

根据教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

公共安全

GONGGONGANQUAN
ZONGHESUZHIJIAOYUDUBEN

综合素质教育

《公共安全综合素质教育读本》编写组 编

读本

八年级

- 安全伴我行
- 健康你我他
- 道德与法制
- 和谐发展
- 国防教育



新疆青少年出版社

根据教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

公共安全

GONGGONGANQUAN
ZONGHESUZHIJIAOYUDUBEN

综合素质教育

《公共安全综合素质教育读本》编写组 编

读本

八年级

- 安全伴我行
- 健康你我他
- 道德与法制
- 和谐发展
- 国防教育



新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共安全综合素质教育读本. 八年级/《公共安全综合素质教育读本》编写组编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5371-6350-7

I. 公... II. 公... III. 安全教育—初中—课外读物 IV. G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 192672 号

责任编辑:周英傲 康日峥 华 蓊

主 编:蓝 仓

副 主 编:张耀明

编 委:张耀明 赵世忠

责任校对:徐建国 肖 蓊

封面设计:尚 尉

公共安全综合素质教育读本
八年级

出 版:新疆青少年出版社

社 址:乌鲁木齐市胜利路二巷 1 号

邮政编码 830049

电 话:0991-2334305, 2328004(编辑部) 0991-2864403(发行部)

网 址:<http://www.qingshao.net>

经 销:各地新华书店

印 刷:甘肃天地印务有限公司

开 本:32K

版 次:2008 年 12 月第 1 版

印 张:4

印 次:2008 年 12 月第 1 次印刷

字 数:80 千

印 数:1-10000

书 号:ISBN 978-7-5371-6350-7

定 价:9.00 元



新青少社版图书,版权所有,侵权必究。印装问题可随时退换。

目 录

第一章 安全伴我行

一、教学实验安全防范常识	(2)
(一)实验室里常见的有毒有害物品	(4)
(二)实验课的安全要点	(5)
(三)实验课事故的对策与应急措施	(7)
二、体育运动安全防范常识	(9)
(一)上体育课应该注意的安全事项	(9)
(二)常见运动损伤的预防与处理	(11)
三、网络信息安全防范常识	(17)
(一)网络对中学生的影响	(17)
(二)网络交往安全	(21)

第二章 健康你我他

一、常见传染病的预防	(28)
(一)呼吸道传染病的预防	(28)
(二)消化道传染病的预防	(32)
(三)血液传染病的预防	(35)

(四)体表传染病的预防	(37)
二、烈性传染病的预防	(41)
(一)鼠疫的预防	(41)
(二)霍乱的预防	(43)
(三)天花的预防	(44)
三、配备家庭小药箱,学会安全用药	(46)
(一)如何配备家庭小药箱	(46)
(二)学会区分内服药与外用药,处方药与非处方药	(48)
(三)如何安全用药	(49)

第三章 道德与法制

一、传统道德与当代法制	(53)
(一)传统道德与当代法制的关系	(53)
(二)坚持以德治国与依法治国相结合	(56)
二、民主法制与公平正义	(60)
(一)如何正确理解公平正义	(60)
(二)加强民主法制、保障公平正义	(63)

第四章 和谐发展

一、从和谐自我到和谐社会	(68)
二、构建和谐文化:巩固和谐社会的思想道德基础	(79)
(一)和谐文化的内涵	(79)

(二)怎样建设和谐文化·····	(84)
(三)建设和谐文化的原则·····	(89)
三、发展经济:打牢构建和谐社会的物质基础·····	(93)

第五章 国防教育

一、领土、领海和领空·····	(99)
(一)领土·····	(100)
(二)领海·····	(100)
(三)领空·····	(101)
二、我国国防领导体制·····	(102)
三、我国的武装力量·····	(103)
(一)中国人民解放军·····	(103)
(二)中国人民武装警察部队·····	(117)
(三)民兵预备役部队·····	(120)

第一章

安全伴我行

ANQUANBANWOXING



在丰富多彩的中学学习生活中,实验课帮助我们揭示科学奥秘,提高认知水平,增强实践能力。但如果我们缺乏安全防范知识,违规操作,就可能发生事故,导致我们身体受伤。中学生正处于身体发育的重要阶段,参加各种体育活动,不仅能锻炼意志,还能增强体质。但是,不少体育项目都具有较强的竞争性和对抗性,一定程度上具有潜在的不安全因素,这就需要我们树立很强的体育运动安全意识,掌握规范的运动技巧,从而避免在运动中的意外伤害。网络技术的飞速发展和信息传递的快捷,有助于我们培养现代观念,扩大交往的范围,但如果缺乏合理安排,而一味沉溺其中,就会严重影响我们的学习和生活,甚至造成道德失范和违法犯罪。

一、教学实验安全防范常识

实验课是为了增强教学效果,培养学生的观察、思维能力和动手能力的重要教学手段。通常在物理、化学、生物课中比较多地运用实验手段。在实验中需要使用各种各样的实验器材,要接触到电或酸、碱等危险物品(包括对人体有害的气体),具有一定的不安全性。稍不注意,就有可能发生电击伤(触电)、化学物品的灼伤、烫伤、解剖刀割伤,有毒气体中毒,甚至引发火灾等安全事故。所以,我们在做实验的时

候,一定要把安全放在首位,防范事故的发生。譬如,安装照明电路,首先要检查使用的导线是否有裸露、插头是否完好,否则就不能用。稀释酸液时,只能将酸液注入水中,而不能将水注入酸液中。在作比热测定时,温度计应先插入冷水中,让其慢慢加温,而不应直接插入热水,否则会导致温度计爆炸。当给酒精灯点火时,一定不能灯对灯点,以防酒精外溢而引起火灾。对试管进行加热,管口不要直接对着人体,特别是面部;观察管内变化也要保持一定的距离,只能侧看而不能面对管口俯视。在作解剖生物实验时,不要用刀和同学开玩笑,以免划伤、刺伤。



某市一所中学初三(5)班的学生上化学实验课,老师在实验开始前讲解了操作过程,演示了操作方法,并强调了注意事项。学生自己动手操作时,老师在作巡回指导。

为了点燃酒精灯,李民同学到邻座张风同学的酒精灯上借火,但没有成功。后来李民同学干脆把自己的酒精灯拿到张风同学的酒精灯上借火(这严重违犯了操作规定)。只听“轰”的一声,酒精外溢,溅到了张风同学身上,一眨眼的工夫,火借着溢出的酒精在张风同学的身上燃烧。周围同学忙来灭火,老师闻讯立即用湿毛巾盖住张风同学的脸。火被扑灭了,但张风同学的脸部二度烧伤面积达7%,右臂烧伤比较严重,需植皮手术。张风同学因此不能参加升学考试。

这是一起由于学生违犯了实验操作要求而引发的严重

安全事故。老师已说明了实验注意事项,事故却依然发生了。张风同学自己没有违规操作,而是在李民同学引发的事故中受了伤,身心和学业受到了影响。这件事告诉我们,在教学实验中,光靠老师的指导还是不行的,要避免类似事故的发生,重要的是我们每个同学要牢固树立安全意识,让安全意识化作我们的自觉行为。

(一)实验室里常见的有毒有害物品

同学们在上化学实验课时,会接触到各种各样的化学物品,其中大部分的化学物品是有毒或有害的,有些具有易燃、易爆的特性。这些有毒有害物根据其性质可分为 5 大类。

1. 酸类:在实验中经常接触到的酸主要有硫酸、盐酸、硝酸、氢氟酸,这四种酸都有腐蚀性,能腐蚀皮肤,造成深度烧伤,破坏细胞。而氢氟酸还能腐蚀人体的骨骼。

2. 碱类:碱性物质也具有强烈的腐蚀性,氢氧化钠、氢氧化钾都属于强碱;氨水也是碱性物,也具有腐蚀性。

3. 盐类:盐类物质一般性质比较温和,但其中也有一部分是有毒有害物质,有的是剧毒物品,常见的有毒盐类有氰化钾、三氧化二砷以及二价汞盐等。

4. 有机物:常见有机物中,有毒有害物主要是腐蚀性物质,如甲酸、甲醛;有毒物,如四氯化碳、三氯甲烷;具有爆炸性的物质,如三硝基甲苯(TNT)、硝酸铵等;具有麻醉作用的有害物,如苯、苯的氨基和硝基化合物;而汽油除了能燃烧、

引发爆炸之外,也具有一定毒性,它可破坏中枢神经系统。

5. 气体类:实验中有有害气体物质主要有两种:

一是易燃易爆气体,如氢气、甲烷、乙烯、乙炔等;

二是有毒有害气体,如在实验过程中产生的一氧化碳、硫化氢、氧化亚氮(俗称笑气)以及液化气体,如液氮,人体一旦摄入这些气体,轻者昏迷,重者危及生命。

(二)实验课的安全要点

1. 实验室的规章要记牢

尽管各类实验室的安全要求不完全统一,但基本的要点是相同的,如:注意倾听老师的安全教导;实验过程中要仔细观察所发生的现象,弄清什么是正常变化,什么是异常变化,边思考边慎重行事;在实验室严禁吃东西;指导老师不在场不能做实验。

2. 要听从老师的安排

在实验中要考虑到安全问题的易发性,作到常备不懈,时刻有应付意外事故的准备;记住教师反复强调安全要点;实验过程中一旦发现危险要立即停止并作出处理,在此情况下要充分搞清事故缘由,必要时还应就要点做笔记。

3. 要切实掌握基本操作方法,万万不可盲目从事

为培养安全的习惯,应不厌其烦地掌握好各类器具的规范的使用方法。如使用一只煤油灯不仅明了其工作原理,对

其构造和功能也应充分了解,特别应牢记允许和禁止的有关事项。

(1)正确使用玻璃器皿

同学们在做实验时,要使用很多玻璃器皿,如烧杯、试管、瓶子等。如果使用不正确,一来容易造成化学物品灼伤皮肤;二来容易使锋利的玻璃碎片划破皮肤。因此,要重视实验室玻璃器皿的正确使用。

- ①轻拿轻放;
- ②用玻璃棒进行搅拌时,要轻巧和用力均匀;
- ③逐渐加热;
- ④如果玻璃器皿破碎,要及时、仔细地清除干净。

(2)正确使用电器

无论是做物理实验还是做化学实验,都需要使用电器,如果不注意安全使用电器,就会引发触电、火灾等事故,很可能造成人身伤害和财产损失。

因此,同学们必须了解实验室电器的安全使用规则,并遵守这些规则。

- ①使用之前要听教师讲解有关常识和规则,同时认真阅读使用说明;
- ②安装电器应注意安装环境和条件,不接近热源和水源;
- ③切勿在电源接通的情况下接线路或装配零件;
- ④千万不能用湿手触摸电器;
- ⑤使用完毕,切断电源。

4. 禁止各种恶作剧及无意义的危险活动

实验室与普通教室不同,在普通教室允许的情况,在实验室不一定允许。其中,绝对不允许开玩笑搞恶作剧,不仅与实验课不相关的活动应禁止,任何无目的的活动都要严禁。如:正在实验操作时不允许某人突然发出怪声怪叫惊动周围人员;点燃氢气时不准发出“嘞”的声音;不许漫不经心地将残留药剂靠近火源,更严禁将各种残余试剂混合或拿去烧(或加热);不能用烧杯饮水;不准用药剂去熏别人鼻子;不能在室内乱跑,不能乱摸乱动实验以外的器具和器材;不允许将试剂带回家中。

5. 实验室的整理与清扫

开始实验前要先检查桌面,看看有无金属片、玻璃片及洒出的各种液体及其他杂物;桌面要常整理,实验中要注意勿将装置或试剂瓶倾倒在桌上;对待各种危险品不能用一般方法去擦拭,要由老师亲自处理;实验结束要彻底清扫,离开前要洗手。

(三)实验课事故的对策与应急措施

1. 对因化学试剂造成伤害的处理。当试剂沾染皮肤或眼睛,要直接用大量的水冲洗,以 15 分钟为宜,但不要已经加压后的水,特别是清洗眼睛时更要警惕压力大的水的冲力;稀释试剂时,不能漫不经心,要知道稀硫酸比浓硫酸更

有危害性;要注意使用中和剂会发热,反而会加重被害部位,应急处理之后必须找医生治疗,严禁由外行(非医生)处理。

2. 对烧伤的处理。因化学试剂腐蚀同时引起烧伤,首先要做的是用水冲洗受伤部位。当属一度烧伤(皮肤出现红色的烧伤),将烧伤部位用冷水仔细冲洗,时间至少在 5 分钟以上;当属二度的烧伤(皮肤出现水肿),不能划破水泡,要在伤口上涂药膏然后轻轻包扎;当属三度烧伤(皮肤表面烧黑),在伤处覆盖上干的医用纱布,尽早去医院,伤处的皮肤脱不下来时,只能剪下来;当烧伤占全身表皮的 $\frac{1}{5}$ 以上时要直接请专业大夫治疗。

3. 对火灾的处理。由可燃性液体产生的火灾,如酒精灯倾倒起火时,赶快将周围易燃物品移开。当火接近其他易燃易爆的溶剂时(如苯、乙醚等),可用二氧化碳或泡沫灭火器灭火,溶剂装入桶内时最好不用盖子以防爆炸;若是碱金属类发生燃烧时,用砂、无水碳酸钠粉末等灭火,用二氧化碳和四氧化碳不仅不能灭火反而会有加剧反应的危险;若是自燃性的物品如火药、铝热剂、有机物与氧化剂的混合物一旦发生燃烧时,则灭火会相当困难,防止扩大化是主要目的,只能期待它早些烧尽为止;若是衣服着火时,水是最好的灭火剂,或用湿毛巾抽打扑灭,二氧化碳灭火器对服装灭火有效,但切不可向脸部喷射。

二、体育运动安全防范常识

生命在于运动。体育锻炼对于增强体质、促进健康有着重要的意义。它可以全面加强身体各器官、系统的功能,改善大脑的控制和协调能力,促进新陈代谢,增强身体抵抗疾病的能力。同时,锻炼身体又是紧张学习生活的一种有效调剂,有助于消除疲劳,改善注意力和记忆力,从而提高学习效率。

中学生的体育锻炼主要在学校进行,一般通过体育课或课外体育活动等形式,系统地学习体育锻炼方法和技能技巧,增强体质。基于体育锻炼本身具有一定的危险性,学生在运动过程中出现损伤事故时有发生,因此掌握预防与处理运动损伤的方法非常关键。

(一)上体育课应该注意的安全事项

1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时人身体的冲力很大,精力又集中在竞技之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

2. 跳远时,必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅

是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。

3. 在进行投掷训练时,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或者自己被击中,造成受伤,甚至发生生命危险。



4. 在进行单、双杠和跳高训练时,器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子,如果直接跳到坚硬的地面上,会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时,要采取各种有效的方法,使双手握杠时不打滑,避免从杠上摔下来,使身体受伤。

5. 在做跳马、跳箱等跨越训练时,器械前要有跳板,器械后要有保护垫,同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目,做动作时要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时,要学会保护自己,也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中,

自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

(二)常见运动损伤的预防与处理

运动损伤是体育锻炼中常见的问题,轻者通过治疗可以恢复健康,重者可致残废甚至危及生命,因此,预防运动损伤是学校工作的一项重要任务。

运动损伤以肌肉、筋膜损伤;韧带及关节损伤最多。其次为腹股软骨、肩部损伤,膝半月板损伤和疲劳性骨膜炎。产生损伤的运动项目依次为体操、短中长跑、篮球、跳跃、投掷、排球、举重、足球等。损伤多发生在膝关节、腰部,其次为足、踝、大腿、臀、小腿和手腕部。从损伤性质看,小创伤多、慢性伤多,严重及急性者少。掌握运动损伤的发生规律,有利于运动损伤的预防。发生运动损伤的原因主要是:

1. 平时训练不够。没有掌握动作要领,因动作不正确而受伤。训练包括一般身体训练,专项技术训练,战略战术训练和道德品质的培养。

2. 比赛、教学或训练课组织不好,缺乏医务保障、准备活动不充分,或场地、器材、保护措施、服装不符合教学要求。

3. 运动员心理状态不佳。技术较差者,思想过分紧张,动作不协调;技术较好者,疏忽大意,注意力不集中,都容易发生损伤。

4. 不良的环境因素。在寒冷和潮湿环境下,运动损伤发生的几率明显增加,特别是肌肉韧带损伤,其原因是寒冷使