班会18课

袁卫星◎主　编
赵奕超◎副主编

外语教学与研究出版社

目录

第 1 课　居家安全

第1节　居家安全常识　3
第2节　居家防火　6
第3节　居家防盗抢　9

第 2 课　校园安全

第1节　校园安全常识　15
第2节　校园食品安全　17
第3节　预防、应对校园暴力伤害　20

第 3 课　社会安全

第1节　社会安全常识　27
第2节　交通安全　30
第3节　网络安全　33

第 4 课　身体健康

第1节　认识你的身体　38
第2节　维护你的健康　42
第3节　酒精、香烟、毒品的危害　46

第 5 课　心理健康

第1节　认识你的情绪　52
第2节　从容驾驭情绪　54
第3节　压力管理　57

第 6 课　性的健康

第1节　认识性的含义　65
第2节　健康的性　66
第3节　健康安全的性　69

第 7 课　亲子沟通

第1节　认识家庭　75
第2节　维护幸福的家庭关系　77
第3节　学习为人子女、为人父母　80

第 8 课　同龄相伴

第1节　友谊的种类　87
第2节　建立健康的友谊关系　90
第3节　面对同辈压力　92

第 9 课　社交礼仪

第1节　认识社交礼仪　98
第2节　社交礼仪的基本原则　101
第3节　青少年应重点注意的社交礼仪　104

第 10 课　时间管理

第1节　时间管理的含义　112
第2节　时间管理的原则　116
第3节　时间管理的方法　119

第 11 课　钱财管理

第1节　认识理财　125
第2节　理财的意义　128
第3节　理财的方法　131

第 12 课　闲暇管理

第1节　认识闲暇　138
第2节　闲暇管理的原则　141
第3节　闲暇管理的方式　143

第 13 课　职业准备

第1节　构建知识结构　152
第2节　培养职业素质　157
第3节　提升职业能力　163

第 14 课　职业选择

第1节　影响职业选择的因素　170
第2节　职业选择的策略　173
第3节　成功人士的职业选择　176

第 15 课　职业规划

第1节　职业规划的支点　181
第2节　职业规划的步骤　184
第3节　职业规划的策略　187

第 16 课　学会负责

第1节　走近责任　192
第2节　明确责任　195
第3节　承担责任　200

第 17 课　秉持正义

第1节　关注弱势群体　204
第2节　参与公益事业　207
第3节　维护合法权益　210

第 18 课　超越死亡

第1节　直视死亡　216
第2节　向死而生　219
第3节　永生之道　222

第1课 居家安全

本课我们将探讨——

- 什么是居家安全?
- 居家如何防火?
- 居家如何防盗?

关键词

- 居家安全
- 防电
- 防火
- 燃气安全
- 防盗

导 言

如果说家是温馨的港湾，那么家的安全就是坚实的防波堤；如果说家是幸福的源泉，那么家的安全就是永不枯竭的泉源。想要保持家庭的祥和美满，我们必须了解居家安全常识，必须学会自我保护！

家是温馨的港湾、幸福的源泉。在这里，我们感受着温馨的亲情，享受着甜美的爱情，和家人一起学习、娱乐、休息，其乐融融。随着社会的发展，家庭中的各类电器日益增多，天然气、液化气日趋普及……这一切虽然给我们的生活带来了极大的便利，增添了生活情趣，提升了生活质量，但同时也带来了不小的安全隐患。随着城市化进程的加速，各种犯罪行为日益增多，给社会治安与居家安全带来了不小的问题。

上海东方电视台报道：2010年1月19日凌晨两点，湖南长沙的曹女士与其六岁的儿子在电热毯上熟睡时，突然遭受电击，等曹女士清醒后发现，她的孩子已经死亡，而她自己也遭受了严重的电击伤。

北京《京华时报》报道：2005年11月27日凌晨，市民姜先生的儿子在客厅看电视时睡着，后被呛醒，发现电视机正在燃烧冒烟。姜先生赶紧让儿子出门报警，自己与妻子灭火。当消防人员赶到时，姜先生已倒在门口，姜妻也倒在卫生间。姜妻经抢救无效死亡，经鉴定为一氧化碳中毒。

成都《华西都市报》报道：2011年8月5日上午11时，峨眉山市一小区发生一起燃气泄漏爆炸事故，造成5人受伤。出事小区名为峨半家园小区，刚建好不久，许多住户正在装修。上午11点，小区内传出“轰隆”一声，13栋4单元201室突然发生爆炸，导致屋内3男2女5人重伤。据乐山消防支队专家现场勘察认定，造成该事故的直接原因为：201室天然气入户支管和灶具软管未进行连接，而天然气入户和分支三通阀门处于全开启状态，致使天然气在201室大量泄漏聚集，遇明火产生爆炸后引发室内物品燃烧。

这一起起触目惊心的惨剧提醒我们：居家勿忘安全，居安必须思危！若要维系家庭的美满幸福，必须了解居家安全常识，学会自我保护。

首先来探讨一下：居家安全应包括哪些内容？应如何自防自救？

第 1 节　居家安全常识

家是我们每个人最主要的生活场所，我们在家中吃饭、休息、娱乐、学习、照顾老人、抚养幼儿……因此，居家安全所涵盖的内容非常多，除了后面将重点探讨的居家防火与防盗之外，一般来说，还应重点注意以下一些方面。

一、安全使用家用电器

现代家庭的重要标志之一，就是电器化程度越来越高。电冰箱、电视机、洗衣机、洗碗机、电饭煲、电熨斗、电吹风、空调、电脑……这些东西在给我们的生活带来了方便的同时，也带来了不小的安全隐患。因此，安全使用家用电器是居家安全的重要内容之一。

爸爸买回来一台漂亮的微波炉，星星高兴极了。同学家早就有了微波炉，星星做梦都希望自己家也有一台。现在，梦想终于实现了。星星围着微波炉转来转去，真想亲自试一试。爸爸说："小孩子不许动！"星星心里有些不服气，噘着嘴不吭声。第二天，趁着家里没人，星星从冰箱里取出两个鸡蛋，放在微波炉的盘子上，然后关上炉门，一按"开始"键，微波炉开始加热了。星星美滋滋地回到房间里，静静地等着吃鸡蛋。

"砰"的一声巨响，吓了星星一跳，他赶忙跑到厨房去看。原来，微波炉里的鸡蛋炸开了，把炉门也炸坏了。碎鸡蛋从炉子里飞出来，还崩碎了厨房的窗户玻璃。

安全用电小常识

（1）使用家用电器前要认真阅读说明书，没有说明书则要在家长的指导下使用。

（2）电视机、影碟机、电脑、音响等电器用品使用完毕后，要拔掉电源。

（3）雷雨天气下，除非有安装了避雷装置的室外天线，否则不要开电视机，以免遭雷击。

（4）发现电源、电器发生故障时，千万不要擅自修理，应立即切断电源，请专业人员维修。

（5）发现有人触电，切勿直接接触带电伤者，应立即切断电源或用不导电物体（如干燥的木棍、竹棒、布等）使伤者尽快脱离电源，并迅速拨打急救电话。

二、预防家庭食物中毒

家庭食物中毒虽然产生的社会影响不如学校、单位群体性食物中毒事件大，但据国家卫生防疫部门统计，近年来家庭食物中毒在所有食物中毒事件中所占的比例高达50%，而死亡人数则要占到85%以上。

据《西安晚报》报道，2010年8月3日中午，家住西安科技路西口一小区的周女士一家吃了发泡多日的木耳后，当晚全家出现了腹泻的症状。8月4日凌晨，周女士出现了更剧烈的不适症状，先是头疼头晕，接着肝功能衰竭、肾脏功能衰竭。医院经过反复治疗都没有取得任何效果。周女士的妈妈于8月5日也出现腹泻、呕吐等不良反应。因抢救无效，周女士母女先后死亡。专家诊治的结论是该木耳已变质并产生了未知生物毒素。

预防家庭食物中毒常识

（1）不吃不新鲜的食物和变质食物。

（2）不吃来路不明的食物，不自行采摘蘑菇和其他不认识的食物食用。

（3）一定不要采摘和食用刚喷洒过农药的蔬菜瓜果。蔬菜瓜果食用前要用清水浸泡一段时间，以去除其表面残留的农药。

（4）处理食品前先洗手。

（5）动物身上常带有致病微生物，一定不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品。

链接

家庭预防食物中毒四大误区

误区一：食物储存在冰箱内就安全

冰箱并不是食品保鲜、储藏的保险柜，冰箱内存放的食物也能引起食物中毒。因为冰箱内生熟食物混放，容易造成食品再次污染。另外，一些嗜冷细菌，如结肠炎耶尔森氏菌在0～5℃会大量繁殖和产生毒素。

误区二：食物经煮沸就能消毒杀菌，有坏味的食物煮一煮就可以吃了

因为有的细菌耐高温，如肉毒杆菌芽孢在100℃的沸水中仍能生存5个多小时，有的细菌的毒素并不能完全被沸水破坏。化学性食物中毒就不是高温处理可以避免的，有时煮沸反而会使其毒性加大。如烂白菜中产生的亚硝酸盐、发芽和未成熟土豆中的龙葵碱、油料中的黄曲霉毒素等，都不能通过高温达到消毒杀菌的目的。

误区三：细菌怕盐，所以咸肉、腌鱼不用消毒

副溶血性弧菌就喜欢含盐的环境，而其广泛存在于海产食品中，如海鱼、海虾、海蟹、鱿鱼及贝类等，在冷荤食品如猪头肉等卤菜中也极易生长繁殖。而副溶血性弧菌在含盐10%以下的食品中、不洁的抹布及砧板上可存活30天以上。温度、湿度较高的环境中，含盐荤食品一旦被其污染，只需2～3个小时，食品中的细菌数量就能达到使人食物中毒的程度。

误区四：食物没有变味就是没坏

许多食物虽然没有变味，或者外观没有明显腐败，但大量细菌都已深入其中，只是暂时还处在变质的量变过程中，还没有引起食物本质上的变化而已。

三 家庭意外事件防护

1. 家庭意外事件一：被困电梯

2005年8月16日晚7时，南京三牌楼大街23号钟阜大厦的一部电梯突然发生故障，三名居民被困在电梯内。电梯专业修理人员立即赶赴现场进行抢修。8点10分，三名居民在被困一个小时后，终于被成功解救。

2013年3月16日，四川达州市一部电梯突然发生故障，从16楼瞬间飙升到33楼（顶楼），在猛烈的撞击下，二名乘坐电梯的乘客身受重伤，并被困一个多小时。

被困电梯了怎么办?

近年来各地电梯事故频发，如果不幸被困在电梯里，首先要保持冷静，按下电梯操纵盘上的求救电话（有标志）。如果求救电话失灵或无人接听，可以用手机拨打物业公司电话或者110。不要尝试强行撬门或者打开箱顶天窗。

2. 家庭意外事件二：忘带钥匙或钥匙丢失

2006年5月3日和16日，两位海口市民同样是没钥匙开门，因采用了不同的处理办法，导致了截然不同的结果。

5月16日上午9点左右，海口盐灶路海景湾花园一幢高楼楼下，一名上身赤裸、下着

短裤的年轻男子躺在地上一动不动，已经停止了呼吸。据知情者介绍，该男子系此楼13楼的用户，因房门突然打不开了，这名年轻男子便想通过阳台爬进隔壁窗户去打开房门，攀爬过程中不慎从阳台上摔落，当场死亡。

5月3日晚，家住海口海甸五西路颐海园的住户林女士也遇上了自家房门打不开的问题，林女士拨打了119，向消防部门求助。不到半小时，海口消防支队金融中队的消防队员赶到了林女士家。消防人员系着安全带，从林女士家楼上慢慢地攀爬到林女士家的窗户附近。紧接着，消防员通过窗户进入了林女士家，顺利地打开了房门。

开门求助常识

下班、放学回家发现找不到钥匙开门，倒垃圾回来发现一阵风把虚掩的门关上了……这些都是我们日常生活中可能遇到的事。上面的案例告诫我们，一旦遇到这类情况，应及时拨打119向消防部门求助，或者拨打110请专业开锁人员帮助开门，切不可盲目地自行解决。

活动·讨论

居家安全所涵盖的内容非常多，除了上面讲到的居家安全知识外，你觉得还有哪些方面也是居家安全所必须注意的？应如何防护？

第2节　居家防火

近年来，家庭火灾事故频发，据相关资料显示，家庭火灾不仅在各类火灾中所占比重最大，而且一旦发生，其后果也非常严重。故而，居家防火是居家安全的重中之重！一般来说，引发家庭火灾的原因主要有以下三方面。

一、用电不慎引起的火灾

现代家庭常用电器品种繁多，这些电器在使用过程中会因本身的质量问题和电器通电、断电、接地保护措施不完善而发生漏电、短路等现象，使电器内部电压突然升高、电流突然增大，从而导致燃烧或爆炸。此外，家中电线线路老化或裸露、接头松动以及私拉乱接等违章用电，都容易导致线路和电器因短路、接触电阻过大而引起火灾。

中国消防在线网报道，2009年3月14日上午8时，河南鹤壁市淇河路桂鹤小区的一居

民楼突发大火，20余人被困楼内，情况十分危急。消防官兵接报迅速赶往火灾现场，扑灭大火后询问知情人得知，此次火灾系房主看电视时电视机突然冒烟，然后爆炸引发。据悉，房主家电视机已经使用多年，且未对电器线路进行检修，爆炸很有可能由于电器老化引起短路所致。

防电器火灾小常识

（1）要全面正确掌握电器的使用方法，不要盲目购买、安装、使用超负荷的家用电器，发现故障必须及时请专业人员进行维修。

（2）要经常检查家中电器线路、插头、插座、开关等，发现老化、损坏要及时更换；不要擅自将配电箱保险丝换成铜丝或铁丝。

（3）使用电器要人走断电，用毕断电，停电时也要临时切断电源。

二 燃气泄漏或操作不当引发的火灾

随着经济的发展和人民生活水平的提高，天然气、液化气、煤气等各种可燃气体逐步进入千家万户。燃气在给我们带来方便、卫生、环保等便利的同时，也带来了危险，如日常燃气使用过程的泄漏会引起火灾、爆炸和中毒。特别是罐装气瓶，如果不按要求存放、使用、维护和管理，一旦爆炸，它的破坏力不亚于一枚重型炸弹，不仅伤害自己，还危及四邻。

2009年11月20日凌晨5时30分，河南省濮阳市清华苑小区18号楼1单元2楼一住户因天然气泄漏发生爆炸事故，造成1～3楼通体坍塌，5人死亡，16人受伤住院。

燃气使用安全常识

（1）连接炉灶或者热水器的胶管质量要好，两端接头要扎紧，要定期更换；经常用肥皂水检查阀门、胶管、炉灶连接处是否漏气，发现问题请专业人员及时维修、更换。

（2）燃气使用完毕，不能只关炉灶或者热水器，一定要把总阀关好。

（3）外出特别是出远门前，一定要认真检查，关好燃气阀门。

（4）燃气瓶放置要远离火源。不要将燃气瓶内的残液随意倒入下水道。

（5）一旦发生燃气泄漏，不要慌张，禁止开灯，不要使用手机、手电筒，避免金属等碰撞或摩擦产生火花，更不

能使用明火。正确的选择是先关闭燃气阀门，打开窗户自然通风。

三、生活用火不慎引起的火灾

除了上述两大引发家庭火灾的隐患外，居家用火不慎也极易引发家庭火灾。

（1）烹饪用火不慎。厨房一般面积小，物品密集，用火频繁，易发生火灾事故。如：用油炸食物时，油过多溢出遇明火燃烧；炒菜时，人离开导致食物被烤焦引发火灾。

（2）吸烟不慎。烟头表面温度为200～300℃，中心温度则为700～800℃，烟灰被弹落时，有一部分不规则颗粒带有火星，若落在比较干燥、疏松的可燃物上，经一段时间的阴燃可引起火灾。躺在沙发上、床上吸烟，极易因疏忽导致火灾甚至人员伤亡。

（3）儿童玩火。有些孩子好奇心强，喜欢探知新奇事物或模仿大人做事，比如在床上玩打火机、学大人用燃气做饭等。在没有大人看管的情况下，这些行为就很可能引发火灾。

（4）防火安全意识淡薄。随意在家中存放如松香水、汽油、鞭炮之类易燃易爆物品，也是引发家庭爆、炸火灾的隐患。

链接

火灾逃生自救常识

（1）火灾袭来时要迅速逃生，不要贪恋财物。

（2）家庭成员平时要了解和掌握火灾逃生的基本方法，熟悉几条逃生路线。

（3）受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等，并迅速寻找安全出口逃离。

（4）遇有浓烟时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。

（5）若身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重的衣物压灭火苗。

（6）遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生。

（7）室外着火，门已发烫时，千万不要开门，以防大火蹿入室内；要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗缝，并泼水降温。

（8）若所有逃生线路均被大火封锁，要立即退回室内，用晃动手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号，等待救援。

（9）千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、落水管等逃生自救。也可用绳子或把床单、被套撕成条状连成绳索，紧拴在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上，用毛巾、布条等保护好手心，顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

活动·实践

1. 学习本节知识后，向家人宣传居家防火知识，并与他们一起对家中的电气设备、家用电器、燃气设备做一次安全大检查。
2. 观察家庭周边环境，了解安全通道位置，并设计几条火灾安全逃生线路。

第 3 节　居家防盗抢

权威部门调查数据显示，近年来我国刑事案件总量将“继续维持高位，可能会出现止升甚至下降的态势”（《2011年中国社科院法治蓝皮书》），但随着城市化进程的进一步加速，社会流动人口数量的继续增加，社会贫富差距的进一步拉大，我国现阶段社会安全形势依然不容乐观，尤其是近年来频发的入室偷盗、抢劫案件，给广大人民群众的生命和财产安全带来了巨大的危害。

据《法制日报》报道，2011年4月19日19时许，24岁男子桑某谎称自己是燃气公司工作人员，以抄表为名进入北京丰台区朱家坟二里曾姓女子家中。入室后该男子持刀对曾某进行威胁，并抢得移动电话、钱包、银行卡等物。桑某在逼迫曾某说出银行卡密码后，唯恐罪行败露，遂持刀刺砍曾某数刀，致其死亡。

据《咸阳日报》2011年5月10日报道，2010年7月26日下午4时，被告人陈晨和张鑫持刀进入自己昔日的老师刘某家。张鑫进入书房，在刘某身上连刺数刀，陈晨进入客厅后将刘的女儿杀害。刘某受伤后在书房内叫喊，张鑫又让陈晨用刀在刘某身上连刺数刀，致其死亡。杀人后，两人又将饭桌上装有300元现金和银行卡的钱包拿走，并用钥匙将刘家大门反锁后逃离现场。受害人刘某丈夫郑某于晚上8时许回家发现后马上报警，三原县公安局于翌日凌晨4时许将陈晨、张鑫抓获。

看着这一例例令人发指的惨剧，除了震惊于罪犯的狡诈与残忍外，我们也该意识到，了解居家防盗知识与学会自我保护是何等的重要!

居家防盗、防抢安全常识

（1）以上第一个案例中，作案人谎称自己是燃气公司查表员骗开了被害人家门。有鉴于此，如有陌生人来访，必须时时提高警惕，在问明其来意并确定其身份后才能开门。如门上装有“猫眼”窥镜的，还应通过窥镜观察；装有带小门的防盗门，则可先打

开小门，隔着防盗门问明情况。如是小孩单独在家，则无论如何都不应开门，可让对方等家长回来后再来。

（2）对陌生人固然应加强防范，对熟人也不能掉以轻心。譬如上述第二个案例的案犯就曾是被害者以前的学生！近年来，这类所谓的“自己人”入室偷盗抢劫的案例也屡见不鲜。因此，我们要注意对家庭财产保密，家中的贵重物品、现金、债券及股票等不能轻易露底，包括对某些亲友、邻居、熟人也应保密。不要将家中钥匙随便交给他人使用，防止居心不良的人偷配钥匙行窃；如果钥匙丢失，要马上换锁。

（3）除了主观上强化安全防护意识外，还应加固门窗。平房、楼房底层和二楼窗户应安装防盗栅栏；住进新宅时，应检查防盗门或房门锁是否合乎标准，不合格的立即更换；租赁房屋时，应及时更换门锁并检查防盗设施是否完好。如有条件，还可在家中安装与110联网的各类新型防盗报警装置。

（4）遭遇歹徒入室抢劫时，应沉着冷静，以确保生命安全为首要原则，审时度势，灵活应对。如无力反击，则不可妄动，应与其周旋，言语规劝其中止犯罪；如果自己在屋内被绑架或被劫持不能脱身时，可先顺从歹徒，待有机会，如屋外有说话声、有铃声、隔壁房间里有人走动或有外人敲自己家门等，就可以借助室内物体巧妙报警，如推倒柜橱、打碎花瓶等。此外，还应尽可能地记住罪犯的突出特征，劫匪逃走时应尽力看清其所乘车辆、车牌及逃跑方向，并立即报警。

（5）发现有人正在撬门窗企图入室抢盗时怎么办？如果是在回家时发现，要观察附近有没有其他人，如果没有，要马上退得远些，最好是既远又能盯住坏人的地方，然后高声喊叫并立即报警。如窃贼逃跑，应记住其逃离方向，认准其体态、相貌、衣着，记下其交通工具及车牌号码。如在家中发现有人企图入室盗抢，首先要拨打110报警，还可以退入较为安全的房间打开窗户大声呼救。还应注意的是，如果在回家时发现门窗异常，如门锁被毁、门虚掩、窗户大开、防盗窗损坏等，千万不要急于进屋，应冷静观察，并立刻报警。

（6）发现家中被盗后，应迅速拨打110报警，同时要注意保护现场：不要在室内走动，不要收拾清理家中物品；不要接触门把手、锁具，不让无关人员进入，以免破坏指纹、脚印；对盗贼留下的物品，应重点

保护，待警方处理。如家中存折、银行卡被盗，应立即办理挂失手续。家中财产投保的，还应及时通知保险公司。

链接

贵重物品保管常识

（1）家中不要存放大量的现金，保障日常花销之外的钱应存入银行。

（2）存折和有价证券应设置密码，如有记录密码本，应与存折和有价证券分开隐蔽存放。

（3）有条件的家庭应设置小型的墙体式保险箱，可将少量的现金、存折、有价证券、金银饰品、珠宝等贵重物品放入其中。

（4）昂贵物品，如金银珠宝、名贵字画、古董等应存放在提供保管业务的银行的保险箱内。银行卡、钥匙、身份证、名片等物要分散放置，不要集中放在一个包里。

活动·实践

1. 学习本节知识后，向家人宣传居家防盗、防抢劫知识。
2. 协同家人在家里进行一次安全防盗大检查：家里有没有安装防盗门窗？防盗门锁是否合乎标准？窗户插销是否安全牢固？家中贵重物品有没有妥善安置？

小结与评价

★★★

评价内容	自己评	同学评	老师评	父母评
1. 了解居家安全常识				
2. 养成居家安全意识				
3. 提高自防自救能力				
综 合 评 价				

我的收获：_____

_____

我的进步：_____

_____

我感受最深的是：_____

_____

_____

_____

_____

_____

第2课 校园安全

本课我们将探讨——

- 校园安全常识有哪些?
- 如何保证校园食品安全?
- 如何预防和应对校园暴力伤害?

关键词

- 校园
- 防盗
- 中毒
- 自我防护
- 意外伤害
- 暴力伤害

导 言

校园，是求知的乐园，是理想航船的起点，我们在这里挥洒青春，编织梦想，求知学技，编织未来……但千万不要忘记，青春只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能得以保障。

作为一名学生，我们每天有相当长的时间在校园中度过。可令人不安的是，虽然近年来国家有关部门十分重视学校的安全工作，但由于学校安全工作涉及方方面面，隐患存在于时时刻刻，防不胜防，故而学校安全事故依然时有发生。据不完全统计，近几年来，全国中小学生每年非正常死亡人数达到16 000多人，平均每天就有40多名中小学生死于非命。数字是冰冷枯燥的，但它的背后却是一个个鲜活的生命，却是一个个失去亲人甚至失去希望的家庭!

2009年12月7日21时许，晚自习下课时，由于下雨，湖南省湘潭市辖内的湘乡市私立育才中学52个班级的学生大部分从离宿舍比较近的一号楼梯下楼，但由于几个调皮的男生将楼梯口堵住，加之雨天楼梯湿滑，结果发生了震惊全国的踩踏伤害事件。8人罹难，26人受伤。

据《羊城晚报》报道，2008年10月14日8时许，位于广州天河大观中路的某学校内发生了一起学生大规模斗殴的恶性事件，近百名学生手执刀具、铁棍等物在学校饭堂门口上演“全武行”，群殴场面持续约20分钟。10多名学生受伤，其中一人因伤重留院治疗。一名不愿透露姓名的学生说，斗殴事件源于如厕纠纷。据该学生称，14日晚8时许，两名湛江籍08级新生上厕所时不小心撞到一名潮汕籍学生，遭来对方一顿恶打。后来几人争吵起来，结果引来10多名潮汕学生追打两名湛江籍新生。两名新生被打得头破血流，于是联合同乡学生向对方讨说法，潮汕学生也召集人手准备教训“不识相”的新生。冲突逐渐升级，最后双方近百名学生来到饭堂门口决斗。据一位07级男生说，学校里经常发生斗殴，前天还有一名学生拿着刀冲到宿舍砍人，而学校也常从学生寝室搜到刀具、铁棍之类的武器。

这一例例因学生思想、心理、行为上的偏差而引发的伤亡事件，暴露出了当前学生在思想上、心理上和行为上具有普遍性的安全隐患。一个个触目惊心、血泪交织的悲剧让人扼腕叹息、心有余悸，更为我们敲响了安全的警钟。这些事故的出现，除有其客观原因外，也存在着人为的原因。譬如上述校园踩踏事件的发生，一方面固然有楼道狭窄、雨天楼梯湿滑等客观原因，但更主要是因为我们的学生安全意识淡薄，自救防护知识欠缺，在拥挤处不按规则行进，散乱无序，互不礼让。而广州这起因小事而引发的大规模学生械斗事件也

反映出部分学生法制意识淡漠，处事不成熟，争强好胜，行事不顾后果……而这一切都在提醒我们，加强法制教育、强化安全意识、普及校园安全常识、提升自救自护能力是多么重要!

第 1 节　校园安全常识

学生安全，牵动万家。而当今生活环境的千变万化、社会诸多的不确定因素、家庭的过多保护，使许多学生面对具体问题时显得束手无策。无论是教师、父母或者警察等，都不可能给孩子安全一生的承诺和保护，只有其自身有了安全意识与自救自护能力，方可最大限度地减少校园安全事故的发生。那么，校园安全具体应包括哪些方面呢？面对这些安全隐患，又该如何应对？

一　教学区安全防护常识

1. 防磕碰

由于大多数教室空间相对比较狭小，又放置了桌椅、饮水机等用品，所以课间不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，以防止磕碰受伤。

2. 防滑、防摔

由于教室、走廊地面一般都比较光滑，每天都会定时拖洗或洒水清扫，因而要注意防止滑倒受伤。

3. 防坠落

现在教学楼一般都有多层，而且教室窗户也大多没有护栏，走廊护栏也不太高，故而课间应避免在教室窗边、走廊嬉戏打闹，更不要随意将身体探出走廊护栏或者窗外，谨防不慎坠楼。

4. 防意外伤害

携带的铅笔刀、小剪刀等锋利、尖锐的工具和图钉、大头针等文具，用后应妥善存放起来，不能随意放在桌子上、椅子上，防止有人受到意外伤害。

二、宿舍区安全防护常识

1. 防滑、防摔

由于学生宿舍比较狭小，故而在宿舍时同样不要追逐打闹，防止磕碰受伤。学生宿舍多使用高低双层床铺，上铺的学生在攀爬时尤其要注意，避免因不慎摔倒而受伤。此外，由于学生宿舍区楼道相对比较狭窄，遇上雨雪或空气湿度较大的天气状况时，楼道、楼梯比较湿滑，还应小心防滑，避免意外受伤。

2. 防火

在宿舍千万不能违规使用电炉、烫发器、“热得快”等大功率电器。此外，在宿舍抽烟不仅危害他人身体健康，而且也极易引发火灾。

3. 防盗

据国家监察部门统计，盗窃是校园发案率最高的案件类型，而且此类案件近年来一直呈小幅上升趋势。要减少或杜绝此类案件的发生，一方面需要学校加大监控力度，严格管理；另一方面，学生也应强化防盗意识，离开宿舍或晚上睡觉要锁门，贵重物品随身携带，生活费打入银行卡或者校园一卡通，电瓶车、自行车要停放在学校指定停车点并锁好。

三、体育运动安全防护常识

1. 体育课安全防护常识

学生在体育课上一定要严格按照老师的指导，在充分做好热身运动的基础上进行训练。尤其在进行跳马、标枪、铅球、铁饼、单双杠、跳高等器械训练时，更是必须令行禁止，不能有丝毫大意。而在进行篮球、足球等项目的训练时，既要学会保护自己，又要避免在争抢中伤及他人。

2. 课外体育运动安全防护常识

学生在课余进行体育锻炼时，除了同样要在运动前充分做好热身准备，防止因场地湿滑而意外受伤外，还要注意运动器械是否有安全隐患。在进行篮球、足球等有身体接触的竞技运动时，应相互谦让，不要因争抢场地或球场冲撞而引发校园暴力冲突。

3. 运动会安全防护常识

由于校园运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多，所以在参加运动会时必须注意以下几点：

（1）要遵守赛场纪律，服从调度指挥，这是确保安全的基本保障。

（2）没有比赛项目的学生不要在赛场中穿行、玩耍，要在指定的地点观看比赛，

以免被投掷的铅球、标枪等击伤，也避免与参加比赛的运动员相撞。

（3）参赛运动员应充分做好准备活动；比赛中要量力而行，一旦发现身体不适应立即停止比赛；比赛后要做好放松活动，不要大量饮水、吃冷饮。

链接

校园安全口诀

安全教育经常讲，安全知识经常看；时时刻刻不放松，处处绷紧安全弦。
学校纪律要遵守，俗话无规不成圆；老师责任都很大，学生要有安全观。
个人卫生要做好，防止疾病有传染；零食尽量不要吃，防止过期有霉烂。
不去网吧打游戏，夜里上网最危险；哥们义气不能有，拉帮结派讨人嫌。
老师批评要接受，改正错误受称赞；受了委屈能想开，自己不可寻短见。
同学之间有矛盾，相互化解用心谈；耿耿于怀要不得，打打闹闹何时完？
同窗共读是缘分，珍惜友谊都温暖；安全学习很重要，涉及生活各方面。
学校连着千万家，校园安全最敏感；一人平安全家乐，欢欢喜喜笑开颜！

活动·讨论

请讨论遇到如下情况采用哪种做法最好。

1. 放学路上如果被陌生人跟踪，你认为最好的做法是（　　）

A. 与陌生人拼　　B. 赶快跑回家　　C. 打110报警

2. 在上体育时不慎扭伤脚，下列做法最好的是（　　）

A. 马上用热水袋热敷　　B. 马上揉搓患处　　C. 马上用冷水浸泡或冰敷

第 2 节　校园食品安全

2010年4月19日上午，陕西省汉中市勉县新街子镇王家坪小学部分学生在饮用了早餐牛奶后，出现胃痛、呕吐等症状，立即被送往当地医院进行治疗。随后附近几所学校的多名学生也出现了类似症状。据统计，在勉县有超过百名学生出现食物中毒症状。

2010年9月6日晚，淮安市盱眙实验中学部分学生在校园内一小吃部吃完晚饭后，出现腹痛、呕吐等症状，随后这些学生被紧急送往盱眙各医院进行救治。经记者了解，中

毒的28名学生全部是在该校园内无证经营的小吃部吃的炒饭、炒面等食物，而且该小吃部6日刚营业，做的第一顿饭就毒倒28名初中生。经医院确诊，此次中毒事件的罪魁祸首为亚硝酸盐。

校园食品安全直接影响到中小学生的身体健康和生命安全，影响到千家万户的祥和安康，故而校园食品安全事故虽然在数量上不如家庭食物中毒事件多，但两者的社会影响却绝对不可同日而语。近年来，虽然各级政府一再强调要确保校园食品安全，但不少经营户受利益驱动，向学生销售卫生不达标的劣质食品，致使校园食品安全事故频发，严重影响了校园的正常教学秩序。

一、引发校园食品安全事故的主要因素

（1）学校对食品安全教育不够重视；学生食品安全意识淡薄，不了解食品安全常识，辨识能力差，自我保护意识薄弱。

（2）学校安保、后勤部门管理措施不到位，对学生食堂、餐厅、超市、小卖部监管不力，导致不合格食品流入校园，过期、变质食品进入学生餐盘。

（3）社会相关部门监管不力、执法不严，导致校园周边流动摊点屡禁不绝。这些流动摊点多为无证经营，所售食物严重缺乏安全保障，是校园食品安全的重大隐患。

二、预防、应对校园食品安全事故，学校应做些什么？

（1）加强对学生的食品安全教育，通过召开主题班会、分发宣传手册、请校外食品安检部门专家入校讲座等多种手段增强学生的食品安全意识，增进学生对食品安全常识的了解，提升学生自我防范意识。

（2）加大监管力度，制定严格的食品安全管理制度，对学生食堂、餐厅、超市、小卖部的进货进行严格的监管，把好进货关，从源头上切实加强校园食品卫生日常安全管理，及时发现和消除隐患。此外，应该坚持食堂从业人员健康检查制度，凡患有痢疾、伤寒等传染性疾病的人员不得从事直接接触入口食品的工作。食堂从业人员如果有皮肤溃破、外伤感染、腹泻等疾病，则不能带病加工食品。食堂的从业人员要有良好的个人卫生习惯。

（3）与辖区食品安全监管部门、公安机关配合，坚决取缔校园周边无证摊贩，提高对校园周边食品经营店的监管级别，加大巡查密度，强化巡查力度，对不良经营户的信息及时录入数据库，在日常监管中加以重点关注，不给其销售劣质食品的机会，迫使其守法经营，确保学生食品消费安全。

（4）建立健全校园食品卫生安全预警应急机制，一旦出现校园食品卫生安全事件，要在第一时间快速反应，及时妥善处理，及时报告，把损失减到最低。

三、预防校园食品安全事故，学生应做些什么？

（1）强化食品安全意识。食品安全关乎人的生命安康，要预防校园食物中毒，每一位学生必须在思想上对之高度重视，时时不忘食品安全。

（2）学习食品安全常识，提升自我防范能力。除了思想上重视之外，还应了解食品安全常识（具体可参阅第1课中“居家食品安全常识”内容）。

（3）养成良好卫生习惯。饭前便后要洗手，购买食物要仔细查看其生产日期、保质期等，生吃瓜果要削皮或洗净，坚决不吃发霉变质食品、来路不明的食物，不喝生水或不洁净的水。

（4）平时要加强体育锻炼，增强机体免疫力。

链接

水果最好还是削皮吃

为了防腐保鲜，现在的很多水果都经过打蜡处理。江苏一家专门生产食用蜡的厂家负责人周先生介绍：“蜡有两种，一种是固体的，一种是液体的。水果打蜡用的都是液体蜡。食品级的液体蜡每吨售价在18 000～20 000元之间，而工业级的液体蜡一般在11 000元/吨左右，价格差得还是比较大的。不管是食品级的液体蜡，还是工业级的液体蜡，都是从石油里提炼出来的，是在将石油炼成柴油、汽油过程中的附属产品。这两种蜡的最主要区别在于所含的稠环芳香烃的量不一样，工业级液体蜡中稠环芳香烃的含量比较高，而稠环芳香烃是一种致癌物。另外，工业级液体蜡中汞、铅、砷的含量也相对高一些，对人体而言，当然危害也更大一些。”

“据我所知，现在大多数水果打蜡厂用的是符合国家标准的食品级液体蜡，当然不排除个别厂家会以次充好，用工业蜡，这个我们没有证据不好乱说。不过即使使用了食品级液体蜡，我个人觉得，最好也还是削皮吃，因为食品级的液体蜡里也还是含有能致癌的稠环芳香烃，只是含量比较少而已。吃多了，也不好。”

活动·思考

请思考、判断以下说法是否正确。

1. 吃苹果最好连皮一起吃，营养丰富。（　　）
2. 食物经煮沸就能消毒杀菌，有坏味的食物煮一煮就可以吃了。（　　）
3. 校外流动摊点的食物又便宜又好吃，大家吃了都没啥问题，我当然也可以吃。（　　）

第3节　预防、应对校园暴力伤害

哈尔滨某大学群体斗殴事件……

黑龙某学院刀刺致死事件……

西安市某中学“暴力照”事件……

上海某校“熊姐”打人事件……

在百度搜索栏中键入“校园暴力”进行查询，仅校园暴力视频就近万个。来自中国青少年犯罪研究会的统计资料表明，近年内，青少年犯罪总数已经占到全国刑事犯罪总数的70%以上，校园暴力伤害已成为学校中发生最多、对受害者人身安全和心理健康影响最普遍的伤害。据有关专家分析，心理上的狭隘、自私、唯我独尊、好占上风是青少年走上犯罪道路的内因，而不良社会环境的熏染、错误的家庭教育方式以及心理健康教育的缺乏则是不容忽视的外因。

频发的校园暴力打破了校园的宁静与和谐，极大地影响了广大师生的身心健康与生命财产安全。为了不让校园这方净土成为另一个“江湖”，为了不让“花季”变成“花祭”，我们要坚决向校园暴力说“不”！下面一起来讨论应该如何预防与应对校园暴力伤害。

一、加强自身的法律意识和法制观念

施暴者法律意识淡薄，对法律无知，这是校园暴力产生的主要原因之一。一些学生考虑问题过于偏激，过于钻牛角尖，认准了一点就无法想到其他问题，想不到可能导致的严重后果甚至需要承担的法律责任，待到事发才会发现问题的严重性，但这时往往悔之晚矣。所以，为了加强自身的法律意识和法制观念，我们要学法、懂法、守法、用法。在日常生活中，应认真学习《中华人民共和国治安管理处罚条例》《中华人民共和

国刑法》等相关知识，不仅要了解和青少年相关的法律，还要了解国家的其他法律法规；既要以法律来规范自己的行为，也要以法律来保护自身的合法权益。

二、注重心理健康发展

心理因素是引发校园暴力的另一个重要原因。当面临心理压力时，一定要做到：不要让压力占据我们的头脑！保持乐观是控制心理压力的关键，应将挫折视为鞭策我们前进的动力，不要养成消极思考的习惯，遇事要多往好处想。在平时的生活中，应主动与他人沟通，尽量敞开心扉，表达心情，诉说心声，这样才能更好地平衡心理，缓解压力，解决各种困难和问题。

三、提升道德人文修养，培养健康高尚的审美情操

我们应该远离那些充斥着暴力色情的影视作品、书籍、游戏等，不给暴力文化以存留的空间；不要受暴力文化的影响，贸然模仿影视或游戏里的暴力行为。在现实生活中，暴力不能解决任何问题，它只会激化矛盾。在日常校园生活中，文明用语“你好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”应常挂口中，不讲污言秽语；同学之间应和睦相处，不拉帮结派，宽以待人，互相尊重，相互礼让，相互体谅。遇到问题时，需要的是解决问题的办法，而不是制造问题的暴力手段。发生矛盾时，应该先正确认识自身存在的问题，应树立正确的是非观念，要有最起码的善良、同情心和怜悯心。当有同学“邀请”我们去参与校园暴力时，应该断然拒绝，坚决不充当校园暴力行为中的帮凶。

四、学会自我保护，尽可能避免自己成为施暴者的目标

平时不要随身携带大额现金和笔记本电脑、游戏机等贵重物品，不要公开显露自己的财物。学校僻静的角落、厕所或楼道拐角都是校园暴力的多发地带，在这些地方活动时尤其要注意，最好结伴而行。此外，还应努力提升自己的人文素养，与同学融洽相处。一个有广泛、良好人际关系的学生，通常不容易成为勒索、敲诈和殴打的对象。

五、遭遇校园暴力，应如何应对？

一旦遭遇校园暴力，一定不要惊慌，清醒的头脑是制胜的关键。

1. 遭受语言暴力时的应对

应对语言暴力，通常可以采取以下方式：一是淡然处之，对付语言暴力最好的办法是保持沉默；二是无畏回应，如果对方进行有意的、较为恶劣的人身攻击或伤害，就有必要对攻击者郑重地声明自己的立场；三是肯定自己，不要受对方侮辱性语言的影响，

要积极肯定自己的价值；四是调适心理，对于外界的打击和辱骂要有一个好的心态，要学会爱惜自己，不要让外在因素影响自己的情绪和健康，作好心理上的调节；五是法律维权，如语言施暴者的行为已经构成了诽谤，并对我们造成严重的精神伤害时，可以诉诸法律，用法律来维护自身的权益。

2. 遭受行为暴力时的应对

一旦遭受行为暴力侵害，首先是不能“怕”。在遇到勒索、敲诈和殴打时不要害怕，要敢于抗争。因为这些实施犯罪拦截的不良少年大多为同龄人，他们所施行的第一次拦截往往都是试探性的，如果此时你在心理上被对方所压倒，任其欺侮，那么这样的妥协其实就纵容、鼓励了拦截者，就会带来更加不良的后果。当然，在“不怕”的前提下与对方抗争，并不是要不顾一切地逞匹夫之勇，如感觉对方已失去理智，还是应先找机会避让或大声呼救，实在无法避让，应尽可能护住自己身体的关键部位，避免遭受重创。

3. 及时报告，依法维权

由于校园暴力的随机性，许多学生对此非常恐惧和焦虑。一些学生不敢把自己遭遇伤害之事告诉家长和老师，更不敢报警，甚至警方破案后也不敢出面作证，成为“沉默的羔羊”。但是，忍气吞声往往会导致新的暴力事件的发生。所以，一定要树立报告意识，一旦有情况发生，及时告诉家长、老师或报警，他们是我们值得信任的人。发现他人遭遇紧急情况，也一定要在第一时间打电话报警或向老师求助，采取最有效的救助措施。

链接

一群少年虐待一个少年的调查

烟头烫，老虎钳夹，烧红螺丝戳，逼自划刀伤！成都一中专男生被同学施暴一年致轻度低能。受害者性格软弱，一味忍受，家长、学校均称不知情。2003年6月25日，四川省交通运输学校2002级1班学生晓建在抑郁中度过了自己的17岁生日，同学邀他出去庆祝，被他拒绝。

2003年5月23日，家住成都的晓建因长时间被多名同班同学欺侮而离家出走。3天后，在离成都80公里远的邛崃郊区，家人找到了他。“当时他跟在一个背着拾荒大背篓的小男孩后面。我喊他名字，却发现他目光呆滞，斜瞪着前面，好久没有反应，根本不像以前的那个娃了。”晓建的舅舅说。被找回的晓建终于

开口说话，却前言不搭后语。到家洗了澡后，他静静站了一会儿，突然掩面痛哭不止。6月2日，华西医大一附院出具诊断报告，晓建智商为59，精神发育迟滞（轻度），属轻度低能。就在找到晓建的当天下午，成都市公安局蔡桥派出所传唤了他同班的9名同学。20天后，成都市武侯区检察院以寻衅滋事罪批捕了其中7人，他们都只有十六七岁。被当地检察官认为“手段特别残忍、令人发指”的这起成都市近年来罕见的校园暴力事件整整持续了一年，这一年间，晓建从一个正常孩子变成低能少年。

另，前几年学校里也有两个和晓建相似情况的学生，但他们都及时报告了老师，保卫科马上对施暴者进行训诫教育，对两名学生实施跟踪保护，直至他们顺利毕业。

活动·讨论

1. 你是否听说或看见周边或自己所在的学校发生学生打架、勒索等暴力事件?
2. “校园暴力”事件中，受害的学生应该怎么做（　　）

   A. 马上告诉家长和老师　　B. 想办法找人帮自己报复

   C. 忍气吞声，息事宁人　　D. 加入他们的团伙，以求自保
3. 创建平安校园是每个学生的心愿，请分组讨论，设计一个“从我做起，远离校园暴力”的活动方案，并向全校同学发出倡议。

小结与评价

★★★

评价内容	自己评	同学评	老师评	父母评
1. 了解校园安全常识				
2. 掌握校园食品安全知识				
3. 预防、应对校园暴力伤害				
综 合 评 价				

我的收获：

我的进步：_____

_____

我感受最深的是：_____

_____

_____

_____

_____

_____