

根据《国务院办公厅关于转发教育部中小学公共安全教育指导纲要的通知》编写

科学阐述安全教育知识
运用卡通形象和动画案例
寓教于乐

· 安 · 全 · 伴 · 我 · 行 ·

ZHONG XIAOXUE
GONGGONGANQUAN

中小学公共安全 教育读本

中学版

本书编写组 编著



华文出版社
HUAWEN CHUBANSHE

8

年级

前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望,但在自然灾害发生时,少年儿童总是最容易受伤,他们的伤亡令人痛心。在这种情况下,对少年儿童进行防灾避灾、自救自助教育,保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力,人类的力量显得似乎很渺小,但有求生的欲望和智慧,人类可以与灾害顽强抗衡。由一些常见的案例分析来看,当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时,由于缺乏安全防范意识,救助知识浅薄,是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。如果学生们能更多地掌握防灾知识,天灾并不是不可抗拒的。要最大限度地减少灾害损失,就要从学生阶段抓紧开展防灾教育,全面着手,通过多种形式,使学生掌握防灾救灾的常识,并通过学生影响到每个家庭,继而使之家喻户晓,确保在发生灾害或事故时,具备基本的自救和互救能力,最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全指导纲要》精神编写,具体、详细的介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施,以及意外伤害的处理方法,网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对各年级不同年龄段学生的角度出发,语言通俗易懂、简明扼要,采用图文结合的表现方式,帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能,懂得和维护社会公共安全知识,树立和强化安全意识。

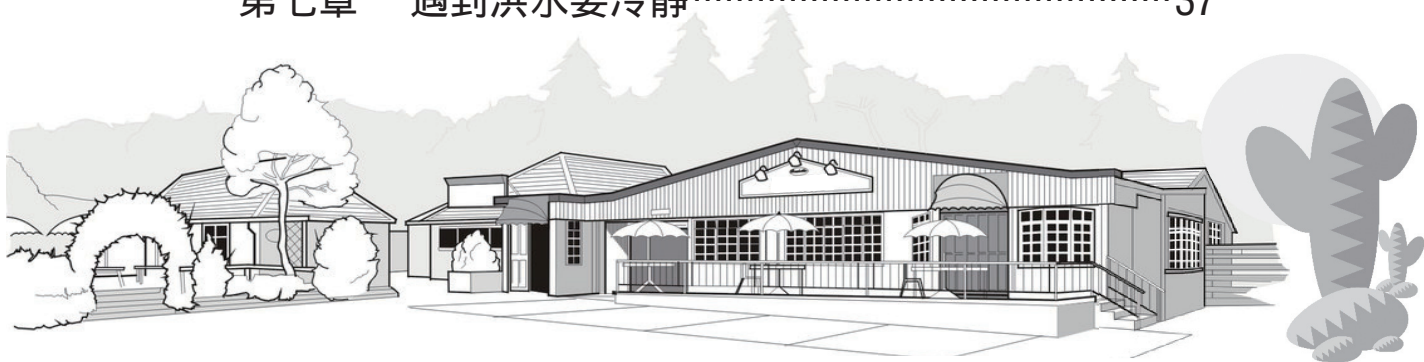
希望同学们能从中获得收益,让“安全”伴我们一生。

本书编委会

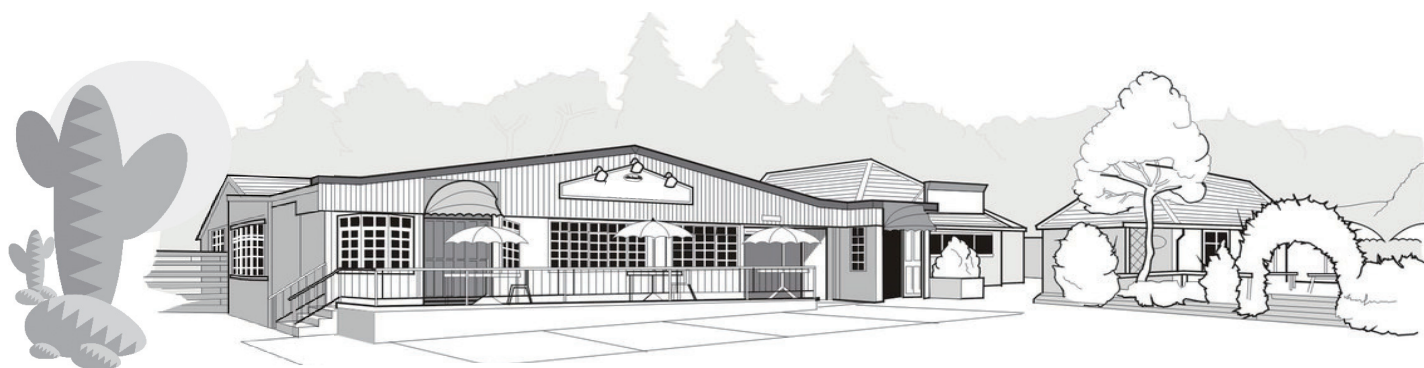
目录

八年级

第一单元 正视我们的青春期	1
第一章 青春期的生理健康	2
第二章 青春期心理变化的行为表现	9
第三章 尊重自己和他人 抑制青春期的冲动	15
第二单元 珍爱生命 远离毒品	20
第四章 什么是毒品	21
第五章 抑制诱惑与好奇 坚决不尝“第一口”	27
第六章 烟草是毒品的桥梁	30
第三单元 遇到自然灾害要冷静	36
第七章 遇到洪水要冷静	37



第八章	应对雷电天气	44
第九章	遇到火灾不慌张	51
第四单元	自然灾害与环境保护	56
第十章	保护野生动物	57
第十一章	自然灾害是大自然对人类的惩罚	62
第十二章	现在就行动起来参与环保	68



第一单元

正视我们的青春期

 **第一章 青春期的生理健康**

 **第二章 青春期心理变化的行为表现**

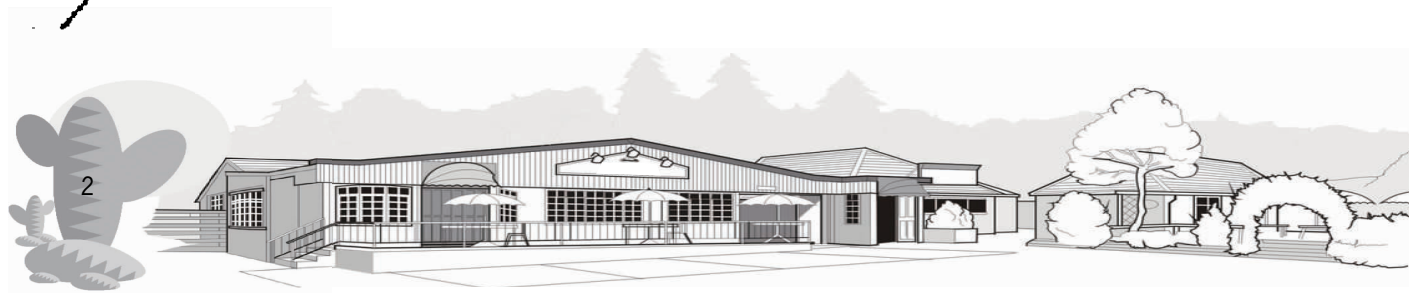
 **第三章 尊重自己和他人 抑制青春期的冲动**



第一章 青春期的生理健康

前言

青春期是人生中的黄金时代，青少年朋友要认真学好科学知识，同时也要熟悉自身的变化，做好心理上的准备，处理好异性间的关系，注意体育锻炼和营养，以顺利地度过这一美好的时光。

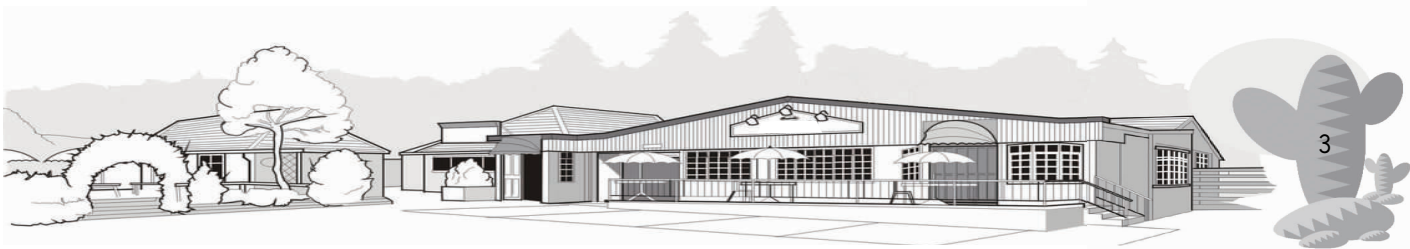




男孩生理变化

青春期是指青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期,是童年向成年过渡的时期,也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

国际卫生组织把青春期规定为 10~20 岁,10~16 岁列入青春期教育关键阶段。在青春期内,男孩的身体将会发生一系列的变化。其显著特征为:一是性机能的成熟;二是躯体的爆发性发育。





性机能的成熟:9~12岁,由于下丘脑的作用,垂体开始分泌促性腺激素,这些激素刺激了性腺和性腺类固醇的分泌,睾丸内的间质细胞和支持细胞增多,睾丸开始增大,阴囊皱褶也多了,并已有少量阴毛露头。

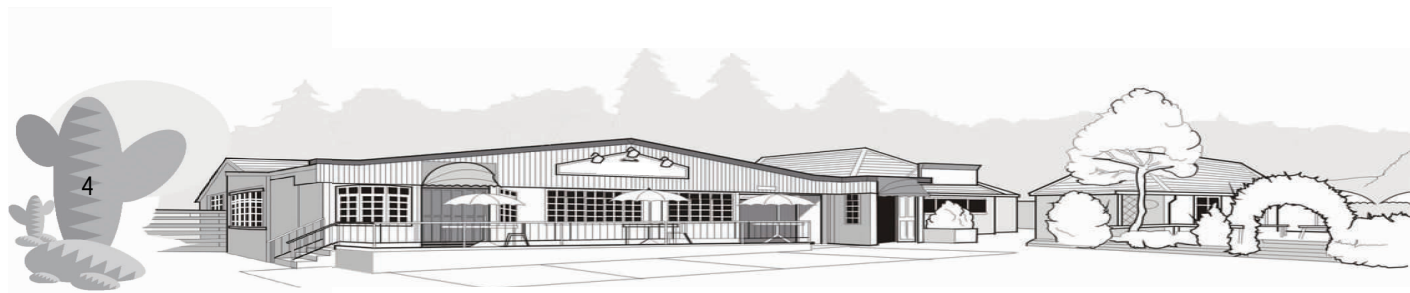
12~15岁,男孩血液中的促性腺素含量已很高,睾酮明显增多,阴茎开始增大变粗,睾丸进一步增大,阴毛迅速生长,其他部位的体毛也呼之欲出,同时出现喉结。

到了15~16岁,血中促性腺素含量已接近成人水平,睾丸进一步增大,精液中已含有成熟的精子,嗓音也变粗。

16~20岁之间是男性的性成熟期,这时男孩的外表已与成年男子相似,睾酮的分泌已达成人的水平,外生殖器与第二特征已经成熟。

躯体的爆发性发育:人的身高、体重、骨骼和肌肉的发育有两个高峰期:一个是从出生到2岁左右;再一个就是10~18岁。青春期的男孩,由于在软骨和结合组织中,石灰质沉积,使得骨骼变得坚硬,这时男孩的肌肉也迅速发达起来。到16岁左右,男孩的肌肉就占到了体重的40%,以前溜平的肢体,此时已是凸凹起伏、块垒不平了,胸围扩大,肩膀也宽了起来。由于垂体的作用,孩子的身高不断增长,这种增长往往是跃进式的,一段时间也许并不显著,可过一段时间却像着了魔一样“疯长”。

与此同时,人的心脏重量在青春期前、中期也显著增加。青春期后期男孩的体力、爆发力、持久力都随着身体的发育得到了极大的提高。



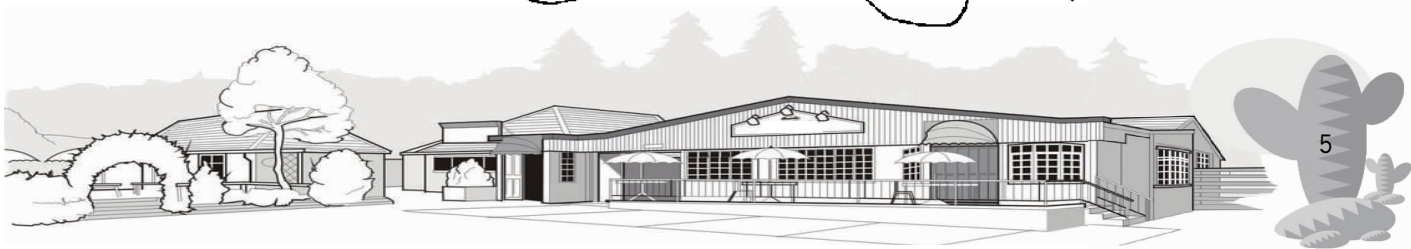


小贴士



生殖器的卫生护理

男孩生殖器的护理也十分必要。男性生殖器是整个裸露在外面的，应该每天用温水和不含肥皂的清洗剂清洗一下阴毛、包皮和阴茎，然后小心地把包皮还原，使龟头裸露出来，再用温水清洗此部位。因为包皮下面环绕龟头的部位经常会产生一些叫做“包皮垢”的白色物质，所以每天清洗一下生殖器就对男孩青春期的成长、发育显得特别重要。清洗结束后，一定要把残余的清洗剂冲洗干净，再用清洁的专用毛巾把阴茎擦干净。





女孩的生理变化

9~10岁:乳房开始发育,骨盆逐渐变宽,皮脂腺分泌增加,乳头像花苞一样隆起。

10~11岁:乳房开始突出,触摸有稍硬的块状物。

11~12岁:短而细的阴毛开始长出,乳头突起,乳晕出现。

12~13岁:乳房迅速膨胀,乳头色素沉着。

13~14岁:月经初潮(有的少女会早一两年,有的会晚一两年),腋下长出腋毛,骨骼发育,个子长高。

14~15岁:骨骼明显增宽,内生殖器卵巢每月有一颗卵子排出,初步形成了月经周期。

16~20岁:骨骺即将闭合,增高的速度减慢,脸上长出“青春痘”。

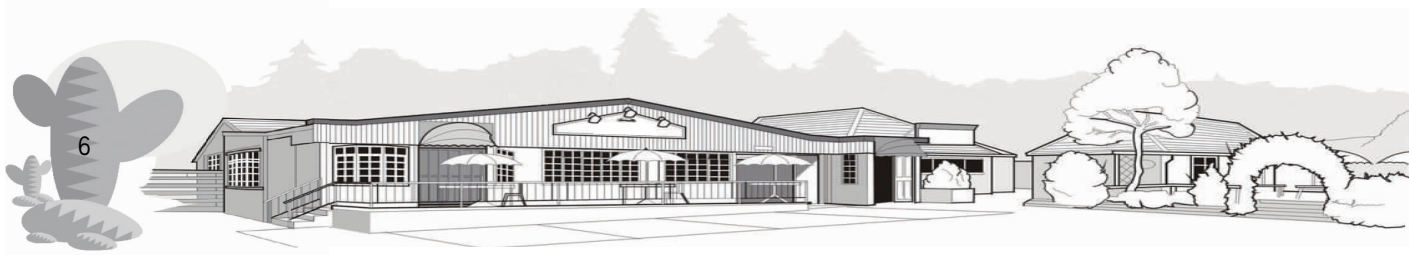
小贴士



胸罩的选择

如何选购合适的胸罩:由于每个人的体形、乳房大小各不相同,因此,必须学会选购尺寸合适的胸罩,使人感到舒适,而无压迫紧束感。

胸罩的大小选择应参照三个尺寸:一是乳房基底部位的胸围(乳下线),二是乳房顶端的胸围(乳上线),三是两个乳头之间的最短距离(乳头间距)。如果





胸罩能同时符合你身体的三个尺寸,就非常合身了。由于乳房和胸部还在继续发育,应及时更换胸罩,千万不要片面追求体形美,而勉强戴不合适的胸罩。

胸罩质地最好选用棉布的,那些加垫的海绵胸罩不适合发育中的少女。

胸罩要勤洗勤换,保持清洁。晚上睡觉时,应把胸罩取下。

不要因自己乳房发育过大而感到害羞,穿紧小束胸的胸罩,这样不仅妨碍胸廓发育,而且还压迫乳房组织,影响乳腺的正常发育。

有些女孩乳房发育较迟、较小,即使到青春期乳腺发育仍达不到丰满的程度,若过早地佩戴胸罩,尤其是有硬衬、海绵等填充物的胸罩,就会影响乳房的继续发育,有时硬衬还会擦伤乳头。当然,当几乎所有的女同学都穿戴胸罩时,出于认同感,提前穿戴当作一种练习也未尝不可。

小贴士

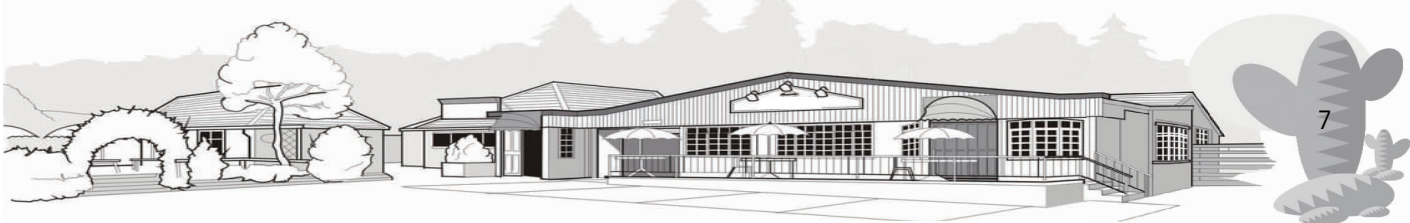


乳房的卫生: 青春期少女由于内分泌的原因, 在月经周期的前后, 可能有乳房胀痛、乳头痛痒的现象, 这时千万不要随意挤弄乳房, 抠剔乳头, 以免造成破口, 发生感染。要经常清洗乳房, 特别是乳晕、乳头部位, 以保持清洁卫生。



月经期的个人卫生

月经期由于子宫内膜脱落, 血管破裂未愈, 形成一个创面, 加上子宫口微张, 阴道酸性分泌物被冲淡, 所以要特别搞好个人卫生。





1. 要选择质量过关的卫生巾。初潮后的少女都要准备好卫生巾,经期及时更换。

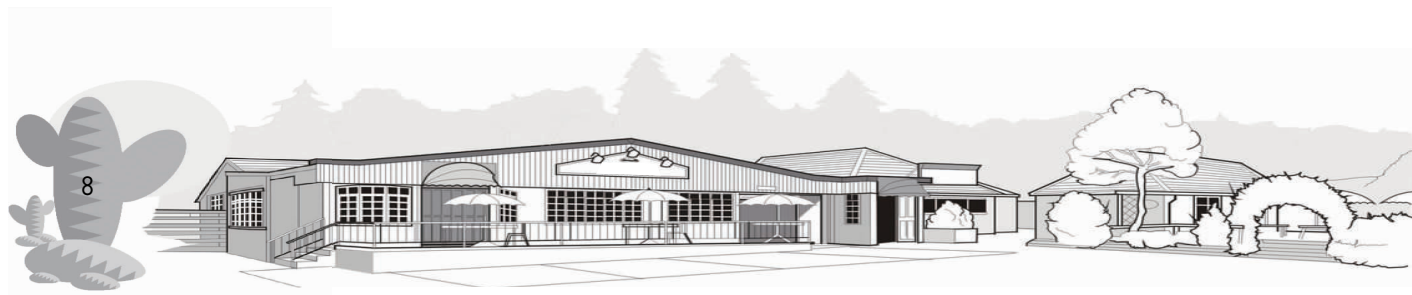
2. 保持外阴清洁。月经期间,如有可能要经常用干净的温水擦洗外阴。清洗外阴时,下身不要泡在水中,以免脏水流进外阴道。洗外阴的盆也要和洗脚盆分开。勤洗澡,勤换内裤。

3. 注意保暖。月经期抵抗力下降,盆腔充血,要注意保暖。避免淋雨、涉水、游泳、下水田或冷水洗澡、洗头、洗脚,也不要坐凉地,夏天不能吃冷饮。

4. 要注意适当休息,睡眠充足,防止过劳,多吃蔬菜水果,多饮开水,不吃辛辣刺激食物,保持大便通畅。

5. 保持精神愉快,情绪乐观、稳定。在月经期最好多听听音乐,或做一些自己喜欢做的事情。女孩往往因身体的某些不适而抑郁,易怒或情绪波动,以致影响月经,而保持心情舒畅能减轻经期的不适,也能减少月经失调的发生率。

6. 要适当参加体育活动。运动可使大脑皮质的兴奋和抑制过程更加协调,使人精神愉快,从而缓解经期容易出现的情绪波动及烦躁。另外,适当的体育活动可促进体内的新陈代谢,减轻经期盆腔充血和下腹坠胀感觉。对于身体健康、月经正常的青少年,宜做些比较缓和、运动量不大的体育运动,如广播操等活动,但不宜时间过长。避免剧烈活动,如耐力练习、快速奔跑、跳跃等。如有月经过多、痛经、月经失调等,不要参加体育课。





第二章 青春期心理变化的行为表现

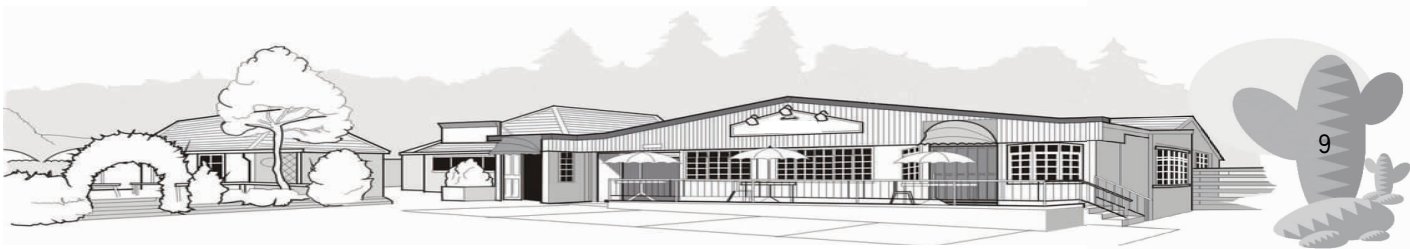
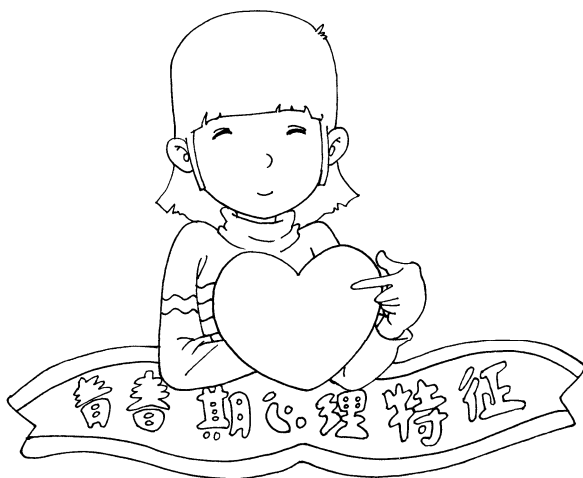
前言

人的一生有两个非常重要的时期，一个是青春期，一个是更年期。青春期的孩子，因为气血越来越旺盛，脏腑需要重新组合，在这个过程中如果情志得不到一种控制，常常烦躁易怒，这时候需要的是调整，而不是治疗。



青春期的心理特征

青春期的心理特征一般表现在以下几个方面：





1. 身心发展时差错位,容易造成心理不平衡和身心功能障碍,多表现为烦躁不安

青春期,生理发育迅速成熟,而心理发育则相对迟缓,从而造成心理成熟水平、社会阅历的积累与急剧的生理成熟不相适应,出现了心理年龄与生理年龄相脱离的现象。这样就会产生许多心理矛盾,如:个人要求与依赖关系、自我设计与师长要求、理想目标与现实可能、个人消费与经济能力、意识与社会行为等,这种主观上的欲求与客观上的可能之间的偏差,造成了心理上的矛盾,进而引起内心的烦恼与不安,引起某些心理不平衡和身心功能障碍。

2. 智力发展迅猛活跃,抽象逻辑思维开始占主导地位

所谓智力,一般说来,是指人的心理特征,包括观察、记忆、思维、想象以及创造性地解决问题的能力。

我们知道,青春期是最有活力的时期之一。不少事实也证实,很多人在这一时期迸发出智慧的火花,成年之后反归于平淡。这说明,青少年时期在一个人智力发展中占据着极其重要的地位。

由于青春期的思维发生了质变——抽象逻辑思维开始占主要地位,也必然会影响和制约其他心理现象发生质的变化。比如,思想活跃、行为好斗、不轻易接受别人的观点、言辞犀利、乐于坚持、常钻牛角尖等。

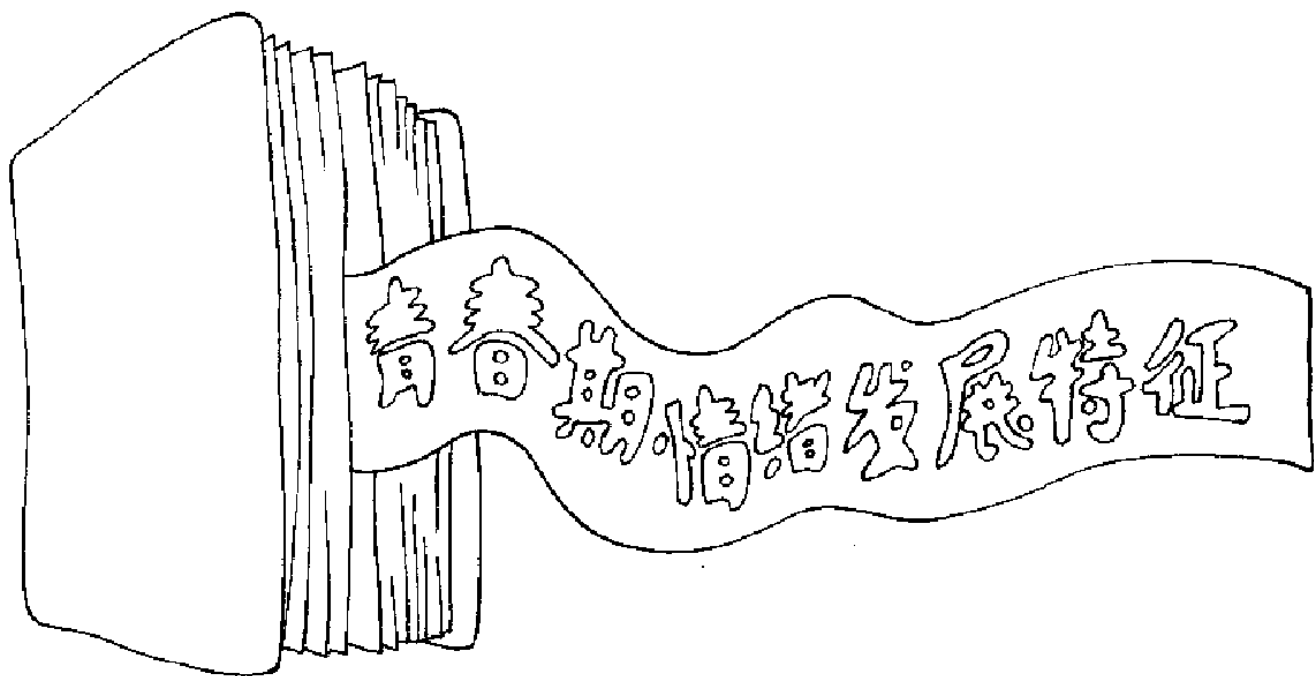
3. 情绪发展强烈多变,多表现为寂寞孤独、焦虑不安、苦闷忧郁以及对未来的憧憬幻想

心理学研究表明,人的需要是否得到满足会引起对事物的好恶态度,从而产生肯定或否定的情绪体验。同时人的情绪不但与人体的生理唤醒状态有着密切的关系,也受社会生活影响,受人的认知过程的特点制约。





青春期情绪发展的特征：



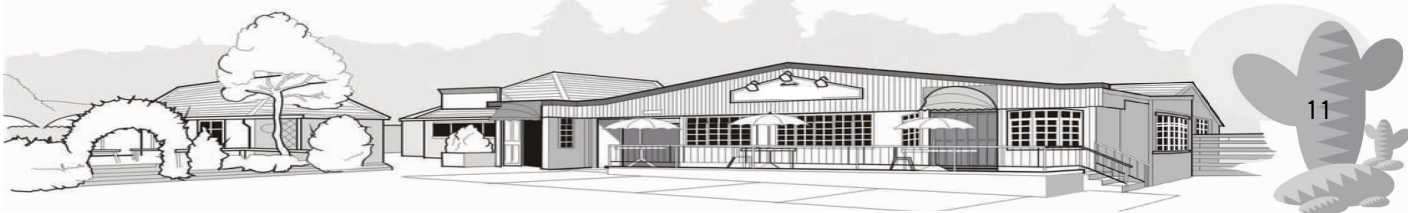
(1)易于波动并潜藏不安,表现为寂寞与孤独,忧虑与不安,以及苦闷与忧郁。

(2)憧憬未来并富于幻想。

(3)情绪多样并反应强烈。这种难以驾驭的情绪和由于生理上的迅速发展变化所带来的恼闷心情,就构成了青春期男女情绪和情感的典型特征。

4. 个性发展可变可塑,逐步走向稳定成熟

所谓个性,是指个人稳定的心理特征(包括气质、性格、兴趣、能力等)的总





和,也就是平常所说的一个人的精神面貌。在青春期,自我评价和社会评价对形成独特的个性起着重大的作用。

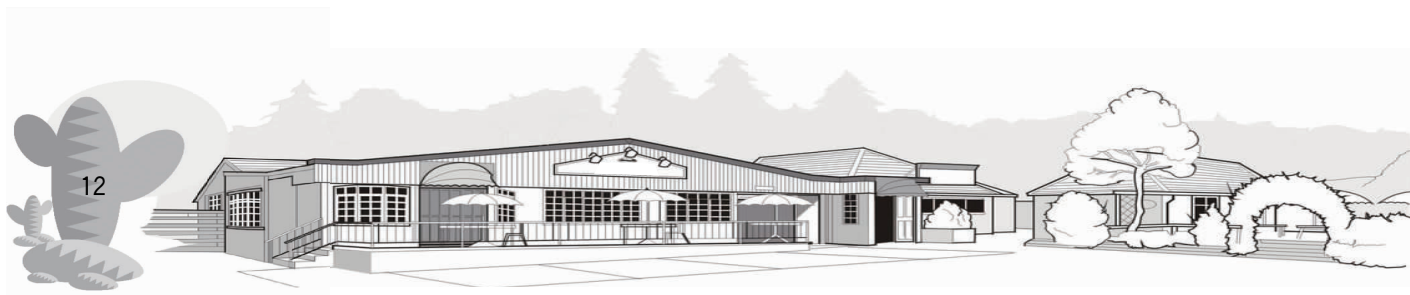


青春期的个性特征表现为:

- (1) 认同感逐渐扩大;
- (2) 价值取向开始形成;
- (3) 闭锁心理开始出现;
- (4) 兴趣范围逐渐扩大;
- (5) 评价能力不断发展;
- (6) 行为方式发生变化。

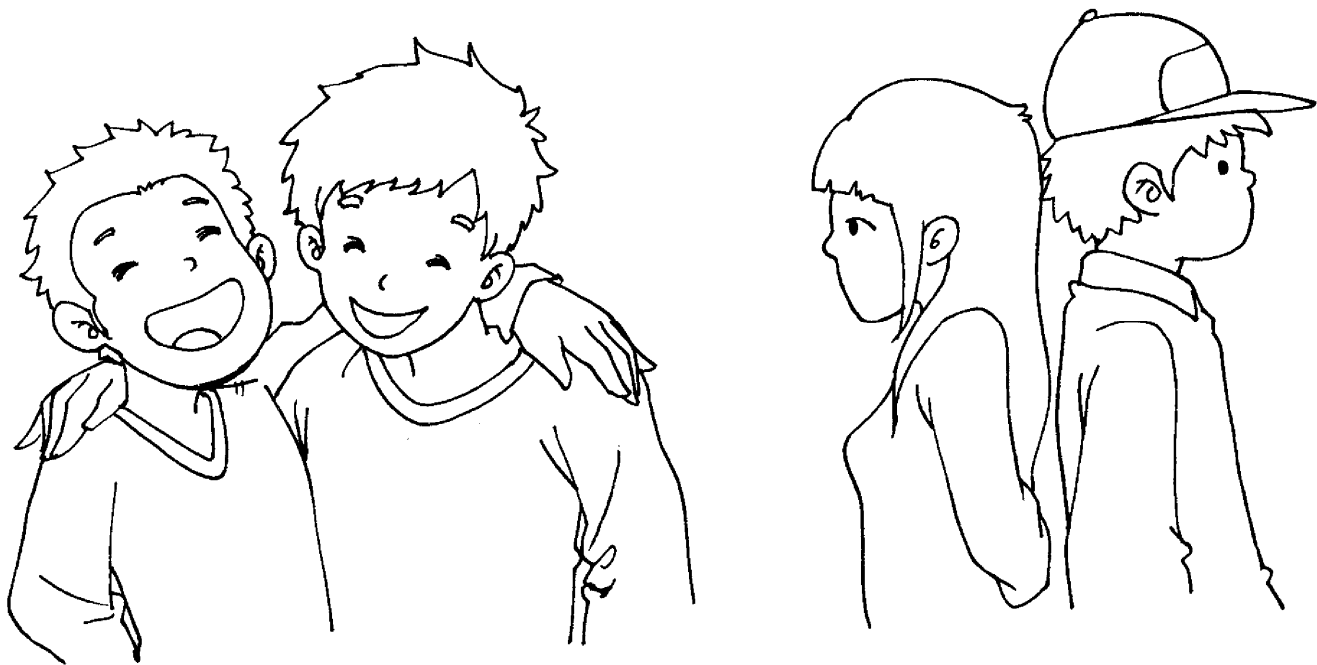
5. 自我发展突出高涨,主要表现为极力摆脱束缚,有了强烈要求平等、理解和尊重的诉求

人的自我发展受到自我意识的影响与制约。自我意识对逐渐形成一定形式的自我价值观、自我认识能力,按照自己的需要不断探求人生道路和选择自己的发展方向,有着举足轻重的作用。详细表现为:企图和要求摆脱父母和教师的管束,自行其是;不承认自己是小孩,要求长者平等相待,希望父母和教师充分理解和尊重他们的人格。总之,到了青春期,人们开始关注自我、关心自我、发现自我、突出自我、独立自我。





6. 情爱发展单纯幼稚,主要表现为:友情中掺杂着哥们义气,亲情中多了感恩情怀,爱情表现为纯粹但往往不成功



在青春期,情爱包括友情、亲情、爱情等多个方面。

友情,反映为对同学、同志的情爱。青春期与儿童期相比,有了很大的专注性和稳定性。到了后期,友情甚至会具有一定的神秘性和浪漫性,讲“义气”,较“虔诚”。

亲情,反映为对父母、师长和抚养、教育过他们的人的情爱。青春期,表现为有一定的感恩性和真诚性。

爱情,反映为对异性的情爱。这是人类一种特殊的感情,是复杂的精神表现之一,是青春期男女追求和探索人生的一个重要领域。由于性意识的出现和社会因素的影响,在正式初恋之前,往往会有一个爱情发展的阶段,具有性的痴情性、轻信性和幻想性。在青春期,由于还不能正确地理解爱情,正确地恋爱观

