

# 防溺水安全教育

## 牢记防溺水措施“六不准”

- 1.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队的情况下游泳。
- 4.不准到不熟悉的水域游泳。
- 5.不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 6.不准不会水性的学生擅自下水施救。

## 如何预防溺水

家长或监护人,决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及,专心看管,不能疏忽。

## 如何辨别溺水

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象,生命或可挽回。如何辨别儿童溺水者?牢记这7种迹象。

### 7种迹象辨别溺水者:

- 1.溺水者的嘴会没入水中再浮出水面,没有时间呼救。
- 2.溺水儿童手臂可能前伸,但无法划水向救援者移动。
- 3.溺水者在水中是直立的,挣扎20-60秒之后下沉。
- 4.溺水者眼神呆滞,无法专注或闭上眼睛。
- 5.溺水儿童的头可能前倾,头在水中,嘴巴在水面。
- 6.看起来不像溺水,只是在发呆,但如果对询问没有反应,就需要立即施出援手。
- 7.小孩子戏水会发出很多声音,一旦安静无声要警醒。



## 如何施救

在加强预防的同时,家长及监护人也要掌握相关的急救知识和技能。意外发生后,救人刻不容缓,以下6点要知道。

### 儿童溺水后的正确施救方法:

- 1.迅速救上岸:最好从背部将落水者头部托起,或从上面拉起其胸部,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。
- 2.清除口鼻堵塞物:让溺水者头朝下,撬开其牙齿,用手指清除口腔和鼻腔内杂物。
- 3.倒出呼吸道内积水:救人者半跪,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,拍背。
- 4.人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。

5.吸氧:现场有医疗条件,可对溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的,用手或针刺溺水者的人中等穴位。

6.脱下外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。

## 万一溺水如何自救

- 1.不要慌张,发现周围有人时立即呼救。
- 2.放松全身,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,伸直脚筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除抽筋。

来源:兴宾发布

# 安全上网 健康成长

网络已经与我们的学习、工作、生活密不可分,有着强烈好奇心和求知欲望的小学生也已经深受其影响。网络的使用是一把双刃剑,在给我们带来方便与快乐的同时也伴随着很多潜在的威胁。同学们能够正常、全面地对待上网的利与弊,牢记并践行学生安全上网守则,做“网络安全小卫士”。

## 全国青少年网络文明公约

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

## 上网查阅信息应注意

- 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。

## 上网安全守则

- 1.没有经过父母同意,不要把自己及父母家人的真实信息,如姓名、住址、学校、电话号码和相片等,在网上告诉其他人。
- 2.如果看到感到不舒服甚至恶心的信息,应立即告知父母。
- 3.进入聊天室前要告知父母。必要时由父母确认该聊天室是否适合学生使用。不要在各个聊天室之间“串门”。在聊天室中,如果发现有发表不正确的言论,应立即离开,自己也不要不要在聊天室散布没有根据或不负责任的言论。
- 4.不要在聊天室或BBS上散布对别人有攻击性的言论,也不要传播或转贴他人的违反中小学生学习行为规范甚至触犯法律的内容,网上网下都做守法的小公民。
- 5.尽可能不要在网上论坛,网上公告栏、聊天室上公布自己的E-MAIL地址。如果有多个E-MAIL信箱,要尽可能设置不同的密码。
- 6.未经父母同意,不以任何网上认识的人见面。如果确定要与网友见面,必须在父母的同意和护送下,或与可信任的同学、朋友一起在公共场所进行。
- 7.如果收到垃圾邮件(不明来历的邮件),应立即删除。包括主题为问候、发奖一类的邮件。若有疑问,立刻请教父母、老师如何处理。
- 8.不要浏览“儿童不宜”的网站或网站栏目,即使无意中不小心进去了,也要立即离开。
- 9.如遇到网上有人伤害自己,应及时告诉父母或老师。
- 10.根据与父母的约定,适当控制上网时间,一般每次不要超过1小时,每天不超过3小时。

## 家长、学生如何做

### 学生篇

- 1.不使用语言攻击他人。如通过短信、微信,或在论坛、聊天

室、微博、贴吧、QQ群、微信群等公开威胁、侮辱、诽谤他人。

2.不曝光他人隐私。如传播或公开可能令他人受到威胁、伤害、侮辱或尴尬的文字、照片、图像、视频或音频等。

3.不制造与传播虚假信息。如通过拼接图片,或加上侮辱、诽谤性文字,散播谣言,发布不实信息。

4.不随意上传个人信息。注意保护私人信息,谨慎将个人或家庭资料上传网络。

5.不以暴制暴应对网络欺凌。理性应对网络不良行为,在遭遇网络攻击或网络欺凌时,保持冷静与自信。

6.及时寻求他人援助。遭遇网络欺凌行为,要及时告知老师或家长。

### 家长篇

准确判断孩子是否遭受网络欺凌

- 7.看行为习惯是否有变化。如使用电脑或手机时间过长,对自己的上网行为尤为保密。
- 8.看精神状态是否有变化。如易怒、焦虑、沮丧,情绪低落、沉默寡言、孤僻古怪,甚至发生自伤、自残或自杀行为。
- 9.看学习情况是否有变化。如学习效率降低、作业拖堂、成绩下降,有厌学甚至弃学情绪。
- 10.看人际交往是否有变化。如人际关系紧张,喜欢独处,缺乏自尊和自信,甚至处于恐慌不安之中。

### 有效处置孩子遭遇网络欺凌

- 11.联系欺凌者要求其停止欺凌行为。
- 12.向网络服务商进行投诉。要求及时对相关网络内容进行屏蔽、删除。
- 13.报告学校及老师。发现欺凌者是学校学生的,应立即联系学校与老师,共同解决问题。
- 14.寻求心理或法律援助。联系心理教师或专家,对孩子进行适当的心理辅导,必要时可联系警方或诉诸法律。

### 预防孩子欺凌别人

- 15.告知孩子网络欺凌行为后果。教育孩子通过网络言论对他人进行侮辱、诽谤、攻击,是不道德的行为,应该受到谴责。如触犯法律,还要承担法律责任。
- 16.及时发现孩子间的矛盾。若是网络欺凌,则应要求孩子立即停止,并陪同孩子主动向被害人赔礼道歉,妥善处理孩子间的矛盾和问题。
- 17.适当禁用通讯工具。通过禁止孩子一段时间使用手机、电脑等,对孩子进行教育、惩戒。
- 18.加强不良心理和行为疏导。对于孩子的不良心理和行为,家长与学校要形成合力,加强教育转化,必要时可以申请专门学校介入。

来源:白水融媒体中心



# 中小学生交通安全知识要点

## 步行安全常识

### 1.指挥灯信号

绿灯亮时,准许行人通行;黄灯亮时,不准行人通行,但已进入人行道的行人,可以继续通行;红灯亮时,不准行人通行;黄灯闪烁时,行人须在确保安全的原则下通行。

### 2.人行横道信号灯

绿灯亮时,准许行人通过人行横道;绿灯闪烁时,不准行人进入人行横道,但已进入人行横道的可以继续通行;红灯亮时,不准行人进入人行横道。

### 3.行人必须遵守的规定

行人须在人行道内行走,没有人行道靠右边行走;穿越马路须走人行横道;通过有交通信号控制的人行横道,须遵守信号的规定;通过没有交通信号控制的人行道,要左顾右盼,注意车辆来往,不准追逐,奔跑;没有人行横道的,须直行通过,不准在车辆临近时突然横穿;有人行过街天桥或地道的,须走人行过街天桥或地道;不准爬马路边和路中的护栏、隔离栏,不准在道路上推扒车、追车、强行拦车或抛掷击车。

### 4.行走时,哪些情况最危险呢?

- (1)横穿马路很容易出危险。
- (2)三五成群横着走在非人行道上,这样最容易发生交通事故。
- (3)上下班高峰过后,马路上车辆稀少,因为路中车少人稀思想麻痹。麻痹加麻痹就等于危险。
- (4)行走时一心两用,边走边看书,或边走边想问题,或边走边聊天,边走边玩……这样做,可能车子不来撞你,你倒自己去撞车子,因此也十分危险。

## 骑车交通安全知识

- 1、不满12周岁的孩子,不能在道路上骑车。这是交通规则规定的。
- 2、不打伞骑车。
- 3、不脱手骑车。
- 4、不骑车带人。
- 5、不骑“病”车。
- 6、不骑快车。
- 7、不与机动车抢道。
- 8、不平行骑车。

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。

## 乘车安全知识

- 1、上车前先看清公共汽车是哪一路,因为公共汽车停靠站,往往是几路公共汽车同一个站台,慌忙上车,容易乘错车。
- 2、待车子停稳后再上车或下车,上车时将书包置于胸前,以免书包被挤掉,或被车门轧住。
- 3、上车后不要挤在车门边,往里边走,见空处站稳,并抓住扶手,头、手、身体不能伸向窗外,否则容易发生伤害事故。
- 4、乘车要尊老爱幼讲礼貌,见老弱病残及孕妇要主动让座。
- 5、乘车时不要看书,否则会损害眼睛。

