

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生成长百卷读本一

(34)学生安全知识



第一章 现代都市青少年 面临的新课题

一、现代都市青少年面临的新课题

生活在现代都市的青少年朋友们，你是否仔细地观察过你的生活环境呢？你是否对你身边的东西作过一番深深的思考呢？

一旦你走出家门，无论你走到这个城市的哪条街道，你都会发现到处都是熙熙攘攘的人流、川流不息的车辆。给我们印象最深的便是奔驰在大街小巷的各种各样的汽车，它们的喧嚣无时无刻不盘桓在我们生活的这个城市的上空。也许有一天，你会突发奇想：要是有一天，我们的城市里没有了这些整天价响的汽车，大家都安步当车，像古时候生活在都市的人那样，那该多好呀！

这确实是一种非常美妙的想法。如果这个设想成为现实的话，我们会惊奇地发现我们的生活立刻会有戏剧性的变化：首先，我们会发现街头从此可以没有三步一岗、五步一哨般的交通警察，随处可见的红绿灯从此也可以取消。从此，我们无论上学、放学都可以畅通无阻，外出买东西、游玩也可以不必小心翼翼的盯着红绿灯。爸爸妈妈从此对我们单独出门再也不会千叮咛万嘱咐，我们从此也不用再抱怨爸爸妈妈罗里罗嗦。从此，我们真的自由了。

但是，这一切都是不切实际的幻想。在现实生活中不可能成为现实。

下面，我们深入探讨一下我们的生活环境。

我们生活在一个现代化的大都市。首先应该感到非常地幸福，因为我们生活的这个现代化大都市给我们提供了方便而快捷的各种服务。当你想和朋友、老师聊聊天、说说话的时候，拿起电话，拨通号码，你就可以和他们畅所欲言；当你想欣赏音乐的时候，打开音响、或者使用家庭影院，你就可以沉浸到音乐的海洋中；当你们班想组织到郊区去春游的时候、乘上宽敞的大巴车，半小时以后，你就可以和同学高兴地在郊区的草坪上尽情地玩乐。

所有的这一切，无不使我们感受到我们生活在一个多么幸福的时代，我们生活在一个多么舒适的现代都市中。这一切，都是社会的进步与科技的飞速发展给我们带来的。两三百年以前的人们，还生活在一个非常封闭与落后的世界之中。那时候，生活在城市中的人远没有现在这样多；那时候，城市没有我们现在这样大也没有现在这样繁华热闹。社会的进步使城市迅速地发展并壮大起来，许多世代生活在农村的人纷纷丢下田地，扔下锄头，到城市里做工人，做生意，城市人口迅速地膨胀起来。同时，科学技术的发展，也使我们生活的城市发生着日新月异的变化：低矮的平房渐渐为高楼所取代，一直到我们现在的摩天大楼。汽车、电话、电视、各种各样的电器也逐渐走进我们的生活。使我们的生活变得舒适，现代化。

俗话说：有一利便有一弊。现代化都市的发展，也带了许许多多的弊端。作为青少年朋友。我们感受最深的是，我们的学校是那样的狭小。我们想拥有宽大的运动场，绿茵茵的草坪，却不可能；我们想在天安门广场的国旗前独自一个人看看升降旗，却总有那样多的人让我们最感烦恼的是，上学，下学的路上总是有川流不息的人群、车辆，我们总得小心翼翼地过人行横道，小心翼翼地盯着红绿灯。爸爸、妈妈、老师，从小就告诫我们；过马路要走人行横道；要看好红绿灯，红灯停，绿灯行；出外要小心，不要听陌生人的

诱惑；一个人在家的时候，有陌生人敲门千万别开门.....

这一切，无不在告诉我们：生活在现代都市里的青少年朋友们，安全，这是摆在你们面前的一个严肃的话题。

二、朋友——请学会珍惜脆弱的生命

作为一名尚在成长的青少年，也许我们并没有对生命作过深入地思考，也并不可能对生命作很深的思考。但是，如果我们静下来稍稍留心一下我们的生活，我们就会发现，在我们的周围，有多少双眼睛在关注着我们。

在家里，我们无疑是爸爸妈妈的掌上明珠。他们无微不至地关注着我们的生活起居：当我们躺在摇篮车里的时候，妈妈就日复一日地待在我们的身边，不厌其烦地给我们喂奶、洗澡、换尿布，看到我们一天天的长大，爸爸妈妈的脸上浮出会心的微笑。他们仿佛看到一颗小树苗在他们的辛勤培育下茁壮地成长。

到了学校，我们立刻又受到学校这个新的天地的呵护，老师在学校里又像爸爸妈妈那样关心我们的学习，关注我们的成长。老师会耐心地给我们每个人指出作业中的错误，向爸爸妈妈随时通报我们的学习进展情况。

走进大商场，你会发现商场中儿童玩具柜台格外引人注目，品种齐全，式样层出不穷。走进书店，你会发现总少不了供你们阅读的各式各样的图书：安徒生的童话，美国的《狮子王》，日本的卡通画……打开电视机，我们会看到中央台的“动画城”，北京台的“大风车”，“七色光”等儿童节目。

这林林总总的一切，无不使我们感到；学校，家庭，社会，无不在关怀着我们青少年的成长。随着现代社会的发展，独生子女越来越多，我们在家中没有了弟弟、妹妹，或者哥哥、姐姐，成为家中真正的小皇帝”。爸爸、妈妈、爷爷奶奶，甚至于外公，外婆对我们无不关心疼爱。

他们对我们的爱，小的时候，是关心我们的生活，当我们走进学校，开始学习知识的时候，便开始关注我们的成长。无论我们走到哪里，我们都会感到我们生活在一种爱与关怀之中，也许我们并不能意识到，这所有的一切的爱与关怀，都是在关怀一个社会的生命。也许我们并没有想到：如果有一天，我们的生命受到威胁乃至生命破灭的时候，带来的损失或影响，会波及许许多多的人。

当我们生活在幸福的呵护之中的时候，我们并不能意识到：生命其实是非常脆弱的。

我们在电视、报纸中听到的最多的交通事故中，都伴随着生命的消失。交通事故在我们的这个现代大都市中几乎从来没有间断过。大街上奔流不息的大大小的汽车，稍有不慎，都会消灭一个活生生的生命。当我们每天从大街小巷中穿行而过的时候，对红灯视而不见，或者在单行线上逆行，丧命车下的惨祸也许就会光顾到我们的头上。也许有一天，你一个人呆在家中，陌生人敲开门来，便会给你带来不可思议的灾祸。也许有一天，你出外旅行、游玩的时候，不小心你会在陌生的郊外迷了路，再也找不到回去的路……

这一切，都告诉我们：生命的脆弱，在于看似平凡的生活中隐伏着无处不在的危险，也许稍有不慎，都会危及脆弱的生命。

因此，作为青少年朋友，从小的时候，我们都要有一种意识——珍惜生命的意识。

一旦我们有了这种意识，我们便能体会爸爸妈妈的苦心，我们便能理解老师语重心长的谆谆告诫。

我们都希望生活在一个和平、安宁的环境之中，谁也不想平静的生活中添一些无边的烦恼。

那么，请珍惜生命吧！

三、相信自己，做一名具有自我保护意识的现代青少年

有一个动人的故事：在从欧洲开往美国的一艘轮船中，船上载满了乘客。行驶到大西洋的半途的时候，却不幸地触到了冰山。眼看着船在渐渐地向大西洋中沉下去。毫无疑问，这艘在茫茫大西洋中的大轮船，马上就要永远地沉入大西洋的海底。

船上的救生艇非常少！决没有将船上的全部乘客都救上救生艇的可能。这时，船上的人毫不迟疑地想到：让船上所有的孩子先上救生艇。没有人提出反对意见，最后，救生艇上的孩子们得救了，而船上的大人们却永远地沉入了海底。是他们，将生的希望留给了孩子们。

这个故事让我们感动，作为一名渐渐长大的青少年，我们越来越能感到这种来自成人世界乃至全社会的对我们青少年的特别的呵护。

那么，我们青少年应当承担哪些安全责任呢？

重要的，是我们并不需要非常具体学会各种自救的常识再去面对生活。我们首先应该有一种自我保护的意识。意识到自己有一种自我保护的责任，而在遇到困难时学会首先自救，或者避免去做一些有可能危及到我们自身安全的事情。

在我们成长的过程中，我们不可避免地会碰到各种各样的困难，碰到各种各样的难题。我们生活的这个环境处处有许多规则，这些规则是我们生活安全的保障。一旦你无视它们，甚至有意地去违犯它们，会带来意想不到的后果。因此，一个具有自我保护意识的青少年，应该主动地去遵守这些社会规范，并且能带头去让自己的朋友和伙伴都来遵守这种规范。

比如说，交通规则要求我们走大街时骑车不可逆行，过十字路口时要注意红绿灯。这些规范都是我们日常生活中的习惯，我们每个人只要去自觉地遵守它，我们的生活中就少了许多交通事故。但是如果你忽视它。某天放学了，偏要和同学抄近道逆行回家，见了红灯还要闯。一次，两次，也许什么事情都不会发生。但是，总有一天，车毁人伤的事故一定会降临到你的头上。生活在现代都市中的新一代青少年朋友，我们一定要从小养成一种遵守社会公德的习惯。这首先就是一种自我保护意识的表现。

生活在现实生活中的我们，也许发现现实中有许多东西并非我们所想象的那样。生活在北京这样的大都市中的青少年，会发现生活中常可以看到许多人闯红灯，上车乱挤，买票不排队的现象。作为未来现代社会成年公民的我们，我们不能受这种不良的社会风气的影响。作为一个有强烈自我保护意识的青少年，我们更应该模范地遵守社会公德。

在《北京晚报》上曾有一篇文章讲了这样一件事情：文章的作者在新加坡的街头看到了非常动人的一幕。当时，天下着雨，并且雨下得非常大。作者没有带雨具，于是躲在一个街道边的屋檐下避雨，恰好就在一个十字路口的旁边。这时候，十字路口上几乎没有任何行人，几乎也没有车辆来往。恰恰在这个时候，从马路上走过来一个新加坡小姑娘，她拿着一把雨伞，走的很快，很明显小姑娘有急事要赶路。恰恰在小姑娘走进十字路口的时候，红灯却亮了。这时，十字路口没有人，也没有车。作者满以为新加坡小姑娘会走过去，因为，当时的雨是那样大，小姑娘明显有急事要赶路。然而，作者惊奇地发现，小姑娘却毫不迟疑地停了下来，在大雨中一直等到绿灯亮了，

才穿过十字路口而去。

这个故事确实让我们中国大陆的小朋友们感到惊奇，新加坡的小公民们，从小就有这样遵守社会公德的意识。确实也让我们感到吃惊，作为新一代的生活在大都市的少年，我们反思一下，假若当时处在那种环境中的新加坡小女孩是我们，我们会怎样做呢？

无论我们呆在家里，还是出外到大街上去游玩、购物，或者到更远一点的郊区去游玩，我们都希望一路顺风，平平安安地去，高高兴兴地回。然而天有不测风云，生活中难免有一些意想不到的祸事会发生。那么，青少年朋友们，如果有一天，你突然发现居民楼中浓烟四起；如果有一天，你发现有小偷在邻居家偷东西；如果有一天，你发现邻居家有人煤气中毒；如果有一天，你面对持刀行凶的歹徒，你会怎样去做呢？

这样一些情况，仅仅具有自我保护的意识是远远不够的，还必须具有自我保护的技能。在后面的章节中，我们会陆续介绍一些自我保护的技能。

相信自己，作一个具有自我保护意识的现代青少年。

第二章 求学路上：

让阳光伴你过马路

一、让阳光伴你过马路

青少年朋友的童年岁月，大多是在学校里度过的。生活在都市的少年，稍稍懂事，便跨进了幼儿园的大门，这标志着我们从此也步入了我们人生中的求学阶段。这个阶段，将一直持续到我们长大成人，走向工作岗位。在这段风风雨雨的求学历程中，我们的大部分时间都是在学校中度过的，学校，是我们人生的第一个驿站。

在我们求学的道路上，在幼儿园里，我们最早接受了来自幼儿园阿姨精心的呵护。然而留在我们童年的记忆中的，也许应该是爸爸、妈妈每天守候在幼儿园门口准时接送我们回家的身影。我们也许对亲亲食品的广告有很深的印象。广告画面上，头发斑白的爷爷每天接送孙女去上学，并在同一个站台上准时地接孙女回家。当孙女从站台上坐上车，爷爷就站在站台上，直到目送孙女的身影随着公共汽车消失在人流中；当孙女回家的车到站台上停下来时，孙女的眼睛老远便能看到爷爷的飘扬的白发。生活在都市中的孩子，在记忆中都珍藏着这样一幅图画，它伴着爷爷奶奶爸爸妈妈对我们的爱珍藏在我们记忆的深处。

随着我们渐渐长大，便不得不独自跋涉在从学校到家的路途中。在北京的青少年朋友有的已开始以车代步，开始骑自行车穿梭于北京的人流车海中。

于是，我们每天几乎都要穿过一条条街道走过一个个十字路口；每天都要与川流不息的入流车海打交道；每天都要看到一张张熟悉的和不熟悉的面孔。

这是我们第一次踏上社会，对于都市的少年来说，这段几乎每天都要走过的路，是对我们安全意识的第一个考验。正是因为这段路我们太熟悉了，所以可能产生一种麻痹思想，也正是事故产生的直接原因。青少年都有爱动好奇的天性，许许多多的意想不到的事情都可能发生。

下面让我们来看看发生在我们身边一些司空见惯的小事：

镜头一：

××中学，放学的铃声响了。同学们从校门争先恐后地蜂涌而出。

同学甲、乙、丙、丁，四个男孩。人高马大，在同学中格外引人注目。四个人分开人群，跨上山地车。

“走！，快回家！今天晚上，中国对卡塔尔，回去晚了，就没戏了！”

甲、乙、丙、丁飞车夺路而去……

然而他们并没有发现：他们在逆行！

也许他们知道，但没有在乎。

四人并驾齐驱，占去大半个路面。骑车飞快，路上行人纷纷躲避……

有两人同迎面而来的人撞个正着！

四个同学被赶过来的交警拦住，一场球赛也彻底成为泡影。

镜头二：

××大街。×同学骑车飞驰……

一边骑，一边看表。

“完了，完了！还有两分钟，要迟到了！”

脚下却在不断地加劲……

不好！红灯早不亮，晚不亮，×同学刚刚越过停车线一点点，红灯亮了！
是退回去呢？还是冲过去？

再一看表，还有一分钟！

冲吧！

车子带人直冲过去。

结果，连人带车，给横过马路的“夏利”撞个正着。

结果，第二天该同学躺到了×医院的病床上。

鼻孔插着氧气。

镜头三：

××大街。

初中同学甲、乙骑着山地车，并排前行。

二人有说有笑。

路上行人稀少。

甲提议：“咱们赛车吧？”

乙拍手赞成：“行！”

于是两辆车陡然加速，飞驰而前……

结果，两人同前面缓缓行进的三轮板车撞个正着。

他们想躲开，可车速已不允许他们刹住飞奔向前的山地车。

镜头四：

××大街。

初中学生甲、乙有说有笑。

忽然，他们看到了路那边的‘麦当劳’。

“走！过去吃“麦当劳”吧！”

两人抬头看看路中央的跨栏，又看看远处的人行横道。

“跨过去吧！”

两人跨过护栏。

一辆车快速驶过……

一场车祸又在眼前……

在我们上学的路上，看似平淡，我们每天都迎着朝阳而去，伴着落日而来。这一幕幕触目惊心的惨剧，也许我们只是在电视中见过；也许我们只是在报纸上见过。然而，他们确实就发生在我们的身边，潜伏在我们的身边。你所以觉得它很远很远，是因为它可能没有在你们学校，你的同学中发生，而这种结果一旦真的在你们学校，你的同学中发生，或者有一天是你因此而躺到了学校的病床上，你会深深的感受到：这一切，离我们并不遥远。离我们很近，很近……

因为这些事故产生于小小的疏忽。

因此，我们只有祝愿那些求学路上的青少年朋友：

让阳光伴你过马路。

二、交通法规，你永远的保护神

这是一个现代社会重复千百遍，人人耳熟能详的话题。

当我们有能力单独出门的时候，我们必须具有一种基本的技能。没有这种技能，在现代化的都市中，你将寸步难行。在幼儿园咿咿学语的时候，社会已委托学校将交通规则灌输到我们的大脑之中，直到在我们每个人的意识中根深蒂固。

并不需要太长的时间，并不需要太多的强制，我们很快地便学会了这些法规。因为我们生活在一个非常现实而且理性的城市之中，只要你走出家门，就不得不接受生活中给我们定下的这些规则。

这些交通法规正如我们身体的一部分一样不可缺少。如果你想确保你自身的安全，你就必须时时刻刻地遵守它，永远地服从他，它就会给你永远的安全。

作为一个生活在现代都市中的青少年，我想基本的交通法规谁都特别清楚。然而现实生活中却总是有层出不穷的车祸及种种始料不及的祸事发生在我们身边。

也许有一天，你规规矩矩地在街道上骑车，没有逆行，也没有超速。偏偏有人骑车逆行，结果祸事找上了你。这时候，这种情况我们只能自认倒霉，不能怪你自己。如果真的要责怪自己的话，那么也只能责怪自己；

“怎么我没有及时躲开呢？”

这是一种善意的玩笑。

无论别人怎样做，我想我们自己应该努力做到的是：“首先，我自己遵守交通规则！”

我们就从主观上找原因，目的当然是从主观上加以克服。

三、一失足成千古恨

1. 着急

在我们的生活中，有太多需要我们着急的事情。

上学要迟到了，着急；要赶回家看一场精彩的球赛，着急；家里来电话说要你赶快回家去，着急；要去赴同学的聚会，可时间又不多了，着急……

着急呀！着急。

为什么生活中总有这么多让人着急的事情呢？

确实，生活中有太多的事情需要我们加快生活的节奏，改变平常的做事规律。这样的事情在我们每个人的生活中都可能发生。那么我们应当以一种怎样的心态来对待这些事情呢？

许多青少年朋友面对这样一类事情的时候，首先便表现得特别着急，心中老是在问自己：

“我怎么办呢？我怎么办呢？”

一时便如热锅上的蚂蚁。

接下来便是乱了方寸。本来应该平静的头脑这时再也无法平静，于是急则生乱，乱则生灾。

一看手表，

“还有两分钟了，马上上课了！”

那就加快骑吧！

刚跨出校门，心中便想：

“总算放学了！再晚一刻中国对卡塔尔的上半场都结束了，快冲吧！”

车明明是在逆行，

管他呢？顾不了那么多了。

刚刚放下电话，心中登时一“格登”。

“家中有什么事呢？肯定是妈妈又病了，要不爸爸怎会打电话到学校呢？我可怜的妈妈呀！”

一辆飞驰的山地车载着心急如焚的他向家中飞驰而去。

这时，他心中只有一个信念：

“快点回家！”

刚骗过爸爸妈妈的盘问，推车出了居民楼，心中就开始着急：

“完了，就剩十分钟了。那帮在北海公园聚会的同学非等急了不可！”

又是一辆山地车飞驰而去……

诸如此类，在我们的生活中比比皆是。这些青少年朋友都有着同样的心理活动的轨迹：

时间紧事情急— 着急— 逆行，开快车

在这种心理活动的引导下，我们可以想象会产生什么样的后果。我们并非说：一逆行，一骑快车就一定会发生事故。但是，我们可以说：一逆行，一骑快车必然会发生交通事故，谁能说不是呢？

作为一名生活在现代化大都市中的青少年，你无法改变生存于其中的这个环境。我们不可能想象宽宽的大马路上哪天白天就剩下你一个人，在这个大街上横冲直闯，不管红灯绿灯，也没有交通警察来管你。

那么，我们应该怎么做呢？碰到这些让人紧张的事情我们能不着急吗？

应该着急而不着急，这是不可能的，我们不可能要求青少年朋友像成年

人那样处变不惊，安之若素。但是我们都可以清醒地告诉自己：着急添乱，乱则生灾。时时不要忘记了有交通规则的存在，即使着急，也别违反了交通规则；仍像平常一样，按规则骑你的车，不要逆行，也千万不要闯红灯。

上学迟到了，宁可迟到，也别去冒闯红灯的危险。因为等待你的那可能是永远的迟到。

回家要晚了，会错过一场精彩的球赛，那宁可平平静静地回家，看第二天的转播，也别去逆行抄近道。因为那样可能使你终生告别一场场精彩的球赛。

家中有事急需赶回家去，也千万别没命地骑得飞快。因为那样可能导致你永远赶不回家去。

同学有约，要迟到了，那宁可向迟到的同学当面致歉，也别为了不迟到而置交通法规于脑后。因为那样将可能导致你与同学永远地失约。

其实，在我们的生活中，也并非严格地要求我们按部就班。碰到有急事的时候，你完全可以慌而不忙地发挥你的车技，人少时则骑快点，人多时可以插缝挤。而不是盲目地将车骑得飞快，人再多也向前闯，红灯亮了也要冲。

我们只想以一句话告诫青少年朋友们：

一着急成千古恨。

2. 逞能

青少年有一种不服输不低头的天性。这种天性激励着我们不断向上，追求比我们更高的东西，从而也使我们不断进步。

看到同学的学习成绩比自己好，便要想方设法自己抓紧时间，多多努力，争取在学习上赶上比自己好的同学。这是不服输不低头的表现。

这种表现很好。

看到同学的篮球比自己打得好，自己在球场上因为球技不好而老受别人的冷落。于是下定决心，要将自己的球技也提高。接下来便是多花时间，多练习投篮运球的基本功，并且多和同学打比赛。结果，终于在球艺上赶上自己的同学。这是不服输不低头的表现。

这种表现也很好。值得提倡。

一帮同学在郊外玩，碰到一个马蜂窝。

有同学提议：

谁敢捅这个马蜂窝，谁就是我们中的“老大”！

没有同学应声，因为，谁都知道马蜂的厉害。

偏偏有同学自以为了不起，出头来充这个“老大”。

于是同学们躲得远远的，“老大”上前去捅这个马蜂窝。

结果“老大”真的做了“老大”，因为他满脸肿得老大。

可他心中想：我是了不起的！别人不敢捅偏偏我敢，我多了不起！

这种表现也是不服输不低头的表现，只可惜不服输不低头用错了地方。

这种表现只能叫做“逞能”。也就是在不该表现自己能耐的地方去显示自己多么的有能耐，多么的了不起。

这种逞能的错误心理也是青少年朋友在生活中无视交通规则，以致酿成大祸的心理动因。

几个同学一块骑车回家，每天走过一条相同的街道，每天看到一些熟悉的面孔，每天看到相同的站台、车辆、人群。他们的意识中就会产生一种想法：我们能否改变一下这种平淡的生活呢？

于是，有一天，当你和同学骑车同行的时候，会有人提议：

咱们赛车吧！看谁骑得最快！

如果有人表示出不赞成的神气，

立即会有人说：

胆小的，就别参加！

于是，在这种不服输，不落后的逞能心态的驱使下，一场不该有的车赛就在大街上堂而皇之的鸣锣开场了。

我们也不能说这场在热闹的大街上进行的车赛就一定会以车毁人伤的结局收场。但是，我们每个人都可以想象，在这种环境下的这场游戏中包含着多大的危险呢？当这场车赛进行的时候，他们又将交通规则与大街上来来往往的行人放在哪里呢？

由于这种逞能心理在作怪，在我们的生活中就发生了许许多多的事故。

什刹海夏天明令禁止游泳，但偏有青少年对禁令视而不见，跃身下水，结果北京的报纸上登出游泳少年在什刹海溺水身亡的报道。

大街当中的护栏意在告诫人们：这里危险，不可跨越！但偏有自逞年轻力壮的青少年跨而过之。

这些都是逞能的表现。

这些逞能的表现背后都隐藏着一个个悲伤的故事。

何必逞一时之能呢？

青少年朋友啊！切记：

一逞能成千古恨！

3. 疏失

安全来自小心，事故出于麻痹。

在街头，我们经常可以见到这样的宣传标语。

这种宣传我们耳熟能详，所以我们常常并不将它放到心里去。

这句忠告常常用来忠告我们的司机叔叔，然而，对于我们青少年朋友同样是一句金玉良言。

在生活中我们常常有意无意地忽视某些东西。

下雨天，有些同学常常会忘了带雨具，穿雨靴。

下雪的日子，有些同学常常忘了穿上厚外衣，带手套。

这些都是我们日常生活中的小事，非常小的事情。如果没有人整天告诫我们，我们极易忘掉这些小事。

有哪些由于我们的疏失而造成的错误会酿成灾祸、危及我们的安全呢？

你的自行车骑了好多年，刹车失灵，自己也发现了，却由于疏失对此不予重视。

我们上体育课前，老师三令五申要穿球鞋来上课。可偏偏有同学对此不去注意，穿着皮鞋去上体育课。

诸如此类的小事，不一而足。祸事一旦发生，又让我们追悔莫及。

因为事故出于一些我们完全可以避免的小事。

青年朋友们，切记：

一疏失成千古恨。

四、体育课上的安全常识

体育活动已逐渐成为现代人生活的一部分，生活在活动空间并不宽广的大都市的青少年，对体育运动更是别有一份特别的钟爱。

有的同学爱在篮球场上纵横驰骋；有的同学爱在绿茵场上追逐那份动人心魄的感受；更有的同学喜欢乒乓球、羽毛球……体育已经成为我们生命的一部分。

体育运动给我们带来了一番新的天地。当你在绿茵场上纵横驰骋的时候，你会感受到你的全部生命此时此刻完全在为那个小小的足球而跳动，你这时可以忘却了喧嚣的都市给我们带来的烦恼。

这时，你尽可不必去想你近一次月考的成绩，你尽可不必去想最近爸爸妈妈因为你晚上看电视太晚给你的训斥，你尽可不必去想最近哪个同学又同你产生了小小的不愉快……

尽情地享受体育带给我们的那份快乐吧！让你的心随体育一起动起来……

热爱体育吧！

青少年朋友们。

在我们的生活中，我们确实欣喜地看到生活在现代都市的青少年朋友对体育的热爱已到了无以复加的程度。他们钟爱乔丹，他们熟悉刘国梁、王涛，他们了解国安、申花，万达，他们为中国足球也忧心忡忡……

如果有场地，我们会发现这个城市的每个角落里几乎都有他们运动的身影。大街边的草坪里，居民区的小院中，公园的大空地上……

体育运动有陶冶情操、强身健体的作用。作为一种运动，它本身有它的运动规律。而我们的青少年朋友常常头脑一热，就会忽视体育运动本身的规律，给我们的自身成长带来一些伤害。

下面让我们从体育课上的运动常识说起。

上体育课，首先必须穿上全套的运动装备。诸如运动服，运动鞋之类，这是老生常谈的话题，无须我们在这里罗嗦。但我们却常常懒得去思考穿运动装参加体育运动的益处。体育运动大多是一种积极而剧烈的体力活动，也是一种全身心投入的运动。全身的各个部分都在紧张而集中的体育活动中迅速地进入运动状态，并持续到运动状态的结束。

因此，宽大而舒适的运动服能给我们运动起来的身体提供一种很好的保护。保证我们身体各部分的运动需要。运动装的弹性会给我们提供一个宽松的空间，以保证骨骼与关节不会因为运动挤压而受到损伤。

如果参加足球运动的话，那么身体的保护就显得更为重要，护腿、运动长袜、足球鞋，这些都是必需的“装备”。

运动装备是我们参加体育运动的基础，这就是为什么体育课上体育老师三令五申强调要穿运动服的原因。

体育课前的准备活动，常常让我们急于去踢球的同学很难接受。是的，好不容易盼来的一节体育课，谁都想上去踢两脚球，谁有耐心将时间浪费于那些看似无用的准备活动上呢？

这就大错而特错了。

体育运动中的损伤特别多地出在忽视体育课前的准备活动上。让身体迅

速进入剧烈运动状态，正像让火车不加速而向前飞驰一样危险。

那么，参加体育活动如何避免意外伤害的发生呢？

首先，上体育课前要对自己的穿戴作全面而细心的检查。戴眼镜的同学，最好摘掉眼镜；衣服上爱别小东西的同学，注意最好除下校徽，证章，胸章等；衣裤千万不要装小刀，钩针等锋利的物品。

同学们千万不可忽视这些细微的准备工作，小小的疏失说不定会给你带来意想不到的危险。

体育课上的训练项目多种多样，各种不同的训练项目，因使用的器械不同，而有不同的注意事项。

下面我们分门别类地加以介绍。

单双杠与跳高训练，千万注意：器械下面必须备好厚度符合要求的垫子。做单双杠的动作时，注意双手握杠时不能打滑。

跳箱、跳马等跨越训练，要备好起跳板，器械后还要有海绵垫。老师与同学要站在旁边作好保护，否则的话，你最好不要逞能。

投掷训练更是需要有严格运动规范的体育活动。飞出去的手榴弹、铅球、垒球、标枪也许会危及其他在场的同学。因此，投掷训练时一定要按老师的口令，令行禁止。同时要注意场地周围情况，万万不可盲目地将手中的投掷物随便扔出。

短跑，4×100米接力等要按规定的跑道竞赛、不能串道。这不仅是技术的要求，也是安全的保障。特别是终点冲刺时，更要遵守规则。因为这时人身体的冲力很大，精力又集中于竞技之中，思想上毫无准备。一旦互相绊倒，就可能严重受伤。

五、参加运动会，我们应注意什么呢？

运动会是大型综合型的体育竞技活动。项目多，活动集中频繁，持续时间长，运动的强度大，人员流动也非常迅速。

因此，参加运动会一定要遵守一定的活动规范。

做好准备活动对参赛运动员来说至关重要，不仅能使运动员达到一种良好的竞技状态，同时也是运动安全的必要保证。

运动员等待上场的的时间里，要做好身体的保暖。为了运动的方便，应先穿好轻捷的运动衣裤，再披好防寒大衣。临上场前的半个小时内，可以适当吃些巧克力，以增加热量。夏天，可以喝些冷饮，但注意一定要适量，过多反而会适得其反。

刚刚比赛完的同学，要做好运动后的缓冲活动，如慢步走一走。切不可立即坐下来，哪怕是极度疲劳，也要强迫自己走一走，使激烈跳动的的心脏逐渐恢复平静。

没有项目的同学不要在赛场内窜行、玩耍和观看比赛，以免被飞来的铅球、标枪砸伤，也可避免和正在比赛的运动员发生碰撞。

六、掉进了冰窟窿里，你怎样自救？

冰天雪地的寒冬，却是青少年朋友们户外滑冰的大好时光，同学们纷纷走出暖气融融的居室，去享受大自然的恩赐。于是，湖面上，河面上，青少年成了滑冰场上的常客。

但是，你有没有想到：如果冰面突然破裂，你失足掉入了冰窟窿里，你应怎样自我救护呢？

俗语说：不怕一万，就怕万一。

那还是学点冰窟窿里的自救常识吧！

假设，你现在掉进冰窟窿里了，周围却没有人，只有你自己，情况万分紧急……

怎么办？

首先，不能惊慌，因为那样不仅无济于事，而且会添乱。虽然没有人，你首先要做的事仍然是大声的呼救。即使没有人听见，这也是一种及时的心理安慰。同时，双脚不断踩水，避免身体沉入冰水之中。双手及双臂千万不能乱扑乱打，这样会使冰面断裂的面积加大，增加你的危险。

冷静地寻找可资求生的东西该是你的当务之急了。你接下来要细心观察四周破裂的冰面，找到冰面最厚且裂纹少的部位。

找到了，就该行动了：将身体靠近冰面最厚部位的边缘，双手伏在冰面上，双足打水，使下半身浮起，全身成一条直线。注意千万不要硬起，也不可上半身压在冰面上，下半身在水下，这样的后果会使冰层破裂，使你好不容易抓住的救命稻草因此而丢掉。

这时候呢？你要双手张开，使全身面积加大，一点一点地用手肘爬动身子逐渐往前拖，逐渐离水。

现在你出了水面，但千万不要轻松麻痹，因为你刚刚脱离了一半的险境。离开冰窟口以后，不要立即站立，以防冰面承重过量而再次破裂；要卧在冰上，滚动或爬至岸边再上岸。

这样你就算自己救了自己。

我们在碰到别人落入了冰窟窿里，应怎么办呢？

袖手旁观或拂袖而去都不是你应该做的，因为你是一个青少年，怎能面对一个与你一样年轻的生命消失而撒手不管呢？

那么，接下来还是学点救人的本领吧！

首先，你不能贸然进入水中营救，尤其是年龄小、不会游泳的同学，因为那样只会搭上你的生命。

你可以大声呼喊，请大人们前来营救，也可以将绳子、木棍等物伸给落水者。千万不可将身体趴在冰窟窿的边上，伸手去拉人，这样冰层会断裂。

也许最安全的办法就是不要在人迹罕至的冰面上行走，不要去不了解冰层厚度的湖面、河面去滑冰。

防患于未然，才是最安全的了。

七、游泳时，腿抽筋，怎么办？

首先介绍一下抽筋。

抽筋又叫肌肉痉挛。它是由两种原因造成：一是下水前准备活动做得不好，精神紧张，下水后肌体突然受冷不适应，神经与肌肉兴奋性突然增高，导致肌肉痉挛；二是游泳时间过长体力消耗过大，身体过度疲劳时突然改变姿势或用力过猛，造成肌肉抽搐。

抽筋时，抽筋的肌体会因肌肉痉挛而疼痛，并影响正常的游泳动作。如果发生在水深的地方，极易造成溺水事故。

那么，一旦我们游泳时抽筋了，怎么办？

首先依然是不要紧张，要镇静，要大声呼救，同时要设法自救。

如果离岸很近，最好立即出水，按摩抽筋部位的肌肉。

如果离岸较远，不能立即上岸，可以仰面浮在水面上，临时采用牵引，按摩等方法，试着自行救治。

如果自行救治不行，又无他人帮助，可利用未抽筋的肢体划动上岸。

接下来，告诉大家具体的自我救治抽筋的方法。

如果是脚趾抽筋，可将腿屈起，然后用手用力搬动抽筋的脚趾，将其拉开，再将小腿伸直向前蹬伸。

小腿抽筋，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋体的脚趾，用力向身体方向拉；同时用同侧手掌压在抽筋体的膝盖上，帮助小腿伸直，并按摩小腿抽筋部位的肌肉。

大腿抽筋，弯曲抽筋的大腿与上体成直角，然后双手用力将小腿贴在大腿上，再加以振颤，然后伸直。

手指掌抽筋，握着，然后用力张开，并加上振颤动作。

上臂抽筋，可握拳并尽量曲肘，然后再用力伸直。这样重复几次后，抽筋现象便可以消除。

八、上、放学途中，如何避免交通事故？

前面我们分析了上、放学途中造成交通事故的心理因素。也许我们一疏忽，一逞能，一冲动，交通事故就会发生在我们身上。那么，在我们每天都不得不走的这条路上，我们应具体怎样做到避免交通事故给我们造成的伤害呢？

横穿马路要走人行横道

交通部门为行人横穿马路设置了专门的穿越道如斑马线，人行过街天桥和地下通道。从这些通道横过马路十分安全。

低年级的同学过马路时，在老师或家长的带领下能够保证安全。

在郊区或其他没有人行横道的地方，横过马路就要讲究方法了，主要是要注意避让车辆。过马路时，先看左边有没有车辆，若无车辆驶来，可迅速走到马路中间；再看看右边有没有车辆，没有车辆就可以迅速通过，千万不要在车辆临近时突然猛跑。

在车辆多容易发生交通事故的路段，交通部门在马路中间设置了交通护栏。有许多青少年朋友图省事，怕绕路，上下学经常跨越栏杆过马路。这样做，实在太危险。因为驾驶员反应再快，猛然发生的事情也会使他措手不及。

通过有交通信号控制的人行横道，要遵守信号灯的规定：绿灯亮时，可以通过；绿灯闪烁时，不要进入人行横道，但已进入人行横道的，可以继续通过；红灯亮时，不准行人通过。

从路经人行横道横过马路时，要养成看指挥信号的习惯。红灯亮，禁止车辆通过时，可以横过马路。但仍需要注意往来车辆，千万不要以为是红灯，交叉路上没有车辆驶过，就可以横行穿越马路。

在道路上行走应注意交通安全

没有人行横道的地方，要靠路边行走。同学在大街上旁若无人的行走打闹是很危险的事情，我们要清楚地意识到生活在都市中，大街上绝对不是我们打闹的地方，首先是不安全其次也影响别人。

特别是低年级的同学外出时，更要特别注意，最好由家长或老师带领；在我们没有独立的行走能力时，千万别单独在大街上行走。

集体外出活动时，必须要在老师的带领下有秩序地排队前进。不要三五成群，打闹、嬉戏，或做其它活动。

实行小黄帽队别的，要戴好小黄帽，持“让”字牌列队行走，每横列不要超过二人。戴小黄帽同样要遵守交通规则，切不可有了小黄帽就可以在道路上横冲直撞。

在道路上行走时，如有人从马路对面招呼你，不要贸然横穿马路。可以在路旁等候或经人行横道横过马路。

骑自行车者要注意

不在马路上学骑车。未满十二岁的儿童，不准在道路上骑自行车、三轮车与推拉人力车。

骑自行车要遵守交通法规，不可以走机动车道。在没有划分中心线和机动车、非机动车道的道路上，要靠右边行驶。行驶中不蛇行，不闯红灯。行经交叉路口时须注意转弯来车，同时要伸手示意减速慢行。

要经常检查车铃、车闸能否正常使用。

骑自行车千万不可攀附车辆行驶。带人带物要遵守当地交通部门的规

定。

千万不可在马路上表演车技，如双手离把、追逐赛车或相互别车。骑车时不可一手打伞，一手扶把。

处处小心时时安全

不在马路上踢球、溜旱冰、跳皮筋和做其它游戏。

不在马路上追逐、嬉戏猛跑。

走路要专心，不可以东张西望或看书看报。

不强行拦车或扒车。

不跨坐人行道、车道和铁路道口的护栏。

第三章 来自家中的安全忠告

一、待在家中，我们同样需要安全的忠告

许多青少年朋友可能会提出疑问，我好端端地呆在家里，哪里会有什么危险呢？难道真的会“闭门家中坐，祸从天上来”吗？

不，你想错了。有时候确实会闭门家中坐，祸事却从天而降，找上你的门来。现代化的都市环境已极大地改变了我们的生活空间。我们大都生活在高高的居民单元楼内，呆在家中那个相对狭小的生活空间里。

就在我们这个狭小的生活空间里，却集中着许多现代化的生活设施。我们的家中有煤气，天然气；有电视，冰箱、洗衣机；有高压锅、微波炉，每天还要同各种各样的食品，饮料打交道。这些东西都可能给我们的生活带来不愉快。

你了解家中每种电器的使用方法吗？你知道如何开关天然气灶具吗？你有过被烫伤的经历吗？你知道怎样辨别食品的优劣吗？

现在你终于明白待在家中都有哪些危险了吧！所以，即使待在家中，你也必须有一些必要的安全常识。

下面，请接受我们如下的忠告。

二、安全用电，保证安全

电是我们生活中不可缺少的，特别是在现代化的家庭生活中。如果没有了电这种方便快捷的能源，我们将失去精彩的电视节目，失去海尔空调在夏天给我们带来的阵阵清凉，失去一个光明而亮洁的空间，失去许许多多现代化的生活享受。

然而并非每个人都了解怎样正确安全地使用各种电器，特别是青少年朋友们，学习一点安全用电的常识尤为重要。

年龄小的青少年注意不要随便动电源、灯口、电开关等等，以防止触电。

电器打开时，切记不可用湿手擦拭，也不要用手按开关或拔插头，这样容易触电。如果去拔插头，不要直接为图省事而去拽电线，因为久而久之那样会使电线造成漏电，形成危险。

使用多用插座，许多同学往往会同时插上过多的插头，这样是很危险的。因为同一插座接过多的线，电流量过大，插座或线就可能被烧坏、烧焦，因而导致产生漏电的危险。

安装电线、电器与灯泡时，要记住先切断电源。如果电闸离得比较远，应该有人看守。电闸拉开后，不要随便去碰它。

停电时，要注意关掉电器开关或拔掉电插头。否则，来电时所有电器同时启动，容易烧断保险丝。另外，像电炉、电熨斗，温度很高，如果来电时家中无人，很容易起火。

如果发现有人触电，要设法及时关掉电源，同时要迅速用干燥的木棍、塑料棒、扫帚把儿等，将人同有电的物品分开。年龄小的孩子，要赶快呼喊大人，自己不要贸然上前。

三、留神注意，使用电器

现代都市家庭实际上成了电器的天下：彩电、冰箱、空调……当它们接通电源以后都带有一定的危险性，所以我们使用时一定要格外小心。特别是我们对电器性能、用法不太了解的时候，更不可贸然行事，应在大人的指导下学习使用，防触电或弄坏电器。

电吹风、电熨斗、电烙铁、电饭煲等家用电器，通电以后电流较大、温度很高，容易发生触电与烫伤的危险。所以，我们不要使用它。大人使用时，我们不要在附近玩耍。

电风扇、洗衣机等电器，通电以后扇叶、脱水筒转动很快，碰到手指或其他地方是很危险的。所以在它们转动时，千万不要将手插进扇叶、脱水筒里去。

夏天，遇到雷雨天气，雷电会击中室外天线。因此，雷雨天不要开电视，并拔掉天线插头，防止雷电击伤人或电器。

四、警惕！隐伏在厨房中的危险

我们渐渐长大了。随着年龄的增长，也应该学做一些家务事，洗碗、洗菜、烧水、做饭……不过在厨房中做这些事的时候，一定要小心。厨房是烧水、做饭的地方，除了有炉火，还有刀具、瓶瓶罐罐等，是家中最容易发生危险的地方，如果不小心就会发生事故。

烫伤是厨房中最常见的事故。我们每天在厨房做饭、烧水，总要与热锅、热油、热水打交道，开水温度高达 100 摄氏度，热油的温度更高，如果溅洒在皮肤上，就会把皮肤烫伤。

开水壶、热锅容易烫伤，从火上端下时应先在手上垫上布，或先戴上防烫手套以免烫手；端下后应放在不易碰到的地方；帮助别人拿碗、端菜时也注意不要碰到热锅。

当爸爸、妈妈炒菜时，或者煎炸东西时，不要上前打扰或在周围玩耍，以防溅出的热油烫伤；高年级孩子可以学着炒菜，但要特别小心，精神要集中。另外注意不要把水滴溅到油锅里，因为热油遇到水会飞溅起来，也会把人烫伤。

煎鸡蛋很好吃，但要注意，类似鸡蛋、鱼元宵等食物，在煎、炸过程中，常常会鼓起气泡，气泡崩破能使热油飞溅，非常危险。所以，即使是大孩子，也不要自己贸然做这些事情，可以在大人指导下学着做。

油是易燃物，在高温下会燃烧。所以，锅内烧上油时，人不要离开，以防油烧得过热起火。万一锅中的油起火，也不要慌张，迅速用铁盖或者铝盖，盖在锅上，然后将锅从火上移走或者将火关灭。

用高压锅做饭能大大节省时间，所以，现在许多家庭都买了高压锅。用高压锅做饭为什么比其它锅快呢？因为在高压下加热，锅内的温度远远高于普通锅的温度。由于它的压力很大，温度又高，所以很容易烫着人。

当高压锅坐在火上，或刚从火上被端下来时，我们千万不能动它，特别是不要拔上边的压力阀。

大一点的孩子，可以试着使用高压锅，但要有大人指导，使用前要先检查一下锅盖的通气孔是否通畅，安全阀是不是完好无损。

给高压锅加上压力阀以后，不要随便动它；烧好东西，不要急于打开盖，一定要等里面的气体全部释放完，再打开盖。

当我们刚学洗碗、做饭的时候，大人们总是一遍遍地叮嘱我们：碗要放整齐，用力要小心，调料瓶用完要拧好盖放回原位……这样的“唠叨”是很必要的。因为，厨房中的各种刀具，瓶瓶罐罐、瓷碗、瓷碟、还有调味品，洗涤剂，如果摆放得杂乱无章，或做事毛手毛脚，就可能发生划伤、砍伤、误伤等事故。所以，不论是放置东西，还是做事都要井然有序。

漂白剂、洗涤剂、去污粉之类的东西是有毒用品，摆放时要注意与食品、调味品分开。

农药、鼠药毒性很大，不要和食品、调味瓶放在一起，并在器皿上作出明显的标记，以防误食、中毒。

玻璃瓶要放在稳妥的地方，以防碰倒打碎。从柜厨中拿东西要小心，不要碰碎其它的东西。年纪小的孩子，如果够不到柜子上的东西，最好请大人帮助拿。

洗碗时，碗碟要放稳当，防止滑落掉地。放碗时，碗要摆好，放平。

若不小心打碎瓶子、碗碟，收拾时注意不要被碎渣划伤手指。

用刀削皮、切菜时，精力要集中，不要拿刀比划着说话，更不可拿刀开玩笑，这样是很危险的。

刀刃很锋利，放刀时刀口不要对着人手活动的方向，以防划伤；另外，刀子暂时不用，要放在安全的地方，特别要注意不要突出在案板外面。否则，万一碰下来，很容易出现事故。刀具用完，应及时放回原处。

五、面对煤气中毒，怎么办？

目前，我国北方大部分地区冬季取暖仍用煤炉，每年都有因煤气中毒而造成伤亡事故。因此，冬天烧煤气取暖，一定要注意防止煤气中毒。

下面我们先介绍一下什么是煤气中毒。

煤气是煤燃烧不充分时，释放的一氧化碳气体。这种气体无色无味，一旦进入人体，就会与血液中的血红蛋白结合，形成一氧化碳血红蛋白。这样，氧气与血红蛋白结合的机会就少了，人体就会引起缺氧窒息。煤炉在火还没有完全上来或快要灭的时候，特别是在夜间封了火的时候，都会有煤气释放出来。这时如果室内通风不好，室内空气中就会充斥大量的煤气。吸入人体后，就会使人严重缺氧，轻者头晕、恶心，重者会窒息死亡。

这就是煤气中毒。

怎么样预防煤气中毒呢？

冬天用煤炉取暖，要提醒大人装烟筒和风斗。

每天临睡前要检查一下烟筒门是不是打开着。

定期打扫烟筒里的灰尘。平时注意烟筒要通畅，如果发现烟筒漏气或堵塞，要告诉大人及时修理。

发生煤气中毒，要尽快打开门窗通风。中毒不太重，可以在室外呼吸一下新鲜空气，严重的要及时送往医院抢救。

当发现有人煤气中毒时，应立即将室内门窗打开，将之抬到通风良好而温暖的环境中，解开衣领，腰带等一切妨碍呼吸的东西。可给他喝些浓茶。中毒较轻时，经2—3小时后即可恢复。

如果发现中毒比较严重，呼吸困难，应做人工呼吸；如发现呕吐，应将中毒人头偏向一侧，并及时清呕吐物，以免误吸入气管引起窒息。注意在抢救过程中，切不可给病人灌醋或菜汤，醋和酸菜汤根本起不到解毒作用。

经过紧急处理以后，若发现中毒者仍然没有缓解时，应立即去医院请医生抢救治疗。

六、你会辨别变质药品吗？

许多家庭中都备有一些药品，平时有轻微的病时，家长们常常给我产一些药，来缓解一下孩子的病情。但是，我们都知道，变质药品不仅会加剧病情，而且会危及生命。

因此，学点辨别药品的常识，变显得很有必要了。那么，怎样辨别药品是否变质呢？

首先可直接注意各类药品是否已经超过使用期限，还要仔细观察药品有无出现下列异常现象：如药品发霉、发粘、有异味等；如有要立即停止服用。片、丸、散剂、胶囊有明显变色、发霉、斑占、散剂结块；糖衣片碎裂或粘连；胶囊破裂或表面粘连，片剂或丸剂松散较严重。

冲剂，发粘，结块，溶化。

纸型剂，表面不匀，有缺损，受潮、发霉、发粘。粉针剂，药粉粘瓶结块较严重、变色的药品。糖浆剂，出现较多沉淀物、发霉。

油针剂出现油液浑浊，有沉淀分层或颜色变深的药品。无色或淡黄色的水针剂，颜色变浑，出现黑白点、霉点、固体晶体或絮状物。

软膏、眼膏有明显的颗粒；栓剂有明显的花斑点和裂痕，变软或变形较严重，失水，水油分离，有油败气味。

眼药水，有结晶、絮状物或毛点。

七、防火，一个严的话题

对于都市人来说，火灾都是比较了解的，不论你走到城的哪个角落，都能发现注意防火的警示。

然而，火灾却频频不断地光顾我们平静的生活。

1982年的寒假，4名11、12岁的同学来到北京海淀万寿寺宫前殿玩耍。严冬季节，天气寒冷，4个孩子冻得直打哆嗦。一个孩子说：“我这儿有火柴，咱点火烤烤吧。”说完就掏出了火柴，划着了一根。随后，又找来一些破纸点着玩。谁知火势越烧越烧大，引燃了窗户上的油毡，很快蔓延及殿内易燃物，继而又引燃了整个大殿。4个孩子惊慌失措，赶快逃走了。等人们赶来救火时，大火已将整个万寿寺全部烧毁，造成无法弥补的损失。据有关部门估算，如果按原样修复万寿寺，则需花贯数百万元人民币。

这是一个多么耸人听闻的事实！

许多青少年朋友对火感到新奇，常常背着老师和家长做玩火的游戏。有的点火烧纸，烧草；有的在野外堆烧废轮胎、废塑料；还有的在暗处划火柴，点蜡烛照明，弹火柴棍、烧马蜂窝……

多么危险的游戏在青少年朋友中“流行”！

也许有些同学不知道，几乎每种玩法都具有引起火灾的危险性。每一种玩法后面都可能是无法扑灭的熊熊大火。

俗话说，水火无情。相比之下，火灾的危害更为无情与残酷，无情的大火一旦燃烧起来，将无情地吞蚀许多宝贵的财产，甚至生命。

因此，为了我们自己的生命安全，也为了他人的生命安全，为了整个社会的安全，我们从小就要养成谨慎的用火习惯。

充分认识到玩火的危害性和可能带来的严重后果，无论什么时候，无论什么地方，都要坚决做到不玩火。

平时不要携带火柴、打火机、鞭炮这类东西，以杜绝自己玩火的欲望。

同学间要互相监督、提醒。如发现有的同学玩火，应立即制止，并报告老师与家长，对他们进行批评教育。

防火，确实是一个严肃的话题。

八、防火于未燃，该注意些什么？

吸烟危害健康。

吸烟可能引发火灾。

尤其是青少年朋友，本来就不能吸烟。可是一旦与烟结下了缘，就会偷偷摸摸地过过“烟瘾”。

墙角、厕所、草丛成了小“瘾君子”们吞云吐雾的地方。

如果发现了老师或者家长，就会匆匆地将烟头乱扔或藏在袖口、衣袋里。

未熄灭的烟头遇到可燃物，极易引起火灾。

一位 13 岁的学生，被学校多次评为“三好学生”。然而，这位同学却染上了吸烟的劣习。一个星期天，他正在家做作业，烟瘾发作，趁爸爸妈妈外出的机会，偷吸爸爸的香烟。谁知，他还没吸完半只烟。爸爸就回来了，慌忙之间，他把手中的半截烟扔到了床下，随后又跟爸爸走出家门。谁知，烟头引燃了床下的易燃物，待全家人回到家时，三间房屋已变成了一片废墟。类似的事情，一年中全国要发生好多起。

一次又一次的大火，向青少年们发出红色的警告：吸烟危险，必须戒除。

家用电器是引发火灾的又一根源。

使用家用电器时，为了避免火灾的发生，请接受如下的忠告：

电视机要与墙壁保持一定的距离，以利通风散热。家中没有人不要打开电视机，使用后请及时关机，拔下插销。

使用电熨斗熨烫衣服，要将熨斗放在耐火的砖、石板、铁支架上。不要在无人看管时接通电源，用完后要及时拔除插销。

电冰箱应与墙壁及两侧物品保持一定距离，以利于通风散热，同时要注意保持冰箱的清洁。

使用的白炽灯泡应与可燃物保持一定的距离，不要用灯泡烤衣物、毛巾等物。也不要用纸自制灯罩，纸被烤糊、引燃就会引发火灾。

生活中有许多的小事也可能引发火灾。

夏日的夜晚，蚊子常常令人难以入睡，人们常用蚊香驱蚊。蚊香虽小，但使用不当也可能引起火灾，所以入睡前一定要注意检查。

蚊香要放在支架上。支架不要放在纸箱桌面或木制地板上。如果放在金属盘、瓷盘及水泥地、砖地上，则就安全多了。

不要在窗台等容易被风吹到的地方放蚊香。

使用电蚊香，要放在远离纸、木桌等易燃物的地面上。不使用时，应拔掉插销。

走进厨房，能帮爸爸妈妈做家务的同学，一定会接触到液化石油气。使用液化石油气烧水做饭方便又干净。如果使用不当，很容易出现危险。

无论是使用管道煤气、天然气，还是罐装液化石油气都必须遵守“先点火、后供气”的操作程序。如果不这样，可燃气体就会与空气混合成爆炸性混合物。当你点火时，就极可能发生爆炸引起火灾。用完后要随手关闭阀门。

幼小的儿童不要使用液化石油气。大孩子初学点燃气灶，要按大人指点的去做，点好后要记住把火柴放在远离火源的位置，不要随手放在炉台上，以防着火。

用煤气烧水做饭，不要只顾贪玩，要留心看守。随时调节气量，防止汤

水溢出浇灭火焰造成漏气，发生危险。

液化气罐要远离火源直立使用，不能倒立和用火烘烤。严禁串气倒罐或把罐内残液倒出作为他用。还要提醒爸爸、妈妈经常检查液化气灶的胶皮管及开关是否完好无损。

一旦发现了液化石油气外漏，应如何处理呢？

使用液化石油气时，若听到微小的漏气的声音，或是嗅到异味时，应立刻关闭仔细检查。

微量漏气时，可以用布头或毛刷在可能漏气的地方涂上肥皂水，从肥皂泡出现的地方找到漏气处，并请爸爸妈妈加以处理。

大量漏气时，不但可以听到漏气的声音，而且还可以看到漏气处产生白色烟雾。这时要立即关上阀门，打开窗户通风；熄灭附近所有火源；不要使用电灯、电风扇、电冰箱等家用电器；打电话通知煤气站的工作人员处理。

九、着火了，怎么办？

请你记住火警电话 119。

发现火情，首先依然是要保持镇静。火灾的初起阶段，一般只是很小的火点。这时你要量力而行，及时予以扑灭，就可能将一场大火消于无形。扑救的方法是随手用沙土、干土与浸湿的毛巾、棉被、麻袋等物覆盖，就可以将初起的火及时扑灭了。

如果你发现火情时，火灾已十分猛烈，正在或可能蔓延，切勿试图扑救，应该立即离开现场，打 119 电话报警，通知消防队救火。

那么，怎样报警呢？

牢记火警电话 119。没有电话的地方或没有消防队的地方，可以打锣敲钟、吹哨、喊话向四周报警，动员邻居一起来救火。

报警时，要讲清着火单位、所在区、街道、胡同、门牌的详细地址。

说明什么东西着火，火势怎样。

讲清报警人姓名、电话号码和住址。

报警后要安排人到街道口，等候消防车，指引消防车去火场的道路。

遇有火情，不要围观。出于好奇的青少年朋友喜欢围观消防车，这既有碍于消防人员的工作，也不利于你自身安全。

同时顺便忠告：不能随意乱打火警电话，假报火警是扰乱公共秩序、妨碍公共安全的违法行为。如发现有人假报火警，要加以制止。

国家明令禁止中小学生在直接参予灭火，这是为什么呢？

因为直接灭火的危险是相当大的，我们正处于成长发育时期，还不具备成年人的思维与体力，普通缺乏自我保护的能力与经验。遇到紧急情况，往往处理不当，发生伤亡事故，反而忙中添乱。

因此对于广大青少年朋友来说，如发生火灾，最重要的是尽快脱离危险，撤离火场。这样做，一是可以保证自身的安全，其次也为大人们灭火提供了方便，使他们可以集中精力灭火。从这一意义上来说，保护自身安全也是为灭火工作作出了贡献。

家庭中常用的灭火方法有哪些呢？

发现家中起火，不要耽搁，要就地取材，及时将火扑灭。

家用电器着火，要立即拉断电闸，或者拔下插销，然后用毛毯或湿棉被捂盖。切记不可用水扑救，因为水能导电，容易造成触电伤人事故。

油锅着了火，也千万不可用水扑救，更不可用手直接去端锅。应该立即拿起锅盖盖上油锅或将切好的菜放入锅内，锅里的油火隔绝了空气就会熄灭。

液化石油气因漏气起火，可将毛巾或抹布淋湿盖住火点，同时迅速关闭阀门。

发现邻居家着火了，你该怎么办？

不可贸然闯入房内救火，你应该这样去做才是正确的：

通知其他邻居或过往行人，请求扑救。

打火警电话。

协助成年人做些辅助性的救火工作，如引导消防车、运水及沙土等，但切记中小学生在不直接参予救火。

所有的东西的都可以用来灭火吗？

水是家中最实用最简单的火剂。若是纸张、木头或布起火、可用它来扑灭。但如果是电器、汽油、酒精、食用油着火，则不可用水扑救。

土、沙土、湿的棉被、麻袋能灭火，扫帚、拖把、3 衣服、镐等也可作为火工具。关键在于快，不要给火蔓延的会。

平粉灭火器：适用于扑救油类、可燃气体和电器设备的火灾。

泡沫火器：适用于扑救各种油类火灾。

二氧化碳火器：适用于扑救各种易燃液体与固体物质火灾。

“1211”灭火器：适用于扑灭油类、带电设备、3 精密仪器，仪表、文物、档案等贵重物品的火灾。十、发生火灾，如何脱险呢？

火灾无情。火灾一旦发生，身处险境，随时都有丧失生命的危险，设法脱离险境方为上策。

现代都市人几乎都住楼房，楼房起火以后，如何脱险呢？

假如，你现在被困在一个火势较猛的楼房中。现在，你想脱险。看到有烟雾顺着楼梯上升，但这并不说明楼梯就一定被烧断了。你应仔细观察，因为只有楼梯才是最快的脱险之路。

如果你并未看到楼梯上有火光，也没有听到爆裂声、倒塌声，这时你就可以断定：楼梯没有起火。

这时你也不能庆幸地赶快往外冲。得做好自我保护，否则也可能会中途遇到危险。用湿毛巾包住口、鼻，并将身上穿的衣服用水泼湿，再把浸过水的棉被披在身上，然后再往外冲。或者头朝下向外爬行，这样就可以离开着火的大楼。

切切要注意，不可在火灾情况下使用电梯。因为火灾情况下，电梯随时可能发生故障或者被火烧坏。一旦你困在电梯中，那就逃生无望了。

但是，你发现楼梯为烟火封锁，无法从楼梯逃生，那怎么办？

千万不要惊慌，也千万不要以为自己已经“山穷水尽”了。

冷静下来，路还多着呢！

首先，你不可选择跳楼逃生的求生方式。这种方式凶多吉少，是最不可取的。如果你被困在二楼，迫不得已则可采用双手扒在窗户或阳台边缘，将两脚慢慢下放，双膝微弯屈往下跳的方法。

如果你呆在高层楼房，那就得动脑筋，另觅生路了。

顺着楼房中的落水管道往下爬，可以作为你此时的第一选择，因为这是一个天然的求生通道。但一定要注意检查一下管道是否牢固，防止自己攀附上去以后管道断裂脱落造成伤亡。

你还可以选择自造绳梯的方式，迅速地将床单撕开结成绳索，一头牢固地系在窗柜上，然后顺着绳索向下滑。

未着火的房间去躲避求援也是一种求生之道。

从突出的墙边、墙裙和相连接的阳台等部位转移到安全区域。

楼房的平顶是相对安全的处所，万一别无生路，也可以到那里去暂时避难。

可是，当火灾比较迅速，你发现时自己已被火围困在房间里，怎么办？

紧闭房门，用衣服将门缝堵住。同时不断地向门、窗上泼水，以防门温度过高而燃烧。

室内一切可燃物，如床、桌椅、被褥等，都需要不断地向上泼水。

千万不要躲到床下、柜子或壁橱里。

这时，你要想方设法通知消防人员前来营救。要俯身呼救，如喊声仍听不见，可以用手电筒或挥动鲜艳的衣衫、毛巾及往楼下扔东西等方法引起营救人员的注意。

如果情况更严重，你衣服上着了火，那更要及时处理，不要盲目乱跑，也不要用手去扑打。应该扑倒在地来回打滚，火就会被压灭，也可跳入身旁的水中。

如果衣服着火，最好立即用力撕脱衣服。

如果你是在睡觉时被烟呛醒，应迅速俯下身来冲出房间。别等穿好了衣服才往外跑，因为此刻时间就是生命。

如果整个房屋起火，要匍匐爬到门口，最好找一块湿毛巾捂住口鼻。如果烟火封门，千万不要出去！应改走其它出口，并随手将你通过的门窗关闭，以延缓火势向其它房屋蔓延。

如果你被围困在屋内，应用水浸湿毯子或被褥，将其披在身上，尤其要包好头部，用湿毛巾蒙住口鼻，做好防护措施后再向外冲。这样受伤的可能性要小得多。

千万不要趴在床下、桌下或钻到壁橱里躲藏；也不要为抢救家中的贵重物品而冒险返回正在燃烧的房间。

实际上，我们出门在外，也可能会碰到火灾，下面顺便介绍一下其他场合中从火场脱险的方法。

为了你自己的安全，进入影剧院、商场，首先要观察太平门的位置，了解紧急救生路线。这样万一发生危险，也可望从容脱险。

烟火起了，不要惊慌，辨明方向、认准太平门、安全出口，避难间的准确位置，选好逃离现场的路线。

沿着疏散通道向外走，千万不要拥挤、盲从，更不要来回跑。

不要往舞台跑，因为舞台没有安全出口，而且围墙很高。

如果烟雾太大或突然断电，应沿着墙壁摸索前进，不要往座位下、角落里或柜台下乱钻。

出外到了山林中，遇到山林着火，那该如何脱险呢？

首先要辨别风向、风力的大小及火势的情况，选择安全路线。

如果风大，火势猛烈，并且距人较近，可以选择崖壁、沟洼处暂时躲避，待风小、火小时再脱身。

如果火距人较远，则应选择与风向垂起的两侧撤离。例如刮北风，则应朝东西方向脱离险境。

不要顺风跑，因为风速火速要比人跑得快，千万不要迎着火跑。

以上介绍了几种条件下的火灾避难办法，实际上，各种火场的情况是非常复杂的，青少年朋友万一遇到火灾，要牢记十六个字：临危不乱，清醒果断，争分夺秒，巧妙脱险。

总之，争取时间，快速离开，方为上策。

第四章 走向社会：我们面临新的挑战

学校、家庭、社会，是我们生活的三个圈子。青少年朋友也不可避免地要走向社会，同各种各样的人打交道，面临各种各样的问题。

相比而言，走向社会以后，我们更需面对更多的安全问题。在学校里，我们有老师的关心；在家中，我们有家长的呵护。可是我们一旦离开学校，走出家门，就得靠我们自己独立自主地来面对生活。

有一天，你会约几个同学到郊外去野游；有一天，你会碰到一个陌生人向你提出奇怪的要求；有一天，你会单独一个人通过铁道。

你知道怎样保护自己，怎样保证自己单独外出的安全吗？

一、迷路了，怎么办？

青少年朋友要从小能记住自己家的详细住址、电话、父母工作单位、姓名与电话。如果你在城市中迷了路，就可以看马路边的车站牌，或给爸爸妈妈打电话；也可以找交通路口的警察叔叔帮忙。

在乡村迷了路，可以找当地的村民帮忙；可以根据天上的太阳或是星星判断方向；可以观察路边的树木，向阳的地方草长得茂密，背阴的地方草长得稀疏；还可以根据公路上的汽车的马达声、村庄里的狗叫声寻找有人烟的地方。

在山里迷了路，可以站在高处观察方向，夜间可以根据北斗星的方位判断方向。冬天还可以根据积雪融化的情况分析方向，向阳的部位积雪融化得快，而背着太阳的部位融化得慢。

总之，如果迷了路，不要怕，不要哭，不要慌，要沉着、冷静、勇敢、机智，用我们的智慧，去寻找回家的路。

二、 知道怎样防御雷电的伤害吗？

雷电是自然界中夏季里最为常见的现象。

雷电实际上是天空雷暴云中的火花放电现象。火花放电时发出的光就是闪电，闪电使空气强烈受热迅速膨胀而发生的巨大的响声就是雷鸣。

雷电既然是一种放电现象，就会对地面产生影响，它多发生在天空或地面上高耸凸物附近。如果人在这类物体附近，就会遭到伤害。所以，遇到雷雨天气，一定要注意躲避雷击。

千万不要到高耸的物体，如旗杆、高树、尖塔、烟囱、电杆下去躲避，这样的地方最危险。

雷电交加时，如在野外无处躲避，应立即蹲下，双脚并拢，双臂抱膝，头部下俯，尽可能降低身体的高度，手中若有金属物，例如金属杆的雨伞、铁锹，铁耙等，要迅速抛到较远处。千万不要扛着铁锹等劳动工具在旷野中奔跑。因为，此时肩上扛的铁锹等突出在地面上，是被雷电打击的最显著的目标。

如在屋内躲雨，不要靠近门、窗，也不要靠近暖气管片和自来水管；彩电等有室外天线的电器要停止使用，同时要切断电源，不要打电话。

三、如何避免中暑？

炎热的夏季，有两种情况会导致中暑。一种是在持续的高温条件下，如高温车间或长时间受日光暴晒，人体的热量散不出去，头昏、发高烧，叫中暑。另一种是在高温条件下人体大量排汗，体内水分及盐分丧失过多，致使血液浓度加大，心脏负担过重而出现头昏、心跳过快、四肢无力等症状。

轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心；重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛，甚至会危及生命。

户外活动防止中暑要注意以下三点：

喝水。即大量出汗后，及时补充体内水分。外出活动时，一定要带足够的水。尤其是远足、爬山或去缺水的地方。条件允许的情况下，还可带些西瓜、水果等解渴的食品。

降温。外出活动前，应做好防晒的准备。备好遮阳帽、遮阳伞，穿浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体内温度。

备药：可随身带些仁丹、十滴水、正气水等药品，以缓解轻度中暑所引起的症状。若中暑症状严重，应立即送医院诊治。

四、日常生活中，应当如何注意饮食卫生呢？

俗语说：病从口入。

我们每天都要吃饭、喝水。饮食卫生的重要性尤为重要。

养成吃饭前洗手的卫生习惯。俗语说：“饭前不洗手，病菌易入口。”我们的两只手，每天干这干那，接触各种各样的东西，表面上看起来似乎不脏，可是难保不沾上病菌、病毒和寄生虫卵。洗手的目的就是为了洗掉手上沾染的病菌，所以要用肥皂认真洗。有的同学把手在水里过一下，这样马马虎虎地洗手，是不能达到卫生目的的。

生吃瓜果要洗干净。黄瓜、萝卜和水果营养丰富，谁都爱吃，但生吃时，一定要注意卫生。因为瓜果在生长过程中，都施过粪肥和农药，沾染了病菌、病毒和寄生虫卵。如果只用水稍稍洗一下或用衣服擦一擦，泥巴虽然擦洗掉了，但病菌、病毒与虫卵不一定能洗掉，农药不一定洗干净。这样吃下去，就可能得痢疾肝炎和伤寒等传染病，也可能得寄生虫病，也可能造成农药中毒。所以生吃瓜果一定要冲洗干净。

不吃腐烂变馊的饭菜。饭菜腐烂变馊，是因为细菌在饭菜中起了破坏作用。空气中存在着各种细菌，它们都附着在灰尘上随风飞扬，落在食物上，就在食物里大量繁殖，放出毒素。人如果吃了这种含有各种毒素的食物，就会发生食物中毒，出现恶心、腹痛、呕吐等症状，严重的还会危及生命。所以腐烂变质的饭菜万万吃不得。

不随便吃野菜、野果。夏秋是瓜果成熟的季节。有的同学喜欢采摘野果尝一尝，这样做危险性很大。因为野菜野果品种多极了，哪些能吃、哪些有毒不能吃，同学们自己是很难分清楚的。万一吃了有毒的野果，后果轻则呕吐、拉肚子、手脚麻木，重则会昏迷不醒，甚至死亡。为了安全起见，千万不要乱吃野菜、野果。

饮水讲卫生，不喝生冷水。水干净不干净，光凭肉眼是看不出来的，即使看起来清澈透明的水，也不一定是清洁可喝的水，说不定里面藏着肉眼看不到的病毒、病菌与寄生虫卵。如果不经消毒就喝下去，就难免染上痢疾、肝炎、伤寒等传染病。所以喝水一定要喝经过消毒或烧开的水。农村中苦水井的水是不能饮用的，因为这种水硝酸盐的含量很高，饮用后容易发生中毒。

不要随意买街头小贩卖的包装粗糙、质量低劣的冰棍、冷饮。不吃无照商贩出售的爆米花、豆腐脑、熟肉等食品。这些冷饮和食品虽然价格较低，但卫生质量大多难以保证，容易伤害肠胃和引发食物中毒。

一旦发生了食物中毒，怎么办呢？

食物中毒的表现有轻有重：轻的会恶心、呕吐与拉肚子；重的大便会带有脓血和粘液，甚至出现吞咽困难，失语等症状。如果出现上述情况，特别是几个人吃了相同食物，又几乎“不约而同”发病时，应该立即采取措施。

不要耽误时间，要立即送往附近医院进行治疗。

轻度食物中毒与消化不良、肠炎的症状差不多，所以常发生因误诊使病情加重的事情。因此，若出现呕吐、拉肚子等症状，就应该去医院，请大夫进行全面检查与治疗。

如去医院路远又一时找不到汽车、拖拉机等交通工具，除继续设法与医院及有关部门取得联系、请求帮助外，还要根据情况对病人进行简单处理：

恶心、肚子痛的，可设法让他呕吐；吐泻剧烈的，可给他喝些淡盐水，有条件的可吃少量的阿托品或抗生素等药物。

五、你会识别坏人吗？

青少年朋友要有一定的安全意识，就必须提高生活的警惕，消除对坏人及生活中各种危险的麻痹和侥幸心理。因为，在我们生活的环境中，你难免碰到各种各样的人。

万一碰到了坏人，或者落入了坏人的圈套，怎么办？

首先我们还是要对坏人有个基本的了解与认识。

实际上，生活中的坏人与其他人没有任何面貌上的区别。可能长得很丑，也可能很英俊；可能或高、或矮、或胖、或瘦；可能是素不相识的陌生人，也可能是你认识的朋友；既可能是男性，也可能是女性；可能一个人独来独往，也可能三五成群，结伙出现。他们在你毫无戒备或失去戒心的情况下，趁机侵犯你。但只要具备一定的识别坏人作案的常识，潜在的危险就可以消除。因此，为免受坏人的侵犯，首先就要在头脑中树立安全防范意识：坏人没有一定的模样。

坏人做坏事时，总是要选择好作案的时间，以便能达到目的，不被人发觉，而且易于逃跑。一般来说，坏人绑架、拐卖儿童多发生在学生上、下学的途中，中午家中没有家长，以及学生傍晚单独外出玩耍时。而侵犯女生的违法犯罪分子则往往选择在清晨、黄昏或深更半夜，也有时趁白天家中无人，尾随入室。入室盗窃、抢劫等往往选择父母上班时或白天家中无人时。另外，学生外出旅游时，遭抢劫的现象也时有发生。

坏人作案前，善于伪装，实施不同的侵害，方法也不同。下面都是坏人可能的作案方式。

假装遇到困难，向中小學生求助。如：问路、帮助找人、帮忙拿东西等。

谎称孩子的家人受伤、生病住院或者称是家长同事、朋友，有紧急情况，代替其来接孩子。

假装学校老师、警察或其他执法管理人员，声称中小學生违反校规、犯法等，强行带走，进行绑架，或抢劫学生钱财，对女生非礼等。

伪称是推销员、送货员、水电工、修理人员等，要求孩子开门。

故意施以小恩小惠，以糖果、食品、玩具、钱物以及做游戏为名义来诱骗中小學生。

请你顺便搭车或带你出去玩，趁机拐走。

可能以如下方式对女生非礼：

以礼物、钱财等利诱。

冒充警察、执法人员、管理人员等。

佯称遇到困难，请你帮助。

吹嘘可以满足你的愿望，帮你解决一些困难。

谎称带你出去玩或外面有熟人找。

尾随身后，或冒充修理人员、推销员等，要求进入你的住处。

在现代生活中，一般说来，没有绝对危险的地方。但一些场所由于所处的位置，以及一些人不具备安全意识，随意涉足就往往为犯罪分子利用，对他人实施加害。

如女生宿舍、浴室等。

暗巷、荒凉的捷径小道、野外、偏远人稀的公园、河堤。

昏暗的地下通道、空屋、无人管理的公共厕所、电梯等。

电影院、歌厅、舞厅、游戏厅。
人多拥挤的复杂场所和公共交通工具上。

六、怎样避免陌生人闯入家中？

今天下午小华没课，独自一个人在家练钢琴，忽听丁零……丁零……的门铃声。

小华停下来，问：“谁呀？”

门外传来一个男人的声音：“是我。”

小华警惕起来，赶紧走到门口，正要开门，忽然想起爸爸叮嘱过：一个人在家的时候要小心，如果有陌生人来，不要随便开门。

小华抬起的手又放下了，他从门上的猫眼往外看，见到一个 30 多岁的陌生人。

“您有什么事？”小华问。

“我找隔壁家有事，他家没人，我想留个条子托你给他，你能开下门吗？”

这……小华犹豫了，怎么办呢？

他想了想，说：“叔叔，我从门缝给您递出一张纸，您写好后给我塞过来好吗？”

“也可以。”叔叔答道。

写完纸条那人就走了。

小华这样做，是不是太谨慎了？不。

目前社会上还有少数坏人利用一切可乘之机进行犯罪活动。小孩子力量小，社会经验少，往往是坏人瞄准的对象，所以要格外小心。

当家里人由于上班或忙于其他事情外出，你一个人独自在家时，突然有素不相识的陌生人以各种名义要求进入室内。

遇到这种情况，可采取以下措施阻止：

平时一人在家，要锁好院门、房门防盗门、防护栏等。出去玩耍要关好门窗，千万别忘记锁门，防止盗贼潜入。

钥匙要保护好。小学生把钥匙挂在脖子上，要注意放在衣服里面，不要露在外面，以防坏人跟随入室。

当有人敲门时，一定要问明来意，对不熟悉或不认识的人，不要开门。如陌生人以修理工，推销员的身份要求开门时，说明家中不需要，请其走开或寻找一些借口，请其不要打扰。

当坏人欲强行闯入时，可到窗口、阳台等处高声叫喊，或称去打报警电话吓跑坏人。

匪警电话是 110。

七、如何避免被人拐骗、绑架、枪劫？

这个话题让我们听来确实不寒而栗，被坏人拐骗、绑架、枪劫似乎都是电影或电视剧中的场景。但是这种场景一旦发生在你的身上，你知道怎么办吗？束手就擒吗？

做好防范，能使你增强安全意识、增加安全保证，让坏人无可乘之机。我们下面将要介绍的一些常识即是防范坏人的基本方法。

养成进出家门时随手关门的习惯，不要毛手毛脚地将家门洞开，这样无异于引狼入室。

外出游玩，特别是去的地点较远、时间较长时，要征得家长同意并将行程去处告诉父母或其他家人，说明大概的返家时间。以便与家人取得联系，万一出了事，家中也有处可寻。

单独与陌生人同乘无人看管的电梯是很危险的事情。因此，当你乘坐电梯时，千万要多留个心眼。

上、下学、外出游玩、购物时，最好不要单独行动，要与同学、朋友等结伴同行。

路上有陌生人让你顺路坐车，不可答应；也不可搭乘陌生人的便车。

陌生人无故施予的钱财、玩具、礼物、食物等更是不可接受。

驾车的陌生人问路，要与其保持一定距离，不可贴近车身。

不独自通过狭窄街巷、昏暗地下道；不独自去偏远的公园、无人管理的公厕；一人独处空屋时要关好门窗。

不要将家中的钥匙挂在胸前。

不要在外人或朋友面前炫耀父母的地位或财富。

陌生人佯称你家中有紧急事情时，可立即报告老师，并马上与父母取得联系，以确认是否属实。

避免在路上被抢劫请你注意：

尽可能与同学、朋友结伴同行。

穿着打扮要朴素，不戴名牌手表，不穿名牌衣服等，不在外人面前炫耀自家的财富。

晚上、清晨外出时要走灯光明亮、宽敞的街道，不要走偏僻的小径或荒地。

不要到银行存取款，必要时，可把积蓄的钱交给爸爸、妈妈，请他们替你保存。

不要把家里的钥匙放到书包里，应放在衣袋里。这样，即使书包被抢，也能进入家中。

证件、地址、通讯录等也不应放在书包里，以免落入坏人手中，招致无谓的麻烦。

外出旅游时，不能随意和同车旅客或同房间的人同吃同喝。即使对方特别热情，也要婉言谢绝，以免坏人利用这种手段下麻醉药加害于你。

携带钱财时要隐藏好，切勿招摇过市。

女生集体宿舍防止坏人，更要注意宿舍的安全。

门、窗要加固，每天就寝前应该检查门锁及窗子是否关好。

门、窗上要安装窗帘，防止坏人从外面偷看室内情况。尤其是炎热的夏季，不能因为热而忽视安全。

有条件的女生集体宿舍要设有门卫或实行公寓式管理，防止可疑人出入。

女生宿舍应设在不远离其他住户处，以便发生紧急情况时，能迅速来人相救。

八、如何避免与同学殴斗？

青少年朋友，初生牛犊，心高气盛，言语之间，殴斗极易发生。双方由于情绪都比较激动或某一方出现不理智的行为，往往就大打出手，后果不堪设想，而引发的原因可能就是些不值一提的小事。

同学相殴，首先影响了同学的关系，造成自己人际关系的紧张，影响自己的身心成长。因而也是一种不安全的因素。

注意养成良好的习惯，培养优秀的个人品德和健康的心理素质，是十分重要的。

为人处事要正直、诚恳，不要揭发他人的隐私，以免招人忌恨，别人伺机报复。

凡事要多为他人着想，不能只从自己的角度想事情、做事情。

当与他人有矛盾时，要主动疏导缓解紧张关系，应“和为贵”。以较高的姿态，主动讲和或检查一下自己行为的不妥之处。即使有理也要先把矛盾缓解下来，等心平气和以后再细论对错。

双方矛盾无法自己调解时，可以请老师、家长、朋友出面进行调解。

不要过分强调与某人或某几个人要好，排斥他人。

受到他人无理嘲笑、批评或谩骂时，要心胸豁达，能忍耐。切忌情绪激动，导致过分生气而失去理智，与他人发生争吵。

路上遇到不良少年打架斗殴或无事生非时，不要围观看热闹。应该尽快离开现场，并且打 110 报警电话报案或者请老师进行处理。

遇到流氓不讲理以及酗酒的人，要尽量避开。不要和这种人正面冲突，以防殴斗、伤害的发生。

在校内或学校附近，如果发现同学之间或同学与社会上的人打架，应立即报告老师。

交朋友要慎重，不要参加任何帮派组织。

不要深夜在外面游荡。

在公共场所要讲社会公德，不可旁若无人地高声讲话、嘻闹，以免引起他人反感而导致殴斗。

在生活中常常碰到精神病患者，也需提醒青少年朋友加以防范。

精神病患者常是独行，并且衣着邋遢；时而对空傻笑，时而喃喃自语、手指乱比画。同学遇到这些人，要尽快躲避、远离。

不要取笑、戏弄精神病患者；不做刺激性举动，以免其病发作而受到伤害。

智能低下的痴呆者，很少做出伤害他人的行为。对于他们，也不可取笑、戏弄。因为智能低的人，对于一些事情无法作出判断，所以偶尔也会做出一些伤害自己或他人的事来。

在校园或上、放学途中，如发现成年人有行为、感情等方面明显不同于一般人，要及时躲避并向老师汇报。

九、假如你遭到坏人盯梢，怎么办？

假如，有一天，你独自在公园、街上或其他地方行走，或者一个人正在游玩或休息，无意中，你发觉你周围老有一双眼睛盯着你。你到哪，这双眼睛便跟到哪儿。

没错，你被人盯上了。而且，这个人肯定不是好人，因为他老是偷偷摸摸在你的周围。

怎么对付？

首先的反应是“三十六计，走为上计”。能跑则跑能走则走，除非迫不得已才正面抵抗。这时，你要因时因地制宜，积极地思考对策。

如果只是被歹徒盯上，应朝附近灯光明亮的大街、营业的商场等地方跑，如果附近有警察值班的岗亭，最好向这些岗亭跑去，或者跑到附近的居民家，敲门求救。

如果被歹徒纠缠上，这时应高声喝令其走开，并可用随身携带的物品，如挥动书包、雨伞，吹哨子或用附近的木棍、砖头等加以反抗，以阻止歹徒侵害。

遇到拦路抢劫的歹徒，一般先不要跑，因为歹徒的目的是为了钱财。如果碰上就跑可能会遭到歹徒的伤害，可将随身携带的少量钱财，物品交给歹徒，应付周旋，并注意记下歹徒的相貌，衣着、身高、口音及逃跑的方向，及时报告附近的巡逻警察或到就近的公安机关报案。

除非迫不得已，不要轻易与歹徒发生正面冲突，以免引来杀机。如果要进行反抗，心中要有十成的把握，而且不露声色。趁歹徒疏忽时攻其不备，出手要快，要有力。

假如遇到的是杀人狂，而自己又无法逃走，就一定要奋力反抗。但千万不要忘记，能有机会逃走还是逃走或伺机制服歹徒。

在与歹徒搏斗时，一定要高声喊叫，一方面缓解自己的恐惧心理，另一方面可令歹徒感到会有人听见相助或报警而分心害怕。同时，要不断地变换招式，如打几下，跑几步，出击时要对准歹徒的要害部位，以便制服歹徒或乘机脱身。

中小学生在上学路上，常有遭到社会上不良青少年或有劣迹的在校学生劫持的危险。这些人对学校的情况比较了解，对被劫持的学生的行走路线也比较熟悉，而且也抓住一些同学受到侵害以后怕报复不敢报案的心理，往往采取以大欺小、以强凌弱、以多压少的办法，索要钱物；有时甚至见什么要什么。

遇到这种情况，怎么办？

保持心理稳定，不要惊慌；同时头脑清醒，思考相应对策，不要显得十分恐惧。否则，会更助长坏人的气焰。

要及时观察四周情况，如果发现行人很多，或有自己熟识的人等，可高声喊叫向人求助。

如果面对的劫持者人少或只有一个人且没带凶器时，可以应付周旋，乘歹徒不备予以打击，并伺机跑掉或高喊“警察来了”等，趁歹徒愣神之机突然跑开，并迅速向附近群众求助。

如果是同学或认识的其他在校学生要钱要物，千万记住不能要啥给啥，不敢声张，这反而会助长这些人今后经常骚扰；要坚决拒绝，并言明要报告

老师、学校及公安机关。

假如要钱要物者人数很多，与自己素不相识，又带有凶器时，一般先不要跑，以免受伤害，可将随身携带的钱财、物品交给歹徒。

无论上述何种情况，都应记住歹徒的人数、相貌、衣着、体态、口音，以及逃走的方向，及时报告附近的公安机关，并报告老师、学校与家长。切忌不敢声张，不告诉家长、老师。

十、假如你遭到绑架，怎么办？

许多青少年会以为这个话题离我们的生活还非常遥远。近年来，这类事件在我们的生活中却日渐增多起来，歹徒侵害的目标主要是个体户、专业户等富裕阶层的人，手段多以劫持被害家庭的孩子为人质。

假如你遭到了绑架，我们应怎样保护自己，以免受歹徒的伤害呢？

遭绑架以后，如果附近人多，或有巡逻警察、执法人员出现，可以大声喊叫，并应抓住机会跑掉，行动一定要突然，迅速。

如果已被歹徒劫持，千万不要惊慌，不能与歹徒发生口角，以免激怒歹徒，遭毒手，而应冷静思考对策，伺机逃脱。

假如歹徒手中拿有利器，如刀、棍等时，应先想方设法让其放下，并估计一下自己的体力、心理状态等，考虑能否跑掉，并用随身携带的可用以防护的物品，如棍、小刀、雨伞等进行自卫；如果被绑架的地方很偏僻、就要小心行事，不要激怒歹徒，反遭不测。

遭绑架以后，要顺从歹徒，以降低其戒备心理，使其认为你很听话，歹徒问起家中情形时，可以告诉他你父母的地址，姓名、电话等；当歹徒打电话或写信勒索时，父母可以向公安机关报案，以便设法解救你，但对于家中收入情况，则可用“不知道”、“没听说”等来搪塞过去。

应熟记歹徒的特征、容貌、口音、穿着、体态等，为公安机关办案提供线索。

耐心地等待机会，设法跑到人多的地方或附近商店、居民家中，打 110 报警电话或告诉父母、老师，以便抓获歹徒。

下面再给大家讲个故事。

四年级的学生金欣。家中父母都是个体户，家中给他平时的零花钱很多。金欣也花钱大手大脚，穿的是“耐克”“阿迪达斯”，背的是“力派”，骑的是“阿米妮”。

小小年纪，就常拉着同学到外面的饭店吃饭。

终于，有一天，一个同学告诉金欣，说校门口有人找。金欣也没有多问，就去了，还没等他站稳，几个小青年就走上前来，不阴不阳地说：

“你就是金欣吧！我是你爸爸的朋友，你爸爸让我接你现在到他那去。走吧！”

金欣刚想不对，几个小青年已将他推推搡搡地推到了一辆面包车上。

金欣就这样被绑架了。

最后，在金欣父母报案的情况下，公安机关经过努力，将金欣救出。

几个青年交待：他们看到金欣常到附近饭店里请同学吃饭，又看了他的穿戴。才了解他的情况，决定绑架金欣的。

这就是故意显富带来了绑架的灾祸。

十一、假如你乘车时发现了 小偷行窃，怎么办？

也许大多数青少年朋友面对这种情况会选择视而不见的方法，以免给自己找麻烦。也许我们的家长也会告诫我们碰到了这类事情不要去管。

然而，作为一个有良知的青少年，我们不能那样做。

不妨学些对付小偷的技巧。这样既可以帮助别人，也可以保护自己。

幼小的孩子在车上发现小偷时，不要和他正面冲突，最好的办法是机智地通知司机与售票员。

当发觉小偷正扒窃自己时，只要正面注视一下他，表明自己注意到了，小偷自然就会罢手，也不会带来危险。

当发现小偷要扒窃他人时，可以高喊一声，引起被扒者注意，不使小偷得逞。

当发现自己或别人被扒窃时，不要慌乱，保持镇静，并立即通知售票员或驾驶员，不要打开车门，根据实际情况将车建议开到公安机关或驻地停车检查，同时注意是否有人互相传递物品等。

十二、家中发现了窃贼，怎么办？

窃贼入室盗窃钱物，往往采取破门、破窗、撬锁等手段进入，而且进去后都事先找好逃跑的部位。当你发现家中有窃贼时，切不可惊慌失措或贸然行事，应赶快报警，尽量避免直接和坏人斗争。危急时刻要机智灵活。

假如发现窃贼正在室内，而窃贼尚未发觉有人回来时，可以迅速到外面喊人，并同时叫他人报告公安机关，以便将窃贼人赃俱获。如窃贼有自行车等交通工具，则要记下车牌号。

假如室内的窃贼已发现有人来时，要高声呼叫周围的居民群众，请大家协助抓住案犯，并扭送到公安机关。如果家住楼房，则要记住窃贼的相貌、体态、衣着等，边喊边往下跑，以免窃贼狗急跳墙。

对发现有人来立即逃跑的案犯，要及时追出查看其逃跑的方向、体态、相貌、衣着、及可能丢下或带走的工具、车辆，及时报告家长、老师，并打110报警电话报告公安机关。

如果案犯发现来人是中小学生，而求饶或花言巧语辩解时，千万不要对犯罪分子怜悯同情而失去警惕。同时应讲究斗争策略，表面上可以装出没看见、无所谓，或恐惧的表情，稳住犯罪分子，防止他狗急跳墙，对你施行伤害。然后寻找机会逃离报警。

那么，怎样巧妙地报警呢？

报警是发生侵害时被受害人的首要反应，报警最快捷的方式是打报警电话“110”。报警电话“110”是公安机关为应付处置可能发生的紧急案情，为给群众提供安全保护服务，能迅速准确接受群众报案，掌握警情而设置的。当自己受到罪犯侵害或发现别人受到不法侵犯时，应巧妙地报警。

发现犯罪分子对他人实施侵害时，应悄悄到有电话处，打“110”电话报警。打“110”报警电话，应如实讲明案情与案发时间、地点。切忌谎报案情和随意拨打报警电话，否则要负法律责任。

当自己被犯罪分子纠缠，不能脱身或已被绑架、拐骗时，应不时给路遇的群众打手势，或直接告知自己被侵害，请他人打“110”电话报警。

自己在屋内被绑架或劫持不能脱身时，可先顺从歹徒，待抓住机会，如屋外有说话声、车铃声，隔壁房间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、将物体砸向玻璃窗等。巨大的声音必然会引起行人和邻居的注意，从而达到报警的目的。

当你遭到不法侵害后，应立即向公安机关报案。报案时应注意如下情况：

向公安机关详细讲明案发的时间、地点，以及遭受不法侵害的程度。

尽可能描绘出歹徒的相貌、体态、口音、动作习惯、衣着等，以及歹徒是否留下作案工具等。

讲明发案时有无知情人、见证人，以便为公安机关侦破案件提供依据。

如是入室盗窃案件，切记要保护现场，不要乱翻动室内物品，以免毁坏了犯罪分子留下的有价值的罪证。

报案时，一定要严肃认真。一是一，二是二，不可隐瞒情况，也不可虚报情况。

十三、怎样保证铁路交通的安全？

生活在铁路通过地方的朋友，或者上下学经过铁道的朋友，每天都与呼啸而过的火车打交道。我们大多数时间可能只是看到铁道无声无息的躺在那里。因而意识不到其中有什么危险。可是火车一旦运行起来，风驰电掣，从列车进入你的视线到最后消失，如飞而来，如飞而去，只需短短的几分钟。

因此，铁道边并没有绝对的安全。

青少年朋友到了郊区，铁道更是无人看管，这样更容易麻痹大意，失去警惕心理。在铁路上尽情地玩耍，更是相当危险的。

我们出远门的时候，一般都乘火车；到郊区风景秀丽的景点去旅游的时候，也要乘坐火车。

因此，我们必须具备点铁路交通的安全常识。

为了预防铁路交通的伤害，请记住如下的忠告：

不在铁路上逗留、游逛、捡拾煤渣、酒瓶等杂物。

不要在铁路路基上行走、乘凉或坐卧铁轨。

不要钻车，扒车，跳车。

不攀登电气化铁路上的接触网和铁塔、以防触电死亡。

通过铁路道口时，请接受我们如下的忠告：

遇有道口栏杆（栏门），关闭，音响发出报警、红灯亮时，或看守人员示意停止行进时，须依次停在安全线以外。没有安全停止线的，应停在距离外股铁轨 5 米以外。

通过无人看守的道口时，须止步四望。在确认没有列车通过以后，才能通行。

遇有道口信号两盏红灯交替闪烁或红灯亮时，不要通过；白灯亮时，准许通过；红灯与白灯同时熄灭时，应该停下来观望，确认安全后，再迅速通过。

乘坐火车时，请接受我们如下的忠告：

火车进站时，要退到车站划定的白色安全线以外。因为列车进站时速度快、风力大，如果离得太近，就有被卷入站台下的危险。

列车行进中，千万不要把手、脚、头部伸到窗外，以免被车窗卡住或被线路旁的信号设备及树木刮伤。

不要到车门与车厢连接处玩耍，那里很容易发生被车、门或车厢连接板夹伤、挤伤等伤害事故。

列车上沏茶，不要倒水太满，以防发生烫伤。

睡在中、上铺的同学，要将车上的安全皮带挂好，防止睡觉时掉下来摔伤。

使用后的罐头瓶、汽水瓶等废弃物品，不要随手扔到车窗外，这样做既不卫生，也容易砸伤铁道旁的行人及铁路工人。

不带易燃易爆等危险品上车，也不要列车上玩打火机、火柴等危险品。

十四、怎样应付地震、暴风、暴雨、暴雪等自然灾害？

自然灾害是我们生活中并不常见的危险，这种来自自然界的异常变化所带来的危险也许我们几年、十几年也难以碰上。

然而，我们并不能因此而放松警惕。因为这种自然灾害所带来的灾难是空前的，具有极大破坏性的。这种自然灾害一旦发生，他破坏的力量将迅速地波及整个社会，危及成千上万人的生命财产安全。因此，只有具备了一定的自救常识，才能在这种空前的灾难中保全自己的生命。

自然灾害带来的潜在危险在于它的迅速发生会产生一种全面性地大恐慌，造成整个社会的动荡。如果不会一些基本的常识，而是盲目地随着大家，这首先就非常地危险，并且会人为地制造一些伤害。

1995年9月20日，发生在山东省南部的5级地震，建筑物基本上未受到破坏，人员也没有直接伤亡，但强烈的震感却使不少人着了慌。特别是正在上课的中小學生，一时惊慌万状，蜂拥奔逃，甚至贸然跳楼，因此跌伤、踏伤、挤伤、撞伤达数百人之多。仅一县城内几所中小学的学生断腿折臂，需住医院治疗的就有60余人。

为什么地震未伤人，人却自伤。

因为缺乏一种必要的防震，抗震基本知识，精神过于紧张，防范措施不当，造成不应有的严重后果。

地震是一种灾害性的自然现象，一旦发生强烈的地震，就会引起房屋倒塌、堤库决口、火车脱轨、道路陷裂，以及水火，电气灾害与人员伤亡。

但是，发生地震不要惊慌，只要我们了解了发震的原因和防震抗震的基本知识，掌握正确的应急求生方法，就可以保护自己，减轻地震造成的灾害。

地球是个巨大的球体，如果把地球从中间劈成瓣，就会发现地球内部是由三层构成的，像鸡蛋一样。地球最外部的很薄的一层，由坚硬的石头组成的，叫地壳，好象鸡蛋的蛋壳。地球中间部分是由软石头组成的，起名叫地幔，好似鸡蛋的蛋白。地球最里面是由粥状液体物质组成的，叫做地核，就象鸡蛋的蛋黄一样。

地球在自转的同时还围绕着太阳不停地运动，地球内部的液态物质也跟着不停地运动和变化。地球内部运动中的物质会产生一股巨大的能量，在地壳比较脆弱的地方，石头就会突然发生破裂、错动，甚至会发生火山喷发的现象，同时产生向四周扩散的波，当波传到地表时，地表就会振动起来，这就是这个地方发生地震了。

地震发生以前，会有以下的征兆：

动物异常：成百上千条蛇爬出洞来长距离迁移；成群的老鼠爬到4.5米高的电话线上一动不动；动物园里老虎、狮子萎靡不振、卧地不起；家犬坐立不安，不吃不喝，狂叫不止；骡马驴牛闹圈踢槽不吃草，嘶鸣不断；鸡鸭鹅傍晚不进笼乱飞乱叫等。

地下水异常：埋在地壳深处的地下水，深知“地震魔鬼”的阴谋诡计，往往能给人们许多有益的暗示。地震发生前，井水水面上升很大，甚至流出地面成泉水；或是井水水面下降，有时水井干枯。地下水井连续翻花冒泡，同时发生“咕噜、咕噜”的打雷声。1976年唐山大地震以前，有的地区普通井水变成了“甜水井”，另外一些地方的饮水井成了“苦水井”。

地光和地声：地震爆发之前很短的时间里，会出现地光现象。地光在地面上有时呈现“五彩的霞光”，如同早晨日出的景色；有时呈现出“多彩的光柱”，直插夜空，也有时从地面上冒出“粉红色的光球”，短时间在黑夜中消失了。如同雷雨天的闪电，地光和地声是同时发出来的，人们先看到地光，而后听到地声。地声有时像一列很长的货运火车通过一样，“唿——唿——持续一段时间；有时象“雷鸣声”，或是激烈的“枪炮声”等。

人的异常感觉：在地震爆发之前，人们也会在精神上，生理上有所感觉，尤其是儿童、老人、心血管病患者，震前感觉会更加明显：食欲不振、不能入睡、坐立不安、脾气暴躁、呼吸困难、头晕眼花等。

地震一旦发生了，怎样脱险呢？

这才是重要的问题。

如果地震发生了，不同的地方，脱险的方法也各不一样。

发生地震的时候，如果你在平房里，要迅速钻到床下或桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等护住头部，待地震间隙再及时离开住房，到安全地点避难。地震时房屋如果倒塌，你在床下或桌下千万不能移动，要等到地震停后再逃出室外。

如果你在楼房中发生了地震，不要试图跑出楼外，因为时间不允许。另外，在地震波传播时，楼体震动大，很容易摔伤。最有效的办法是：及时躲到两个承重墙之间跨度最小的房间里如厕所、厨房等。也可躲避在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角，注意保护住头部。

记住：不要到窗下和阳台上去躲避。

如果正在上课时发生了地震，不要慌乱，更不能在室内乱跑。靠近门的同学可以跑到门外，中间的同学可及时躲到课桌下，用书包保护住头部；靠墙的同学则要紧靠墙根，双手护头。等到地震间隙，由老师统一指挥，有秩序地疏散到室外。

如果已经离开房间，千万不要地震一停立即回屋取物。因为第一次地震以后，接着会发生余震，余震对人的威胁会更大。第一次地震后，各种建筑物也许被震损或局部震塌，而余震之后通常是大规模的倒塌。

如果在公共场所发生地震，不能惊慌乱跑。可以随机应变躲到就近较安全的地方如椅子间、舞台下、乐池和桌柜下。

如果在街上发生地震，绝对不能跑进建筑物中避险。也不要停在狭窄的胡同、高楼下、悬壁、桥头等危险的地段停留。

地震后，万一被埋在建筑物中，怎么办？

首先要鼓起求生的勇气，消除恐惧心理；能够自我离开险境的，应尽快设法脱离险境。

不能自我脱险时，先设法将手脚挣脱出来清除压在自己身上的物体，特别是腹部以上的物体，等待救援。

用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息，保持呼吸通畅。

注意保存体力，不可以大声呼救，除非听到外面有人营救。可以用石块敲击物体，以引起人们的注意。

尽可能减少体力消耗，在可以活动的空间里，设法寻找食品和水，创造生存条件，等待救援。

暴雪天气，我们应注意些什么呢？

短时间内降很厚的雪叫暴雪。这种天气常见于我国北方地区的冬季。北

京、天津等北方大城市，到了冬天的温度几乎都在零度以下，一场暴雪之后，常连续几个月积雪都不能化掉，因此，我们更需要注意。

遇到暴雪天气，上学路上要增加衣服。雪天路滑容易摔伤，也容易发生交通事故。

要注意保持教室的温度，除短时间调节室内空气外，注意封好门窗。用煤炉取暖的教室，要预防煤气中毒。

要减少室外活动，但必须坚持课间操和体育课，一是注意不要运动太激烈，出汗太多，避免发生感冒；二是注意静止状态的时间不要过长，避免造成冻伤。

暴雪天气有可能电线冻结压断，或有电线垂落，绝不能触摸电线，避免发生触电事故。

如果出现“手脚冻僵、失去知觉”的特殊情况，要特别注意“逐渐回温”；绝不能回温太快，甚至用炉火去烤，容易发生伤残事故。

