

图书基本信息

书名：<<学会妥善应对灾难/青少年安全健康自我保护丛书>>

13位ISBN编号：9787811416107

10位ISBN编号：7811416107

出版时间：2012-02-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢蒂 编

页数：152

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

日常生活中，人们从事着各项活动：出行、集会、旅游、体育锻炼等等。这些活动中，人们有可能会遇到各种不安全的因素，而青少年应付这些异常情况的能力是最为有限的。

再加上目前社会治安中仍存在一些问题需要解决，中小学生遭到不法分子侵害或滋扰的情况也时有发生，这使他们的身心受到了不同程度的伤害。

此外，自然灾害的发生同样会对中小学生的健康成长构成威胁。

中小学生自身的安全问题日益引起社会各界的高度重视。

据统计，2000年全国中小学生非正常死亡人数为14400人，2001年全国有16000余名中小学生死于安全事故，这意味着平均每天就有一个40多人的班级消失。

数字是枯燥冰冷的，但它的背后却是一个个消失的鲜活生命。

2004年2月5日，北京市密云灯展中发生了特大伤亡事故，共死亡37人，其中学生14人。

2008年5月12日14时28分，四川省汶川县被一场里氏8.0级的强烈地震摧毁了。

顷刻间，无数建筑被夷为平地，万千生灵化为云烟。

因地震正值上课时间发生，师生伤亡尤为惨重，令人触目惊心。

各种媒体抗震救灾的报道铺天盖地，惨绝人寰的灾难画面和持续刷新的伤亡数字，深深震撼了每个人。

据民政部报告，截至2008年7月24日12时，四川汶川地震已确认69197人遇难，374176人受伤，失踪18209人。

2008年7月15日，黑龙江省齐齐哈尔市克东县宝泉镇保卫学校的21名学生，自发到郊外游玩。经过一条河流时，一名女生到河边洗手时不慎滑入水中，其他学生自行组织下水营救。

由于水深，这名女生和另外3男1女，共5名学生，不幸溺水身亡。

.....

## 内容概要

《青少年安全健康自我保护丛书：学会妥善应对灾难》内容丰富，语言简明扼要，可操作性很强。作为一本青少年安全健康自我保护书，可以让广大青少年读者了解如何应对灾难，并且积极进行自救和救助他人的种种策略，增加其面对灾难的信心和勇气，从而保护好自己和他人的生命。

书籍目录

校园生活篇1.危险打闹要不得2.有人在打架3.校园里遭遇勒索4.我的钱不见了5.提防马路骗子6.有人在跟踪我7.校外租房危险多8.宿舍楼着火了9.正在上课突然地震10.其实“笔仙”不神奇11.泳池游泳也要防意外12.小心运动损伤13.运动损伤的急救14.眼睛受伤了15.认识传染病16.传染病的预防17.苦涩的恋果18.被老师误解以后19.考试让我变得焦虑家庭生活篇1.食物中毒危险2.鱼刺卡在喉咙里了3.放假了我一个人在家4.家中进了小偷怎么办5.回家后发现家里被盗了6.当心微波炉致癌7.冰箱使用要注意8.用电安全谨防触电9.提防你的宠物10.发生了煤气中毒11.做好家庭防火准备12.家里失火怎么办13.做好家庭防震准备14.地震来了怎么办15.鼻子流血了16.耳朵被“入侵”了17.烫着了好疼呀社会生活篇1.乱闯马路酿悲剧2.违规骑车危险多3.乘坐汽车安全问题4.乘坐火车安全问题5.乘船的安全……户外活动篇附录警示标志

章节摘录

(1) 认识不足, 措施不当。

对运动损伤预防的重要性认识不足, 未能积极地采取有效的预防措施, 易导致运动损伤的发生。

(2) 准备运动不足。

不做准备活动就进行激烈的体育活动, 易造成肌肉损伤、扭伤; 准备活动敷衍了事, 在神经系统和各器官系统的功能尚未达到适宜水平; 准备活动的内容不得当; 过量的准备活动致使身体功能不是处于最佳状态而是有所下降。

不良的心理状态有: 缺乏经验、思想麻痹、情绪急躁; 在练习中因恐惧、害羞而产生犹豫不决和过分紧张; 等等。

(4) 体育基础差、身体素质差, 或动作要领掌握不正确, 一时不能适应体育活动的需要, 或不自量力, 容易发生损伤事故。

(5) 不良的气候变化。

如过高的气温和潮湿的天气, 导致大量出汗失水; 在冰雪寒冷的冬季易发生冻伤或其他损伤事故。

对临床上的青少年运动伤害情况做的统计显示, 除无法预料的脑伤害外, 膝关节伤害占了一半, 踝伤害占了3016, 其余的是骨骼肌肉伤害、暑天脱水伤害等。

这些伤害无一例外都是不适当的运动方式所致。

了解一些体育运动的相关安全预防措施, 可以有效避免许多不必要的损伤和意外。

那么, 如何做好安全预防工作呢?

(1) 注意衣着, 适当增减衣服。

体育锻炼时, 衣服要宽松, 不应穿带有口袋的制服, 身上不要佩带金属徽章、别针、小刀和其他尖利或硬质物体, 女生不得穿高跟鞋、男生不得穿皮鞋, 要穿运动服和无跟软底鞋患有近视眼的同学, 如果不戴眼镜可以上体育课, 就尽量不要戴眼镜。

如果必须戴眼镜, 做动作时一定要小心谨慎。

做垫上运动时, 必须摘下眼镜。

(2) 使用运动护具。

各种关节护具如足关节的护踝、肘关节的护肘、保护腰椎的腰带以及健美裤等, 能够在人们的竞技运动乃至平日的体育健身活动中, 为关节及肌肉分担外来的压力和冲击。

而关节则是运动中最容易损伤的部位, 还有关节的过伸或过屈都有可能对肌腱造成损伤, 所以适当佩带运动护具能在很大程度上避免关节受损和肌腱过度拉伸。

例如, 打篮球时戴上护腕、护膝、护踝, 踢足球时戴上护腿板, 打网球、羽毛球、乒乓球时戴上护肘、护腕都是很好的运动损伤防护措施。

.....

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>