

目 录

第一章：学校简介	1
防城港市理工职业学校简介	1
第二章：安全教育	2
一、交通安全	2
(一) 学生过马路需注意	2
(二) 骑车安全	2
(三) 乘车安全知识	2
(四) 乘坐地铁安全常识	3
(五) 乘坐电梯安全常识	3
(六) 发生交通事故如何报案	3
二、防溺水安全教育	4
(一) 游泳保护小常识	4
(二) 防溺水安全“六不一会”	4
(三) 溺水事故安全措施	4
(四) 防溺水应急求助联系电话	5
三、食品安全	5
(一) 学生应注意哪些饮食卫生习惯?	5
(二) 个人怎样预防食物中毒	5
(三) 认识食物中毒特征	6
(四) 食物中毒时急救方法	6
(五) 旅行中饮食卫生注意事项	6
四、心理健康	7
(一) 什么是心理健康?	7
(二) 中职生心理发展存在的主要问题及原因	7
(三) 中职生心理健康问题的家庭教育建议	8
(四) 中小学生的心理健康标准可以参照以下四个方面	8
五、旅游安全	9
(一) 旅行安全常识	9
(二) 旅游安全注意事项	10
(三) 其他旅游常识	10
六、地质灾害	11
(一) 什么是地质灾害?	11
(二) 常见的地质灾害主要有哪些种类?	12

(三) 当你遇到滑坡灾害正在发生时应该怎么办?	14
(四) 当你遇到泥石流正在发生时应该怎么办?	14
(五) 滑坡发生前常有哪些异常(前兆)现象?	14
七、化工灾害	15
(一) 有害化学品的污染危害	15
(二) 化工灾害应急自救常识	15
八、紧急报警	16
(一) 紧急报警电话	16
(二) 如何拨打“110”报警电话?	16
(三) 如何拨打“119”报警电话?	16
(四) 如何拨打“120”医救电话?	16
(五) 如何施放简易求救信号?	17
九、防性侵	17
(一) 什么是性侵犯?	17
(二) 身体哪些部位最重要, 不能随便让人抚摸和接触?	17
(三) 什么样的人会对孩子进行性侵犯?	17
(四) 性侵害对受害者的伤害	17
(五) 如何辨认性侵害?	18
(六) 未成年人如何预防性侵害?	18
十、气象灾害	19
(一) 气象灾害种类	19
(二) 气象灾害应急防御的重要性	19
(三) 影响我国的主要气象灾害	20
十一、地震安全	21
(一) 地震安全常识	21
(二) 地震发生时的逃避险方法	21
(三) 震后自救	22
(四) 地震后注意事项	22
十二、防踩踏	23
(一) 踩踏事故案例与危害	23
(二) 导致踩踏事故的原因	23
(三) 踩踏常识与自救方法	24
十三、消防安全	25
(一) 日常中应该掌握哪些消防常识呢?	25
(二) 灭火方法及灭火常识	25

(三) 逃生自救常识	26
十四、网络安全	27
(一) 网络安全的重要性	27
(二) 个人隐私安全	27
(三) 网上银行安全	27
(四) 上网查阅信息需注意	27
(五) 网购购物安全	28
(六) 全国青少年网络文明公约	28
十五、校园安全	28
(一) 学生上下楼梯的安全	28
(二) 课间活动安全	29
(三) 上学放学安全常识	29
(四) 如何应对和防范校园欺凌	29
十六、用电安全	29
(一) 用电安全常识	29
(二) 室内用电安全知识	30
(三) 常见的触电类型	30
(四) 如何预防触电	31
十七、毒品安全	32
(一) 毒品的基本知识	32
(二) 吸毒对社会的危害	32
(三) 吸毒对身心的危害	33
(四) 我们青少年学生应该如何预防和抵制毒品	33
十八、防诈骗	34
(一) 诈骗分子常用的诈骗手段	34
(二) 学生如何预防诈骗	35
十九、刑事安全	36
(一) 如何应付陌生人敲门	36
(二) 如何防止被人绑架	36
(三) 学校防盗的基本方法	36
(四) 扒手识别	36
(五) 记忆犯罪嫌疑人特征	37
(六) 中小學生防范毒品	37
二十、煤气中毒	37
(一) 怎样识别煤气中毒	37

(二) 常见的煤气中毒原因	37
(三) 如何预防煤气中毒?	38
(四) 如何识别煤气外泄?	38
(五) 煤气泄漏时该怎么办?	38
(六) 煤气中毒的急救方法	38
二十一、防火安全	39
(一) 基本知识	39
(二) 学校及公共场所防火常识	39
(三) 山林防火常识	39
(四) 家庭防火常识	39
(五) 灭火基本常识	40
(六) 报警常识	40
(七) 中学生自护自救与逃生常识	41
第三篇：致家长的一封信	43
防城港市理工职业学校元旦放假致家长的一封信	43
防城港市理工职业学校寒假致家长的一封信	45
防城港市理工职业学校“三月三”放假致家长的一封信	47
防城港市理工职业学校清明节放假致家长的一封信	49
防城港市理工职业学校“五一”劳动节假期放假致家长的一封信	51
防城港市理工职业学校端午节假期放假致家长的一封信	52
防城港市理工职业学校暑假致家长的一封信	54
防城港市理工职业学校中秋节假期致家长的一封信	56
防城港市理工职业学校国庆节假期致家长的一封信	58

第一章：学校简介

防城港市理工职业学校简介

一、学校概况

防城港市理工职业学校是一所公办自治区四星级中等职业学校，被确认为广西“双优”学校，国家级1+X证书试点单位，学校位于防城港市江山半岛科教园区内。全校现有学生约6000人，校园面积为247.5亩，濒临大海，依山而建，风景秀丽；开设有计算机应用、会计、电子与信息技术、汽车运用与维修、学前教育、港口机械运行与维护、电子商务、机电设备安装与维修、旅游服务与管理、物流服务与管理、钢铁冶炼、中餐烹饪、应急救援技术13个专业，其中汽车运用与维修、计算机应用、电子与信息技术、港口机械运行与维护、物流服务与管理等5个自治区示范特色专业及实训基地，校外实训基地20多个。教职工221人，其中专任教师198人，师生比1:20。“双师型”教师102人，占专任教师总数的51.5%，正高级教师1人，市拔尖人才1人，高级讲师10人。拥有广西特级教师工作坊、市名师工作室各1个。

二、校训、办学理念、教风、学风、学校精神、办学目标

校训：好好习训，厚德强技

办学理念：学一技之长，创一番事业

教风：爱生敬生

学风：文明求学

学校精神：自强不息，勇于担当，务实创新，追求卓越

办学目标：弘扬工匠精神，培养德技双馨的高素质技术技能型人才，倾力打造立足广西，面向东盟，富有海边山特色广西一流全国知名的中等职业学校。

三、学校荣誉

在全体师生的共同努力下，学校党支部在建党100周年被评为“防城港市先进基层党组织”，学校被认定为“十四五”广西四星级示范性中等职业学校，获得广西职业教育自治区级教学成果二等奖，被评为广西壮族自治区第一批“绿色学校”、防城港市第二届“文明校园”、广西五四红旗团支部（总支）、防城港市“民间文化促进单位”、防城港市青年志愿工作表现突出集体、防城港市第二批消防安全标准化管理示范学校，被确定为自治区第三批现代学徒制试点单位、国家1+X证书制度试点单位、防城港市少数民族就业服务站（点），实现了学校办学质量的稳步提升。

第二章：安全教育

一、交通安全

（一）学生过马路需注意

1. 学生放学后要按照老师和教官的要求排好队有序出校，需要过马路的学生，须走人行横道、人行过街天桥或地道，在没有这些标志、设施时，须直行通过，不要在车辆临近时突然横穿；
2. 行路时要注意各种信号灯的指示，尤其是路口红绿灯、人行横道信号灯和车辆转向灯的变化；
3. 不要在道路上拦车、追车、扒车或抛物击车；
4. 不要在道路上玩耍、坐卧或进行其他妨碍交通的行为；
5. 不要钻越、跨越人行护栏或道路隔离设施。

（二）骑车安全

1. 非机动车包括自行车、三轮车、人力车、残疾人专用车和助力车。使用非机动车时应当具备自身保护意识，自觉遵守交通法规，文明骑车，做到“五不准”：
 - （1）不准闯红灯，或推行、绕行闯越红灯。不准双手离把和扶其它车辆或手中持物；
 - （2）不准在市区或城镇道路上骑车带人。不准在禁行路段或无故在机动车道骑车；
 - （3）不准在人行道上骑车。不准扶身并行，互相追逐、曲折行驶；
 - （4）不准牵引车辆或被其它车辆牵引。不准在通往公交车辆的道路上骑车；
 - （5）不准骑摩托车，不准未满16岁的学生驾驶电动车。
2. 最后还要注意，在恶劣的天气如雷雨、台风、下雪、或积雪未化、道路结冰等情况下，也不要骑车。

（三）乘车安全知识

- 近年来，交通事故时有发生，这些惨痛的教训提醒家长们，必须要教会孩子乘车上下学时的注意事项：
1. 所乘车辆靠站停止前，不要向车门方向涌动。车辆停稳后，先下后上，按顺序上下车；
 2. 上车后，扶好或坐好，不故意拥挤；
 3. 乘车过程中，不把身体的任何部位伸向车外。不向车外抛洒物品；
 4. 乘车过程中，保管好自己的财物；

5. 不在机动车道上等候车辆或者招呼营运汽车；在机动车道上不得从机动车左侧上下车；
6. 不携带易燃、易爆、强腐蚀性等违禁物品乘车；
7. 不要搭乘“三无”车辆上下学。
8. 所乘车辆发生交通事故时，要听从司售人员指挥。

（四）乘坐地铁安全常识

1. 当屏蔽门正在开启、关闭，有警告声音提示时，严禁强行上下车！
2. 严禁向轨道交通区域抛掷杂物、垃圾；
3. 地铁车厢比站台略高 10 厘米左右，上下车时要特别注意脚下；
4. 乘坐地铁时，拍照不能使用闪光灯。因为有可能让地铁工作人员误认为是站台发出的信号灯，从而干扰正常的地铁运行。

（五）乘坐电梯安全常识

乘坐电梯一般情况下：

- （1）勿乘超过检验有效期的电梯；
 - （2）严禁在电梯内外拍、踢、撞击、倚靠、强扒梯门和摇晃打闹；
 - （3）禁止在轿门和层门之间逗留、用身体阻挡梯门；
 - （4）严禁超载使用电梯；
 - （5）切勿乘坐晃动剧烈、异响、轿厢内无照明、电梯门关不上或未关门就运行、轿厢地板与楼层不水平等状态异常的电梯；
 - （6）遇火灾、地震或其它灾害时，请勿乘坐电梯。
2. 被困在电梯时：
 - （1）保持镇定，并且安慰困在一起的人，电梯槽有防坠安全装置，会牢牢夹住电梯两旁的钢轨，安全装置也不会失灵；
 - （2）利用警钟或对讲机、手机求援，手机等失灵时还可拍门叫喊求救；
 - （3）如果外面没有受过训练的救援人员在场，不要自行爬出电梯；
 - （4）在深夜或周末下午被困在商业大厦的电梯，就有可能几小时甚至几天也没有人走近电梯。这时需注意倾听外面的动静，伺机求援。

（六）发生交通事故如何报案

1. 发生交通事故应及时报案；
2. 当事人应及时将事故发生的时间、地点、肇事车辆及伤亡情况，拨打报警电话或委托过往车辆、行人向附近的公安机关或执勤民警报案。同时也可向附近的医疗单位、急救中心呼救、求救。如现场发生火灾，还应向消防部门报告。

交通事故报警电话：122

医疗急救求助电话：120

火灾求救电话：119

二、防溺水安全教育

（一）游泳保护小常识

1. 必须在家长或老师的带领下才能去游泳；

2. 游泳时最好带上耳塞，避免水进入耳内；

3. 若水进入耳中，及时将头向入水侧倾斜，辅以单脚跳，使其自然流出，再用干净棉签轻轻探入外耳道清理。若耳内进水后出现耳闷、耳痛、头晕等症状，切忌用手抠，应及时去医院治疗。若池水进入鼻腔，勿捏紧两鼻孔使劲擤，应指压单侧鼻孔逐一轻轻擤，或内吸后从口中吐出。

（二）防溺水安全“六不一会”

防溺水安全“六不一会”：

1. 不管在任何时候任何地方，不准私自下水游泳；

2. 不准擅自与他人结伴游泳；

3. 不准在无家长或老师带领的情况下下水游泳；

4. 不准到无安全设施，无救援人员的水域游泳；

5. 不准到不熟悉的水域游泳；

6. 不准不会水性的学生擅自下水施救；

7. 要学会基本的自护和自救方法。

（三）溺水事故安全措施

1. 游泳安全要点

（1）不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍；没有会游泳的大人的陪伴，不要独自下水。最好要有安全员的带领。游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会；

（2）游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近；

（3）不要从高处跳水，以免碰撞到硬物。可以在水中玩抛水球的游戏，但不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴；

（4）游泳应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在非游泳区内游泳。游泳者应选择水下情况熟悉的区域进行游泳。

2. 夏季游泳溺水自救方略

溺水时如何自救？

(1) 不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

(2) 放松身体，让身体漂浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；

(3) 身体下沉时，可将手掌向下压；

(4) 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以缓解抽筋。

身陷漩涡时如何自救？

(1) 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近；

(2) 如果漩涡已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。

(四) 防溺水应急求助联系电话

报警电话：110

消防电话：119

急救电话：120

三、食品安全

(一) 学生应注意哪些饮食卫生习惯？

1. 养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；
2. 生的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；
3. 选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；
4. 尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；
5. 不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片；
6. 不吃无卫生保障的街头食品；
7. 少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

(二) 个人怎样预防食物中毒

1. 首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，饭前便后要洗手，养成不暴饮暴食的良好习惯；

2. 不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食；

3. 不购食来路不明和超过保质期的食品，要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关；

4. 不购食无卫生许可证和营业执照的小店或路边摊点上的食品（尤其是这些店、摊上没有密封包装的食品）；

5. 不吃明知添加了防腐剂或色素而又不能肯定其添加量是否符合食品卫生安全标准的食品。

（三）认识食物中毒特征

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病；

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热。提高自我救护意识出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，及时向班主任汇报，由班主任做出相应的措施，及时到学校医务室就诊。在家要及时到医院就诊。预防发生食物中毒养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手；不吃生、冷、不清洁食物；不吃变质剩饭菜。

（四）食物中毒时急救方法

一旦发生食物中毒，马上到医院就诊，不要自行服药，若无法尽快就医，可采取如下急救措施：

1. 催吐：如食物吃下去的时间在1至2小时内，可采取催吐的方法，取食盐20克，加开水200毫升，冷却后一次喝下；如不吐，可多喝几次，以促呕吐。亦可用鲜生姜100克，捣碎取汁用200毫升温水冲服。如果吃下去的是变质的荤食，则可服用“十滴水”来促进呕吐。也可用筷子、手指等刺激喉咙，引发呕吐；

2. 导泻：如果病人吃下食物的时间超过两小时，且精神尚好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外；

3. 解毒：如果是吃了变质的鱼、虾、等引起食物中毒，可取食醋100毫升，加水200毫升，稀释后一次服下。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

（五）旅行中饮食卫生注意事项

旅行中的饮食卫生，主要有以下几个方面：

1. 瓜果一定要洗净或去皮吃；

2. 瓜果一定要洗净或去皮吃，瓜果除了受农药污染外，在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染；

3. 慎重对待每一餐，饥不择食要不得；

4. 高中档的饮食店一般可放心去吃，大排档的可有选择地吃，摊位或沿街摆卖（推车卖）

的不要去吃。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少，但小摊小贩的食物不能去碰；

5. 学会鉴别饮食店卫生是否合格；

6. 合格的一般标准应是：有卫生许可证，有清洁的水源，有消毒设备，食品原料新鲜，无蚊蝇，有防尘设备，周围环境干净，收款人不能接触食品且钱票与食品保持相当距离。

四、心理健康

（一）什么是心理健康？

心理健康是一个人的认知、情绪、情感和意志、需要和动力。能力与人格的内在关系是协调的，心理内容与客观现实是统一的，它能促进人体内外环境的平衡和个体适应社会环境的状态，从而不断发展健全的人格，提高生活质量，保持旺盛的精力和愉快的心情。

（二）中职生心理发展存在的主要问题及原因

1. 自卑、缺乏自信心

目前，我国中职生大都是因升学考试失败或家庭经济条件较差的学生，由于社会上存在的对中职生的偏见与歧视，往往使中职生在理想与现实发生矛盾时，不能正确地认识自我，在学生群体中自惭形秽，对自身能力缺乏信心，从而丧失努力学习的动力，加之他们原有的知识基础薄弱、学习能力较差，面对陌生的专业理论与技能训练难免感到束手无策，困难重重，久而久之，便产生自卑心理。

2. 逆反、情绪控制能力较低

在中等职业学校，部分学生由于受家庭、社会、亲友的影响，过多或过早目睹社会阴暗面，内心深处不自觉地形成一种心理定势，对学习及班规校纪抱有严重的逆反消极心理，对教师的批评教育置若罔闻，我行我素，生活上自暴自弃，得过且过。

3. 人际交往缺陷

青春期的中职生社会交往更加突出，他们面对的是一个相对开放的、全新的环境，内心迫切渴望与人交往、宣泄情感，但主动性不强，且缺乏基本的交往知识和技巧，因此他们往往会排斥他人的价值观念而树立自己的自我认同，以自己的价值观和是非观念去要求他人的情况，对他人的优点难以认同，对他人的缺点又难以容忍，往往容易引发人际冲突，在人际交往上往往会出现困惑，甚至有的学生会出现交往障碍。

4. 盲目追求个性发展

少部分中职生属于这种类型。这部分中职生由于对学习无兴趣、无目标、无动力，对所学专业冷淡，精神无所寄托，其行为由紧张、压抑转向标新立异，盲目追求个性发展，主要表现在奇装异服，嘴叼香烟，寻求刺激，蛮横任性，目空一切，争强好斗。

（三）中职生心理健康问题的家庭教育建议

1. 加强家校沟通，搭建心理健康教育的家校平台

中职学生处在身心发育的敏感时期，逆反心理较强，需要家庭教育的辅助管理，形式可以是家长、学校和家校沟通平台，普及心理知识，协同营造良好的家庭氛围。同时，也要完善学生心理档案的建设，与家长一同合作对其进行引导，缓和学生与家长之间的关系。

2. 结合“关系”教育，增强学生“逆商”，培养学生的自主管理能力

处于青春期的中职学生情绪容易波动，受到挫折时心理承受能力较弱。“逆商”是学生在应对挫折和失败的一种心态和动力，家庭是学生最重要的社会支持系统，家庭对学生“逆商”和自主能力的培养更多是一种“支持”和“后盾”的作用，良好的家庭氛围是学生最好的“支持”和后盾。中国目前的家庭关系主要表现为夫妻关系和亲子关系，这是当今中国最为普遍的家庭关系。这两种家庭关系的好坏，对于青少年心理的正常发展有着极为重要的影响。

3. 家长也要学习提升自我

家长是否也需“教育”，这本来应该不是个问题，古人说得好，活到老，学到老。一个人无论学历多高、知识面多宽，都没有理由放弃学习，也不宜说自己不需要再受教育了。现在的问题在于，如何把家长的“教育”与孩子的教育联系起来，如何通过家长受教育来提高孩子的学习兴趣和学习素养。俗话说，榜样的力量是无穷的。对孩子而言，榜样具有潜移默化的影响力和感召力，而家长往往是孩子的“第一榜样”。一般来说，家长重视学习，文化素养高，家庭中充满学习求知的浓厚氛围，孩子耳濡目染，也会从小对读书学习产生兴趣，学习的成绩就比较好。

4. 家长处理孩子问题时先管理好自己情绪，再处理孩子问题

言传身教是训练学生自己管理情绪的一个重要方式，我们用学生能听懂的语言去分享自己的感受，提升他们对情感的认知和理解能力，在真实的场景中让孩子学会管理自己的情绪。

（四）中小学生的心理健康标准可以参照以下四个方面

【学习适应性】

一个心理健康的中小学生，通常有比较好的学习态度和学习方法；学习目的明确，学习目标具体、切合实际；学习的自觉性高；善于制定学习计划，并在执行计划的过程中表现出意志力强、学习信心足的特点。在对待考试问题上，他们沉着冷静，灵活应对。

【人际关系的和谐程度】

人际关系指的是人与人之间心理上的直接关系或心理上的距离。一个心理健康的中小学生，一般与同学、老师、父母、朋友等关系处理得比较融洽，很少发生冲突。他们乐于与人交往，具有同情心，待人热情、宽容、真诚，而不是胆小、怕羞、不合群、表情冷淡或忸怩

作态。

【自我认知与现实感】

自我认知指对自己的心理过程与特征及其表现的认知，而现实感则指个人对自己同现实之间关系的认知。心理健康的中小学生往往有较强的自我认知能力，他们能够正确地认识自己，自我评价恰当。

【个性发展的良好性】

个性是指比较稳定的心理倾向和心理特征的总和，它是一个统一的整体结构。人的个性结构主要由个性倾向性和个性心理特征组成。其中个性倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等，个性心理特征包括能力、气质和性格等。

五、旅游安全

（一）旅行安全常识

1. 出行前预先规划旅游线路，充分了解交通路况。进入山区应注意塌方落石与路肩塌陷；
2. 登山前特别注意服装和鞋子，尽量轻装上山，少带杂物以减轻负荷；鞋子要选择球鞋、布鞋和旅游鞋等平底鞋。以免登山不便和有碍安全；借助手掌要注意选择长短、轻重合适与结实的拐杖。在山路上行走时，必须注意滚石、陡坎，不紧跟在登山人的正后面以防滚石伤人；
3. 出行前注意天气预报，适时增减衣服。遇雨时在山上不可用雨伞要用雨披，这是为防雷电，并防止山上大风连人带伞一起吹跑；
4. 要做到观景不走路，走路不观景；照相时要特别注意安全，要选择能保障安全的地点和角度，尤其要注意岩石有无风化松动；
5. 注意自身旅行安全，勿擅自到未开放的旅游山区和危险山区游玩；尽量避免在无人管理的山地游玩；不再勿救生人员管理的深潭、溪流等水域游泳及戏水；
6. 注意防火，森林中一旦遭遇火灾应伺机逆风突破林火包围；室内着火应用湿毛巾遮住口鼻匍匐逃离火场；
7. 带必备物品，如小刀、纱布、防暑药、小哨子、相机、防晒霜等；
8. 雷雨时避开孤立的山包、大树；
9. 山地和山前遭遇暴雨天气时应尽快避开山洪可能经过的地方，山谷遇到泥石流时，沿与泥石流流动方向垂直的方向逃跑；
10. 不品尝不认识的野果和不触摸不知属性的植物；
11. 吸血虫疫区，不接触天然水体。

(二) 旅游安全注意事项

1. 搭乘飞机时，应注意飞行安全，扣好安全带，不带危险或易燃品，不在飞机升降期间使用手提移动电话等相关电子用品；
2. 贵重物品请放置酒店保险箱，如随身携带，注意保管，切勿离手；
3. 搭乘快艇、漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导；
4. 出入酒店随手关门，勿将衣物披在灯上或在床上吸烟，听到火警响请又紧急出口迅速离开切勿搭乘电梯；
5. 在水边戏水，请勿超越安全警戒线，不熟悉水性者，切勿独自下水；
6. 行程中或自由活动时若见有刺激性活动项目，身体状况欠佳者请勿参加，患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者切忌从事水上、高空活动；
7. 搭乘车时请勿任意更换座位，头、手勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向，以免发生危险；
8. 搭乘缆车时，请依序上下，听从工作人员指挥；
9. 行走雪地、陡峭山路，请小心谨慎；
10. 团体旅行时不可擅自托队，单独离队，请征得全陪导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、电话，以免发生意外；
11. 抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览巴士车号，万一脱队，请于集中地点等候导游返回寻找；
12. 外出旅行注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果、光顾路边无牌照摊档。暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果类，少抽烟，少喝酒；
13. 夜间或自由活动时间自行外出，请告知全陪导游或团友，应特别注意安全；
14. 切勿在公共场所漏财，购物时也勿当众清数钞票；
15. 每次退房前，请检查你所携带的行李物品，特别注意你的证件和贵重物品。

(三) 其他旅游常识

1. 迷路时如何找方向
 - (1) 可以找到一棵树桩，观察其年年轮，年轮宽面指示南方；
 - (2) 找一棵树，其南侧的枝叶茂盛而北侧的稀疏；
 - (3) 观察蚂蚁的洞穴，洞口大都是朝南的；
 - (4) 在岩石众多的地方，你可以找一块醒目的岩石来观察，岩石上布满青苔的一面是北侧，干燥光秃的一面为南侧；
 - (5) 还可以用手表来辨识方向：一般来说，在北半球中高纬度地区，把手表放平，让时钟对准太阳，时钟和表盘上 12 点之间夹角的平分线所指的方向，大致是南方；

(6) 晴朗的夜晚，可以利用北斗星定向，具体方法是：沿北斗七星勺子开口两颗星连线方向延长五倍于该两颗星之间的距离，即为北极星，北极星对应的地面点即为北极；

(7) 最简单的办法是利用指南针，GPS 手持机。

2. 寻找饮用水，野外生存的关键是寻找饮用水

(1) 南方或密林山区一般都可以直接而饮用；

(2) 雪地可以将雪融化烧开；

(3) 平川要烧开再煮十分钟；

(4) 水源不洁或有毒，可过滤、烧开、再煮十分钟。

3. 寻找食物：

(1) 猎捕鱼虾、昆虫或采取野果、野菜等野生动植物

4. 取火和保存火种

取火可用打火机或火柴，放大镜聚光取火或钻木取火。保存火种可先烧起一堆火，丢上一捆草后加盖湿树枝和湿草等，最后再覆盖适量的泥土或几层草皮。

5. 寻找藏身之处

(1) 夏日应选通风背阳之处，夜间要注意防风寒和驱蚊虫；冬天应选干燥向阳之处，如背风的岩石、哦、洞穴等。

6. 发出求救信号

(1) 使用手机等通讯工具、点燃烟火、用声音和反光信号呼救、用鲜艳的衣物求救、SOS 求救(国际上通用的求救信号，具体操作是三长三短的信号并不断重复)。

7. 意外事故应急措施

(1) 被毒蛇咬伤：迅速用布条、手帕、领带等将上部扎紧，以防毒液扩散，然后用消毒过的小刀在伤口处划开一个长 1CM，深 0.5Cm 的刀口，用嘴将毒液吸出；

(2) 骨折或脱臼时，用夹板固定后，用水冷敷，从大树或岩石上摔下来，上到脊柱时，将患者放在平坦而坚固的担架上固定，不让其身体晃动，然后送往医院；

(3) 如被小刀等利器割伤，可用净水冲洗然后用手巾等包扎。轻微出血可用压迫止血法，1 小时后每个 10 分钟左右要松开一下，以保障血液循环。

(4) 食物中毒：吃了变质的食物，除会腹痛、腹泻外，还伴有发烧和衰弱症状，应多喝些饮料和盐水，也可采取催吐的方法将食物吐出来。

六、地质灾害

(一) 什么是地质灾害？

地质灾害通常是指由于地质作用引起的人民生命财产损失的灾害。由降雨、融雪、地震

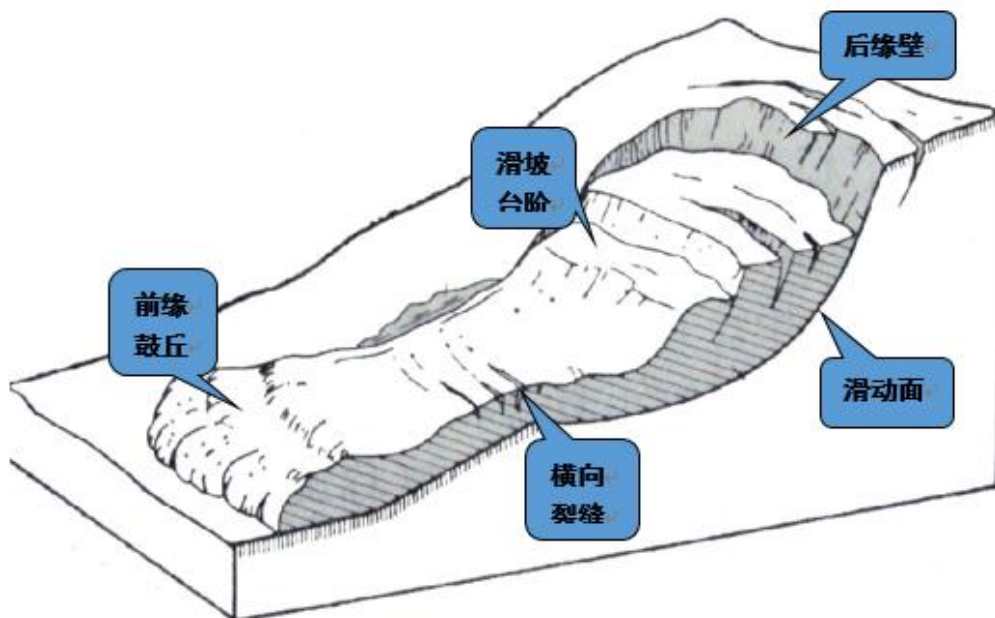
等因素诱发的称为自然地质灾害，由工程开挖、堆载、爆破、弃土等人类工程引发的称为人为地质灾害。

（二）常见的地质灾害主要有哪些种类？

根据 2004 年国务院颁发的《地质灾害防治条例》规定，常见的地质灾害主要是指危害人民生命财产安全的崩塌、滑坡、泥石流、地面塌陷、地裂缝、地面沉降等六种与地质作用有关的灾害。

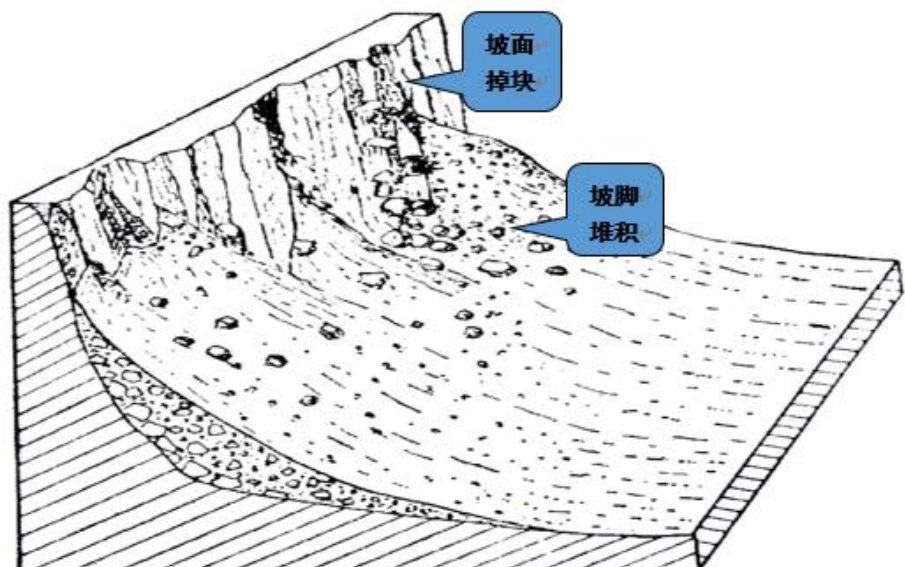
1. 滑坡

滑坡是指斜坡上的土体或者岩体，在重力等因素作用下，沿一定的软弱面或者软弱带，产生以水平方向运动为主的滑移破坏，整体地顺坡向下运动的地质现象。在农村，滑坡也俗称“地滑”、“走山”、“垮山”和“山剥皮”等。



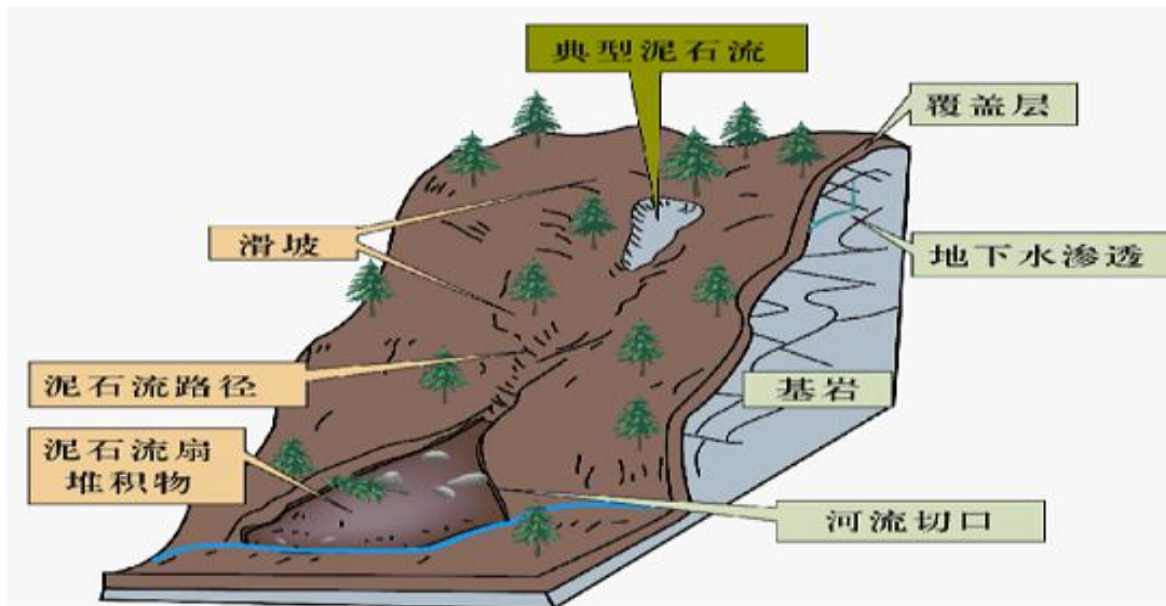
2. 崩塌

崩塌是指陡峻斜坡上的岩体或土体，在重力等因素作用下，突然脱离母体发生崩落、滚动等以竖向为主的运动，并堆积于坡脚的过程与现象。



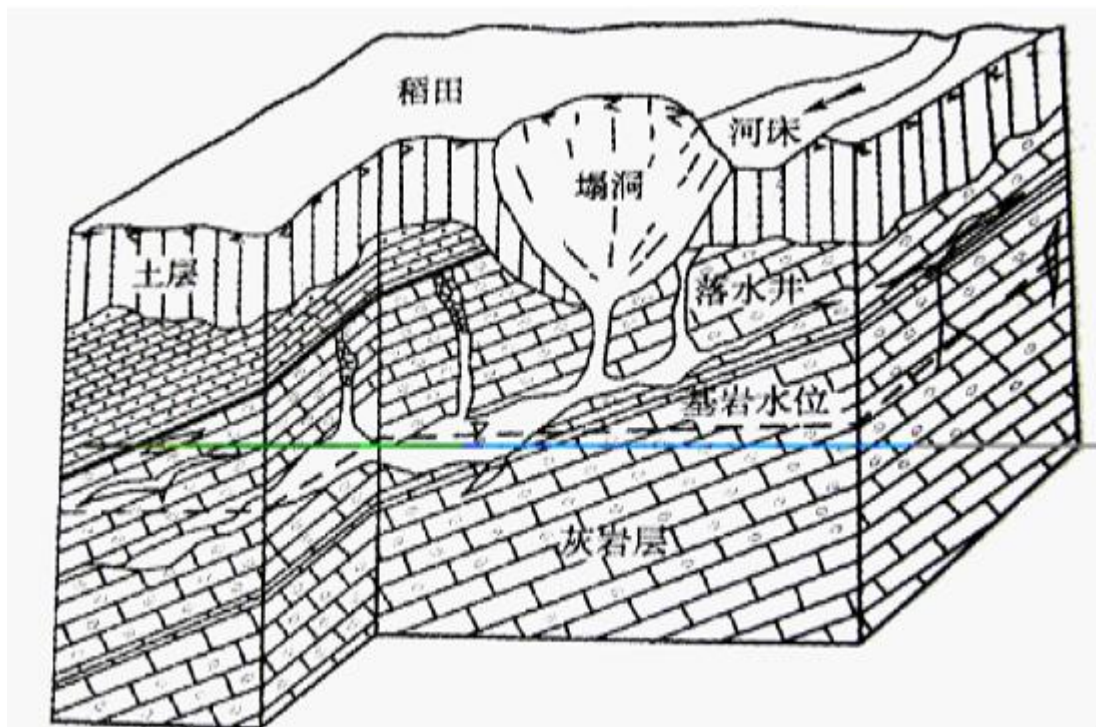
3. 泥石流

泥石流是指由于降水（暴雨、冰川、积雪融化水等）诱发，在沟谷或山坡上形成的一种挟带大量泥沙、石块和巨砾等固体物质的特殊洪流。



4. 地面塌陷

地面塌陷是指地表岩体或者土体，在自然作用或者人为活动影响下向下陷落，在地面形成凹陷、坑洞的一种动力地质现象。



5. 地裂缝

地裂缝是指地表岩层、土体在自然因素和人为因素作用下产生开裂，并在地面形成一定

长度和宽度裂缝的宏观地表破坏现象。

6. 地面沉降

地面沉降是指因自然或人为因素，在一定区域内，产生的具有一定规模和分布规律的地表标高降低的地质现象。

（三）当你遇到滑坡灾害正在发生时应该怎么办？

（1）当处在滑坡体上时，首先应保持冷静，不能慌乱。要迅速环顾四周，向较为安全的地段撤离。一般除高速滑坡外，只要行动迅速，都有可能跑离危险区段；跑离时，以向两侧跑为最佳方向。在向下滑动的山坡中，向上或向下跑是很危险的。当遇无法跑离的高速滑坡时，更不能慌乱，在一定条件下，如滑坡呈整体滑动时，原地不动，或抱住大树等物，不失为一种有效的自救措施；

（2）当处于非滑坡区，而发现可疑的滑坡活动时，应立即报告当地人民政府、国土资源主管部门或其他单位；

（3）政府及有关部门应立即实施应急措施。

（四）当你遇到泥石流正在发生时应该怎么办？

（1）当处于泥石流区时，应迅速向泥石流沟两侧跑离，切记不能顺沟向上或向下跑动。一般粘性泥石流比稀性泥石流容易躲离和得生。而当处于非泥石流区时，则应立即报告当地人民政府、国土资源主管部门或其他单位；

（2）政府部门应立即拟定并实施应急措施。

（五）滑坡发生前常有哪些异常（前兆）现象？

不同类型、不同性质、不同特点的滑坡，在滑动之前，均会表现出各种不同的异常现象，显示出滑动的预兆（前兆），归纳起来常见的有以下几种：

（1）大滑动之前，在滑坡前缘坡脚处，有堵塞多年的泉水复活现象，或者出现泉水（水井）突然干枯、井（钻孔）水位突变等类似的异常现象；

（2）在滑坡体中、前部出现横向及纵向放射状裂缝。它反映了滑坡体向前推挤并受到阻碍，已进入临滑状态；

（3）大滑动之前，在滑坡体前缘坡脚处，土体出现上隆（凸起）现象。这是滑坡向前推挤的明显迹象；

（4）大滑动之前，有岩石开裂或被剪切挤压的音响；这种迹象反映了深部变形与破裂。动物对此十分敏感，有异常反映；

（5）临滑之前，滑坡体四周岩体（上体）会出现小型坍塌和松弛现象；

（6）如果在滑坡体上有长期位移观测资料，那么大动之前，无论是水平位移量还是垂直

位移量，均会出现加速变化的趋势。这是明显的临滑迹象；

(7) 滑坡后缘的裂缝急剧扩展，并从裂缝中冒出热气（或冷风）；

(8) 动物惊恐异常，植物变态。如猪、狗、牛惊恐不宁，不入睡。老鼠乱窜不进洞。树木枯萎或歪斜等。

七、化工灾害

（一）有害化学品的污染危害

1. 有害化学品是指任何已经被确认为对人类健康和环境有危害性的化学品。随着工农业迅猛发展，有毒有害污染源随处可见，而给人类造成的灾害要属有毒有害化学品为最重；

2. 化学品侵入环境的途径几乎是全方位的，其中最主要的侵入途径可大至分：人为施用直接进入环境；作为化学污染物以废水、废气和废渣等形式排放进入环境；在生产、储存和运输过程中由于着火、爆炸、泄漏等突发性化学事故，致使大量有害化学品外泄进入环境；在石油、煤炭等燃料燃烧过程中以及家庭装饰等日常生活使用中直接排入或者使用后作为废弃物进入环境。

（二）化工灾害应急自救常识

1. 爆炸品着火的应急措施有哪些？

爆炸品着火可用水、空气泡沫、二氧化碳、干粉等灭火剂施救，但对爆炸品而言，最好采用水灭火，因为水能够渗透到炸药内部，在炸药的结晶表面形成一层可塑性的柔软薄膜，将结晶包围起来使其钝感。由于有的爆炸品不仅本身有毒，而且燃烧产物也有毒，所以灭火时应注意防毒；当有毒爆炸品着火时，应戴隔绝式氧气或空气呼吸器，以防中毒。

2. 毒害品着火可采取哪些措施？

一般情况下，对于液体毒害品着火，应根据液体性质选用抗溶性泡沫或机械泡沫及化学泡沫灭火；固体毒害品着火可用水或雾状水扑救，或用砂土、干粉、石粉等施救；无机毒害品如氰、磷、砷可用干粉、石粉、砂土灭火；氰化物用大量水灭火时，要有防止灭火人员接触含有氰化物水的措施，同时防止有毒的水流入河道，污染环境。灭火时一定要戴好各种防毒防护用品。

3. 常见化学灼伤的急救处理方法有哪些？

当化学物质接触人体组织时，应迅速脱去衣服，立即用大量清水冲洗创伤部位，冲洗时间不应少于15分钟。清洗时要遍及所有受害部位，防止物质存留。对眼、鼻、口腔等的清洗尤其要迅速、仔细。对眼睛的冲洗一般用生理盐水或用清洁的自来水，冲洗时水流尽量不要正对着角膜方向，不要揉眼睛；也可以将面部浸在清洁的水中，用手撑开上下眼皮，用力睁

大双眼，头在水中左右摆动。

皮肤部位的灼伤，用清水冲洗后，可用中和剂洗涤，时间不要过长，然后用清水冲洗。完成冲洗后，应根据受伤情况及时就医，由医生进行适当处理。

八、紧急报警

（一）紧急报警电话

紧急报警电话全国统一为：公安“110”、火警“119”、医救“120”。拨打这三个电话，不用拨区号并免收电话费；投币、磁卡电话不用投币插磁卡。

切记：拨打报警电话是非常严肃的事，不要开玩笑或因好奇而随便拨打。

（二）如何拨打“110”报警电话？

1. 拨通“110”电话后，应再追问一遍：“请问是“110”吗？”一旦确认，请立即说清楚发案、灾害事故或求助的确切地址；

2. 简要说明情况。如果是求助，请说清因为什么事；如果是发生了案件，则说明歹徒的人数、交通工具和作案工具等情况；如果是灾害事故，请说清灾害事故的性质、范围和损害程度等情况；

3. 说清自己的姓名和联系电话，以便公安机关与你保持联系；

4. 如果歹徒正在行凶，拨打“110”报警电话时要注意隐蔽。不让歹徒发现。

（三）如何拨打“119”报警电话？

《中华人民共和国消防法》明确规定：任何人发现火灾时，都应当立即报警。任何单位、个人都应无偿为报警者提供便利，不得阻拦报警。其报警具体方法为：

1. 拨打火警电话，要沉着镇静，听见拨号音后，再拨“119”号码；

2. 准确报出失火的地址（路名、弄堂名、门牌号）。如果说不清楚时，请说出地理位置，说出周围明显的建筑物或道路标志；

3. 电话挂断后，应派人在路口接迎消防车。

（四）如何拨打“120”医救电话？

1. “120”电话是国际通用的医疗救护电话，是居民日常生活中寻求医疗急救的专用电话；

2. 拨通“120”后，应再问一句：“请问是医疗急救中心吗？”以免打错电话；

3. 说清需要急救者的住址或地点、年龄、性别和病情，以利于救护人员及时迅速地赶到急救现场，争取抢救时间；

4. 说清自己的姓名和联系电话号码，以便救护人员和你保持联系。

(五) 如何施放简易求救信号?

1. 当你被困或发生危难又没有交通工具时，应及时施放简易求救信号；
2. 可以采取大声喊叫、吹响哨子或猛击脸盆等方法，向周围发出求救信号；
3. 光线求救信号：当你遇到危难时，可以使用手电筒、镜子反射太阳光等方法。每六分钟闪照 6 次，停顿一分钟后，重复同样信号，向前方发出求救信号；
4. 抛掷软物求救信号：当你在高楼遇到危难时，可以抛掷软物，如枕头、塑料空瓶等，向地面施放求救信号；
5. 烟火求救信号：当你在野外遇到危难时，白天可以燃烧新鲜树枝、青草等植物发出烟雾；晚上可以点燃干柴，发出明亮闪耀的红色火光，向周围发出求救信号；
6. 野外求救字样信号：用树枝、石块或衣服等物品在空地上堆出“SOS”或其他求救字样，每字至少长 6 米，向高空发出求救信号。

九、防性侵

(一) 什么是性侵犯?

性侵犯是指一切以欺骗、暴力、讨好、教唆或物质引诱及其他非自愿的性接触，可以是身体接触，如触摸或抚摸身体及性器官等；也可以是非身体接触，如语言挑逗、向受害者暴露性器官、通过网络或其他媒介骚扰受害者等行为。

(二) 身体哪些部位最重要，不能随便让人抚摸和接触?

背心和小裤衩遮住的地方都是隐私部位，隐私部位是属于我们身体的小秘密，不许他人触碰、看。如果有人想要触碰你的隐私部位，一定要勇敢的对他说：“不要随便碰我！”

(三) 什么样的人会对孩子进行性侵犯?

对孩子进行性伤害的人，大多不是陌生人，通常正是孩子最熟悉、最信任、最尊重、最亲近和最依赖的人。侵犯者与孩子处在不平等的权力关系中，比如自己的亲人、邻居、老师、父母的朋友等。孩子对这样的一些人没有防范意识，从来就不会想到他们所爱的人和被他们尊重的人会对自己进行性侵害。而侵犯者利用其权势侵犯和剥夺了受害孩子自由支配自己身体的权利和意志。

(四) 性侵害对受害者的伤害

性侵犯是一种严重的犯罪行为，它对受害者的身体、心理和社会生活造成了长期而深远的伤害。性侵犯的本质是一种控制和剥夺对方意志和权力的暴力行为，这种行为不仅是非法的，也是道德上不可接受的。

性侵犯往往导致受害者身体和心理上的创伤。他们常常感到羞耻、愤怒、无助、自责和恐惧。这些情绪对受害者的生活产生了巨大的影响，包括失去自信和自尊、焦虑、抑郁和 PTSD（创伤后应激障碍）等。

在社会层面，性侵犯的后果同样令人担忧。它使得我们的社会变得更加不公平、不安全和不稳定。它也导致受害者的失业、失学、家庭破裂等问题，进一步加剧了他们的困境。

（五）如何辨认性侵害？

把孩子带到一个隐秘的地方，叫孩子脱下衣服或裤子，摸孩子的胸部或生殖器部位；

1. 让孩子摸他的身体的某个地方（胸部、生殖器），或者让孩子看他的裸体或者隐私部位；
2. 带孩子看有很多成人裸体镜头的电影或者视频；
3. 用他身体的某个部位（生殖器或者嘴巴）接触孩子身体的隐私部位；
4. 在公交车、电影院等公共场所摸孩子身体隐私部位。

（六）未成年人如何预防性侵害？

1. 提高辨别能力，防止熟人作案

有近七成的性侵害案件是发生在认识的人之间，也就是熟人作案。这些熟人通常是孩子最熟悉、最信任、最尊重、最亲近和最依赖的人，包括亲人、邻居、老师、父母的朋友等。

2. 增强自我防范意识

（1）隐私部位不能碰。每个人都有保护自己身体的权利。衣服背心、裤衩遮盖的部位不许别人看、不许别人触摸；

（2）结伴而行不落单。尽量和朋友、同学结伴而行，不独自走夜路或者进入偏僻场所，不去过街天桥隧道、娱乐场所周边等危险多发地带；

（3）小恩小惠不能要。天下没有免费的午餐。不能贪图便宜接受他人的食物饮料或者财物，防止掉入坏人设下的圈套；

（4）不良信息不去看。要养成良好的上网习惯，不去看淫秽色情的网站，平时也不要出入迪厅、酒吧、夜总会等场所，抵制不良信息。

3. 遭遇性侵害时怎么办？

当遇到性侵害时，学会“说不、会跑、会骗、会记”。

（1）“说不”，可以大喊：“住手！我不喜欢你这样做！”；

（2）“会跑”，在公共场所时跑向人多的地方，向周围的人求助或及时拨打 110 报警求助；

（3）“会骗”，可以编理由骗侵害者，想办法逃跑；

（4）“会记”记住侵害者的体貌特征。

4. 如何应对性侵害？

(1) 保留证据

一旦不幸遭遇性侵害，最重要的事情就是留存证据，因为指证罪犯需要有证据支持，要收集保留相关的证据，可以采取拍照、录音等方式进行，对于体液、毛发、皮屑、通信记录等证据进行保留。因此，被侵害后，不要擅自洗澡、洗衣物、收拾房间、扔东西等等。若是熟人作案，要保留好通话、通信记录，若是对方事后威胁、收买等，也要留下相关证据。

(2) 及时报警

不幸遭遇性侵害时，不要慌，要保持冷静，一边想办法脱身，逃离现场，一边想办法拨打110报警或者与家人联系，让警方或家长知晓自己面临危险的地点，发出求救信号。

(3) 勇于求助

发生性侵后，一定要向你信任的成年人求助，包括父母。

(4) 配合调查

做笔录时要如实陈述，不隐瞒、不夸大、不做虚假陈述。

(5) 调整心态

千万不要觉得是自己的错，也不要看不起自己。要多和信任的家人、朋友交流，也可以去找专业的心理咨询医生，尽可能地减少负面情绪。

十、气象灾害

(一) 气象灾害种类

气象灾害是指大气对人类生命财产和国民经济及国防建设等造成的直接或间接损害。气象灾害一般包括天气、气候灾害和气象次生、衍生灾害。

天气、气候灾害是指因台风、暴雨（雪）、雷暴、冰雹、大风、沙尘、龙卷风、大雾、高温、低温、连阴雨、冻雨、霜冻、结（积）冰、寒潮、干旱、干热风、热浪、洪涝等因素直接造成的灾害。

气象次生、衍生灾害，是指因气象因素引起的山体滑坡、泥石流、风暴潮、森林火灾、酸雨、空气污染等灾害。

(二) 气象灾害应急防御的重要性

据有关自然灾害情况分析表明，全世界每年因自然灾害造成的经济损失中，大约有70%左右的灾害是因气象灾害造成的。因此，防御和减轻气象灾害是一项复杂的系统工程，只有动员全社会力量，整合社会资源，引导全民积极参与，才能取得预期效果。

（三）影响我国的主要气象灾害

我国的主要气象灾害有哪些？

1. 干旱

干旱是在足够长的时期内，降水量严重不足，致使土壤因蒸发而水分亏损，河川流量减少，破坏了正常的作物生长和人类活动的灾害性天气现象。其结果造成农作物、果树减产，人民、牲畜饮水困难，及工业用水缺乏等灾害。干旱是影响中国农业最为严重的气象灾害，造成的损失相当严重。据统计，中国农作物平均每年受旱面积达3亿多亩，成灾面积达1.2亿亩，每年因旱减产平均达100亿~150亿公斤，每年由于缺水造成的经济损失达2000亿元。中国420多个城市存在干旱缺水问题，缺水比较严重的城市有110个。全国每年因城市缺水影响产值达2000亿至3000亿元。

2. 暴雨

暴雨是短时内或连续的一次强降水过程，在地势低洼、地形闭塞的地区，雨水不能迅速排泄造成农田积水和土壤水分过度饱和给农业带来灾害，甚至会引起山洪暴发、江河泛滥、堤坝决口给人民和国家造成重大经济损失。中国气象部门规定，24小时降水量为50毫米或以上的雨称为“暴雨”。长江流域是暴雨、洪涝灾害的多发地区，其中两湖盆地和长江三角洲地区受灾尤为频繁。1983、1988、1991、1998和1999年等都发生过严重的暴雨洪涝灾害。

3. 台风

台风是在热带海洋大气中形成的中心温度高、气压低的强烈涡旋的统称，造成狂风、暴雨、巨浪和风暴潮等恶劣天气，是破坏力很强的天气现象。因其造成的损失年平均在百亿元人民币以上，像2004年在浙江登陆的“云娜”，一次造成的损失就超过百亿元人民币。此外，“泰利”、“卡努”、“布拉万”带来的大风和强降雨也给农业和渔业生产带来较大影响，其中“泰利”使福建省福州、南平、三明、漳州、龙岩等6市13个县(区、市)3.9千公顷农作物受灾，“布拉万”对东北地区影响最重。

4. 低温

低温冷冻灾害主要是冷空气及寒潮侵入造成的连续多日气温下降，致使作物损伤及减产的农业气象灾害。严重冻害年如1968、1975、1982年因冻害死苗毁种面积达20%以上。1977年10月25~29日强寒潮使内蒙古、新疆积雪深0.5米，草场被掩埋，牲畜大量死亡。2011年12月，广西东北部发生霜冻灾害。2012年1月南方出现两次大范围低温雨雪冰冻天气，油菜等作物及露地蔬菜遭受霜冻和冻害，云南西南部部分地区橡胶、咖啡、香蕉也遭受低温寒害，华南中北部低温日数达5~9天，甘蔗、未收获的香蕉出现轻至中度寒害，低温寒害使马铃薯受冻、西红柿果实开裂，对部分禽畜及水产养殖也有一定影响。

5. 高温

由于近年来高温热浪天气的频繁出现，高温带来的灾害日益严重，为此我国气象部门针对高温天气的防御特别制定了高温预警信号。1994年夏，我国大部地区出现了1949年以来罕见的炎热天气，6月24日江南和淮北地区首先出现日最高气温大于35℃的高温天气，至7月11日高温逐步扩展到长江中下游和淮河流域的整个地区，其中江南的许多地方最高气温都曾达到39—40℃，8月2~4日出现范围最大、强度最强的高温区，川东及鄂西南局地最高气温曾达42℃。

十一、地震安全

（一）地震安全常识

地震专家提醒，发生地震后千万不要慌乱，按照以下经验和方法进行防震避震：

1. 在室内时，躲在坚固家具下面，在没有桌子等可供藏身的场合，也要用坐垫等物保护好头部；
2. 不要慌张地向户外跑，此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体；
3. 户外场合，保护好头部；
4. 在人多的场所时保持镇静；
5. 避难时要步行，尽量少携带东西；
6. 注意山崩和地裂；
7. 不要害怕余震，不要听信谣言，应当用携带的收音机，把握正确的信息。

（二）地震发生时的逃避险方法

1. 室内避险技巧

楼房：

- （1）选择承重墙角地带，迅速蹲下，并保护头部；
- （2）尽量躲进小开间，如厕所等相对安全地带；
- （3）选择在支撑力大且自身稳固性好的物体旁躲避，如铁柜、立柜等旁边，但不要钻进
去；
- （4）注意避开墙体的薄弱部位，如门窗附近等；
- （5）不要乘坐电梯不要跟随人群向楼下拥挤逃生，不要盲目跳楼逃生。

平房：

- （1）能跑就跑，跑不了就躲；
- （2）如果正处于门边，可立刻跑到院子中间的空地上；

(3) 如果来不及跑，就赶快躲进结实的桌子底下、床旁或蹲在紧挨墙根的坚固的家具旁；

(4) 尽量利用身边物品保护头部，比如棉被等。

2. 公共交通工具避险技巧

公共汽车：

(1) 司机应该将车驶离立交桥等危险地带，并逐渐刹车减速；

(2) 乘客要抓住扶手、柱子、椅背等，保护头部。

地铁：

(1) 如果坐在座椅上，应注意保护自己的头部；

(2) 如果站着，要抓住扶手、柱子等；

(3) 造成停电时，不要慌乱，要在工作人员的指挥下有序地撤离，不要因为拥挤而造成踩踏事故。

火车：

(1) 应用手牢牢抓住拉手或座席等；

(2) 面朝行车方向的人，要将胳膊靠在前座席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部；

(3) 背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，做好防御姿势。

3. 室外避震

(1) 远离烟囱、水塔、高大树木等，特别是有玻璃幕墙的建筑物；

(2) 躲开变压器、高压线、电线杆、路灯等高处的危险物；

(3) 远离老房子、危房、围墙、堆得很高的建筑材料等容易倒塌的危险物；

(4) 选择开阔的地方，蹲下或趴下，不要乱跑。震后不要轻易返回室内。

(三) 震后自救

(1) 如果被埋压，一定要坚信会有人前来救援。如果两个或多个人一起被埋压，一定要相互鼓励；

(2) 在能行动的前提下，应逐步清除压物，尽量挣脱出来。要尽力保证一定的呼吸空间，如有可能，用毛巾等捂住口鼻，避免灰尘呛闷发生窒息；

(3) 不要盲目呼救，尽量节省力气，用敲击的方法呼救，注意外边动静，伺机呼救；

(4) 尽量寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

(四) 地震后注意事项

1. 检查伤情

呼吸停止：进行口对口人工呼吸。

流血的外伤：立即直接压迫伤处止血；不要移动重伤员，用毛毯包裹伤员，以保持体温。

2. 检查隐患

尽可能熄灭火苗。检查燃气管道、电线和水管的受损情况。如闻到煤气味，或看到管道破裂，要关掉从外面进屋煤气管道的主阀门。切莫触摸掉落的电线或受损的电器。在专业人员来你家做安全检查之前，不要再合上电闸。

3. 不要穿越受灾区域去看热闹，这样只会妨碍救援行动。为使救援车辆通行无阻，要保持街道畅通。

4. 谨防余震，余震虽然一般较主震弱，但也足以造成进一步损害。

5. 地震时你和家人可能会失散，所以请记住重要信息，以便失散后相互联系。

6. 在大地震后的 24 小时内，非紧急情况，请不要打电话。

十二、防踩踏

（一）踩踏事故案例与危害

案例：2014 年 12 月 31 日 23 时 35 分，上海市黄浦区外滩陈毅广场东南角通往黄浦江观景平台的人行通道阶梯处发生拥挤踩踏，造成 36 人死亡，49 人受伤。

鲜活的生命，瞬间就消失。血的事实，总是在不经意间发生，血的教训，总是在无所谓中淡忘。请珍爱生命，不要漠视生命的珍贵！请珍爱自己，不要漠视家人的心碎！

（二）导致踩踏事故的原因

1. 哪些场所易发生踩踏？

主要是空间有限、人群又相对集中的场所，例如球场、商场、狭窄的街道、室内通道或楼梯、影院、酒吧、夜总会、宗教朝圣的仪式上、彩票销售点、超载的车辆、航行中的轮船等都隐藏着潜在的危险。当身处这样的环境中时，一定要提高安全防范意识。

2. 易发生踩踏事故的原因

人多是发生踩踏事故的基本原因，事故常发生于学校、车站、机场、广场、球场等人员聚集的地方；发生的时间常见于节日、大型活动、聚会等等。

3. 当人群较为集中时，前面有人摔倒或只是蹲下来系鞋带，后面人群未留意，没有止步，发生踩踏。

人群受到惊吓，产生恐慌，如听到爆炸声、枪声，出现惊慌失措的失控局面，在无组织无目的的逃生中，相互拥挤踩踏。

因好奇心驱使，专门找人多拥挤处去探索究竟，造成不必要的人员集中而踩踏。

4. 踩踏中死因多是什么？

踩踏事故中，人们会遭遇踩踏外伤，但遇难者更多是死于挤压性窒息。上海外滩的踩踏事故发生后，据医生介绍，接受治疗的伤者伤情多为挤压伤，包括胸部挤压伤、脊柱和头部受伤。

（三）踩踏常识与自救方法

任何时候去人流密集的地方，都应当观察周围，记住出口的位置，提前在大脑中规划撤离方案。

1. 遭遇拥挤的人群怎么办？

（1）发觉拥挤的人群向着自己行走的方向拥来时，应该马上避到一旁，不要奔跑，以免摔倒；

（2）如果路边有商店、咖啡馆等可以暂时躲避的地方，可以暂避一时；

（3）若身不由己陷入人群之中，一定要先稳住双脚切记远离店铺的玻璃窗，以免因玻璃破碎而被扎伤；

（4）遭遇拥挤的人流时，一定不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即便鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带；

（5）如有可能，抓住一样坚固牢靠的东西例如路灯柱之类，待人群过去后，迅速而镇静地离开现场。

2. 出现混乱局面后怎么办？

（1）在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，就要做好准备保护自己和他入；

（2）当发现自己前面有人突然摔倒了，马上要停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近；

（3）如果身边同伴摔倒，立即把他拉起来；

（4）若被推倒，要设法靠近墙壁。

3. 不慎跌倒时的自我保护动作

（1）两手十指交叉相扣，护住后脑和颈部。

两肘向前，护住头部双侧太阳穴。

不慎倒地时，双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔重要脏器，侧躺在地。

在拥挤人群中，左手握拳，右手握住左手手腕，双肘撑开平放胸前，形成一定空间保证呼吸。

踩踏事故发生后，一方面赶快报警，等待救援；另一方面，在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救。在救治中，要遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。

十三、消防安全

(一) 日常中应该掌握哪些消防常识呢？

1. 不玩火、不随意摆弄电器设备；
2. 不可以将烟蒂、火柴杆等火种随意扔在废纸篓内或可以燃杂物上，不要躺在床上或沙发上吸烟；
3. 在五级以上大风天或高火险等级天气，禁止使用以柴草、木材、木炭、煤炭等为燃料的用火行为，禁止室外吸烟和明火作业；
4. 入睡前，必须将用电器具断电、关闭燃气开关、消除遗留火种。用电设备长期不使用时，应切断开关或拔下插销；
5. 液化气钢瓶与炉具间要保持 1 米以上安全距离，使用时，先开气阀再点火；使用完毕，先关气阀再关炉具开关。不要随意倾倒液化石油气残液。发现燃气泄漏，要迅速关闭气源阀门，打开门窗通风，切勿触动电器开关和使用明火，不要在燃气泄漏场所拨打电话、手机；
6. 不要在楼梯间、公共走道内动火或存放物品，不要在棚厦内动火、存放易燃易爆物品和维修机动车辆，不要在禁火地点吸烟、动火；
7. 发现火情后迅速拨打火警电话 119，讲明详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、留下姓名及电话号码，并派人到路口迎候消防车；
8. 家中一旦起火，必须保持冷静。对初起火灾，应迅速清理起火点附近可燃物，并迅速利用被褥、水及其它简易灭火器材控制和扑救。救火时不要贸然打开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延；
9. 要掌握火场逃生的基本方法，清楚住宅周围环境，熟悉逃生路线。大火来临时要迅速逃生，不可以贪恋财物，以免失去逃生时机。逃生途中，不要携带重物，逃离火场后，不要冒险返回火场；
10. 火场逃生时，保持冷静，正确估计火势。如火势不大，应当机立断，披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向逃离。逃生时不可以乘坐电梯。逃生时应随手关闭身后房门，防止烟气尾随进入；
11. 楼下起火，楼上居民切忌开门观看或急于下楼逃生，要紧闭房门，可以用浸湿的床单、窗帘等堵塞门缝或粘上胶带。如果房门发烫，要泼水降温；
12. 如果逃生路线均被大火封锁，可以阳台或向架设云梯车的窗口移动，并用打开手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式发送求救信号，等待救援。

(二) 灭火方法及灭火常识

1. 冷却灭火法

这种灭火法的原理是将灭火剂直接喷射到燃烧的物体上,以降低燃烧的温度于燃点之下,使燃烧停止。或者将灭火剂喷洒在火源附近的物质上,使其不因火焰热辐射作用而形成新的火点。冷却灭火法是灭火的一种主要方法,常用水和二氧化碳作灭火剂冷却降温灭火。灭火剂在灭火过程中不参与燃烧过程中的化学反应。这种方法属于物理灭火方法。

2. 隔离灭火法

隔离灭火法是将正在燃烧的物质和周围未燃烧的可以燃物质隔离或移开,中断可以燃物质的供给,使燃烧因缺少可以燃物而停止。具体方法有:

- (1) 把火源附近的可以燃、易燃、易爆和助燃物品搬走;
- (2) 关闭可以燃气体、液体管道的阀门,以减少和阻止可以燃物质进入燃烧区;
- (3) 设法阻拦流散的易燃、可以燃液体;
- (4) 拆除与火源相毗连的易燃建筑物,形成防止火势蔓延的空间地带。

3. 窒息灭火法

窒息灭火法是阻止空气流入燃烧区或用不燃烧区或用不燃物质冲淡空气,使燃烧物得不到足够的氧气而熄灭的灭火方法。具体方法是:

- (1) 用沙土、水泥、湿麻袋、湿棉被等不燃或难燃物质覆盖燃烧物;
- (2) 喷洒雾状水、干粉、泡沫等灭火剂覆盖燃烧物;
- (3) 用水蒸气或氮气、二氧化碳等惰性气体灌注发生火灾的容器、设备;
- (4) 密闭起火建筑、设备和孔洞;
- (5) 把不燃的气体或不燃液体(如二氧化碳、氮气、四氯化碳等)喷洒到燃烧物区域内或燃烧物上。

4. 灭火常识

固体火灾应先用水型、泡沫、磷酸铵盐干粉、卤代烷型灭火器进行扑救;

液体火灾应先干粉、泡沫、卤代烷、二氧化碳灭火器进行扑救;

气体火灾应先干粉、卤代烷、二氧化碳灭火器进行扑救;

带电物体火灾应先卤代烷、二氧化碳、干粉型灭火器进行扑救;

扑救金属火灾的灭火器材应由设计部门和当地公安消防监督部门协商解决,目前我国还没有定期型的灭火器产品。

(三) 逃生自救常识

1. 火灾袭来时要迅速逃生,不要贪恋财物。
2. 家庭成员平时就要了解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、被褥等向安全出口方向冲出去。
4. 穿过浓烟逃生时,要尽量使身体贴近地面,并用湿毛巾捂住口鼻。

5. 身上着火，千万不要奔跑，可以就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。
6. 遇火灾不可以乘坐电梯，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，以防大火窜入室内。要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗，并泼水降温。
8. 如果所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信号，等待救援。
9. 千万不要盲目跳楼，可以利用疏散楼梯、阳台、排水管等逃生，或把床单、被套撕成条状连成绳索，紧栓在窗框、铁栏杆等固定物上，顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

十四、网络安全

（一）网络安全的重要性

网络信息安全是一个关系国家安全和主权、社会稳定、民族文化继承和发扬的重要问题。其重要性，正随着全球信息化步伐的加快越来越重要。它主要是指网络系统的硬件、软件及其系统中的数据受到保护，不受偶然的或者恶意的原因而遭到破坏、更改、泄露，系统连续可靠正常地运行，网络服务不中断。

（二）个人隐私安全

在网上尽量不要提供详细的个人资料。编造一些资料或者对于非必要项目不填写即可。这也是注册其它网络空间的时候需要注意的。对于必须要填写的资料，同时有可能泄露你的个人信息的，也请注意填写。如果无故收到陌生人的 PM，一定要小心谨慎！无论对方以怎样的理由借口，都不要透露与自己有关的信息！

（三）网上银行安全

1. 个人银行帐号除了自己的爸妈，在不必要的情况下不能轻易让别人知道；
2. 个人银行密码不能设置的太简单，也不能太复杂，要别人不知道，自己也比较容易记住的。

（四）上网查阅信息需注意

1. 每次在计算机屏幕前工作不要超过 1 小时；
2. 眼睛不要离屏幕太近，坐姿要端正；
3. 屏幕设置不要太亮或太暗；
4. 适当到户外呼吸新鲜空气；
5. 不要随意在网上购物；

6. 请你学会自我保护的招数；
7. 匿名交友网上多，切莫单独去赴约；
8. 网上人品难区分，小心谨慎没有错。

(五) 网购购物安全

随着电子商务的发展，越来越多的人开始接触网上购物，但网上购物的安全一直是很多人担心的焦点。在这里，我们特别列出了3项网上购物需要注意的安全事项，希望能对您有所帮助。

1. 链接要安全

在提交任何关于你自己的敏感信息或私人信息尤其是你用信用卡之前，一定要确认数据已经加密，并且是通过安全连接传输的。你的浏览器和Web站点的服务器都要支持有关的工业标准，如SET和SSL等。

2. 保护你的密码

不要使用任何容易破解的信息作为你的密码，比如你的生日、电话号码等。你的密码最好是一串比较独特的组合至少包含5个数字、字母或其他符号。

3. 使用安全的支付方法

使用信用卡和借记卡在线购物不但方便，而且很安全，因为通过它们进行的交易都受有关法律的保护，你可以对提款提出质疑，并在质疑得到解决之前拒绝付帐。

(六) 全国青少年网络文明公约

1. 要善于网上学习，不浏览不良信息；
2. 要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；
3. 要增强自护意识，不随意约会网友；
4. 要维护网络安全，不破坏网络秩序；
5. 要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

十五、防校园欺凌及其他安全

(一) 学生上下楼梯的安全

上下楼梯时一律靠右行，不得滑楼梯扶手，不得勾肩搭背，推推搡搡，追逐打闹，不得并排齐步走。教育学生在集体上下楼梯行进时，个人不得擅自停下来做其他的事（如系鞋带、拾东西等），以便防止造成楼道交通阻塞或踩踏事故。

(二) 课间活动安全

室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。活动的方式要简便易行，如做做操等。活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。

(三) 上学放学行走时，哪些情况最危险呢？

1. 横穿马路很容易出危险；
2. 三五人横着走在非人行道上；
3. 不专心行走，边走边东张西望或嬉戏打闹；
4. 乘坐非法运营车辆；
5. 放学后狂奔猛跑；

6. 按时上学，不迟到，不早退，放学后按时离校，及时归家，不在学校或路上逗留、玩耍。大多数意外事件都是因为在路上玩耍时间过长，玩耍时间长了就会忘掉安全规定与安全知识。

(四) 如何应对和防范校园欺凌

1. 告诉孩子遇到校园暴力（校园欺凌），一定要沉着冷静；
2. 必要时，向路人呼救求助，采用异常动作引起周围人注意；
3. 人身安全永远是第一位的，不要去激怒对方；
4. 顺从对方的话去说，从其言语中找出可插入话题，缓解气氛，分散对方注意力，同时获取信任，为自己争取时间；
5. 上下学尽可能结伴而行，不要随便跟人到指定的地点进行所谓的约谈；
6. 在学校不主动与同学发生冲突，一旦发生及时找老师解决；
7. 上下学、独自出去找同学玩时，不要走僻静、人少的地方，要走大路；
8. 不要天黑再回家，放学不要在路上贪玩，按时回家；
9. 校园安全需要社会各界共同努力，一起重视起校园暴力问题，加强打击力度；
10. 一旦发生被欺凌事件，一定要及时向老师、家长报告或报警。

十六、用电安全

(一) 用电安全常识

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握以下最基本的安全用电常识：

1. 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源；
2. 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部；
3. 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器；
4. 电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好；
5. 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电；
6. 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行；
7. 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用；
8. 睡觉前或离家时切断电器电源。

（二）室内用电安全知识

如今，电视机、电冰箱、洗衣机、电熨斗、吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进入了家庭。使用家用电器，除了应该注意安全用电问题以外，还要注意以下几点：

1. 各种家用电器用途不同，使用方法也不同，有的比较复杂。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器则不要自己独自使用；
2. 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用；
3. 电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾；同时，使用时要注意避免烫伤；
4. 要避免在潮湿的环境（如浴室）下使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险。
5. 电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以防止受伤；
6. 遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击；
7. 电器长期搁置不用，容易受潮、受腐蚀而损坏，重新使用前需要认真检查；
8. 购买家用电器时，要选择质量可靠的合格产品。

（三）常见的触电类型

电击伤俗称触电，是由于电流通过人体所致的损伤。大多数是因人体直接接触电源所致，也有被数千伏以上的高压电或雷电击伤。

接触 1000 伏以上的高压电多出现呼吸停止，200 伏以下的低压电易引起心肌纤颤及心搏停止，220~1000 伏的电压可致心脏和呼吸中枢同时麻痹。触电局部可有深度灼伤，而呈焦黄色，与周围正常组织分界清楚，有 2 处以上的创口，1 个入口、1 个或几个出口，重者创面深及皮下组织、肌腱、肌肉、神经，甚至深达骨骼，呈炭化状态。

1. 单项触电：单项触电是指人体在地面或其他接地导体上，人体某一部分触及一相带电体的触电事故。大部分触电事故都是单项触电事故；

2. 两项触电：两项触电是指人体两处同时触及两相带电体的触电事故。其危险性一般是比较大的；

3. 跨步电压触电：当带电体接地有电流流入地下时，电流在接地点周围土壤中产生电压降。人在接地点周围，两脚之间出现的电压叫跨步电压。当此引起的触电事故叫跨步电压触电。

(四) 如何预防触电

常见安全措施

1. 绝缘。它是防止人体触及，绝缘物把带电体封闭起来。瓷、玻璃、云母、橡胶、木材、胶木、塑料、布、纸和矿物油等都是常用的绝缘材料。应当注意：很多绝缘材料受潮后会丧失绝缘性能或在强电场作用下会遭到破坏，丧失绝缘性能；

2. 屏护。即采用遮拦、护照、护盖、箱闸等把带电体同外界隔绝开来。电器开关的可动部分一般不能使用绝缘，而需要屏护。高压设备不论是否有绝缘，均应采取屏护；

3. 间距。就是保证必要的安全距离。间距除用防止触及或过分接近带电体外，还能起到防止火灾、防止混线、方便操作的作用。在低压工作中，最小检修距离不应小于 0.1 米；

4. 接地。指与大地的直接连接，电器装置或电器线路带电部分的某点与大地连接、电器装置或其它装置正常时不带电部分某点与大地的人为连接都叫接地；

5. 装设漏电保护装置。为了保证在故障情况下人身和设备的安全，应尽量装设漏电流动作保护器。它可以在设备及线路漏电时自动切断电源，起到保护作用。（热水器插头自带）；

6. 装设漏电保护装置。加强绝缘就是采用双重绝缘或另加总体绝缘，即保护绝缘体以防止通常绝缘损坏后的触电。

注意事项：

1. 不要随便乱动或修理电器设备；

2. 经常接触和使用的配电箱、配电板、闸刀开关、按钮开头、插座、插销以及导线等，必须保持完好，不得有破损或将带电部分裸露；

3. 不得用铜丝等代替保险丝，并保持开关盖面完整，以防短路时发生电弧或保险丝熔断飞溅伤人；

4. 在移动电器设备时，必须先切断电源，并保护好导线，以免磨损或拉断；
5. 电器发生火灾无法控制时，立即拨打 119 报警。

十七、毒品安全

（一）毒品的基本知识

1. 毒品的定义

《中华人民共和国刑法》第 357 条规定：毒品，是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。也可以通俗的讲，一切列入国家管制的麻醉药品和精神药品，一旦被非法使用便是毒品。

2. 目前国家规定的毒品数量

1996 年 1 月 16 日卫生部发布的《麻醉药品品种目录》和《精神药品品种目录》共列出被管制的能使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品共计 237 种，其中麻醉药品 118 种，精神药品 119 种（一类 47 种、二类 72 种）。

3. 毒品与药品的区别

毒品与药品没有本质的区别，往往具有双重属性，用于医疗目的就是药品，反之违反法律规定生产、使用的就是毒品，如可卡因、杜冷丁。但部分毒品没有任何药用价值，如海洛因、大麻、冰毒及摇头丸。

4. 毒品的分类。

（1）麻醉药品

鸦片类：包括天然来源的鸦片以及其中所含的有效成分，如吗啡、可待因，也包括半合成或人工合成的化合物，如海洛因、杜冷丁、美沙酮、芬太尼及盐酸二氢埃托啡等。

古柯类：柯卡因、古柯叶和古柯糊。

大麻类：大麻、大麻脂、大麻成品。

（2）精神药品：

镇静催眠药和抗焦虑药，如巴比妥类、苯二氮卓类。

中枢兴奋剂，如苯丙胺、亚甲二氧甲基苯丙胺（MDMA）

致幻剂，如麦角酰二乙胺、北美仙人球碱、苯环利啉（PCP）。

（二）吸毒对社会的危害

1. 对家庭的危害：家庭中一旦出现了吸毒者，家便不成其为家了。吸毒者在自我毁灭的同时，也破害自己的家庭，使家庭陷入经济破产、亲属离散、甚至家破人亡的困难境地；

2. 对社会生产力的巨大破坏：吸毒首先导致身体疾病，影响生产，其次是造成社会财富

的巨大损失和浪费，同时毒品活动还造成环境恶化，缩小了人类的生存空间；

3. 毒品活动扰乱社会治安：毒品活动加剧诱发了各种违法犯罪活动，扰乱了社会治安，给社会安定带来巨大威胁。无论用什么方式吸毒，对人体的肌体都会造成极大的损害。

(三) 吸毒对身心的危害

1. 吸毒对身体的毒性作用：毒性作用是指用药剂量过大或用药时间过长引起的对的一种有害作用，通常伴有机体的功能失调和组织病理变化。中毒主要特征有：嗜睡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想、定向障碍等；

2. 戒断反应：是长期吸毒造成的一种严重和具有潜在致命危险的身心损害，通常在突然终止用药或减少用药剂量后发生。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下，或死于严重的身体戒断反应引起的各种并发症，或由于痛苦难忍而自杀身亡。戒断反应也是吸毒者戒断难的重要原因；

3. 精神障碍与变态：吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。他们的行为特点围绕毒品转，甚至为吸毒而丧失人性；

4. 感染性疾病：静脉注射毒品给滥用者带来感染性合并症，最常见的有化脓性感染和乙形肝炎，及令人担忧的艾滋病问题。此外，还损害神经系统、免疫系统，易感染各种疾病。

(四) 我们青少年学生应该如何预防和抵制毒品

我们青少年学生究竟应该如何预防和抵制毒品？

1. 坚决不要吃第一口。

同学们，毒品有时会穿上特殊的外衣，有些居心叵测的人会说这不是毒品，是一种另外什么东西，诸如兴奋剂、兴奋药之类，或者会告诉你，这种毒品是新产品，不会上瘾。对这些请同学们要有起码的识别能力，我可以告诉同学们，是毒品都会上瘾，都必然造成对身体的伤害，否则国家也不会通过法律来强制管理。同学们，有些毒贩为了利益的需要，有时会通过前几次免费提供的方式，让你染上毒瘾后，他就可以源源不断的销售毒品。今天我向同学们发出呼吁，拒绝毒品必须要从第一口开始，甚至要从不抽陌生人的香烟开始。我个人奉劝大家最好连香烟都不要抽。

2. 时刻告诫自己，一日吸毒，终身戒毒，吸毒必然毁灭一生。

同学们，前方有许多许多的发展的机会在等着你们，等着你们成为大国工匠、科学家、教授等。你们需要做的事情很多很多，学习文化、锻炼身体、提高修养。学校担心同学们在学生时代就会被毒魔侵蚀，也担心在走上社会以后，因为社会的环境，工作的压力，或者因为事业的成功贪图享受，抑或生活的变故而把持不住自己而吸食。不管是何种情况下吸食，请同学们记住，毒品找到你第一次，必然会找你第二次、第三次。大家也常在报纸电视上看到过某种特殊身份的人，如警察、医生、记者不相信毒品的成瘾如此巨大而尝试，但结果都是

毁灭了自己。所以说，同学们，在拒绝毒品的问题上，一定要时刻告诫自己，一日吸毒，终身戒毒，一旦染上毒品必然毁灭一生。

3. 机智地与毒品违法犯罪做斗争。

同学们在以后的生活中可能会直接发现并面对毒品，应该怎么办？我们不与违法犯罪分子正面斗争。要装出没看见或根本不懂的样子，设法脱身报警，当然在报警前，要注意嫌疑人的特征，越特殊越好的特征，比如特殊的衣着，车辆号牌，联系方法等等。报警后最大限度的协助警方抓获涉毒犯罪分子。这才是同学们智勇双全的表现。

同学们，你们都将拥有五彩斑斓的人生，现在是读书学习的大好时光，也是同学们成长的关键时期。在日常生活中如何拒绝毒品，我再与同学们交流几点想法：

- (1) 慎重交友，少结交社会中有劣迹人员；
- (2) 尽量不要涉足公共娱乐场所，特别是可能涉毒的场所；
- (3) 尽量不抽香烟，特别是不要抽陌生人的香烟与不吃来历明白的食物；
- (4) 健康生活态度，正确对待人生，遇挫折不气馁，遇成功不骄傲。

十八、防诈骗

（一）诈骗分子常用的诈骗手段

诈骗案件作案手段简便，既不像盗窃案件那样需要破坏工具，也不像抢劫案件那样采取暴力侵袭。诈骗分子实行诈骗的手段常见的有以下几种：

1. 电话、短信诈骗：

“刷卡消费”诈骗、利用任意显号软件诈骗、虚假中奖诈骗、“汇钱救急”等诈骗手段。

预防电信诈骗做到“三不”

不轻信。

不透露。

不转账。

2. 推销诈骗

利用廉价产品冒充高档产品欺骗群众，街道两旁常有一些不明底细的人搞推销活动，往往以次充好，以假乱真，凭借三寸不烂之舌骗取人们的信任，然后以不等价的交换方式骗取钱财，最好的方法是不信、不买。

3. 网络诈骗

犯罪分子建立起域名和网页内容都与真正网上银行系统、网上证券交易平台极为相似的网站，引诱用户输入账号密码等信息，进而通过真正的网上银行、网上证券系统或者伪造银行储蓄卡、证券交易卡盗窃资金。

（二）学生如何预防诈骗

1. 针对学生诈骗的案件的主要特点：

诈骗分子往往年龄偏大，看上去比较成熟，衣服穿着讲究，对学校的情况了如指掌，一旦得手，诈骗数额大，诈骗范围广，诈骗方法诡秘，危害较大；

利用学生社会经验不足，想勤工俭学挣钱心切的弱点作案；

利用新生报到时，情况不熟、人员不熟、防范意识差等弱点作案。

2. 开学“诈骗季”几类防骗提醒

（1）情感类

套近乎诈骗：骗吃喝，骗钱财的“老乡”、“热心人”借帮忙找家教、找临时工作之名行骗。有的学生被骗走手机，有的学生被拉到酒楼吃饭，骗子提前开溜把学生留下买单。

热心“师哥师姐”：新生入学，遇到过于“热心”的“师哥师姐”也许是别有用心的“帮手”。此时有贵重物品的箱包尽量自己拿！

利用同情心诈骗钱财：称遭遇困境，没钱回家借路费，有的将学生的全部学费骗走、偷走。

（2）信息类

手机诈骗：学生会接到提示“关闭手机”的短信，骗子这时会利用提前获取的学生的家庭电话号码，假称是同学、老师，向你的亲属、家长骗钱。

利用你的证件：身份证等不能借给他人使用，不能委托让人代为复印，身份证复印件在应用中要注明此件的用途。

校园网络论坛信息：新生在校园论坛里了解校园信息的同时，一定避免其中以骗钱骗色为目的的危险信息的干扰。不要轻易交友和透露自己身份信息。

（3）社会类

传销组织：如果有人告诉你他在哪里卖东西，很赚钱，不要轻易相信，这类短时间能暴富的神话百分百是骗局，特别是本身不太熟或者很久没联系的朋友或亲戚。

黑车：学生报到携带大量行李必须打的，一些黑车车主趁机招揽生意，因黑车安全隐患大，千万不要乘坐，尽量乘坐合法车辆。

3. 学生如何防止被骗

背熟亲人的联系电话，尽量也背熟一些关系密切的亲友的电话，背熟详细的家庭住址，学会看路牌，记住家庭附近的标志性建筑，记住搭乘什么路线的公交车或汽车可以回家。会打110电话求助；会辨认警察、军人、保安等穿制服的人员；一旦遇到麻烦，马上找穿制服的工作人员。

十九、刑事安全

（一）如何应付陌生人敲门

住楼房的家庭很多，由于防范意识增强了，几乎家家安装了防盗门。有了防盗门真的安全了？放假如果学生自己在家，有陌生人敲门怎么办？

一旦门铃响起来，千万不要随便给陌生人开门，同时要装作爸爸妈妈在家一样，喊爸爸妈妈，说有不认识的人敲门，这样可以把坏人吓跑。

如果来人自称是你的爸爸妈妈的同事或朋友，就算他能叫出你的名字，你也要提高警惕。不能把门打开，但可以隔着门与他对话，问他有什么事情，然后记下来告诉爸爸妈妈，或者直接打电话告诉你的爸爸妈妈。

（二）如何防止被人绑架

有的孩子骑名牌车、穿名牌服装，身上经常揣有上百元甚至上千元的现金；有的特别愿意在同学面前或人多的地方炫耀自己的富有、气派。正是孩子的这种行为引来了不法分子的眼光，由此导致悲剧的发生。因此，我们提醒那些爱表现、好炫耀的孩子，一定要汲取这些惨痛的教训。

（三）学校防盗的基本方法

离开宿舍或教室时，哪怕是很短的时间，都必须锁好门，关好窗，千万不要怕麻烦。一定要养成随手关灯、随手关门、随手关窗的习惯，以防盗窃犯罪人乘隙而入。不要留宿外来人员。学生应该文明礼貌、热情好客，但不能讲义气、讲感情而不讲原则、不讲纪律。如果违反学校学生宿舍管理规定，随便留宿不知底细的人，就等于引狼入室而将会后悔莫及。

发现形迹可疑的人应加强警惕、多加注意。作案人到教室和宿舍行窃时，往往要找各种借口，如找什么人或推销什么商品等，见管理松懈、进出自由、房门大开，便来回走动、伺机行事，摸清情况、瞅准机会后就撬门扭锁大肆盗窃。

（四）扒手识别

1. 作案时，眼珠滴溜转，好侧目斜视；
2. 穿戴不协调，上衣肥大，袖子长；
3. 在商店时，趁人多拥挤，下手作案；
4. 乘车时，上车后两头窜；

5. 在市场或马路上行走时，常绕到作案对象对面，伺机借故冲撞扒窃或将其钱包、提包撞掉，假借道歉之机扒窃；常在作案对象自行车、摩托车前后转悠，乘其不备，突然将车上挂的或放的钱物拿走。

(五) 记忆犯罪嫌疑人特征

1. 身高、体态，皮肤的色泽，发型和发色，面部形象与五官，先天性、病理性印记等突出特点；
2. 声音、语言特征；
3. 作案行为特征；
4. 衣着特征。

(六) 中小学生防范毒品

1. 让学生了解吸毒的危害；
2. 帮助学生培养良好品质，不以吸毒为时髦；
3. 教育学生不涉足青少年不宜进入的歌舞厅、游戏厅、酒吧等场所；
4. 帮助学生树立正确的人生观、价值观、审美观，把握行为，慎交朋友。

二十、煤气中毒

(一) 怎样识别煤气中毒

1. 轻度中毒、中度中毒、重度中毒、极度危重毒；
2. 轻度中毒者会感到头晕、头痛、眼花、全身乏力，这时如能及时开窗通风，吸入新鲜空气，症状会很快减轻、消失；
3. 中毒者可出现多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、老是感觉睡不醒、困倦乏力，如果采取有效措施，基本可以治愈，很少留下后遗症；
4. 重中毒者此时中毒者多已神志不清，牙关紧闭，全身抽动，大小便失禁，面色口唇现樱红色，呼吸、脉搏增快，血压上升，心律不齐，肺部有罗音，体温可能上升；
5. 极度危重者可持续深度昏迷，脉细弱，不规则呼吸，血压下降，也可出现高热 40 摄氏度，此时生命垂危，死亡率高。

(二) 常见的煤气中毒原因

1. 在密闭居室中使用煤炉取暖、做饭，由于通风不良，供氧不充分，可产生大量一氧化碳积蓄在室内。冬季在车内发动汽车或开动车内空调后在车内睡眠，都可能引起煤气中毒。
2. 城市居民使用管道煤气，如果管道漏气开关不紧，均可使煤气大量溢出，造成中毒。
3. 农村家庭在冬季有烧炭取暖的习惯，如果房屋过于密闭，不通风，容易引起一氧化碳中毒。

(三) 如何预防煤气中毒?

1. 要在正规市场购买合格煤炉，并按照规定正确使用；
2. 冬季取暖或使用煤气时，一定要做好通风换气防护工作，睡前一定要将炉火熄灭；
3. 要经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜；
4. 烧煮食物时防止火焰被扑灭，导致煤气溢出；
5. 煤气灶具应放在不燃烧材料上面，周围切勿放置易燃品；
6. 注意定期检查连接煤气灶具的橡皮管是否松脱、老化、破裂；
7. 要定期清扫烟筒，保持烟筒通畅，如发现烟筒堵塞或漏气，要及时清理或修补；
8. 在使用煤炉取暖时，在室内如感到有头晕、恶心等症状，应先考虑有无煤气中毒因素，并立即开窗通风，严重者立即拨打 120 求救。

(四) 如何识别煤气外泄?

嗅觉——家用煤气中掺有臭剂，漏出时会有臭味。

视觉——煤气外泄，会造成空气中形成雾状白烟。

听觉——会有“嘶嘶”的声音。

触觉——手接近外泄的漏洞，会有凉凉的感觉。

(五) 煤气泄漏时该怎么办?

1. 首先轻轻的打开窗户和门通风，稀释室内煤气浓度。立即关闭煤气开关，这时候千万不能用手电、手机等随身带着的电器去照明；
2. 千万不可开启或关闭室内任何电器开关，室内任何电器运行都可能引燃煤气，甚至引起爆炸；
3. 如果是冬天，在室内注意不能脱穿衣服，衣服产生的静电也极易引发火灾；
4. 迅速逃出户外，切断室外电源；
5. 报警处理。

(六) 煤气中毒的急救方法

当发现或怀疑有人出现一氧化碳中毒时，应立即采取下述措施：

1. 立即打开门窗通风，迅速将患者转移至空气新鲜流通处，卧床休息，患者应安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量；
2. 确保患者呼吸道通畅，对神志不清者应将头部偏向一侧，以防呕吐物吸入呼吸道，导致窒息；
3. 对有昏迷或抽搐者，可在头部置冰袋，以减轻脑水肿；
4. 观察病人变化，对轻度中毒者，经数小时的通风观察后即可恢复；对中、重度中毒者

应尽快向急救中心呼救，在转送医院的途中，一定要严密监测中毒者的神志、面色、呼吸、心率、血压等病情变化；

5. 中毒者呼吸心跳停止，立即进行人工呼吸和心脏按压；

6. 中毒者应尽早进行高压氧舱治疗，减少后遗症。

二十一、防火安全

（一）基本知识

1. 燃烧必须具备三个条件：有可燃物、有助燃物、有着火源；

2. 常见的火源有：明火、高温物体、火星、电火花、强光等；

3. 生活中的因素引起的火灾主要包括：用火不慎、用电不慎、用油、用气不慎、吸烟不慎、玩火、燃放烟花爆竹等；

4. 家庭易燃物品有：木制家具、被褥窗帘、衣物、沙发、书籍、煤气罐等等。

（二）学校及公共场所防火常识

1. 禁止学生携带烟花、爆竹、砸炮、火柴等易燃易爆物品进校；

2. 实验用的易燃易爆物品，要有专门库房存放，随用随领，不要在现场存放；

3. 注意经常检查电器设备的安装使用情况，用完后要切断电源；

4. 不带火种不携带易燃易爆物品（如汽油、酒精等）去公共场所，或乘坐公共交通工具。

（三）山林防火常识

1. 教师和家长带孩子外出野游、打猎、放牧、采药时不要带火种进山，更不准在山林地区吸烟；

2. 学校组织学生到山林地区旅游时，严禁组织野炊、篝火等活动。

（四）家庭防火常识

1. 安全使用炉火

（1）烟囱要远离电线、顶棚、木墙壁和木门窗等，至少相隔 0.2 米以上；

（2）炉体周围应有防护或离开可燃物 0.5 米以上；

（3）清除炉灰、炉渣时不要乱倒，不可接触可燃物，最好要有固定的安全地方，刮风天倒炉灰更应注意；

（4）生火时千万不要用汽油、柴油和酒精等引火。

2. 安全使用液化石油气

（1）液化石油气灶具不能放在卧室、办公室、阳台或仓库、礼堂等公共场所内，以防漏

气失火；

(2) 正确掌握开关的使用方法，要火等气，不要气等火，用毕切记关阀门开关，阀门坏了要及时更换。不要让儿童使用灶具或随意玩弄开关；

(3) 使用液化气时，要有人看管，不可远离，随时注意调节火头的大小，防止汤水外溢浇灭火焰或被风吹灭火焰，引起跑气；

(4) 液化气罐应直立，不能倒放，更不能用开水泡或火烤；

(5) 如发现气漏出，应立即采取措施：打开门窗，用扇子煽，以便通风换气（但不能用电扇吹），然后查找漏气部位。

(五) 灭火基本常识

1. 隔离法：这是一种消除可燃物的方法；

2. 窒息法：阻止空气流入燃烧区，减少空气中氧气的含量，使火源得不到足够的氧气而熄灭；

3. 冷却法：用水或其他灭火剂喷射到燃烧物上，将燃烧物的温度降低到燃点以下，迫使物质燃烧停止；或将水和灭火剂喷洒到火源附近的可燃物上，降低可燃物温度，避免火情扩大；

4. 对轻微的火情紧急应付措施：形成火灾的，应及时报警。对突然发生的比较轻微的火情，同学们也应掌握简便易行的，应付紧急情况的方法；

(1) 水是最常用的灭火剂，木头、纸张、棉布等起火，可以直接用水扑灭；

(2) 用土、沙子、浸湿的棉被或毛毯等迅速覆盖在起火处，可以有效地灭火；

(3) 用扫帚、拖把等扑打，也能扑灭小火；

(4) 油类、酒精等起火，不可用水去扑救，可用沙土或浸湿的棉被迅速覆盖；

(5) 煤气起火，可用湿毛巾盖住火点，迅速切断气源；

(6) 电器起火，不可用水扑救，也不可用潮湿的物品捂盖。水是导体，这样做会发生触电。正确的方法是首先切断电源，然后再灭火；

(7) 有条件的，还可以学习一些简易灭火器的使用方法。

(六) 报警常识

一旦发生火灾，要迅速打电话“119”向消防队报警，并立即组织人员扑救。扑救时要先救人后救物，先重点后一般，先断电后救火，并注意顺风救灾，特别是野外火场。灭火时一般就地取材，如用水、砂、土等灭火器材，特别要设法控制火势蔓延。严禁动员组织中小学生参加山林火灾的扑救工作。同时要加强对中小学生参加扑救森林火灾的教育管理，遇有自发扑救森林火灾的情况，学校和有关部门应及时加以劝阻，以防止发生不必要的人身伤亡事故。

报警要注意以下几点：

1. 要说明失火单位或住户所在的区（县）街道或乡村，有重名时，要区别开来，以免找错。地名或单位名称有相似或易混的字，要加以强调，说得清楚明白；
2. 要报清、报全单位和街、巷名称，不要用简称；
3. 要说明是什么物质着火和火势大小。这样便于消防队根据燃烧对象和火势大小来决定其出动的车辆和警力；
4. 要说明报警人的姓名和所用电话的号码，因报警人所用电话往往离火场较近，消防队在出动力量到达之前，可以用此电话向报警询问火势发展情况，便于指挥调动；
5. 报警后，应由熟悉情况的人到离火场最近的路口迎候消防车或指引通道，提供水源位置等情况，以便迅速灭火。

（七）中学生自护自救与逃生常识

1. 楼房火场逃生常识

（1）要镇静分析，不要盲目行动。要明确自己所在的楼层，要回忆楼梯和楼门的位置、走向；分析周围的火情，不要盲目开窗开门，不然会助长火势，也不要盲目乱跑，跳楼，造成不应有的伤亡。

（2）要选好逃生办法，不要惊慌失措。如必须从烟火中冲出楼房，要用湿毛巾、衣服等衣物包住头脸，尤其是口鼻部，低姿行进，以免受呛窒息。如下楼虽已有火，但火势不大，就从楼梯冲出去。如楼梯坏了冲不出去，可利用房屋的老虎窗、阳台、水漏管、或用绳子（可用衣服或床上用品撕成系成绳索）系在牢固的门窗、重物上从窗口滑下。如果在二三层又无上述办法被迫跳楼的，也要向地位抛些棉被等物以增加缓冲，然后手扶窗台朝下滑，以缩小下落高度并保证双脚落地。如果各种逃生路均被大火切断，应退室内、关闭门窗，有条件的可向门窗上浇水，以延缓火势蔓延，也可向窗外扔小东西、打手电以求救。

2. 在失火的楼房内不可使用电梯

火灾时，千万不要乘坐电梯，因为电梯井直通大楼各层，烟、热、或容易涌入，由于烟囱效应的作用乘客难以承受烟熏火烤，在高温下电梯会失控甚至变形，救火时，水容易流到电梯内在水渍的作用下，会造成触电的危险，乘客很容易被困在里面危及生命。如家用电器或燃气灶起火，应迅速关掉电源或炉灶开关，千万不能往电器、电线或燃气灶上泼水。

3. 人身着火自救常识

如果身上着火，千万不能奔跑，否则会越烧越旺。可设法脱去衣帽，来不及可撕开扔掉。如再来不及可卧倒在地上打滚，或跳到池塘、水池、小河中。倘其他人在场，可用湿麻袋、毯子等把人身上的火包起来，切不可用灭火器直接向着火人身上喷射，因为药剂会引起伤口感染。

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

第三篇：致家长的一封信

防城港市理工职业学校元旦放假致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！根据国务院办公厅关于节假日安排的通知精神，根据我校的实际情况，元旦放假时间（以学校通知为准）安排如下：放假期间孩子的安全责任就落在各位家长的身上了，为了确保您的孩子过一个愉快、充实、健康快乐的假期，防止意外事故的发生，请您以及家人做好以下几项工作：

一、警惕煤气中毒：（一）每年冬季都是一氧化碳中毒的高发期。轻度中毒可导致脑缺氧症状，会使人出现昏迷情况。严重者则会导致肺部、脑部水肿，甚至会因缺氧导致死亡。在家中使用煤气要及时关闭。（二）在卫生间里面洗澡，最好开窗还有排气扇，热水器不要装在卫生间里面，要保持空气流通。（三）一旦发现中毒的现象，要及时离开现场、打开门窗，如果是环境中充满了一氧化碳，千万不要打开电源、使用手机，离开现场后再通知人员。

二、预防火灾发生：冬季天干物燥，容易引发火灾。要注意排查家中的电线是否已经老化、破损了！电器线路插头、插座是不是还牢靠了！照明灯具离可燃物太近等火灾隐患。节假日要遵守烟花爆竹管理条例，阅知本市关于燃放烟花爆竹的通知。大火无情，一场大火或使一切所有化为灰尘，或让鲜活生命成为焦炭。防范火灾，刻不容缓！

三、注意交通安全：教育子女遵守交通法规，一定要加强交通安全意识，注意行驶安全。不驾驶机动车辆、超标电动车，不坐无牌无证和超载机动车辆。不在机动车道内拦车、上下车。乘车时系好安全带。过马路要走人行道，要做到一停二看三通过。

四、传染病预防：注意养成良好的个人生活习惯，勤洗手，多喝水，保持充足睡眠。注意良好卫生习惯，保持室内通风换气。积极参加户外活动，少去人群密集、空气不流畅的地方。尽量避免接触流感患者，发现头痛发烧等症状，及时就医。

五、注意饮食卫生安全：养成良好的卫生习惯，不吃“三无产品”，不暴饮暴食，不吃腐烂变质的瓜果食物，并要注意防止食物中毒。

六、加强对孩子防电信诈骗、网络安全教育、法治安全教育以及人身安全教育：教育孩子不沉迷网络游戏，不能在网络上散布不实消息，不能和网友见面，不能泄露个人及家庭的相关信息。教育孩子遵纪守法，不参与电信诈骗等非法活动，不进入歌舞厅、网吧、棋牌室等未成年学生不宜进入的场所，家长要履行监护人职责，密切关注孩子行踪，孩子外出要经过家长同意，孩子外出家长要做到“四知”（知去向，知归期、知同伴、知活动内容）。

希望家长在假日期间，教育子女在家做一些力所能及的事情，增强劳动观念，养成热爱

劳动的良好习惯。合理安排孩子作息时间和学习生活，适当锻炼，注意劳逸结合。

祝大家：元旦快乐！阖家幸福！

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校寒假致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！

根据上级文件精神，即日起，本学期开始放寒假（放假时间以学校通知为准）。寒假中，孩子安全责任就落在各位家长的身上了。为了确保您的孩子过一个愉快、充实、健康快乐的寒假，防止意外事故的发生，请您以及家人做好以下几项工作：

一、加强“防溺水”教育：假期期间注意加强孩子防溺水安全教育，担负好监管职责，提醒孩子远离危险水域，教育孩子牢记“六不一会”内容。“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。“一会”：学会基本的自护、自救的方法。一切确保孩子人身生命安全！

二、注意交通出行安全：教育孩子要严格遵守交通法律法规，过马路时一定要养成“一停，二看，三通过”的习惯，不在马路上嬉戏玩耍，不驾驶机动车（超标电动车），不搭乘非法营运车辆（黑出租、面包车等），电动车不搭人；坐公共汽车时要守秩序，等车停稳再上下车，不要把头、手或身体的其他部位伸出窗外，以免造成意外伤害。如果有私家车的家长，也要注意开车安全，路窄弯多慢行礼让。不要超速，不要酒后驾车或疲劳驾车。

三、注意防火、防电、防煤气中毒：假期加强对孩子的防火教育，禁止带火种上山，以防引发山林火灾；发生火灾时，教育孩子及时拨打火警电话 119，绝对不能直接参与救火。教育孩子在家时，注意用电、用火、用气等安全，注意保持室内空气流通，防止煤气中毒。

四、关注食品安全：密切关注政府部门发布的进口食品检疫信息，不购买、不食用野生动物及未经检验检疫的食品。教育孩子注意养成个人良好饮食习惯，食品烹饪前要彻底清洗干净，食物要煮熟煮透。

五、关注网络安全：假期期间，家长需做好孩子上网时间和内容的管控，要教育孩子自觉抵制黄、赌、毒和网络侵害，教育孩子不进“三厅两室两吧”等娱乐场所，远离色情、赌博、毒品侵害，不在网络上发表不当言论，自觉抵制网络不良信息。同时，不要告知孩子手机支付密码，教育好孩子不随意点击陌生链接、不轻信网友，不将家庭或个人的重要信息泄露给陌生人，不贪图小便宜、不购买网络游戏等，严防电信诈骗。

六、要重视孩子防拐骗、防欺凌、防入室侵害教育。教育孩子未经大人同意不得擅自外出，不要随便跟陌生人外出游玩，不到无安全保障的区域游玩。教育孩子不欺负人，也做好防欺凌、防性侵等的教育，家长对孩子外出要做到知去向、知同伴、知内容、知归时。教育孩子防范发生不法分子的入室侵害事件。家长要教育孩子独自在家时，不要让陌生人进门，正确使用 110 报警电话，严防不法分子通过诱骗、欺诈等手段造成严重后果。

七、养成规律作息:科学安排假期作息时间,保证充足的睡眠时间。督促孩子认真完成寒假作业,加强体育锻炼,增强个人体质,提高抵抗力。控制孩子使用电子产品的时间,引导孩子养成良好的用眼习惯。

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过,充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容,愿意遵守相关安全规则。(抄写内容)

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校“三月三”放假致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！广西壮族“三月三”节日即将来临，这是广西地区壮族同胞的传统节日，也是孩子随家人旅游踏青的好时机。为了确保您的孩子度过一个愉快、充实、健康快乐的节假日，防止意外事故的发生，请您以及家人提醒孩子做好以下几项工作：

（一）加强对孩子防溺水安全教育。教育孩子牢记“六不一会”：不私自下水游泳、不擅自与他人结伴游泳、不在无家长或教师带领的情况下游泳、不到无安全设施或无救援人员的水域游泳、不到不熟悉的水域游泳、不熟悉水性的学生不擅自下水施救、学会基本的自护和自救方法。

（二）加强对孩子的交通安全教育。教育孩子一定要集中精力，做到“一停二看三通过”，切实遵守交通规则，珍惜生命，防止交通事故的发生。往返学校不得乘坐无牌、无证、超载等车辆，年满16周岁的学生骑电动车要佩戴头盔、严禁骑摩托车。

（三）加强消防安全教育。教育孩子不玩火，禁止携带火种、易爆易燃物品游玩，更不准携带火种上山进入山林，确保人身安全。一旦发现森林火灾，要及时报森林火警（12119），严禁小孩上山救火。

（四）预防春季流行病。当前正值流行疾病多发期，如新冠病毒、甲型H1N1、肺结核、流行性感、呼吸道感染等；教育孩子勤洗手，多喝开水，经常锻炼身体，不到人口密集的地方玩耍。

（五）严禁孩子进入歌舞厅、网吧、棋牌室等未成年不宜进入的场所，教育孩子不赌博、不吸烟、不看不健康书籍、录像，远离毒品等，鼓励孩子多参加一些有意义的文体娱乐活动。

（六）加强对孩子食品安全教育。重视食物安全，不能购买三无产品，不吃过期的、变质的食品。在节日，监督孩子不要暴饮暴食，不要酗酒等。

（七）防暴。教育孩子不参与打架斗殴，不要到人员密集的场所玩，以防暴力恐怖袭击以及拥挤踩踏。

（八）加强对孩子防电信诈骗、网络安全教育、法治安全教育以及人身安全教育。教育孩子不沉迷网络游戏，不能在网络上散布不实消息，不能和网友见面，不能泄露个人及家庭的相关信息。教育孩子遵纪守法，不参与电信诈骗等非法活动，家长要履行监护人职责，密切关注孩子行踪，孩子外出要经过家长同意，孩子外出家长要做到“四知”（知去向，知归期、知同伴、知活动内容）。

广西壮族的“三月三”是歌圩节，是壮族及其先民在特定的历史条件和生活环境下，经过日积月累而慢慢形成的一种具有壮族特色的传统节日，有着赶歌圩，搭歌棚，举办歌会等

习俗。家长应引导孩子积极参与节日活动，感受节日氛围，学习传统文化知识，提升孩子的民族文化素养。最后，请家长加强与班主任的沟通和联系，形成家校合力，共同教育好您的子女，监督子女按照学校要求做好各项工作。

祝家长朋友们假期愉快！

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校清明节放假致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！清明节即将来临，这是中华民族缅怀先人、祭祀祖先的传统节日，也是孩子随家人上山扫墓，旅游踏青的好时机。为了确保您的孩子度过一个愉快、充实、健康快乐的节假日，防止意外事故的发生，请您以及家人提醒孩子做好以下几项工作：

一、加强对孩子防溺水安全教育。天气会逐渐变暖，教育孩子牢记“六不一会”：不私自下水游泳、不擅自与他人结伴游泳、不在无家长或教师带领的情况下游泳、不到无安全设施或无救援人员的水域游泳、不到不熟悉的水域游泳、不熟悉水性的学生不擅自下水施救、学会基本的自护和自救方法。

二、加强对孩子的交通安全教育。清明时节，人来车往，教育孩子要严格遵守交通规则，过马路时一定要养成“一停，二看，三通过”的习惯，不搭乘“三无”车辆，年满16周岁的学生骑电动车要佩戴头盔、严禁骑摩托车。

三、加强对孩子的防火、防触电安全教育。教育孩子谨防山火灾害，不到野外燃放烟花爆竹等；扫墓活动结束后要及时检查、扑灭火星，从火灾源头消除隐患；发现森林火灾及时呼救，拨打森林火警电话12119，严禁学生直接参与林火扑救。天气潮湿，在家要教育您的孩子安全用电。

四、预防春季流行病。当前正值流行疾病多发期，如新冠病毒、甲型H1N1、肺结核、流行性感、呼吸道感染等；教育孩子勤洗手，多喝开水，经常锻炼身体，不到人口密集的地方玩耍。

五、加强对孩子食品安全教育。密切关注政府部门发布的进口食品检疫信息，不购买、不食用野生动植物及未经检验检疫的食品。教育孩子注意养成个人良好饮食习惯，食品烹饪前要彻底清洗干净，食物要煮熟煮透。

六、加强对孩子防一氧化碳中毒教育。教育孩子正确使用燃气热水器，注意保持室内空气流通，防止一氧化碳中毒。

七、加强对孩子防电信诈骗、网络安全教育、法治安全教育以及人身安全教育。教育孩子不沉迷网络游戏，不能在网络上散布不实消息，不能和网友见面，不能泄露个人及家庭的相关信息。教育孩子遵纪守法，不参与电信诈骗等非法活动，不进入歌舞厅、网吧、棋牌室等未成年学生不宜进入的场所，家长要履行监护人职责，密切关注孩子行踪，孩子外出要经过家长同意，孩子外出家长要做到“四知”（知去向，知归期、知同伴、知活动内容）。

尊敬的家长朋友，孩子的健康成长与安全是我们的共同心愿和责任！让我们携起手来，为孩子的平安、健康成长保驾护航。

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校“五一”劳动节假期放假致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！根据国务院办公厅关于节假日安排的通知精神，“五一”劳动节放假（以学校通知为准）。离校放假期间孩子的安全责任就落在各位家长的身上了。为了确保您的孩子过一个愉快、充实、健康快乐的假期，防止意外事故的发生，请您以及家人做好以下几项工作：

一、加强防溺水安全教育。家长要履行监护职责，注意防范孩子溺水，教育孩子做到“六不一会”：不管在任何时候任何地方，不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无家长或老师带领的情况下游泳；不准到无安全设施，无救援人员的水域游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准不会水性的学生擅自下水施救，以免造成更大损失，同时要学会基本的自护和自救方法。

二、加强交通安全教育。要坚决杜绝孩子乘坐超员、超速、无牌无证、报废、拼装及其他交通违法违规等安全无保障的车辆。年满16周岁的学生骑电动车要佩戴头盔、严禁骑摩托车。

三、加强防火用电用气安全教育。家长要避免在室内为电动自行车充电，充电要在室外充电，且时间不宜过长，不宜彻夜充电。妥善管理好家中各种电器设备，经常排查家用电器、煤气管道是否存在漏电、漏气等安全隐患，并教会孩子学会居家用电、用火常识，严格按使用规范进行操作，严防触电、煤气中毒等安全事故，发生事故要及时报火警（119）。

四、预防流行病。春夏之交，主要是预防呼吸道疾病，如甲型H1N1、肺结核、流行性感冒、呼吸道感染等；教育孩子勤洗手，多喝开水，经常锻炼身体，不到人口密集的地方玩耍。

五、加强文明用网，注意作息管理。要教育孩子除上网学习外，不沉迷网络，不浏览不良信息，不侮辱欺凌他人，不在网上发布和转发不利于社会安全稳定的文章和言论。教育孩子增强自护意识，不随意约会网友，不沉溺虚拟空间、网络游戏、邪恶动漫、低俗小说、网络赌博，不将个人、家人及他人信息上传。提醒孩子严防各种形式的通讯网络诈骗，不充值、不打赏、不转账。假期期间孩子外出家长要做到“四知”（知去向，知归期、知同伴、知活动内容），特别不能让孩子去参加边贸活动，走私、搬货等。同时，家长要督促孩子合理安排好休息与饮食，加强体育锻炼，做好孩子的心理疏导，保持身心愉悦。

六、要注意饮食卫生安全教育，让孩子养成良好的卫生习惯。便后饭前勤洗手，合理膳食，不吃“三无产品”，不暴饮暴食，不吃腐烂变质的瓜果食物，并要注意防止食物中毒。

七、加强预防自然灾害安全教育。目前，自然灾害形势严峻，希望您和您的孩子共同学习防灾知识，提高防灾减灾意识，增强防灾减灾能力。

八、加强心理健康教育。假期期间，家长每天了解孩子的动态和情绪变化，及时化解孩子遇到的困难和问题，并积极主动向班主任反馈学生心理健康情况。

五一劳动节是弘扬劳动精神，提倡劳动文化重要节日。家长可以引导孩子参加有益劳动，帮助孩子丰富关于“五一国际劳动节”的相关知识经验，了解劳动人民的辛苦，教育孩子热爱劳动，引导孩子做力所能及的家务劳动。最后，请家长加强与班主任的沟通和联系，形成家校合力，共同教育好您的子女，监督子女按照学校要求做好各项工作。

祝愿您和您的孩子共同度过一个文明、健康、安全、愉快而有意义的劳动节！

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校端午节假期放假致家长的一封信

尊敬的家长

您好！

根据国务院办公厅关于端午节放假的通知，结合我校实际，现将端午节放假（以学校通知为准）有关事宜告知如下：

端午节放假期间，请您按时接送子女，并切实履行监护人的职责，加强对子女的教育管理：

一、加强防溺水安全教育。家长要履行监护职责，注意防范孩子溺水，教育孩子做到“六不一会”：不管在任何时候任何地方，不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无家长或老师带领的情况下游泳；不准到无安全设施，无救援人员的水域游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准不会水性的学生擅自下水施救，以免造成更大损失，同时要学会基本的自护和自救方法。

二、加强交通安全教育。要坚决杜绝孩子乘坐超员、超速、无牌无证、报废、拼装及其他交通违法违规等安全无保障的车辆。年满16周岁的学生骑电动车要佩戴头盔、严禁骑摩托车。

三、加强预防自然灾害安全教育。目前，正值汛期，强降雨易引发山洪、山体滑坡、泥石流等自然灾害，同时也要注意防雷，不要在大树下避雨，希望您和您的孩子共同学习相关防灾知识，提高防灾减灾意识和能力。

四、加强防火用电用气安全教育。家长要妥善管理好家中各种电器设备，经常排查家用电器、煤气管道是否存在漏电、漏气等安全隐患，并教会孩子学会居家用电、用火常识，严格按使用规范进行操作，严防触电、煤气中毒等安全事故，发生事故要及时报火警（119）。

五、加强文明用网，注意自身安全。要教育孩子除上网学习外，不沉迷网络，不浏览不良信息，不侮辱欺凌他人，不在网上发布和转发不良文章和言论。教育孩子增强自护意识，不随意约会网友，不沉溺不良网站，不将个人、家人及他人信息上传，提醒孩子严防各种形式的通讯网络诈骗。假期期间孩子外出家长要做到“四知”（知去向，知归期、知同伴、知活动内容），特别不能让孩子去参加边贸活动，走私、搬货等。

六、要注意饮食卫生安全教育。让孩子养成良好的卫生习惯。便后饭前勤洗手，合理膳食，不吃“三无产品”，不暴饮暴食，不吃腐烂变质的瓜果食物，并要注意防止食物中毒，特别是节假日更要注意。

七、预防流行病、传染病。夏季传染病高发期，放假期间请家长根据流行病、传染病特点，做好各种疾病预防工作；教育孩子勤洗手，多喝开水，经常锻炼身体，不到人口密集的地方玩耍。

八、加强心理健康教育。假期期间，家长每天了解孩子的动态和情绪变化，及时化解孩子遇到的困难和问题，并积极主动向班主任反馈学生心理健康情况。

端午节，又称端阳节、龙舟节等，日期在每年农历五月初五，是集祭祖、祈福、欢庆和饮食为一体的民俗大节。家长可以鼓励孩子做家庭好帮手。引导孩子学习传统文化的同时，学习包粽子、做香囊、打扫卫生等，帮助家长做力所能及的家务。最后，请家长加强与班主任的沟通和联系，形成家校合力，共同教育好您的子女，监督子女按照学校要求做好各项工作。

轻风徐吟，夏花正好，让我们在此刻为孩子们播下自觉自律的希望，坚定信心，用心守护，期待夏日满满的收获。祝我们每一位师生家长端午节安康，平安喜乐！

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校暑假致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！根据上级关于假期安排的通知，根据我校的实际情况，即日起，开始放暑假（具体的放假及下学期开学的实际以学校通知为准）。放假期间孩子的安全责任就落在各位家长的身上了，为了确保您的孩子过一个愉快、充实、健康快乐的假期，防止意外事故的发生，请您以及家人做好以下几项工作：

一、安全教育要求：

放假期间，孩子的健康、安全是您关注的，也是我们牵挂的。在此真诚提醒各位家长时刻关注孩子的健康与安全，请您密切配合：

（一）“防溺水”教育。暑假天气炎热，注意加强孩子防溺水安全教育，担负好监管职责，提醒孩子远离危险水域，教育孩子牢记“六不一会”内容。“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。“一会”：学会基本的自护、自救的方法。一切确保孩子人身生命安全！

（二）放假期间出行要遵守交通规则。要坚决杜绝孩子乘坐超员、超速、无牌无证、报废、拼装及其他交通违法违规等安全无保障的车辆。严禁未取得驾驶资格的学生驾驶摩托车、超标电动车或驾驶机动车。

（三）防火、防电、防煤气中毒。假期加强对学生的防火教育，禁止带火种上山，以防引发山林火灾；发生火灾时，教育子女及时拨打火警电话119，绝对不能直接参与救火。教育子女在家时，注意用电、用火、用气等安全，注意保持室内空气流通，防止煤气中毒。

（四）加强对孩子预防疾病和食品安全的教育。现在正值夏季节，是流行性疾病的多发期，要做好预防流感、水痘、红眼病等传染病及各种肠胃性疾病的发生。教育孩子要讲究卫生，注意食品安全，不购买、不食用变质食品、“三无”食品等。

（五）预防电信诈骗。防范电信诈骗，家长和学生要做到“三不一要”。1.不透露：不贪小利或言语诱惑，不向对方透露自己及家人的个人信息、存款、银行卡等情况。2.不轻信：不轻信不明电话或手机短信，不轻信不法分子的花言巧语或危言耸听，不回短信电话，不给不法分子布设圈套的机会。3.不转账：封堵不法分子的最后一扇门，不向陌生人或不明账户汇款转账，保证自己银行卡内的资金安全。4.要及时报案：万一上当受骗或听到亲戚朋友被骗，请立即向公安机关报案，并提供骗子的账号和联系电话等详细情况，以便公安机关开展侦查破案工作。

（六）假期加强孩子自我保护教育。了解并掌握孩子外出的原因和轨迹，尽量不要独自外出，禁止与社会上的不良人员来往；遇到敲诈勒索、拦路抢劫等及时报警；教育孩子不接

受陌生人的小恩小惠，不被陌生人的甜言蜜语所迷惑，不被其威胁吓倒，防止被拐骗、拐卖，不参与违法违纪活动。

(七) 指导学生科学、合理、安全安排假期生活。要科学合理安排孩子的各个科目的学习时间，并引导孩子积极参加家务和社会公益性活动，培养孩子责任意识，促进孩子形成正确的世界观、人生观、价值观。生活要有规律，要合理休息和进行适当体育运动锻炼。适度消费，不乱花钱、不吸烟、不喝酒、远离毒品、不搞封建迷信活动；严禁孩子阅读、观看不良的影视、书刊；引导孩子健康上网，不迷恋手机游戏和电脑网络游戏；不进网吧、游戏厅、舞厅等；遵守法律法规、严防孩子群聚、结伙打架斗殴；不做不符合中职生身份的事。

二、离校前的卫生要求

各班在离校前要搞好本班教室、宿舍、保洁区卫生，经班主任、学工处、后勤处领导检查合格签字后方可离校。

暑假生活时间较长，孩子的假期生活离不开您的指导、教育和督促。请您多关注孩子的学习生活，多交流、多关爱、多理解、多宽容，正确引导孩子制订合理的作息时间，养成良好的习惯。相信在您的正确教育和引导关怀下，孩子必会度过一个充实、快乐而有意义的假期，并能以充沛的精力和饱满的情绪迎接新生活的到来。

最后，真诚地祝愿您和孩子都能度过一个愉快而充实的假期。祝您工作顺利，身体健康，万事如意！

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校中秋节假期致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！根据国务院办公厅关于节假日安排的通知精神，即日起，中秋节放假时间（以学校通知为准），放假期间孩子的安全责任就落在各位家长的身上了。为了确保您的孩子过一个愉快、充实、健康快乐的假期，防止意外事故的发生，请您以及家人做好以下几项工作：

一、加强防溺水安全教育。家长要履行监护职责，注意防范孩子溺水，教育孩子做到“六不一会”：不管在任何时候任何地方，不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无家长或老师带领的情况下水游泳；不准到无安全设施，无救援人员的水域游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准不会水性的学生擅自下水施救，以免造成更大损失，同时要学会基本的自护和自救方法。

二、加强交通安全教育。要教育并督促孩子自觉遵守交通规则，要坚决杜绝孩子乘坐超员、超速、无牌无证、报废、拼装及其他交通违法违规等安全无保障的车辆。年满16周岁的孩子骑电动车要佩戴头盔、严禁骑摩托车。

三、加强食品安全教育。一是希望家长引导孩子养成良好的饮食习惯和卫生习惯，吃东西之前先洗手，不暴饮暴食，不吃腐烂变质的食物；二是不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料，杜绝“三无”食品；三是合理安排孩子的作息时间，保证规律饮食和生活，养成良好生活习惯，为学生身心健康保驾护航。

四、居家安全教育。要教育孩子注意防火、防盗、防电、防煤气中毒、防骗等相关事宜。教育孩子正确掌握电器、天然气等设备的操作和使用方法，不要让孩子乱动、乱拆电线、插座和电器设备；雷雨天气最好关闭电视机和电脑，防止雷电伤害，并让孩子牢记110、119、120等报警电话。

五、加强对网络和管理。家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，防止孩子因为情感缺失等原因而沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理问题上，应“疏堵”结合，不用过激行为解决，避免发生极端事件。同时，家长应以身作则，言传身教，科学合理使用手机，给孩子树立一个良好的榜样。

六、预防电信诈骗。防范电信诈骗，家长和学生要做到“三不一要”。1.不透露：不贪小利或言语诱惑，不向对方透露自己及家人的个人信息、存款、银行卡等情况。2.不轻信：不轻信不明电话或手机短信，不轻信不法分子的花言巧语或危言耸听，不回短信电话，不给不法分子布设圈套的机会。3.不转账：封堵不法分子的最后一扇门，不向陌生人或不明账户汇款转账，保证自己银行卡内的资金安全。4.要及时报案：万一上当受骗或听到亲戚朋友被骗，请立即向公安机关报案，并提供骗子的账号和联系电话等详细情况，以便公安机关开展侦查破案工作。

七、关注孩子心理健康。假期要多与孩子沟通交流，多关心孩子的身体和心理健康，合理安排学习、娱乐时间。同时要鼓励孩子在学习之余适时参加体育锻炼，多接触大自然、了解社会发展，促进孩子心智全面发展。

中秋节是中国民间传统节日，自古便有祭月、赏月、吃月饼、看花灯、赏桂花、饮桂花酒等民俗。家长可以以此为契机，加强亲子沟通，加强对孩子的传统文化教育，增强孩子对伟大祖国的认同感和归属感，树立文化自信。迢迢新秋夕，亭亭月将圆。亲爱的师生家长，让我们合力织牢家校安全保护网，为孩子们的健康成才保驾护航。

最后衷心祝愿您和您的家人中秋节快乐，家庭美满，万事如意！

防城港市理工职业学校

年 月 日

以上内容我已看过，充分了解并清楚知晓安全知识的相关内容，愿意遵守相关安全规则。（抄写内容）

安全教育时间	学生签字	家长签字	安全教育时间	学生签字	家长签字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		

防城港市理工职业学校国庆节假期致家长的一封信

尊敬的家长：

您好！根据国务院办公厅关于节假日安排的通知精神，即日起，属于国庆节放假时间（具体的放假时间及返校时间以学校通知为准）。放假期间孩子的安全责任就落在各位家长的身上了。为了确保您的孩子过一个愉快、充实、健康快乐的假期，防止意外事故的发生，请您以及家人做好以下几项工作：

一、加强防溺水安全教育。家长要履行监护职责，注意防范孩子溺水，教育孩子做到“六不一会”：不管在任何时候任何地方，不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无家长或老师带领的情况下游泳；不准到无安全设施，无救援人员的水域游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准不会水性的学生擅自下水施救，以免造成更大损失，同时要学会基本的自护和自救方法。

二、加强交通安全教育。要教育孩子严格遵守交通规则，文明安全出行，未满16周岁不得骑电动车，不得驾驶摩托车，不乘坐“三无”车、超载车等不安全车辆，不在公路沿线玩耍嬉戏。如有家长和孩子外出旅游，请注意交通安全、遵守交通规则和景区规定，自驾游要文明驾驶，遵守交通规则，不超速行驶，不疲劳驾驶，绝不酒驾！

三、加强食品安全教育。坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。教育孩子不要暴饮暴食，不食变质、过期食物，避免食物中毒，提醒饭前便后一定洗手。拒绝不健康的食物，不购买“三无”食品，不吃变质和不洁食物，少吃生冷食品。

四、加强消防安全教育。教育孩子单独在家时，务必严格规范液化气等易燃易爆危险品和火、电的使用，防止液化气爆炸和火灾等事故发生。教育孩子不玩打火机，不私自到野外野炊、烧烤，不随地燃烧杂草、纸张等。

五、加强网络安全教育。教育孩子不要沉迷于网络，要关注孩子上网的内容和时间。禁止孩子浏览不良信息，教育孩子不要在网上泄露自己或他人的信息，不要在网上造谣传谣中伤他人。家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理健康，教育孩子文明上网，倡导文明、健康、积极向上的生活。

六、预防电信诈骗。防范电信诈骗，家长和学生要做到“三不一要”。1.不透露：不贪小利或言语诱惑，不向对方透露自己及家人的个人信息、存款、银行卡等情况。2.不轻信：不轻信不明电话或手机短信，不轻信不法分子的花言巧语或危言耸听，不回短信电话，不给不法分子布设圈套的机会。3.不转账：封堵不法分子的最后一扇门，不向陌生人或不明账户汇款转账，保证自己银行卡内的资金安全。4.要及时报案：万一上当受骗或听到亲戚朋友被骗，请立即向公安机关报案，并提供骗子的账号和联系电话等详细情况，以便公安机关开展侦查破案工作。

七、养成规律作息:科学安排假期作息時間,保證充足的睡眠時間。督促孩子認真完成寒假作業,加強體育鍛煉,增強個人體質,提高抵抗力。控制孩子使用電子產品的時間,引導孩子養成良好的用眼習慣。

喜迎國慶,華夏歡騰,希望家長能以此為契機,和孩子一同感悟歷史,鑒往知來,增強對偉大祖國的認同感、歸屬感和自豪感,進而增強“立大志,明大德,成大才,担大任”的責任感和使命感。

親愛的家長朋友們,孩子是我們的希望,是民族的未來,孩子們的健康的成長與安全是我們共同的心願。假期中,請您認真履行監護職責,讓我們攜起手來,為孩子共築更加燦爛的明天。最後,衷心祝願家長與孩子們國慶快樂,闔家幸福!

防城港市理工職業學校

年 月 日

以上內容我已看過,充分了解並清楚知曉安全知識的相關內容,願意遵守相關安全規則。(抄寫內容)

安全教育時間	學生簽字	家長簽字	安全教育時間	學生簽字	家長簽字
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		
年 月 日			年 月 日		