

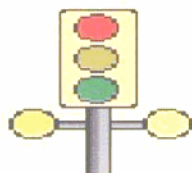
全日制普通高中公共安全教育实验教材

安全教育

ANQUANJIAOYU

高中二年级

《安全教育》编写组 编



地质出版社

前 言

为了学生的安全 and 健康成长,教育部、公安部、团中央、中国残联、全国少工委等五部委联合发出通知,将每年3月最后一周的星期一一定为全国中小学生“安全教育日”。2007年2月国务院转发了教育部《中小学公共安全教育指导纲要》,全面规范了中小学公共安全教育的指导思想,方式方法和内容模块,要求专门设置安全教育课程。加强中小学生公共安全意识和能力的养成。2008年四川汶川“5·12”大地震更加彰显了公共安全教育演练的重要性和必要性。

有关专家认为,80%的中小学生意外伤害事故是可以避免的。因为导致悲剧发生的一个重要原因,是同学们欠缺安全防卫知识,自我保护能力弱,因此,对加强自护自救能力的训练是非常必要的。目前,教育部已明确提出:要把安全教育纳入学校正常的教育教学内容之中,全面培养学生的安全意识,提高学生的综合素质。加强安全教育,树立安全意识,培养学生在紧急情况下的自救能力和处理问题能力,不仅是学校安全工作的需要,也是全面提高学生综合素质的基本要求。教育部还要求各地、学校应通过教学计划的调整,把安全教育纳入学校正常的教育教学内容之中,并根据实际情况制订执行方案。

本套教材正是以《中小学公共安全教育指导纲要》的精神和要求,由相关专家,一线教师共同编写的,它具有以下几个方面的特点:其一,针对性强。无论是针对学生在学校中最容易发生安全问题的时间,比如运动会、课外活动、晚自习后,还是针对学校最容易发生安全问题的地点,比如楼梯、校门口 200 米内、操场,以及对学生受伤害最严重的行为,比如违反交通规则、私自在水边玩耍和游泳等安全问题,本书都做了认真的解答。其二,可操作性强。教材每册都设计了预防重大灾害的演习活动,让同学们亲身体验如何预防重大灾害。其三,主题明确。始终围绕“自护、自救、他救”来讲述学生在校园学习、家庭生活、社会活动中应注意的方方面面。其四,故事性强。根据学生的特点,将枯燥的安全知识,用故事的形式讲解出来,便于理解和记忆。

当然,由于时间和专业的因素,教材仍有一些不尽如人意的地方。编写者需要在下一次编排中进行修订和完善。

《安全教育》编写组

目 录

第一章 地震无情 救护有方	(1)
第一节 震前自我防护	(3)
第二节 震后抢险救灾	(6)
第三节 储备避险技能 彼此心灵呵护	(10)
第二章 美丽校园 拒绝危险	(14)
第一节 分道上下 防楼道拥堵	(15)
第二节 不做危险游戏	(18)
第三节 宿舍要防火防盗	(20)
第四节 乘电梯时不打闹	(22)
第五节 校内外交通多留心	(25)
第三章 防止毒品的侵害	(27)
第一节 什么是毒品	(28)
第二节 毒品正在向青少年袭来	(32)
第三节 毒品的危害	(36)
第四节 如何预防毒品侵害	(42)
第五节 青少年不宜饮酒	(48)
第六节 拒绝第一支烟	(52)
第四章 谨防病从口入	(57)

第一节	食物中毒不可小视	(58)
第二节	注意不同食物的搭配	(62)
第三节	当心药物中毒	(64)
第四节	水果好吃 当心过敏	(67)
第五章	艾滋病与性病的预防	(70)
第一节	艾滋病——出现在 20 世纪的“瘟疫” ..	(71)
第二节	艾滋病病毒	(76)
第三节	艾滋病的传播	(80)
第四节	怎样防治艾滋病	(85)
第五节	科学对待艾滋病和艾滋病患者	(90)
第六节	性病及其危害	(95)
第七节	性病的防治	(100)
第六章	我爱我家	(106)
第一节	防止家用药品中毒	(107)
第二节	厨房安全多讲究	(109)
第三节	做好家庭防火准备	(111)
第七章	网络安全	(115)
第一节	什么是网络	(116)
第二节	网络文化	(119)
第三节	网络产生的心理疾病	(122)
第四节	网络对青少年身体伤害的防治	(129)
第五节	网络色情对青少年的侵害	(134)
第六节	小心“网恋”	(137)

第七节	上网成瘾综合症	(141)
第八节	网络游戏的是与非	(145)
第九节	网络安全防范	(148)
第八章	团结同学不结派	(154)
第一节	不拉帮结派	(155)
第二节	不因小事伤和气	(158)
第三节	不卑不亢 防范“小霸王”	(163)
第九章	心理健康安全	(165)
第一节	青少年心理健康	(166)
第二节	中学生心理负荷	(170)
第三节	怎样消除自卑感	(176)
第四节	怎样预防考试焦虑症	(180)
第五节	用正确的心态面对成功与失败	(184)
第六节	如何处理与长辈之间的思想鸿沟	(189)
第十章	了解、预防传染病	(193)
第一节	注意天气冷暖预防流行感冒	(194)
第二节	增强自我保护 预防非典	(197)
第三节	注意饮食卫生 预防肝炎	(200)
第四节	大力灭鼠 预防鼠疫	(204)
第五节	吃熟食 防霍乱	(207)

第一章

地震无情 救护有方



地震谚语

小的闹，大的到，地震一多要报告。

先听响，后地动，听到响声快行动。

地震没地震，抬头看吊灯。

井水是个宝，前跑来得早。

电气异常，不能不防。

鸡也飞，狗也叫，老鼠机灵先跑掉。

灯影一跑，大事不好。

房倒树不倒，有树不用跑。

地光闪，八成险。

上下颠一颠，来回晃半天。

酥(房子)在颠劲上，倒在晃劲上。

慢慢晃，慢慢摇，九十里外等着瞧。

地震后，雨中行，抬头要看泥石流。

破坏往哪找，抬头看房角。

第一节 震前自我防护

长一智

大自然是我们的朋友，我们热爱大自然，亲近大自然，在大自然的怀抱里我们享受着母亲般的温暖。但是，大自然有时也会发脾气。



大自然一旦发脾气，就会给人类造成灾难。所以我们不仅要热爱自然，保护自然，还要了解和掌握大自然的习性，以尽量减少大自然给我们带来的伤害。

对于自然灾害，人类还无法完全阻止其发生，也无法完全抵御它带来的破坏，但是我们可以了解和掌握自然灾

害发生的规律和特点,采取积极有效的防御措施,尽量减少损失。

安全加强营

1. 制订家庭防震计划

避难场所、避難道路的确认;家里最安全的地方在哪里;学习紧急救护知识;家庭成员的分工;灭火器材放置场所的确认;地震来临后,家人的联络方法和汇合场所等。

2. 从平时起,建立邻里互助的协作体制

发生大地震时,消防车、救护车不可能随叫随到。所以,有必要从平时起通过街道等组织与当地居民进行交流,建立起应付灾难发生时的互助协作体制。

3. 合理放置家具、物品

平时的准备工作,是将受害控制在最低程度的根本。

(1)对大衣柜、餐具柜厨、电冰箱等做好固定、防止倾倒的措施。(2)在餐具柜厨、窗户等的玻璃上粘上透明薄膜或胶布,以防止玻璃破碎时四处飞溅。(3)为防止因地震的晃动造成柜橱门敞开,里面的物品掉出来,在柜橱、壁橱的门上安装合叶加以固定。(4)不要将电视机、花瓶等放置在较高的地方。(5)防止散乱在地面上玻璃碎片伤人,平时准备好较厚实的拖鞋。(6)注意家具的摆放,确保安全的空间。(7)充分注意煤油取暖炉等用火器具及危险品的管理和保管。(8)加固水泥预制板墙,使其坚固不易

倒塌。固定高大家具，防止倾倒砸人。(9)把墙上的悬挂物取下来或固定住、防止掉下来伤人；把易燃易爆和有毒物品放在安全的地方；清理杂物，让门口、楼道畅通；把牢固的家具下腾空，以备震时藏身；加固睡床。(10)阳台护墙要清理，花盆杂物拿下来。(11)准备一个家庭防震包，放在便于取到处，进行一个家庭防震演练，练习“一分钟紧急避险”。进行紧急撤离与疏散练习。(12)检查和加固住房：看一看自家住房是怎样的，有没有不利抗震的地方？了解周围环境的情况。

第二节 震后抢险救灾

地震发生后应立即启动地震应急预案,根据地震应急预案,在统一指挥下,各司其职,各负其责,采取有效抢救措施,对被埋压伤员和处在火、毒气等危险现场的人员进行救护,以尽快使更多的人脱险。对危重伤员采取救治措施,减少伤残和死亡。对处于危险房屋的群众进行疏散、安置,妥善解决灾民的吃、喝、穿、住等紧急生活问题。要采取措施控制灾情,防止续发性灾害蔓延。做好卫生防疫工作紧急抢修交通、供水、供电、通讯等生命线工程。对于可能造成灾害的危险因素和险情要加强监视、控制和排除。做好宣传和安全保卫工作,迅速恢复社会生活和生产秩序。

长一智

1. 搭建防震棚时应注意

(1)要因地制宜,既能防震,又经济实用,简便易行。根据不同地区的气候地区特点,合理安排,不可强求一律。如北方寒冷,多采用半地下式;南方多雨、潮湿就应建在高处。

(2)建棚时,也要选择合理场地。一不要建在危楼、烟囱、水塔、高压线等危险地带。二要避开危崖、陡坎、河流的冲刷及山区的河滩上。三不要建在交通路口及公共场

所上。四要注意便于消防。

(3)尽量就地取材,以家庭为单位,同时提倡邻里互助精神。搭棚时,棚顶上不要压砖头、石块等笨重物体,以免坠落伤人。

(4)组建临时居委会,对防震棚加强管理,制订防火、防盗、防疫公约。处理好粪便、垃圾,防止疫病蔓延。

2. 做好地震知识宣传工作

要想使社会各阶层、广大人民群众都能对地震灾害有全面的了解,就要教育大家不信谣言,不传播谣言,就要大力宣传地震基础知识。同时,普及宣传地震知识,可使各级领导既能懂得地震灾害的严重性,又能掌握一定对策知识,这样在震前从思想上、组织上和物质上都有所准备,震后能迅速实施救灾对策,减轻损失,重建家园。

安全加强营

1. 互救应当遵循的原则

为了最大限度地营救遇险者,应遵循以下原则:

“先多后少”:先救压埋人员多的地方;

“先近后远”:先救近处被压埋人员;

“先易后难”:先救容易救出的人员;

“先轻后重”:先救轻伤和强壮人员,扩大营救队伍;如果有医务人员被压埋,应优先营救,增加抢救力量。

2. 灾后救援

在已发布破坏性地震临震预报的地区,应做好以下几个方面的应急工作:

备好临震急用物品;

建立临震避难场所;

划定疏散场所,转运危险物品;

设置伤员急救中心;

暂停公共活动……

3. 地震发生后如何寻找被压埋的人

一是问,向了解情况的生存者询问,了解什么人住在哪些建筑内,震时是否外出,有什么生活习惯等,从中寻找线索。

二是看,观察废墟叠压的情况,特别是有人住的地方是否有生存空间;也要观察废墟中有没有人爬动的痕迹或血迹。

三是听,倾听存活人员的动静。听的方法是:要卧地贴耳细听;利用夜间安静时听;一边敲打(或吹哨)一边听。有时你敲他也敲,内外就联系上了。

四是分析,分析倒塌建筑原来的结构、用处、材料、层次、倒塌状况,判断被压埋人员的生存情况。

4. 如何科学挖掘被埋压人员

没有起吊工具无法将被压埋人员救出时,可以送流汁食

物维持他们的生命,并做好记号,等待援助,切不可蛮干。

救人时,应先确定被压埋者头部的位置,用最快速度使头部充分暴露,并清除口、鼻腔内的灰土,保持呼吸通畅。然后再暴露胸腹腔,如有窒息,应立即进行人工呼吸。

要妥善加强被压埋者上方的支撑,防止营救过程中上方重物新的塌落。

被压埋者不能自行出来时,要仔细询问和观察,确定伤情;不要生拉硬扯,以防造成新的损伤。

对于脊椎损伤者,挖掘时要避免加重损伤。在转送搬运时,不能扶着走,不能用软担架,更不能用一人抱胸、一人抬腿的方式。最好是三四个人扶托伤员的头、背、臀、腿,平放在硬担架或门板上,用布带固定后搬运。

遇到四肢骨折、关节损伤的压埋者,应就地取材,用木棍、树枝、硬纸板等实施夹板固定。固定时应显露伤肢末端以便观察血液循环情况。

搬运呼吸困难的伤员时,应采用俯卧位,并将头部转向一侧,以免引起窒息。

第三节 储备避险技能 彼此心灵呵护

四川汶川大地震造成数万人伤亡，家园被毁。在抗震救灾的同时，急需心理专家帮他们排解心中那难以承受的悲痛。

灾难中心灵受到的创伤如果没有及时被抚平的话，阴影将会扩散到今后的生活里。面对伤痛，充分的表达才能缓解紧张、压抑的情绪，而理性、关爱、勇气、信心、敬畏、感恩、希望、乐观等建设性的元素，将有助于治疗，使人们尽快获得心理康复。

长一智

1. 如何在灾难中保持心理镇定

信任可以支撑安全感。信任他人的救援，信任人类作为群体的力量，信任生存的机会，信任自己的意志，都可以化作维持生命的强大精神力量。此外，积极自我暗示则可以在危难过程中支持我们的定力，情绪积极者比一般人更能忍受痛苦。当一个人被压埋在狭小空间的时候，他内心的力量是很重要的。积极的自我暗示，相信自己将被救出往往能帮助他们渡过难关。

灾区中，劫后幸存的儿童和青少年成为重要而特殊的“心理援助”对象。他们不论在生理、心理或行为上，均会产生许多反应。一般而言，这些情绪反应并不会持续很

久,有时目前看起来状况很好的青少年可能在灾难发生数周后才逐渐地表现出来。由于儿童对灾难事件的想法与成人不同,因此表现出来的反应也稍异于成人。他们容易对自己的经历感到麻木与困惑,有时会沉溺于忧伤。这时,倾诉、交流、陪伴、开导和睡眠对他们都十分有益。情绪平复可减少对儿童和青少年造成的负面影响。

2. 储备避险技能 彼此呵护心灵

处在近灾区的人们同样需要进行心理安慰。应关注新闻,通过正规渠道了解灾区及灾民的消息;避免、减少或调整压力源,如少接触道听途说(如预言何时将再发生大地震)或刺激的信息;不要孤立自己,要多和朋友、亲戚、邻居、同事或心理辅导团体的成员保持联系,和他们谈谈自己内心的感受,释放情绪。同时,主动学习抗灾自救常识,做好预防,多一点准备可让自己多一份安心。

对于学校来说,对家庭受灾地区的在校学生开展“护心行动”更是刻不容缓。“护心行动”既可以使学生实现自我救护,又能够令老师和学生学习并运用其中的“伙伴关怀技术”相互支持。

3. 灾难后的身心反应

在灾难发生之后,许多人会经历亲友的伤亡,或是自己身体受到伤害。在这种情况下,受难者会因灾难而产生一些心理和身体上的反应。