



中等职业教育公共素质课改革创新教材

校园安全指导

XIAOYUAN ANQUAN ZHIDAO

主 编 邵世民 袁红梅 刘晨熙



北京出版集团
北京出版社

校园安全指导

主 编 邵世民 袁红梅 刘晨熙

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

校园安全指导 / 邵世民, 袁红梅, 刘晨熙主编. —
北京: 北京出版社, 2024.6

ISBN 978-7-200-18685-7

I. ①校… II. ①邵… ②袁… ③刘… III. ①安全教
育—中等专业学校—教材 IV. ① G634.201

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 106000 号

校园安全指导

XIAOYUAN ANQUAN ZHIDAO

主 编: 邵世民 袁红梅 刘晨熙

出 版: 北京出版集团
北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2024 年 6 月第 1 版 2024 年 6 月第 1 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 12

字 数: 203 千字

书 号: ISBN 978-7-200-18685-7

定 价: 35.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

目录

第一章 人身安全 | 1

- 第一节 敬畏生命篇 | 2
- 第二节 健康饮食篇 | 7
- 第三节 预防火灾篇 | 12
- 第四节 安全用电篇 | 19

第二章 财产安全 | 29

- 第一节 防骗篇 | 30
- 第二节 防盗篇 | 41
- 第三节 防抢篇 | 50

第三章 心理生理安全 | 55

- 第一节 远离黄色诱惑篇 | 56
- 第二节 摒弃赌博陋习篇 | 61
- 第三节 坚决抵制毒品篇 | 67
- 第四节 传染病预防篇 | 74

第四章 交友安全 | 84

- 第一节 拒绝欺凌篇 | 85
- 第二节 早恋危害篇 | 92
- 第三节 人际交往篇 | 105

第五章 住行安全 | 113

- 第一节 交通安全篇 | 114
- 第二节 防溺水篇 | 125
- 第三节 住宿安全篇 | 132

第六章 网络安全 | 141

- 第一节 网络安全意识篇 | 142
- 第二节 网络安全法规篇 | 153

第七章 教学安全 | 161

- 第一节 体育活动安全 | 162
- 第二节 实操安全 | 169
- 第三节 实习安全 | 177



第一章

人身安全

生命重于泰山！人身安全对每个人都很重要，直接关乎人的生命。学生的人身安全是学校教育的重中之重。学校要重视学生的人身安全，学生要了解人身安全的重要性。安全与我们每个师生密切相关，它关系到我们的学生能否健康地成长，能否顺利地完学业；它关系到我们的老师能否在一个宁静、安全的环境中教书育人，为国家培养和造就各种人才。因此，学校的安全教育是我们做好学校各项工作的基础和前提。未雨绸缪、防患未然是安全教育永恒不变的基石，保障生命、尊重生命是安全教育永恒不变的主题。我们每个人都应该加强安全意识，增强自我防范能力，做好各方面的安全防范工作。

学校的安全教育是为了培养学生珍惜生命、热爱生命、关爱生命的意识。通过学校的安全教育，学生才能够明白何为敬畏生命，生命的意义是什么。同时，学生也能够知道如何预防危险事故，更好地保护自己的生命安全，避免一些不安全事故的发生。我们要努力做到人人讲安全，事事讲安全，时时讲安全，处处讲安全，做到警钟长鸣。

第一节 敬畏生命篇



故事导入

张晓雨从小就知道自己的世界与别的小朋友的不一样，同龄人可以用“听声辨人”做游戏，可她与真实的世界隔着一堵无声的高墙，她只好用泪水化解无助与尴尬；别的小朋友可以升入正常的小学，而她只能进特殊教育学校，在一片孤寂的世界里生活。特殊教育学校的律动课是为了让学生通过震动感受到节奏的变化。当老师将木地板上的响鼓踏得咚咚地响时，一种奇怪而自然的有节奏的振动刹那间传遍张晓雨的全身，她感受到一种从未有过的，对另一个世界新奇的感知。她激动着，她兴奋着，双眸闪亮，小脸通红，她感觉到这个世界从未有过的美好。从此，张晓雨尽情地投入一个充满新奇的世界里，她爱上了舞蹈。虽然没有音乐，但是她用自己的心去伴奏。生命的旋律在起舞，生命之火在燃烧，张晓雨重新认识到她存在的意义，她觉得自己注定要用一生去舞蹈和用心中的音乐去膜拜生命。她对自己的未来充满了信心和欢喜，对这个世界充满了感恩。

一、敬畏生命的内涵

敬畏生命，就是要尊重生命，不论是人的生命还是动物的生命，无论是死了的还是活着的。生命是最可贵的，有了生命才有了这个丰富多彩的世界，所以请善待生命，尊重生命。每一个生命都是唯一的、神圣的、不可取代的。

敬畏生命，就是要努力让生命在规律的春夏秋冬里呈现自己的色彩，在春天播种，在夏天欣赏繁花似锦，在秋天听梧桐叶落声，在冬天看白雪飞扬。人生短短几十年，二十岁之前懵懂无知，三十而立却困难重重，四十不惑而家庭负担沉重，六十花甲，逐步退出历史舞台。

敬畏生命，就是要始终保持平和的心态，享受平常的生活；敬畏生命，是为了更爱我们人类自己。丰子恺曾劝告小孩子不要肆意用脚去踩蚂蚁，不要肆意用火或用水去残害蚂蚁。他认为自己那样做不仅仅出于怜悯之心，更是怕小孩子那一点点残忍心以后会慢慢扩大开来，以致驾着装着炸弹的飞机去轰炸无辜的平民。我们敬畏地球上的一切生命，不仅仅因为人类有怜悯之心，更因为它们的命运就是人类的命运，当它们被杀害殆尽时，人类就像是

最后的一块多米诺骨牌，也将顺势倒下。

大千世界，万物平等，但凡一切有生命的东西，都值得敬畏。只有当我们拥有对生命的敬畏之心时，世界才会在我们面前呈现出它的无限生机，我们才会感受到生命的高贵与美丽，让所有的生命都绽放属于自己的光彩。那么，我们应该如何敬畏生命呢？

我们要心存善意。善就是保存生命、促进生命，使可发展的生命实现其最高的价值。恶则是毁灭生命、伤害生命，压制生命的发展。一个人的善良，既保护了自己，又促进了生命的发展。我们只有不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命，谨慎对待生命关系、处理生命问题，才能尊重、关注、关怀和善待身边的每一个人。

敬畏生命，应珍惜、热爱生命。人的生命只有一次，无论幸运或不幸，都是上天赐予你的独一无二的礼物，珍惜它，热爱它，让生命开出绚丽的花朵。

敬畏生命，更应敬畏他人的生命。我们要敬畏地球上的一切生命，它们的命运就是人类的命运。我们只有用无尽的怜悯和由衷的关爱去保护弱小的生命，用智慧与自然和平共存，才会使生命的价值得以体现。当我们习惯于以自我为中心，习惯于将自己摆放在高位，将其他生命视为卑微的时候，我们也就丧失了对生命最起码的敬畏之心。尊重他人的生命，视他人与自我的生命平等，看到每个人的价值与尊严，而不因他的种族、财富、地位、学识等而鄙视他、漠视他，用爱和尊重谱写生命的赞歌。不管面对什么样的命运，都要用有限的生命去创造无限的价值。

我们只有心中有爱，才会产生敬畏之情；只有心胸广博，包容万物，才能发自内心地尊重他人。每个人都有生存的权利、生命的权利，在珍爱自己生命的同时，应该尽自己所能，挽救和保护他人的生命，帮助其达到更高水平的发展。

典型案例

张海迪，5岁因患脊髓血管瘤导致高位截瘫。她自幼失去了自胸部起下半身的知觉，但在这种情况之下，她仍然以坚强的意志战胜了病魔，实现了自身的抱负。张海迪从小就开始了她独特的人生。她无法上学，便在家中自学完成中学课程。15岁时，张海迪跟随父母，下放（山东）聊城，给孩子们当起了老师。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪还当过无线电修理工。她虽然没有机会走进校园学习，

但是却发奋学习，学完了小学、中学的全部课程，自学了大学英语、日语和德语以及世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了数十万字的英语小说，编著了《生命的追问》《轮椅上的梦》等书籍。其中《轮椅上的梦》在日本和韩国出版，而《生命的追问》出版不到半年，已重印4次，获得了全国“五个一工程”图书奖。

通过以上案例，请同学们总结案例中的主人公是如何敬畏生命的？

二、关注安全，珍惜生命

生命是宝贵的。人的生命只有一次，它是宇宙间最珍贵、最值得珍惜的。而安全是我们的生命得以绽放的有力保证，是个人、家庭、集体、社会最基本的生命线，因此，我们每个人都应该树立安全第一的意识。安全之于生命，须臾不可少；安全之于生命，片刻不能失。

（一）掌握安全知识，树立防范意识

（1）掌握一些基本的安全知识。

饮食安全：不到小摊上买“三无”食品，不吃过期、变质的食品。

活动安全：外出玩耍要告知父母和谁玩，玩什么，在哪儿玩，什么时候回家。集体活动时，遇到人群拥挤的情况，要沉着冷静，保护好头、胸、腹部不被挤压。

防火安全：不将火柴、打火机当作玩具，也不烧东西玩。点蚊香时，注意不要靠近窗帘、蚊帐、床单等可燃物，以免夜晚风吹动时，使这些可燃物飘到蚊香火头上等。

用电安全：不用手、金属物或铅笔芯等东西去拨弄开关，也不要把它们插到插座孔里。在户外玩耍时，要远离高压输电设备及配电室之类的地方。不要在高压线附近放风筝，不要到配电室附近去玩，不要在电线上面搭挂、晾晒衣物，以免发生危险。

（2）牢固树立防范意识。上学放学路上要与同学结伴走，不要随便与陌生人搭话或吃陌生人给的食物。不接受陌生人的邀请去看展览、拍电影、做广告等，更不能到陌生人家里去玩。

（3）出行遵守交通规则。在马路上行走或骑车，都必须自觉遵守交通规则。走路要走人行道，骑自行车要走非机动车道，横穿马路要看清信号灯。

（4）注意保护自己的身体，不能让硬物、锐器损伤身体任何部位等。

俗话说：“患生于所忽，祸发于细微。”我们要时刻提醒自己不要疏忽大意，牢固树立安全第一的意识。

（二）面对意外发生，采取应急措施

- （1）懂得意外发生时的应急措施。
- （2）遇到意外，会打报警求助电话。
- （3）懂得一些基本的医学知识，如急救、止血方法等。
- （4）万一被人强行拐带走，要保持镇定，找机会与当地公安机关、政府部门取得联系。

（三）增强自控能力，消除安全隐患

- （1）要能经受住诱惑，不吃陌生人的东西或拿别人的“好处”，防止上当受骗。
- （2）要有强大的自控能力，将危险消灭在萌芽状态。
- （3）养成良好的生活习惯，遇事保持冷静和理智。

（四）青少年保障生命安全的做法

- （1）增强安全意识：理解安全的重要性，始终牢记安全第一的原则。
- （2）学习安全知识：包括交通、食品、网络、校园等各方面的安全知识。
- （3）遵守规则：无论在哪里，都应遵守相关的安全规定和法律法规。
- （4）提高自我保护能力：学会基本的防身技巧和急救技术，以应对可能出现的紧急情况。

（5）谨慎使用网络：不随便透露个人信息，避免参与有风险的网络活动。对陌生人保持警惕，不轻信陌生人，遇到危险情况时寻找成年人求助。

我们身边的安全威胁包括饮食、交通事故、拥挤事件、药物滥用、校园运动伤害和网络安全问题等。

我们在食品安全上，要注意：保证食品来源的透明度和可追溯性，避免食用过期、腐烂或者被污染的食物，并合理搭配营养。

我们在交通安全上，要注意：遵守交通规则，保持车辆适当距离，不超速驾驶，不酒后驾驶，行人要过斑马线。

我们在校园安全上，要注意：参加体育活动时遵守安全规范，爱护学校设施，避免发生人身伤害，及时向教师报告安全隐患。

我们在防火安全上，要注意：不随意存放易燃易爆物品，不私拉电线，

定期检查消防设备，学习并了解火灾逃生知识。

我们在网络安全上，要注意：保护个人隐私，不轻易点击来历不明的链接，警惕网络诈骗，使用强密码。

我们在居家生活安全上，要注意：定期检查家用电器和电线，确保家庭清洁卫生，妥善存放刀剪等尖锐物品，及时处理漏水、漏电等问题。

我们在户外活动安全上，要注意：了解并遵守各类户外活动安全规则，预备必要的防护装备，注意气候变化，不单独行动。

关注安全，珍惜生命，从你我做起。

交流与讨论

1. 2000年，一高中生骑摩托车与一辆大货车发生碰撞，年轻鲜活的生命顷刻在车轮下凋零。2001年，某学校集会上千名学生在楼梯上争相拥挤，不幸造成28名学生被挤死，59名学生受伤。2002年，一名女学生在营业性舞厅服用“摇头丸”后产生幻觉，从楼顶跳下摔死。2003年，在一节体育课上，学生被分成两拨，一拨上铅球测验课，一拨进行排球训练，练习中，排球突然飞向铅球区，一位学生赶过去捡球，不料被掷出的铅球砸中头部而死亡。2004年，广州一女学生被网友诱骗至酒店遭杀害……

在阅读了以上的案例以后，请同学们结合个人实际，探讨周围有什么因素会对我们的人身安全造成威胁？我们应如何防范、如何规避、如何面对、如何处置？

2. 生活中，有着各式各样的人。许多人十分珍惜生命，把自己的生命当作宝贝一样看待。可是也有一部分人把自己的生命当作儿戏，遇到一点儿小小的问题就轻生。一天，小红从超市买完菜回来，看见一大群人围在楼下。小红凑近一看，原来是有个人坐在窗户上，非常伤心，正在不停地哭泣，想要跳楼自杀。周围还有许多的警察，中间还铺着一个缓冲气垫。人们纷纷议论。有的人议论他为什么跳楼，有的人议论结果会怎么样。忽然，那个人不听警察的劝告，跳了下去。幸好，掉在充气垫子上，并无大碍。

汶川大地震过后，消防人员在废墟中努力地寻找着幸存者。经过几天的寻找，在一堆废墟中找到了一个小男孩，他发出微弱的求救声。经过72小时的抢救后，这个小男孩终于被成功地抢救过来了。

试讨论两个案例中的人物，他们在对待生命时，有什么区别？

第二节 健康饮食篇



故事导入

小明是一名初中生，个子矮小，头发枯黄，学习成绩也不好。小明不喜欢吃水果蔬菜，也不爱吃家里烧的饭菜。他特别爱吃各种零食、外卖、快餐等。每次在家里吃饭，就各种没胃口、吃不下。一出家门，就买各种零食、路边小吃。爸爸妈妈对他各种劝说，他就是不听。有一天晚上，他突然肚子疼得哇哇大叫。爸爸妈妈赶紧带他去医院，医生说得了急性肠胃炎，吃多了脏东西和垃圾食品。医生建议他以后不要再乱吃外面的小吃，要多吃家里烧的营养饭菜，多吃水果和蔬菜。从此以后，小明改掉了自己爱吃零食和外卖的坏习惯。

一、人的生命健康来自营养

（一）身体健康需要营养

人的生命健康来自营养，没有营养就不会有健康。营养是保证人健康长寿的物质基础。人体器官的功能和组织的正常代谢，必须依赖营养。营养对疾病防治有着非常大的影响，尤其与青少年的生长发育和健康状况密切相关。营养良好的人能有效地抵抗疾病、延缓衰老，有些人60岁就表现得非常虚弱，行动不稳，容易疲劳，思维迟钝；而有些人，年过八旬仍像年轻人。生理或功能的衰老程度，从某种意义上讲取决于身体的健康状况，而身体的健康来自营养物质的摄取。因此，年龄的大小，并不是身体健康的关键因素。同样，青少年的健康成长需要通过健康的饮食来摄取充足的营养物质。

（二）青少年饮食要营养均衡

青少年在饮食上应该注意营养均衡。随着生活水平的不断提高，大部分家庭的经济水平不错，父母更舍得让孩子们在饮食上营养丰富，甚至营养过度。青少年每天忙于学习，没时间做户外运动，加之在饮食上营养过度，导致很多青少年身体肥胖或身体素质差，处于亚健康状态。长此以往，非常不利于青少年的生长发育。与此同时，很多父母因为工作繁忙，无法每天给青

少年做营养均衡的饭食，大多数青少年只能在外吃快餐或是点外卖。但是快餐和外卖大多数是不营养、不卫生的，甚至是垃圾食品。很多商家为了营利，在烹饪食物时，使用劣质食材、地沟油等。现如今大街小巷随处可见垃圾食品，比如一些膨化食品，高油高热量，还有很多碳酸饮料等都在无形中让人走向亚健康。一些青少年甚至儿童因为长期食用垃圾食品，从而导致了身材肥胖，体重超标，甚至还会导致一些生长发育问题，如性早熟等。青少年长期吃这种不健康、不营养的食品，如何能有一个健康的体魄？

二、健康膳食

（一）当今人们的膳食情况

当今社会，很多人把主要精力放在事业上，对饮食营养很不在意，只要吃饱就可以。或者有些人天天忙于应酬，顿顿大鱼大肉，山珍海味，每天摄入大量的高油、高盐、高脂肪、高蛋白质，结果营养失衡，从而导致肥胖、高血脂、高血压、高血糖、高尿酸甚至肠癌、乳腺癌等。同时，还有一部分人，特别是患有高血压、冠心病的人，对医学和健康非常无知。他们视胆固醇如猛虎，盲目地节制饮食，不沾任何肉类、不吃任何蛋类、不吃任何鱼类海鲜。殊不知，过分减少胆固醇的摄入，更容易诱发疾病，对健康更是非常不利的。

更有些人因为害怕变胖，一味地节制饮食，不吃任何碳水化合物，米饭、面条丁点不沾。时间一长，身材是变瘦了，但是整个人的精神状态非常差，面黄肌瘦，肌肉松弛。严重的，还会出现大量脱发的情况。其实太瘦对人体的健康危害也不小。科学的饮食应该是：全面均衡营养，蔬菜、水果、鸡鸭鱼肉、米饭样样都要吃，不挑食、不偏食。任何一种单一的食物都不能提供人体所需要的全部营养素，因此，健康膳食必须由多种食物组成，才能达到营养均衡的目的。

（二）健康食品的种类

想要健康饮食，身体强壮，那么我们必然要了解什么是健康食品。健康食品是指对人体健康有益，且具有预防疾病的功效的食品。以下是五大健康食品。

（1）蔬菜：蔬菜是含有丰富的维生素、矿物质和纤维素的食品，能够保持身体健康，预防多种疾病，如心血管疾病、癌症等。

(2) 水果：水果富含维生素、矿物质和纤维素，能够增强身体免疫力、预防疾病感染，如感冒等。同时，水果还能够调节人体代谢，有助于减肥和美容。

(3) 全谷类食品：全谷类食品包括糙米、全麦面包、全麦面粉等，富含膳食纤维、维生素和矿物质，能够预防糖尿病、心血管疾病等慢性疾病。

(4) 豆类：豆类含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素，能够调节人体代谢、降低胆固醇，预防心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。

(5) 坚果：坚果富含蛋白质、健康脂肪和纤维素，能够提高人体免疫力、降低胆固醇、预防心血管疾病和癌症等慢性疾病。

需要注意的是，五大健康食品只是一种概念，并不是说只有这五种食品才是健康的，还有其他的健康食品，如鱼类、低脂奶制品等。建议在日常饮食中，保持均衡膳食，多样化摄入各种营养成分，才能更好地维护身体健康。此外，也可参考中国居民平衡膳食宝塔指南（图 1-1）来指导自己的饮食。

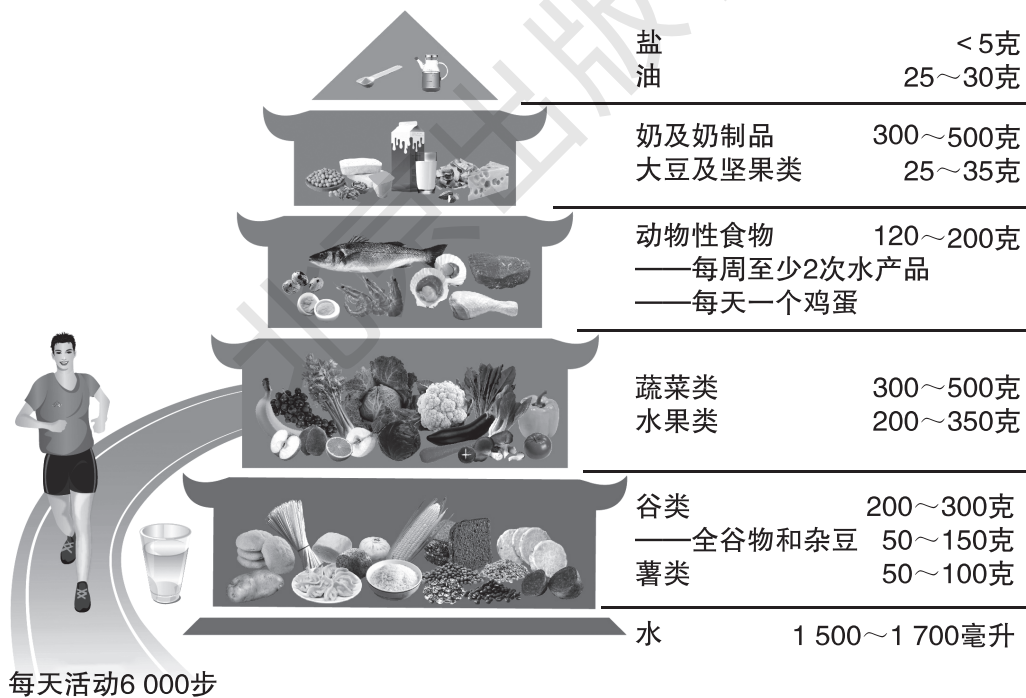


图 1-1 中国居民平衡膳食宝塔（2022）

三、垃圾食品

世界卫生组织公布十大垃圾食品包括：油炸类食品、腌制类食品、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠、火腿等）、饼干类食品、碳酸饮料、方便类

食品（主要指方便面、膨化食品）、罐头类食品（包括鱼类、肉类、水果类）、话梅蜜饯类食品、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒、雪糕等）、烧烤类食品。

下面是十大垃圾食品的种类和特点。

（1）油炸类食品。特点：导致心血管疾病的元凶；含致癌物质；破坏维生素，使蛋白质变性。

（2）腌制类食品。特点：导致高血压、肾负担过重，导致鼻咽癌；影响黏膜系统（对肠胃有害）；易得溃疡和发炎。

（3）加工类肉食品（肉干、肉松、香肠）等。特点：含亚硝酸盐（三大大致癌物质之一）；含大量防腐剂（加重肝脏负担）。

（4）饼干类食品。特点：食用香精和色素过多（加重肝脏负担）；严重破坏维生素；热量过多，营养成分低。

（5）汽水可乐类食品。特点：含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。

（6）方便类食品（主要指方便面和膨化食品）。特点：盐分过高，含防腐剂、香精（加重肝脏负担）；只有热量，没有营养。

（7）罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）。特点：破坏维生素；热量过多，营养成分低。

（8）话梅蜜饯类食品（果脯）。特点：含亚硝酸盐；盐分过高，含防腐剂、香精（加重肝脏负担）。

（9）冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）。特点：含奶油，极易引起肥胖；含糖量过高，影响正餐。

（10）烧烤类食品。特点：含大量“三苯四丙吡”（三大大致癌物质之一）；导致蛋白质碳化变性（加重肾脏、肝脏负担）。



远离路边摊的
“三无食品”

四、学校食堂在健康饮食方面应该注意的事项

（一）学校食堂的重要性

大部分学生会选择在学校食堂解决一日三餐。有一些青少年在初中毕业后，会选择就读寄宿学校，他们吃睡都在学校。因此，学校食堂在学生的健康成长方面发挥着非常重要的作用。

（二）学校食堂的规章制度

为了使学校教育教学工作顺利开展，为师生创造安宁和谐的校园环境，

预防食物中毒的发生，确保学生及教职员工生命的安全，强化安全工作意识，将食品安全工作落到实处，学校食堂应制定相关规章制度，让食堂工作人员遵守并认真执行。

(1) 食堂人员严格执行国家规定的食品卫生法规。持有健康证上岗，工作时必须穿工作服。

(2) 采购食品人员，应在相对固定的食品供应点采购。保证食品质量和新鲜度，严禁采购腐烂变质、超过保质期的食品及原料。新购食品应由入库人员验收签字，并做好其台账工作。

(3) 炊事人员必须采用新鲜的原料制作食品，加工食品必须蒸熟煮透。不得供应生吃、半生吃或凉拌食品。

(4) 炊事用具在食品加工时必须生熟分开，用后洗净保洁存放，必要时进行消毒。食堂剩余成品、半成品必须生、熟、荤、素分隔、分层，冷藏、冷冻保存。

(5) 餐具必须每餐严格清洗后消毒，落实保洁措施。

(6) 定期进行食堂内外环境大扫除，减少或杜绝蚊蝇的产生。

(7) 严格按规范操作炊事用具，经常检查、保养，发现损坏及时上报。

(8) 食堂人员严格管理措施，认真做好防火、防盗、防鼠等防事故工作，努力做好食堂安全工作。

(9) 禁止非食堂工作人员随意进入食堂加工操作间及食品原料存放间，严防发生不正常事件。

(10) 食堂人员严格讲究个人卫生，在食堂内不得吸烟。

(11) 坚持食品“留样”三天。

(12) 食堂从业人员在服务时应做到：衣帽整洁，仪表大方，热情周到，使用文明用语，不和就餐者发生争吵。

小贴士

健康饮食顺口溜：

好孩子，进学校，学知识，长本领。文化知识要学好，健康安全也重要。
病从口入危害大，食品质量数第一。食品挑选要细心，三无食品需留意。
小摊小贩莫相信，卫生更是难放心。油炸腌制要少吃，健康危害正面临。
饮料冷饮有节制，损害牙齿吃坏肚。安全意识人人有，争当食品小卫士。

交流与讨论

小林是某中学初三的学生。他在班上成绩优秀，是老师和家长们心中的好孩子。但他有个最大的缺点就是爱挑食。每天他的妈妈都会专门为他做营养饭菜，可是他就是不爱吃。总是喜欢吃学校门口的路边摊，或是点外卖吃。小林虽然成绩优秀，但是身材矮小、面黄肌瘦。有一天，小林妈妈炒了西兰花、胡萝卜、鱼、鸡蛋等。但小林见了，却皱着眉头说：“妈妈，我不喜欢吃！”妈妈听了以后，苦口婆心地教育他说：“蔬菜、鱼和蛋类都含有很多营养，我们吃了可以增强抵抗力，有助于身体健康。你现在正值初三，学业繁重。你每天学习那么辛苦，身体需要大量的营养。你如果不吃的话，身体怎么行？”“我不吃不吃就不吃！”小林说完后，就关上家门跑出去了。“唉。”妈妈叹了一口气。几个月后的一天，小林在学校突然晕倒了。医生给小林检查后，告诉妈妈：“你的孩子正处于生长发育的关键时期。因为长期营养跟不上，加之学习疲劳才会晕倒。现在需要打吊针，输入营养液。”医生又对小林说：“挑食非常不利于你的身体健康。”经过这次教训后，小林再也不敢挑食了。

根据上述材料，请同学们谈谈你们的看法，并讨论应如何做到健康饮食。

第三节 预防火灾篇

故事导入

2024年1月24日，某地发生火灾，造成39人遇难，9人受伤。火是当日下午从当地的沿街店铺烧起来的。起火的大楼地上有2层，一楼是网吧和餐饮店，二楼是培训机构，地下一层是冷库。可能有人好奇，楼层并不高为何会造成这么大的伤亡？最先着火的是冷库，火势蔓延到一楼后，网吧和餐饮店的人很快逃生了，而二楼的情况却很不乐观。当时二楼的培训机构里有很多专升本的学生正在上课，人员密集本就加剧了逃生难度，雪上加霜的是这栋楼居然没有消防通道。于是，学生们选择跳窗逃生，但窗户只有那么几个，根本没办法在短时间内允许那么多人通过。于是，没来得及跳窗的学生，就这样丧生火海。事后起火原因调查出来了，是地下一层冷库装修工人违规动火施工造成的。天灾犹可恕，人祸不可饶。一次违规

动火，一次疏忽大意，却要付出39条生命的代价。悲剧已经发生，现在除了要严惩责任人外，同时也给所有人提个醒。

其实很多火灾，本都可以避免，很多都是因为疏忽大意导致的，就像这次的火灾一样，仅仅只是因为装修工人的一次违规操作，就导致了这么大的悲剧。生活中的一些小细节，稍不注意就可能演变成了一场危机乃至悲剧。人们纷纷表达对遇难者的哀悼。同时，也引发了对城市安全和消防安全的深刻反思。

一、预防火灾发生的注意事项

火魔无情，一旦火灾降临，在浓烟、毒气和烈焰包围下，不少人会葬身火海。火灾会造成大量的人员伤亡，会造成惨重的财产损失，更会造成不良的社会政治影响。“只有绝望的人，没有绝望的处境”，当我们不幸地置身于火场之中时，只要冷静机智地运用自救与逃生知识，就有可能为自己寻得生机。

（一）用电器时

（1）家用电器最好随用随关，避免意外情况导致火灾发生。

（2）不要把正在使用的电器放在易燃易爆的地方，因为煤气泄漏时，可能就会因为周围的电火花导致爆炸等危险。

（3）吹风机用完了就要记得关，不要随手扔在床上，这样也很容易留下隐患。

（4）出远门，记得关闭总开关，可以保证在家里无人时，不会发生短路引起火灾等情况。

（5）家用的电线电器应该定期检查，避免因电线老化、电器故障发生意外。

（二）用煤气炉火时

（1）煤气、天然气的使用，同样要做到随用随关。

（2）不要让不懂事的小孩接触这些易燃易爆的物品。

（3）当炒菜做饭时着火，要用湿抹布或锅盖去掩盖扑灭，切记不要慌乱。

（三）烟花爆竹的燃放

烟花爆竹一定要在空旷的地方燃放，不要在走廊过道上。

（四）室内安装

（1）室内最好安装烟感报警器，它可以在烟火未扩大时提前发出警告。

（2）经常打扫房间，这个看起来是最没用的，其实是最有效的，它可以保证我们家居环境的安全，及时发现平时没注意到的小细节。

（3）安装离子传感器，这个同样是能够起到提前预警的作用。它是对空气中正负离子的测量。

（五）通道走廊禁止摆放易燃物

通道走廊里不要留下任何易燃物。干柴木草这些易燃物品不要堆积在通道走廊里，在天气炎热时或者其他意外情况下都是可能引起火灾的。

二、发生火灾后正确自救的方法

（一）发生火灾后的正确做法

在火势越来越大、不能立即扑灭、有人被围困的危险情况下，应尽快设法脱险。如果门窗、通道、楼梯已被烟火封住，确实没有可能向外冲时，可向头部、身上浇些冷水或用湿毛巾、湿被单将头部包好，用湿棉被、湿毯子将身体裹好，再冲出危险区。如果浓烟太大，呛得透不过气来，可用口罩或毛巾捂住口鼻，身体尽量贴近地面行进或者爬行，穿过危险区（图 1-2）。当楼梯已被烧断，通道已被堵死，应保持镇静，设法从别的安全地方转移。



图 1-2 低姿势穿过危险区

（二）按具体情况，采取以下几种方法脱离险区

（1）可以从别的楼梯或室外消防梯走出险区。有些高层楼房设有消防梯，人们应熟悉通向消防梯的通道，着火后可迅速由消防梯的安全门下楼。

（2）住在比较低的楼层可以利用结实的绳索（如果找不到绳索，可将被褥、床单或结实的窗帘布等撕成条，拧成绳），拴在牢固的窗框或床架上，然后沿绳缓缓爬下。

(3) 如果被火困于二楼，可以先向楼外扔一些被褥作垫子，然后攀着窗口或阳台往下跳。这样可以缩短距离，更好地保证人身安全。如果被困于三楼以上，那就千万不要急于往下跳，因离地面距离大，容易造成伤亡。

(4) 可以转移到其他比较安全的房间、窗边或阳台上，耐心等待消防人员。

三、火灾发生时青少年的应对措施

(一) 青少年应对火灾的正确做法

(1) 保持冷静：保持冷静是处理任何紧急情况的关键。理智的思考会帮助你快速做出正确的决定。

(2) 评估当前的火源和烟雾方向：了解火势的蔓延状态和烟雾分布有助于确定最佳的逃生路径。

(3) 迅速行动：一旦形成了逃生计划，立即执行。如果可能，捂住口鼻以防止吸入有毒烟雾，并且尽量低姿势移动，因为热气和有毒烟雾会上升。

(4) 避免使用电梯：在火灾中，电梯可能失去电源或被火烟堵塞，应优先选择使用楼梯或其他安全出口。

(5) 及时报警：拨打 119 或当地的火警电话，明确告知火源位置和人员情况。

(6) 如果被困，寻找可视、通风的地方等待救援。如果被困在建筑物内无法逃生，应该寻找一个靠近窗户的地方，用湿毛巾封住门缝防止烟雾进入，同时向窗外发出求救信号。

(二) 青少年面对大火做到“三要”

(1) 要沉着冷静，坚定信念。面对大火，只有保持冷静，才能对周围灾情做出最客观的判断，并选择正确的逃生方法。

(2) 要争分夺秒，迅速撤离。大火中，要当机立断，迅速撤离火灾现场，切莫因贪恋财物而丧失逃生的时机。快速撤离火灾现场是自我逃生的先决条件。

(3) 要“心中有数”，走“安全捷径”。当火灾发生时，要选择最近且最安全的出口或通道快速向外撤离，切忌“慌不择路”。

(三) 青少年记住安全逃生“三不要”

(1) 不要乱跑乱窜乱叫唤。火灾时，慌乱跑窜或大声喊叫不仅会消耗

大量精力，还可能因吸入大量毒气而受到伤害。要避免因混乱造成的人群聚集、拥堵甚至踩踏等事故。

(2) 不要乘坐电梯逃生。火灾发生时，毒烟会迅速蔓延，而电梯井直通大楼各层，烟、热、火很容易涌入，有毒气体和因受热变形等使电梯井成为最不安全的区域之一。

(3) 不要轻易跳楼逃生。大火中，心慌、恐惧的人往往选择跳楼逃生，结果三楼以上跳楼者多数非死即残。

(四) 青少年学会自救“三妙招”

(1) 发现火灾，要沉着冷静，迅速切断电源，扑灭身边的小火或拨打报警电话。要低姿势观察寻找逃生路线，同时避免吸入毒烟，按照消防提示标志，迅速离开。

(2) 如火势迅猛，烟雾弥漫，要以湿衣被包裹头部和身体或以湿毛巾捂住口鼻快速通过烟火封锁区逃出火场，或借助救护器材如安全绳、软梯、救生管道等专业器材逃出火场。

(3) 当确认无法逃出火场时要迅速寻求避难场所，如防烟室、消防隔离室等待消防救援。不要把房间的床下、桌子下面或没有任何消防设施的楼梯间、电梯间当作避难场所，因为即使当时看不见烟火但毒气和熏蒸也可致人昏迷死亡。

四、学校预防火灾的相关措施

(一) 学校预防火灾的工作安排

(1) 学校要积极开展消防安全宣传工作。开展消防安全影视展播、组织师生参观消防站、火灾案例图片展示、消防安全资料发放等活动，大力拓宽消防宣传阵地，使消防安全知识延伸到学校每一个角落，并让广大师生参与学习消防安全知识。

(2) 要针对学校及周边的实际情况，制定科学、合理的灭火疏散救援预案，并定期组织开展演练。

(3) 学校要按国家相关规定标准要求配齐消防器材，安全责任人要对消防设施进行定期检查并更新。检查要细，抽查要勤，复查要到位，确保检查一次，提高一次；整改一次，提高一次，同时对有危险因素的消防安全隐患及时排除和维修。

(4) 严格落实节日期间的值班制度，认真做好校园内的消防安全设施巡视，做好每天的统计及上报工作。

(二) 校园火灾的防范

防范校园火灾，师生应该做到以下几个方面。

(1) 师生不在校园内私拉电线、乱接电线为手机、电动车、电玩等物件充电，容易引发电气火灾。电气火灾主要是因为超过负荷、漏电、接触电阻过大、电器使用不当、静电、雷电等因素引发。师生切记不能在校园内私自搭接电气线路。

(2) 师生不在校园内乱点蜡烛。蜡烛作为一种可以移动的火源，稍不小心就会烧熔、流淌、倒下，遇到可燃物就会燃烧引发火灾。不在宿舍床上抽烟，更不能乱扔烟头；不在蚊帐内点蜡烛看书；点蚊香要远离可燃物。烟头和蚊香的中心温度可高达 700~800℃，大于棉被、衣物、书籍、座椅等物品的可燃点，容易引起燃烧，甚至酿成火灾。不使用电褥、电熨斗、电炉子、“热得快”、电吹风等违章电器。不使用酒精炉、煤油炉、汽油炉等。不焚烧杂物。不存放易燃易爆物品。台灯不靠近枕头和被褥，养成“人去灯关”的好习惯。不要用灯泡等取暖或烘烤衣物。师生在校园内不焚烧枯枝落叶、废旧杂物，要将易燃垃圾及时处理，运送至垃圾站。因为焚烧杂物时，遇风极易引起燃烧扩散，酿成不必要的灾祸。

(3) 师生在实验室要遵守实验室的安全使用规则，对有毒、易燃、易爆药品不得任意放置和任意使用。对实验室的灭火器材及防护用具应知道其放置位置和安全使用方法。在实验室进行操作时，应根据化学药品特性来使用剂量，以防事故发生。在实验室内各种易燃、易爆、剧毒和腐蚀性的试剂存放不应过多，要严格按手续输入、登记造册、分类存放、防止丢失。性质相抵触的化学药品（如散发可燃气体和用火操作），应分开进行存放，防止发生火灾。对各种设备和仪器，应经常检查、调试，防止因仪表失灵而发生事故。所有电器设备，按电力技术规范的要求使用，设备类型与使用环境相一致，并经常检查，发现问题及时解决。每日操作结束，应将试剂收好，工作台面、地面擦拭干净，防止残留渣、液引起事故。下课要切断电源、燃气管道，关闭门窗并上锁。实验室易燃、易爆化学品的处理：不要把废弃的易燃液体倾注入水槽内，否则会引起下水道爆炸。废弃的易燃、易爆物应装入金属罐内，并加盖密封。不要把燃烧的或发光的火柴投入废料容器或有易燃

性气体的仪器内。实验完毕后，以水注满或通入惰性气体将其清除。浸过易燃液体的物质不应任意放置在废物桶内，应该在露天下将其烧毁。易燃、易爆化学品贮藏室里应配备自动灭火装置。

小贴士

一个基础的火灾救生包应该包括：

- (1) 灭火器：扑灭初期火源。
- (2) 灭火毯：扑灭小火或保护自己。
- (3) 湿毛巾：防止吸入有毒烟雾。
- (4) 手电筒：提供照明。
- (5) 急救包：进行初步伤口处理。
- (6) 哨子：吸引救援人员注意。
- (7) 手机和充电器：紧急联络。

火灾逃生的主要方法有：

- (1) 疏散至安全出口：寻找并前往最近的安全出口。
- (2) 匍匐前进：在烟雾中，保持低姿势并沿地面前行。
- (3) 湿毛巾捂鼻：防止吸入有毒烟雾。
- (4) 湿棉被护身：湿棉被裹身，穿越火源。

火灾逃生十诀：

- 第一诀：熟悉环境，暗记出口。
- 第二诀：通道出口，畅通无阻。
- 第三诀：扑灭小火，免酿大祸。
- 第四诀：保持镇静，迅速撤离。
- 第五诀：不入险地，不恋财物。
- 第六诀：简易防护，蒙鼻匍匐。
- 第七诀：善用通道，莫入电梯。
- 第八诀：缓降逃生，滑绳自救。
- 第九诀：避难场所，固守待援。
- 第十诀：发出信号，寻求援助。

交流与讨论

一个叫小刚的聪明孩子在村庄发生火灾时，冷静地指挥人们逃生。火势猛烈，村民们恐慌且混乱，有些想抢救财物，有些在恐慌中互相推搡。小刚大声喊出：“三不要！不要贪财，不要犹豫，不要推搡！”他让所有人冷静，立即离开火源，并有序地撤离。最后，虽然村庄被烧毁，但因听从小刚的话，所有人都安全无事。这个故事让我们看到了小刚的聪明和冷静，在危机中保全了每一个生命。

请同学们讨论，这个故事给我们什么启示？

第四节 安全用电篇



故事导入

2023年11月21日，某技师学院一男生宿舍突发火灾，现场浓烟滚滚。学院工作人员称，疑似学生买到劣质插线板，插线板放在床上引发短路把被子点燃起火，一间宿舍被烧，没有造成人员伤亡。

电力作为现代生活的驱动力，为我们提供了无尽的光明和便捷。然而，正如一把双刃剑，电力在带给我们便利的同时，也隐藏着潜在的危险。特别是在学校这一特殊环境中，由于人员密集、用电设备众多，使得用电安全问题尤为重要。安全用电不仅关乎每个人的生命安全，更关系到学校的整体安全稳定。一个小小的疏忽，都可能引发严重的后果。因此，我们有必要高度重视学校安全用电问题，营造一个安全、和谐的学习环境。

一、引起校园用电事故的主要原因

（一）安全意识淡薄

学校用电设备多样，包括照明设备、办公设备、教学和实训设备等，它们的通电运行处于相对的静止状态，因此师生可能对这些设备的用电隐患不够重视，安全意识淡薄，容易忽视潜在的安全风险。

（二）用电管理制度缺失

许多学校缺乏规范的用电制度，操作制度不严格、不健全，存在电气的

安装与维修违章操作，电气线路或电气设备未采取安全措施。甚至有的学校没有设立专职的电工岗位，导致电气设施的管理和维护不到位。

（三）师生缺乏用电常识

学校往往注重教学，忽略对学生及教职员工的用电安全培训。住宿制学生在生活中经常使用电器，缺乏用电常识，操作不规范或失误就会发生触电事故或火灾事故。同时校园内张贴的用电安全知识宣传画报少，且张贴的多是刚性或口号的宣传，而有关师生用电常识的宣传少之又少。

（四）违规使用电器和安装不当

有些学生为了省钱，购买质量低劣的电器产品，这些产品可能存在散热不良、短路等问题，容易引起火灾。此外，有些学生私拉电线、在宿舍内违章使用大功率电器，也可能导致火灾事故的发生。

（五）缺少用电安全教育

师生本身对电气系统缺少了解，加之学校忽略该方面的教育、宣传，进而出现违规用电行为。即使有校园电气安全宣传也仅限于时事性宣传，关于常见用电安全宣传较少。

典型案例

案例 1：实验室电气事故

在某中学的实验室内，一名学生在进行化学实验时，由于操作不当导致实验台上的电器设备短路。瞬间产生的火花引燃了实验台上的易燃物品，火势迅速蔓延。虽然老师和同学们迅速采取了灭火措施，但火势已经无法控制。最终，消防队员赶到现场将火扑灭。事故造成了一定的财产损失，幸运的是没有人员伤亡。经调查，起火原因是学生操作不当导致电器设备短路。

案例 2：教室照明设备故障

在某小学的一间教室内，由于照明设备老化，导致灯泡突然炸裂。碎片飞溅到教室内，幸运的是没有造成学生受伤。经检查发现，教室内的照明设备已经使用了很长时间，部分灯泡已经超过了使用寿命。学校立即对所有的照明设备进行了检查和更换，确保了教室内的用电安全。

案例 3：教室空调设备故障

某学院的一间教室内，空调设备突然发生故障，导致电路短路并引发火灾。火势迅速蔓延至整个教室，教室内的桌椅、书本等物品被烧毁。幸运的是，火灾发生时

学生们正在上课,老师及时发现火情并组织学生进行疏散,没有造成人员伤亡。经调查,起火原因是空调设备长时间运转导致电路过热而引发火灾。

案例 4: 食堂电气故障

2018年12月11日,在某学校的食堂内,由于用电负荷太大等原因,导致电线短路引发火灾。火势迅速蔓延,整个食堂内弥漫着浓烟,火花四溅,情况十分危急。幸运的是,消防部门及时赶到现场将火势扑灭,没有造成人员伤亡。经调查,起火原因是食堂的电气线路长时间未进行检修和维护,用电负荷太大而引发火灾。

这些实际案例都提醒我们,学校用电安全的重要性不容忽视。

二、校园用电事故的预防措施

(一) 树立师生安全用电的忧患意识

1. 定期对师生进行用电安全教育, 强调安全用电的重要性

安全用电主题班会设计(模板)

一、班会背景

在日常生活中,电的使用无处不在,它给我们带来了便利,但同时也伴随着潜在的安全风险。为了增强同学们对安全用电的认识,提高自我保护能力,特策划本次“安全用电”主题班会。

二、班会目标

1. 让同学们了解电的危险性和安全用电的重要性。
2. 掌握基本的安全用电知识和操作技能。
3. 培养同学们在日常生活中养成安全用电的好习惯。
4. 增强班级凝聚力,共同构建安全、和谐的班级环境。

三、班会主题

“安全用电,从我做起”

四、班会时间

××××年××月××日第×节班会课

五、班会地点

本班教室

六、班会内容

1. 开场与导入:

班主任简要介绍班会主题和目的。

通过播放一段电气安全事故的视频,引起同学们的注意和兴趣。

2. 知识讲解：

邀请学校电工或相关老师讲解安全用电的基本知识，如什么是电、电的危害、如何预防电气火灾等。

通过 PPT 或实物展示，让同学们了解常见的电气设备和安全用电标识。

3. 案例分析：

分析近年来发生的校园电气火灾案例，让同学们了解事故的原因和后果。

讨论这些事故给我们带来的启示和教训。

4. 互动讨论：

分组讨论：在日常生活中，我们如何做到安全用电？遇到电气火灾等紧急情况，我们应该如何应对？

各组派代表分享讨论成果，班主任进行点评和补充。

5. 制定公约：

全班同学共同讨论并制定班级用电安全公约，明确安全用电的规范和要求。

公约内容要简洁明了，易于执行和监督。

签名承诺：

每位同学在公约上签名，承诺遵守公约内容，做到安全用电。

班主任将公约张贴在教室显眼位置，以便同学们随时查看和遵守。

6. 班会总结：

班主任对本次班会进行总结，强调安全用电的重要性。

鼓励同学们在日常生活中互相监督，共同遵守安全用电规范。

七、班会准备

1. 提前联系电工或相关老师，确定讲解内容和形式。

2. 准备 PPT、视频等教学资料。

3. 准备纸张、笔等用品，用于制定公约和签名承诺。

4. 确保教室多媒体设备正常运行。

八、班会后续

1. 定期对班级用电情况进行检查，确保同学们遵守安全用电规范。

2. 通过班级微信群、QQ 群等渠道，定期发布安全用电知识和提醒。

3. 将本次班会成果和活动照片上传至班级网站或公告栏，进行展示和宣传。

2. 制作并张贴安全用电的宣传材料（如海报、手册等）

海报制作步骤

1. 确定主题和内容：首先确定海报的主题，如“安全用电，人人有责”，并围绕主题收集相关的安全用电知识、图片和警示语。

2. 添加图文元素：插入与主题相关的图片，如电插头、开关、闪电标志等。在图片周围添加简短的文字说明或警示语。

3. 审查与修改：完成设计后，仔细检查海报中的文字、图片和布局，确保没有错误或遗漏。

（二）加强安全用电知识的培训

1. 户外用电注意事项

（1）严格遵守安全用电规章制度。需要安装电气设备和电灯等用电器具时，应由电工进行操作，不要私拉乱接电线。在使用中，电气设备出现故障时，也应由电工进行修理。

（2）不要在高压线附近玩耍，以免风筝或其他物体落在电线上引起触电或短路。同时，不要玩弄电线、灯头、开关、电动机等电气设备，避免发生危险。

（3）户外活动时，要远离高压输电设备及配电室、配电箱等地方，以防发生意外。不要在变压器周围停留、玩耍，更不能因为顽皮损坏变压器，这是非常危险的。学会看安全用电标志（图 1-3）。标志分颜色标志和图形标志。颜色标志常用来区分各种不同性质、不同用途的导线，或用来表示某处安全程度。



图 1-3 用电标志

图形标志一般用来告诫人们不要去接近有危险的场所。

（4）晒衣服的铁丝或绳索不要靠近电线，以防铁丝或绳索与电线相碰发生危险。此外，还要防止藤蔓、瓜秧、树木等接触电线，以免发生意外。

小贴士

危险点：电线、电杆（拉线）、变压器、配电房、配电箱等供电设备。

危险指数：★★★★★

这些路边的供电设备，一般不会伤人。不过，雷雨、大风等恶劣天气，可能导致电线断裂、设备漏电。

危险点：空调外机、安全通道标识、LED屏幕等户外用电设备。

危险指数：★★★★★

空调外机、喷泉、景观地灯、路边的发电机运行时都有可能带电。爬空调电机触电、碰到损坏的安全通道标识触电、玩喷泉触电等触电事故，已发生多起案件。

2. 教室用电注意事项

(1) 切勿湿手触碰带电插座。在打扫卫生时，切勿用水、湿抹布擦洗带电的插座、开关，更不能向其内部喷洒水、饮料等液体。要时刻牢记，插座、开关不能遇水。

(2) 手机不建议在教室充电。给手机充电时，不建议使用教室的插座，也不应使用劣质的移动电源。拔电器插头时，不要直接用力拉拽电线，而应一手按住插座，一手抓住电器插头拔出。

(3) 教室中的电器设备如空调、电扇、电灯、多媒体设备等，不使用时要及时关闭电源，以节约能源并避免潜在的安全隐患。

(4) 不能在同一插座上使用过多插头，以防止插座过载发生危险。如果发现插座出现温度过高、打火、插头与插座接触不良、插头过松或过紧等现象，应立即停止使用并更换。

(5) 严禁在灯具、电扇、空调、配电箱等电器上悬挂覆盖易燃物品，如纸张、布料等，以免发热后引起火灾。同时，教室内的电线、开关等也应定期检查，确保其完好无损。

(6) 教室用电必须做到人走灯灭，随手关灯、关电器，以节约能源。不要长时间开启无人灯、太阳灯等，以免长时间工作过热引起火灾。

(7) 严禁私拉乱接电线，不要随意更改、移位、拆装电器设施，以免发生触电或火灾等事故。需要更改或维修电器设施时，应请专业人员进行操作。

小贴士

危险点：插座、开关。

危险指数：★★★★★

一般插座、开关等供电设备都有绝缘外壳保护，正规学校也会使用合格产品。但如果使用方式不正确，或者这些设备受到了外力破坏，内部金属部分裸露了出来，就有可能造成触电。

危险点：充电设备。

危险指数：★★★★★

现在不少孩子都有手机了，在教室给手机充电、给充电宝充电也就很常见了。但孩子们自身的辨别能力和经济能力有限，比较容易买到劣质充电器、充电宝等“定时炸弹”。

危险点：灯具、多媒体设备等电器。

危险指数：★★★

多媒体设备用完就要关机。虽然多数学校晚上会断掉总闸，但是在白天的时候，人离开去吃饭了，或者去户外上课了，教室里的电器如果还开着，也是存在安全风险的。

3. 宿舍用电注意事项

(1) 禁止使用违章电器。宿舍内严禁使用“热得快”、电磁炉、电火锅、电热杯、电热毯、电熨斗、电吹风、电饭煲等大功率电器，因为它们的功率较高，长时间使用会导致电线过载、发热、绝缘层老化、漏电等问题，从而引发火灾或其他安全事故。

(2) 严禁私拉乱接电线。不要随意在宿舍内更改、拆卸、安装电源线路、插座、插头等，也不要再在宿舍内私拉乱接电线，尤其是不要将电线缠绕在床架上，以防发生电线短路、触电等意外事故。

(3) 做到人走电断。离开宿舍时，必须确保所有电器已关闭，电源已切断，做到“人走电断”，避免电器长时间通电导致火灾或其他安全事故。

(4) 注意电器使用安全。使用电器时，要认真阅读使用说明书，按照操作规程使用。不要将电器放置在易燃物品附近，不要将易燃物品覆盖在电器上，以防止火灾事故的发生。同时，要避免电器长时间工作，以防止电器过热引起火灾。

(5) 定期检查电器和线路。要定期检查宿舍内的电器和线路是否完好无损，是否有老化、破损、漏电等现象。一旦发现问题，要及时维修或更换。

(6) 不要在床上使用电器。在床上使用电器，如使用电扇、台灯等，存在安全隐患。

小贴士

危险点：“热得快”、直发夹、电饭锅、电热毯等大功率电热器。

危险指数：★★★★★

“热得快”没有定温、定时等安全保护装置，如果使用和摆放的位置不当，极易引燃周围的可燃物。直发夹、吹风机等电热器功率高，如果在使用后忘记切断电源；使用中停电忘记将电源切断，来电后无人看管；定时、定温控制器失

灵，温度指示器失灵，加热容器内物品被烧干，电热器具紧贴可燃物品；开关、触点接触不良；使用不当或修理不当都会引起火灾。宿舍内使用“热得快”等大功率电器，还容易造成电线过载，引发火灾。长时间使用电热毯，电热毯短路等都容易引发火灾。

危险点：电线、插线板。

危险指数：★★★★

有的学生为了方便，私自拉接电线，还绕在床架上。学生宿舍的床架基本上是铁的，导电！把电线绕床上，电线外面的胶皮如果磨损老化，就会造成短路漏电。还有很多学生把插线板放在地上，大家踩来踩去也很容易磨损胶皮，导致触电。

危险点：台灯。

危险指数：★★★

台灯主要是由灯泡作为发光源，灯泡通电后表面温度比较高。60 W的灯泡通电后表面温度就会超过100℃，100 W的灯泡则可达200℃，如果不慎触碰到床单、蚊帐等可燃物，就存在起火风险。

（三）强化安全用电管理制度

安全管理的首要任务是要建立确实可行的安全用电制度，做到有章可循，有法可依。组织专业人员定期对教室、宿舍、实验室等场所的电气线路、设备进行检查和维护，及时排除安全隐患，确保电气设施的安全运行。

（四）学习触电急救知识和动作要领

在触电急救过程中，要保持冷静、迅速切断电源、检查触电者状况并进行必要的急救措施。同时要注意自身安全，避免发生二次伤害。

1. 急救知识

首先要迅速切断电源，让触电者脱离电流。如果电源较远，可以使用干燥的木棍等绝缘物体将患者与电源分离。在此过程中，务必保护好自己，避免直接接触患者和电源，以免自己也发生触电。触电者脱离电源后，应迅速检查其全身情况，特别是呼吸和心跳。如果触电者神志清醒，有自主呼吸和心跳，应让其就地平卧，安静休息，不要走动，同时应严密观察呼吸和心跳的变化。如果触电者呼吸、心跳停止，应立即进行心肺复苏（CPR，图1-4）。

心肺复苏包括胸外按压和人工呼吸，具体步骤如下。

(1) 将触电者仰卧在地上，松开其衣领、腰带，确保周围环境安全。

(2) 进行胸外按压。按压部位为胸骨中下 1/3 处，即两乳头连线的中点位置。按压方法为双手的手掌相叠呈十指相扣并抬起，两臂伸直，肘关节不要弯曲，利用身体的重力垂直向下施力按压。按压深度一般为 5~6 厘米，每一次按压后要能够让胸廓充分回弹。按压频率为每分钟 100~120 次。

(3) 开放气道并进行人工呼吸。在进行人工呼吸前，要先清理触电者口鼻中的异物，保持呼吸道通畅。然后进行口对口或口对鼻的人工呼吸，每次吹气时间应持续 1 秒以上，使触电者胸部隆起。

(4) 在进行现场急救的同时，应拨打当地的急救电话（如 120），通知医护人员前来救治。



图 1-4 心肺复苏术程序

2. 动作要领

(1) 动作一定要快，尽量缩短触电者的带电时间。因为电流通过人体的时间越长，对身体的伤害就越大。

(2) 切不可用手、金属和潮湿的导电物体直接接触触电者的身体或与触电者接触的电线，以免引起抢救人员自身触电。

(3) 脱离电源的动作要力量适当,防止因用力过猛将带电电线击伤在场的其他人员或导致触电者被摔伤。

(4) 进行人工呼吸或胸外按压抢救时,不得轻易中断。要坚持进行急救措施,直到医护人员到达现场接手救治或触电者恢复自主呼吸和心跳为止。

交流与讨论

讨论如何组织一场安全用电主题班会,以及如何设计一张安全用电手抄报,试着动手做一下。

北京出版社