盲目购买。那么,滋补品是不是真的都像它在广告中所说的那样可以使人增智健脑、祛病保健呢?其结果不可轻信。由于目前我国保健品市场还很不健全,缺乏科学的质量标准和管理制度,部分营养保健品广告言过其实或名不副实。存在着夸大疗效,表明或暗示包治百病等违反科学规律的虚假做法。因此,人们在选择和使用滋补品时应慎重从事。

即使是货真价实的纯中药滋补品,如过量服用也会给正处于身体发育旺盛时期的青少年的健康带来不良影响。据调查表明:过量服用滋补品,可以引起人体胃肠功能紊乱,导致消化不良,破坏正常的生理平衡。有些滋补品含有激素,容易使人内分泌紊乱,使儿童性早熟,还会产生一些意想不到的副作用,如引起青少年肥胖,导致一些男孩口唇边汗毛变粗变长、阴茎变粗、易勃起,女孩乳房增大、阴蒂增大、月经提

前等现象。而这些生理体态上的变化还将导致心理上的变化，直接影响到青少年的身心发展。

因此，青少年不可随意进补。如确实需要服用滋补品，应在医生的指导下严格选择，并在品种、用量、次数、疗程上遵从医嘱。如果仅仅是体弱无病，则应多注意日常的饮食调理，通过合理营养膳食和适当的体育锻炼来增强体质。

药物和滋补品早已步入我们的生活，我们若想理智地对待它，需要一个认识过程。

- 当我们真正了解药物和滋补品对于健康的影响时，合理用药和适当进补将不再成为难事。

第2章

强化安全意识和学会自我保护

儿童青少年在国家人口比例中约占1/3,因此,儿童青少年的健康与安全不仅关系到本人和家庭,而且也关系到整个社会、国家和民族的未来。为了保障青少年能够健康成长,帮助青少年树立安全意识,预防意外事故的发生;帮助青少年学会自我保健的方法,避免伤残和生命危险出现,就具有了十分重要的意义。

第一节 强化安全意识的必要性

一、强化安全意识是现代社会生活的需要

作为现代社会的一员,仅仅掌握一定的专业知识和技能是远远不够的。人生活在多姿多彩的社会里,生活的多层次和复杂性无时不给人打下深刻的烙印。人作为个体,面对的不只是职业的需求,而是来自方方面面的各种机遇和挑战。近年来,城乡经济日益发展,社会工业化和城市化程度不断提高,人们的生活节奏普遍加快,交通道路也越来越拥挤,各地区、各部门能够为青少年提供活动的范围正在逐渐扩大,这些都是青少年可能引发意外事故的种种不安全的外在因素。虽然外面的世界很精彩,但从某种意义上说,外面的世界也有无奈,突然意外伤害事故的发生,甚至会危及生命安全。因此,树立安全意识和提高对自我保健重要性的认识,了解有关自我保护的知识,掌握自我保护的方法,是十分必要的。这对于消除各种意外伤害事故发生的隐患,在关键时刻能够做到自救和救人都有积极意义。

二、强化安全意识是预防伤害事故发生的需要

偶然突发的事故常常打乱人们的日常生活,不仅给当事人造成了一定的身体损伤或生命危险,同时也给家庭和社会带来了无法计量的精神和经济损失。据世界卫生组织有关资料表明:每年全世界约有350万人死于工业事故、日常生活中出现的意外、个人或集体暴力行为,受伤需治疗者为上述人数的100~500倍,其中约有200万名受害者形成永久性残疾。每年造成的医疗保健和生产能力损失估计高达500亿美元。

意外伤害是造成原有寿命缩短的主要原因。青少年伤亡比率很高:15~24岁的年轻人中,每4例死亡便有2~3例死于有意或无意的伤害。由各种意外事故造成的死亡人数占有很大的比重,已成为第一位的死因。这是一个可以避免而未能避免的严重问题。说明意外事故已严重摧残着青少年的身体健康,直接危及他们的生命安全,并导致了无数的家庭和社会悲剧。因此,对青少年进行安全教育,特别注意帮助他们培养安全意识,这对于防止意外事故的发生是十分重要的。

三、强化安全意识是青春发育期的需要

由于青春发育期的各种心理特征,青少年一方面思维活跃,富于想象力;有浓厚的模仿性和好奇心;情感热烈、活泼好动、反应敏捷。另一方面又表现出思想方法容易简单片面;缺乏生活经验,对是非、安危的辨别能力较差;情绪易波动,行为较莽撞,带有冲动性,自我约束能力薄弱;常有冒险或侥幸心理,行动不顾后果等等。这些都是青少年自身潜伏着的可能诱发意外事故的种种不安全的内在因素。所以青少年,特别是初中学生应积极主动培养安全意识,克服这个年龄段自身的弱点,在身心发育成长的重要时期,不但要使自己机体各器官系统逐渐成熟健康,而且还要有意识地在思维、判断及社会适应等方面都能够进一步得到发展、提高和完善。树立安全意识是青春发育期的需要。

第二节 提高预防事故的自觉性

一、安全的概念及其安全事故的主要类型

简言之,安全就是避免危险的发生。因此,加强安全的防范必须集中注意在人的预防日常生活中的潜在危险上,而潜在的危险往往来自人类自己的行为及周围的环境这两个方面,也可以说是主观和客观两个方面。因此,人们要从这两个方面来预防事故的发生,消除产生事故的隐患。

安全事故的类型有以下四种:

(1) 机动车事故。发展中国家机动车事故发生率高于30‰,发达国家低于15‰。如以每万辆车死亡率(城市)作为指标,我国为50左右。与国外相比,是日本的26.5倍,美国的17.8倍,居世界之首,应当引起高度重视。

(2) 家庭事故。人们总以为家庭是最安全的地方,实际上每年也有不少人在家庭事故中受伤,甚至丧生的。如儿童摔伤,玩具致伤;烫伤,烧伤;炊具使用不当,电器设备老化,安装不妥造成的伤害以及煤气中毒,食物中毒等等。

(3) 社会事故(机动车事故除外)。如旅游或野营地的场所、设备、器材的不安全

造成的事故；游乐设施、器材不符合卫生标准，缺乏严格的安全操作规程造成的伤害；食物的贮存、制作、管理不当，发生集体食物中毒事故等等。

(4) 工作岗位上和工作过程中的事故。

二、中学生应当怎样提高预防安全事故的自觉性

1. 认真学习有关安全知识，了解有关安全事故发生的诱因

一般说来，诱发事故的原因有主观和客观两个方面。主观方面，如人们缺乏必要的安全知识，对各项安全的潜在危险性认识不足；不重视安全问题，不愿意为了安全而忍受某些不愉快，甚至是一点不方便；习惯于采取一些不利于安全的行为。如行人过马路不走人行横道、地下通道或过街天桥，骑自行车闯红灯。客观方面，包括生活和工作环境中存在的各种不安全因素，如房屋、设备、物理环境等。人们应该对社会、家庭、学校、工作场所和个人行为中的潜在危险，以及可能造成的伤害因素进行认真的了解和分析。如家庭的潜在危险因素有炉灶情况、热水器情况、各种电器设备的安装情况、有毒物品的存放及管理情况等。又如，骑自行车、三轮车的时候，必须了解车的性能如何，是否合乎安全要求；个人有无熟练的骑车技术；是否记住了交通规则，并有自觉遵守交通规则和采取相应行为的心理准备；道路状况如何等等。

2. 积极建立安全信念

在学习安全知识，了解安全事故发生的诱因等相关知识的基础上，应该建立起安全是“可预防性事故”的概念。既要消除日常生活中存在的侥幸心理，又要树立起事故的发生与否，关键在于个人是否摒弃了危险行为，采取了安全行为的观念，从而提高个人在防范安全事故中的自觉性和责任感。

3. 自觉采取有利于安全的行为

为了保护个人及他人的健康与幸福，为了社会的稳定与发展，中学生应该时时处处提高警惕，避免意外事故的发生。如交通安全意识的培养和自觉遵守交通规则，积极维护交通秩序等。又如，努力增强生活中的安全意识，预防煤气中毒、触电、溺水等事故的发生。再如，参加军训和学工、学农劳动等社会实践活动时，也应该培养自己的安全意识，在成年人的指导下采取有利于安全的行为。

三、中学生常见的主要安全事故及其预防

1. 交通安全事故的预防

在交通迅速发展的今天，交通事故也成为当今世界的一个重大社会问题，一桩桩触目惊心的车祸无情地吞噬着成千上万人的生命。“交通事故猛于虎”，每天都在“吃”人、伤人，据报道，第二次世界大战以来，全世界已有数百万人死于交通事故，1亿多人致伤致残。在我国，仅1992年就有5.8万人在车轮下丧生，相当于每天有一架波音

707 飞机失事。交通的发达能给城乡人民带来繁荣和昌盛;然而,交通事故一旦发生,即可使受害人顷刻失去健康,甚至生命,使家庭失去美满和幸福,使青少年未来的梦想变成泡影。世界卫生组织近期的一份报告指出,因车祸受伤的人数以 15~24 岁的青少年最多,并在继续增长。

因此增强交通安全意识,预防交通事故的发生是每一个公民,尤其是青少年不容轻视的事情。青少年培养交通安全意识,应特别学习了解和严格遵守交通法规,无论在乘坐公交车辆,或骑自行车,或在马路边行走的时候,都要强化安全意识,自我警觉,自我约束,去除侥幸心理和冒险心理,严格遵守交通安全法规,谨防交通事故的发生。

2. 体育运动中的安全问题

体育运动与人们生活息息相关,尤其是青少年特别喜爱参加体育运动,这对于增强体质,锻炼意志,陶冶情操是十分有益的。但忽视安全也能造成事故损害健康,甚至危及生命。游泳的意外事故是溺水。在游泳中,如能掌握游泳的要领和技能,同时保持高度的安全意识,这类事故是完全可以避免的。体育运动中的安全问题,还可能发生在击剑、拳击等危险性较大的项目上,体操类等技巧性较高的项目上,以及球类等运动量较大且竞争性较激烈的项目上等。甚至运动场地的选择不当,运动器械使用前未认真检查,都会使运动者受到意外的伤害。

预防运动损伤的具体措施有:强化防护意识,采取防护手段和措施;培养稳定的心理状态,以轻松、平和的心理状态从事运动;依据运动项目特点,做好充分的准备活动;运动时要掌握运动技术要点和遵守运动规则。

3. 外出旅游时的安全问题

旅游是一项陶冶情操,增长知识,锻炼体魄,有益于身心健康的活动。对于久居父母身边的初中学生来说,外出旅游充满了无限的魅力。但是如果旅游前不做好充分的准备,旅游时又不注意安全,也会发生意想不到的危险。下面介绍一些旅游时的安全措施。

- (1) 从安全的角度出发,首先应了解所去地方的乘车路线及自然环境等情况。
- (2) 应选择轻便舒适的运动鞋,高跟鞋容易使脚扭伤,不适于旅游时穿。
- (3) 注意乘车(船、飞机)安全,不携带任何易燃易爆危险品。除自己做到不在公共场所吸烟外,还要劝阻他人吸烟,以确保出行安全。
- (4) 在旅游景点,特别是在一些较危险的悬崖、江河湖海等地要格外小心,任何侥幸和冒险的举动都可能酿成大祸。万一林中迷了路,要登高觅人或沿水流方向走,尽快与外界联系。
- (5) 严格遵守各景点的安全要求,按旅游景点规定的线路行走,不可擅自闯入“游人止步”的危险区域或地界。
- (6) 尽量避免一人独行,以防突发事件出现时无人照应。
- (7) 要注意保管好自己的财物。如遇抢劫等意外事件,要沉着、机智、避开危险,