

未成年人

应急避险安全防护

WEICHENGNIANREN YINGJIBIXIAN ANQUAN
FANGHU JIAOYUDUBEN

教育读本

主 编 张 克

黄河水利出版社



未成年人

应急避险安全防护

教育读本

主 编 张 克



黄河水利出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

未成年人应急避险安全防护教育读本/张克主编. —郑州:
黄河水利出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5509 - 0800 - 0

I. ①未… II. ①张… III. ①安全教育 - 青少年读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 096505 号

出版社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市顺河路黄委会综合楼 14 层

邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371 - 66026940、66020550、66028024、66022620(传真)

E-mail:hhslebs@126.com

承印单位:河南利达印刷有限公司

开本:787mm × 1 092mm 1/16

印张:6

字数:140 千字

版次:2014 年 5 月第 1 版

印数:1—10000

印次:2014 年 5 月第 1 次印刷

定价:19.60 元



目录

Contents

★第一章 人身安全预防★

未成年人如何正确应对父母不在身边	1
儿童遭遇家庭暴力和变故怎么办	2
儿童如何面对不法侵害	3
女孩生活中要注意哪些防护	4
女孩应该如何对待异性	5
女孩遇到性骚扰怎么处理	6
青少年如何正确对待青春期的性健康和性困惑	7
早恋的负面影响有哪些	8
网恋的危害	9
如何面对“黄色”诱惑	10
未成年人为什么不能去网吧和长时间上网	11
网络游戏等于电子毒品	12
切勿向网友泄露私人信息	13
拒绝毒品，珍爱生命	14
警惕各种中奖信息的陷阱	15
手机微信摇来的伤害	16
遇到威胁、勒索怎么处理	17
被坏人跟踪或劫持怎么处理	18
模仿绑匪残害同学被判刑	19

与同学发生矛盾怎么处理	19
青少年如何正确对待哥们义气	20
朋友邀请你干坏事应该怎么办	21
老师体罚学生是校园暴力吗	22
学生课间游戏致残，学校也有责任	23
遇到拥挤踩踏的事情怎么自救	24
楼梯和楼道拐角酿惨案	25
未成年人怎么面对物质诱惑、拒绝攀比	26
未成年人产生逆反心理怎么办	27
未成年人容易嫉妒别人怎么办	28
未成年人有了虚荣心怎么办	29
为什么学生不能炫富	30

★ 第二章 交通安全预防 ★

遵守交通法规，认识交通标识	31
行人出现交通事故怎么处理	32
乘坐客车遇到交通事故怎么自救	32
中小学生骑自行车要注意哪些事项	33
未成年人如何安全乘坐地铁	34
被困电梯里怎么自救	34
坐错车了怎么处理	35
未成年人乘坐手扶电梯应该注意哪些事项	36
铁道上玩耍隐患多	37
怎么预防晕车	38

★第三章 自然灾害预防★

地震中的避险自救	39
暴雨洪水中的避险自救	41
山体滑坡、泥石流中的避险自救	42
火灾中的避险自救	43
雪灾中的避险自救	44
台风中的避险自救	45
海啸中的避险自救	46
冰雹中的避险自救	47
冻雨中的避险自救	47
大风和沙尘暴中的避险自救	48
雷击中的避险自救	49
大雾和雾霾天气的避险自救	50

★第四章 生活安全常识★

独自在家时怎样保护好自己	51
遇到自称是父母的朋友、熟人怎么处理	52
与家人走失了怎么处理	53
家里进盗贼怎么处理	54
家里失火了怎么处理	55
发现煤气中毒怎么处理	56
被宠物狗咬了怎么处理	56

被马蜂、黄蜂蜇了应该怎么办	57
怎样保护好自己的视力	58
鱼刺卡在喉咙怎么办	59
烫伤、烧伤怎么办	59
跌伤、扭伤怎么应对	60
鼻子出血怎么办	61
在学校生病了怎么处理	61
怎样防范流行性感冒	62
预防高温, 防止中暑	62
儿童触电怎么救护	63
儿童为什么不能玩火	64
为什么学生不宜饮酒	65
中小学生吸烟有什么危害	66
燃放烟花爆竹怎么保证安全	66
滑冰时如何注意保护自己安全	67
游泳时应该注意哪些安全问题	68
游泳时腿抽筋怎么处理	69
自己落水怎么自救	69
同伴落水怎么救护	70
青少年外出自护方法	71

★第五章 食品安全知识★

十大垃圾食品	72
常吃洋快餐坏处多	74

儿童吃膨化食品不益健康	75
儿童不宜多吃彩色食品	75
远离碳酸饮料	76
油炸食品的七大害处	77
食物污染引起中毒	78
发生食物中毒怎么处理	79

★ 第六章 报警常识 ★

如何拨打110报警电话求救	80
怎样拨打119报警电话求救	81
如何拨打120急救电话求救	82
一旦遇险求救信号要明显	83

★ 第七章 必须掌握的急救知识 ★

常用的急救知识	84
快速止血救护	85
伤口包扎救护	86
伤员搬运救护	87
急救的黄金时刻	88



第一章 人身安全预防



调查显示,我国每年有超过20万名14岁以下的儿童因意外伤害死亡。中小學生因溺水、触电、食物中毒、建筑物倒塌等意外死亡的,平均每天有40多人。意外伤害已成为威胁青少年安全的“头号杀手”。看到一个个鲜活的小生命在眼前消失,我们迫切地感到,未成年人的安全防护问题已成为当前不可忽视的重要问题。

以下对未成年人经常遇到的问题的辅导,对于帮助未成年人正确认识和解决自己在生活、学习和成长中遇到的种种问题,善于识别和应对生活中的种种意外和风险,从而健康成长具有重要的意义。



未成年人如何正确应对父母不在身边

WEICHENGNIANREN RUHEZHENGQUEYINGDUIFUMUBUZAISHENBIAN



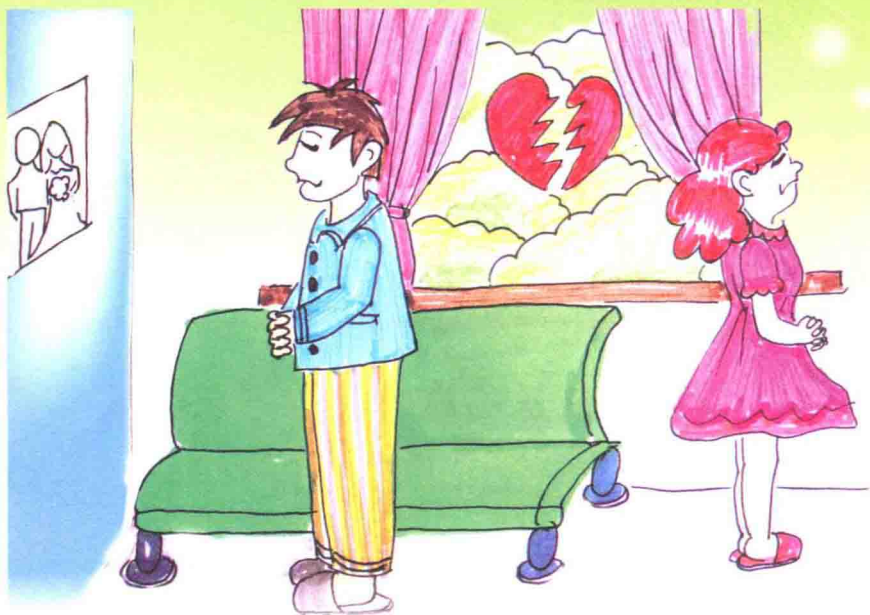
每当看到其他小朋友、同学在父母的陪伴下去购物、游玩时,你不要嫉妒,也不要怨恨父母。你应该静心地想一想,父母为什么要外出打工?他们的目的是什么?

“可怜天下父母心”,每一个父母最宠爱的永远都是他们的孩子。他们离别自己心爱的宝贝,远赴他乡,风吹日晒,辛勤工作。他们洒下的每一滴汗水都包含了对你浓浓的爱。他们的一切努力就是希望你能够安心地学习和幸福快乐健康地成长。感恩父母,虽然你暂时失去父母的陪伴与呵护,但你同时得到了自立、自强和面对一切困难的勇气,这是其他有父母陪伴的小朋友没有的。感恩父母,父母不在身边的日子,你应该学会适应,学会改变,振奋精神,用更加努力、积极、乐观的学习,回馈父母的关爱。



儿童遭遇家庭暴力和变故怎么办

ERTONGZAOYUJIAJINGBAQLIHEBIANGUZENMEBAN



父母吵架、打架或是离异等家庭暴力和变故，给青少年的心理带来了压力和阴影，可能会使他们性格变得孤僻、沉默、暴躁或心理扭曲，对青少年的健康成长影响很大。那青少年如果遇到家庭暴力和变故怎么办呢？

（1）幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸，面对家庭的不幸和变故，要勇敢地面对现实，相信自己，竖起生活的风帆，坚守信念，因为希望是苦难的唯一良方。

（2）如果遇到父母离异或家庭暴力，不要对父母产生怨恨心理，要尽量多地跟父母沟通，不能因为父母的过错而抹杀了父母的恩情，要学会宽容，多体谅父母的艰辛。

（3）多参加学校举行的各种活动，多与老师、同学沟通，决不能自暴自弃、破罐破摔，更不可以离家出走。



儿童如何面对不法侵害

ERTONGRUHEMIANDUIBUFAQINHA

(1) 害人之心不可有，防人之心不可无。

(2) 头脑要冷静。不示弱，不屈服，讲究方法与策略，避免遭受人身伤害和财产损失。

(3) 不以暴制暴，不以恶报恶。不蛮干，不胡来，尤其是不能纠集人员实施报复，防止由受害者变成害人者。

(4) 及时报告老师和家长。对严重的不法侵害和多次滋扰应由老师或家长出面解决，不能轻信他人，防止上当受骗。

(5) 必要时拿起法律武器，寻求法律帮助。对已经构成犯罪的非法侵害，要及时向公安机关报案，并保护好现场，协助破案。





女孩生活中要注意哪些防护

NVHAISHENGHUOZHONGYAOZHUYIXIEFANGHU



(1) 上学、放学或外出游玩，应结伴而行，不独自一人到河边、山坡、树林等偏僻处读书、写生。

(2) 深夜不独自一人在偏僻小巷行走，不到营业性歌舞厅、网吧、录像厅、通宵电影院等潜在不安全因素的地方娱乐。

(3) 在日常生活中，避免穿袒胸露背或超短裙之类的服饰去人群拥挤或僻静的地方。

(4) 外出时，尤其是陌生的环境，要注意那些不怀好意的尾随者，必要时采取躲避措施。

(5) 对于有性骚扰行为嫌疑的人，应及时回避，如果回避不了，应机智周旋，并设法保留证据，及时求助或报警。



女孩应该如何对待异性

NVHAIYINGGAIRUHEQUIDAIYIXING



- (1) 拒绝与陌生成年异性单独会面。不搭乘陌生成年异性的车辆。独自在家时，拒绝陌生成年异性进家。未经家长同意，不接受陌生成年异性的礼物。
- (2) 不单独与熟识的男孩相处过久。要衣着得体，不佩戴首饰，不化妆。
- (3) 不与熟识男孩谈论有关身体隐私部位的敏感话题，更不能在一起观看“少儿不宜”的黄色影片、光碟、书刊等。
- (4) 当遇到熟识男孩提出非分要求时，要理智地坚决拒绝，并尽快离开。

女孩遇到性骚扰怎么处理

NVHAIYUDAOXINGSAORAOZENMECHULI

(1) 当你在公园、地铁、公交车等地发现有人骚扰你时，你可以采取躲避的方法。如果没有办法躲避时，不要害羞、害怕，应该勇敢地大声呵斥骚扰者，以引起周围人们的注意，从而保护自己。

(2) 如果遇到电话或短信等骚扰，最好不要用激烈的言辞反唇相讥，因为这样可能会引起对方兴奋。应该用严肃的语气说，“你打错电话了”。

(3) 尽量不要单独跟男同学、男老师去一些不安全的地方喝酒、唱歌、玩耍。如果遇到熟人的骚扰，请你不要碍于面子不好意思说，也不要惧怕他的威胁、恐吓，要及时地告诉家长或老师，帮助你制止他的骚扰行为，避免你继续受伤害。





青少年如何正确对待青春期的性健康和性困惑

QINGSHAONIANRUHEZHENGQUEDAIQINGCHUNDIXINGJIANKANGHEXINGKUNHUO



青春期是由儿童成长为成人的过渡时期。青春期的青少年由于体内荷尔蒙的作用，自身形态和生理、心理方面都产生了一些变化，开始关注异性，对异性产生了好奇、幻想和爱慕。青春期的青少年对性健康增进了解，是非常重要的。

(1) 认真接受学校的性健康教育，获取科学的性知识，正确认识自己的身体发育与生理特点，树立正确的性思想、性道德和人生价值观。

(2) 正确对待性健康，既不谈性色变，也不将性问题庸俗化。注意青春期的生理卫生，科学地、客观地对待自己身体发生的变化。

(3) 高度重视青春期的心理问题，培养健康的生活方式，自觉不上黄色网站，不读色情刊物，不看色情光盘，保护自己的身心健康。

早恋的负面影响有哪些

ZAOLIANDEFUMIANYINGXIANGYOUNAXIE

早恋往往收获的
也许是苦涩的
果实，



青少年处于生理发育期，对异性有着特殊的好感。对异性好奇，喜欢与异性交往是中学生非常普遍的心理。现在的中学生普遍存在着早恋现象，早恋也成了老师、家长和社会十分关注的问题，那么早恋对中学生的成长有什么负面影响呢？

(1) 影响学习、生活和身体健康。由于青少年处于思想、性格不稳定阶段，一旦陷入感情的漩涡，就要投入大量的感情和精力，异性相互吸引，天天想念对方，造成无心学习、成绩下降。青少年缺乏责任感，容易见异思迁。一旦失恋，常常会痛不欲生、不吃不喝、无精打采，对身体健康造成损害。

(2) 精神受损、影响心理健康和世界观。中学生的思想和人生观都未定型，容易发生变化而缺乏理智，一旦坠入爱河，容易受甜言蜜语的诱惑而依赖信任对方。恋爱中不可能不产生矛盾，由于上大学、工作问题等都不稳定，当神秘、激情、吸引慢慢退去，一方发生感情背叛时，失恋者就会产生精神痛苦、愤恨、难以承受，容易造成性格扭曲而影响心理健康。

(3) 危及社会和家庭。青少年常常缺乏自制能力，容易感情冲动，因为偷吃禁果而造成怀孕、堕胎，因为争风吃醋而引起打架、伤害他人甚至杀人，对家庭和社会造成极大的危害。所以，青少年应拒绝早恋。



网恋的危害

WANGLIANDWEIHAI

网络是虚幻的，而网恋的危害恰恰在于虚幻。在网络上注册人的姓名、年龄、性别、地址、电话号码等各种信息都有可能是虚假的。网络上的许多人都戴着面具，缺乏真诚，不负责任，没有道德约束，往往给网恋者带来精神、经济损失。网恋也易诱发犯罪，社会上一些不法分子利用网恋进行诈骗、绑架、抢劫、强奸、凶杀等违法犯罪活动，给网恋者带来了极大的伤害。网恋给青少年带来了诸多的负面影响，所以青少年千万要分清虚幻与现实的差别，切勿网恋。

