第一图书网, tushu007.com

<<生命与自护>>

图书基本信息

书名：<<生命与自护>>

13位ISBN编号：9787535149237

10位ISBN编号：7535149235

出版时间：1970-1

出版时间：湖北教育出版社

作者：徐渭清 等 著

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

亲爱的同学们： 你们好！

这本书的主要内容是教你如何进行自我保护的。

有的学生看到这本书的书名就会感到奇怪，难道我身边有那么多危险吗？

太危言耸听了吧！

可是你看看下面的数据，就不会觉得这是个无所谓的问题了。

据教育部近期发布的报告显示，全国在一年里共发生了中小学生安全事故、事件110起，共造成学生死亡188人，受伤1266人。

其中溺水和交通事故分别占死亡人数的43.59%和30.36%，成为中小学生人身安全的两大“杀手”。

另外，全国各省、自治区、直辖市一年内上报的各类安全事故中，事故灾难（溺水、交通事故、踩踏、一氧化碳中毒、房屋倒塌、意外事故）占59%；社会安全事故（斗殴、校园伤害、自杀、住宅火灾）占31%；自然灾害（洪水、龙卷风、地震、冰雹、暴雨、塌方）占10%。

其中，溺水占31.25%，交通事故占19.64%，斗殴占10.71%，校园伤害占14.29%，中毒占2.68%，学生踩踏事故占1.79%，自杀占5.36%，房屋倒塌占0.89%，自然灾害占9.82%，其他意外事故占3.57%。

经过分析研究，这些事故有以下特点： 第一，农村是校园安全事故多发地区。

全国各地上报的各类中小学校园安全事故中，27.68%发生在城市，72.32%发生在农村。

农村中小学的安全事故发生数、死亡人数和受伤人数都明显高于城市，分别是城市的2.9倍、3.9倍和4.2倍。

农村中小学安全事故发生的主要原因是办学条件差、基础设施不完备，另外，师生安全意识淡薄、学校安全管理存在明显漏洞也是导致安全事故发生的重要原因。

第二，低年级学生更容易发生安全事故。

全国各地上报的各类中小学校园安全事故中，43.75%发生在小学，34.82%发生在初中，9.82%发生在高中。

2006年小学、初中、高中事故发生数比为4.5:3.6:1，死亡人数比为6.6:4.8:1，受伤人数比为7.4:4.7:1。

相对于高年级学生，低年级学生的生活经验和安全知识都比较欠缺，安全意识相对淡薄，自我防护能力也比较差，这是导致低年级学生安全事故多发的主要原因。

第三，校园伤害事故增多。

在全国各类事故中，有25%的安全事故发生在学校内部，主要是校园伤害和学生斗殴，其中校园伤害占56%，主要包括绑架、爆炸、持刀伤害、放火、性侵犯等安全事故。

第四，节假日是事故多发期。

暑假和周末等节假日及其前后是溺水、自杀等事故的集中多发期，全年有36%的中小学生安全事故发生在暑假和节假日。

另外，全年有89%的事故是发生在白天，主要有交通事故、溺水事故、校园伤害事故、踩踏事故和学生斗殴等；有11%的事故发生在晚上。

第五，事故多发地点主要集中在上下学路上、江河水库和学校及周边。

备类中小学生安全事故中，有32%发生在学生上下学路上，其中以交通事故为主，也包括个别强奸、学生斗殴等事故；有39%发生在学校里，其中以校园伤害和学生斗殴为主，另外还有少数踩踏、房屋倒塌、一氧化碳中毒等事故；24%发生在江河水库和公路，其中以溺水事故为主，包括个别发生在非学生上下学路段公路上的交通事故；5%发生在学生家中，包括个别学生自杀、一氧化碳中毒、火灾等事故。

年轻的生命是那样美好，那样灿烂。

一旦遭遇安全事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。

为了减少悲剧，我们有必要警觉起来，从我们自己做起，避免那些危及生命的隐患酿成灾难。

本书包括五个部分。

第一部分是介绍个人自护的案例与方法，这是安全自护的基础。

第二部分介绍家庭生活中可能出现的危险与解决方法。

第三部分介绍校园生活的安全隐患与各种解决途径。
第四部分是社会生活中的安全问题与解决方法，特别是交通安全主要在这个部分。
第五部分是在自然环境中可能出现的危险与自护方法。
全书以案例开头，结合各种复杂的情况，介绍解决危机的具体措施。
值得大家注意的是：所有的措施都只是行动指南，生活中维护生命安全的经验需要在“做中学”，没有十全十美的方法，而不断探索的勇气与理智才是你自我保护的“安全伞”。
你将在这里学会的不仅仅是一些维护生命安全的具体方法，更有一些热爱生命的情怀与人生经验，会让你体会到生命的独特意义。
这应该成为你一生的精神财富。
最后，祝愿你有一个安全而幸福的人生！
编者　　2009年7月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《生命与自护：中小学生自我保护40招》包括五个部分。
第一部分是介绍个人自护的案例与方法，这是安全自护的基础。
第二部分介绍家庭生活中可能出现的危险与解决方法。
第三部分介绍校园生活的安全隐患与各种解决途径。
第四部分是社会生活中的安全问题与解决方法，特别是交通安全主要在这个部分。
第五部分是在自然环境中可能出现的危险与自护方法。

<<生命与自护>>

书籍目录

一 个人自立篇习惯好赛金宝——怎样养成良好的生活习惯自己的事情自己做——怎样收拾自己的小天地不吃早饭害处多——怎样给自己的身体加油病从口中入——怎样注意饮食卫生牙好吃嘛嘛香——怎样拥有洁白的牙齿“爱眼日”发生的故事——怎样保护自己的眼睛一定要知道的小病常识——感冒等常见病的自我护理心里有话说不出——怎样与父母沟通二 家庭自护篇家务活我能行——怎样学会做家务餐桌上的危险——怎样注意家庭饮食安全瞬间的杀手——家庭生活中怎样安全用电她的痛苦谁知道——怎样防止烫伤紧急时刻的救助——怎样处理食物中毒不小心惹的祸——怎样处理意外刀伤看不见的杀手——怎样防止煤气中毒火灾隐患要当心——怎样防止火灾的发生让爱永远驻我家——怎样在家庭冲突中化解矛盾三 校园生活篇楼梯口的惨剧——怎样防止校园踩踏事故发生在实验室的烧伤事故——怎样在做实验时保护好自己体育课上的悲剧——怎样在体育活动中保护好自己开玩笑惹的祸——怎样保证课间活动的安全“逞英雄”的后果——怎样防止校园斗殴学生也应受到尊重——怎样维护自己的权利与尊严谣言的杀伤力——怎样维护自己的名誉权师生风波——怎样理性解决师生冲突四 社会生活篇家里来了不速之客——在家里怎样智斗坏人上学路上的意外——怎样防止交通事故放学路上被跟踪——怎样摆脱陌生人的跟踪对付“色狼”的好办法——怎样保护自己的身体不受侵犯火眼金睛识骗术——怎样防止被坏人欺骗节目里发生的爆炸——怎样防止鞭炮炸伤买来的灾祸——怎样选购合格安全的商品让生命之花更灿烂——怎样在突发灾难后重建自信心五 野外自护篇小伤也要及时处理——受伤后怎样处理伤口千万不能随便动——怎样进行骨折判断与自救河里洗澡出险情——怎样防止溺水草丛里的危险——怎样防止被蛇咬伤电闪雷鸣防触电——雷雨天怎样保护自己好看不能吃——在野外为何不能乱吃东西毒虫叮咬不用慌——怎样处理各类毒虫叮咬伤害

章节摘录

马小刚的爷爷88岁了，说话声音洪亮，还能外出散步。
小刚有一次问爷爷：“为什么您的身体这么好？
是不是有什么长生不老的秘方？
”爷爷笑着说：“哪有什么秘方？
只要你养成好习惯，就会有健康的身体。
”小刚说：“是不是就能活到100岁？
”“小刚！
”爷爷很认真地说，“活到多少岁不太重要，关键是你活着的时候健康，有活力，有精气神，这样活着才快乐。
否则，整天病快快的，一点儿精神都没有，那有啥意思？
对不？
”“对！
那么，怎样才能养成好习惯呢？
”“这就需要你的毅力了！
来，听我详细告诉你！
”　　青少年处于成长的关键时期。
成长不仅是身体的成熟，还包括情感的自控，行为的自制。
说得通俗一点，成长意味着长个子，长心眼。
这个心眼是指对自己和别人有判断力，进而具有控制自己情感和行为的能力。
这种能力不是天生的，它需要自己学习探索，还需要不断反思、不断总结。
有一句话说得好，播种行为，收获习惯。
播种习惯，收获美德。
拥有美德，就能拥有幸福的人生。
　　所谓“习惯成自然”。
形成习惯的过程比较难，但习惯一旦形成，行为就自动化了。
实际上，具有良好习惯的人常常能够很好地管理自己。
能够理性地分析自己需要哪些习惯，不需要哪些习惯。
对于一个学生来说，最基本的习惯有两方面，即能够管理好自己的时间和生活。
　　一管理好自己的时间，养成掌握时间的习惯　　每个人的时间包括三部分，过去的、现在的和将来的。
如果你觉得时间对你很重要，就像珍惜生命一样，你已开始醒悟了，你还来得及，因为，失去的只是过去，你还有至少三分之二以上的时间供你有效管理。
　　有的同学感到时间总是不够用，每天忙忙碌碌，原定的计划都无法完成，总是处于被动中。
另有一些同学感到一方面时间不够用的同时，一方面自己又在浪费时间，自己既内疚，又苦恼。
造成这些现象的原因首先是对时间的管理意识不明确，对时间的有效管理意味着自己主宰自己的生活，反之，被时间和别人控制，当然心里面不好受。
所以，学习掌握时间就是学会主宰自己的生活。
那么，如何才能养成有效管理时间的好习惯呢？
　　第一，确立明确的目标。
人生的目标可以很远大，但是，生活的目标需要具体而明确。
否则就像一个迷路的登山者，看到周围全是大山，如果他不能确定自己的目标，永远都走不出大山。
真正的目标是明确的，是能够一步步执行的。
　　第二，按照目标制定并执行计划。
目标只是时间管理的起点，所以有了明确的目标还要有详细的计划。
能有效管理时间的同学能够根据课程表，安排好自己的学习计划。

同时，将任务分为两部分：可以用零碎时间完成的任务和需要完整的时间才能完成的任务。
前者是指随时可能出现的3分钟、5分钟、10分钟等较短的时间，任务也是可以随时完成的，如背单词、背课文、看散文或小说等。
后者是完成书面作业，如写作文、做数学题等。
如果有一小时以上的时间可以再分一下，比如用40分钟做完数学，再用40分钟写作文。
千万不要毫无目标和时间限制，最后的结果常常是80分钟只完成一项任务。
　　第三，如果任务比较多，要学会使用任务清单。
可以把一张纸划分为“田”字，然后在每个空格处写上如下内容：第一格里写最紧急最重要的事情，用1、2列出来，不要太多；第二格里写最紧急但不太重要的事情，也用1、2、3列出来；第三格里写比较紧急比较重要的事情；第四格里写比较重要但不太紧急的事情。
如此清楚地列出当天的任务，学习起来自然有条不紊，时间效率就高很多。
　　第四，在精力最旺盛的时候做最重要的事情。
人的精力在不同的时间段是不相同的。
并且每个人的生物钟是不完全相同的，因此，要根据自己的情况安排学习任务。
例如早晨可以重点安排背诵，中午可以用一定的时间复习数学。
这样合理安排时间学习效果会更好。
但是，在实际的学习中我却发现，有的同学上课像睡虫，下课像活龙；在教室筋疲力尽，到操场生龙活虎；做作业的时候思维凝滞，宿舍卧谈思维敏捷。
这些都是不会有效管理时间的表现。
　　二管理好自己的生活，养成良好的生活习惯　　生活的内容是很丰富的，这里主要介绍两个方面：首先是身体健康方面，包括以下四个方面：　　1.吃好早餐。
俗话说：“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少。
”但由于早上时间最为紧张，不少学生来不及吃早餐。
这样，对大脑的损害非常大，因为不吃早餐造成人体血糖低下，对大脑的营养供应不足，而上午又是功课最多的时候，大脑需要的能量得不到供应，长期下去，会影响大脑的发育。
　　2.保证睡眠。
睡眠是大脑休息和调整的阶段，睡眠能保持大脑皮层细胞免于衰竭，使消耗的能量得到补充，从而使大脑皮层的兴奋和抑制过程达到了新的平衡。
良好的睡眠有增进记忆力的作用。
青少年每天应保证8小时的睡眠时间。
夜晚不够，可以在午休补充。
同时要注意睡觉时不要蒙头，因为蒙头睡觉时，随着棉被内二氧化碳浓度的不断升高，氧气浓度不断下降，大脑供氧不足，长时间吸进污浊的空气，对大脑损伤极大。
　　3.饮水充足。
水是人体的最主要的组成部分，研究发现，饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因。
青少年每天至少要饮用8杯水，以保证身体的需要。
要注意的是，饮料和水是有区别的，大量饮用碳酸饮料，会导致体内钙质的大量流失，对青少年的骨骼生长有极大的害处。
　　4.积极锻炼。
生命在于运动，通过锻炼不仅可以使骨骼、肌肉得到生长，还能促进大脑和各内脏器官的发育。
青少年阶段养成锻炼的习惯就能为一生的健康打下良好的基础。
当然，在身体欠佳或患各种疾病的时候，就应该休息。
这时如仍坚持锻炼或学习，不仅效率低下，而且容易造成大脑的损伤。
　　其次，是养成及时整理私人物品的习惯。
国外有～位专家经过长期研究发现，有一些人会把很多时间用在找东西上，这就大大降低了时间利用率，造成学习或工作的低效。
还有一位专家发现从来不整理私人物品，各种物品极其混乱的人，他的学习与工作也是低效的。

因此，同学们应当尽早养成整洁的习惯，不管是学习用品，还是生活用品都要及时整理，这样做不仅能提高效率，而且能使自己的身心得到健康发展。

编辑推荐

年轻的生命是那样美好，那样灿烂。
一旦遭遇安全事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。
《生命与自护：中小学生自我保护40招》以案例开头，结合各种复杂的情况，介绍解决危机的具体措施。
值得大家注意的是：所有的措施都只是行动指南，生活中维护生命安全的经验需要在“做中学”，没有十全十美的方法，而不断探索的勇气与理智才是你自我保护的“安全伞”。
你将在这里学会的不仅仅是一些维护生命安全的具体方法，更有一些热爱生命的情怀与人生经验，会让你体会到生命的独特意义。
这应该成为你一生的精神财富。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com