

安全伴我成长

高中适用

 浙江教育出版社

安全伴我成长

 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)
高中适用
ISBN 978 7 5536 2426 6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259017号

安全伴我成长 高中适用

《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 978-7-5536-2426-6
定 价	15.00元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com

网址: www.zjeph.com

AN QUAN BAN WO
CHENG ZHANG



《安全伴我成长》编委会

主 任 沈洪相

副主任 胡锡良 王 铮 周建忠

赖炳权

编 委 曹忠华 罗永明 张少夫

徐勇华 何菊仙 许永明

俞 李

编 者 沈明华 季云霞 吴爱林

陆 鸿 郑 群

生命至上
安全第一





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%的中小学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 共同维护校园安全 8

② 掌握基本救护方法 12

③ 安全进行体育运动 18

④ 加强突发疾病预防 22

⑤ 见义“巧为” 弘扬正气 27

⑥ 冷静应对突发事件 31

⑦ 发生火灾 设法自救 35

⑧ 法规常记 平安出行 41

⑨ 鲜红丝带 高高飘扬 45

⑩ 培养健康的生活习惯 50





11 珍爱生命 远离毒品 54

12 自然灾害的防护自救 58

13 坚决不做“低头一族” 63

14 自觉抵制不良文化 67

15 诚信为人 拒绝作弊 71

16 反对迷信 远离邪教 74

17 正确对待恋爱 78

18 坦然面对挫折和失败 83

智能门禁 平安校园 87



1 共同维护校园安全

校园是一方净土，是同学们学习、生活的乐园，本该是平静、温馨的。但是，近几年，校园暴力事件在全国各地屡有发生，严重影响同学们的安全。自觉抵制校园暴力，共同维护校园安全，已经成为同学们义不容辞的责任。



→ 认真想一想

你的朋友或同学有没有遭遇过校园暴力？你认为校园内发生暴力事件的原因是什么？



老师告诉你

校园暴力包括起侮辱性外号、造谣污蔑、肉体伤害、校园凶杀等。如果校园暴力得不到有效遏制，就会产生不良的心理暗示，使学生认为邪恶比正义力量大，暴力手段更能解决问题。而那些经常遭受欺负的学生，容易形成抑郁的心理、孤僻的性格，甚至丧失自尊心、自信心，对生活缺乏勇气和兴趣，对社会持怀疑和冷漠的态度。





2008年10月9日晚，河北省衡水市某中学宿舍楼发生一起校园暴力事件。以某班班长为首的12名女生用各种残酷的方式，殴打、折磨一名同班女生，暴行一直持续到次日凌晨。

2009年7月14日晚11时，某高中高一学生小浩在宿舍里倒洗脚水时，不小心把水溅到小明的身上。两人因此发生口角并厮打起来，后被劝开。

熄灯后，小明叫来9名学生，在楼道内对小浩拳脚相加。小浩经医院抢救无效，于16日晚上8时死亡。10名打人的学生被警方刑拘。

哈尔滨市某中学的2名高一学生同时喜欢上一名女同学。一天中午，两人各找了帮手，在学校附近拿着砍刀进行“决斗”。结果4名学生被砍伤送进医院。



对校园暴力的预防措施（人际交往五原则）

◆平等交往。不要因为学习成绩差、经济条件差等原因自卑，也不要因为自己学习好、长相好、家庭环境好等优势而趾高气扬。这些心态都会影响人际关系的顺利发展，也容易产生人际矛盾，引发暴力事件。

◆相互包容。与人相处时要宽容、忍让。要主动与人交往，广交朋友，交好朋友，互学互补，处理好竞争与合作的关系，更好地完善自己。

◆互利交往。人际交往是一种双向行为，只有单方面获得好处的人际



交往是不能长久的。若要使双方都受益，需要双方的付出。

◆诚实守信。朋友、同学之间，“言必信，行必果”，做到不卑不亢，端庄而不过于矜持，谦虚而不虚伪狡诈，不讨好位尊者，也不藐视位卑者，这样才能赢得别人的信任。

◆宽容待人。对非原则性问题不斤斤计较，能够做到宽容大度。宽容克制并不是软弱、怯懦，相反，这是有度量的表现。人际交往中往往会产生误解和矛盾，这就要求我们要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度和言辞，勇于承担自己的责任。



●青少年对校园暴力的避险

◆注意自身言行举止，勿成他人侵害目标。

◆谨慎结交朋友，并让父母了解自己的交友状况。

◆选择合适的休闲活动，勿涉足人员复杂的场所。

◆避免独自经过偏远巷道与人烟稀少处；走在公园僻静处、楼梯间等易遭侵害的地点应提高警觉。

◆如有任何困扰，应与老师、家长讨论或请求信任的长辈帮助，必要时可交由警方处理。

◆与别人发生矛盾时，不要冲动，不要以暴制暴，情况严重时要懂得用法律手段保护自己。牢记不要与校园暴力实施者发生正面冲突，不要蛮干。



◆校园暴力的实施者不会自行停止加害行为，反而会变本加厉，故在受害之后，应主动告知校方或家长，寻求解决之道。



●受到校园暴力怎么办

◆如果你经常受到他（她）的欺负，你不需要吵架、打架或威胁对方，你只要严肃地告诉他（她），你们是同学，需要互相尊重，你不能容忍他（她）的欺负。这个方法对一部分施暴者来说是有效的。

◆如果你经常遭受贬低、辱骂、起哄，尽量不要表现出你很气愤。要知道，有时候欺负你的人特别希望看到你气愤的样子。在被欺负的时候，你尽量无视他们，不要对骂。想想你未来的目标、你的朋友们、爱你的父母以及生活中一切美好和重要的事情，将这种欺负的影响降至最小。但事后，你要解决它。

◆寻求父母或其他成年人的帮助。若受到暴力，尤其是经常受到暴力，一定要把这一情况告诉你的父母，还要告诉他们你屈辱的感受。受到暴力的情况应该公开出来。要知道，所有暴力或欺侮行为通常会在秘密的环境中进一步发展。如果不说出来，你会继续受到欺负，如果说出来，你是在保护你自己和别人。作为你的监护人，家长有责任帮助你。向家长说明情况，一起讨论解决这个问题的办法，并要求父母护送。

◆寻求朋友的帮助。将你的情况和感受告诉你的好朋友，取得他们的理解。在可能遭受新的暴力的时候，尽量与朋友们在一起。

◆告诉老师，尝试在班里解决这个问题。如在老师的帮助下，通过主题班会、队会、黑板报等形式，公开讨论这个问题，联合所有受过欺负的同学讲述自己的经历，表达自己的意见，在班里形成谴责暴力的舆论。

◆向心理辅导老师求助，告诉他你的恐惧和担心，向他讨教应对暴力的方法。



面对校园暴力，你应该如何维护自己和同学的生命安全？



2 掌握基本救护方法

意外事故时有发生，如不及时救护，有时可能危及生命。如果自己或身边的人遇到意外伤害而医生还未到来的时候，你会怎么做？时间就是生命！如果我们能掌握一些简单实用的救护知识和技能，采取一些力所能及的应急救护措施，就可以减轻伤害、控制伤情、挽救生命。



→ 认真想一想

某市医院门口50米开外发生了一起交通事故，小明被撞伤了大腿，伤及股动脉，引发大出血。有一位路人告诉小明医院就在前方，让他赶紧跑过去止血。如果你也在附近，你同意路人的意见吗？如果不同意，你会怎么做？

老师告诉你



面对生活中发生的危重急症、意外伤害，我们应该运用基本的救护知识与技能对伤病员实施有效的初步紧急救护，抢救生命，减少伤员痛苦，预防伤情加重及发生并发症，正确而迅速地把伤病员转送到医院。

危险面对面



在温州市永嘉县的山区，28岁的年轻拖拉机驾驶员姜某在运输岩石途中不慎翻车，锋利的岩石划破了他的大腿，伤及股动脉，鲜血从伤口处喷射出来。同伴慌了，赶紧用车上携带的尼龙绳捆扎姜某的大腿根部。血



止住了。大家松了一口气，马上拦了一辆过路的汽车，急匆匆将姜某送往医院。因为路途遥远，过了一个半小时才来到市区医院。在检查时医生发现，由于尼龙绳捆扎过紧，时间过长，姜某的伤腿已经变黑坏死，无法恢复，要想保住生命只能截肢。

2008年7月10日，河北省某市2名民警发现一名女子躺在路边，神志不清。民警用女子的手机与其丈夫取得联系。对方说妻子患有低血糖，可能因此晕倒。得到这一消息后，民警立即想起了卫生救护培训班上学到的知识：低血糖患者晕倒后，可用糖水救治。于是，民警到附近商店买来两根棒棒糖，用手掰开女子的嘴巴，将棒棒糖塞进她嘴里，并迅速与“120”急救中心联系。10分钟后，该女子醒来，2名民警合力将其抬上救护车，送往医院。医生说，如果不是民警抢救及时，患者可能面临生命危险。



急救的一般步骤

◆报警。一旦发生人员伤亡，不要惊慌失措，应马上拨打“120”急救电话或“110”报警电话。

◆对伤病员进行必要的现场处理。

第一，迅速排除致命和致伤因素。如搬开压在身上的重物，撤离中毒现场，清除伤病员口鼻内的泥沙、呕吐物、血块或其他异物，保持呼吸道通

畅。如果是意外触电，要立即切断电源。

第二，检查伤病员的生命特征。检查伤病员的呼吸、心跳、脉搏等情况。如无呼吸或心跳停止，应就地立刻开展心肺复苏救护，及时对伤病者进行口对口的人工呼吸，并进行胸外按压。

第三，对伤病员进行简易的处理。



◆迅速运送伤病员。要根据不同的伤情和病情，按照病情的轻重缓急选择适当的工具进行转运。运送途中应随时关注伤病员的病情变化。



常见的应急救护措施

●车祸急救

◆对失去知觉者，要清除口鼻中的异物、分泌物、呕吐物，随后将伤员置于侧卧位以防窒息。若伤员出血较少，可马上用干净的毛巾捂住；如果四肢大出血，应在靠近心脏端用绷带或皮带结扎，防止失血过量，注意每隔1小时放松1次，以防肢体缺血坏死。

◆对骨折者，可以就地取材，用硬板、树枝等包扎固定；骨折严重者应用木板使其身体保持笔直状态，防止再损伤。在搬动伤员时，应使其身体保持水平，避免拖拉使脊椎受到损伤，导致伤势加重。

◆对心跳、呼吸停止者，可在现场实施心肺复苏救护。心肺复苏通常采用胸外心脏按压和口对口人工呼吸法。方法是：按压心脏5次，吹气1次，交



替进行。按压时，应让伤者仰卧在坚实的床板或地板上，头部后仰，救护者位于伤者一侧，双手重叠，指尖朝下，用掌根压在胸骨下三分之一处，垂直、均匀用力，并注意加上自己的体重，双臂垂直压下，将胸骨下压3~5厘米，然后放松，使血液流进心脏，掌根应当不离开胸壁。人工呼吸时，救护者位于患者头部一侧，一手托起患者下颚，另一手紧掐伤者鼻孔，然后深吸一口气，迅速口对口将气吹入伤者肺内。吹气后应立即离开伤者的口，并松开掐鼻的手，以便使吹入的气体自然排出，同时还要注意观察伤者胸部是否有起伏，直至伤者能自行呼吸为止。

●溺水急救

◆溺水者被救出水面后，让其俯卧，头偏至一侧，用衣服或其他物体垫高腹部，或者将其横放在救护者屈曲的膝盖部，使头倒悬，并轻轻按压溺水者背部，这样可以使气管里的水迅速排出。

◆撬开溺水者的口，清除口腔和鼻腔中的泥土、杂草或唾液、痰液，注意将舌头拉出，以保持呼吸道畅通。

◆待溺水者缓过气来，没有生命危险后，可以用手掌轻轻拍打他的脸，使他苏醒过来。

◆如溺水者的呼吸、心跳停止，应该马上进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压。每进行5次胸外心脏按压，就要进行1次口对口人工呼吸。

◆就地急救有困难，溺水者生命垂危时，要设法尽快将患者送往最近的医院，切忌舍近求远。在送往医院的途中应该继续进行上述急救措施，不能间断。



●中暑急救

- ◆立即把患者带到阴凉通风处，解开过紧的衣扣。
- ◆给予含盐饮料，并让患者服用人丹、藿香正气水等解暑药品。
- ◆用冷毛巾湿敷患者头部或用30%的酒精擦浴。
- ◆如症状没有减轻，应立即送医院就诊。

●食物中毒急救

- ◆及时去医院就诊，不要自行乱服药，医治越早越好，切莫耽误时间。保留所有就诊记录、化验单、医药费凭证等。
- ◆立即停止食用可疑食品，就地收集封存，以备检验。

●触电急救

- ◆立即切断电源，或者用干燥的木棍、竹竿等将电源与人体分离，千万不能用手去帮助触电者脱离电源。
- ◆触电者脱离电源后，立即进行人工呼吸或胸外心脏按压。
- ◆及时将触电者送往医院抢救，途中不要停止对触电者的急救。

●烧烫伤急救

◆烧烫伤一般分为三度：
表面起红斑、有刺痛为一度烧烫伤；
表面起水泡，疼痛剧烈为二度烧烫伤；
组织坏死，可深达皮下神经、肌肉、脂肪等，皮肤变白或焦黑为三度烧烫伤。

◆烧烫伤的急救处理，主要是防止感染和阵痛。在救护过程

