

关注 农村青少年的 安全成长

夏莉 编著

科学施教，让农村孩子健康成长
教子成才，为家长解除后顾之忧



PDG

关注农村青少年的安全成长

夏 莉 编著

安徽人民出版社

责任编辑：李道平

封面设计：

图书在版编目 (CIP) 数据

关注农村青少年的安全成长/夏莉编著. —合肥：安徽人民出版社，2008.12

(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03477 - 1

I. 关… II. 夏… III. 安全教育—青少年读物 IV. X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212920 号

关注农村青少年的安全成长

夏 莉 编著

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编：230071

发 行 部：0551 - 3533257 0551 - 3533258

经 销：新华书店

制 版：合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷：安徽省人民印刷有限公司

开 本：850 × 1168 1/32 印张：5 字数：120 千

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 212 - 03477 - 1

定 价：10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

致农村青少年家长朋友

青少年时期，是身心发育的黄金时期，也是人生成长的黄金时期。处在这一时期的孩子，活泼好动、喜欢冒险。对新鲜事物充满好奇心，是他们普遍存在的性格特征。这些性格特点既为青少年的成长带来了活力，同时也带来了不安全的隐患。而在现实生活中，许多花季少年，正是因为无知，因为大意，因为缺乏经



验，而遭遇了种种人身伤害。大量的教训警示着广大青少年朋友的家长：加强对孩子的安全教育需警钟长鸣，保护孩子的安全比什么都重要。

对于生活在农村的青少年，家长们往往十分重视他们在学习和生活上的需要，而恰恰忽略了他们的安全成长。不少青少年在日常生活、外出游玩、在校学习中，忽略了自我保护，往往受到伤害至酿成大祸；有的在遭遇到突发意外时，常常不知所措、不会自救。为了珍惜生命，为了安全成长，广大家长一定要教育青少年朋友决不要再让这一幕重演了。

本书从关注农村青少年安全成长的角度出发，将农村青少年学习生活中主要涉及的十个安全方面的问题，进行了有针对性的安全成长教育，让广大农村青少年朋友学习安全常识，以提高他们的自我保护意识和技能，减免日常生活中的危险。在不测发生时，掌握自救求生避险的方法。本书集科学性、知识性、趣味性于一体，贴近生活、便于掌握，是一本实用性很强的青少年安全成长实用图书。

保护青少年的生命安全，是广大家长的头等大事，通过本书的指导，希望广大农村家长朋友，能够帮助青少年更加健康平安、幸福快乐地成长。

目 录 Contents

一

交通安全：警惕事故发生 >>> 1

1. 交通安全教育需警钟长鸣 / 2
2. 步行安全：谨慎小心地走路 / 3
3. 骑车安全：不能由着性子 / 4
4. 汽车安全：请扶稳坐好 / 6
5. 火车安全：请勿乱穿铁轨 / 7
6. 乘船安全：小心防范落水 / 8
7. 交通事故的报警与伤员的急救 / 10

二

游泳安全：慎防意外溺水 >>> 13

1. 游泳爽快，慎防危险 / 14
2. 小小水塘，危险莫测 / 14
3. 严格遵守游泳安全守则 / 15
4. 游泳时要当心防护五官 / 17
5. 对付游泳时抽筋有妙招 / 18
6. 注意特殊水域的游泳安全 / 19
7. 发生溺水时需要正确施救 / 20

三

饮食安全:严防病从口入 >>> 23

1. 注意饮食卫生,当心病从口入 / 24
2. 食品中有哪些不安全因素 / 25
3. 青少年食品的 10 大隐患 / 26
4. 吃哪些蔬菜容易中毒 / 29
5. 过多地食糖,危害很大 / 31
6. 鱼虽好吃,但危险多多 / 32
7. 饮用牛奶有七大禁忌 / 33
8. 如何辨别变质的冷饮食品 / 34
9. 饮酒有害于青少年的健康 / 35
10. 吸烟危害大,别当小烟民 / 37
11. 不要吃发馊变质的饭菜 / 39
12. 不要口馋,不吃霉变的甘蔗 / 40
13. 小心食用,谨防毒蘑菇中毒 / 41
14. 食物中毒后如何采取自救措施 / 43
15. 发生食物中毒的简便解治方法 / 44

四

校园安全:不可忽视大意 >>> 47

1. 校园安全事件为何频频发生 / 48
2. 警惕校园设施的安全隐患 / 49
3. 课间运动不宜太剧烈 / 51
4. 同学间玩闹嬉戏不可过火 / 53
5. 开展体育活动要当心安全 / 53
6. 宿舍安全,不可忽视 / 55
7. 实验室安全不可小视 / 56

8. 校内传染病蔓延，千万当心 / 57

五

防骗防暴：警惕歹徒危害 >>> 59

1. 提高警惕防止被拐骗 / 60
2. 千万别上教唆犯的当 / 61
3. 谨慎防范被坏人跟踪 / 63
4. 一定别给陌生人开门 / 65
5. 应付敲诈勒索有高招 / 66
6. 提高警惕，谨防被绑架 / 69
7. 千万提防流氓的施暴 / 72
8. 全方位防范校园暴力 / 74
9. 不可不防“小霸王” / 75
10. 对付抢劫坏人有奇招 / 77
11. 提高警惕，防范盗贼 / 78

六

防范触电：小心电老虎伤人 >>> 83

1. 用电有危险，粗心大意要不得 / 84
2. 青少年要防范直接触电 / 85
3. 夏季用电尤其需要注意安全 / 89
4. 家中电器应注意安全使用 / 90
5. 电源插座的安全使用方法 / 94
6. 热水器需要远离电源插座 / 95
7. 发生触电时，应紧急救援 / 96

七

火灾无情:迅速逃离火场 >>> 99

1. 大火:无情而暴虐的灾难 / 100
2. 青少年预防火灾的应知应会 / 101
3. 家庭发生火灾时的急救方法 / 103
4. 学校发生火灾时的逃生方法 / 105
5. 在公共场所中如何自救逃生 / 107
6. 乘坐交通工具着火后如何逃生 / 108
7. 火场逃生时的应急自救方法 / 109
8. 在火灾烟雾中的逃生方法 / 111
9. 身上着火时如何快速脱险 / 112

八

洪水肆虐:临危自救逃生 >>> 115

1. 洪水:地球上最多发的自然灾害 / 116
2. 洪水来临前必须做好必要的准备 / 116
3. 居家遇到水灾应如何自我防护 / 118
4. 洪水暴发时应如何避难逃生 / 119
5. 掉落洪水中应如何逃生自救 / 120
6. 被洪水隔离困陷时如何自救 / 121
7. 山洪暴发时的自救脱险法 / 122
8. 在寒冷的水中如何实施自救 / 123

九

遭遇地震:急避凶神恶煞 >>> 125

1. 地震:大自然中的群灾之首 / 126
2. 为什么大地会发生地震 / 127

3. 地震来临前有异常征兆吗 / 127
4. 地震发生时应保持冷静，迅速避险 / 129
5. 青少年应该掌握哪些求生避险知识 / 130
6. 不同场所下应采取哪些逃生自救法 / 131
7. 被埋压在废墟下如何顽强地求生 / 133
8. 地震逃生时要力避九大危险举动 / 134
9. 地震发生后如何摆脱心理阴影 / 135

十

遭遇风雨雷电：冷静避开险境 >>> 137

1. 防范台风灾害的避险技巧 / 138
2. 遭遇台风袭击时的逃生自救法 / 139
3. 防范龙卷风灾害的避险自救法 / 140
4. 沙尘暴来临时应如何保护自己 / 142
5. 怎样做好躲避暴雨袭击的准备 / 143
6. 遭遇暴雨时如何避险自救 / 144
7. 遇到雷电天气时如何自我保护 / 145

交通安全：警惕事故发生

交通猛于虎，我国每年因交通事故丧生的人就达10万人之多，平均每5分钟就有一个鲜活的生命死于车祸。而安全意识淡薄、违犯交通规则是悲剧发生的两大祸首。正在成长中的广大农村青少年，为了自身的安全，为了家人的放心，没有理由忽略交通安全。珍惜生命就要自觉遵守交通法规，善待生命就要从小培养交通安全意识。这是每一个公民的义务，更是广大青少年健康成长的保障。

1. 交通安全教育需警钟长鸣

教育工作者、农民家长应从关心下一代安全成长的高度，把孩子的交通安全当作头等大事，严抓细管，坚持不懈，切实做到交通安全常识普及，交通安全警钟长鸣。

交通安全教育应从学龄前孩子就开始抓起。家长、幼儿园的老师应有目的、有组织、有计划地把交通安全知识，通过游戏、故事、谈话的方式，让孩子在活动中潜移默化地接受。

心理学家认为，某一行为的后果给自己带来痛苦和伤害，人们就会对这种行为采取“有所不为”的态度；同样，能够为自己带来快乐和甜头的行为，大家都会乐而为之。

违反交通安全规则的后果，不可能让孩子直接去体会。但家长可以根据这个道理，在交通安全的游戏中对那些违反规则的孩子施加一些惩罚，如中止游戏、让其他同伴对这种行为进行批评，使孩子感到违反规则的后果是不愉快的；同时，针对孩子喜欢扮“警察叔叔”的心理，宣布谁遵守规则，谁就得到红花，红花最多的孩子来扮“警察叔叔”，有罚有奖，重复强化。

孩子识字后，家长应把交通安全基本知识，抄起来贴在孩子的床头。

平时应该经常教给孩子一些交通安全常识，从小培养孩子遵守交通规则的意识。要及早告诉孩子过马路时的安全守则，告诉孩子过马路时必须走人行横道线，而且要先看清楚红绿灯然后再过马路。在横穿马路时不要急跑，观察好左右没有汽车后再走，汽车司机的守则中有“宁停三分，不抢一秒”的规则，同样的话也适用于父母和孩子。交通法规的制定是为了保证交通路线的畅通无阻，制约不遵守公共秩序的违规行为，最终目的是以人人为中心，避免人身伤亡事故。对于某些人来说，交通法规可能带来某些“不便”，如红灯时必须停车，要耽搁一些时间；过马路要

走“斑马线”或通过人行天桥，要多走些路或花力气登高；不能超速行驶，对于性急者会感到速度太慢等。但法规的施行却保证了道路的井然有序、畅通无阻，大多数人能更快速地到达目的地，更重要的是保证了广大行人、车辆的安全。所以自觉遵守交通法规是公民的义务，也由此保证了公民自身的生命权不受侵犯。对于儿童的交通安全意识和守法观念要从小开始培养，大人要言传身教给儿童作出榜样。

具体应做好如下预防措施：

- 大人要做遵纪守法的模范。
- 从小教育儿童遵守各项法律法规，并要讲清楚遵纪守法的重要性和违法的危害性。
- 经常利用电视或身边的具体事例教育儿童，使他们懂得遵守交通法规的重要性。
- 对儿童违反交通法规的行为要及时给予纠正。
- 家庭和幼儿园可通过游戏来帮助幼儿熟悉常用的交通法规，例如叫儿童扮演指挥交通的小警察、驾驶汽车的小司机和在街上行走的行人等。

2. 步行安全：谨慎小心地走路

相关的调查研究表明：低年级儿童（6~9岁）发生步行交通事故的较多，而在驾车交通事故中，危险人群是高年级儿童（10~14岁）及青少年（15~18岁）。因此，农村儿童或青少年在步行时，要特别注意安全，走好自己的路：

- 不边走边看书报、听音乐、打闹嬉戏或做其他事情。
- 没有人行道时靠路右边行走。不要在马路的左边和中间行走。
- 盲道是为盲人设计并供他们使用的，要帮助、照顾残疾

人，不要占用盲道。

- 横穿马路时，听从交警指挥，注意各种信号灯的指示，尤其是路口红绿灯、人行横道信号灯和车辆转向灯的变化。在有手按式红绿灯的人行横道，学会自己去按柱子上的按钮，等汽车完全停下来后再过马路。

- 横过没有红绿灯的十字路口或马路时，要做到“一停二看三通过”，即先停步观察你身体左侧道路的情况，在没有车辆时，迅速走过人行横道到道路中间；再停步，观察身体右侧道路上的情况，确认没有问题时迅速走过人行横道。横过道路时切忌斜，这样容易出现危险。

- 马路上有人行横道、过街天桥、地道时，要在人行横道、过街天桥、地道行走；不要穿越、攀登或跨越隔离设施，如栏杆等，不准横过划有中心实线的车行道。横过车行道要走人行横道、天桥、地下通道。

- 避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

- 在雾、雨、雪天，要穿防滑鞋和色泽鲜艳的衣服，戴小黄帽，便于机动车司机尽早发现目标，提前采取安全措施。

3. 骑车安全：不能由着性子

我们国家号称“自行车王国”，成千上万的少年儿童骑着自行车，像一只只快乐自由的小鸟奔驰在祖国大地上。然而，谁也不能否认的事实是，在这个王国里有一只恶魔偷偷吞食着这些小鸟的生命，它，就是交通事故。骑自行车时，农村青少年千万要注意安全。

- 骑车上街前，要检查车铃、车闸、反射器是否齐全有效。途中如果车闸坏了，要推车行走，以免发生事故。

- 骑车沿路要靠右侧行驶，不能逆行，否则容易出事故。

- 不要在人行道上骑自行车，以免撞伤行人；也不要

车道上行驶，很危险！一定要在非机动车道上骑自行车。

- 在街上骑自行车不要双手离把；也不要一人蹬车、一人扶把，这样骑车很不安全。

- 在街上，不要并排骑自行车；也不要两人并肩搭背骑车，这样骑车既不安全，也不文明。

- 不要在马路上赛车，你追我赶，互相追逐；也不要忽左忽右曲折竞驶。

- 骑自行车上街不要在两个车把上都悬挂东西，这样会影响车转弯；也不要一手拿东西，一手扶把，这样不安全。

- 不要在马路上骑车带人，容易出危险。

- 下陡坡时最好是推车行走，以免下坡失控撞伤人。

- 横穿4条以上的机动车道时，要推着自行车走。有4条以上机动车道的马路是很宽的大马路，车很多，人也多，如果骑车横穿马路容易发生事故。

- 骑车拐弯时，要放慢速度，先伸手示意，不要突然猛拐，以免和别的车相撞或撞倒行人；要超车时，先按响车铃或打手势，不要影响被超车辆的行驶。

- 在交叉路口遇有停止信号时，要停在停止线以外的非机动车道内，不要越过停止线或绕行通过。

- 停放自行车时，要停放在存车处或指定的地点；在没有设立存车处的地区，要靠人行道里边停放或放在不影响交通的地方。不能在行车道上存车。

- 不到12岁的儿童不能骑自行车上街。马路上车多人多，行人往来，车辆穿梭，使人眼花缭乱，小同学上街不容易适应。自控能力、应变能力差，遇到紧急情况就难以应付。12岁成年了，有了一定的知识和锻炼，骑车上街才能懂得注意安全。

- 丧失正常驾驶能力的残疾人不要骑自行车、三轮车、人力车和畜力车上街，以免出事故。

另外，以下这些知识也是不可缺少的。

- 车子要合适，既不要小小年纪骑大高车，也不要骑儿童玩具车上街。车子要坚固。

- 骑车时不要趁快行道空着，就上道猛骑快车。要懂得自行车让汽车、摩托车。

- 骑车时，不搭肩，不聊天，不戴耳机。不要边骑车边想问题，这样才能专心，遇到情况及时做出判断和处理。

- 如果交通民警来讲课，要专心听，认真执行。不能左耳听右耳冒，这是人命关天的大事。

骑自行车如果不注意自我保护，一心由着自己的性子来，是迟早要受到惩罚的。只有将骑车安全牢记心间，才不至于造成不应有的损失。

4. 汽车安全：请扶稳坐好

汽车是人们最经常乘坐的交通工具，乘坐汽车出行农村青少年应注意安全：

- 在车站候车时，要站在站台的安全线以外，切不可越线，更不可跳下站台。

- 上下车时，要有秩序，不要争抢拥挤，要防止车门夹身；不能从车窗出入；严禁将鞭炮、烟花等易燃、易爆危险品带上车。

- 乘坐公共汽车时，找座位坐好。不要在车厢内随意走动，不喧哗、不嬉闹、不站在门边、不将身体任何部位伸出车外。下车提早准备。

- 不可随意按动或搬动公共交通工具上的各种按钮、电器设备。

- 有安全带应该系好，这样能大幅度降低碰撞时的损伤程度。

- 如果站在汽车中，一定要以一手握住固定物品，特别在将要停车前不能大意，过早松手，停车的惯性可能使你跌倒。

- 上车后不但将自己的物品放好，还应环顾四周，将有可能在震动或刹车时掉下来的物品放好，以免击伤自己和他人。

- 汽车开动中，切记不能跳车。

- 如发现事故已不可避免，应迅速将手抱头，贴胸，靠近固定物处，避免在碰撞或翻滚中伤及头部。事故发生后，自己清醒时，应迅速辨别当时的处境，是否在水内、山下、路边等，自己能否移动，受伤程度如何等等。如有可能要从窗或门等出口迅速逃出。

- 如果事故情况复杂，尽可能迅速脱离车厢，离得远一些，以免燃烧、爆炸等继发性意外发生。

5. 火车安全：请勿乱穿铁轨

自 2001 年以来，全国铁路已多次大面积提速，列车运行最高速度由 120 公里/小时提高到 200 多公里/小时，而且今后还要继续提速。因此，步行或机动车横越铁道时需要格外小心。别以为火车离自己还远，就想匆匆越过铁道。以列车时速 120 公里而论，它跑 100 米只需 3 秒钟，比世界上百米短跑最佳成绩快两倍多。如果你每秒跨出两步的话，你走出 6 步时，原在百米之外的火车就撞上你了，你说危险不危险？全世界常有汽车和火车相撞的事故，造成很大的伤亡和经济损失。

因此，农村青少年经过铁道或乘坐火车时，一定要十分注意安全：

- 遵守各种铁路标志和信号。
- 在跨越铁路前要停、看和听，注意有无火车驶来。
- 如你要跨越铁路，要在专设的横穿区域。
- 确认安全时，再小心地快速跨越铁路。