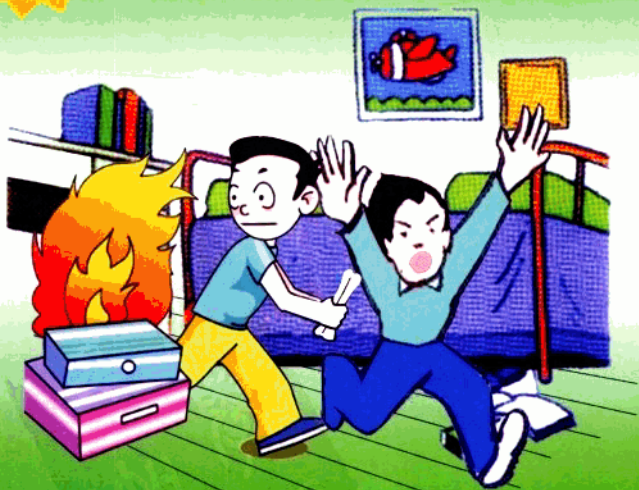


中学安全教育班级主题活动参照读本

# 中学生人身安全 与危险防范



学苑出版社

中学安全教育班级主题活动参照读本

# 中学生 人身安全 与 危险防范



主 编：李书华 王宝珍  
执行主编：杨启红 王建勇 由沙丘 张伟霞  
编 者：闫晓鹤 王晓东 郭少明 张 昱 刘和发  
          张志斌 李继阳 裴明军 生晓梅 陈 旭  
          赵永志 梁更申 庞雪梅 张 权 裴连军  
          王爱东 郭春雨 林海波  
内文插图：林金平 裴明军 生晓梅 赵永志 张 辉

学苑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中学生人身安全与危险防范 / 李书华, 王宝珍主编—  
北京: 学苑出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-5077-3421-8

I. 中… II. ①李… ②王… III. 安全教育—中学—教材— IV. G634.201

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第160011号

责任编辑: 任彦霞

出版发行: 学苑出版社

社址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100079

网 址: [www.book001.com](http://www.book001.com)

电子邮箱: [xueyuan@public.bta.net.cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京东君印刷有限公司

开本尺寸: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 11.75

字 数: 210千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 15.00元



同学们，2009年11月中旬，我国大部分地区雨雪来袭，特别是北方大部有大雪或暴雪，某学校餐厅因不堪大雪重压坍塌，多名学生被压，不同程度受伤，有3名同学经抢救无效死亡……

自燧人氏钻木取火，火便与人类结下了不解之缘。但是，一旦失控，它又成为一个恶魔，无情地吞噬我们的财产和生命。水，是一切生命的源泉，但在它们横行肆虐时，人的生命又会变得十分渺小和脆弱。

面对突如其来的自然灾害和事故的发生，我们有防范的准备吗？我们会做出哪些本能的反应？这些反应明智吗？自己会不会因为不知所措而危及生命安全呢？

正像有关专家所指出的，其实80%的意外伤害是可以通过预先防范和应急处理避免的。因为导致悲剧发生的一个重要原因是受害主体安全与危险防范知识欠缺，自我保护和应变能力不足，更重要的是缺少应急逃生演练。

生命安全高于天，积极防范重如山。我们只有坚持不懈地研究防御灾害和应对事故的对策，学会在灾难中保护自己，提升生存技能，才能避免人身伤亡，保证我们的安全。

本书指出了同学们在校园安全、生活安全、出行安全、网络安全、自然安全、国家安全等方面存在的安全问题，介绍了这些安全问题的防范、自救处理方法，有助于同学们在参与班级安全教育主题活动时，进行问题讨论、辨析、自救技能训练，有效提高自身安全防范意识和自救技能，提高自我保护能力。

安全是人类生存的基础，是社会发展的保障，是人们幸福康宁的源泉。安全又是人最基本的权利和最起码的责任。没有生命的安全保证，谈不上回报父母的养育之恩，谈不上报效祖国，服务社会，更不可能实现自我人生价值！可见，安全知识必须了解，危险防范意识要深入自己的内心。

让我们关爱生命，关注安全，掌握危险防范和自救的基本技能，在人生的道路上一路平安！

## 目 录

## 前 言 ..... 1

## 第一篇 校园安全与危险防范

|     |                 |     |
|-----|-----------------|-----|
| 第一课 | 靓丽青春 平安度过 ..... | 002 |
| 第二课 | 身心俱健 绽放异彩 ..... | 010 |
| 第三课 | 和谐相处 互相尊重 ..... | 020 |
| 第四课 | 异性交往 亲疏有度 ..... | 029 |
| 第五课 | 运动场上 麻痹铸错 ..... | 037 |
| 第六课 | 面对骚扰 机智勇敢 ..... | 045 |
| 第七课 | 校园伤害 积极防范 ..... | 053 |
| 第八课 | 拒绝诱惑 远离毒品 ..... | 061 |

## 第二篇 生活安全与危险防范

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第九课  | 饮食卫生 确保安全 ..... | 068 |
| 第十课  | 不乱取火 小心用电 ..... | 075 |
| 第十一课 | 侵害临头 施计摆脱 ..... | 083 |
| 第十二课 | 互救化险 智求生机 ..... | 091 |



### 第三篇 出行安全与危险防范

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十三课 遵守交规 平安出行 ..... | 100 |
| 第十四课 人在旅途 防备意外 ..... | 109 |
| 第十五课 人流如潮 谨防踩踏 ..... | 118 |

### 第四篇 网络安全与危险防范

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十六课 网上冲浪 自控自律 ..... | 126 |
| 第十七课 穿透迷雾 谨防骗局 ..... | 135 |

### 第五篇 自然安全与危险防范

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第十八课 面对灾害 应急求生 ..... | 144 |
| 第十九课 保护环境 预防疾病 ..... | 154 |
| 第二十课 善待地球 构建和谐 ..... | 161 |

### 第六篇 国家安全与危险防范

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第二十一课 社会责任 牢记心中 ..... | 170 |
|-----------------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 后 记 ..... | 179 |
|-----------|-----|

## 第一篇

# 校园安全与危险防范

本篇班级安全教育活动主题：

- |        |      |
|--------|------|
| ■ 靓丽青春 | 平安度过 |
| ■ 身心俱健 | 绽放异彩 |
| ■ 和谐相处 | 互相尊重 |
| ■ 异性交往 | 亲疏有度 |
| ■ 运动场上 | 麻痹铸错 |
| ■ 面对骚扰 | 机智勇敢 |
| ■ 校园伤害 | 积极应对 |
| ■ 拒绝诱惑 | 远离毒品 |

## 第一课 靓丽青春 平安度过



### 成长话题

青春期是人生中最靓丽花季，也是少男少女们春心萌动的时期，然而也是一个烦恼的时期。青春期又被生理学家称为“心理风暴期”，这时我们的身体迅速发育，性生理也趋向成熟，但在心理上却处于断乳期，经常会发生思想上独立与经济上依赖的矛盾，理想与现实的矛盾、对异性的向往与心理封闭的矛盾，这些矛盾交织在一起，常常使同学们或苦闷，或彷徨，由此导致各种各样的身心安全隐患。只有大家对青春期的生理与心理知识有一定的了解和认识之后，才会发现青春的靓丽，进而迸发青春的风采，迈好人生的关键一步。

#### 校园安全警言

珍爱生命高于天，积极防范重如山。





## 活动体验

### (一) 活动主题“倾诉青春”

### (二) 活动目的

1. 本次活动围绕中学生的性心理特点展开，对中学生的性觉醒、性困惑、性偏离、性保护等问题积极引导，帮助同学们形成健康有益的生活方式。

2. 帮助同学们了解青春期常见问题的预防与处理的方法，学会克服青春期的烦恼，并逐步学会调节自己的情绪，抑制自己的冲动行为，使自己安全度过青春期。

### (三) 活动准备

1. 成立《青春“悄悄话”》编委会、编委小组，组长带头，明确职责。

2. 发动同学们以小组形式分别查阅有关青春期性生理、性心理、性道德的知识资料。

3. 以家长信的方式告知本次活动的目的与内容概要，鼓励家长参与本次活动。

### (四) 活动要求

1. 要求同学们积极主动地参与到资料查找、编写工作中，并团结互助。

2. 要求同学们能积极大胆地与父母、老师和同伴交流遇到的青春期尴尬问题。

### (五) 活动过程

1. 全班同学分组搜集青春期健康知识。

(1) 性生理：主要搜集生殖系统的结构和功能，月经、遗精等生理现象及性卫生知识，包括生殖器卫生、经期卫生及性疾病的防治知识等。

(2) 性心理：主要搜集面对“月经”、“遗精”所需的心理准备，频繁自慰

( ) 年级 ( ) 班《青春“悄悄话”》

参与编写人姓名：

班主任姓名：

完稿：      年      月      日



的心理危害与异性相处的正确态度等。

(3) 性道德：主要搜集如何面对性骚扰，如何正确认识贞操问题，面对性骚扰如何防范等。

2. 全班同学共同制订班级青春期健康生活方案。同时制订出自己的健康生活方案，包括饮食、锻炼、卫生等方面，看谁的方案更精彩。



3. 分析整理收集到的资料，在教师的指导下汇编成册。

4. 在全班分发《青春“悄悄话”》，有条件的可在全校范围内做宣传。

(六) 活动总结（由班主任或主持人根据活动情况进行总结）

(七) 活动延伸

进行了上述活动的班级，有条件的可以组织同学们开展形式多样的活动，例如：

1. 组织学生参观“青春期教育展览”。

2. 观看“青春期教育影视片”。

3. 召开“倾诉青春”演讲会。

4. 参观艾滋病防治展览，观看有关艾滋病防治的宣传片，知道寻求帮助的途径。

5. 请老师、家长结合自己的成长经历和同学们一起座谈：青春期我们该如何度过？

延伸的活动形式、内容有多种多样，可根据学生实际情况开展有针对性、有实效性的活动。



## 感悟探究

### 一、小组研讨，各抒己见

在对青春期知识收集和整理的基础上，我们编写了《青春“悄悄话”》，请同学们思考并讨论，遇到这类问题应该如何应对。下面是几个同学的对话，请对他们的心声谈谈自己的看法。

我上初二时就发现自己开始注意班里的漂亮女生，常常希望和她们接近、说话，一直不知道是怎么回事。



我一个同学，开始出现遗精时不知道怎么回事，还以为自己患了什么疾病，担心了很长时间，学习成绩下滑了很多，幸亏后来上生理卫生课，老师讲了这方面的知识，否则，还不知会产生什么后果呢。

前几天我一个好朋友说，她觉得自己乳房逐渐变大了，很难为情，于是走路总是低头、含胸。你说，她这样做会不会不利于身体发育呢？



我的看法是\_\_\_\_\_



## 二、现场采访，有问必答

主持人：请进一步思考下列问题并进行现场采访。

1. 进入青春期，女生有什么变化？女生为什么不太喜欢运动？

2. 进入青春期，男生有什么变化？男生为什么总愿意在女生面前表现自己？

3. 小明今年15岁了，性格开朗的他一和女生说话就脸红，你知道这其中的原因吗？

班级现场采访，有问必答，如果问到我，

我会说：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## 认知升华

### 一、老师悄悄说：青春期我们不迷惘

伴随着青春期的到来，同学们开始对随之而来的性生理现象产生好奇和神秘感，如女孩子出现月经，男孩子出现遗精，有的同学还常常因此而苦恼。尤其是男孩子往往因不了解遗精是怎么回事而困惑，甚至产生焦虑情绪，造成很大的心理压力。个别同学由于缺乏成人的正确引导，常常通过不正确的途径去探索，很容易受到不良的影响。

刘薇听别人说，如果和男孩有了那种性行为后就会怀孕，于是她才意识到自己和男朋友间发生的事后果很严重。后来，她慢慢发现自己很长时间不来月经，而且腰腹部逐渐变粗，她害怕极了。那段时间她总是躲避同学的目光，故意穿肥大的衣服。再后来她就没来上学了。

一天，吴群悄悄告诉小林，睡觉时，自己的下身有一种白色液体流了出来，并且有种从来没有过的感觉。这话正好触动了小林的心事，他除了有吴群说的那种快感外，还有一种莫名其妙的恐惧感。因为他曾听说过“精尽人亡”的说法，心里总想着“一滴精子十滴血”，这样下去，不知道哪天自己就会离开这个缤纷世界。于是，他开始由昔日的刻苦用功变得对学习毫无兴趣，成绩直线下降。

青春期是人体生长发育的又一个高峰期，在心理和生理上都会发生巨大变化，各组织器官由稚嫩趋向成熟，其功能趋向健全。

伴随着性特征的成熟，同学们逐渐产生了性意识、性冲动，也就随之产生了性心理及性烦恼。这时，我们会很难抵制异性对自己的吸引，同时又对自己的性心理感到迷惘和耻辱，从而影响到个人的学习和生活。让我们从了解自己的青春开始吧！因为性知识是科学知识，不应该把“性”看做是羞耻的事情，更不应该回避它。我们可以通过个别谈心的方法，或向老师、家长询问，获得适合自己发育水平的性知识，从而正确地对待自身出现的身心变化，获得心理平衡。当代中学生要树立远大理想，把精力集中在学习、工作和培养高尚的情操上。在男女同学相处时，要做到自尊、自爱、相互帮助、彼此勉励、共同进步，建立真诚的友谊。

### 二、男生悄悄话：对青春期生理变化要有思想准备

青春期的生理变化过程一般是一致的，但个体发育的速度差异很大，一般的说，男生青春期开始从10—14岁不等。

### 1. 男生青春期的五个阶段

(1) 10—13岁，男性荷尔蒙开始活跃，睾丸和阴囊快速成长。阴囊皮变红变皱。

(2) 10—15岁，荷尔蒙的变化使肌肉组织及脂肪增加，体型改变，身高快速增长，身高增长的年龄平均在14岁，体格急剧变化。

(3) 11—16岁，阴茎长度增加，睾丸及阴囊持续生长。肌肉组织继续增加，肩膀变宽，睾丸及阴囊变大，阴毛变深、变粗、遍布阴茎的根部；上唇开始长胡子，喉头发育使声音变低沉。

(4) 11—17岁，阴茎宽度增加，睾丸继续生长，开始制造精子、出现遗精，第一次遗精的平均年龄为14.6岁。腋毛及胡子增加，阴毛看起来较像成人，声音变得更低沉，皮肤变得较油，粉刺出现。

(5) 14—18岁，发育完成，外表看起来像成人，身高接近成人，阴毛与成人的无异，胡子长齐，稍后可能长出胸毛或体毛。

我们懂得以上生理变化的过程，就不会出现一些大惊小怪的事情了，反而会觉得自己日见成熟，步入成人。

### 2. 男生青春期保健

(1) 男生阴囊、阴茎皮肤皱褶多，汗腺多，尤其是穿化纤内裤通风不良，汗液、残留尿液可污染局部，引起感染，因此每天睡前应清洗外阴才对。

(2) 男生不宜穿过紧的牛仔裤。男生穿过紧的牛仔裤不仅造成不透气，还会形成对睾丸的压迫和较高的温度，能导致精子生成障碍，故不宜长期连续穿牛仔裤，牛仔裤宜与其他衣服交替穿。

(3) 要养成良好的生活习惯，不抽烟、不喝酒、不吸毒。

(4) 男生适度自慰对身体健康并无损害。但是，频繁自慰会造成体质虚弱、精神萎靡、失眠，这一般是自慰过度的表现，应当尽量减少和节制，或者去看心理医生。

### 3. 合理地参加体育运动，养成豁达开朗的性格

## 三、女生悄悄话：让青春期更美丽

女生青春期开始从8—12岁不等。

### 1. 女生青春期的五个阶段

(1) 8—11岁，卵巢变大并分泌雌性荷尔蒙。

(2) 8—14岁，血液中明显出现雌性荷尔蒙，乳房发育，乳头突出且柔软，生长快速；臀部变宽、脂肪增加，使体型较柔和、圆润；开始长出平直、柔软、稀疏的阴毛。

(3) 9—15岁，阴道变大，阴道的分泌物改变，持续发育；乳晕变大，身高与体重增加，油脂分泌增加；阴毛变粗、颜色变深，但仍稀疏，开始有月经，月经初潮平均年龄为12.8岁。

(4) 10—16岁，卵巢变大，可能开始排卵，乳晕及乳头突出，持续生长；阴毛看起来与成人相似，但覆盖区较小；开始出现腋毛。

(5) 12—19岁，子宫和阴道发育逐渐完全，内壁增厚；卵巢逐渐成熟、排卵逐渐规律；乳房发育完成，身高接近成人；阴毛与成人的无异；月经逐渐规律，且有排卵。

由此会发现，我们女生青春期在年龄上比男生提前了一些，经历的五个阶段在特征上男女有别。

## 2. 女生经期卫生保健

(1) 注意饮食结构。多食含纤维和蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、菠菜、樱桃、荔枝肉、胡萝卜、苹果等，以及鸡肉、红枣、豆腐皮、红糖等温补食品。每日清晨喝一杯300毫升的温水对美容也大有帮助。

(2) 保持精神愉快，适当参加文体活动可转移经期出现的烦躁、郁闷，不能太娇气。充分休息很重要，要保证足够睡眠。过于劳累会导致经期延长或是失血过多。

(3) 参加适当的体育运动。但要注意尽可能不做腹部的剧烈运动，可以散步、打乒乓球或羽毛球等，运动量不宜过大。保证规律生活，不要随意打乱生活节奏，这对身心两方面的健康都有益。



(4) 注意经期卫生。月经期间阴部抵抗力下降，易受细菌感染，因而每天用温水清洗外阴。不要盆浴，应采用淋浴。经期注意保持卫生巾清洁。同时注意做好脸部清洁工作。月经期间因为毛孔张开较大，很容易长痘痘，脸部清洁要做好。护肤品要选适合自己皮肤的，经过有关部门质量鉴定的合格产品。

(5) 注意保暖。经期御寒能力下降，受凉易引起疾病，会出现月经过少或突然停止。因而，要避免淋雨、蹚水，凉水冲脚，少食或不食冷食、冷饮。

(6) 保持理性。在情绪冲动时，将想说的话在脑子里先过滤一下，不要太情

绪化。女生在经期时，很自然地情绪就会不好，不要纵容自己乱发脾气，因为发脾气会扰乱内分泌，也影响身体健康。

#### 四、专家悄悄说：了解青春痘的奥秘

青春痘又叫粉刺，医学名词叫痤疮，是青春期常见的一种皮肤病，多发生在面部、上胸、肩胛及背部等地方，影响容貌，常让我们为之苦恼。

长青春痘主要是因为青春期内分泌旺盛，致使皮脂堵塞在毛囊口不能畅快地排出，于是形成一个又一个乳白色小点，鼓起在皮肤表面上，叫做粉刺。这些粉刺很容易引起局部发炎，形成脓疮。脓疮容易破溃，破溃后经8—10周炎症就会消失，可是会形成瘢痕，脸上便出现凹凸不平的小丘，影响面容的光滑美观。

避免或减缓减少青春痘的生长，请注意以下日常生活的自我调理。

1. 避免情绪焦虑和紧张，要认识到痤疮是可以自愈的一种暂时性的生理现象。

2. 保持皮肤清洁，常用温水洗脸，避免用碱性大的肥皂，不用多油脂和刺激性强的化妆品，以免进一步堵塞毛囊，使痤疮加重。洗脸时可以用毛巾轻轻擦皮肤，让淤积的皮脂从皮肤排出，但绝对不能用手去挤、掐、挖粉刺，这样做容易发生感染形成脓疮和瘢痕。

3. 平时多食含维生素A、C、E和纤维素的食物（如蔬菜、水果），饮食要清淡，少吃甜食和油腻食物，少吃或不吃姜、蒜、辣椒，少饮浓茶、咖啡等刺激性饮料，不吸烟、不喝酒，保持大便通畅。

青春期痤疮一般不需要特别治疗，大约25岁以后症状慢慢会减轻和自然痊愈。

生湿的青苹果要发育为成熟的红苹果，需要吮吸足够的养料，还需要抵御病虫害的侵袭。

校园安全  
警言



## 第二课 身心俱健 绽放异彩



### 成长话题

1946年，世界卫生组织（WHO）给健康下的正式定义为：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、精神和社会适应的完好状态。”也就是说，人的健康包括生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康等诸方面。我们正处于由少年走向成熟的过渡阶段，这一成长阶段的最大特点是身体和心理的迅速成长和发展，但又恰处于心理上的“断乳期”，常常会由于缺乏应有的承受力和适应力，产生种种心理困扰，致使心理障碍时而发生或有所增加而直接危害我们的生命安全。健康平安地成长是我们每个人的美好愿望，我们要学会以积极的心态面对学习和生活，让身心俱健，生命靓丽。

#### 校园安全警言



健康意味着人的躯体、精神、社会适应能力状态良好，是一个人自由发展的前提。



## 活动体验

### (一) 活动主题“身心健康，呵护生命”

### (二) 活动目的

1. 通过本次活动，使同学们了解亚健康方面的知识，更加重视自己的身心健康，并能有效处理生活中遇到的各种压力与刺激，增强自身抗挫折、抗打击的能力，从而拥有更健康的身心。

2. 引导同学们正确认识人的生命价值，理解生活的真正意义，学会保护自己，尊重他人的生命。

3. 让同学们认识到生命的可贵，懂得珍惜自己的生命，树立正确的价值观、人生观和世界观，锻造强健的身体和意志品质。

### (三) 活动准备

1. 分好活动小组。

2. 选定两位主持人主持活动，要求口齿清楚、反应敏捷。

3. 每个小组搜集准备因身心压力过大而产生心理危机的各种事例。

4. 每个小组搜集战胜压力和挫折的人或事，例如体操运动员程菲，身为中国女子体操队长，带领全队战胜心理压力，夺得2008年奥运会团体金牌等等。

### (四) 活动要求

1. 活动中全员参与，全身心投入，投入越多，收获越大。

2. 以倾听、接纳的心态，尊重他人感受。

3. 活动中注意安全。

### (五) 活动过程

1. 老师导入：健康是我们每个人都希望拥有的东西。但现代人所倡导的健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康，也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上都应保持良好的状态。为了健康，我们除了要锻炼身体，还要加强心理素质的提升，社交技能方面的训练，只有这样才能享受全方位的健康生活。

2. 主持人请一位同学在黑板上写下心理健康的标准，也可用电子屏幕显示。

理解自我，悦纳自我，接受他人，善与人处，正视现实，接受现实，热爱生活，乐于学习，乐于交往，乐于助人，情绪稳定协调，能适当表达，有健全的人格，正确地认识自己，乐观开朗，待人坦诚，勇于克服困难，有一定的反应、应