

高中生安全教育读本

《高中生安全教育读本》编委会 编

中国环境科学出版社·北京

前言

中国有句古话：天作孽，犹可恕，自作孽，不可活。正是对安全问题偶然性与必然性的完美诠释。如果一个人平时规规矩矩，严格遵守安全规则，但他还是出现了安全问题，或被车撞，或遇天灾，那是“天作孽”，倒霉是偶然。可如果一个人总是瞎玩胡闹，恶意违反安全规则，那他被车撞死，被天灾闹死就是“自作孽”，就是必然了。更何况，世上有几个人严格遵守安全规则而依旧出意外死掉了呢？又有几个总是恶意违反安全规则而依旧活得健康快乐呢？天灾的概率远远低于自己找的麻烦，所以为了降低我们非正常死亡的概率，我们还是要严格遵守安全规则。

安全教育是当今学校教育体系的重要组成部分。对于学生而言，学生受到了安全教育，提高了安全意识和基本素质，懂得并运用安全知识来保障并促进自身的身心健康和发展；对于社会而言，通过学校教育，作用于受教育的对象，使之增强了自我防护能力，在社会实践中能够有效地保障国家的政治、经济、文化、生活等各个方面的安全，并促进社会的变化和发展。

安全问题是一个涉及全社会的问题。我国每年都有因各类安全事故导致高中学生受伤害事件，不仅给家庭带来悲剧，也造成了一定的社会影响和经济损失。然而，社会、学校、家长、学生都对安全教育存在着明显的误区。缺乏对安全问题的全面客观的认识。

这本读本从安全的现代意义、学校安全、家庭安全、交通安全、心理健康、社交安全、网络安全、传染病的预防、自然灾害的预防、保险等方面，对学生和学校的安全意识进行教育。

我们是以《未成年人保护法》为依据，以实际的案例分析为主导，力图有理有据，生动而有效地对学生进行阅读引导，从而达到安全教育的目的。

当然，这本书可能会有不足之处，希望广大读者予以指出，我们将尽可能地予以改正。

目 录

第一章 安全释义	1
第一节 安全的含义	1
第二节 生命是最大的价值	2
第二章 学校安全	4
第一节 纪律是学校安全的保障	4
第二节 学校要进行安全教育和制定相应的管理制度	4
第三节 体育活动中的安全	5
第四节 集体活动安全事故预防	6
第五节 宿舍安全	7
第六节 考试安全	8
第三章 家庭安全	10
第一节 有序的生活	10
第二节 安全使用液化石油气和煤气	10
第三节 安全用电	11
第四节 户外安全	11
第四章 交通安全	14
第一节 交通释义	14
第二节 道路交通标志和交通信号	14
第三节 中国交通事故状况	15
第四节 骑自行车常识	16
第五节 乘车安全常识	17
第六节 乘飞机安全常识	17
第七节 遇到交通事故怎样处理	18
第五章 保险与安全	20
第一节 保险教育的意义	20
第二节 什么是保险	20
第三节 学生购买保险的实际意义	21

第四节 我国未成年人保险概述	22
第六章 社交安全	24
第一节 排除社交恐惧	24
第二节 高中生如何处理人际交往中的冲突	25
第三节 异性社交安全	26
第四节 女生如何避免异性交往时的侵害	27
第五节 拒绝毒品 珍爱生命	27
第七章 网络安全	31
第一节 网络的积极意义	31
第二节 高中生网络成瘾是不争的事实	32
第三节 网络成瘾对高中生的恶劣影响	33
第四节 网络语言对高中生的不良影响	34
第五节 高中生如何正确对待网络	35
第八章 国家安全	38
第一节 国家安全的意义	38
第二节 民族安全	39
第三节 文化安全	40
第九章 传染病的预防	43
第一节 什么是传染病	43
第二节 流感的预防	43
第三节 禽流感的预防	44
第四节 猪流感的预防	45
第五节 “非典”的预防	46
第六节 艾滋病的预防	47
第十章 自然灾害	49
第一节 我国存在的自然灾害	49
第二节 主要自然灾害的自救方法	51
第三节 珍爱生命 保护环境	53
后 记	58

第一章

1 安全释义

安全真义何处寻？心归之所即精魂。正人正己正思想，百炼成钢得真金。

“安全”这个词，是现在常常被提及和议论的。出行要安全，生活要安全，生产要安全，确实，我们身边不安全的事情越来越多了，不得不使人们开始注意并重视起这个问题。

第一节 安全的含义

安全文明两兄弟，尊重生命是真谛，仁爱责任不能少，权利义务需深信。

安全是什么？

有人说：“安全就是不出交通事故。”

有人说：“安全就是不受到伤害。”

还有人说：“安全就是生命存在着。”

诚然，安全确实应有以上的要素，但那些都是较为狭义的解释，现代意义的安全有着更深广的含义。

广义上讲安全就是健康、快乐、平安的生活与工作。它实际是我们的整个生存环境。

安全是人类文明的体现。现代社会人的安全需要科学技术的支持，需要文化教育作为基础，需要经济发展作铺垫，也就是说，安全需要社会的进步和人本身素质的提升。野蛮是文明的对立面，不文明的人类活动就可视为野蛮，野蛮和愚昧是孪生兄弟。21 世纪的人类已把野蛮和愚昧抛进了故纸堆，也就是把文明和安全牢牢地抓在了手中。

安全是一种文化理念。文化是一个社会、一个国家、一个民族、一个时代普遍认同并追求的价值观和行为准则，是生活的理性表达方式。尊重生命，重视安全，是文明先进的文化；忽视安全，轻视生命，是野蛮愚昧的文化。

安全更是一种思想。尊严是安全。尊严是生命的价值所在，失去尊严，人活着便无意义。遵纪守法，遵章守纪，既是对他人的尊重，更是维护自己的尊严，从而维护了自己的安全。盲目的冒险，无谋的英勇，无常识的松懈，都是在拿人身安全开玩笑，将毫无意义地失去尊严。仁爱是安全。仁爱包括爱自身和爱他人两个方面。安全以人为本，就是要爱护和保护人的生命财产，把人看作是世间最宝贵的。漠视人生命的行为，是最可耻的行为。责任是安全。责任就是分内应做的事。只要安安全全、平平稳稳地干好每一项工作，就是一个负责任的人。

安全是权利也是义务。在生活和工作中，享受安全与健康，是人的基本权利，是生命的基本需求。每个人不仅拥有这个权利，而且要尊重并行使这个权利，不能因利益诱导或暂时困难而玷污了权利的神圣。无论贫富贵贱，每一位公民都要尊重他人和自己的生命，都必须维护和保障生活的安全状态，否则就不是现代意义的公民。

第二节 生命是最大的价值

爱情诚可贵，自由价亦高，生命是基础，不可轻易抛。

人生活在这个世界上，总有一些问题不停地困扰着我们，到了高中阶段，这些问题就显得更突出了。同学们会问：“人为什么而活着？生命的意义何在？有没有比生命更贵贵的东西？”

在以往的教育中，我们的社会价值观更倾向于国家民族的利益，我们更强调为了国家利益，为了民族大义，应该义无反顾地选择舍生取义。正所谓“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛”。这句话的言下之意就是为国家民族之死是重于泰山的。我们强化国家民族的集体意识，增强民族凝聚力本没有任何错误，但当代的社会有种对生命价值观的浅薄歪曲解释：生命是可以轻易放弃的。只要为了国家，为了民族，即使献出生命对国家对民族一点作用都没有，那也是光荣的，反之，我们无力去保护国家民族集体利益，而选择自己的生命，那就是可耻的。这种观念实际上是对生命的践踏，是不符合现代的生存观念的。

任何一个活生生的人，都具有独特的性灵及无限的发展潜能，理所应当更被重视与珍惜，绝不应被任何人以任何理由而导致不当的压迫与折损！“一个活生生、具有相当价值的性灵，比伟大的艺术品还可贵。”罗曼·罗兰如是说。是啊，还有什么比生命更珍贵呢？然而，随着时代的变迁、社会的前进、物质文明的发展、生活节奏的不断加快，整个人类社会呈现出一种多变、多元、多险的状态，突变性和不确定性的增大使人们普遍处于紧张和迷惘的境地之中。这样社会的生态环境和成年人的生活状态，不可避免地会影响到高中生的身心发展，紧张感弥漫和价值观的无所适从带来了方向感的模糊。目前，在不少高中生身上呈现一种不健康的行为取向——不知爱惜自己，颓废、消极，甚至常常有践踏生命的偏差行为。据教育部、公安部等单位对北京、上海等 10 个省市的调查显示，全国每年有 1 万多名中小学生非正常死亡，相当于每天消失一个班。分析显示，由车祸、溺水、跌落、烧烫伤、中毒、窒息、自杀、他杀等意外伤害造成的非正常死亡已成为危及中小学生生命的首要原因，特别是青少年自杀，正日渐向低龄化方向发展。每年竟有那么多鲜活的小生命无力承受生命之重，每个人都会不禁为之默然，除了悲哀还剩下些什么呢？呼唤关注生命、珍视生命是刻不容缓的！

裴多菲说过，生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。从诗中看比生命重要的至少还有爱情与自由，这在作者的那个争取自由爱情的时代没有错，但在当今的时代，爱情与自由只要你追寻，总可以获得，而生命一旦丧失就再也找寻不回来了。所以，现在应该强调“生命诚可贵”，应该强化已有些淡漠的生命意识，尊重生命，尊重这最最宝贵的东西。我们还应明确，生命真正的价值并不仅仅是个体生命的存在，而是其所表现出来的生活意义。所以说，生命是人生最重要的价值。

事实说话一

辽宁省铁岭市清河一中 17 岁学生孔祥飞和同学汪林旭在清河电厂四号回水闸门前玩水。孔不慎落入水中，危在旦夕。汪林旭在岸上一边找棍子拉人，一边呼救。恰好 15 周岁的中学生蔡强和 12 周岁的小学生刘思霖由此路过，听到呼救后毅然脱掉衣服，跳入水中，向呼救者游过去。结果，游了没几米，二人就几乎同时沉了下去。孔祥飞最后抓住汪林旭递过来的棍子上了岸，两个见义勇为的孩子却永远地离开了我们，令人扼腕不已。

就事论事

长期以来，临危不惧、见义勇为、“敢于同坏人坏事作斗争”的观念在我国传统的教育思想体系中，一直牢牢地占据主流地位，尤其是少年英雄赖宁成为十佳少先队员以后，争做见义勇为好少年的热潮更是一浪高过一浪。未成年学生抗灾抢险、舍己救人、直面强暴的壮举比比皆是。资料显示，《中国少年报》曾经在一个月內，接到全国 14 个省的 34 篇报道，反映 17 位少年儿童在抢救国家财产中壮烈牺牲。

我们敬佩孩子们危急时刻的高尚选择，他们是当之无愧的英雄。

但我们必须明白，面对危机，一个孩子可以去赴汤蹈火，但作为一个成熟的社会，青少年遇到危险情况如何处置的理念和知识应彻底而全面地掌握。

见义勇为是一种法定义务之外的社会责任承担行为，除了要求当事人具备足够的勇气和道德潜质以外，还需要具备足够的经验、体力和专业素养，而三者恰恰是未成年人所不具备的。

2003 年初，北京市新颁布的中小学生日常行为规范，将以前“见义勇为”的要求改成了“发现违法犯罪行为及时报告，遇有侵害敢于斗争，善于斗争，学会自护自救”；下半年，上海市中小学生守则也没有使用“见义勇为”的字眼；2004 年 2 月，浙江宁波立法明令禁止未成年人参加抢险救灾，倡导“见义智为”；教育部制定的《中学生日常行为规范》中，原来鼓励学生见义勇为的条款也已被删除。

事实说话二

2006 年 11 月 20 日，第十届全国见义勇为英雄、先进分子表彰大会在北京人民大会堂召开，安徽省池州市贵池区 14 岁中学生张书婷榜上有名。

2006 年 4 月 4 日 10 时许，棠溪乡一铁矿发生一起重大杀人案，案发后，凶手畏罪潜逃。4 月 5 日早上 7 时，张书婷搭乘客车上学，途中见到一个衣服潮湿的乘客很像是公安机关通缉的凶手，机智冷静的张书婷没有声张，待车到站下来后，她立即打电话将发现的情况告诉了自己的父亲。其父迅速报警，犯罪嫌疑人被公安民警抓获。张书婷的当选告诉人们，未成年人可以用自己的判断与思考，理性地完成见义勇为的使命。

就事论事

见义勇为是中华民族的传统美德，这是应该是也必须提倡的，但是与此同时，我们高中生也要知道在见义勇为的同时更要保护好自己的生命安全。

我们高中生要牢牢记住，生命只有一次，不能轻易放弃。

活动设计

- 不妨与好朋友谈一谈面临危险时的互助办法。
- 与家长谈谈生命的意义（毕竟，我们高中生中的很多人已经很长时间没有跟家长谈过学习以外的其他事了，甚至话都不怎么说了，这个话题不是很好的沟通途径吗）。
- 把古今中外名人对生命的看法的话语进行梳理，与老师探讨一下是否依旧适应当代社会，条件允许可以开班会（这其实是很好的锻炼作文思维的话题啊）。

第二章

2 学校安全

学校安全天天谈，对症下药实不难，时时提醒多注意，保障有力稳如山。

学校是学生生活的一个重要场所，学生的诸多活动都是在校园里进行，所以在这个环境里学生发生安全事故的几率也大大增加，于是，学校安全也频频被关注。

第一节 纪律是学校安全的保障

学校纪律是保障，学生却要解束缚，适度自主不叛逆，遵规守纪成榜样。

学校建立各种规章制度，是为了维护学校的正常教育教学秩序，保障全体师生员工的安全，并不是为了针对某些个人而制定的。纪律是对学生的约束，而这种约束恰恰是为了学生获得真正意义上的自由，保障学生的健康安全。纪律既是学校学生安全的保障，同时也是“四有”新人的一项重要内容，所以我们高中生一定要努力遵守学校的规章制度。

进入高中阶段，随着生理的变化，高中生的心理也随之发生相应的变化。随着自我意识的加强，独立思考和处理事物能力的发展，高中生在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母老师学校的束缚中解放出来，开始尝试脱离各种权威的保护和管理。这样极容易出现破坏学校规章制度的问题。

那么，我们高中生既然知道纪律对于学校对于自身的重要性，就应努力克服自己生理心理的叛逆性，尽自己所能不要在高中这个关键时期出现这样或那样的问题。

第二节 学校要进行安全教育和制定相应的管理制度

学校安全有制度，安全知识掌握熟，教育形式多种样，父母配合与帮助。

学校是安全教育的主阵地，要不断地增强安全意识，提高安全教育的水平，同时应当根据高中学生的生理心理特点制订学校安全工作管理制度。

学校安全是校长负责制，校长是学校安全工作的第一责任人，发生安全问题校长首先被问责。

学校要对学生进行有关安全方面的知识教育，教育形式应多样化；要对学生进行紧急突发问题处理方法、自救互救常识的教育，紧急电话使用常识的教育。外单位或部门借用学生上街宣传或参加庆典活动以及参加其他社会工作，未经市教育局分管安全副局长批准、校长办公会同意，不得擅自组织参加。未经上级有关部门批准，不得组织学生参加救火、救灾等活动。学校要经常检查校内围墙、挡土墙、池塘、栏杆、扶手、门窗、楼梯以及各种体育、课外活动、消防、基建等设施的安全情况，对存在不安全因素的设施要立即予以维修和拆除，确保师生工作、学习、生活场所和相应设施的安全可靠。

2006年11月18日晚江西都昌县土塘中学学生在上完晚自习下楼时,因拥挤造成一起踩踏事故,有6人在送往医院抢救途中死亡,39名学生因受惊吓及受伤被送往医院治疗观察,其中有11名学生伤势较重。经教育部联合江西省公安、安监等多个部门调查,这起踩踏事故已认定属人为的管理疏忽所致。该校违反规定补课,事故发生时楼道内的通行条件较差,主管全校安全工作的校长不在岗,当班教师也未能尽到组织学生放学的职责。

学校除了要做好自身应负责的各项工作外,还要在安全法规、规章制度的宣传上尽职尽责,并且采取多种方式与家长沟通,引起学生父母对安全教育的重视,切实履行监护职责,加强对子女的安全教育、管理和保护,并配合学校落实有关安全管理制度和安全保护措施的义务。告诫学生应当遵守学校的规章制度和纪律,服从学校的教育和管理,不得从事危及自身或者其他学生人身安全的活动。

第三节 体育活动中的安全

体育教师有责任,学生体检要认真,准备活动做仔细,远离伤害无悔恨。

第一,教师在体育课中应注意帮助学生树立良好的安全意识

在体育教学中,教师不仅自身要具有高度的安全意识,同时也有责任和义务教育学生树立安全第一的思想。教师课前考虑要细致周到,对易发生的安全事故要有预见性并加以防范。如跳的练习中下肢的肌肉群和膝、踝关节容易损伤,投掷练习中腰部、肩部及手指手腕易受损伤等,那么,就得根据动作技术要求重点做好针对性的准备活动。要预先想到并考虑好采取针对性的预防,对学生练习中的错误动作应及时纠正。在体育教学练习中,学生经常会出现错误的动作,错误的动作往往是最容易导致身体损伤的,如不及时纠正就会变成安全隐患和导火索,所以教学中对不合理的动作应及时地指导和纠正,以防对学生的身体造成损伤。

第二,对学生进行体检

学生进入高中要进行一系列相应的体检,不适合高中学习的学生不能进入高中学习。与此同时,高中三年的学习过程中,每一个学期都应定期体检,以保证同步了解学生的身体状况从而安排体育活动。

同学们参加体检不要为了面子而弄虚作假,隐瞒病史,否则会给个人、班集体、学校、家庭都带来许多不必要的麻烦。

患有先天性心脏病的学生不能上体育课,也不能参加体育竞赛。因为这样的同学在体育活动中会有生命危险,决不能轻易参与体育及课外活动,一定要在专业人员的指导下进行。近年来学生在校体育锻炼时发生的猝死等严重事故,多数是患有心脏病或其他突发疾病的学生参加体育锻炼引起的。学校要加强对患有心脏病等不适宜参加剧烈体育活动的学生的档案管理,建立特异体质学生档案,针对这些学生制定个性化锻炼方案。在此还要特别提醒对待这一类同学不要开特别激烈的玩笑,不要让其过度的激动或过度的悲伤,否则都会造成严重的后果。肝炎、肾炎、肺结核等刚病愈的学生,不宜参加体育活动,要避免剧烈的体育活动,学生可向体育教师申请短期免体。患有各种急性病的学生应当保证休息,停止参加体育活动。感冒发热的学生也不宜参加体育活动。吃饭后也不宜立即参加体育活动。

第三，运动之前的准备活动

人体是各个器官组合在一起组成的一个有机整体。我们进行体育活动时，表面似乎只是肌肉、肺、骨骼等在参与运动，实际上身体的各个部分都参与了运动，如血液在循环，心脏在跳动，大脑也进行协调指挥。我们做准备活动除了要使体温升高，使肌肉肌腱等处在一个较为亢奋的状态，同时也需要使大脑皮层的神经细胞处于较为兴奋的状态，这样在进行剧烈的体育活动的时候就不容易出现运动伤害了。

第四，运动伤害的预防

学校的体育课及各项课外体育活动由于课程性质的特殊性，很容易发生意外伤害事故，如擦伤、碰伤、骨折等，有的甚至造成残疾或死亡。要抓好这些课程的安全保护措施，在做运动之前，教师要把安全防护知识对学生讲清楚，特别是有安全隐患的体育运动器械，要让学生在之前了解使用规则和注意事项。以下是避免运动器械伤害的口诀：

单杠双杠悬在空，上杠下杠手莫松，及时检查无晃动，体操铺垫要适中。

跳箱跳马跳山羊，技术动作细端详，教师保护少不了，轻松过关莫徜徉。

铅球垒球实心球，老师口令记心头，丝毫马虎走了神，他人就会鲜血流。

投掷标枪手榴弹，时时处处是隐患，令行禁止莫迟疑，技术动作要记烂。

跳高垫子很重要，背跃方式易伤腰，海绵垫子放端正，教师指导要记牢。

跳远沙坑需松软，地硬脚扭把腰闪，课前挖沙耙平坑，腾空技术严把关。

第五，运动伤害处理的方法

1. 鼻子出血处理法

体育活动中，尤其是足篮球运动中，鼻子都容易被击中，产生血管破裂，从而鲜血喷流。鼻出血的同学需用口呼吸，同时头要向后仰，在鼻上放置冷水浸过的毛巾。如果出血不止，需用纱布卷塞入鼻腔，若还无法止血，就要到医院就医。

2. 扭伤的处理方法

发生扭伤，需立即冷敷。最好用冰块包敷在扭伤处，若没有冰块，用冷水浸过的毛巾也可以，或者直接用冷水淋洗伤部。冷敷后要及时就医，否则会留有后遗症。

3. 擦伤的处理方法

处理方法是先止血，由于血有自行凝结的能力，所以轻度擦伤时的渗出性出血，在数分钟内即可自行停止。重度的范围大的擦伤，因为出血量大，要立即送医院抢救，在送医院途中，要设法止血或减少出血量。在止血过程中，切不能用脏毛巾、手绢等物擦洗伤处，以免细菌感染。

4. 骨折的处理方法

首先除去压在伤者身上或阻碍搬移伤者的障碍物，然后把伤者放平，固定伤肢，保暖，在移动伤者时动作要缓慢轻柔。然后迅速送医院处理。切忌盲目翻动伤者的身体，以避免断骨伤及肌肉、神经、血管等。

第四节 集体活动安全事故预防

出游安全需牢记，实践活动要守纪，集体活动易出事，养成习惯作防御。

学校的集体活动比较频繁，所以必须认真做好集体活动的安全预防工作。

1. 春游、秋游前必须认真进行安全教育。出发前,学校领导必须认真进行宣传动员,强调安全教育。不仅要制定有关纪律,强调安全事项,而且要及时与家长联系,将活动的时间、地点、对学生的要求告知家长,以便共同做好安全工作。安全工作要层层落实到人,组织不严密、秩序混乱往往会导致事故发生。出游时,学生尽量统一着装,以便辨认。带队教师要准备醒目的带有标志性的东西,以防备学生走失,还要挟带一些常备药品,以备不时之需。

2. 学生参加社会实践活动要遵守劳动纪律。服从分配听指挥,实践活动时不和同学玩耍、打闹,特别是使用工具时严禁嬉戏、追逐、打闹,否则容易发生伤害事故。实践活动切忌蛮干,量力而行,各人的体质不同,力气有大有小,盲目蛮干,会伤害身体,高中生正处于身体发育时期,更要注意保护身体。

3. 学生上操、升旗、集会、演出、放学、防火防震演习、安全撤离等,学生集体上下楼梯,集体进出同一场所,非常容易发生严重安全事故,由此造成的学生伤亡事例已屡见不鲜。因此,每个学生都要十分清楚自己应该走哪侧楼梯,哪个门口,并在日常生活中养成习惯。

第五节 宿舍安全

宿舍安全靠大家,睡前门窗要紧插,遇到歹徒要冷静,鲁莽搏斗不可夸。

学生宿舍是学生休息、生活、学习的场所,学生有相当长的时间在这里度过。做好学生宿舍安全防范工作,是学校安全很重要的一部分。

首先,学生要提高自我保护意识,提高警惕性,以防坏人有机可乘。不要让不太熟悉的人随意进宿舍,以防不测。晚上睡觉前要关好门窗,并检查门窗插销是否牢固。陌生人进入宿舍要想方设法通知宿舍管理的教师,绝对不能轻易开门。假期不能回家的学生,宿舍应集中管理。如遇到坏人应全力呼救,并进行自卫。宿舍内一旦遭到坏人袭击,不要害怕,想办法与坏人斗智斗勇。遇到不怀好意的人挑逗或侵害要给予严厉斥责,并高声呼救。如果四周无人,又来不及逃脱,要设法与其周旋,切不可鲁莽与罪犯搏斗。学生应按时就寝,班主任要及时深入宿舍了解学生的安全状况,以确保把安全隐患扼杀在萌芽期。

其次,要掌握宿舍中火灾的应对措施。

1. 发现宿舍着火,浓烟挺大但没有明火,就应判断为初期火灾要及时扑救,切不可贻误战机酿成大火。首先应切断电源,然后用湿毛巾等捂住口鼻,提着灭火器进入室内,对准着火底部喷射。灭火器的液粉阻断空气使火势得到控制,马上用水把余火浇灭,如被褥着火要将燃烧物拿出室外。切不可在不知起火原因的情况下用水灭火,也不可在没有任何防护的情况下进入火场盲目救火。一旦火势不可控制,不要惊慌失措自行行动,要听从宿舍管理员的指挥,迅速疏散到安全地带,同时要镇静并拨打119报警。

2. 正确选择疏散路线和逃生方法。遇到火灾从楼梯向下层逃生时,要用湿毛巾捂住口鼻,用水浇湿衣服,同时弓腰迅速冲出烟雾区,到达安全疏散口。如果疏散楼道被烟气污染严重不能通过时,起火楼层以上的学生可向上层疏散,直至楼顶。如果火势蔓延很快,未能及时疏散逃离,可撤离到未起火房间,并将房间门窗关严,用湿毛巾把门缝

堵严，防止烟气侵入，同时可打开外窗，用有效方式向外示意，等待救援，切不可盲目跳楼。如火势太猛，可将床单、被罩、窗帘等撕成宽条，连接成绳索，将绳索一端牢系在暖气管道等牢固物体上，抓住绳索，由窗外墙体滑下。

第六节 考试安全

考试作弊不应该，泄露机密罪名来，考试纪律要遵守，平时养成真胸怀。

作弊可以说是很常见的一种行为，在我国从古时的科举考试中就已存在。现在，从小学开始，我们就不断地在面对各种各样的考试。一些同学因为平时没有下工夫，所以到考试时就采取了携带相关资料作弊，甚至与他人串通作弊的方式。或许会有同学认为考试作弊是一件没什么大不了的事，只能说明作弊者是对待学习不认真或不诚实的人，也不会对社会造成不良影响。作弊者的行为一旦被发现，也顶多是受到学校规章制度的相应惩罚。如果同学们这样想，那就错了，考试安全可大可小，但绝不仅仅是只关乎作弊者本人的事。小则会对周围的同学产生不良的影响，大则会关系到国家社会的安全。

教师王某在高考监考时提前将数学试卷袋偷偷启封，乘另一名监考老师检查考生证件时，把一份属绝密的文科数学试卷从考场带出。在中学靠东墙的厕所内，将试卷交给事先约定在墙外夹道内等候的校外人员李某。当李某用数码相机拍摄试题时，被正在该考场周围巡逻的工作人员当场抓获。不久，人民检察院以非法获取国家秘密罪依法批准逮捕王某和李某。

非法获取国家秘密罪，是指以窃取、刺探、收买方法，非法获取国家秘密的行为。本罪侵犯的客体是国家的保密制度，犯罪对象是国家秘密。就高考试卷而言，由于高考是国家确立的重要的人才选拔制度，为保证这一制度能够公正、公平地运行，国家对高考试卷设立了极为严格的保密制度，因此高考试卷应属国家秘密的范畴。非法获取国家秘密罪的客观方面表现为对国家秘密进行窃取、刺探、收买等行为。

二人是在盗取高考试卷的过程中被捉，尚没有将高考试卷泄露出去，未对高考造成实质的危害和影响，可按犯罪未遂处理，故法院最终从轻判二人有期徒刑一年，缓刑一年。

教师意图泄密考试尚且受到法律的严惩，却还有多少同学希求在考试中作弊已取得好成绩，作弊的行为只能是害人害己，希望同学们引以为戒。

教育部日前发布《国家教育考试违规处理办法》，针对在国家教育统一考试中的各种形式的作弊行为，制定了一系列操作性很强的处理办法，涉及的对象包括考生本人、代考者以及考试工作人员。下列 9 种行为属考试违纪：（一）携带与考试内容相关的文字材料或者存储有与考试内容相关资料的电子设备参加考试的；（二）抄袭或者协助他人抄袭试题答案或者与考试内容相关的资料的；（三）抢夺、窃取他人试卷、答卷或者强迫他人為自己抄袭提供方便的；（四）在考试过程中使用通信设备的；（五）由他人冒名代替参加考试的；（六）故意销毁试卷、答卷或者考试材料的；（七）在答卷上填写与本人身份不符的姓名、考号等信息的；（八）传、接物品或者交换试卷、答卷、草稿纸的；（九）其他作弊行为。

每一位同学都要加强考试安全意识，养成良好的考试作风，在平日的学习中要做到

积极努力地提高自己的成绩，以饱满的自信心去对待每一次考试，以真实的成绩作为对自己学习成效的检验。

事实说话

学校的体育老师同时给两个班级的学生上体育锻炼课，安排学生进行地滚球练习。在练习过程中，顾某与杨某发生相撞，导致顾某眼、脸部受伤。经法医临床学鉴定，该伤致顾某左眼眶底骨折、左眼下直肌嵌顿，构成轻伤；顾某外伤后能复视，但损伤已达 10 级伤残程度。顾某将学校及杨某告上法庭。原告顾某称按照被告学校体育老师的要求上体育锻炼课进行地滚球练习时，与被告杨某发生相撞，导致受伤，且伤害程度达 10 级伤残，认为是学校安排课程不合理，管理措施不严谨，杨某练习动作不准确所致，故两被告应对他的受伤负责。要求他们赔偿医疗费、营养费、交通费、鉴定费、监护人误工费、伤残补助费等共计人民币 46 066.3 元。

法院判决如下：一、学校给付顾某人民币 16 576 元。二、杨某给付顾某人民币 5 712 元。案件受理费 3 706 元、鉴定费 700 元，合计人民币 4 406 元，由顾某负担人民币 880 元，学校负担人民币 2 206 元，杨某负担人民币 1 320 元。

就事论事

学生做地滚球运动时人随球行当属常理，杨某没有按照教师的严格要求去做，所以负有一定责任。就教师而言，给两个班上课，没有起到严格的监督作用，所以也要负一定的责任。《未成年人保护法》在“学校保护”一章中明确规定“学校……应当防止发生人身安全事故”，该法将防止人身安全事故作为学校的责任，因而学校对于在校的未成年学生具有保护、照顾、管理的职责是毫无疑义的。

活动设计

1. 学校组织突发事件安全疏散的演习。
2. 集体活动前组织班会进行安全教育。
3. 宿舍内部探讨安全住宿的方法。
4. 对考试作弊的行为开班会，可以把同学们的作弊行为拍成小品，再根据情节的严重程度让同学们给予处分的决定。

第三章

3 家庭安全

生活时间多在家，一般常识要稳扎，防火防电防溺水，安全培育幸福花。

安全，是家庭幸福的保障。学生的大部分时间在家中度过，家庭的安全是学生平安健康成长的重要保证。那么，怎样来保障家庭和孩子的安全呢？

第一节 有序的生活

作息时间要规律，充足睡眠是规矩，精力充沛能保持，良好情绪会继续。

有序的生活是安全的保障。每天起床、锻炼、吃饭、家务劳动都有固定的时间，全家人都有规律地生活，这样使我们每个人都始终保持充沛的精力、良好的情绪。科学证实，人们在疲劳、精神不振、情绪低落、思想不集中等情况下，多容易发生意外事故。因此，有规律地生活是非常重要的。

高中生特别是高三学生，由于学业日益繁忙，有些同学就抱着只要拼过这段时间就解放了的思想，过起了点灯熬油的生活。这些同学每天都学到很晚，早上打着呵欠强打精神上学，不仅没有了锻炼的时间，连吃饭都没有了胃口。

要做到有序的生活首先要保证有充足的睡眠，这样我们才会有充沛的精力去学习、锻炼和劳动。成年人每天要有 7~8 个小时的睡眠时间，而学生要达到 8~9 个小时。高中生还处于生长发育的时期，充足的睡眠能保证生长素的分泌，促进身体的成长。高中阶段的用脑量也是非常大的，如果像前面提到的那些学生那样熬夜学习是非常不可取的，因为让大脑长期处于疲劳的状态，就会影响创造新思维和处事的能力，睡眠充足了才会有清晰的思维和灵敏的反应，学习的能力才会更强。更严重的是，睡眠不足还会导致身体出现各种各样的疾病，如消化道疾病、神经衰弱等。

第二节 安全使用液化石油气和煤气

燃气使用有技艺，先点火来后开气，使用完毕关总阀，时常检查放心去。

2007 年 2 月 21 日晚，辽宁省营口市发生一起天然气爆炸事故，造成 5 人死亡，5 人受伤。事故发生的原因是 5 楼居民在事故发生当日早晨起床后使用天然气做饭，饭后一家三口离家直至当晚事故发生前一直未归，现场调查分析推断在这段时间内，天然气泄漏致室内燃气浓度达到爆炸极限，引爆应为家用电器启动所致。

作为高中生已经具备一定的独立生活能力，有机会参加用燃气灶具做饭的家务劳动，所以一定要掌握一些这方面的常识。平日里要经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜。使用燃气前，要认真阅读有关使用说明书和相关的安全使用手册。使用时要先点火，然后再打开供气阀门，以防气体放出过多引起火灾。使用期间，若听到微小漏气声音，

或闻到异味时,应立即关闭阀门熄灭附近火源并迅速打开窗通风,并联系相关人员进行检查。一定要注意不能用明火检查管道是否漏气。每次使用后,除关闭灶具自身的开关外,还必须关闭管路上的灶前阀门。

第三节 安全用电

电源干燥要注意,雷雨袭来关电器,救助触电先断电,时间及时是关键。

近年来,家用电器越来越普及,家用电器的品种不断增加,许多高中生都有了使用和接触电视机、收音机、音响、电脑、洗衣机、电饭锅、微波炉、空调的机会。在日常生活中,我们有时也动手换灯泡,安装电源插座、插头。如果不具备基本的用电安全知识,就有可能发生触电、漏电和电气火灾等事故。

平时要注意保护好电线、插头、插座、灯座及电器绝缘部分。要保持绝缘部分的干燥,不要用湿手去扳开关、插入或拔出插头。电线不要与金属物接触,不要将电线挂在铁钉上,以免发生短路。不要铤而走险用铜丝代替保险丝,用橡皮胶代替电工绝缘胶布等。

打雷下雨时要关掉收音机、录像机、电视机等电器的开关,拔出电源插头,拔出电视机的天线插头或有线电视的信号电缆。最好将电缆移至房外。避免电器被雷电损坏。不要在室外空旷处打手机,否则有可能被雷击。

发生触电事故时,救助者首先要迅速切断电源,才可以触摸受伤者。如果一时不能切断电源,可以站在干木凳上用干燥的木棒、竹竿、塑料棒、衣服等绝缘物体将触电者与带电体分开。切忌在没有切断电源的情况下用手、脚或身体其他部分触碰伤者,避免触电现象再次发生。如若触电者痉挛紧握电线时,可以用干燥的带木柄的斧头或有绝缘柄的钢丝钳切断电线。触电者安全脱离电源后,要及时向医务人员求助,采取正确的医疗措施并及时入院救治。抢救触电者一定要及时,不能拖延一分一秒,因为触电时间越长,危害越大,生命越危险。

第四节 户外安全

安全隐患在户外,常用药品随身带,少食油腻避暴晒,家庭出游心愉快。

家庭成员一起出游是一件很愉快的事情,但游玩的过程中存在着各种各样的安全隐患,需要我们去注意与预防。

首先,外出游玩离开了自身熟悉的生活环境,非常容易出现身体不适和发生意外伤害,所以要准备一些常用的药物,如黄连素、风油精、创可贴等。

其次,出行要防止晕船晕车晕机。轮船汽车飞机发生颠簸抖动时容易发生头晕、恶心、呕吐等症状。预防这些症状的发生应采取综合的方法,如以车作为交通工具前要保证充足的睡眠,不吃油腻的东西,吃饭要适量,既不要吃得过饱,也不要空腹。上车后尽量选择坐在通风较好的地方,闭目静坐,深呼吸稳定情绪,还可以服用人丹等药物来预防。

最后,预防中暑。中暑是人在高温环境下发生的急性疾病。由于身体产热量不断增加,能量不能及时散发,体温失调,引起过度蓄热,同时由于大量出汗,导致脱水、失盐从而发生中暑。中暑大多有头痛、头晕、胸闷、恶心、心慌、口渴、多汗、乏力等症

状,严重时体温升高,血压下降,甚至出现昏迷或抽筋等症状。所以我们在出游时要保证饮水量,避免长时间在强烈阳光下暴晒和剧烈运动。一旦发生中暑,要迅速走到阴凉通风处,松开上衣,用扇子吹风,用冷毛巾敷头敷胸,同时要服用人丹、风油精等。情况严重的一定要及时送往医院救治。

事实说话一

广州 11 名网友赴惠州平海进行户外自助活动。中午 1 点 30 左右,队员开始自由活动。大部分队员登岛,此时天气开始恶化,出现乌云,并下起了阵雨,登岛队员纷纷从岛上撤,换上泳装开始游泳。天气进一步恶劣,风增强,雨加大,此时仍在游泳的队员有 7 人,他们都没有意识平海湾海浪的特性和危险性,以及天气的突然变化,村民也未提醒——回流较大。加上天气进一步恶化,风急浪高,把游泳队员“夏至”、“头上的包”、“织梦”冲向远处。这时“织梦”感到浪急,本能地喊一声“救命”,“夏至”和“头上的包”则向“织梦”游去,其余队员回到安全处。然而,又一个急浪打来,将“头上的包”和“夏至”、“织梦”分开,且距离越拉越大。“夏至”水性好,带着“织梦”,托一段推一段。因风浪实在太,雨也开始猛烈起来,尽管 3 人拼命朝岸边游,但离岸的距离却越来越远。此时大家意识到队员遇险,赶忙向村民呼救,并拨打 110 报警。两位村民各持一救生圈火速赶至出事地点,进行施救。两名施救人员下水后,向时隐时现的 3 人游去,也是因浪急回流大,只能艰难靠近。由于“织梦”泳衣颜色鲜艳,施救村民首先救起了一直在一起的“夏至”和“织梦”。与“夏至”约有 30 米之隔的“头上的包”则让施救人员在水中很难寻找。风浪进一步加大,在岸上观察的队员此时已经无法看见刚才还时隐时现的“头上的包”的踪影。联系的水中人员紧张施救后约一小时后,一直未能发现“头上的包”。当确认“头上的包”被回流卷走后,岸上成员便进行各方面联系,南海搜救局、广东海事局、广东省搜救中心,均因路程遥远,船舶较大,未能成行施救。通过海事与边防联系,得到的答复是,即将有 9 级大风,边防小艇无法靠近海湾,搜寻工作只得暂时中止。

就事论事

人性的弱点是不可避免的,没有看见事故发生都不会想到事故发生,就如撞车的比例高于中彩票,人人都想自己会中彩票而不会想撞车,人的心态如此,不是安全意识、教训、防范能防得了的。所以多次提醒多次发生,每次都很沉痛,每次就希望是最后一次,但事与愿违。人性的弱点如此,是不能避免的,生活是这样,户外也是这样。各人有各人的想法,只希望越来越多的人能够多为别人着想,多为家人、朋友想想,希望越来越多的人能站在更多的角度来想,事后的指责、不满没有任何意义。

事实说话二

上海金山区一位男性居民在家中养了两只无证犬,从未给犬注射过疫苗。2006 年 1 月,他第一次被自己养的一只犬咬伤后,未及时到医疗机构进行伤口处理,也未注射狂犬疫苗。2006 年 7 月,他又被家中另一只犬咬伤。结果,他在 8 月初发狂犬病,第二天即出现神志不清、恶心、呕吐等症状,两天后死亡。上海市卫生部门提醒市民要高度警惕预防狂犬病。上海市卫生局近日发布的信息显示,2006 年以来,上海市已发生 3 例市民被狗咬伤后忽视治疗导致患狂犬病死亡的案例。2006 年上半年,上海共处理各类被宠物咬伤人员约 4.5 万人次,同比上升 40%,其中严重咬伤人数超过 1.6 万人次。

就事论事

关于狂犬病的记载,我国古已有之。《左传》曾有驱赶疯犬以预防狂犬病的记载。长沙马王堆汉墓医书中有“狂犬病”的病名。晋代葛洪《肘后备急方》记有:“凡狂犬咬人,七日一发,过三十七日不发,则脱也,要过百日乃为大免耳。”隋代《诸病源候论》对狂犬病的潜伏期及临床症状治疗都有详细的论述。

我国古人人都知道对待狗咬要慎重,我们高中生更应该学会如何应对。

所以,一旦遇到类似状况一定要按照前面说的处理方法来对待,否则后悔莫及。

活动设计

1. 跟家长聊一聊关于安全使用家用电器的事（家长们一定很开心，因为如果我们这么做会让家长觉得我们长大了，而且在学校学到的东西有了用武之地）。

2. 要户外活动的时候，提醒一下家长需要准备的东西（即使家长有时会对你的提醒嗤之以鼻，但我们知道，我们的话还是能起到一定作用的，至少还提醒了自己）。