

中小学安全教育系列挂图 ①

反欺凌与防欺凌

什么是校园欺凌

校园欺凌是指发生在学生之间，蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段，实施欺负、侮辱造成伤害的行为。具体表现有：

② 重复性的暴力攻击他人。

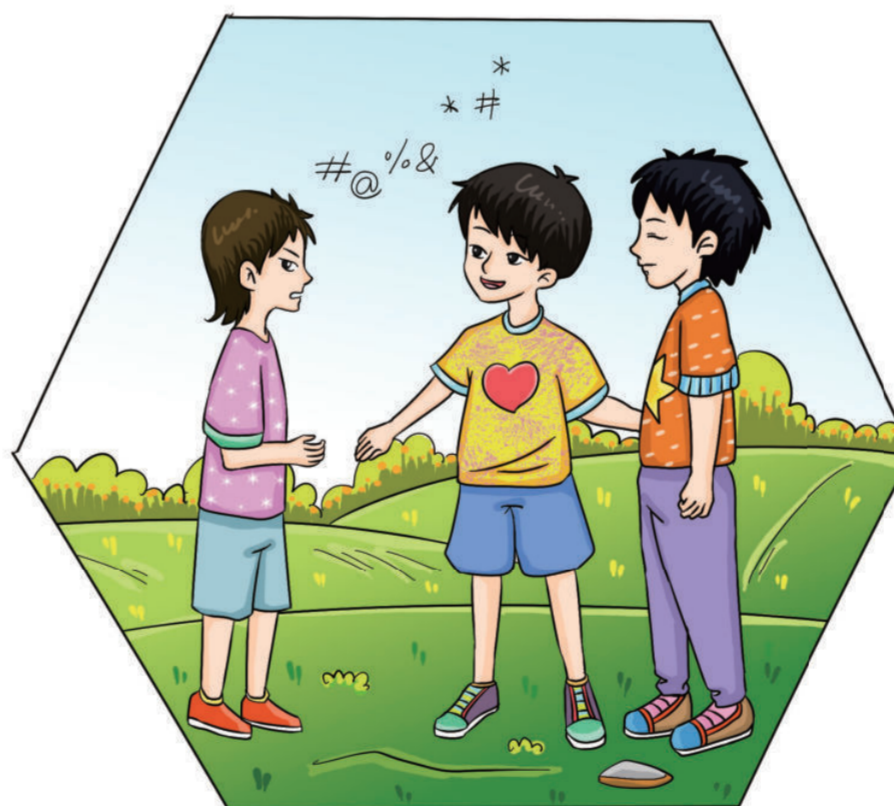


① 强拿硬要、敲诈勒索财物。



③ 撕扯衣物并拍摄视听资料。

④ 强迫他人做侮辱性动作。



⑥ 捏造事实诬陷、诽谤他人。



⑤ 分派结党，孤立或排挤他人。

中小学安全教育系列挂图 ②

反欺凌与防欺凌

校园“小霸王”产生的原因

一、来自家庭的原因



1 过度溺爱导致任性、骄纵等不良心理。



2 不良家庭环境让孩子背负过多压力，催生心理障碍。

二、来自学校的原因



1 只重视学生成绩而忽略道德教育。



2 日常管理疏忽，事发后又急于息事宁人。

三、来自社会的原因



1 暴力影片、游戏等引起青少年模仿。



2 社会、网络不正之风影响青少年是非观。

3 个别媒体过度细节再现犯罪经过。



4 法律界定不清晰，法制教育缺失。



中小学安全教育系列挂图 ③

反欺凌与防欺凌

悉心发现校园欺凌的信号

① 孩子身体表面无故出现淤伤、抓伤等人为伤痕，很可能是遭遇了暴力。



② 如果孩子的鞋子、文具、饰品等个人物品经常性丢失或破损，家长则需要留心了。

③ 孩子非得回到家才上厕所，学校厕所很可能成为暴力场所。



④ 孩子回到家常带着伤心、沮丧情绪，有可能是在学校受到了言语诽谤等精神上的伤害。



⑤ 孩子任何形式的自我伤害，家长都要高度重视。



⑥ 孩子非常不想上学，甚至逃学、装病请假，可能是在学校被排挤、欺负。



⑦ 失眠、噩梦、尿床等问题也是孩子们遭受暴力侵害的表现之一。

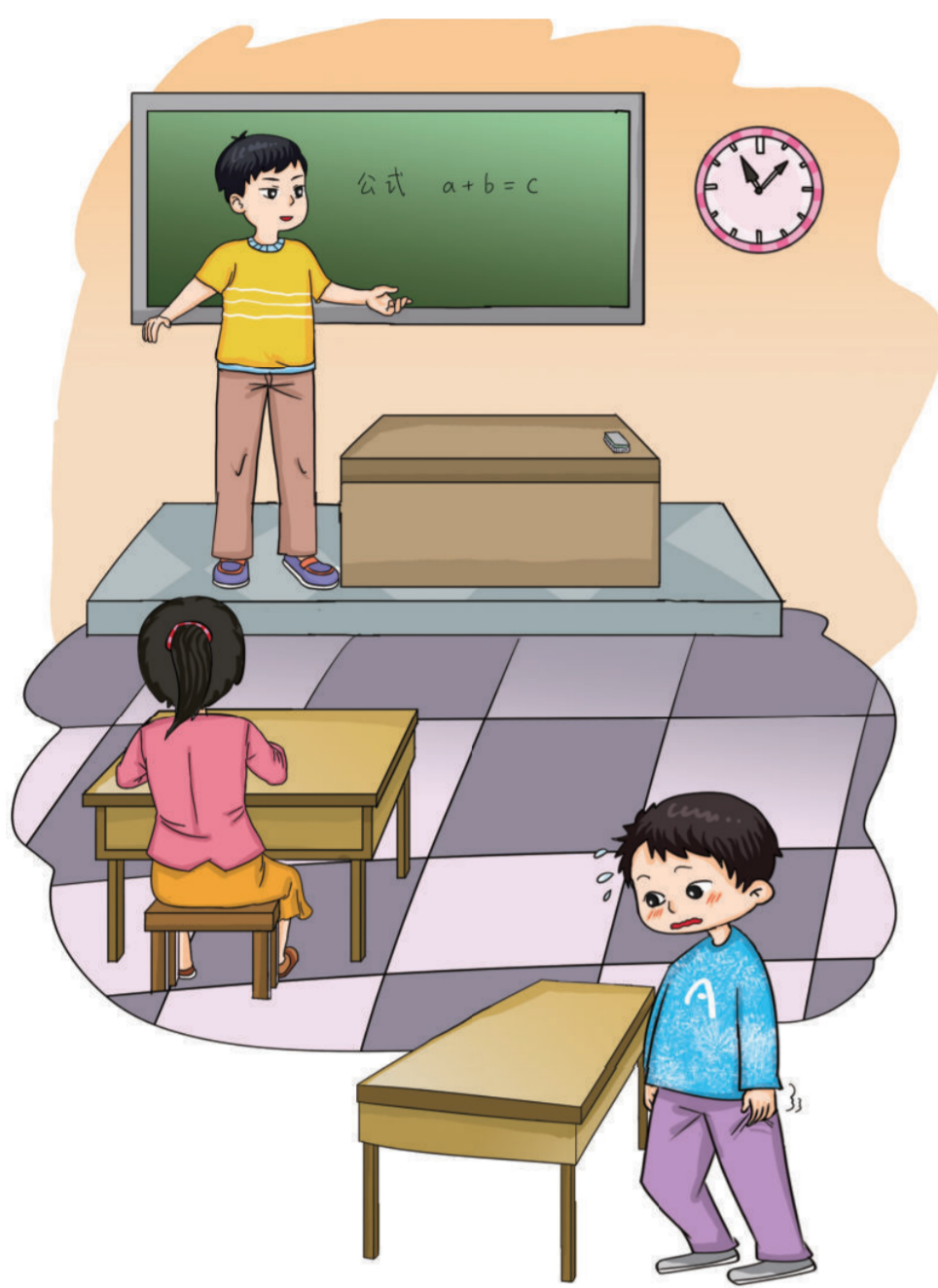


⑧ 如发现以上欺凌的信号，需要家长与老师加强沟通交流，合力把校园欺凌制止在萌芽阶段。

中小学安全教育系列挂图 ④

反欺凌与防欺凌

校园被欺凌者的常见特征



1 性格内向、害羞、怕事。



2 在同学间不受重视，只有很少的朋友，在学校十分孤单。



3 缺乏与同龄人相处的社交技巧，容易引起同学不满和反感。



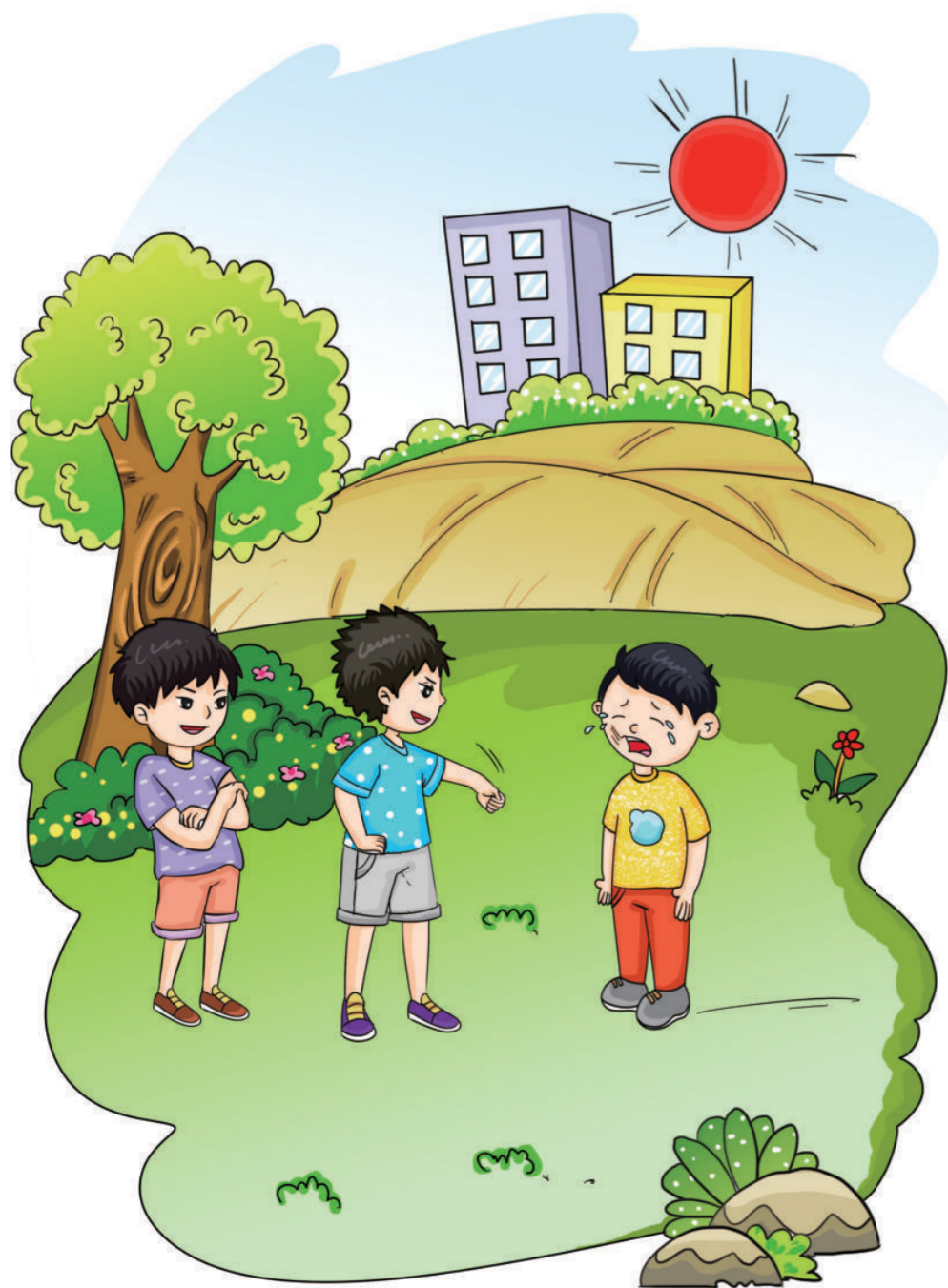
4 身体障碍者、智力障碍者。



5 沉默、表达能力不佳者。



6 性格或行为上有异于他人。



7 看见欺凌者的暴力行为得逞，协助及附和欺凌者，借此保护自己，免受欺凌。



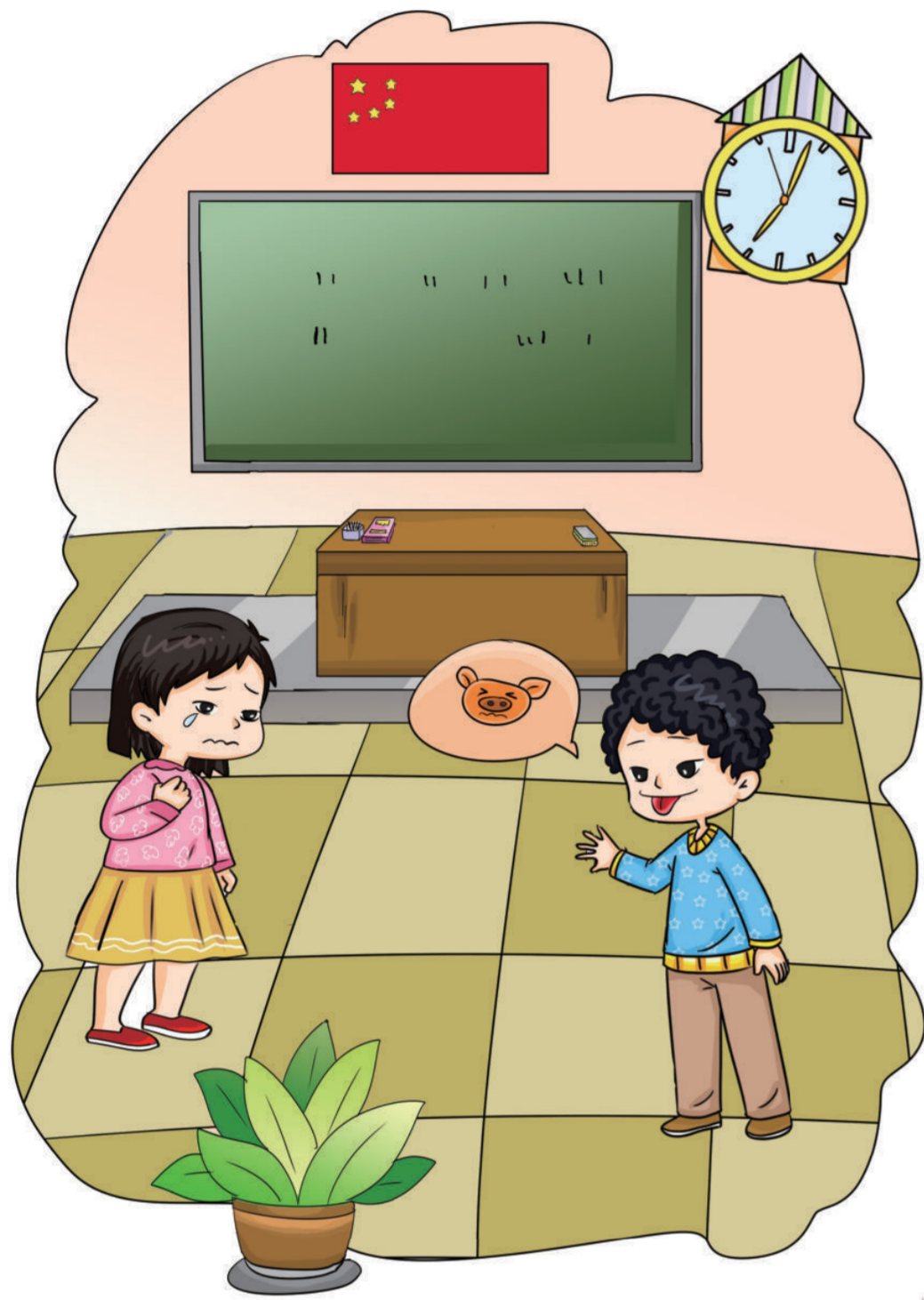
8 看见欺凌者欺凌同学后，嘲笑受害者。

中小学安全教育系列挂图 ⑤

反欺凌与防欺凌

校园欺凌的行为与表现

① 给受害者起侮辱性绰号，指责受害者无用，侮辱其人格等。



② 对受害者进行重复性的物理攻击。拳打脚踢、掌掴拍打、推撞绊倒、拉扯头发；使用管制刀具、棍棒等攻击受害者。

③ 侵占或损坏受害者的个人财务，或者通过破坏等方式嘲笑、侮辱受害者。



④ 欺凌者明显比受害者强势，而欺凌是在受害者未能保护自己的情况下发生的。



⑤ 传播关于受害者的消极谣言和闲话。



⑥ 恐吓、胁迫受害者做他（她）不想做的，并威胁受害者服从命令。



⑦ 让受害者遭遇麻烦，或令受害者招致处分。

⑧ 中伤、讥讽、贬抑评论受害者的体貌、宗教、种族、收入水平、国籍、家人或其他。

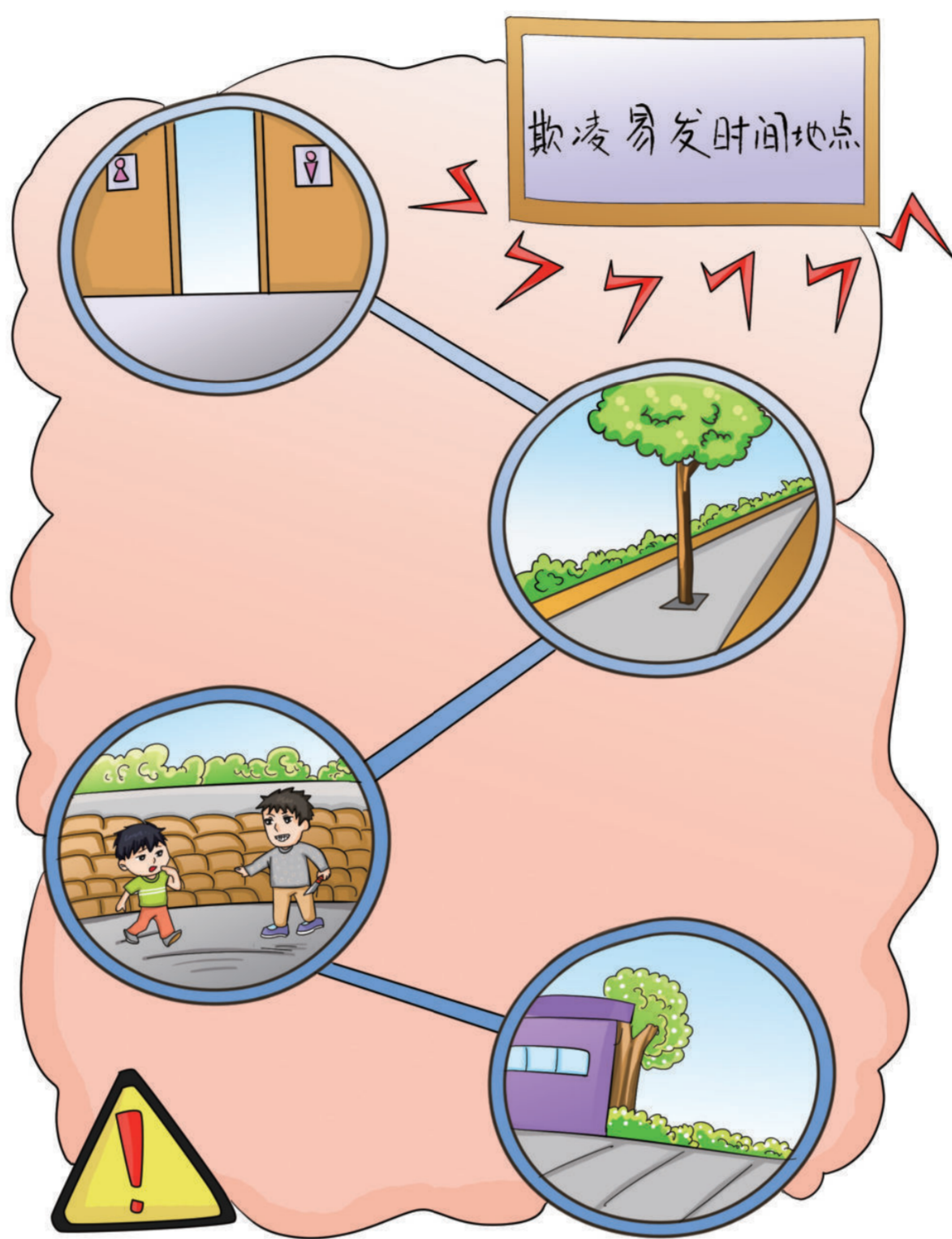


中小学安全教育系列挂图 ⑥

反欺凌与防欺凌

校园欺凌防范技巧

① 吃穿用度低调点：日常穿着要保持低调，不要盲目攀比，防止成为校园欺凌的目标。



② 按时回家不贪玩：对校园欺凌的易发时段（上学、放学、课间休息、室外活动课程时间等），易发地点（校园内的厕所、树丛后、围墙边、校园周边废弃房屋等）要有所重视，规避偏僻路段，按时回家。

③ 无谓冲突要避免：平心静气，不惹事端。



④ 出行带上小伙伴：出门时，应邀上三五好友一起行动，不要落单。



⑤ 不分派系结党：不孤立、不抵制、不排挤受害者。



⑥ 不敲诈：不强索金钱、不强索物品。

中小学安全教育系列挂图 ⑦

反欺凌与防欺凌

校园欺凌科学应对



① 遇到侵害会说“不”：遇到侵害时，要挺胸抬头，表情坚定，目视对方，清晰而明确地正告对方，起到震慑作用，令其知难而退。



② 沉着冷静巧应付：对方人多势众，来势汹汹时，要沉着冷静，尽可能拖延时间。



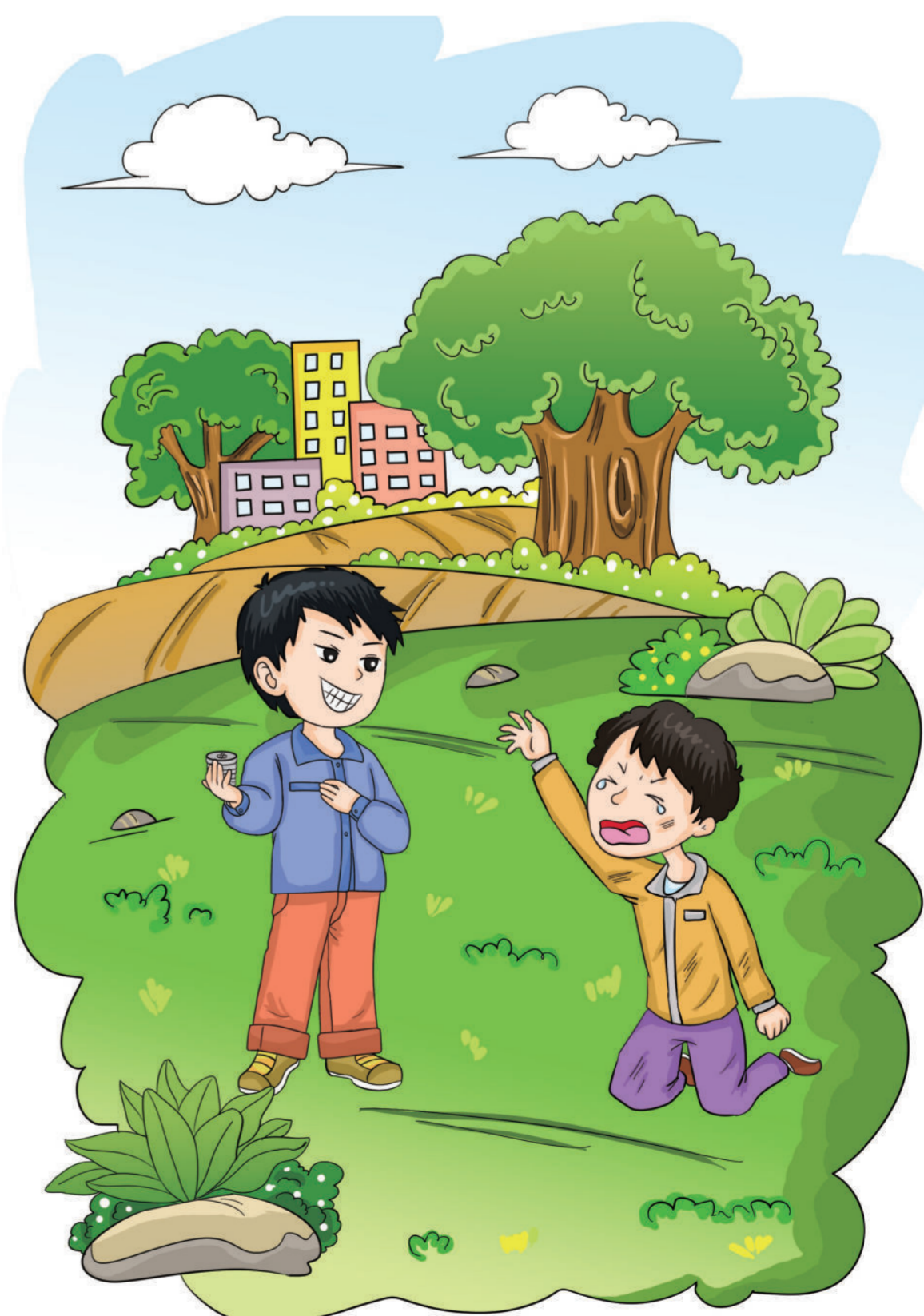
③ 缓和气氛少动怒：遭遇众人包围时，应从双方共同认识的人或知道的事情入手寻找话题，防止激怒对方。



④ 保证安全多求助：不贪恋随身财物，以保障人身安全为第一要务，寻机向周边高年级的同学、老师、警察或路人求助，脱离险境。



⑤ 不霸道、不冲动：不使用暴力欺压他人。



⑥ 不以自我为中心：对受害同学要多一些同情心。

中小学安全教育系列挂图 ⑧

反欺凌与防欺凌

通力协作，杜绝校园欺凌

一、受害儿童怎么办



1 求救。向老师、同学、路人求助，采用异常动作引起周围人的注意或报警。

2 尝试通过警示性的语言击退对方，或通过有策略的谈话帮助自己脱困，但不要激怒对方。



3 如果遭遇校园暴力事件一定要告知家长，家长应及时进行疏导鼓励，并积极配合校方解决问题。

4 如果孩子因内向害羞或遭遇欺凌后逃避校园、社交，应帮助安排与其兴趣相符的社团活动，引导孩子重建自信心。



二、施暴儿童要警告和处理

1 家长清楚地告诉孩子施暴行为的错误性，必要时可安排一个有效而非暴力的惩罚。



2 增强对孩子活动的掌控，重视孩子的底线教育和品德教育。

3 家长与学校合作矫正孩子的攻击行为，经常与老师保持联系。



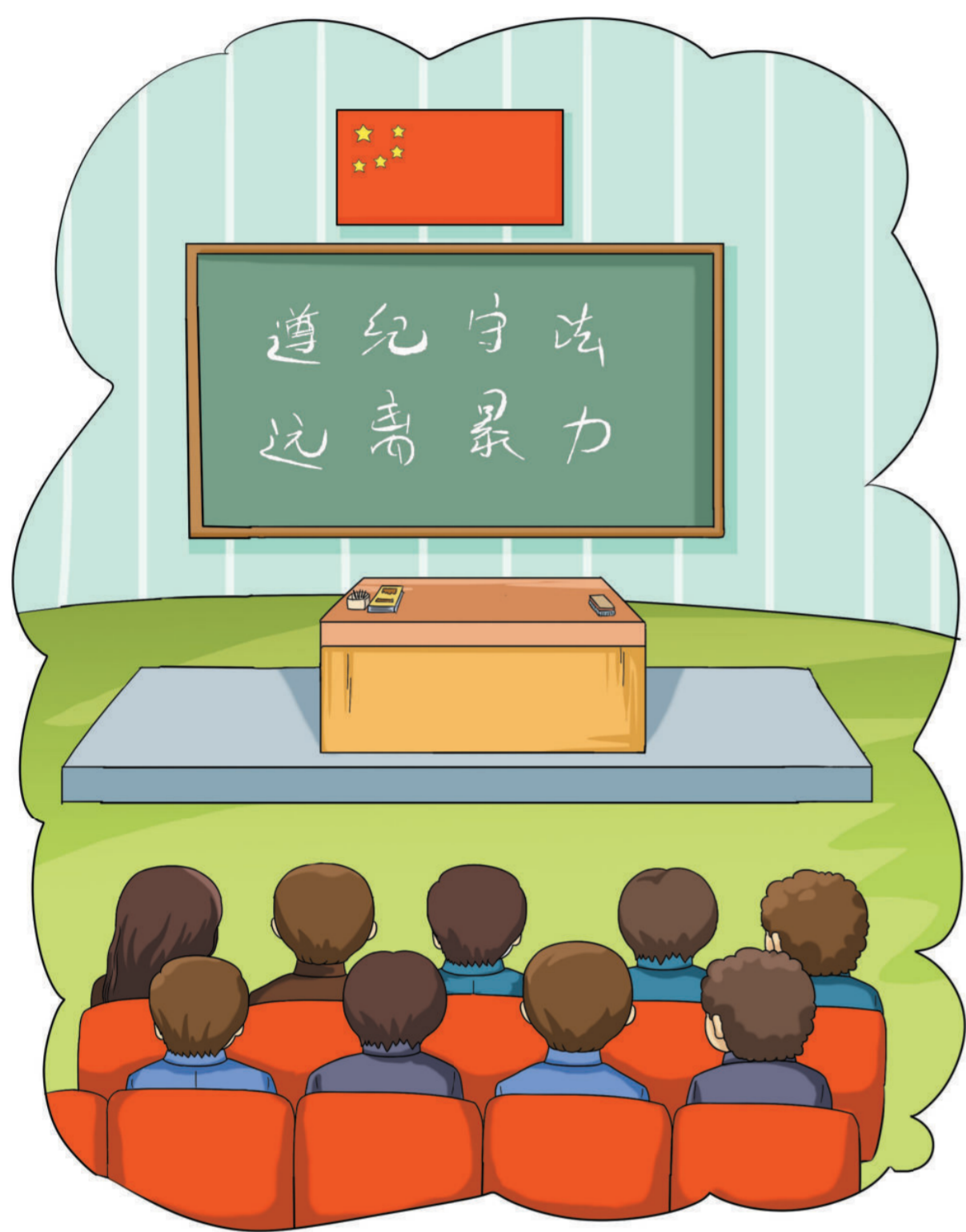
4 不让孩子观看有暴力内容的电视、影片、卡通或电玩，家庭成员间避免暴力行为，为孩子树立良好榜样。

中小学安全教育系列挂图 ⑨

反欺凌与防欺凌

多方施策，科学预防校园欺凌

① 对于学生来说，应该自觉遵守纪律，远离暴力。



② 对于家长来说，需要为孩子提供亲情、关爱和教育，帮助其身心健康发育，形成坚强乐观、健康向上、免疫力强的人格，抵御“欺凌病毒”入侵。

③ 对于老师来说，需要注重学生的思想品德和心理健康教育，优越感强、嫉妒心重、有不良行为记录、性格强势尖锐的学生是校园欺凌的易发人群，需要老师重点关注和教育。



④ 对于社会（警方）来说，要严肃处理轻微校园纠纷，发挥职能作用，做好校园普法，在学生心中根植法治、文明、和谐、健康的思想意识。



⑤ 对于自己来说，要尽量得到身边人以及同龄人的认同。

⑥ 对于自己来说，在日常行为上要充满正能量，要比其他同学更突出。



中小学安全教育系列挂图 ⑩

反欺凌与防欺凌

防欺凌自我启示篇

1 遇事多忍让。处于弱势时不要逞能，一定要多忍让，偶尔的一点小摩擦，有时通过忍让就能小事化了。



2 不挑事。做好自己作为学生的本分，遇到事情时要头脑冷静，不主动挑起事端。

3 遇事不惊慌，不怕事。遇到躲避不开的事情，要勇敢面对，学会维护自身的合法权益。



4 和老师沟通。在学校受到不公平的待遇，要及时和老师沟通，向老师反映情况，让老师去处理问题。



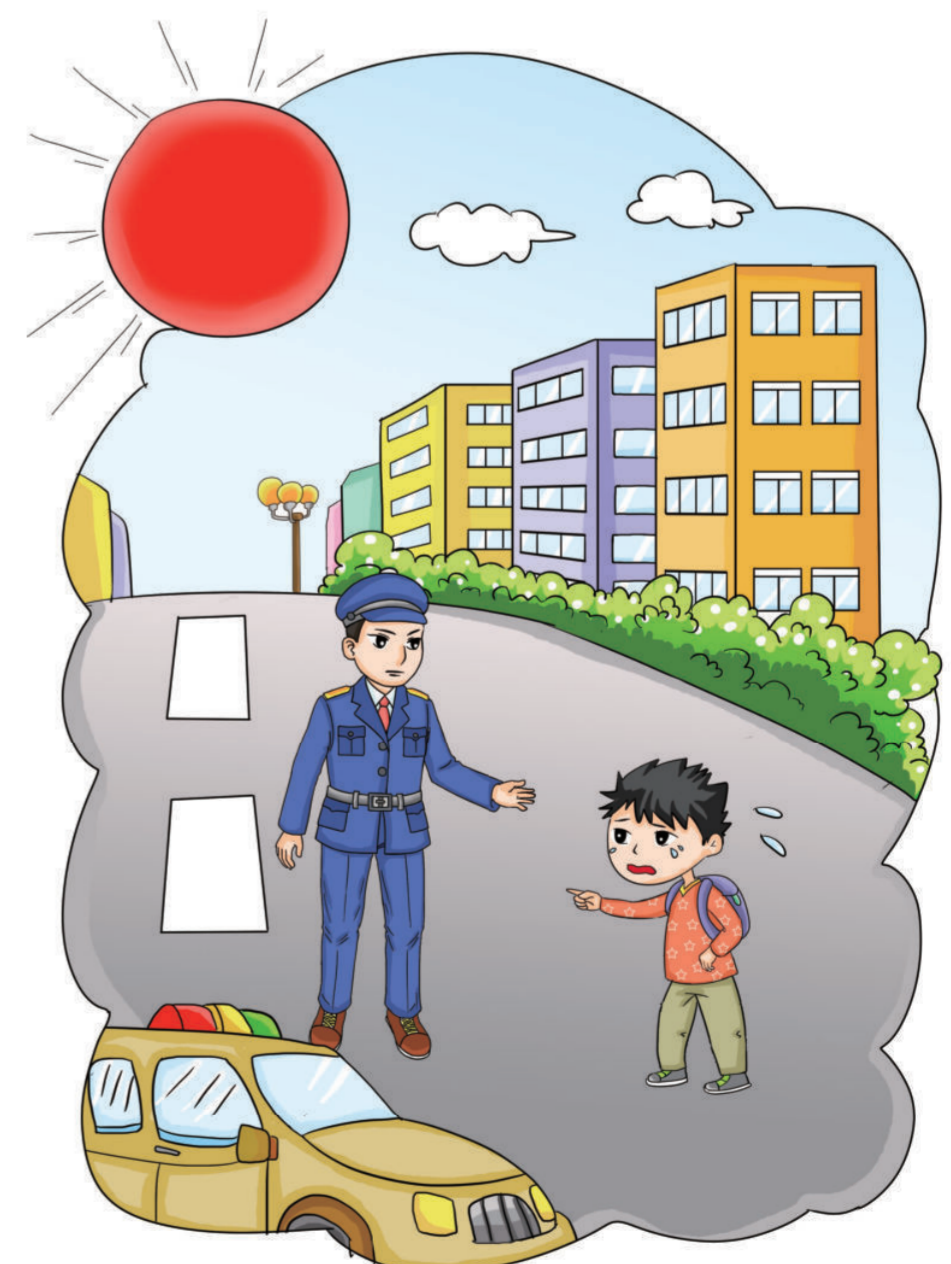
5 不单独行动。上学或放学时，最好不要单独行动，要和顺路的同学一起走，这样能够做到彼此照应。



6 和同学搞好关系。平时要注意和同学搞好关系，拥有良好的人际关系，能够让自己在受到欺凌时不至于被孤立。



7 让家长接送。在上学或放学路上受到欺凌时，采取让家长接送的方式，也是一个不错的做法。



8 必要时报警。当矛盾上升到一定程度时，可以用法律的武器来保护自己，通过让警察介入的方式，以防止人身安全受到威胁。

中小学安全教育系列挂图 11

防溺水安全

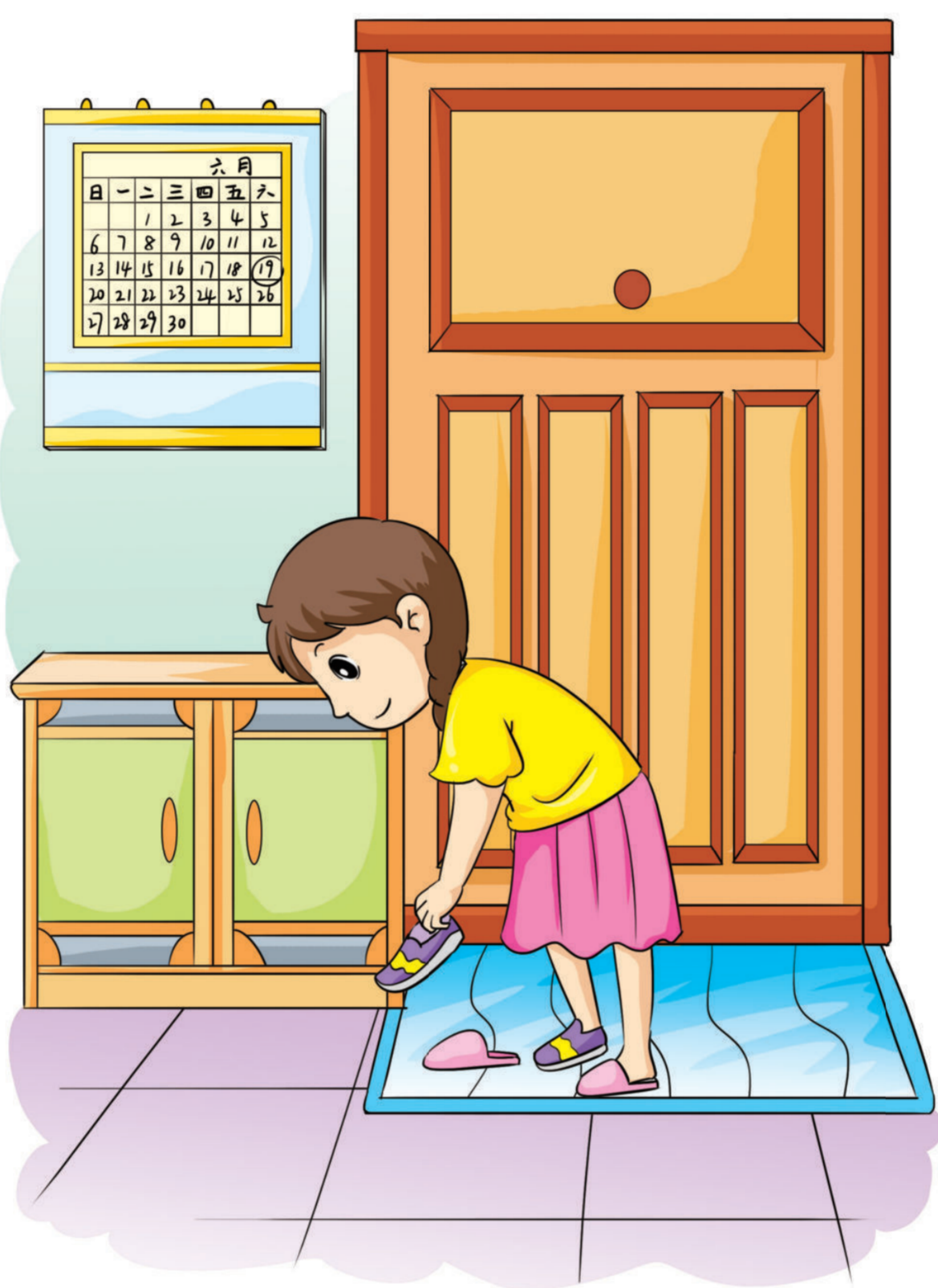
发生溺水的常见时段和溺水原因

常见时段



1 放学后。

2 双休日。



3 节假日。

溺水原因

1 在水边玩耍，下水摸鱼，捡落入水中的物品。



2 擅自下河玩水。

3 三五成群结伴游泳。

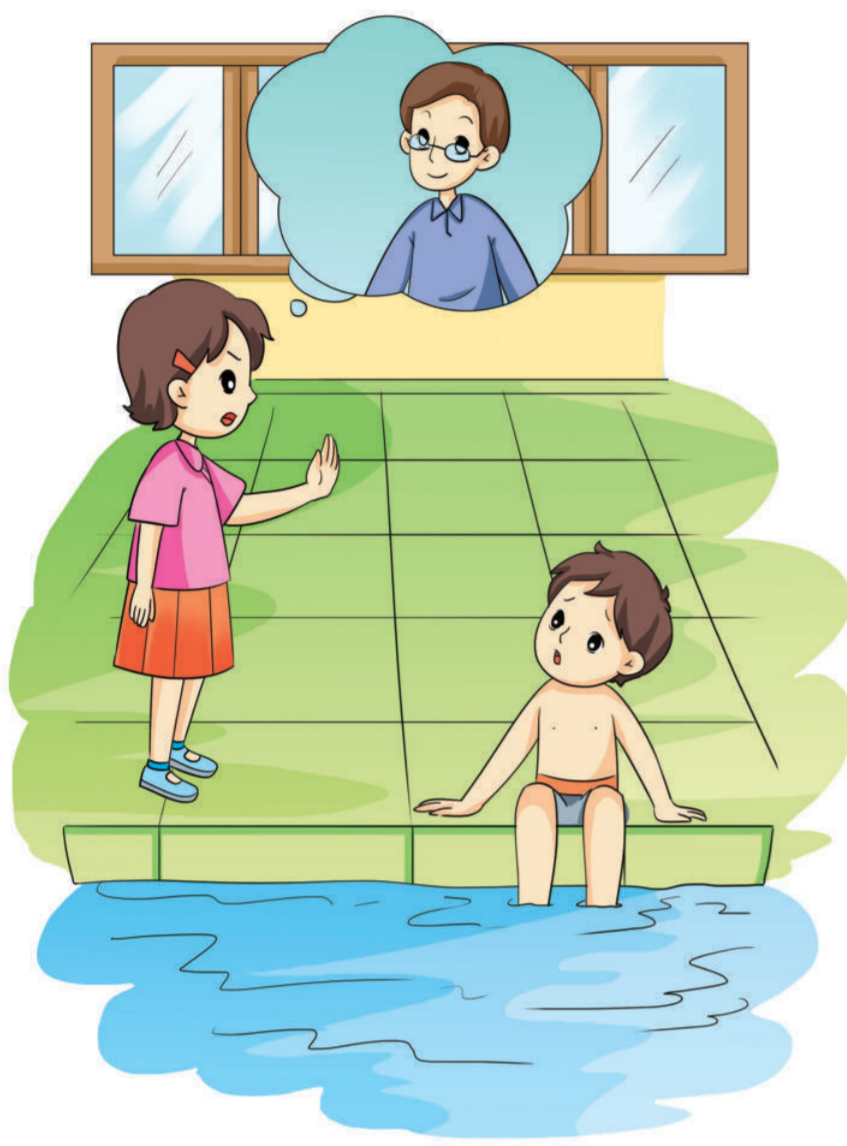


中小学安全教育系列挂图 12

防溺水安全

防溺水“四不要”“六不准”

“四不要”



1 不要在没有家长的陪同下私自下水游泳。



2 不要在未设置安全标识的水域游泳。



3 不要在没有安全保障的地方和野外的水源地游泳。



4 不要在上下学的途中和假期在水源周边戏水。

“六不准”

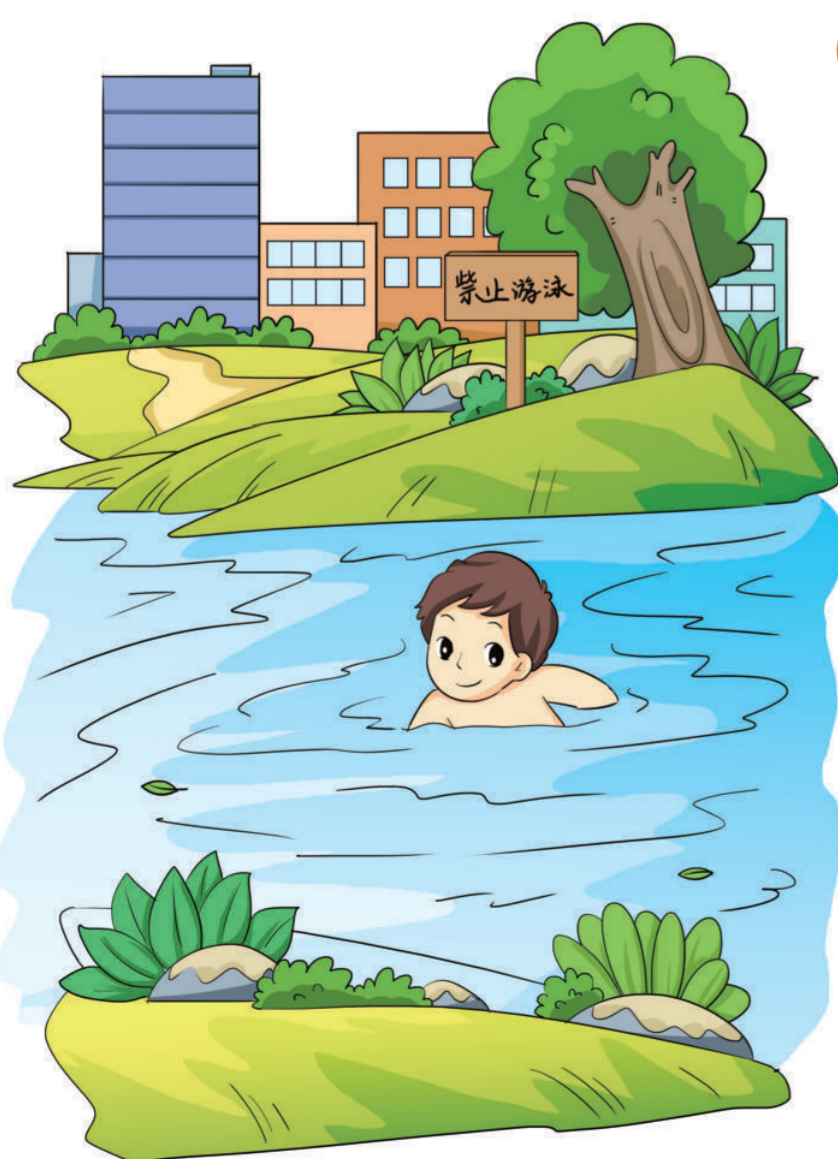


1 不准私自下河游泳。



2 不准擅自与他人结伴游泳。

3 不准在无家长或老师带领的情况下游泳。



4 不准在无安全设施、无救护人员的水域游泳。



5 不准到不熟悉的水域游泳。

6 不准不会游泳的学生私自下水施救。



中小学安全教育系列挂图 13

防溺水安全

如何防溺水

① 尽量不要在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边打闹、追赶，以防滑入水中。



② 到公园划船或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，不要在船舷边洗手、洗脚；尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

③ 遇到大风、大雨、大雾或大浪的天气，最好不要坐船，也不要再在船上玩。



④ 不在非游泳区游泳，下水前做好准备工作，注意游泳安全，游泳技术不佳时带好游泳圈等辅助器具，与人结伴而行，不要独自去游泳。



⑤ 发现有人溺水时量力而行，不要贸然下水施救，应该就近呼喊救生员或大人实施救援。



⑥ 不在有安全隐患的冰面上滑冰或玩耍。

防溺水安全

游泳安全要点

① 游泳前应考虑身体状况。下水时切勿太饿、太饱，饭后一小时才能下水，以免抽筋。过度疲劳时，不要游泳。



③ 游泳前先在四肢擦些水，适应水温后再跳入水中。



② 游泳前一定要做好热身运动。



④ 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水。



⑥ 在有救生员的游泳池或游泳区游泳，不在野外环境或水下环境不明的江、河、湖、海等水域游泳。



⑤ 游泳时间不宜过长，20~30分钟应休息一下。



⑨ 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向游动，游泳技术不精深或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。



⑦ 不能在危险警告标识的地方游泳。

⑧ 不要轻易尝试跳水。跳水前一定要确保水深至少有3米，并且水下没有障碍物。以脚先入水较为安全。

⑩ 游泳过程中如有不适，应尽量保持冷静，及时上岸休息或呼救。



中小学安全教育系列挂图 15

防溺水安全

溺水自救与救护方法

1 不要慌张，立即呼救。



3 身体下沉时，可将手掌向下压。



2 放松全身，让身体漂浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。



4 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。



5 当有人来救助的时候应该身体放松、尽量配合，不要盲目挣扎或勒紧施救者。



6 救援人员可将救生圈、竹竿、木板等可救生物抛给溺水者，再将其拖至岸边。



7 未成年人发现有人溺水，不能贸然下水营救，应立即大声呼喊救生员或大人实施救援，或利用救生器材施救。

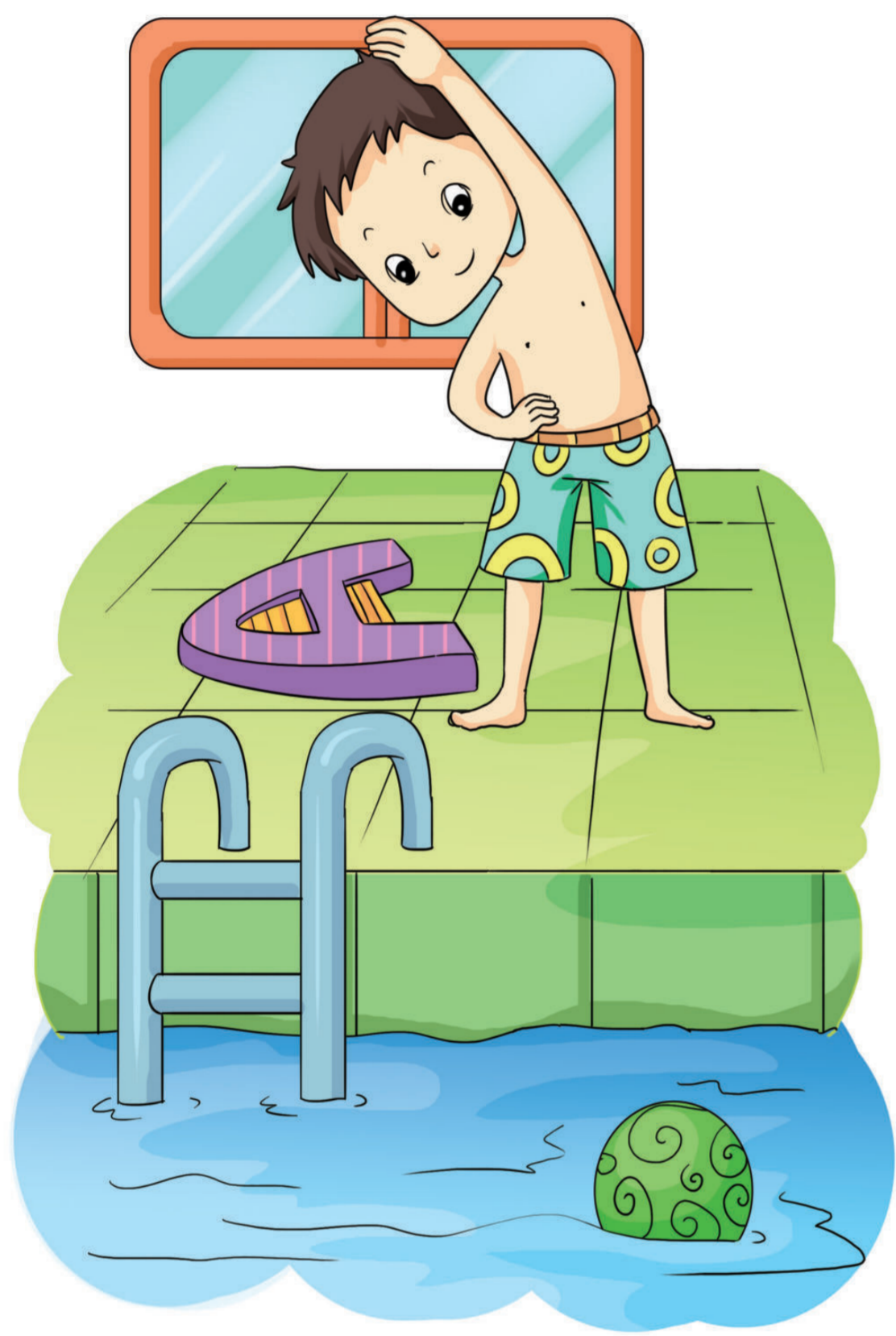


8 若没有救护器材，情况紧急、条件允许入水救护时，接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

防溺水安全

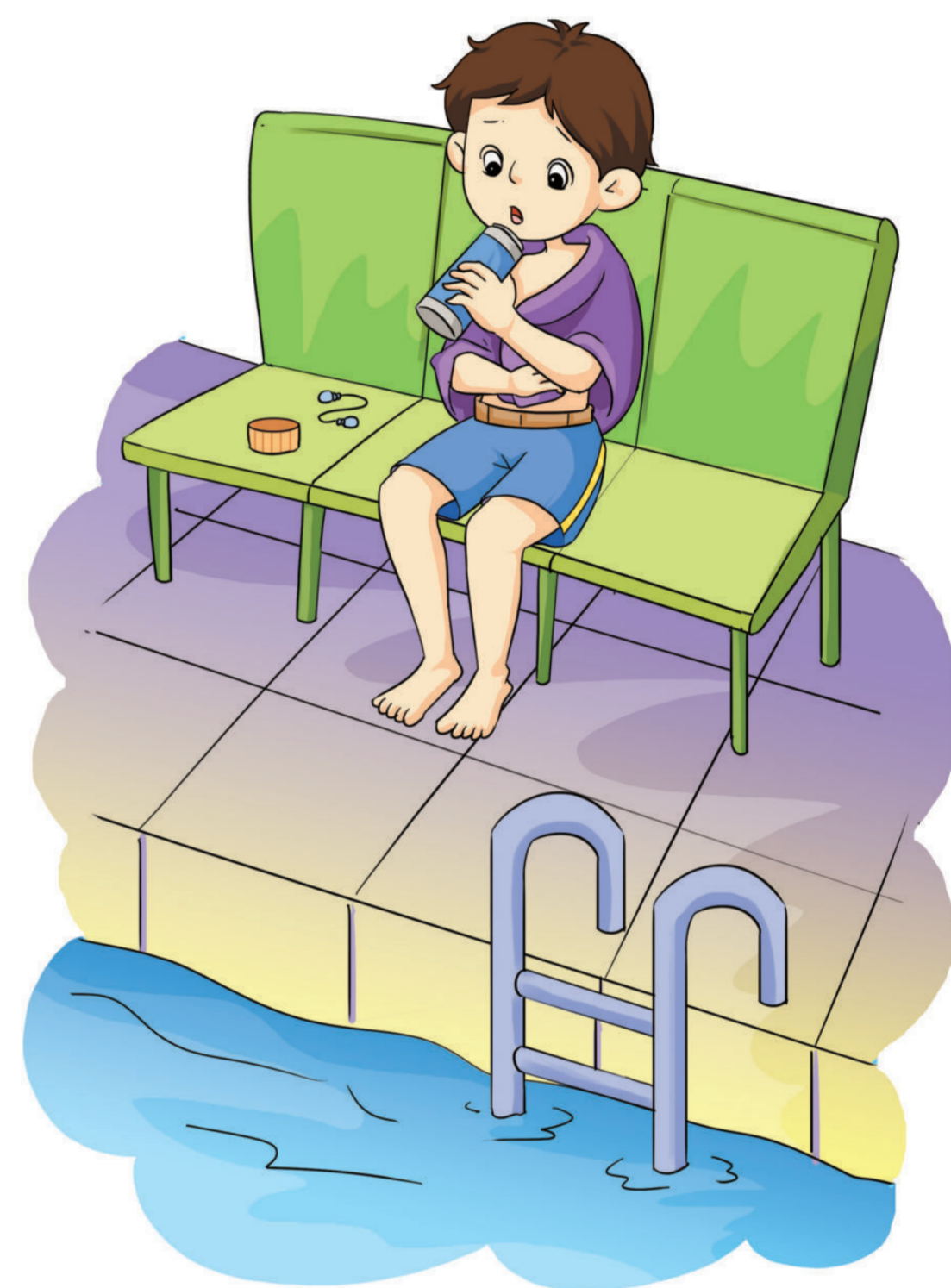
如何预防游泳时身体不适

① 游泳前一定要做好热身运动。

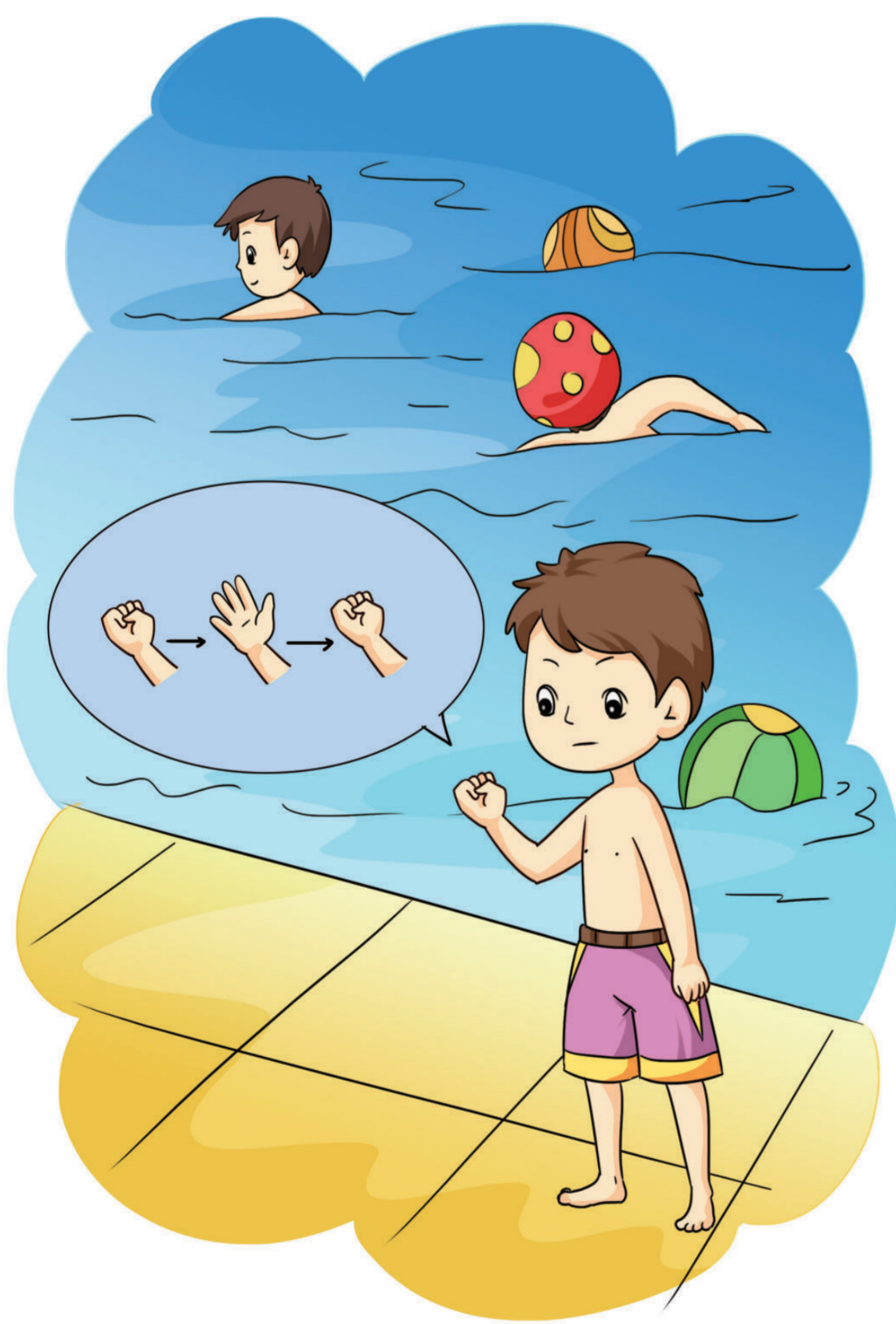


② 游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。

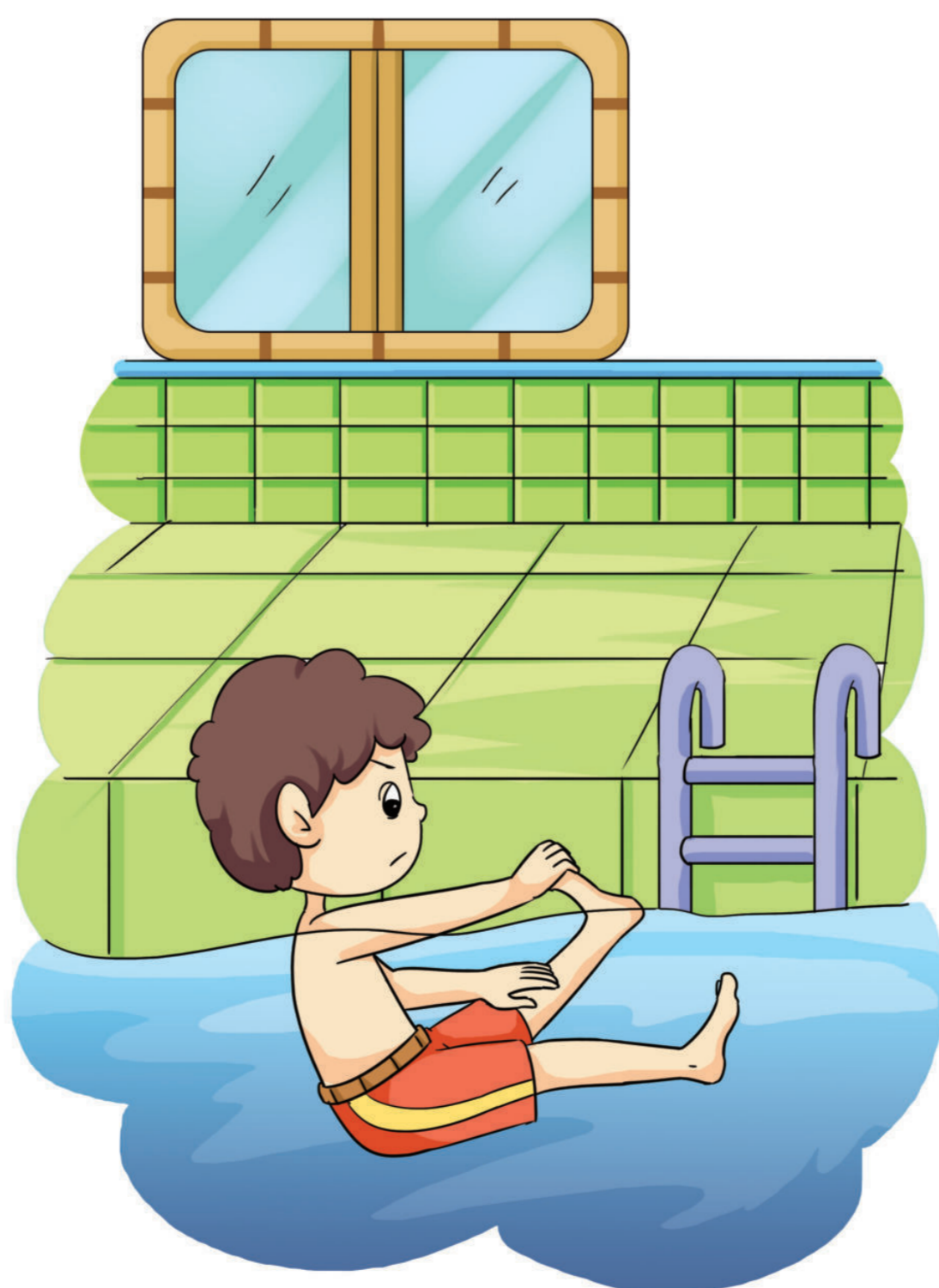
③ 腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。



⑤ 若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。



④ 若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。



⑥ 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

防溺水安全

溺水急救措施

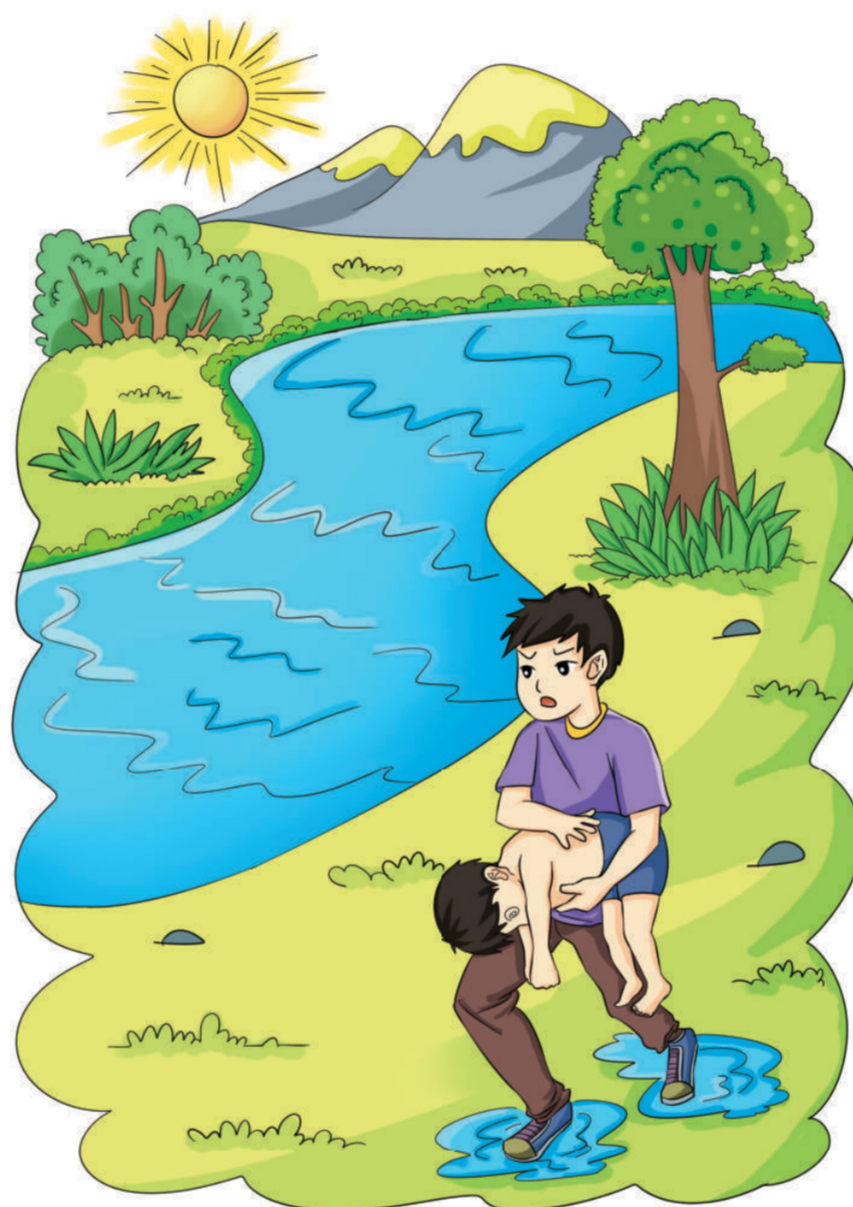
溺水是常见的意外,溺水后可引起窒息缺氧,如合并心跳停止的称为“溺死”,如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义,但救治原则基本相同,因此统称为溺水。

急救方法



① 将溺水人员抬出水面后,应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物,用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外,解开衣扣、领口,以保持呼吸道通畅。

② 抱起溺水人员的腰腹部,使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起溺水人员双腿,将其腹部放在急救者肩上,快步奔跑使积水倒出。



③ 急救者取半跪位,将溺水人员的腹部放在急救者腿上,使其头部下垂,并用手平压背部进行倒水。



④ 抢救呼吸停止者应立即进行人工呼吸,一般以口对口吹气为最佳。



⑤ 急救者位于溺水人员一侧,托起伤员下颌,捏住伤员鼻孔,深吸一口气后,往伤员嘴里缓缓吹气,待其胸廓稍有抬起时,放松其鼻孔,并用一手压其胸部以助呼气。



⑥ 反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行,直至恢复呼吸为止。



⑦ 抢救心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。让溺水人员仰卧,背部垫一块硬板,头低稍后仰,急救者位于溺水人员一侧,面对溺水人员,右手手掌平放在其胸骨下段,左手放在右手手背上,借急救者身体重量缓缓用力,不能用力太猛,以防骨折。



⑧ 将胸骨压下4厘米左右,然后放松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原,反复有节律地(每分钟60~80次)进行,直到心跳恢复为止。