

AN QUAN BAN WO CHENG ZHANG

安全伴我成长

初中适用





 浙江出版联合集团
 浙江教育出版社

AN QUAN BAN WO CHENG ZHANG

安全伴我成长

初中适用



 浙江出版联合集团
 浙江教育出版社·杭州

图书在版编目 (C I P) 数据

安全伴我成长 / 《安全伴我成长》编委会编. -- 杭州 : 浙江教育出版社, 2014. 11 (2015. 7 重印)
初中适用
ISBN 978-7-5536-2425-9

I. ①安… II. ①安… III. ①安全教育—初中—课外读物 IV. ①G634. 203

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259046号

安全伴我成长 初中适用

《安全伴我成长》编委会 编

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)

责任编辑 吕涵智

装帧设计 米家文化

责任校对 陈云霞

责任印务 刘 建

印刷装订 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 5.5

字 数 110 000

版 次 2014年11月第1版

印 次 2015年7月第2次印刷

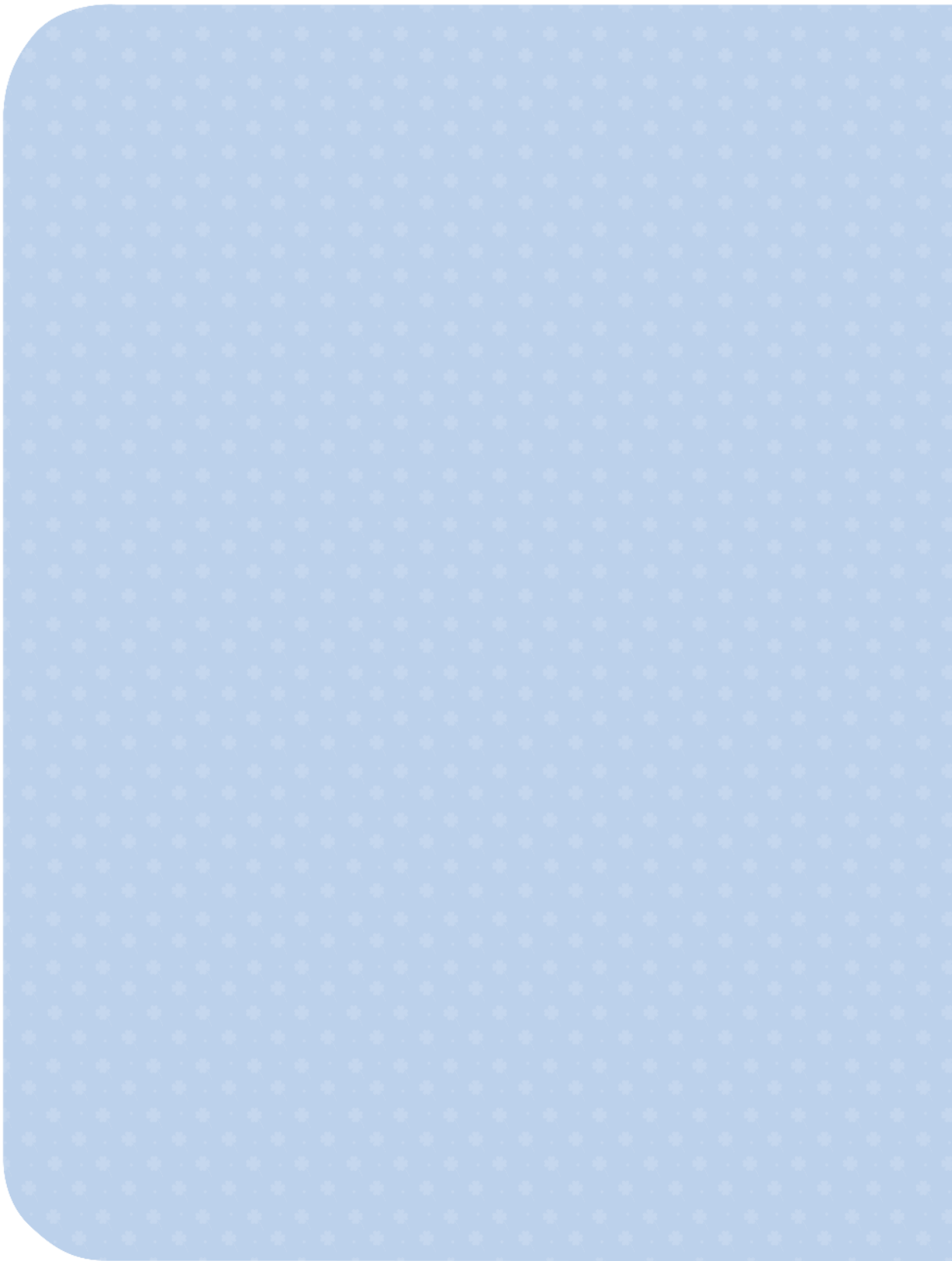
标准书号 ISBN 978-7-5536-2425-9

定 价 15.00元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjyy@zjcb.com

网址: www.zjeph.com



AN QUAN BAN WO
CHENG ZHANG



生命至上
安全第一





序言



孩子是祖国的花朵，是家庭和民族的希望。但在灾难或伤害面前，一些鲜花转眼凋谢，给我们留下永远的遗憾。一个个触目惊心、血泪交织的悲剧不能不叫人扼腕叹息，更对我们敲响了安全的警钟。据有关调查，全国每年约有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天有40多人，也就是说每天有将近一个班的学生在灾难面前“消失”。涉及青少年生活和学习方面的安全隐患有20多种：如自然灾害、交通事故、火灾、溺水、打架斗殴、食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、毒品危害等。这些时刻威胁着青少年的健康成长。

虽然，全社会包括学校和家长都非常关注学生的安全问题，采取了多种教育和防范措施。但是，学生的安全事故在一些地区还是不断发生。部分学校对学生的安全教育缺乏足够的重视，教育方法过多依赖于说教，教育内容缺乏系统性和指导性；部分家长和学生自身没有强烈的安全意识，缺少基本的危险防范的能力和常识。这是学生安全事故不能从根本上得到防控的重要原因。有关专家认为，通过教育和预防，80%的中小生意外伤害事故是可以避免的。呼吁全社会进一步重视孩子的生命安全教育，指导孩子系统地接受生命安全教育 and 训练，提高应对各种危险的能力，懂得珍惜生命，学会保护自己，正是本书编写的目的。余杭区近年来针对青少年安全教育工作，从当地的地理、人文和社会环境的实际出发，做了许多有益的尝试。本

套书应实际工作需要，以《中小学公共安全教育指导纲要》和《浙江省安全教育纲要》为主要依据编写，帮助和引导青少年了解保护个体生命安全、维护社会公共安全的基本知识及相关的法律、法规，了解保障安全的方法并掌握一定的技能，掌握简单的心理调节方法，正确处理个体生命与自我、他人、社会和自然之间的关系，学习人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的基本常识。

本套书按年龄段的特点来安排内容，其中小学段以故事、游戏和模拟为主，初中段以活动和体验为主，高中段以体验和辨析为主，内容逐步加深，既注重安全知识的传授和认知能力的发展，又重视安全意识的培养和安全行为的训练。从小学到中学，循序渐进，使青少年逐步提升安全意识和应对危险的技能，既懂得防患于未然，又能有勇有谋地应对危险。

生命至上，安全第一。健康成长，是每个学生的愿望。让每一个孩子都健康成长，既是家庭、学校的责任，也是全社会的责任。我们希望通过本书的教学，能给祖国的花朵多一分安全的保障。



目录

Contents



① 校园活动重安全 8

② 集体外出防危险 13

③ 运动损伤需预防 16

④ 抵制校园内暴力 20

⑤ 辨别是非不犯法 24

⑥ 居家出行防盗抢 27

⑦ 火灾中寻找生机 32

⑧ 预防事故行万里 36

⑨ 学会急救保平安 40

⑩ 认识了解传染病 44





11 主动拒绝烟和酒 49

12 灾害中自救逃生 53

13 莫因诱惑进错门 57

14 安全上网关系重 62

15 智能手机正确用 67

16 火眼金睛识朋友 71

17 青春期健康成长 75

18 珍惜生命每一刻 80

智能门禁 平安校园 84



1 校园活动重安全

校园活动丰富多彩，但存在着不少安全隐患，因此我们参加活动时一定要注意安全，避免受到意外伤害。



→ 认真想一想

有的同学说现在社会上各种各样的危险太多了，只有在学校里才是最安全的。你赞同这种说法吗？如果不赞同，你能举例说明吗？



无论是实验课、体育课、课间活动还是校园集会，都存在着一定的安全隐患：实验课未按规范操作容易引起爆炸，对身心造成伤害；体育课因训练失误导致身体受伤；课间活动时，你追我赶，撞伤自己；人群拥挤时，容易引发踩踏事故等。所以我们要树立安全意识，学会防范措施，保护自己。





某中学七年级某班上科学实验课，实验内容是电能与磁能的转换。实验器材中缺10节1号电池，老师就让小明去校门口的小店购买。老师讲了实验内容以及具体的实验操作规程后，学生们便动手做实验。小明认为整个实验装置已安装无误，便轻轻地按下电源开关。这时，电池仓里的2节1号电池突然发生爆炸，一块电池碎片击中小明的左眼。经医生治疗，小明的左眼视力只恢复到0.3。

陕西省某中学举行升旗仪式。早上7点，上千名学生争先恐后地从教学楼奔向操场。因教学楼西边楼梯口的铁栅门未打开，导致二、三、四楼的700多名学生全部涌向东边楼梯口。学生们下到二楼和一楼楼梯拐角处时，因楼道灯未打开，跑在前面的学生与少数上楼放书包的学生相遇，在相互推搡中，一些学生跌倒，导致严重的踩踏事故，造成28人死亡，59人受伤。



校园活动的安全防范措施

● 实验课、电脑课、体育课等的安全防范措施

◆ 在实验室中，我们要服从老师的管理，严格执行实验操作规定，不要擅自行动，以免发生意外。实验室内的各种试剂、仪器、设备等只在实验过程中使用，不能当作玩具，也不可以私自带出实验室。注意实验室内安全警示的标志，知道安全通道、灭火器和逃生装置的位置，一旦发生危险，及时疏散逃生。

◆ 上电脑课时，我们也要注意安全：不要在通电的情况下搬动电脑，也不能用湿布擦电脑。

◆ 上体育课前，我们要换上运动鞋、运动服，衣服上不要别胸针、校



徽等，衣服口袋里不要装钥匙、小刀等锋利物品。上课时要跟随老师做好热身运动。投掷标枪、铅球、铁饼时一定要按老师的口令进行，不能擅自投出或捡回。在进行单杠、双杠和跳远训练前，必须准备好合适厚度的垫子。在做跳马、跳箱等训练时，必须要有保护措施。做前滚翻、后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐时，严肃认真，不打闹。参加篮球、足球训练时，注意规则，保护自己。

● 课间活动的安全防范措施

课间活动时，强度要适中，不宜参加剧烈活动，以保证上课时不疲劳。活动时要注意安全，避免发生扭伤、碰伤、摔伤等。若在室内活动，则要注意：

◆ 防磕碰。因教室空间小，又有桌、椅等物品，所以不要追逐、打闹，防止磕碰受伤。

◆ 防滑、防摔。有些教室的地面比较光滑，要注意防滑。需要站到高处打扫卫生、取放物品时，要请他人做保护，防止摔伤。

◆ 防坠落。不要将身体探出阳台或窗外，谨防坠楼。

◆ 防火灾。不带打火机、火柴、烟花爆竹等危险物品进校园，杜绝玩火、随意燃放烟花爆竹等行为。

● 大型集会活动的安全防范措施

◆ 观看文艺演出时，若你发觉拥挤的人群向自己靠近，应该马上躲到一旁，但是不要奔跑，以免摔倒。如果鞋子被踩掉，不要弯腰提鞋或系鞋带。如有可能，要抓住固定物，例如路灯柱之类，等人群过去后，迅速而镇静地离开现场。当发现前方有人突然摔倒后，旁边的人一定要大声呼喊，尽快让后面的人群知道前方发生了什么事，否则，后面的人群继续向前拥挤，就非常容易发生拥挤踩踏事故。



◆运动会时，不要横穿跑道或乱闯标枪、铅球、铁饼等比赛场地，这样容易被误伤。也不能因裁判误判或怀疑裁判不公，做出起哄、围攻等不理智行为，这样也容易造成人身伤害。



总之，举行大型集会活动时，我们都要服从老师的指挥，依次进出场地。同时应知道安全通道的位置，不追逐打闹、四处乱跑，也不随意摆弄现场设备和物品。



校园意外的自救常识

●做实验时异物进入眼睛的自救常识

◆立即睁大眼睛，用自来水冲洗，边冲洗边转动眼球。注意保护另一侧未受伤的眼睛，冲洗时水流方向不宜正对眼角膜，冲洗时间一般不少于15分钟。若因实验室条件所限，不能用自来水冲洗时，可将头浸入盆中，努力睁大眼睛（或用手拉开眼皮），浸泡十几分钟，将异物清洗干净。切勿用手使劲揉眼睛。

◆若碎玻璃片进入眼睛，应马上去医院，切勿用手揉眼睛。

◆进行急救处理后立即送医院治疗。

●运动时意外流血的自救常识

◆四肢流血时，马上用一块干净的纱布或较宽的布条将伤口紧紧地包住，如有条件，最好先在伤口上撒一些云南白药再包扎。

◆如果鼻子被撞出血，可以用手指压住出血一侧的鼻根部，一直到不出血为止。如果有干净的棉球，可以把棉球塞进鼻孔里进行压迫止血。



请你找一找学校里存在的安全隐患，提出一份整改意见，并和同学交流并将意见写在下框内。

A large yellow rectangular area with a spiral binding at the top, intended for writing a safety inspection report.

2 集体外出防危险

同学们都喜欢参加各种集体出游活动，但外出活动发生安全事故的报道屡见报端，如交通事故、踩踏事故、食物中毒等。那么，在集体外出时，我们该做好哪些准备，以远离危险呢？



→ 认真想一想

某中学七（1）班同学去爬北高峰。回程的路上旅游车抛锚了，带队老师让大家在车里耐心等待，并让驾驶员尽快联系旅游公司调派其他车辆。这时，小明对小勇说：“回家的路线我们都很熟悉了。因为晚上要给奶奶过生日，我急着回家，就先下车自己回去了。”你同意小明的做法吗？为什么？



危险面对面

2014年4月10日上午，载着586名学生的14辆旅游大巴车驶往海南省文昌市，开展春游活动。就在车队行驶到宝芳至公坡水北1千米路段时，第三辆大巴车突然发生侧滑，向左翻下路基，车内多名师生被甩出车外。出事时车上共有47人，包括3名教师、1名司机。车辆侧翻后，8名学生因被压在车下当场死亡，32名伤者被送往医院进行救治。事后调查发现，出事车辆有明显超速行为。



集体外出活动的安全防范措施

◆ 如果步行前往，应选择既便捷又安全的路线。应穿校服，戴校徽，有醒目的旗帜或标牌引导。若需乘坐车、船，则必须乘坐符合国家规定的交通工具，驾驶人员必须有执照。

◆ 根据季节、气象预报采取必要的预防措施。如：冬季或风雪天要注意穿棉鞋、戴手套，防止冻伤、感冒；夏季或阴雨天注意带雨具、遮阳帽，防止淋雨、中暑。

◆ 在活动过程中要听从指挥，集体活动时不离队。校外活动要严格按照选定的安全线路行进，遵守交通规则。随身携带的物品要轻便，贵重物品(如照相机等)自己保管好。活动结束后要及时回校或回家。

◆ 集会时，由于人数众多，要按组织者的要求有秩序地入场和退场，按照要求进行活动，不可打闹嬉戏，也不可乱跑乱动。一旦发生突发事件，务必冷静，不能推搡，要有秩序地从出口离开。

◆ 在分散自由活动前，必须牢记集合时间、集合地点，认清自己乘坐的车号、船号。如果在集体活动中走散，不要惊慌，若找不到集合点，可寻找车站、码头等，自行乘车、乘船返回。回到学校或家中后，必须先设法向学校汇报情况，以便学校通知外出带队老师，让他们放心。



集体外出活动中安全事故的紧急处置措施

◆如果发生交通事故，如遇车辆自燃、翻车、撞车等情况，立刻跟随老师有序、迅速地撤离至安全地带；如车门无法打开，应立刻设法砸破车窗逃生。平时要知道灭火器的操作方法及安全锤在车上的位置。如有受伤，应马上送医院抢救。

◆如果遇到人身意外伤害事故，如绑架、抢劫事件，首先要镇静，机智应付，与歹徒巧妙周旋，尽可能赢得时间，脱身后跑至安全地带再拨打“110”报警并报告学校。

◆若摔伤、扭伤、撞伤或突患疾病，应立即请随行医生治疗。若伤情较重，马上送医院治疗。



想一想，在郊游、野营时应注意哪些安全常识？