

中学生 安全教育 读本

任 勇/主编

ZHONGXUESHENG ANQUANJIAOYU DUBEN

珍爱生命

安全第一



鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

中学生 安全教育 读本

任 勇/主编

《中学生安全教育读本》编委会

顾问：赖 茵 林守章

主 编：任 勇

副主编：蔡添寿

本书编写者：

任 勇（第一章） 蔡添寿（第二章）

陈 静（第三章） 傅建军（第四章）

黄达平（第五章） 蔡世森（第六章）

陈寿木（第七、十六章） 张本书（第八章）

吴忠信（第九、十三、十四章）

江 海（第十章） 孙东耀（第十一章）

郝 南（第十二章） 黄海燕（第十五章）

张明彪（第十七、十八章）

罗仕平（第十九章） 郭文凌（第二十章）

刘 震（第二十一、二十二章）

中学生安全教育读本

任勇 主编

*

鹭江出版社出版、发行

（厦门市湖明路22号 邮编：361004）

人民日报社福州印务中心印刷

（福州市鼓屏路33号 邮编：350001 电话：87556835）

开本 787×1092 毫米 1/16 9.5 印张 192 千字

2008年3月第1版

2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-80671-928-2

G·665 定价：14.70 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换



前言 珍惜生命 安全第一

任 勇

生命是富有诗意的。

生命是一条长河，从遥远的过去，流到绚丽多彩的现在，流向伸手可及的未来。

人的生命如花般美丽，但人的生命有时也如花般的脆弱。一个两米见方的水坑，会让身高一米五的孩子溺亡；一次抢过马路的冲动，招来飞车夺命；一件小事而引发的斗殴，就让一个年轻的生命永远消失……生命的历程，有太多的危险，太多的灾难，太多的不测。

人的生命，无处不需要安全的呵护。

中学时代，是求知的时代，是健体的时代，是走向独立的时代，而这些是要以安全作为基础的。

生命不保，何谈学习；生命不保，何谈成长。

让中学生安全、健康地成长，是每个教育工作者的职责，是每个家长的责任，也是每个学生的自我需求。

为了让生命之花不再夭折，为了让温馨的家庭远离遗憾，为了让美丽的校园更加平安，我们着手编写了《中学生安全教育读本》，就是要从预防入手，给中学生提供防范技能，免除不法侵害，让中学生对生命有一个全新的认识，对危害有一套科学的安全防范措施，为社会、为家庭、为自己负起一份责任。

我希望，每所学校都能充分用好这本书，让安全文化成为学校文化的重要内容。

我希望，每个家庭能和子女共同学习这本书，让安全意识融入家庭生活的旋律。

我希望，每个中学生能自觉细读这本书，让安全知识伴随你健康发展。

唯其如此，教育甚幸，家庭甚幸，学生甚幸。





目 录

前言 珍惜生命 安全第一	(001)
第一章 让我们平安一生	(001)
第一节 安全：生命之源；幸福之本	(001)
第二节 让我们远离危险	(004)
第三节 做个“安全人”	(006)
第二章 防溺水	(009)
第一节 溺水的特点和类型	(009)
第二节 溺水事故的预防	(009)
第三节 溺水后的自救及急救	(012)
第四节 社会各界应承担的责任	(014)
第三章 防交通事故	(016)
第一节 交通事故的特点和类型	(016)
第二节 交通事故的预防	(017)
第三节 交通事故的救助	(023)
第四章 防校园周边暴力	(025)
第一节 校园周边暴力的特点和类型	(025)
第二节 校园及周边暴力的预防	(027)
第三节 校园周边暴力的救助	(031)
第五章 防心理问题	(032)
第一节 心理问题的特点和类型	(032)
第二节 心理问题的预防	(036)
第三节 心理问题的救助	(038)
第六章 防网络不良信息	(041)
第一节 网络安全问题的特点和类型	(041)
第二节 网络安全问题的预防	(042)
第三节 网络安全问题的救助	(045)
第七章 防诈骗	(047)
第一节 诈骗的种类与特点	(047)
第二节 诈骗的防范	(048)
第三节 受骗后如何处置	(052)
第八章 防校园火灾	(053)





中学生安全教育读本

第一节 校园火灾的类型和原因	(053)
第二节 校园火灾的预防	(054)
第三节 校园火灾的扑救	(056)
第九章 防台风	(058)
第一节 台风的特征和类型	(058)
第二节 台风的危害	(059)
第三节 台风的预防及救助	(060)
第十章 防地震	(062)
第一节 地震的特点和类型	(062)
第二节 地震的预防	(063)
第三节 地震的救助	(064)
第十一章 防煤气中毒	(068)
第一节 煤气中毒的特点和类型	(068)
第二节 煤气中毒的预防	(069)
第三节 煤气中毒的救助	(073)
第十二章 防邪教	(076)
第一节 邪教的种类与特点	(076)
第二节 邪教的防范	(079)
第三节 邪教的抵制	(080)
第十三章 防食物中毒	(081)
第一节 食物中毒的特点和类型	(081)
第二节 食物中毒的预防	(083)
第三节 食物中毒的救助	(083)
第十四章 防触电	(085)
第一节 触电的特点和类型	(085)
第二节 触电的原因及预防	(086)
第三节 触电的救助	(087)
第十五章 防运动伤害	(089)
第一节 中学生运动伤害事故的特点和类型	(089)
第二节 运动伤害事故的预防	(094)
第三节 运动伤害事故的应急处理	(097)
第十六章 防集体活动事故	(100)
第一节 集体活动事故的特点和类型	(100)
第二节 集体活动事故的预防	(102)
第三节 集体活动事故的救援	(106)
第十七章 防毒品	(108)





第一节	毒品的特征和类型	(108)
第二节	毒品的危害与预防	(109)
第三节	遭遇毒品的救助	(113)
第十八章	防雷击	(115)
第一节	雷电的特点和类型	(115)
第二节	雷击的预防	(117)
第三节	遭遇雷击的救助	(118)
第十九章	防性侵害	(120)
第一节	性侵害的特点和类型	(120)
第二节	性侵害的预防	(122)
第三节	遭遇性侵害的救助	(127)
第二十章	防地质灾害	(130)
第一节	地质灾害的特点和类型	(130)
第二节	地质灾害的预防	(132)
第三节	遭遇地质灾害的救助	(134)
第二十一章	防恐怖活动	(135)
第一节	恐怖活动的特点和类型	(135)
第二节	恐怖活动的打击与防范	(138)
第三节	遭遇恐怖活动的救助	(140)
第二十二章	防洪涝灾害	(141)
第一节	洪涝灾害的特点和类型	(141)
第二节	洪涝灾害的预防	(143)
第三节	遭遇洪涝灾害的救助	(143)





第一章 让我们平安一生

“你的心情现在好吗？你的脸上还有微笑吗？人生自古就有许多愁和苦，请你多一些开心少一些烦恼。”一曲《祝你平安》唱遍了大江南北，唱出了人们对平安的期盼。

中学生的平安，直接关系到千千万万个家庭的幸福，关系到社会的稳定，关系到民族的兴旺。

中学生要健康成长，首先要提高在成长过程中可能发生事故的预防能力，确保中学时代的生命安全。

安全伴随人的一生，安全意识和安全行为要从小养成。中学生的安全素质，是使其终身受益的素质。

第一节 安全：生命之源，幸福之本

一个人如果处于不安全之中，他的生命就受到威胁；一个人如果处于不安全之中，他的幸福就无从谈起。

安全，是生命之源；安全，是幸福之本。

一、安全：生理之外的最大需求

人的一生，有何需求？

美国心理学家马斯洛研究了人的需求，提出人的需求的5个层次。

1. 生理需求，是个人生存的基本需求，如吃、喝、住。
2. 安全需求，包括心理上与物质上的安全保障，如不受盗窃和威胁，预防危险事故，职业有保障，有社会保险和退休基金等。
3. 社交需求，人是社会的一员，需要友谊和群体的归属感，人际交往需要彼此同情互助和赞许。
4. 尊重需求，包括要求受到别人的尊重和自己具有内在的自尊心。
5. 自我实现需求，指通过自己的努力，实现自己对生活的期望，从而对生活和工作真正感到很有意义。

生理的需求，吃啦，喝啦，住啦，当然是最基本的需求。

除此之外，就是安全的需求。这是人类要求保障自身安全、摆脱事业和丧失财产威胁、避免受到有害的侵袭等方面的需要。马斯洛认为，整个有机体是一个追求安全的机制，人的感受器官、效应器官、智能和其他能量主要是寻求安全的工具，甚至可以科学的人生观都看成是满足安全需要的一部分。





安全是人生理之外的最大需求，人无论处于生命的哪一个阶段，都要与安全朝夕相伴。

有了生理和安全的需求后，我们才能追求社交需求，进一步追求尊重需求，最终进入自我实现需求。

我们希望每个中学生都有崇高的理想和远大的志向，我们更希望每个中学生在驶向“自我实现”的目标过程中，有安全作为保障。

请同学们记住，你可以没有其他文化，但你不能没有安全文化，因为它是人类生存本能需要的文化。

二、安全完成学业的基本保证

中学生的人身、财产安全和身心健康，是中学生在校学习和生活的基本保障，也是中学生成长、成才的先决条件。如果一名中学生因为各种安全事故或违法犯罪案件，造成生命凋零、身体残缺，或是深陷囹圄、学业荒废，不仅个人的遭遇令人感到痛惜和遗憾，也是家庭和社会的极大损失。

中学生的处境安全吗？

当前，我国正处在深化改革的关键期，社会治安总体上保持稳定，但形势依然严峻。社会不安定因素主要体现在：经济犯罪案件上升，“黑社会”性质犯罪继续增多，毒品犯罪有较大增长，性犯罪时有发生，智能犯罪有所增长，其他形式的违法犯罪活动（如杀人、绑架、爆炸、纵火等）的发生率也有所上升。同时社会治安形式还不断出现新的情况，局面比较复杂。

社会不安定因素直接影响着学校的安全状况。有针对中学生的刑事犯罪活动，如校园周边暴力、抢夺抢劫、人身伤害、诈骗钱财等；有因治安问题引发的不稳定事件，如社会青年介入的群体性斗殴事件、部分人员把对社会不满情绪发泄到师生身上等；有因心理问题造成中学生轻生和出走的情况；等等。

改革的深入和经济的发展，客观上造成建筑工地多、挖掘水坑多、道路车辆多、校园周边环境复杂，中学生尤其是外来务工人员子女对环境的变化不能适应，由此造成的溺水事故、交通事故、校园周边暴力，成为厦门学校安全的“三大杀手”。

厦门市各中学都在积极进行“平安校园”的建设，都在为中学生的平安进行“积极预防”。“积极预防”，就是要防微杜渐，防患于未然。“积极预防”，是坚持“安全第一”的具体体现。“积极预防”要求各中学在安全工作中，要建立各项安全管理制度，持之以恒地做好学校安全的日常工作，认真排查和整改安全隐患，积极落实各项安全措施，把安全事故消灭在未发生之前。

学校在尽力为学生的学习保驾护航，学生自身也要注意安全防范。

中学生顺利完成学业需要安全保障，中学生健康成长、毕业后升入高一级院校、将来走向社会报效祖国也都需要安全知识来武装。具有较强的安全意识和较多的安全知识，是中学生综合素质与能力的重要体现。





三、安全：幸福人生的完美基石

中学生树立安全意识和掌握安全知识，不仅对中学生当前的学习和成长十分有利，而且也为中学生一生的安全奠定基础。一生的安全，就是一生的幸福啊。安全——幸福的源泉。

中学生要树立什么安全意识？

一要树立维护国家安全的公民意识。国家安全是关系到国家存亡的大事。没有国家的安全，就没有和平稳定的建设环境，就难以实现中华民族的伟大复兴。中学生是社会主义的建设者和接班人，是国家的未来和希望。中学生的国家安全意识如何，关系到国家的长治久安。

二要树立对社会治安形势和校园安全状况的认知意识。社会在发展，社会在变革。利益的调整、观念的冲击、改革的阵痛，使各种矛盾和社会焦点问题不断增多，学校也在一定程度上受到影响，校园犯罪种类多样化、复杂化，中学生必须对这些情况有所认知，这样才能清醒地面对社会，时刻保持警惕，做好自我保护。

三要树立主动的自我防范意识。自我防范，就是“我要安全”，而不是“要我安全”。无论是日常生活中，还是在人际交往、外出活动中，首先要有安全防范意识，包括防火、防盗、防抢劫、防诈骗、防交通事故、防性侵害等，还要培养自己处理安全问题的能力，如火灾逃生、应对暴力、紧急求援等。

四要树立面对突发事件的应变意识。突发事件一般指难以预料、突然发生、关系安危的超出常规的特殊情况，具有复杂性、危险性等特点。中学生应掌握适当的在紧急情况下的自我解救能力，学校一般都会组织一些事故演练，同学们一定要认真地、积极地参加，并注意每一个细节，把逃生要求牢牢记在脑中。

五要树立遵纪守法的自律意识。遵纪守法是每个公民的义务和行为准则，更是中学生应该具备的意识。《中学生行为规范》就有如下要求：“举止文明，不说脏话，不骂人，不打架，不赌博。不涉足未成年人不宜的活动和场所。情趣健康，不看色情、凶杀、暴力、封建迷信的书刊、音像制品，不听、不唱不健康歌曲，不参加迷信活动。”

六要树立积极应对挫折的健康心理意识。中学生在学习、生活、健康、人际关系等方面均不可避免地面对各种挫折，面对挫折要客观冷静地分析，有效地控制自己的情感，要适当培养自己一定的承受能力，也可以通过学校的心理健康咨询中心或与心理老师进行沟通，学会自我调整心态，逐步培养健康的心理品质。

中学生应掌握什么安全知识？

我们认为，中学生至少应掌握防溺水、防交通事故、防校园周边暴力、防心理问题、防网络不良信息、防诈骗、防火灾、防台风、防地震、防煤气中毒、防邪教、防食物中毒、防触电、防运动伤害、防集体活动事故、防毒品、防雷击、防性侵害、防地质灾害、防恐怖活动、防洪涝等方面的安全知识。可喜的是，我们这本《中学生安全教育读本》就以上“二十一防”进行了专门的论述，希望对同学们掌握安全知识起到良好的作用。





切记，安全素质是你一生幸福的保障！

第二节 让我们远离危险

人人都渴望生活幸福、吉祥安康。然而，危害人们生命财产安全的天灾人祸随时都有可能发生。危险时刻都在威胁着中学生，而中学生有时是不知道的。不知道危险的存在，这是最大的危险。

一、危险：可能就在你家中

家庭，是我们疲惫时休憩的港湾。这个“港湾”还会有危险？

我先讲一个真实的故事。

我的一个非常好的朋友，他好不容易把孩子拉扯大，孩子也很争气，考进了一所重点大学。大四那年，孩子回家过寒假，和父母商讨毕业后是去北京工作还是到上海或厦门工作，孩子所学的专业到哪都受欢迎都抢着要。

大年初八的那个晚上，因为父母亲开的小食店第二天又要开张了，母亲先洗澡，洗完父亲接着洗，孩子说：“你们先休息吧，我看会足球再洗。”

父母亲休息了。父亲在半夜里惊醒，预感有不祥之事，从床上一跃而起，冲进客厅旁的卫生间，推开门一看，惊呆了：孩子煤气中毒倒在里面，身体已经冰冷了。呼天喊地的叫唤，没有回应。120 也来紧急抢救，仍无生命迹象。

母亲哭尽了眼泪，死死抱住孩子不让运走。父亲一脸泪水，责怪自己：为什么不等到孩子洗完澡再去睡？为什么不早一点更换那条使用多年的接气管？为什么要连续三人一个接着一个洗？为什么没交代孩子要开排气扇？

然而，一切都晚了。人生只有一条单行道，生命一旦失去永远不可以重来，一个偶然的错误，在不经意间就夺去了一个生命。

家庭这个“港湾”有时也是会有危险的！

家庭的用电安全吗？你有私自玩电的习惯吗？你会正确使用煤气灶具吗？家庭的饮食安全吗？你会给陌生人开门吗？你回家时有人尾随吗？窗户、阳台的防护安全吗？你的宠物和邻居的宠物会伤人吗？你家里有家庭暴力的情况吗？放任型家庭、干扰型家庭和吵闹型家庭对你是否会产生心理障碍？等等。

你是否意识到上述情况就是家庭可能产生的危险之源。

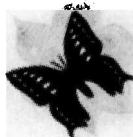
二、危险：可能就在学校里

学校是同学们学习的园地，同学们在学校里获取知识、培养能力、掌握方法、形成人格。这个“天地”也会有危险存在吗？

我们看一看发生在学校里的安全事故。

案例回放：学生王强特别爱上体育课，在体育课上总是特别兴奋，总想显示自己的体育天才。一次，体育老师组织大家进行器械训练。老师要求学生不能自己单独使用





器械，必须有人保护。可王强乘老师不注意，单独跳上器械。由于担心被老师发现，精力不集中，做动作时突然从器械上摔了下来，造成全身瘫痪，毁掉了大好前程。

案例二回放：2005年10月25日20:00，某校学生下晚自习刚走出教室，灯突然熄灭，不知是谁趁机大喊：“鬼来了！”听到喊声，学生们都跟着大喊“鬼来了”。楼道一片漆黑，大家都争着向楼下奔跑，唯恐落在后面。突然前面有同学摔倒了，不知就里的同学仍跟着冲下，并踩在倒下同学的身上，接着又有同学倒下、踩踏，现场惨叫不断，但后面的同学仍不断地向楼下奔跑，现场一片混乱。学校老师处理现场发现，有几十个人倒下，其中7个同学伤势太重，当场死亡，另有5人重伤、13人轻伤。

案例三回放：2004年3月5日晚，无业人员周某伙同另外3人，窜到南宁某中学，伺机抢劫。当晚7:40，4人持刀抢得该校学生黄某一张价值20元的电话卡；次日深夜零时许，男生邓某和女生卢某被他们抢走现金96元。随后，该校男生马某和女生覃某也惨遭这伙人毒手，被抢走450元。紧接着，周某等两人又在该校东校区对学生赖某进行抢劫，抢得现金500多元。

发生在学校里的安全事故，多半是学校管理的问题。学校要有高度的责任感，对学生的安全负起责任，为学生创造一个安全的学习园地。但学生也应积极配合学校，树立安全意识，严格遵守学校有关安全方面的规定，多一根安全防患的弦，多一分自我保护和保护他人的意识，多留意校园内可能存在的安全隐患并及时报告，确保在校园内不发生意外。

三、危险：可能就在外出时

外出的安全问题肯定比在家里、在校园里多得多，这一点同学们务必要牢记。

你一出家门，就有交通安全问题。

等公共汽车，要注意自己的站位，不要太靠近路中间，不要被挤下站台，上下车也要特别小心。有学生等车时被车刮擦拖行致亡的，你信吗？前不久，还发生一女大学生被挤下火车站站台被火车碾死的惨剧。至于上车下车所受到的伤害就更多了。

如果你是骑自行车上学，就更要注意了，要遵守交通规则，速度不宜太快，更不能在车上“耍杂技”。中学生是不能骑摩托车的，这一点要特别牢记，交警会上路检查并扣下车辆请家长来认领。2007年厦门市翔安区某中学就有学生骑家长的摩托车，还载了3个同伴，4人都没有戴安全帽，结果与一辆小车相撞，造成一次性死亡4人的重大交通事故。

步行就一定安全吗？未必。在道路上行走，你走在人行道上了吗？横过马路时，你按信号灯提示走在斑马线上了吗？走路要专心，要知道玩耍、逗闹、看书、聊天都会影响对路况的判断，从而增加险情。

外出路过海边、溪边、河边、水塘，一些同学觉得下水好玩，也不知水之深浅、水流急缓，贸然下水，每年都有不少学生因此溺水身亡，成为厦门市中学生非正常死亡的第一“杀手”。切记，中学生不能私自下水，不要单独游泳，不要在没有救生设备的区域游泳。





一般说来,外出时不要跟陌生人讲话,更不要吃陌生人送给你的食物。不要在建筑工地、危房旁玩耍,也不要堆放木材、油桶、木箱等地方玩,以免发生意外。

严禁进入营业性网吧,慎交网友,这是《中学生行为规范》中所规定的。也不要进入游戏厅、录像厅、歌舞厅,以免接触到坏人。

放学回家不要在外面玩得太久,应先回家,如果有什么事要办,应与家长商量,好让家人知道你的去向。放学回家,有可能的话最好结伴而行,最好走在宽敞且明亮的道路上,以防不测。

外出还要防诈骗,现在诈骗手段很多,一定不要贪不义之财,万万不可上当。

作为现代人,肯定要出行。只要同学们有“安全第一”的意识,积极掌握安全知识,就能确保出行平安。

第三节 做个“安全人”

我们说,人是一种学习的动物,学习决定人成为人。人的发展,比较多的学者认为,人沿着“生物人→经济人→文化人→学习人”的方向发展。我们认为,无论是生物人、经济人,还是文化人、学习人,他首先必须是个安全人,换句话说“安全人”是生物人、经济人、文化人和学习人的基础。

愿每个同学从中学开始,就努力成为一个“安全人”。

怎样才能成为一个“安全人”?

一、时时想安全

中学生的主要任务是学习知识、培养能力和形成品德。我们说,时时想安全,并不是说我们在上课时、在做作业时一直都要想着安全的事。毕竟我们的校园、我们的家庭都还是相对安全的。我们强调的是,同学们时时刻刻都要有安全意识。

同学们在校上课,特别是上体育课、实验课、活动课、劳动技术课、综合实践课时,要有安全意识,上学和放学时间也要有安全意识,尤其是放假在家期间更要有安全意识。特别要注意刚放假和快开学的几天时间,这段时间往往是事故的高发期。

时时预防,就是要求大家时时刻刻都要有安全意识,时时注意安全防范。这种“时时”,体现在上课时、下课时、上学时、放学时、活动时、运动时、游玩时、旅行时,特别是看似平安时,更要注意安全事。

切记,忘记安全之时是事故准备到来之日。

二、处处要安全

学校安全预防,不只是在教室里,也不只是在校园内,而应包括同学们活动的所有场所。有道是“处处留心方能平安无事,时时警惕才可高枕无忧”。

就校内而言,包括校内的道路、教室外的护栏以及楼梯、学生宿舍、食堂、实验室、图书馆、运动场等等。其中楼梯和学生宿舍要重点防范。





就校外而言，校园周边是否有暴力伤害学生的情况？同学们回家的路上是否有安全隐患？同学们的家庭周边是否有安全隐患？甚至同学们的家庭里是否有安全隐患（诸如煤气是否会泄漏，有无用电安全问题等等），都应注意了解和提醒，以防不测。

三、自觉学安全

相对于学习文化课知识，同学们学习安全知识的积极性还不是很高，更不用说自觉学习知识。其实从小学习和掌握一些安全防范知识，可以受益终身。

你是否知道你身边的危险是什么？一旦遇到险情，你知道怎么逃避吗？

“喷泉堵不得”你知道吗？“不能随便捅马蜂窝”你知道吗？“保护费”能保平安吗？这些看似简单的问题，一些同学未必都清楚。

我国著名预防犯罪问题专家、中国人民公安大学王大伟教授在中央电视台、北京电视台做了数百场预防犯罪与被害的讲座，大力倡导“以人为本，观念预防”的安全防范新理念。安全防范，不能光靠技防，更重要的是观念预防，如果思想上有了预防的观念，许多安全事故就不会发生。同学们学安全，最重要的是要学观念预防。

举几个观念预防的语句：“到门前先回头看一看，再掏钥匙”，“生命第一，财产第二”，“男女独处一室不要超过 30 分钟”，“不跟陌生人出去”，“不给陌生人开门”，“放学早回家”，“个人身体神圣不可侵犯”，“斗智与斗勇相结合”。

我们希望同学们要自觉学习安全知识，比如认真听安全教育课，认真看学校张贴的安全教育板报，从报刊杂志中获取一些安全常识，积极参加学校组织的各种安全演练等。用安全知识武装自己的大脑，即使遇到险情同学们也能科学而从容地应对。

四、全面学安全

就厦门的情况而言，防溺水、防交通事故、防校园周边暴力是预防的重点，因为这些是厦门学生安全问题的“三大杀手”。但学生安全涉及多个方面，还要全面分析，采取有效措施，做到全面学安全。

比如，同学们的心理问题是近年比较突出的一个问题。其原因多为学习生活节奏加快，升学压力加大，就业形式比较严峻。自杀者有之，出走者有之，自暴自弃者有之，更多的是环境适应问题、情绪问题、人际关系问题、恋爱问题、性心理问题、贫困生问题等等。学校开展的心理教育活动，同学们要积极参加，掌握一些基本的防范方法，切实做到“保持心理健康，注意心理安全”。

又如，网络安全问题也是近年来颇为突出的一个问题。网络不良信息对学生的侵害，网上交友不慎的惨痛教训，部分学生出现“网瘾综合症”，极个别学生利用计算机犯罪，这些都要求我们加强网络安全教育，要让同学们做到“正确使用网络，防止网络侵害”，只有在“网海”里健康冲浪，才能在“网海”里自由遨游。

此外，诸如防火灾、防台风、防地震、防煤气中毒、防邪教、防食物中毒、防触电、防盗、防运动伤害、防集体活动事故、防毒品、防雷击、防性侵害、防地质灾害、防恐怖活动、防洪涝、防诈骗等等，都是中学生应当全面重视的。





五、现实做安全

光有安全知识和安全意识还不够，我们必须在现实中具体实施。

比如，能否设立班级安全信息员，一个明的一个暗的。明的，可以将所见到的安全问题或安全隐患报告给年级或保卫科；暗的，可以将因担心打击报复而不敢报的安全问题或安全隐患直接报给保卫科。

又如，在班级中开展“安全隐患大家找”活动，让每个同学查找学校的安全隐患，“善意举报”或友情提醒同学的不安全行为，查找、举报或提醒的过程，其实就是一次自我安全教育的过程。

再如，我们可以进行查找或自编“安全防范名言警句”活动，看谁找得多，看谁编得好。如“安全在你脚下，安全在你手里，安全在你心中”，“让人一步，海阔天空”，“安全伴着幸福，安全创造财富，安全等于生命”，“安全工作时时抓，事故消灭在萌芽”，“安全是追求完美，预防是永无止境”，“居安思危，思则有备，有备无患”，“生命属于每一个人只有一次，相对于天地之悠悠，一个人的生命是短暂的，失去了就无法挽回”，“把生命融入知识，知识因此而鲜活；把知识注入生命，生命因此而厚重”等等，都是富有哲理的安全名言警句。

六、事事皆安全

为了做到事事皆安全，我们就要在做任何事时都要有安全预案。

比如，各班级可以制定班级安全紧急预案，如火灾了怎么办？同学突然得病怎么办？遇到歹徒怎么办？针对问题在班级里开展演练，以增强班级的安全防范意识和安全防范技能。

又如，同学们开展的各种教育活动要有安全预案。以出行为例，乘火车时如何安全防范，乘汽车时如何安全防范，乘飞机时如何安全防范，登山时如何安全防范，游泳时如何安全防范，春游秋游时如何安全防范，外出住宿如何安全防范，等等。就算在市区活动，也要注意步行或骑自行车的安全问题，还有社会实践、研究性学习活动的安全防范问题等，这些都要在老师的指导下进行。

再如，同学们参加家庭或社会组织的活动，也要多一根安全防范的弦。人山人海的大型灯会，你若去看，要注意些什么？到可以燃放烟花爆竹的地方去放鞭炮或观看别人燃放，你要注意些什么？出门看见有人在群殴，作为中学生的你，是去看热闹呢，还是迅速离开或安全地设法报警？

总之，事事注意安全，就能尽力做到事事皆安全。

同学们，用心地读这本书吧，你能从中学到许多安全知识和安全技能，它将使你受益终身。同学们一生中难免会遇到许多风险，读好此书，它将让你每次都能做出正确的选择，都能逢凶化吉。

读好此书吧！让我们远离危险，让我们都做“安全人”，让我们平安一生！





第二章 防溺水

炎热的夏天，游泳是最热门的活动。除了室内室外的游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪……但是在享受欢乐之余，也请同学们特别注意其中所潜藏的危险。从近年统计的数据看，溺水是学生意外伤害的第一杀手，因此游泳前多一分准备和考量，就可以带给我们无限的欢笑，更可以避免一些不必要的事故，造成人生的遗憾。

第一节 溺水的特点和类型

发生学生溺水事故的类型，主要有以下3种：

(1) 游泳过程发生的溺水。学生私自在没有大人陪伴及必要的防范措施的情况下，到不明水情的水域游泳发生的溺水。此类溺水事故多发生在虽会游泳但技术不精又麻痹大意的人群。

(2) 失足滑落发生的溺水。学生在课余时间私自到野外游玩，并在不明水情及环境的水域边戏水，失足滑落水中发生的溺水。此类溺水事故多发生在山区、农村，特别是水系比较复杂的地方。发生事故的人群多是不会游泳的学生。

(3) 在工地积水、深坑积水发生的溺水。学生在课余时间私自到工地或不熟悉地形地貌的野外游玩，不慎跌入隐蔽的积水坑中发生溺水。此类溺水事故多发生在城乡建筑工地、废弃的建筑坑洞、采石场、石灰池等，发生事故的人群多是不会游泳的幼年学生。



第二节 溺水事故的预防

一、游泳过程发生的溺水事故的防范

(1) 不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否





卫生,水下是否平坦,有无暗礁、暗流、杂草,水域的深浅等情况要了解清楚。

(2) 必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳,以便互相照顾。如果集体组织外出游泳,下水前后都要清点人数,并指定救生员做安全保护。

(3) 要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备,如先活动活动身体,如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体,待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的同学应将假牙取下,以防呛水时假牙落入食管或气管。



(4) 对自己的水性要有自知之明,下水后不要逞能,不要贸然跳水和潜泳,更不能互相打闹,以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。

(5) 在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

(6) 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水,以免抽筋。

(7) 下水前试试水温,若水太冷,就不要下水。

(8) 若在江、河、湖、海游泳,则必须有伴相陪,不可单独游泳。

(9) 下水前观察游泳处的环境,若有危险警告,则不能在此游泳。

(10) 不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一,而且凉,水中可能有伤人的障碍物,很不安全。

(11) 跳水前一定要确保此处水深至少有3米,并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。

二、失足滑落发生溺水的防范

(1) 学生一定要做到课余时间不要私自到地理环境不明的野外游玩。

(2) 有组织地在野外游玩时,也应注意观察周边环境,远离不安全水域。

(3) 在水域边游玩时要有大人陪伴,并做好必要的安全防护措施。

三、工地积水、深坑积水发生溺水的防范

(1) 课余时间不要私自到不明情况的工地游玩,也不要到已废弃的工地、厂房、仓库、采石坑等地游玩。

(2) 路过工地及已废弃的厂房、仓库等地时,应结伴而行,并认真观察周边环境,快速通过,防止跌入水池、排污渠、窖井等发生溺水。

(3) 通过农村的田边、农村的小路时要注意观察,防止失足跌入隐蔽的水池、采石坑(洞)、粪坑、蓄水池、鱼塘(池塘、虾池)等,发生溺水事故。

四、游泳安全的十六忌

1. 忌饭前饭后游泳

