

- 全国科研规划“十二五”重点课题
- 《全国校园安全事故防范、应对及处理问题研究》
国家级科研成果一等奖
- 2012年第六届中港创新课程交流会世界创造力奖金奖

中小学 安全教育 知识读本 (七年级)

主审 唐保华 孔繁强
主编 戴兴华



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

河南科学技术出版社

中小学
安全教育
知识读本
(七年级)

主审 唐保华 孔繁强
主编 戴兴华



河南科学技术出版社
·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

中小学安全教育知识读本.七年级/戴兴华主编. —郑州：
河南科学技术出版社, 2013.1 (2013.5重印)
ISBN 978-7-5349-6040-6

I .①中… II .①戴… 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 (2012) 第266030号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65733090 65788870

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：胡 静

责任校对：王晓红

封面设计：张 伟

版式设计：孙 嵩

插画设计：靳 曦

责任印制：张艳芳

印 刷：洛阳和众印刷有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm×240 mm 印张：3.5 字数：60千字

版 次：2013年1月第1版 2013年5月第2次印刷

定 价：10.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

志存高遠
安全為基

王新禮書



编审委员会

主任：唐保华

副主任：孔繁强 戴红燕 司方博

委员：马金良 李文辉 赵连云 崔祥烈

于春来 崔随庆 靳俊良 吴书明

张智慧 姬文广 戴兴华

主审：唐保华 孔繁强

主编：戴兴华

成员：马金良 李文辉 赵连云 崔祥烈

于春来 韩翠 赵华 张宏君

姬文广 张朝艳

前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确指出要切实维护教育系统和谐稳定:完善学校突发事件应急管理机制,妥善处置各种事端;建立健全安全保卫制度和工作机制,完善人防、物防和技防措施;加强师生安全教育和学校安全管理,提高预防灾害、应急避险和防范违法犯罪活动的能力。

每个孩子身后都有一个彼此关爱的家庭,每个家庭又是构成社会的基本单元,因此,青少年生命安全与健康成长,涉及千家万户的幸福和国家的将来。教育好一个学生可以带动一个家庭,影响整个社会。保障孩子的安全,是家庭稳定的核心,是教育的首要任务。国家郑州经济技术开发区教育文化体育局历来把安全教育放在教育之首,认真落实科学发展观,坚持以人为本,把中小学安全教育贯穿于学校教育的各个环节,培养学生的社会安全责任感,使学生逐步形成安全意识,掌握必要的安全行为知识和技能,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,保障中小学生的健康成长。自2008年开始,我区依据教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》的要求,积极开展安全教育校本教研活动。几年来,我区所编写的校本教材《中小学安全教育知识读本(1~9册)》经全区中小学校反复实践校修,在2012年第六届中港创新课程交流会上被授予世界创造力奖金奖;在国家“十二五”校园安全课题《全国校园安全事故防范、应对及处理问题研究》科研成果评审中荣获“国家科研成果一等奖”,得到了课题组专家的高度评价:

“该读物知识覆盖全面、结构安排科学,内容翔实、图文并茂、可读性强,该项成果在中小学校极具推广价值。”在社会各界友人的共同努力下,这套书籍得以正式出版,在此对关注并支持安全教育工作的教育同仁、各界友人表示深深的谢意。

安全教育不是一时之事,而是一个长期、系统的工程,需要我们每个人时时刻刻去努力。本套书旨在引导青少年的安全教育与学习,共涉及安全知识常识20类,共分135个学时,知识条理清晰、难易递进、图文并茂、学练结合,为广大青少年提供了较为系统而完善的学习安全知识的平台。我们期望通过系统的安全知识教育与学习,可以进一步加强学校安全工作的前瞻性、预见性、可控性,让安全教育为孩子的一生平安奠基、为社会和谐安宁服务。

安全教育是生命教育,安全教育是基础教育,安全教育是公众教育,安全教育是终生教育。

让我们怀着一颗敏感的心,
一颗责任的心,
一颗善良的心,
一颗对生命敬畏的心,
做好学校安全教育工作,
为每一个鲜活而美丽生命的成长护航。



国家郑州经济技术开发区教育文化体育局 局长

目 录

CONTENTS

烟酒的危害	1
网络交往常识	4
校园暴力知识	7
生物实验课安全	10
细菌性痢疾	13
青春期生理	16
上网安全	20
旅游常识	23
肺结核	27
外伤的包扎	30
远离毒品	35
体育课安全	38
泥石流	42
遇到特殊人（群）的安全防范	45
疏散演练知识	48



烟酒的危害

升入中学以后，身高急速增长，一些同学就觉得自己长大了，不希望别人还把自己看成不懂事的小孩子，觉得模仿成人抽烟喝酒，似乎就是“成人”的标志。中学生中“瘾君子”“小醉仙”的数量逐年增加，烟酒越来越严重地危害着青少年的身心健康。

我们还是先了解一下烟酒的危害吧。

饮酒后，人的组织器官和各个系统都会受到酒精的毒害，其中对中枢神经系统的危害最严重。饮酒后，大脑皮层高级神经活动首先受到抑制，使得高级神经中枢对皮层下神经中枢的控制减弱，使人丧失理智，出现所谓的“兴奋”现象，并伴有头晕、恶心、呕吐等。醉酒后，会出现语无伦次、步履不稳、动作不协调、嗜睡、昏迷，严重者可因呼吸中枢麻痹而死亡。人在饮





酒后，神经反射的速度显著减慢，不仅学习效率降低，还容易发生交通事故。中学生饮酒容易产生某些疾病，如心理疾病或者智力缺陷。综上所述，经常饮酒对青少年危害极大，正处于青春期的学生不要饮酒。

吸烟对人的健康一样有危害，对中学生来说，危害性就更大了。

中学生正处在青春期，各组织器官都尚未成熟，对环境中的有害因素抵抗力较弱。据调查，吸烟年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。平均来看，若吸烟者从青少年时开始吸烟，并持续下去，死于与烟草相关疾病的概率将大大增加。青少年时期开始的任何年龄段的吸烟者都比不吸烟者的死亡率高。香烟点燃后产生的气体中一氧化碳含量很高，一氧化碳吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白而失去携氧的功能。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。此外，烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些同学主观感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，实际上是尼古丁引起的神经兴奋。但兴奋感是短暂的，兴奋后神经系统则出现抑制。吸烟后神经、肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。研究结果表明，吸烟者的智力通常比不吸烟者低。



最后，学生没有经济来源，购买酒或烟的钱多是通过欺骗家长甚至



是偷家长的钱得到的，有的则是通过威胁、欺诈较为弱小的同学甚至偷盗他人财物而得到的。所以，吸烟不但影响他人，污染校园环境，还可能使我们的道德和荣辱感逐渐沦丧，甚至导致违法犯罪。

亲爱的同学们，生命诚可贵。让我们尊重生命、关爱生命、珍惜生命，拒绝烟酒，提高生命质量，将来成为国家的有用之才。



知识链接

烟酒同行危害更大。因为酒精是一种有机溶剂，会溶解香烟中的致癌物及其他有害物，酒精刺激食管壁可导致膜充血，致使烟草中的致癌物质更强烈地刺激食管，从而极易导致食管癌的发生。两害相加不仅使致癌风险增加，而且还会使烟酒中各种“毒素”易于通过膜层而扩散到血液中，加重对心血管和肝脏的损害，甚至还会造成脑细胞死亡的严重后果。



练一练

1. 饮酒对人体有哪些危害？
2. 吸烟对人体有哪些危害？
3. 试述烟酒同行对人体的危害有哪些。



网络交往常识



中学生走出校门、走出家门，不可避免地要发生人与人之间的接触和相互往来。现在有更多的同学选择了网络交往，因为它不仅超越了空间，还超越辈分、年龄、相貌，为我们提供了平等交往和自由活动的平台。

中学生要正确认识网络交往的利与弊，用丰富的知识和科学的理论来指导我们正常的社会交往，并在交往中进一步学习、积累经验，不断完善并提高自身的品德修养和辨别是非的能力。

一般交往受时间和空间的限制，而在网络世界中，交往不受年龄、职业、社会地位、文化背景、居住地域等的限制。网络丰富了大家与社会的联系，“秀才不出门，能知天下事”。网络改变了人们的交往模式，拓宽了人们的社会交往范围，丰富了我们的生活，提高了我们的生活质量，网络还更新了人们的思想观念。网络交往的自由、平等和开放的特点，让我们有机会感知多元文化组成的世界，为我们提供可供选择和借鉴的价值资源，使人们的价值取向多元化。





网络交往也有许多弊端。调查显示，中学生网民中，57.6%的人偶尔上网，40.6%的人经常上网。长时间连续上网会造成情绪低落、眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振、焦躁不安、血压升高、神经功能紊乱、睡眠障碍，甚至消极自杀。中学生思想丰富，自尊心强，有些同学不愿向家长、教师、朋友倾诉自己内心深处的秘密，就上网找陌生人倾诉、发泄。多数上网聊天的青少年常没有固定的话题，这种散漫的聊天方式容易影响青少年的逻辑思维能力和注意力。

曾经有一位“网迷”学生说：“在网上有一种天堂般的感觉，仿佛你就是世界的主宰，精神能得到极大满足。”青少年一旦成为“网迷”，就会陶醉在虚拟世界中不能自拔，越来越脱离实际，对现实世界表现出冷漠、麻木和不以为然。还有些同学因迷恋网友而分散精力，成绩下降，有的甚至产生早恋。我们身边就存在着由于过度地迷恋、依赖网络，沉湎于网络之中，正常学习、生活秩序遭受破坏的同学。有一个女孩，曾经学习成绩很好，交了一个网友，经过几次约会，学会了喝酒，染上了恶习，甚至改变了自己的人生观，最后辍学，留下了终生的懊悔。





网络是一个虚拟的世界，网络交往是一把双刃剑，使用不当就会使人误入歧途；正确使用会促进我们的人际交往，培养良好的道德品质。只要我们正确认识、了解网络，以一种平和的心态积极面对网络，网络一定会成为我们健康成长的好伙伴！



知识链接

◎网络成瘾综合征的预防措施

1. 在上网时间上要自我约束，特别是在夜间上网时间不宜过长。
2. 注意操作姿势。荧光屏应在与双眼水平或稍下位置，与眼睛的距离应在60厘米左右。敲击键盘的前臂和上臂呈90度。光线柔和，不可太暗。手指敲击键盘的频率不宜过快。
3. 平时要丰富业余生活，比如外出旅游、和朋友聊天、散步、参加一些体育锻炼等。
4. 在饮食上要注意多吃一些胡萝卜、菜、芥菜、苦瓜、动物肝脏、豆芽、瘦肉等含丰富维生素和蛋白质的食物。
5. 出现身体不适，应及时停止操作并休息。
6. 一旦出现网络成瘾综合征，不要紧张，要尽早到医院诊治，必要时可进行心理治疗。



练一练

1. 网络为我们的交往提供了哪些便利？
2. 网络交往有哪些弊端？
3. 如何加强自我保健，预防网络成瘾综合征？



校园暴力知识



近些年，原本被称为“象牙塔”的校园也存在着暴力的阴影。校园暴力事件的数量逐年增加，暴力行为产生的伤害也日趋严重。中学生正处于青春期，情绪波动大，容易冲动，因此中学的校园暴力问题最严重。

凡是被口头恐吓、辱骂，被迫做不喜欢做的事，被故意侵犯身体，被故意陷害，被强借物品乃至被殴打、勒索等都是校园暴力。常见的校园暴力形式有三种：①语言暴力，主要包括起侮辱性外号、造谣污蔑等侵害行为。②生理暴力，包括敲诈、勒索、殴打等。生理暴力在校园暴力现象中普遍存在。生理暴力给受害学生的身体造成很大的伤害，很有可能导致受害者残废，甚至死亡。③心理暴力，主要包括孤立、侮辱人格等一系列对学生的精神造成某种伤害的侵害行为。

心理暴力的问题常被忽略，其实心理伤害比身体伤害更可怕，甚至会影响受害者的一生。心理暴力可能无处不在，而且任何学生和老师都可能成为施暴者。

校园暴力的形成原因是复杂





的。有些同学受到不公平的待遇或被冤枉，觉得不平衡或难以忍受，所以选择暴力解决；或认为自己长大了，无所不能，所以常喜欢替人打抱不平，证明自己是有能力的。校园暴力更多的是受到环境的影响，例如，暴力电影、电视、群众抗争等，让青少年错误地相信暴力是解决事情的最佳途径。由于校园暴力具有一定的隐蔽性，受害人往往受到对方的威胁而不敢向老师、家长报告，因而学校的收报率较低，受害学生也就因此会反复遭到勒索、敲诈和殴打，往往是在造成了严重的后果之后，学校、家长才会得知。经常受到校园暴力侵害的学生因整日生活在暴力的阴影当中，学习成绩一般都严重下降，有些学生甚至由于受到严重伤害而不得不住院治疗或者休学，正常的学习被迫中断。



预防校园暴力行为，家庭、社会、学校、学生应该共同努力。家庭方面：要强化家庭教育职能，父母要增强教育子女的责任感，重视对孩子的早期教育，培养其健全的人格。社会方面：动员社会力量，加强对青少年的教育和保护，净化社会环境，给青少年创造一个有利于其身心健康的良好社会环境。公安机关要加大对不良现象和不良风气的打击力度，发挥传媒的积极作用，营造良好的社会环境。学校方面：要帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观，增强辨别是非和自我保护能力，自觉抵御各种不良行为的诱惑和侵害；培养学生形成优秀的道德品质，养成良好的道德习惯，把社会公德的规范内化为自觉的行为。学生既是校园暴力的主要受害者，也是防止校园暴力的

主要力量。让暴力远离校园，我们应该从自身做起，加强思想道德修养，从而铲除滋生校园暴力的土壤。如果我们让阳光普照校园，那么参与暴力者就不敢出现。只有每个同学都树立正气，才会形成学校的正气。这就要求我们按中小学生守则要求自己，养成举止文明、自尊自爱、尊重他人、团结互助的好品德和好习惯。我们在遇到校园暴力事件时，要增强自我保护意识，学会用法律保护自己，要主动、及时地和老师、家长、公安人员取得联系，积极争取学校、家庭和社会的保护和帮助，做到知法、懂法和遵纪守法。



校园暴力是当今青少年犯罪的新动向，又是青少年犯罪的前奏，中学生应该冷静、理智地正确处理矛盾与纠纷，以积极向上的精神面貌赢得大家的尊重。



练一练

1. 常见的校园暴力形式有哪几种？
2. 试述校园暴力的形成原因。
3. 如何预防校园暴力行为？



生物实验课安全



在初中的学习中，我们会接触到很多实验性很强的科目，生物就是其中的一门。观察和实验是学习生物学的基本方法，而实验又是我们获取知识、进行探究创新的一种重要手段和途径，也是提高同学们实践能力的好方法。实验一般在老师的指导下通过小组合作来完成，若操作不当可能会引发安全事故。因此，我们在实验中应该注意下面这些问题。



实验前我们要学习实验室制度，了解实验室规则，如保持安静、注意听讲、爱护公物、轻拿轻放等。在进入实验室时应该排队，然后按照老师编好的小组序号和座位对号入座，并固定下来，不可随意换座位。做实验前先检查实验器材和药品是否齐全、完好，确保熟悉了实验内容，准备工作也已经就绪后再开始做实验。有些学生认为，上实验课就是去玩，所以不认真对待实验课，课前既不预习，课上又不

