

依据国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写



中小學生安全教育讀本

(八年級適用)

我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

江西學校安全保衛工作學會 編



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

(八年级适用)

江西学校安全保卫工作学会 编

 华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 八年级适用 / 江西学校安全保卫

工作学会编. — 北京: 华文出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5075-4299-8

I. ①我… II. ①江… III. ①安全教育—初中—课外
读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第135801号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（八年级）

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 6.25印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4299-8

定价：17.80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，培养学生的社会安全感，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学生造成的伤害，保障中小学生健康成长。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，将课堂教育与实践相结合，将学校教育与家庭、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

第一章 社会与校园安全..... 1

1. 女生在哪些场所容易遭受性侵害..... 2
2. 遭受性侵害时的应对措施..... 3
 - 小知识：丹麦的性教育课..... 4
3. 怎样摆脱异性的纠缠..... 5
4. 杜绝自卑心理..... 6
5. 哪些东西容易被盗..... 8
 - 小知识：与人交往的四个基本原则..... 9

第二章 运动和出行安全..... 10

1. 运动会、体育课的安全常识..... 11
2. 上体育课应预防运动受伤..... 12
3. 体育课上的着装..... 14
4. 运动受伤怎么办..... 15
 - 小知识：运动受伤时如何选择冷敷和热敷..... 18
5. 选购太阳镜要当心..... 18
6. 骑自行车“十要”“十不要”..... 20
 - 小知识：骑自行车事故原因..... 21
7. 行走及乘车安全常识..... 22
8. 车辆遇险的自救与互救..... 24
9. 乘坐飞机的安全常识..... 26
10. 乘坐轮船的安全常识..... 28
11. 乘坐火车的安全常识..... 30
12. 野外行走预防昆虫叮咬..... 32
 - 小知识：我国交通事故的发生特点..... 34

第三章 饮食卫生和药品安全..... 35

1. 科学补水学问多..... 36
2. 合理膳食的基本要求..... 37
3. 科学用餐八大原则..... 39
4. 洗刷餐具要注意..... 40
5. 食物中毒的预防与处理..... 42
6. 会让药物变毒物的食品..... 43



小常识：几种不能带皮吃的蔬菜和水果.....	45
7. 少吃方便面.....	46
8. 为什么有人总是感冒.....	47
9. 滥用抗生素危害大.....	49
小常识：国家食品药品监督管理局关于加强零售药店抗菌 药物销售监管促进合理用药的通知（国食药监安 [2003]289号）.....	51
小常识：国家食品药品监督管理局关于进一步规范生物制 品质量控制要求的通告（有关抗生素部分）.....	52
10. 吸毒会引起多种并发症.....	52
小常识：青少年要远离毒品.....	53

第四章 意外伤害的预防和救治..... 55

1. 触电后的救护.....	56
小思考：触电的危险程度与哪些因素有关.....	57
小常识：触电的常见情况.....	58
2. 火灾预防及逃生要点.....	58
3. 野外遇险求救信号.....	61
4. 遭遇抢劫要当心.....	63
5. 如何预防被骗.....	64
6. 如何应对敲诈、拐卖和绑架.....	66

第五章 网络与信息安全..... 68

1. 网络对中学生的正面影响.....	69
2. 网络对中学生的负面影响.....	70
小常识：我国网络使用情况一瞥.....	72
3. 了解网络交往特点.....	73
4. 遵守安全上网守则.....	75
小常识：全国青少年网络文明公约.....	76
5. 不涉足黑网吧.....	76

第六章 自然灾害的避险与救护..... 78

1. 地震火灾的预防和扑救.....	79
2. 山洪的成因及防治.....	81



3. 旱灾成因及求生要点	83
小故事：寻找水源小故事一则	84
4. 雪崩时如何逃生	85
附录：中华人民共和国未成年人保护法	88

我的安全我知道

第一章
社会与校园安全



1 女生在哪些场所容易遭受性侵害



遭受性侵害,对女同学来说,各方面的负面影响都非常大。身体上,往往会造成某些部位的损伤,甚至会导致胃肠不适、睡眠不好等;而心理上的创伤往往会更大,受害人常会产生羞辱感,会觉得无助,而这种羞辱感又会严重影响生活和学习;有些女生甚至还会滋生自残行为及其他一些反常行为等。因此,免受性侵害,是女同学们需要认真对待的一个大问题。

当然,也不是要同学们草木皆兵,整天诚惶诚恐,这样做并不利于身心健康。正确的态度是:把主要精力放在学习上,同时了解哪些时间、哪些地点容易遭受性侵害,这样才能采取有效措施进行预防。下面重点跟同学们聊聊哪些地方容易遭受性侵害。

一、校园内

1. 公共场所,如厕所、教室、礼堂、游泳池、宿舍、实验场所等。教室、礼堂等一般是夜晚或下午放学后不安全因素增加,厕所则一般是夜晚女生单独上厕所时,宿舍则常是上课时,这时,宿舍楼人员减少。

2. 偏僻幽静处,如空旷操场、池边湖畔、假山土墩、亭台水榭、树林深处等。

3. 偏僻小道、建筑物结合处。

4. 尚未交付使用的新建筑物。

从上面的分析可以发现,性侵害的作案者往往选择偏僻人少、受害者孤立无援的地方实施作案。原因在于一方面容易得手,另一方面便于逃逸。因此,同学们尽量不要单独到这些地方散步或游玩,更不能在夜深人静时前往。夜晚上厕所时,如果路灯等照明条件不好,最好带上手电筒,还可以请同学陪同。回宿舍时,也要注意锁好关好门窗。

二、校园外

1. 公园假山、树林里。

2. 车站、码头附近。
3. 没有路灯的街道、楼边、小巷。
4. 大桥、立交桥下。
5. 单位的值班室、仓库。
6. 无人居住的小屋、陋室、茅棚。
7. 影院、舞厅、酒吧等公共娱乐场所。

在校园外作案时，作案者往往也是选择那些比较偏僻，人员相对少的地方。而舞厅、酒吧等一些人员复杂的公共娱乐场所，不安全因素很多，作为未成年人，我们不应该进去。



2 遭遇性侵害时的应对措施

陈婷是初二的学生，已经长得亭亭玉立了，一次她商场买东西的时候，由于人很多，一位男青年不时地趁机触摸陈婷的胸脯，吓得陈婷东西也不买了，赶紧挤出商场。

同学们，陈婷遇到的就是性侵害。

性侵害是指以欺骗、暴力、讨好、教唆或物质引诱及其他非自愿方式进行的性接触。可以是身体接触，比如触摸或抚摸身体及性器官、强行接吻、性交等；

也可以是非身体接触，如言语挑逗、调戏、暴露性器官等。大部分女同学都进入了青春发育期，其中很多缺乏基本的性知识和自卫能力，有时难免会受到性侵害。

遭受性侵害后，受害者往往感到强烈的羞辱、恐惧、焦虑等，对以后的身心健康也非常不利。因此，为了免受性侵害，女同学们要树立防范和自我保护意识，在面对性侵害时，要学会一些应对方法，避免受到更大的伤害。



1. 平时学习一些基本的性知识，知道什么是性侵害。女孩子的身体任何人都无权抚摸和伤害，受到伤害要尽快告诉家长或报警，千万不要因为害羞、害怕而让坏人逍遥法外。

2. 保持冷静，找机会逃离：如发现有人经过即大声呼救；如被困在车上，要想办法按喇叭引起注意；若在屋内，有机会挣脱可跑至另一个房间将门反锁。

3. 重复呼救：察觉歹徒欲实施侵害时，先立刻大声呼救并不断地重复大声呼救。

4. 分散强暴者的注意力：为了争取可能的脱困机会，可以与之周旋或谈判以干扰强暴者的原定计划，例如，佯称愿意与他发生性关系，但想到一个较舒适的地方；将加害人持有的攻击性武器藏起来；要求加害人先洗澡或表示自己想先洗个澡，以躲到厕所内借机逃离。

5. 让强暴者失去性欲：谎称自己染有性病，或假装歇斯底里，甚至可以强迫自己呕吐或尿在裤子上。

6. 保护自己的身体和生命：若无法脱身，不要死命抵抗，必要时，要以保命为重。

7. 万一还是不幸遭到了性侵害：（1）相信自己并没有犯错。（2）找个信任的人陪伴并寻求协助。不要独自面对，不要认为那是件羞耻的事而不愿求援。（3）报警并保护现场，为了协助警方搜集线索及采证，不要移动或再触碰现场任何器物，不要立刻收拾整理现场，恢复原貌。切勿在发生性侵害事件后，立即淋浴冲洗、更换衣物或毁坏衣物，应该找一件外套或毯子裹住自己，寻求性侵害防治中心人员或女警的陪同，至医疗院所就医检查。

8. 当发现被坏人盯上，要设法迅速摆脱坏人。如果是晚上，要朝人多的地方或明亮的地方跑；如果被坏人纠缠，要高声喊叫，并迅速跑向人多的地方。

小知识



丹麦的性教育课

上课铃响后，一位 30 岁左右的女教师走进了教室。她先向大家微微点点头表示问候，接着把一本本图文并茂的人体生理书发给每一位学生。很多学生拿到书本后，立刻翻阅了起来。这位漂亮女教师的开场白是：“亲爱的同学们，我们要懂得性知识，因为这对我们的身心健康很有好处。”说完，她按了一下投影仪，画面随着她的讲解不断地变幻着。

当银幕上出现了一个个宛如小蝌蚪的精子争先恐后地钻入卵子时，这位老师即时讲解道：“如果哪一个精子抢先与卵子结合了，这时就可能怀孕，我们的生命就这样产生了……人类为了避免无限度地生育，有节制地繁衍

后代，采取了很多办法不让精子与卵子结合……”待她一说完，有一个男孩子率先举手提问：“亲爱的老师，怎样才能使精子不碰上卵子呢？”女教师听完后和蔼地回答：“用安全套就能使精子卵子不相遇。还有，男女任何一方做了结扎手术，也可以达到这样的目的。”另一个男孩子站起来大声说：“我爸爸就做了结扎手术，我妈妈不会再生了。”

这时，坐在他旁边的一个女孩子小声地问道：“你怎么知道的？”男孩子回答得很直爽：“是我妈妈告诉我的。”说完后，他还转过身向坐在后面的母亲发问：“是不是，妈妈？”旁边的一位中年女性站了起来笑着回答：“是我告诉他的，从此以后，你没有弟弟或者妹妹了。”待她说完，老师便示意大家鼓掌。

接下来是互动内容。老师把男女生殖器官的模型放到了讲台上，要学生们走近，仔细观察生殖器官的布局和构造。然后老师亲自演示怎样使用安全套，还要男女学生按照她的演示动手实践。老师告诉学生，这样做可以预防各种性疾病的传播。家长们对这堂性教育课似乎感到很满意，纷纷“OK”不已。

3 怎样摆脱异性的纠缠



最近小婷有点烦，因为初三的一个男同学经常写信给她，在信里说一些爱慕的话。可是小婷根本就不了解那位男同学，也根本不想谈恋爱。她不知道该怎么办，也不知道是不是该报告老师，因为她害怕被其他人知道。

同学们，你们说小婷该怎么办？

随着年龄的增长，学习压力越来越大，烦恼也似乎越来越多。被异性纠缠就是一件很烦人的事。发生在初中生中的异性

纠缠，主要是恋爱中的异性纠缠。这种纠缠来自两个方面：一是单恋者的纠缠，比如你无心恋

爱，而对方却经常找你。二是原来有恋爱关系，因为某种原因，一方提出终止恋爱关系，另一方无法接受，因而苦苦纠缠。

异性纠缠如果处理得好，不会影响学习和生活；如果处理不好，还会带来更多麻烦。因此，为了摆脱恋爱中的异性纠缠，一定要做到以下几点。

1. 态度明朗。如果你并无谈恋爱的打算，对于那种单恋的追求者，就应该明确拒绝。如果是正在恋爱或曾经恋爱过的对象，那么也应该及时断绝与对方的恋爱关系，拒绝对方的纠缠，因为早恋本就是一件害远远大于益的事。如果你态度暧昧，模棱两可，就很容易增加对方的幻想，因而也会带来更多的麻烦。

2. 遵守恋爱道德，讲究文明礼貌。在拒绝对方的要求时，要讲明道理，耐心说服；要尊重对方人格，不可嘲笑挖苦，更不能在别人面前揭露对方隐私。拒绝对方本是你的权利，但是你如果大肆渲染（比如公开情书等），弄得校园里人人皆知，让对方难堪无比，那就有点过分了。虽然早恋不对，但对方的人格应该得到保护。当然，如果对方纠缠不止，劝阻无效，那么你也可以通过老师、家长，甚至公安机关来解决。

3. 要正常相处，但要节制往来，恋爱不成，但仍是好同学、好朋友，不可结怨，更不可成为仇人、敌人。在交往中，最好节制不必要的往来，不要单独相处，让对方尽快消除由于失恋所造成的心理伤害。

4. 遇到困难，要依靠学校和治安机构等。如果对方纠缠太过分，无法劝阻，甚至对方可能因为你的拒绝而采取报复行为，那么就要及时向老师和领导汇报，依靠组织妥善处理，防止发生意外事件。

4 杜绝自卑心理

欧阳阳因为学习成绩很差，不大愿意和同学玩，也不愿意参加班上的集体活动，见到老师也总是躲得远远的。欧阳阳做事情，总喜欢一个人独来独往，不喜欢与其他同学一起活动，总认为自己比别的同学差。

欧阳阳这些特征，属于典型的自卑心理。

偶尔觉得自卑，在人生路上谁都会有这方面的经历。比如看到一个人学习比自己强、体育运动比自己强、比自己更能言善辩……我们都可能产生自卑心理。偶尔的自卑并不可怕，有时还会变成前进的动力。但是，如果常常自卑，觉得自己处处不如人家，并进而影响到自己的学习、生活及



性格发展，那就非常有害了。

以下就是自卑心理的常见症状。

1. 常年情绪低落。如果你常常无缘无故地郁郁寡欢，那很可能就是自卑心理使然。

2. 过度怕羞。很多同学，特别是女同学略有怕羞纯属正常；但如果怕羞过度，比如从来不愿抛头露面，从来不敢接触生人，老师提问都紧张不已等，那就可能是内心深处隐含有强烈的自卑情绪。

3. 拒绝交朋结友。一般来说，同学们都喜欢与同龄人交往，并十分看重友谊，但具有自卑心理的同学绝大多数对交朋结友兴趣索然，甚至拒绝对方的靠近。

4. 难以集中注意力。自卑感强的同学在学习或做运动时往往难以集中注意力，或只能短暂时集中注意力。这是因为“挥之不去”的自卑心理在作祟。

5. 经常疑神疑鬼。自卑的同学对家长、教师、伙伴对自己的评论往往十分敏感，特别是别人对自己的批评，更是感到难以接受，甚至耿耿于怀。长此下去，他们还可能发展到疑神疑鬼的地步，总是无中生有地怀疑他人贬低自己，不喜欢或者责怪自己。

6. 过分追求表扬。自卑的同学尽管自感“低人一等”，但往往又会反常地比其他人更渴望家长和教师的表扬，甚至可能采用不诚实、不适当的方式，如弄虚作假、考试作弊等。

7. 贬低、妒嫉他人。自卑的同学另一反常反应是：常常贬低、妒嫉他人。心理学家认为，这是他们为减轻因自卑而产生的心理压力的宣泄之道，他们觉得这样可以放松自己，提高自己的自信，但是这往往并不奏效。

8. 自暴自弃。自卑的同学往往会表现为自暴自弃、不求上进，认为反正自己不行，努力也是白搭。更有甚者，还可能表现出自虐行为，如故意在大街上乱窜，深夜独自外出等，似乎刻意让自己处在险境或困境之中。要是遭到家长指责，便以“反正我低人一等”作辩解。

9. 回避竞争、竞赛。虽然有的自卑同学十分渴望在诸如考试、体育比赛或文娱竞赛中出人头地，但又无一例外地对自己的能力缺乏必要的自信心，断定自己绝不可能获胜。由此，绝大多数自卑同学都尽量回避参与任何竞赛，有的虽然在他人的鼓励下勉强报名参加，但往往在正式参赛时又会临阵脱逃，甘当逃兵。

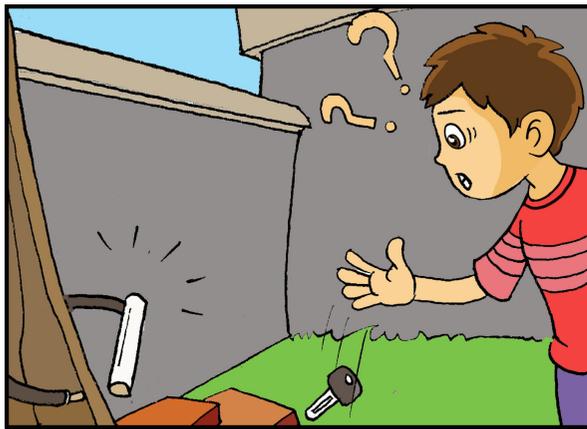
10. 语言表达较差。据专家统计，80%以上自卑同学的语言表达能力较差。他们或表现为口吃，或表述不连贯，或表达时缺乏情感，或词汇贫乏等等。专家们认为，这很可能是因为强烈的自卑感阻碍了大脑中负责语言学习系统的正常工作。

11. 对挫折或疾病难以承受。自卑的同学大多不能像正常同学那样承受挫折、疾病等消极因

素带来的压力，即便遇到小小失败或疾病便“痛不欲生”，有时甚至对诸如搬迁、亲人过世、父母患病等事情感到难以适从。

如果具有严重的自卑心理，非常不利于身心健康，也不利于以后的学习和发展。以上各条同学们可以认真比对一下，如果只有一两条，那么说明你很正常；如果占了很多条，甚至以上特征你都具有，那么你就需要注意了。当然，即使存有自卑心理，也不要绝望。因为人与人本就千差万别，各有各的长处和优势，如果你善于发现自己的长处，然后努力弥补自己的不足，自信就会回到你的身边，自卑心理也就自然会慢慢消失。

5 哪些东西容易被盗



2010年11月10日晚，学生们在紧张的学习之后有了疲倦和饥饿的感觉。汤玲燕回到105公寓后欣然打开保险箱，却发现四百元中的三百元不翼而飞。保险箱完好无损，没有任何撬动的痕迹。

校园防盗一直是学校和家庭特别关注的一个问题。虽然相对来说，校园里人员比较单纯，但是社会上的闲杂人等随时可能进出校园，给学生的人身安全和财产安全带来威胁。在七年级时，我们谈到了

校园盗窃案的特点及行窃方式，这里接着告诉同学们哪些东西容易被盗，以让同学们更好地保管那些易失盗物品，将财产损失降到最低点。

1. 现金。现金往往是盗窃分子的首选目标。最好的保管办法是将其存入银行。尤其是数额较大时，更应及时存入银行。密码应选择容易记忆且又不易解密的数字，不要用自己的出生日期做密码，以防熟人冒领。特别要注意存折、信用卡等不可与学生证等相关证件放在一起，以防被人盗走后冒领。在银行存取款时，输入密码要准确、快捷，切忌旁若无人、大声喊叫。发现存折丢失应立即挂失。

2. 各类有偿证卡，比如餐卡、可以充值的校园卡、电话卡等，这些有偿证卡应当妥善保管，最好的保管方法是放在自己贴身的衣袋内，袋口应配有纽扣或拉链。所用密码不要轻易告诉任何

人，以防身边有不速之客。当运动或其他卡需离身的时候，也应尽量将卡存放在安全地方。

3. 自行车。自行车被盗是社会的一大公害。校园内也不例外。买新车一定要到有关部门办理落户手续；要安装防盗车锁，养成随停随锁的习惯；在学校、公共场所尽量停在指定停放处。一旦丢失，应立即到保卫部门报案，并提供相关情况，以便及时查找。

4. 贵重物品。如手表、随身听等，较长时间不用的应带回家中；暂不使用时，应锁在抽屉或箱子里。寝室的门锁要牢固，易于翻越的窗户要加防盗网，门锁钥匙不要随便乱放以免丢失。对价值较高的贵重物品，最好做上一些特殊记号，即使被偷走，将来找回的可能性也会大一些。

校园防盗很重要，但因为偷窃人员很复杂，有时确实是防不胜防。如果万一被盗，该怎么办呢？

1. 立即报告学校保卫部门并保护现场，禁止任何人进入，在场者不得翻动任何物品。

2. 发现嫌疑人，应立即报告和组织同学进行堵截，力争捉拿。

3. 配合调查，实事求是地客观回答调查人员提出的问题。积极主动地提供线索，不得隐瞒不报，学校保卫部门和公安机关有义务、有责任为提供情况的同学保密。

4. 如果发现存折被窃，应尽快挂失。

俗话说：“亡羊补牢，未为迟也。”在校同学应努力提高自身防盗意识，发现情况，及时报告，争取让自己处于一个比较安全的环境中。

小 知 识



与人交往的四个基本原则

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在，理解他人的感受，既满足自己，又尊重别人。下面是几个重要的人际交往原则：

1. 真诚原则。真诚是打开别人心灵的金钥匙，因为真诚的人使人产生安全感。越是好的人际关系越需要交往的双方暴露一部分自我，也就是把自己的真实想法与人交流。完全把自我封闭起来是无法获得别人的信任的。

2. 主动原则。主动对人友好，主动表达善意能够使人产生受重视的感觉，主动的人往往令人产生好感。

3. 交互原则。人们之间的善意和恶意都是相互的，一般情况下，真诚换来真诚、敌意招致敌意。因此，与人交往应有良好的动机。

4. 平等原则。任何好的人际关系都让人体验到自由、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制，或者一方需要看另一方的脸色行事，就无法建立起高质量的心理关系。

我的安全我知道

第二章
运动和出行安全

