



# 前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望，但在自然灾害发生时，少年儿童总是最容易受伤的，他们的伤亡令人痛心。在这种情况下，对少年儿童进行防灾避灾、自救自助教育，保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力，人类的力量显得很渺小，但只要求生欲望和智慧，人类便可以与灾害顽强抗衡。从一些常见的案例分析来看，当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时，缺乏安全防范意识、救助知识浅薄，是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。天灾并不是不可抗拒的，如果同学们能更多地掌握防灾知识，就可以避免很多灾难。要最大限度地减少灾害损失，就要从学生阶段抓紧开展防灾教育，全面着手，通过多种形式，使学生掌握防灾救灾的常识，并通过学生影响到每个家庭，继而使之家喻户晓，确保在发生灾害或事故时，具备基本的自救和互救能力，最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》精神编写的，具体、详细地介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施，以及意外伤害的处理方法，网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对不同年龄段的学生，语言通俗易懂、简明扼要，采用图文结合的表现方式，帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能，维护社会公共安全，树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获益，让“安全”伴我们一生。

《中小学公共安全教育读本》编写组



# 目 录



<b>第一单元 青春期，学会爱自己</b> .....	01
第一课 生理健康 .....	02
第二课 心理特征 .....	07
第三课 抑制青春期的冲动 .....	12
<b>第二单元 远离毒品，珍惜生命</b> .....	17
第四课 认识毒品 .....	18
第五课 拒绝毒品，坚决不尝“第一口” .....	22
第六课 远离烟草的危害 .....	25
<b>第三单元 自然灾害面前，保持冷静</b> .....	29
第七课 遇到洪水怎么办 .....	30



第八课 雷电天气注意安全 ..... 36

第九课 遇到火灾莫慌张 ..... 42

第十课 遇到地震须冷静 ..... 46

**第四单元 有环保意识，促生态平衡..... 53**

第十一课 科学保护野生动物 ..... 54

第十二课 认识新型冠状病毒及其防护 ..... 58

第十三课 参与环保，从我做起 ..... 63

第十四课 雾霾天气注意防护 ..... 68

# 第一单元

## 青春期，学会爱自己

 第一课 生理健康

 第二课 心理特征

 第三课 抑制青春期的冲动



## 第一课 生理健康

### 前言

青春期是人生中的黄金时代，青少年朋友要认真学好科学知识，同时也要熟悉自身的变化，做好心理上的准备，处理好与异性之间的关系，注意体育锻炼和营养，以顺利地度过这段美好的时光。



### 男孩生理变化

青春期是指青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

国际卫生组织把青春期规定为10~20岁，将10~16岁列入青春期教育关键阶段。在青春期内，男孩的身体将会发生一系列的变化。其显著特征为：一是性机能的成熟；二是躯体的爆发性发育。

#### 性机能的成熟

9~12岁，由于下丘脑的作用，垂体开始分泌促性腺激素，这些激素刺激了性腺和性腺类固醇的分泌，睾丸内的间质细胞和支持细胞增多，睾丸开始增大，阴囊皱褶也多了，并已有少量阴毛露头。





12 ~ 15 岁，男孩血液中的促性腺素含量已很高，睾酮明显增多，阴茎开始增大变粗，睾丸进一步增大，阴毛迅速生长，其他部位的体毛也呼之欲出，同时出现喉结。

15 ~ 16 岁，血液中的促性腺素含量已接近成人水平，睾丸进一步增大，精液中已含有成熟的精子，嗓音也变粗。

16 ~ 20 岁是男性的性成熟期，这时男孩的外表与成年男子相似，睾酮的分泌已达成人的水平，外生殖器与第二特征已经成熟。



## 躯体的爆发性发育

人的身高、体重、骨骼和肌肉的发育有两个高峰期：一个是从出生到 2 岁左右；再一个就是 10 ~ 18 岁。青春期的男孩，由于在软骨和结合组织中，石灰质沉积，使骨骼变得坚硬，这时男孩的肌肉也迅速发达起来。到 16 岁左右，男孩的肌肉就占到了体重的 40%，以前溜平的肢体，此时已是凹凸起伏、块垒不平了，不仅胸围扩大，肩膀也宽了起来。由于垂体的作用，孩子的身高不断增长，这种增长往往是跃进式的，一段时间也许并不显著，可过一段时间却像着了魔一样“疯长”。

与此同时，人的心脏重量在青春期前、中期也显著增加。青春期后期男孩的体力、爆发力、持久力都随着身体的发育得到了极大的提高。

## 小贴士

### 生殖器的卫生护理

男孩生殖器的护理也十分必要。男性生殖器是整个裸露在外面的，应该每天用温水和不含肥皂的清洗剂清洗一下阴毛、包皮和阴茎，然后小心地把包皮还原，使龟头裸露出来，再用



## 小贴士

温水清洗此部位。因为包皮下面环绕龟头的部位经常会产生一些叫作“包皮垢”的白色物质，所以每天清洗一下生殖器就对男孩青春期的成长、发育显得特别重要。清洗结束后，一定要把残余的清洗剂冲洗干净，再用专用的清洁毛巾把阴茎擦干净。



## 女孩的生理变化

9 ~ 10 岁：乳房开始发育，骨盆逐渐变宽，皮脂腺分泌增加，乳头像花苞一样隆起。

10 ~ 11 岁：乳房开始突出，触摸有稍硬的块状物。

11 ~ 12 岁：短而细的阴毛开始长出，乳头突起，乳晕出现。

12 ~ 13 岁：乳房迅速膨胀，乳头色素沉着。

13 ~ 14 岁：月经初潮（有的少女会早一两年，有的会晚一两年），腋下长出腋毛，骨骼发育，个子长高。

14 ~ 15 岁：骨骼明显增宽，内生殖器卵巢每月有一颗卵子排出，初步形成了月经周期。

16 ~ 20 岁：骨骺即将闭合，增高的速度减慢，脸上长出“青春痘”。

## 小贴士

### 胸罩的选择

如何选购合适的胸罩：由于每个人的体形、乳房大小不同，因此，必须学会选购尺寸合适的胸罩，以使人感到舒适，而无压迫紧束感。



胸罩的大小选择应参照三个尺寸：一是乳房基底部位的胸围（乳下线），二是乳房顶端的胸围（乳上线），三是两个乳头之间的最短距离（乳头间距）。如果胸罩能同时符合你身体的三个尺寸，就非常合身了。由于乳房和胸部还在继续发育，所以应及时更换胸罩，千万不要片面追求体形美，而勉强戴不合适的胸罩。

胸罩质地最好选用棉布的，那些加垫的海绵胸罩不适合发育中的少女。

胸罩要勤洗勤换，保持清洁。晚上睡觉时，应把胸罩取下。

不要因自己乳房发育过大而感到害羞，穿紧小束胸的胸罩，这样不仅妨碍胸廓发育，而且还压迫乳房组织，影响乳腺的正常发育。

有些女孩乳房发育较迟、较小，即使到青春期乳腺发育仍达不到丰满的程度，若过早地佩戴胸罩，尤其是有硬衬、海绵等填充物的胸罩，就会影响乳房的继续发育，有时硬衬还会擦伤乳头。当然，当几乎所有的女同学都穿戴胸罩时，出于认同感，提前穿戴当作一种练习也未尝不可。

## 小贴士

**乳房的卫生：**青春期少女由于内分泌的原因，在月经周期的前后，可能有乳房胀痛、乳头痛痒的现象，这时千万不要随意挤弄乳房，抠剔乳头，以免造成破口，发生感染。要经常清洗乳房，特别是乳晕、乳头部位，以保持清洁卫生。



## 月经期的个人卫生

月经期由于子宫内膜脱落，血管破裂未愈，形成一个创面，加上子宫口微张，阴道酸性分泌物被冲淡，所以要特别搞好个人卫生。

(1) 要选择质量过关的卫生巾。初潮后的少女都要准备好卫生巾，经期及时更换。

(2) 保持外阴清洁。月经期间，如条件允许要经常用干净的温水擦洗外阴。



清洗外阴时，下身不要泡在水中，以免脏水流进外阴道。洗外阴的盆也要和洗脚盆分开。要勤洗澡，勤换内裤。

(3) 注意保暖。月经期抵抗力下降，盆腔充血，要注意保暖。避免淋雨、涉水、游泳、下水田或用冷水洗澡、洗头、洗脚，也不要坐凉地，夏天不能吃冷饮。

(4) 要注意适当休息，保证睡眠充足，防止过劳，多吃蔬菜水果，多饮开水，不吃辛辣刺激性食物，保持大便通畅。

(5) 保持精神愉快，情绪乐观、稳定。在月经期最好多听听音乐，或做一些自己喜欢做的事情。女孩往往因身体的某些不适而抑郁、易怒或情绪波动，以致影响月经，而保持心情舒畅能减轻月经期的不适，也能减少月经失调的发生率。

(6) 要适当参加体育活动。运动可使大脑皮质的兴奋和抑制过程更加协调，使人精神愉快，从而缓解经期容易出现的情绪波动及烦躁。另外，适当的体育活动可促进体内的新陈代谢，减轻经期盆腔充血和下腹坠胀感觉。对于身体健康、月经正常的女孩，宜做些比较缓和、运动量不大的体育运动，如广播操等活动，但不宜时间过长。避免剧烈活动，如耐力练习、快速奔跑、跳跃等。如有月经过多、痛经、月经失调等，应不要参加体育课。



# 第二课 心理特征

### 前言

人的一生有两个非常重要的时期，一个是青春期，一个是更年期。青春期的孩子，因为气血越来越旺盛，脏腑需要重新组合，在这个过程中如果情志得不到一种控制，会常常烦躁易怒，这时候需要的是调整，而不是治疗。



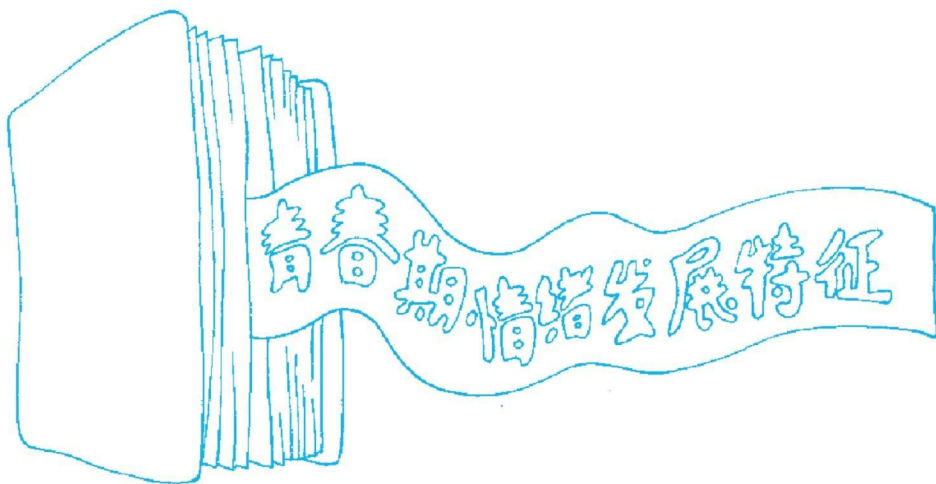
### 青春期的心理特征

青春期的心理特征一般表现在以下几个方面。

1. 身心发展时差错位，容易造成心理不平衡和身心功能障碍，多表现为烦躁不安

青春期，生理发育迅速成熟，而心理发育则相对迟缓，从而造成心理成熟水平、社会阅历的积累与急剧的生理成熟不相适应，出现了心理年龄与生理年龄相脱离的现象。这样就会产生许多心理矛盾，如个人要求与依赖关系、自我设计与师长要求、理想目标与现实可能、个人消费与经济能





力、意识与社会行为等，这种主观上的欲求与客观上的可能之间的偏差，造成了心理上的矛盾，进而引起内心的烦恼与不安，引起某些心理不平衡和身心功能障碍。

## 2. 智力发展迅猛活跃，抽象逻辑思维开始占主导地位

所谓智力，一般来说，是指人的心理特征，包括观察、记忆、思维、想象以及创造性地解决问题的能力。

我们知道，青春期是最有活力的时期之一。不少事实也证实，很多人在这一时期迸发出智慧的火花，成年之后反而归于平淡。这说明，青少年时期在一个人智力发展中占据着极其重要的地位。

由于青春期的思维发生了质变——抽象逻辑思维开始占主要地位，也必然会影响和制约其他心理现象发生质的变化。比如，思想活跃、行为好斗、不轻易接受别人的观点、言辞犀利、乐于坚持、常钻牛角尖等。

## 3. 情绪发展强烈多变，多表现为寂寞孤独、焦虑不安、苦闷忧郁以及对未来的憧憬幻想

心理学研究表明，人的需要是否得到满足会影响对事物的好恶态度，从而产生肯定或否定的情绪体验。同时人的情绪不但与人体的生理唤醒状态有着密切的关系，也受社会生活影响，受人的认知过程的特点制约。



### 链 接

青春期情绪发展的特征：

(1) 易于波动并潜藏不安，表现为寂寞与孤独、忧虑与不安，以及苦闷与忧郁；

(2) 憧憬未来并富于幻想；

(3) 情绪多样并反应强烈。这种难以驾驭的情绪和由于生理上的迅速发展变化所带来的恼闷心情，就构成了青春期男女情绪和情感的典型特征。

#### 4. 个性发展可变可塑，逐步走向稳定成熟

所谓个性，是指个人稳定的心理特征（包括气质、性格、兴趣、能力等）的总和，也就是平常所说的一个人的精神面貌。在青春期，自我评价和社会评价对形成独特的个性起着重大的作用。

### 链 接

青春期的个性特征表现为：

(1) 认同感逐渐扩大；

(2) 价值取向开始形成；

(3) 闭锁心理开始出现；

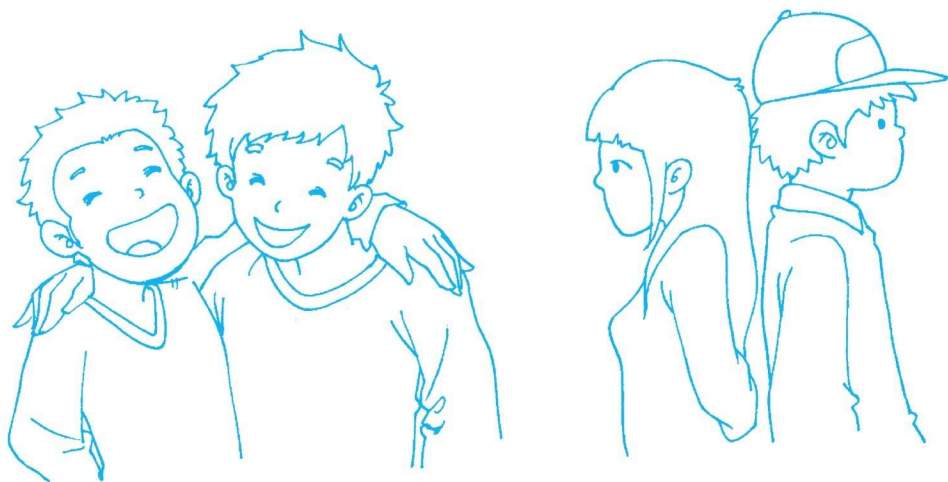
(4) 兴趣范围逐渐扩大；

(5) 评价能力不断发展；

(6) 行为方式发生变化。

5. 自我发展突出高涨，主要表现为极力摆脱束缚，有了强烈要求平等、理解和尊重的诉求

人的自我发展受到自我意识的影响与制约。自我意识对逐渐形成一定形式的自我价值观、自我认识能力，按照自己的需要不断探求人生道路和选择自己的发展方向有着举足轻重的作用。具体表现为：企图和要求摆脱父母和教师的管束，自行其是；不承认自己是小孩，要求长者平等相待，希望父母和教师充



分理解和尊重他们的人格。总之，到了青春期，人们开始关注自我、关心自我、发现自我、突出自我、独立自我。

**6. 情爱发展单纯幼稚，主要表现为：友情中掺杂着哥们义气，亲情中多了感恩情怀，爱情表现为纯粹但往往不成功**

在青春期，情爱包括友情、亲情、爱情等多个方面。

友情，反映为对同学、同伴的情爱。青春期与儿童期相比，有了很大的专注性和稳定性。到了后期，友情甚至会具有一定的神秘性和浪漫性，讲“义气”，较“虔诚”。

亲情，反映为对父母、师长和抚养、教育过他们的人的情爱。青春期，表现为有一定的感恩性和真诚性。

爱情，反映为对异性的情爱。这是人类一种特殊的感情，是复杂的精神表现之一，是青春期男女追求和探索人生的一个重要领域。由于性意识的出现和社会因素的影响，在正式初恋之前，往往会有一个爱情发展的阶段，具有对异性的痴情性、轻信性和幻想性。在青春期，由于还不能正确地理解爱情，正确的恋爱观也没有形成，双方的社会地位又很不稳定，节操观念与法制观念较为缺乏，只是凭借着单纯的对异性的追求和满足自己一时的欲求，因而早恋。初恋往往是不成功的，甚至是痛苦的。



### 7. 交际范围扩大，交际意识增强，交际发展表现为明显的自主性、自锁性和思想感情因素占主导地位

在青春期，随着交际范围的逐渐扩大、自我意识的不断增强、自我价值观的逐步形成，开始按照自己的价值观来评判与自己交往的人，选择与自己情投意合的朋友，而且常常会排斥旁人的议论、影响与干涉。因此带有明显的自主性、自锁性。

一般来说，在青春期的交际发展中，起作用的是兴趣相同、性情相投、思想共鸣、甘苦共享等思想感情因素。



## 第三课 抑制青春期的冲动

### 前言

性教育实际上是爱的教育,它将教会你什么是爱,如何去爱,如何做人,如何处理人际关系,如何保护自己,如何爱护尊重他人。它寓性道德教育于性知识教育之中,只有掌握了青春期性健康知识,才能更好地用性道德准则来约束自己。



### 正确认识青春期

青春期是性能量旺盛的时期,出现性冲动是一种生理本能,这一时期会对同龄异性产生强烈的亲近感和好奇心,甚至产生性的冲动。这是由于体内雄(雌)性激素分泌的增多而产生的一种心理变化。具体地说,处于青春期的青少年,如果受到内外环境的刺激,如窃窃私语、异性体味体貌、抚摸、想象等,就会产生神经冲动,这种冲动传导到大脑的有关中枢会形成性兴奋,并通过神经系统作用于生殖器官,导致其生理和心理的变化。

在青春期,性生理发育基本成熟,性心理进入旺盛的活跃阶段,频繁地出现性冲动是很正常的现象,也是年轻人身心健康的表现。

那么该如何应对青春期出现的这种“性冲动”呢?

(1) 树立远大的理想、抱负。首先,把更多的精力投入学习和健康向上的集体活动中;其次,还应注意学习一些科学的青春期健康知识,用这些知识来武装自己,以防范不健康思想和行为的侵蚀。



### 第三课 抑制青春期的冲动



(2) 淡化注意力。积极投身于集体生活，比如多参加一些体育、文娱、知识竞赛活动，观看一些健康的影视节目，以淡化你的注意力，转移你大脑中中枢神经的兴奋中心。

(3) 净化刺激源。处于青春期的男女应避免阅读或观看有性刺激内容的书刊、音像制品，净化身边的刺激源。业余时间不妨多读一些自然科学、社会科学类书籍。

(4) 强化自制力。一个矜持理智、自制力强的人往往性格开朗、兴趣广泛、积极向上，具有良好的道德素养和较好的生活规律、习惯，因此，你应该有意在这方面加强锻炼，以形成良好的自制力。

**思考：**看看下面的假设，有没有自己的影子，你如何面对？

(1) 当生理发育逐渐成熟，女同学希望自己长得既窈窕又丰满，如果觉得自己矮小、瘦弱就会感到不安、自卑，对生殖器的发育状况十分敏感。

(2) 有的女同学感到自己缺少淑女气质，产生“过度补偿”的念头，为了使自己像淑女，开始在服装、发型、首饰和言谈举止上改变自己。





(3) 在情感上表现为：我喜欢上了一个男生，而我只敢偷偷地看着他，但我不想认识他，因为我怕认识他后发现他并不是我想象的那么完美。

(4) 我与班上的一名男生是“好哥们”，因为我们平常一块儿坐公交车上下学，一块儿探讨不懂的难题，一起聊天，一起玩。然而，班上的一些同学开始谣传，说我是他的“女朋友”。然后，每天都对我说：“你男朋友呢？”弄得我很生气、很烦，有好几次都想打那些人，不过我是很理智的，只是告诫他们不要再说了，可他们不听。请你帮助我，该怎样处理这件事？

(5) 我不知道为什么总爱和男孩子在一起玩，没有别的意思，只是像普通朋友，你能理解吗？为什么我的家长那么反对，我经常和他们谈，也尽量减少与男生的来往，可无济于事。我现在只想听听你的意见。

(6) 最近不知为什么，我喜欢上了我们班的一位男生。我们坐在一排，中间隔着两个同学，每天上课他都会侧身而坐有时看看我。但是我面对他的眼光从来不笑，我有时也情不自禁地看他一眼，现在上课精神不集中，每次想克服这种心理，但总忘不掉他，我想找一种克服这种心理的方法，使我能正常地与他交往，也能好好地学习，我该怎么做呢？

## 链 接

有一位做过人工流产术的女孩跟我说：“当我们深情拥吻的时候，我一直在对自己说：‘把握住自己！千万别越过那道底线！’但到后来，情不由己，脑子里一片空白，自己到底做了什么已经不清楚了。等清醒过来后，就是深深的后悔和自责。”拥抱和接吻举动发生在一般恋人之间，即是说，两人已确定恋爱关系。身心尚未发育成熟的中学生，其实还并不懂得什么是爱。对异性倾心，一般还停留在感性的阶段，往往是对方的某一点吸引了自己，并不是真正的爱。我们可以看看，在中学阶段，那些“好上”的男孩女孩，有几对最后能在一起？他们中许多人，今天和这个“好”了，明天又和那个“好”了，有的同时和几个人都“好”，这叫爱吗？最多是模仿成人的一种“爱”的游戏。