



依照国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

高中

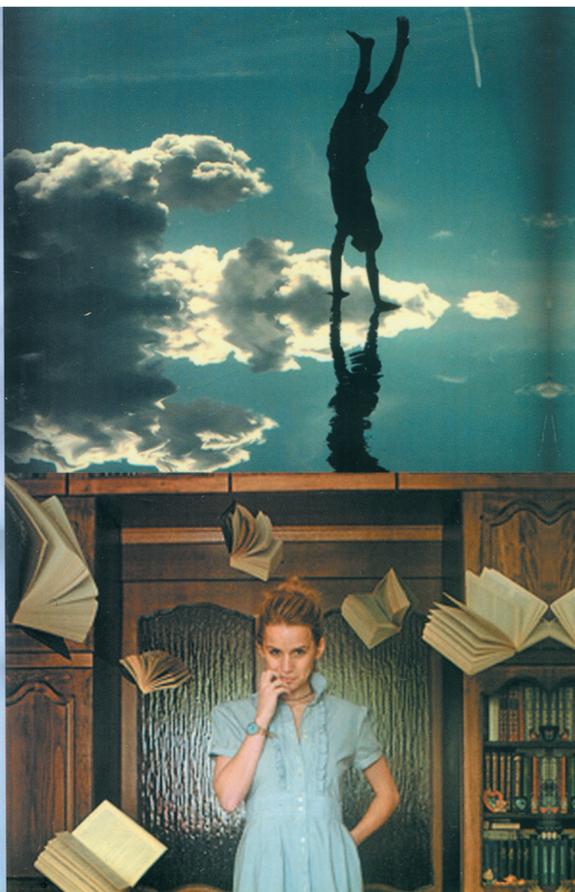


学生安全教育读本

我的安全我知道

江西学校安全保卫工作学会 编

W O D E A N Q U A N W O Z H I D A O



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

中小学生安全教育读本



我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

(高中年级适用)

江西学校安全保卫工作学会 编

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 高中年级适用 / 江西学校安全保卫工作学会编. — 北京: 华文出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5075-4367-4

I. ①我… II. ①江… 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(2015)第135804号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（高中年级）

江西学校安全保卫工作学会 编

华文出版社出版发行

（北京市西城区广外大街305号8区2号楼 邮政编码：100055）

网址：<http://www.hwbs.com.cn> 电子信箱：sinoculturepress@yahoo.com

南昌红星印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 11印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4367-4

定价：28.00元

凡属印刷质量问题，可向我社调换 发行部电话：010-58336271

总编室电话：010-58336239

版权所有 侵权必究

编写说明

国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》明确要求，中小学要通过开展公共安全教育，培养学生的社会责任感，使学生逐步形成安全意识，掌握必要的安全行为的知识和技能，了解相关的法律法规常识，养成正确应对在日常生活中突发安全事件的习惯，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事件对中小學生造成的伤害，保障中小學生健康成长。本套读本即是严格按照这一要求进行编写并出版的。

本套读本按照《中小学公共安全教育指导纲要》的规定，将安全教育内容分为一至九年级和高中年级共十大部分，并遵循学生身心发展规律和学生认知特点，将各模块的教学内容融入其中，由浅入深，循序渐进，不断强化，引导学生养成习惯。

在公共安全教育过程中，教师可以根据学校和学生的实际情况，将课堂教育与实践活劢相结合，将学校教育不家庭、社会教育相结合，将自救自护与力所能及地帮助他人相结合，充分利用当地的教育资源，构筑开放性的教学模式，重视安全教育在日常生活和学习中的运用，引导学生体验和感悟，使学生在主动参与中充分认识和掌握公共安全知识。

本套读本由江西省学校安全保卫工作学会组织专家在 2013 版本基础上进行修订编写。依照《中小学公共安全教育指导纲要》要求按年级段编写学生安全教育读本是一项全新的工作，因此编写难免有不足之处，恳请广大师生及社会各界提出宝贵意见以利于日后修改，不断完善。

《我的安全我知道》编写组

2015 年 6 月

目 录

校园安全篇

想一想 19

第一章 宿舍安全

第三章 人际交往

1. 上下铺的安全 2

1. 顽劣成性讨人嫌 20

2. 装饰床铺有讲究 3

2. 乱发脾气要克制 21

3. 隐私物品不乱放 3

3. 关系闹僵可挽回 22

4. 挑灯夜战要防火 4

4. 杜绝学友性骚扰 23

5. 作息时间要合理 5

5. 早恋危害大 23

6. 不在异性宿舍留宿 6

6. 谨慎与被勒令退学者交往 24

7. 下铺卫生有窍门 7

7. 拉帮结派应回绝 25

8. 生活用品有序放 7

8. 理性豁达促和谐 26

9. 不要留宿陌生人 8

想一想 27

10. 校外租房要注意 9

第四章 运动安全

11. 维护宿舍的公共安全 10

1. 预防运动过敏 28

12. 宿舍空调小心开 10

2. 运动休克的急救法 29

13. 勤晒被子少生病 11

3. 拒绝兴奋剂 30

14. 保持室内空气湿度 12

4. 谨防运动受伤 31

15. 宿舍养花禁忌多 13

5. 极限运动有讲究 32

16. 当室友梦游时 14

6. 脊柱损伤的急救 33

想一想 15

7. 脑部受伤的处理 34

第二章 学习与考试

8. 骑自行车要领 35

1. 维护课堂纪律 16

想一想 35

2. 严防考试泄密 18

读一读 36

3. 考试舞弊使不得 18

日常生活篇

第五章 维护公共安全

| | |
|--------------------|----|
| 1.恪守国家安全 | 38 |
| 2.重要机密不泄露 | 39 |
| 3.不加入邪教组织 | 40 |
| 4.要远离传销组织 | 41 |
| 5.爱护公共设施 | 42 |
| 6.投毒是违法行为 | 43 |
| 7.互相伤害无益处 | 43 |
| 8.不要玩仿真枪械 | 44 |
| 9.不私藏枪支弹药 | 45 |
| 10.不携带管制刀具 | 46 |
| 11.禁止无证驾驶 | 46 |
| 12.“法不责众”莫轻信 | 47 |
| 13.不参与群起斗殴 | 48 |
| 14.酗酒危害多 | 49 |
| 15.妥善保管身份证 | 50 |
| 16.智防电话诈骗 | 50 |
| 小知识 | 51 |
| 想一想 | 52 |

第六章 住所周边的安全

| | |
|------------------|----|
| 1.揭发不轨行为 | 54 |
| 2.见到危险品要举报 | 55 |
| 3.邻家有险莫等闲 | 56 |
| 4.煤气中毒巧施救 | 56 |

| | |
|-----------|----|
| 想一想 | 57 |
|-----------|----|

第七章 网络诱惑与不良文化

| | |
|--------------------|----|
| 1.远离网络色情 | 58 |
| 2.拒绝网络暴力 | 59 |
| 3.冷静应对网恋 | 60 |
| 4.安全网购有高招 | 61 |
| 5.警惕虚拟货币诈骗 | 62 |
| 6.中奖信息不可信 | 63 |
| 7.防范网络银行诈骗 | 64 |
| 8.谨防有奖问答 | 64 |
| 9.合理运用社区论坛 | 65 |
| 10.预防电脑病毒 | 65 |
| 11.“黑客”是一种公害 | 66 |
| 12.远离网络赌博 | 67 |
| 13.抵制不良文化习俗 | 68 |
| 想一想 | 69 |
| 看一看 | 70 |

第八章 遭遇暴力

| | |
|-----------------|----|
| 1.见义勇为讲技巧 | 71 |
| 2.遭绑架之后 | 72 |
| 3.学会防身术 | 73 |
| 4.遭性侵害之后 | 74 |
| 5.正当防卫保安全 | 75 |
| 6.拒绝校园暴力 | 76 |
| 想一想 | 77 |

| | |
|---------------------|-----|
| 13.与父母关系“恶化” | 124 |
| 14.父母经常吵架 | 125 |
| 15.成绩下降了 | 126 |
| 16.走出厌学的心理误区 | 127 |
| 17.应对考前焦虑症 | 127 |
| 18.父母离异了 | 129 |
| 19.坦然走向“高四” | 129 |
| 20.假如被学校严厉处罚了 | 130 |
| 21.转学后的新环境 | 131 |
| 22.面对休学 | 132 |
| 测一测 | 133 |

第十一章 科学购物

| | |
|-----------------|-----|
| 1.挑选正品手机 | 135 |
| 2.选购背包有讲究 | 136 |
| 3.不买赃物 | 137 |
| 4.不买不穿高跟鞋 | 137 |
| 5.选购合适的鞋 | 138 |
| 小常识 | 139 |

第十二章 拒绝烟酒与毒品

| | |
|-------------------|-----|
| 1.不吸烟 | 141 |
| 2.如何护理醉酒人 | 142 |
| 3.拒绝毒品 | 143 |
| 4.买卖毒品是犯罪行为 | 144 |
| 5.染上毒瘾要强制戒毒 | 145 |
| 6.家有吸毒者 | 146 |

| | |
|-----------------|-----|
| 7.识破毒贩的伎俩 | 146 |
| 想一想 | 148 |
| 测一测 | 148 |

意外灾难与自然环境篇

第十三章 意外伤害

| | |
|-----------------|-----|
| 1.预防游泳溺水 | 151 |
| 2.正确施救溺水者 | 152 |
| 3.学会做人工呼吸 | 153 |
| 4.掉进冰窟窿后 | 154 |
| 5.安全使用家电 | 155 |
| 6.野营要注意安全 | 157 |
| 7.救助内伤者 | 158 |
| 8.煤气中毒 | 159 |
| 9.灭火器的使用 | 160 |
| 想一想 | 161 |

第十四章 生态与环境灾害

| | |
|------------------|-----|
| 1.噪音污染不容忽视 | 162 |
| 2.保护水资源 | 163 |
| 3.细节决定环境质量 | 164 |
| 4.震后合理施救 | 165 |
| 5.掌握征兆避灾害 | 166 |
| 小知识 | 167 |
| 判断对错 | 168 |

校园安全篇

我的安全我知道



第一章 宿舍安全

学生宿舍是我们生活与学习的重要场所,是我们的另一个家。由于条件有限,学生宿舍一般人多地方小,是容易发生安全事故的地方。为了让我们的宿舍永远保持家的温馨和安宁,我们每个人都有责任提高防范意识,杜绝一切安全隐患。

1 上下铺的安全

邱云一直在校寄宿,有天晚上,他起床去洗手间,迷迷糊糊中从学生床的上铺摔下来,造成重伤,花去二十多万元医疗费。

限于条件,学生宿舍里的床铺大部分是上下铺,上铺距离地面较高,因此要格外注意安全。那么怎样预防学生床的安全事故呢?

1.经常检查床铺情况。我们平时要留心床架是否牢固,如果发现床架有损坏的情况时,必须及时报告宿舍管理员,以便维修和加固。

2.不睡有损坏的床。坏床铺没修好之前,千万不可在其上面睡觉,可请宿舍管理员帮你找个临时睡觉的地方过渡一下。

3.不在床铺上打闹。在床铺上尤其是上铺打闹是非常危险的,万一摔下来,后果不堪设想。

4.上床和下床要小心。每一步都要手抓

牢、脚踩稳。最好备一个手电筒,以备黑暗中上下床时照明。



2 装饰床铺有讲究

开学不久,小佳就感到全身发痒,手臂、脖子、腿上都长满了大大小小的红疹子。医生对小佳的生活环境进行了周密检查后,发现感染源就是小佳开学时在地摊上买回来的漂亮床单。

爱美之心人皆有之。但在装饰、美化自己床铺的同时,也要考虑健康和安。那么,应该怎样做才能防患于未然呢?

1.选择质量、卫生均合格的床上用品。因为没收入来源,大多数同学经济条件不是很宽裕,只能选择便宜的物品,加上年轻人多注重外观而忽略品质。但即便是淘便宜货,我们也要仔细检查物品的质量和卫生指标,不然会得不偿失。

2.所有新买来的床上用品,如床单、被套、枕巾等近身物品都必须洗涤后再使用;对于不便洗涤的棉被内胆、枕头内胆,也必须晾晒、掸去浮尘后再使用。

3.毛绒类的床上装饰品如大狗宝宝、趴趴熊等毛绒品,要经常水洗、阳光除菌,因为新



买来的毛绒品里藏有大量的病菌或其他有害物质。

4.如夏天铺凉席时,要检查凉席上是否有倒刺,以防它刺伤皮肤。

5.发现问题物品时,要及时放弃。

3 隐私物品不乱放

小玉每天晚上睡觉前都会写日记,日记本顺手就放在自己的枕头底下。一天,室友小莉值日,发现小玉床铺凌乱,便上去整理,无意间翻看了小玉放在枕头下面的日记本。小玉得知后心里很难过。



随着年龄的增长，同学们的隐私物品也会增多。但学生宿舍人多地方小，要想保住自己的隐私不被侵犯，确实要动一番脑子。

1. 私密物品如日记本、存折之类，可放在抽屉、衣柜或箱子中，放好后必须上锁。

2. 相互尊重。宿舍里人多物杂，所有人的东西都相互紧挨着。在这种环境中生活，要学会尽量不随便挪动或使用他人的物品，即便是好朋友的东西，没有经过允许也不要轻易动用，以避免不必要的争执。

3. 不把存放隐私物品的地点及取用方法等随便告诉他人。

4. 特别贵重的物品或极端隐私的物品请尽量存放在家里。

4 挑灯夜战要防火

某高中宿舍在晚上10点统一熄灯以后，有学生又点上蜡烛看书，不小心引燃了蚊帐，导致了火灾的发生。四名寄宿生情急之下，从二楼窗户直接跳下来。幸亏楼层低，四人都只摔了个轻伤。

很多同学都有过在宿舍熄灯后点起蜡烛继续学习的经历，努力学习的精神可嘉，但安全不可忽视。为了避免烛火生灾，请大家注意以下几个方面的内容：

1. 最好不要明火照明；不可将打火机、火柴杆等火种随意扔在废纸篓内或可燃杂物上；点燃的灯要远离易燃的物品，比如木头桌子、床铺、书页等；入睡前必须关闭所有电器



开关、吹灭遗留火种。

2.平时应该多留意并熟悉消防安全知识,多掌握些正确的灭火方法;一旦起火,必须保持冷静,对初起火灾,应迅速清理起火点附近可燃物,并迅速利用被褥、水及其他简易灭火器材控制和扑救;救火时不要贸然打开门窗,以免空气对流,加速火势蔓延;迅速通知宿管员或者大声向窗外叫喊,以惊醒并向隔壁宿舍的同学求助,同时拨打火警电话119,讲明详细地址、起火部位、着火物质、火势大小,留下姓名及电话号码。

3.火场逃生时,保持冷静,正确估计火势,如火势不大,应当机立断,披上浸湿的衣物、

被褥等向安全出口方向逃离;逃生时不可乘坐电梯;一般宿舍楼的建筑设计里,都会安装紧急疏散指示灯,要注意指示灯的指示方向迅速逃离;烟火逼人时,要先用湿毛巾捂住嘴和鼻子;不要盲目跳楼,跳楼求生的风险极大,即使在不得不跳楼的情况下也要讲究方法,根据地势作出相应措施;逃生途中,不要携带重物,不可贪恋财物,以免失去逃生时机;逃离火场后,不要冒险再返回火场;若是楼下起火,楼上的同学切忌开门观看或急于下楼逃生;要紧闭房门,可用浸湿的床单、窗帘等堵塞门缝或粘上胶带,如果房门发烫,要泼水降温,等待救援。

5 作息时间要合理

肖肖十分勤奋,每天晚上都要在教室或图书馆奋战到很晚,回到宿舍楼时常常吃闭门羹,还得麻烦宿管员开门,而早已入睡的室友也屡屡被他惊醒,大家对此都不胜其烦。

宿舍是个公共休息的地方,如果你的时间安排不合理,将会极大地影响到他人的工作、生活和学习,对自身亦不利。如何合理安排我们的学习、生活和休息时间,其中大有讲究。

1.制订详细的作息时间表,注意要先安排那些必须花费的、固定的时间,如在宿舍吃饭、睡觉、洗澡、洗衣服等,再把余下的时间作其他的安排。

2.学生宿舍的管理一般是定时熄灯、定时



关闭宿舍楼大门,所以晚上一定要按时回宿舍,以免被阻在宿舍门外,给他人增加麻烦。如遇特殊情况确实不能按时回宿舍,最好通知室友或宿管员,请求照应,帮你留门。

3.遇到突发的情况,比如宿舍值日、教室值日、生病等,都会影响到正常的时间安排,这就要求你的作息时间表有一定的弹性,以便迅速调整时间安排。

6 不在异性宿舍留宿

晚自习后,玲玲在某男生宿舍玩牌。时间一下子就到了深夜,女生宿舍早已关门,玲玲只好暂且寄宿在了该男生宿舍,没想到该男生借机诱奸了她。



中学生正处在青春期,性冲动很容易在非常环境里发生,所以异性之间来往一定要谨慎。从以上的例子中,我们能吸取哪些教训呢?

1.公共领域应该区别于私人领域。宿舍的范围是属于几个室友所共有的公共空间,外人来此过夜,其实已经侵犯了这个公共空间,更不要说是异性。有学生认为留宿异性,只要不“影响”室友就可以了。但他们还没有搞清楚“影响”的概念。即使不吵不闹,难道就没“影响”吗?有没有考虑到,对室友在伦理上、道

德上和感观上的刺激?这些都是“影响”。

2.男生到女生宿舍过夜或女生到男生宿舍过夜,都是被各学校明文禁止的事。我们的社会是个契约型社会,学校有规章制度,学生必须遵从有关规范,即使室友们都默许异性留宿的行为,仍不该明知故犯。

3.要有善恶的道德标准。当你有留宿于异性宿舍的念头时,必须及时扼住自己的性冲动。己所不欲,勿施于人,要学会换位思考,多考虑他人的感受,多思考事情发生后的恶果。这样一来,就可以让自己保持头脑冷静,避免错事的发生,也可以继续维护同学、朋友间的纯洁友谊。

4.多了解自己的内心。处于高中阶段的学生极易产生性冲动,为防止出现失控的情绪,要加深对自己性格的了解和掌控,比如多读一些有关青少年心理、励志方面的书籍,经常和心理辅导老师沟通。这样做可以避免陷入痴迷状态,有助于心理的健康成长。

7 下铺卫生有窍门

睡在下铺的小波很烦恼、很无奈,因为室友们老把他的床铺当板凳来坐,甚至在上面嬉戏,弄得床单总是皱巴巴、脏兮兮的。

的确,把下铺当板凳坐,是宿舍里的普遍现象,严重影响了下铺同学的卫生安全。你要是睡在下铺,该怎么做呢?

1.找块大毛巾,最好是那种一米多长的小毯子,铺在外侧的床单上。室友坐脏了也不怕,晚上睡觉前将大毛巾收起,第二天早起时再将大毛巾铺回去即可。

2.取得室友对你的理解,请求大家落座时不要弄得太脏。

3.自己以身作则,不随意坐脏他人的床铺,即使坐在他人床铺上,过后也要帮着收拾干净,或者为别人重新整理一遍。

4.如果你是过敏性皮肤,确实不能让室友分享你的床铺,那么,你可挂起帘子或蚊帐,平时将它保持垂下来的状态,将你的床铺隔成一个相对独立的空间。这样,室友们就会有意识

地不再坐你的床铺了。

5.经常洗涤卧具,保持床铺干净整洁。室友们看到你的床铺很干净整洁,自然不忍心弄脏它。



8 生活用品有序放

住校生小吴将宿舍打扫完毕之后,顺手就把扫帚扔在门口。室友小张起夜时,不小心被门口的扫帚绊倒在地,造成右臂擦伤。

宿舍空间狭小,物品多,如果摆放无序,往往会给室友带来很多意想不到的麻烦。那么,我们该如何在宿舍摆放自己的物品呢?

1.卧室:床头不乱牵乱拉绳,不乱挂衣物;床上任何地方都不能钉钉子;鞋子放床底下,鞋跟朝外,成一条线排放;不穿的衣裤一律折叠入柜,不得随意挂放,湿衣服晾在室外衣架杆上。

2.盥洗间:毛巾放在盥洗间横杆上;牙刷、牙膏放入茶杯并置于靠墙的平台;平台外放化妆品;平台下地面放肥皂粉、皂盒;外半部分放脸盆、脚盆;水池底下放热水瓶。



3.卫生间:除放拖把、纸篓外,一般不放其他物品。

9 不要留宿陌生人

小松新结识的一位网友熊熊来学校找小松玩。由于急着去上课,小松将对方单独安顿在自己宿舍里。等小松下课回来,发现熊熊已没了踪影,而宿舍中所有贵重物品被席卷一空。

有一颗友善热情的心固然不错,但一些意图不良的人正是利用我们的善良且涉世不深、缺乏社会经验而进行侵犯的。那么,怎样避免小松这样的事情在我们身上重演呢?

1.要有自我保护的意识。无论是在网络上,还是校外或是旅途中,不要轻易向陌生人透露自己的真实身份、年龄、电话和家庭、学校之类的信息,不要随便跟他们建立友谊;和这些人交流时要谨慎,仔细分析对方话里话外的含义。

2.不要单独行动。如果有刚认识的朋友要求借宿的时候,不要独自作出决定,要和自己的朋友,尤其是父母或是老师沟通,寻求帮助。

3.可婉言拒绝陌生人的留宿要求。我们应当以平常心加警惕心来对待陌生人的邀约或者要求。

4.请宿舍值班老师留意。当有特殊情况需要陌生人拜访时,我们可以当着陌生人的面联系当天的宿舍值班老师,告诉老师有陌生人来访,给有不良企图的陌生人造成一定的

胆怯心理,以避免意外发生。

5.保管好现金和贵重物品。集体宿舍是一个公共环境,无论是否有陌生人拜访,我们都应该保管好自己的财务,尽量不要把钱随意存放在宿舍里,应该随时有防盗窃的心理准备。

6.相互关心和提醒。作为同一个宿舍的室友,我们也应该对身边的人负责。当有陌生人来访时,室友之间要相互提醒,避免发生不必要的损失。



10 校外租房要注意

独自在校外租房的阿秀性格开朗,她主动约网友刘强到自己住处见面。不料,刘强一进入房间,就掏出了刀,逼阿秀交出钱物。阿秀一一照办,待刘强走后,她立刻报警。

这是一个真实的故事,同学们应该从中吸取教训,提高警惕。那么,在校外租房子时,应



该注意些什么呢?

1.选择比较安全的地方租房。有的同学因为学习方式的不同,很希望有一个独立的空间来学习,那么,我们应该选择人员比较简单,有社区保卫的房子来租住,最好有长辈陪护。

2.不要轻易带陌生人到住处。在校外租住也是为了给自己创造一个最佳的学习和休息环境,要好好利用自由的空间,避免与社会上的闲散人员有过多往来。

3.把生命放在第一位。即使不与坏人直接接触,我们也要有一个良好的心态,遇到类似危及生命的事情发生时,要尽量先保全自己的生命。