

GAOZHONGSHENG ANQUAN JIAOYU DUBEN

安全教育以学生为本，为他们营造一个良好的教育环境，
让他们提高安全素养、掌握基本技能，从而更好地适应校内外
学习和生活，更好地融入社会，更好地描绘自己的人生蓝图。

高中生 安全教育读本

主编 周永焕



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

《高中生安全教育读本》编委会

主 任:周永焕

副主任:钱洲军 曹 斌 陈伟萍

编委会成员(以姓氏笔画为序):

王洪见 叶 炯 田弘民 朱小园 孙 霞 何兴龙
陈 静 陈 赢 陈伟萍 陈珂玮 武 敏 周永焕
俞益平 施大庆 钱洲军 黄永超 曹 斌 章俐俐
谢铁军 樊 雄 樊 静 潘爱萍

主 编:周永焕

副主编:钱洲军

策 划:沈兆良

高中生 安全教育读本

主编 周永焕



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高中生安全教育读本 / 周永焕主编. — 宁波 : 宁波出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5526-2887-6

I. ①高… II. ①周… III. ①安全教育—高中—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 071874 号

高中生安全教育读本

周永焕 主编

出版发行 宁波出版社
地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040
责任编辑 余怡荻 王松见
装帧设计 吉祥文化
联系电话 0574-87287264(编辑), 87242865、87289976、87279895(发行)
网 址 <http://www.nbcbs.com>
印 刷 浙江开源印务有限公司
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张 6.75
字 数 190 千
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-2887-6
定 价 20.00 元

如发现缺页或倒装影响阅读,请与承印厂联系调换 电话:0574-87638192

序 言

又是一个桃花烂漫的春天，又是一个万物勃发杨柳依依的季节，看着眼前即将付梓的这一叠厚厚的《高中生安全教育读本》(以下简称《读本》)样稿，高中生安全教育课讲稿、教案、课堂反思和评课录，我的心像这沐浴在暖风中的柳絮，轻舞飞扬。宁波四中关于高中生安全教育希望的播种始于2012年的春天，我期待今年以及无数个来年的春天，因着该《读本》的导引，宁波市普高安全教育可以更加春意盎然，桃李芬芳。

安全无小事，更何况在中小学。前阶段在宁波市教育局领导的重视和推动下，我市的大、中、小学都开展了富有特色和实效的安全教育，相继涌现出了一批安全教育研究成果。而且已经出版的有以小学生为阅读对象的《小学生安全教育读本》(余姚低塘小学编制)，由市教育局蒋和法等编著的《大学生安全教育百例》。但是对高中生而言，应该具有怎样的安全意识，具备哪些安全知识，掌握哪些最基本的安全救护技能，似乎还是一个空白，因此当时我们期望着能有一所高中学校对这方面有所探索和研究，能走在同类高中的前列。

作为省一级重点学校的宁波四中是浙江省新课程改革的样本学校、省一级特色示范普通高中，是深化普高课程改革基地学校。在浙江省深化普通高中课程改革的实践中，学校以《普高学生“三应”安全教



育课程开发的研究和实践》课题研究为切入口,带动学校的安全教育工作。学校在对学生进行安全素养调查的基础上,从众多的安全教育内容中精心选择了十二个主题,从2011年起作为高一学生普修课程进入课堂,组织了一批优秀教师组成校安全教育讲师承担讲课任务,在两年多的时间里,用课堂教学和实践操作的方式,对学生进行全方位的安全教育,帮助学生形成应有的安全防范意识,学习应知的安全基本常识,掌握应会的安全自救互救技能,全面提升学生的安全素养。在学校的一切活动为学生平安健康所做的努力,是一件让学生终身受益的善事,也是为国家民族的未来做着自己的贡献。

我觉得宁波四中安全教育工作有几个亮点值得肯定。

1. 学校以教育科研为先导,通过行动研究,把学校安全教育作为课题来研究,以实践促进研究,以研究引领实践,有理性思考,又有教育行动,把研究与学校的工作紧密结合,相互促进。

2. 全校上至领导下至每位普通教师、每个班主任都重视并积极参与安全教育工作,视之为自己教育教学工作的一个重要组成部分。

3. 该《读本》的内容在经过大量校内外安全教育问卷调查的基础上,选择实用性强、特别适合当下普通高中学生学习和了解的十二个主题,以便起到较好的安全教育引领作用。

4. 学校把安全教育课程定为学校的普修课程,使安全教育课程化,保证了这项工作的落实和实施。学校安全教育讲师团的老师们边教学、边摸索,边实践、边总结,边积累、边撰稿,经过一年多的时间,终于在完成课题研究任务的同时,编写完成了《高中生安全教育读本》这一成果。该《读本》由于有充分的教学实践,因此实用性强,作为学校的校本教材之一。

5. 该《读本》内容丰富,包括交通安全、食品安全、体育运动安全、防火、防电、防溺水、防毒气、常见病防治、户外活动安全、应对自然灾

害(如地震、台风、海啸、雷暴等)常识、防诈骗、正确交友、网络文明与安全、身心健康与心理调适、实验安全等。在整个编写过程中,编者不断学习,努力搜集相关信息,并虚心听取校内外各相关专家的意见和要求,取得他们的鉴定和论证,几易其稿,才得以完成。在教学过程中,讲师团的老师们着眼于学生的“三应”,改变传统的课堂教学模式,重点让学生谈看法,谈体验,动手操作,改变了学生的学习方式,体现了安全教育的核心素养,这对全面推进素质教育,深入落实新课程改革的要求,转变课堂教学理念也不无启发吧!

总之,宁波四中安全教育课程化的实践,编写安全教育读本行动,对于探索中学安全教育新途径应该具有示范意义。本书的编写也为其他学科的选修教材和《读本》的编写提供了一个很好的借鉴。

在《读本》的编写过程中,我和学校校长及负责安全管理工作的副校长等学校领导和编写组的教师们进行了频繁交流和商讨。看到了钱洲军校长对这项工作的重视和关注;该《读本》倾注了安全教育课题负责人周永焕副校长的大量心血,从选题、开题,到排课、听课、评课,再到组稿、邀请专家指导、组织力量修改,事事躬为,一丝不苟;编写组老师们遍查资料、认真备课,不断反思,及时改进,精心修改,以辛勤的付出确保了书稿的质量,体现了他们对教育事业的执着和担当,以及对学生的负责和爱护。宁波四中近年来所取得的安全方面的各项荣誉,如宁波市综治委授予的“宁波市5A级平安校园”称号,2012、2013两个年度被市教育局安全考核为“优秀”称号等第,市公安局消防支队授予的“宁波市消防安全5A级学校”等都与学校进行的有特色的安全教育课题实践研究分不开的,也是学校领导和全体教师不断努力的必然结果。

我希望该《读本》对宁波四中乃至全市高中生在提高安全防范意识、丰富安全基本知识、学会自救互救技能方面发挥一些作用。以学生



为本,为他们营造一个安全健康的教育环境,让他们在提升安全素养、技能的同时,更好地适应校内外环境,更好地描绘人生蓝图。

有人说,医生的义务,有时是治愈,常常是帮助,总是在安慰。那么,安全教育的意义是什么呢?我想,也许是:有时是引导,常常是帮助,总是在关爱。

让每一位学生安宁诗意地栖居于我们这块神圣而古老的土地上,是每一位教育工作者的初衷。与本书读者共勉,特作序。

沈兆良

2017年3月15日

(作者为宁波市人民政府督学,宁波市教育科学研究所原所长,浙江省特级教师,宁波市教育学会学术委员会副主任,宁波市创新教育分会理事长,曾任宁波大学教育学院硕士生导师)

目 录

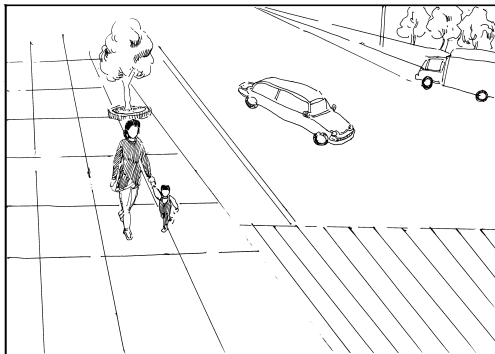
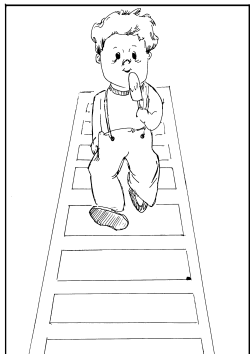
序 言	001
第一篇 交通安全	001
第二篇 食品安全	016
第三篇 体育运动安全	038
第四篇 安全四防	064
第五篇 常见病防治	084
第六篇 户外活动安全	095
第七篇 应对自然灾害的安全知识	116
第八篇 财产防骗	139
第九篇 中学生如何正确交友	149
第十篇 网络文明与安全	160
第十一篇 身心健康与心理调适	176
第十二篇 中学实验安全	192
编后语	203

第一篇 交通安全

国民经济快速发展,人民生活水平稳步提高,国人对道路交通安全的理解和重视程度却没有同步发展和提高,虽然这几年有改进,但总体的伤亡人数还是高居全球第一,造成了很大的生命和财产损失。据统计:在2001年至2010年这10年里,我国已经有近90万人死于各类道路交通事故,每年的直接经济损失也近数十亿人民币。值得我们高中生注意的是:交通事故也是10~24岁年轻人的主要死因。在各类交通事故死亡人数中,10~24岁占近20%。

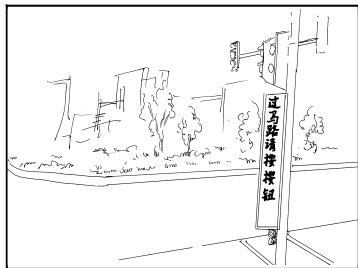
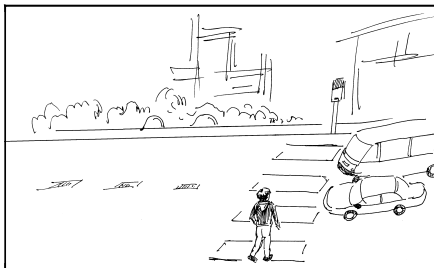
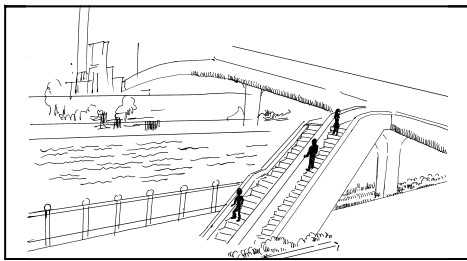
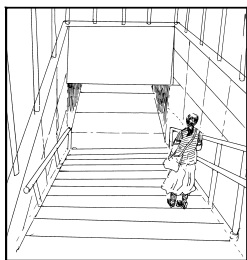
【问题一】 行人安全常识知多少?

一、行人应当在人行道内行走,没有人行道的靠路边行走。牵扶弱小行走时,让他们靠里边走较安全,不要在走路时听音乐、玩手机。





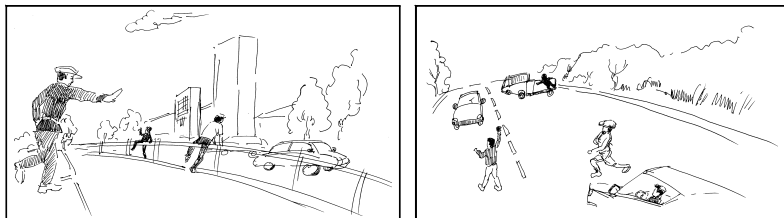
二、最好选择人行天桥、专用地下通道过马路；其次是选择有红绿灯或有人行横道的地方，并按照交通信号灯指示通行，绿灯闪烁时，已进入人行道的行人要尽快通行，未进入人行道的行人不准通行，还要特别注意是否有转弯的车辆。



三、现在许多大城市在车流和客流量多的地方设置有自助红绿灯，基本流程一般是：过马路时按黄色按钮；约5秒后红灯变绿，行人可过马路；30秒后，变为红灯，车辆通行；45秒后，行人再按动按钮才有效。

四、通过没有交通信号灯、人行横道的路口，或者在没有过街设施的路段横过道路时，要特别注意避让来往的车辆。避让车辆最简单的方法是：先看左边是否有来车，再看右边是否有来车，确认没有来车才能走入车行道。

五、不得跨越、倚坐道路隔离设施，不得扒车、强行拦车或者实施妨碍道路交通安全的其他行为。

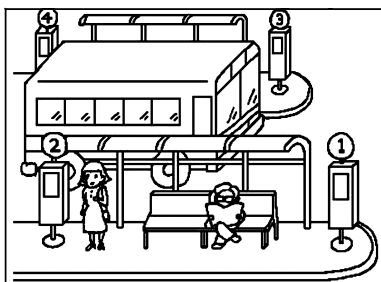


六、通过铁路道口时,应当遵守铁路道口信号,服从管理人员的管理。没有铁路道口信号和管理人员的,应当在确认无火车驶近后,迅速通过。

【问题二】 乘车人安全常识知多少?

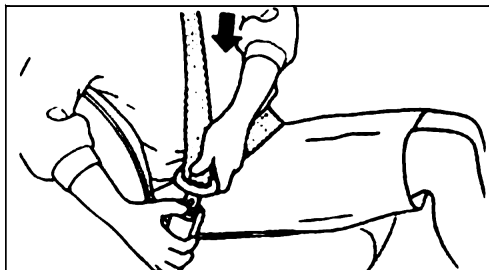
一、严禁携带危险品上车。

二、候车时要站在道路边或站台上等候,不要拥挤在车行道上,更不准站在路中间。



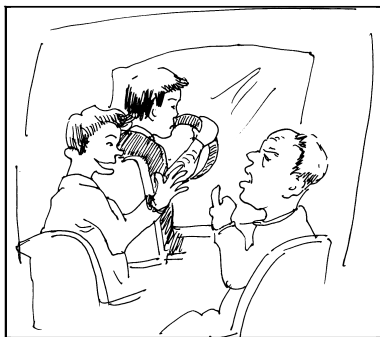
三、上车时,应等汽车靠站停稳,再按次序上车,不能争先恐后。

四、乘车时应系好安全带。

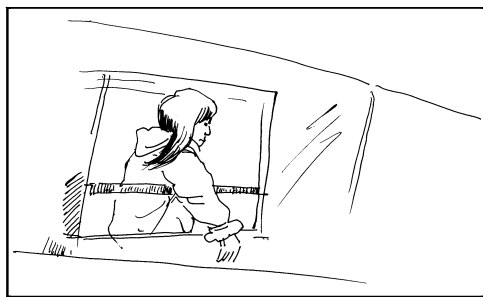




五、乘车时不要与司机攀谈、不要大声喧哗,以免司机分心。



六、车辆行驶时,头、手不能伸出车窗外,以免被来往车辆碰擦。



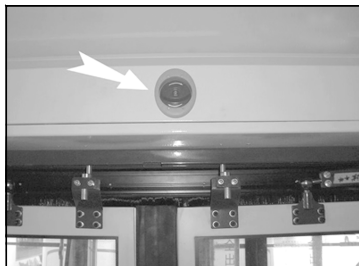
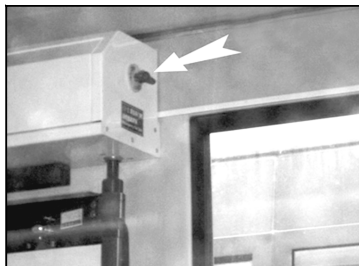
七、下车时,观察后面,没有其他车辆从下车口通行时,才可下车。要依次而行,不要硬推硬挤。

八、下车后,应立即走上人行道。横过马路,应从人行横道(斑马线)内通过;千万不能在车前车尾急穿,这样很不安全。

【问题三】 乘车出现紧急情况时怎么办?

一、车门逃生方法

在车门上方位置配有一个车门开启安全阀,只要将此安全阀旋转(旋转后车辆会释放气压),然后手动将门打开下车即可。



二、车窗逃生方法

如果是封闭车窗,由于车窗都是钢化玻璃制成的,而钢化玻璃的脆弱部分是在它的边和角上,我们可以用悬挂在窗旁边的安全锤敲击这些部分,也可以使用一些尖状硬物,如钥匙、高跟鞋,以达到破窗的目的。

三、天窗逃生方法

公交车、大巴车的天窗是具有安全出口功能的。旋转其上的红色扳手,可以将天窗打开,打开后其开口可以通过一些乘客,在危急关头,可为乘客多提供一种逃生方法。

【问题四】 驾驶电动车安全常识知多少?

根据国家相关规定,电动车最高设计时速不得超过20公里,整车质量不得超过40千克,电瓶电压不得超过48伏特,但很多电动车拥有者往往会私自拆卸限速装置或到修车店改装,车速甚至可以达到每小时40公里或更高。电动车在非机动车道上行驶有速度优势,一不注意就很容易与自行车、行人发生碰撞,一些限制摩托车上路的城市,非机动车肇事主要以电动车为主,据2013年宁波市统计数据,交通事故死亡人数较往年略有下降,涉电动车死亡人数却增加。

注意事项如下:

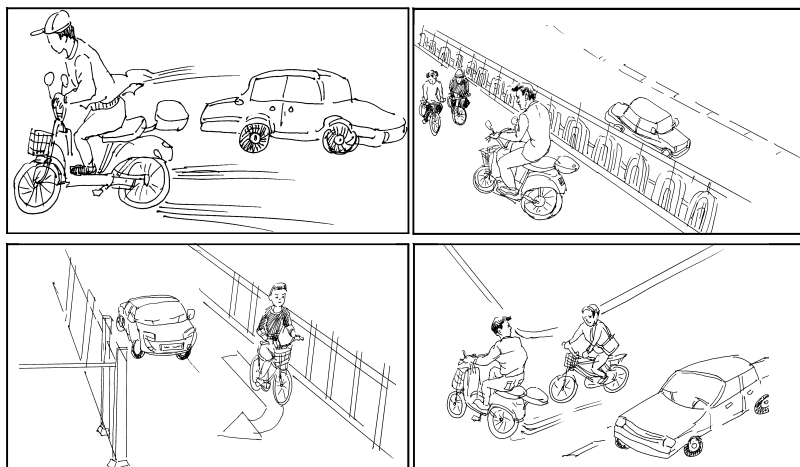
- 1.在骑行电动车前,先试下刹车是否完好,最好再预估下刹车的距离,做到心里有数。
- 2.骑车建议采用的握把姿势:右手一般采用拇指和食指握把,



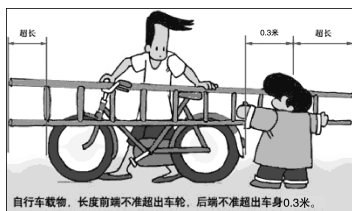
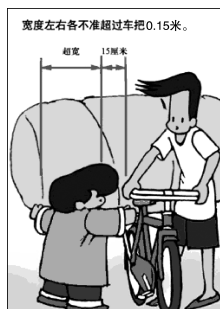
剩余三指握手柄,既有利于速度的控制,又有利于刹车。

3. 在通过各种路口时,要降低车速。如十字路口、交叉路口、“T”字路口、小巷路口,95%的电动车事故发生在此类危险区域。

4. 不要速度太快及在机动车道行驶,不要闯红灯、逆行、任意转向。



5. 骑行携带物品要遵照非机动车的规定:高度从地面起不得超过1.5米,宽度左右各不得超出车把0.15米,长度前端不得超出车轮,后端不得超出车身0.3米;



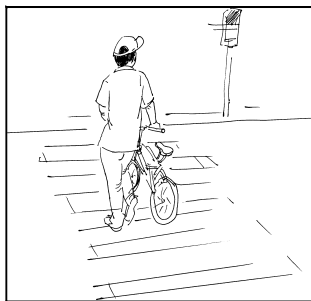
【问题五】 骑自行车安全常识知多少？

1. 要经常检修自行车,保持车况完好,如检查车闸、车铃是否灵敏、正常。

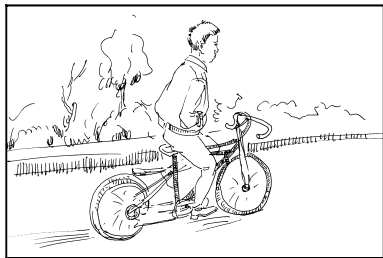
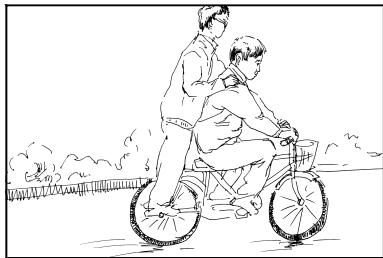
2. 行驶中要合理运用刹车,制动效果比较好的操作是:在使用前刹车时稍微控制后刹车。

3. 骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶,不逆行;转弯时不强行猛拐,要提前减速,看清四周情况,并注意同样在非机动车道行驶,但速度快得多的电动车。

4. 经过交叉路口时,要减速慢行,注意来往的行人、车辆;不闯红灯,向左转要大转弯,右转弯要小,通过斑马线要下车推行。



5. 骑自行车时不要双手撒把,不多人并骑,不互相攀扶,不相互追逐、打闹。



6. 骑车时不攀扶机动车辆,不载过重的物品,不骑车带人,不在骑车时戴耳机听广播等。

