

国家安全教育资料

1. 2015年11月，全国国家安全机关向社会发出通告，“12339”是国家安全机关受理公民和组织举报电话。这条热线是由国家安全部设立的，以方便公民和组织向国家安全机关举报间谍行为或线索。

2. 生态安全是指一个国家具有支撑国家生存发展的较为完整不受威胁的生态系统，以及应对内外重大生态问题的能力。

3. 海外利益即指一个主权国家管辖范围之外的境外利益，也就是国家的边界和海关之外的各类利益。

4. 2013年11月召开的党的十八届三中全会决定，成立中央国家安全委员会，完善国家安全体制和国家安全战略，确保国家安全。

5. 我国是一个发展中的社会主义大国，所处的内外环境、历史发展阶段和未来国家发展战略目标，决定了国家安全必须走中国特色的道路。

6. 国土安全涵盖领土、自然资源、基础设施等要素，是指领土完整、国家统一、海洋权益及边疆边境不受侵犯或威胁的状态。

7. 资源安全包括数量、质量、结构、均衡和经济5个基本要素。

8. 资源安全是指一个国家或地区可以保质保量、及时持续、稳定可靠、经济合理地获取所需的自然资源及资源性产品的状态或能力。

9. 科技安全是指科技体系完整有效，国家重点领域核心技术安全可控，国家核心利益和安全不受外部科技优势危害，以及保障持续安全状态的能力。

10. 《中国共产党政法工作条例》规定，县级以上地方党委应当

以贯彻党中央精神为前提，对统筹本地区政法工作中事关维护国家安全特别是以政权安全、制度安全为核心的政治安全重要事项，落实领导责任。

11. 国家安全工作的根本使命是国家安全工作的根本使命是捍卫国家利益。

12. 党的十九届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》指出，实施产业竞争力调查和评价工程，增强产业体系抗冲击能力。

13. 国家的核心利益包括：国家主权；国家安全；领土完整；国家统一；中国宪法确立的国家政治制度和社会大局稳定；经济社会可持续发展的基本保障。

14. 党的十九大报告指出，有效维护国家安全，要严密防范和坚持打击各种渗透颠覆破坏活动。暴力恐怖活动及民族分裂活动、宗教极端活动。

15. 党的十九届四中全会审议通过的《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》指出，要建立健全国家安全风险研判、防控协同及防范化解机制。

16. 习近平总书记在十九届中央国家安全委员会第一次会议上指出，全面贯彻落实总体国家安全观，必须做到“五个坚持”：坚持统筹发展和安全两件大事；坚持维护和塑造国家安全；坚持人民安全、政治安全、国家利益至上的有机统一；坚持立足于防，又有效处置风

险：坚持科学统筹，始终把国家安全置于中国特色社会主义事业全局中来把握，充分调动各方面积极性，形成维护国家安全合力。

17. 党的十九届四中全会审议通过的《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》指出，严格依照宪法和基本法对香港特别行政区、澳门特别行政区实行管治，坚定维护国家主权、安全、发展利益，绝不容忍任何挑战“一国两制”底线的行为以及任何分裂国家的行为。

18. 《党章》总纲部分指出，依法坚决打击各种危害国家安全和利益、危害社会稳定和经济发展的犯罪活动和犯罪分子，保持社会长期稳定。

19. 党的十九大报告指出，统筹发展和安全，增强忧患意识，做到居安思危，是我党治国理政的一个重大原则。

20. 我国全民国家安全教育日为每年的4月15日。

心理健康安全教育资料

一、什么是心理健康

健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

二、心理健康的标准是什么

- 1、具有基本的自我安全感；
- 2、能充分地了解自己，并对自己的能力做出适当的评价；
- 3、生活的目标切合实际；
- 4、不脱离现实环境；
- 5、能保持人格的完整与和谐；
- 6、善于从经验中学习；
- 7、能保持良好的人际关系；
- 8、能适度地发泄自己的情绪和控制自己的情绪；
- 9、在不违背集体利益的前提下，能够有限度地发挥个性；
- 10、在不违背社会规范的前提下，能够恰当地满足个人的基本需求。

三、心理障碍的分类有哪些

（一）焦虑心理障碍：

1、广泛性焦虑：提心吊胆、紧张不安，但无明确对象及具体内容，心烦意乱、过分担心，预感祸事降临的恐慌，运动性不安、搓手顿足、来回走动；常伴有各种植物神经症状，如眩晕、多汗、震颤、口干、呼吸急促等。

2、惊恐障碍，又称急性焦虑发作。

（二）适应性心理障碍：

常见症状：抑郁、焦虑、烦恼、无法应付日常事务等，青少年还可以产生品行障碍。

适应障碍的临床表现形式多样，成年人多见情绪症状，焦虑、抑郁以及与之有关的躯体症状均可出现，但达不到焦虑或抑郁的诊断标准。

抑郁心理障碍：主要表现是情绪持续消极，心理应急功能有所下降，对什么都不感兴趣，自罪自责，内心体验多不幸、苦闷、无助、无望，总感到活着没有意思。

（三）恐惧心理障碍：

1、社交恐惧（社交焦虑障碍）：害怕被人注视或评价，担心会有尴尬的事情发生，认为别人能看出他不自然的表情，预计别人的评价是否定的或蔑视的，对社交场合采取回避行为，因社交而感到焦虑或痛苦。

2、场所恐惧：恐惧对象为特定环境，如高处、广场或比较拥挤的场所，常因恐惧而采出回避行为。我们常说的“恐高症”就是指场所恐惧。

3、特定恐惧：恐惧对象是特定的物体或情境，如动物、雷电、黑暗、流血、飞行、封闭的空间等等，比如婚姻恐惧也属于特定恐惧，特定恐惧比较单一、具体。

（四）疑病心理障碍：

对自己的健康状况十分关注，深信自己患有某种疾病，经常说自己有不舒服的地方，经实验室检查和医生的多次解释后仍不能接受，反复就医。这种对自身健康过度担忧的心理倾向就是疑病性障碍的表现。

四、抑郁症判断方法

- 1、心情不好并伴有其他消极情绪；
- 2、兴趣丧失、意志消沉、睡眠不好、反应迟钝、自责、疲惫等状态生活毫无意义、想自杀；
- 3、等平时不会出现的情绪；
- 4、每天都较长时间出现类似症状群，持续至少两周；
- 5、社会功能损伤；
- 6、无法工作、学习；
- 7、不能与家人正常相处；
- 8、生活不能自理；
- 9、不愿跟人来往，甚至害怕出门。

五、大学生抑郁症的预防

要合理宣泄抑郁情绪。人是处在社会中的，是集体生活的，所以交流肯定是必要的。所以大学生预防抑郁症可以采用宣泄疗法。不管是对家人朋友宣泄还是对网络宣泄都是可以的。预防抑郁症还要保持良好的生活习惯。要合理化自己的作息，不熬夜，保证充足的睡眠。还要避免酗酒、暴饮暴食，要健康生活。

可以沐浴阳光，多做运动。还可以采用运动疗法，多出去走走，打球、跑步、散步都是可以的。我们也可以向专业治疗抑郁症医生咨询，他们会从专业的角度来帮助治疗和缓解大学生抑郁症，所以如果有不对劲的情况，可以向专业医师进行咨询。

六、大学生抑郁的解决方案

（一）药物治疗：目前各个人群，包括儿童、成人、老年，大量循证医学证明，药物对于抑郁具有安全性、有效性，也是目前最主流的治疗方法；

（二）心理治疗：大学生面临学业、就业、人际交往的压力，很多患者第一次离开父母，第一次过集体生活，可能有很多不适应，要学习、掌握应对新困难压力挫折的方法、方式。而且这个年龄段的患者处在人生观、世界观、价值观的形成当中，这时若给予心理治疗，效果较好，不仅可以帮助改善抑郁症状，对以后的人生道路可能也是很好的知识储备；

（三）物理治疗：对于重症及有极端想法的患者，比如伤害自己，甚至存在自杀的想法，或者是对药物的耐受性不好，或药物效果不好

的患者，可能会推荐物理治疗，如无抽搐电休克疗法，可以较快使抑郁症状得到恢复。

七、大学生应如何面对心理问题

1、坦然面对。心理健康也跟身体健康一样，在人的一生中难免会出现这样那样的问题，出现心理困惑只是成长正常状态，没有问题哪有成长可言。

2、不要急于“诊断”。心理问题本身多种多样，成因往往也很复杂，切忌盲目从一些书籍上断章取义，或者道听途说，急于“对号入座”。

3、转移注意力。心理问题往往有这么一个特点，就是越注意它，它似乎就越严重。所以，不要老盯着自己的所谓问题不放，不可过分关注自我，而应把注意力转移到学习、生活、工作的方方面面。有自己感兴趣的事情并全力投入是很有利于心理健康的。

4、调整生活节律。很多时候，只要将自己习惯了的生活规律稍加调整，就会给自己整个人的精神面貌带来焕然一新的感受，所谓的心理问题也随之轻松化解了。

5、不要排斥心理咨询。对于严重的、难以排解的心理问题，也可寻求专家咨询及心理卫生机构的帮助。

食品安全教育资料

一、食品安全常识

1. 购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无 QS 标识，不能购买三无产品。

2. 打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

3. 不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

4. 注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。

5. 少吃油炸、油煎食品。

二、食物中毒的含义

食物中毒是指食用了被有毒有害物质污染的食品，或者食用了含有毒有害物质的食品后出现的急性、亚急性疾病。如果在用餐后 4~10 小时发生腹痛、腹泻、呕吐等肠胃炎症状，共同用餐的人也出现类似症状，那么初步怀疑是发生了食物中毒，这时一定要先到医院及时就诊。

三、食物中毒的常见原因

1. 生熟交叉污染；
2. 食品贮存不当；
3. 食品未烧熟煮透；
4. 从业人员带菌污染食品；
5. 经长时间贮存的食品食用前未彻底加热；
6. 进食未经加热处理的生食品；
7. 食用农产品在种植、养殖过程中，受到化学性有毒有害物质污染。如蔬菜中农药残留等；
8. 食品中含有天然有毒物质，在食品加工过程中没有完全去除。如豆浆未煮透，其中的胰蛋白酶抑制物未彻底去除；四季豆(扁豆)加热时间短，其中的皂素等毒素未完全破坏；
9. 食品在加工过程中受到化学性有毒有害物质污染。如误将亚硝酸盐当做食盐使用；
10. 食用有毒有害食品，如毒蕈(毒蘑菇)、发芽马铃薯(土豆)、河豚。

四、预防食物中毒的方法

1. 采购食品时，要到有一定规模、信誉好、食品质量把关较严的商场或超市选购，不要在路边摊贩或无证照摊点处购买食品，确保食品原料的卫生安全。

2. 在选购食品时，要看清厂名、厂址、生产日期、保质期等，不购

买无生产日期、保质期、厂名厂址的“三无”食品及感官性状异常的食品。

3. 外出旅游时，不要无证照摊贩处或流动摊点购买食品；不要随便采食不认识的野果、蘑菇及野菜等。

4. 外出聚餐时，应选择食品卫生条件好、信誉度高的 A 级或 B 级餐饮单位，不要到无证照摊贩处就餐。

5. 不要生食肉类、海(水)产品等食品，选购鱼类、肉类等食品时，尤其要注意新鲜度。烹调时，鱼类、肉类应充分加热，采用油炸和加醋(或红果)烧煮等方法可以有效降低鱼类当中的不良产物一组胺。

6. 制作食品时，要做到生熟食品分开加工，生熟用具分开使用。

7. 不食用感官性状异常的食物；不食用发芽土豆和霉变红薯等变质食品；不食用鲜黄花菜；扁豆要烧熟煮透。

8. 购买食品及外出就餐后，要索取并保留好相关票据，一旦发现食品卫生问题或出现腹痛、腹泻等不适症状，要及时拨打 12320 进行举报投诉。

五、预防食源性疾病的十项建议

1. 不买不食腐败变质、污秽不洁及其它含有有害物质的食品。

2. 不食用来历不明的食品；不购买无厂名厂址和保质期等标识不全的食品。

3. 不光顾无证无照的流动摊档和卫生条件不佳的饮食店；不随意

购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。

4. 不食用在室温条件下放置超过 2 小时的熟食和剩余食品。

5. 不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

6. 生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

7. 不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水；水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全

8. 直接食用的瓜果应用洁净的水彻底清洗并尽可能去皮；不吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

9. 进食前或便后应将双手洗净；养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西，会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。

10. 在进食的过程中如发现感官性状异常，应立即停止进食。

防诈骗安全教育资料

一、常见诈骗手段

（一）“电话欠费”诈骗。犯罪嫌疑人以电信部门名义群发信息或直接拨打电话，称事主开户的固定电话欠费，事主否认有此情况后，犯罪嫌疑人建议事主报警，然后冒充公检法等政府部门，以银行账户涉嫌诈骗或洗钱等为借口，要求事主把账户内存款转到所谓的“安全账户”实施诈骗。

（二）银行卡消费、银行转账短信息诈骗。犯罪分子会给你发送一个银行卡消费、转账或透支等内容短信，当你电话“垂询”时，几名犯罪分子则分别扮演“银行工作人员”、“警察”、“银联管理中心”层层设下圈套，只要确定你卡上有资金，他们并会忠告你把钱转到“安全账户”内，骗走你的钱财。

（三）“猜猜我是谁”诈骗。犯罪嫌疑人拨打事主电话，以“猜猜我是谁”的方式，让事主误以为是其亲友，并将该陌生电话存入手机通讯录，骗取信任后，犯罪嫌疑人再次打电话以车祸、嫖娼被处理等为借口，骗取事主钱财。

（四）退税诈骗。犯罪分子冒充税务、财政、车管所工作人员拨打你电话，称“国家已经下调购房契税、购车附加税税率要退还税金”让你提供银行卡号直接通过 ATM 机转账退还税款。当你到 ATM 机时犯罪分子称退税系统只支持英文界面，让你按照他电话指示操作，乘机划走你的钱款。

（五）虚构绑架诈骗。你的通讯工具会接到一个陌生电话，称你

的亲人（多数是孩子）被人绑架，并有一名犯罪分子在边上假冒事主亲人大声呼救，要求你速汇赎金。对方会给你提供一个账户，并且不让你挂电话和核实情况时间，要求你立即打款。如你信以为真，把钱打到账户上，你就上当了。

（六）虚构“紧急情况”实施诈骗。犯罪分子会冒充医院医护人员、学校教职工等人员，打电话谎称你的亲属，如：在异地上学的孩子，遭遇车祸、突发疾病等“紧急情况”，要求您紧急汇款，您一旦汇款，就上当受骗了。

（七）网络荐股、帮忙购买股票诈骗。嫌疑人以帮助选股票付酬劳、收益分成或帮受害人购买股票为由骗取受害人汇款。

（八）盗用 QQ 借款诈骗。犯罪分子通过黑客手段，盗用某人 QQ 后，分别给其 QQ 好友，发送请求借款信息，进行诈骗。有的甚至在事先就有意和 QQ 使用人进行视频聊天，获取了使用人的视频信息，在实施诈骗时有意播放事先录制的使用人视频，以获取信任。

（九）贷款信息诈骗。犯罪嫌疑人群发提供低息甚至无息贷款信息。当事主联系诈骗犯罪分子时，犯罪嫌疑人要求其向指定账户汇入“验资款”、“手续费”、“好处费”，以诈骗钱财；或索要事主银行账户，再层层设套，窃取事主银行账户密码，通过网上银行将存款迅速转走。

（十）中奖信息诈骗。犯罪嫌疑人群发大量彩票中奖、电话号码中奖、QQ 号码中奖等信息，要求中奖人打“兑奖热线”电话，以先交纳“个人所得税”、“公证费”、“转帐手续费”等为借口，诈骗

钱财。

二、防诈骗的措施

防范电信诈骗案件，最根本的还是要提高群众自身防范意识。公安机关提醒广大群众：要提高警惕，加强自我防范，防止上当受骗。

工作生活中要做到三不一要：

（一）不轻信：不轻信来历不明的电话和手机短信，不管不法分子使用什么甜言蜜语、花言巧语，都不要轻易相信，要及时走开，挂掉电话。不回复手机短信，不给不法分子进一步设圈套的机会；

（二）不透露：巩固自己的心理防线，不因贪小利而受不法分子或违法短信的诱惑，无论什么情况，都不向对方透露自己及家人的身份信息、存款、银行卡等情况。如有疑问，可拨打 110 求助咨询，或向亲戚、朋友、同事核实。

（三）不转账：学习了解银行卡常识，保证自己银行卡内资金安全，决不向陌生人汇款、转账。据公安机关所做抽样调查统计，从受害人性别上看，女性占 70%以上；从年龄上看，中老年人占 70%。因此，中老年人和妇女要格外引起注意。还有一些公司财会人员和经常有资金往来的人群等，在汇钱、转账前，要再三核实对方账号，不要让不法分子得逞。

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，可直接拨打 110，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。

总结起来就是：陌生电话勿轻信，对方身份要核清，家中隐私勿泄露，涉及钱财需小心，遇到事情勿惊慌，及时拨打 110 ，诈骗信息勿删除。

防溺水安全教育资料

一、防溺水常识

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。下水前要试试水温，以避免抽筋。游泳最适宜的是 28 摄氏度。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最

为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

8、不能空着肚子游泳，因为游泳是消耗体力较大的运动之一。没有旺盛的体力，在水里活动容易出危险。还有，刚吃过饭也不能下水。因为食物在胃中尚未消化，剧烈的动作会使肠胃不适，引起全身抽筋。

9、在不了解水底情况的时候，不能随意跳水。一般来说，跳水的地方，水深不得少于3米，而且水底还不能有漩涡、岩石、水草一类障碍，防止碰伤头部或刮伤身体。

10、在水里活动的时间，一次最好不超过2小时。因为在水里活动消耗体力较大，时间长了体力坚持不住，容易出事。

11、如果是在湖、海里游泳，最好是先向湖、海里走，等水到齐肩深的时候，再转过身来向岸边游，这样越游水越浅，就不会出问题。千万不要面向湖心、海里面游，一旦遇到风浪或是体力支持不住，都会出危险。

二、预防溺水的措施

1、不要独自在河边、山塘、水库边玩耍；

- 2、不去非游泳区域、禁止游泳的地方游泳；
- 3、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；
- 4、游泳前要做适当的暖身活动，以防抽筋。

三、溺水时的自救方法

- 1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
- 2、放松全身，让身体飘浮在水面上，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，以解除抽筋。

四、发现有人溺水时的救护方法

- 1、如果发现有人溺水，首先要大声呼救，叫更多的人来帮忙。
- 2、发现溺水者后，可充分利用现场器材，如绳、竿、木板、救生圈等救人。也可以将衣服连在一起当作绳索。
- 3、需要下水救溺水的人的时候，一定要大声告诉他，不要惊慌，有人在救你。
- 4、下水救人时，不要从正面接近，防止被溺水者抓、抱。若被抱住，应放手自沉，溺水者便会放开。救人者应绕到溺水者的背后或潜入水下，从其左腋下绕过胸部，然后握其右手，以仰游姿势将其拖

向岸边，也可以在其背后拉腋窝拖带上岸。

5、施救者若不熟悉水性或不了解现场水情，不应轻易下水，应呼救或报警。未成年人不宜下水救人。

6. 溺水者岸上急救：立即检查溺水者意识及呼吸。如有呼吸：①让其平卧或侧卧，帮助清理排除呼吸道内异物；②帮助其保暖，可脱去湿衣服，加盖被子、衣物等；③尽快送医急救。

五、岸上急救溺水者

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、尽快联系急救中心或送溺水者去医院。

交通安全教育资料

一、交通安全常识

1、安全的基本原则：保持镇静，趋利避害；学会自救、保护自己；想方设法，不断求救；记住四个电话：①“119”火警电话②“110”报警电话③“122”交通事故报警电话。④“120”急救电话。打电话不要慌张、语无伦次，必须要说清地点、相关情况，显著的特征。

2、行走安全：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；通过有效信号灯控制的人行道，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，注意来往车辆，不准追逐，奔跑；没有行人横道的，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；不准爬越马路边和路中的护栏、隔离栏，不准在道路上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。

3、骑自行车（电动车、摩托车）安全：不满16周岁不能在道路上骑电动车、摩托车；不打伞骑车；不脱手骑车；不骑车带人；不骑“病”车；不骑快车；不与机动车抢道；不平行骑车；不在恶劣天气骑车。乘高速汽车要系安全带；不乘超载车。

4、乘车安全：

(1) 外出乘车不要乘坐低速载货汽车和三轮汽车、拖拉机、黑摩的等非客运车辆，不要乘坐超员车辆，预防和减少各种安全事故的发生。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 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。

(5) 乘车要尊老爱幼讲礼貌，见老弱病残及孕妇要主动让座。

(6) 乘高速汽车要系安全带，不乘超载车。

5、驾车安全：

(1) 密切观察沿途交通标志，遇有限速标志时，须严格按标志规定行驶，依法、安全和文明驾驶。

(2) 非机动车通过有交通信号灯控制的交叉路口时，转弯的非机动车让直行的车辆、行人优先通行。

(3) 必须携带驾驶证、行驶证和强制保险标志。

(4) 尽量保持经济车速的稳定，避免高速超车和低速慢行。汽车载重量轻、道路条件好时，经济车速可适当高一些，而汽车载重量大、道路条件差时，经济车速就必须低一些。

(5) 行驶中，车速与通向行驶车辆间距相适应。在不同天气、道路、车速条件下，与前车间距也不相同，间距大小以确保安全为适度。

6、校园内易发生交通事故的原因：

(1) 注意力不集中。这是最主要的形式，表现为行人走路时边走路边看书边听音乐，或者左顾右盼，心不在焉。

(2) 在路上进行球类活动。大学生精力旺盛，活泼好动，嬉戏打闹，甚至有时还在路上进行球类活动，这更是增加了发生事故的可能性。

(3) 骑“飞车”。校园内，宿舍与教室、图书馆等之间的距离比较远，所以许多大学生选择骑车出行，这也成为了大学里的一道风景线。但部分学生骑车技术也实在“高超”，居然骑着自行车与汽车比快慢，孰不知就此埋下了祸根。

二、交通事故的预防

(1) 提高交通安全意识

不管是校内还是校外，发生交通事故最主要的原因是思想上不重视，安全意识不强。乘坐交通工具，依次上下，不挤不抢。车辆行驶中不得把身体伸出窗外，乘坐长途客车、中巴车不能贪图便宜，不要乘坐车况差的车，不要乘坐“黑巴”、“摩的”。乘坐火车、轮船、飞机时必须遵守车站、码头和机场的各项安全管理规定。

(2) 自觉遵守交通法规

除提高交通安全意识，掌握基本的交通安全常识外，还必须自觉遵守交通法规。在道路上行走，应走人行道，无人行道时靠右边行走。走路时要集中精力，不低头玩手机、打闹；不与机动车抢道，不突然横穿马路，翻越护栏，过街要走人行横道。不闯红灯，不进入标有“禁止行人通行”、“危险”等标志的地方。

三、发生交通事故的处理方法

(1) 及时报案

无论在校外还是在校内，一旦发生交通事故后，首先想到的是及时报案，有利于事故的公正处理，千万不能与肇事者“私了”。若在校外发生交通事故除及时报案外，还应该及时与学校取得联系，由学校出面处理有关事宜。

(2) 保护现场

事故现场的勘查结论是划分事故责任的依据之一，若现场没有保护好会给交通事故的处理带来困难，造成“有理说不清”的情况。切记，发生交通事故后要保护好事故现场。

(3) 控制肇事者

若肇事者想逃脱一定要设法控制，自己不能控制可以发动周围的人帮忙控制，若实在无法控制也要记住肇事车辆的车辆牌号等特征。

宿舍安全教育资料

一、用电安全

- 1、认识了解电源总开关，学会在紧急情况下切断寝室总电源。
- 2、不要用手或导电物（如铁丝，钉子别针等金属制品）去接触试探电源插座内部。
- 3、不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- 4、电脑充电器等使用完毕后应拔掉电源插头或关闭接线板上的开关插板电源插头时，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，要及时更新电线或用绝缘胶布包好，发生线路故障必须及时报有关维修部门更换或维修，严禁私自更换或维修。
- 5、发现有人触电要设法及时关断电源或者用不导电物，如干燥的木棍等，将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人以防触电。
- 6、不随意在寝室内更改，拆卸，安装电源线路，插座，插头等，也不要将铁钉等硬物凿入墙面，以防发生电线短路，触电等意外事故。
- 7、电源接线板不应放在床上，应放在书桌等通风安全处，周围不要有易燃物品，也不要将接线板放在小杂物容易跌入或容易被水侵入的地方电线不要与床架等金属物接触，接线板上不能接过多电源插头，禁止多个互接。
- 8、寝室无人情况下，必须切断所有电源，尤其是插排，做到人走断电，防止发生火灾。

9、禁止私自跨寝室，跨寝室进行计算机联网或在公共网络线上撕拉乱接。

10、在使用过程中，如果发现充电器，台灯等有冒烟，冒火花，发出焦糊的异味儿的，应立即关掉电源开关停止使用。

11、有些充电设备使用时间过长，会造成险情，出门时，请同学们自觉检查一下充电器是否处于安全状态，长时间外出前务必拔掉所有充电器，以避免火灾事故的发生。

12、要避免在雷雨天气的环境下使用带电物品，如充电器、电插排等遭受雷击，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险，要拔下电源插座。

二、财产安全

1、对形迹可疑的陌生人要提高警惕，留心观察。如发现可疑人员在宿舍四处走动，窥测张望，可以加以询问，这些人往往会露出狐狸尾巴，必要时拨打报警电话。

2、要养成随手关窗、锁门的习惯。据调查，有不少学生在暂时离开宿舍或睡觉时往往是不关门、锁门的，大演“空城计”，而盗贼就可能在此时乘虚而入。

3、注意保管好自己的物品。尽量做到“物品入柜”，不随意将贵重物品置于桌上等显眼处，放假离校、实习期间应将贵重物品带走。现金应存在银行，尤其是数额较大时要及时存入，切不可贪图方便而将现金放在宿舍里。

4、不要留宿外来人员。学生应该文明礼貌、热情好客，但绝不能只讲义气，不讲原则、纪律。若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后悔莫及。

5、保管好宿舍的钥匙。宿舍钥匙关系到整个宿舍的安全，切不可随意将宿舍钥匙交给他人或将锁匙放在门口、窗台上。若钥匙丢失，应及时通知其他同学，必要时换锁。

6、作案人员主要通过：（1）顺手牵羊：作案分子趁主人不备将放在桌上、床上、走廊、阳台等处的钱物信手拈来而占为己有。（2）乘虚而入：作案分子趁主人不在，房门抽屉未锁之机入室行窃。（3）窗外钓鱼：作案人用竹竿等工具在窗外将室内他人的衣服物品钩走。

（4）翻窗入室：作案人翻越没有牢固防范设施的窗户、气窗等入室行窃。（5）撬门扭锁：指作案分子使用各种工具撬开门锁而入室行窃。

（6）预谋行窃：作案人以找人或卖东西等名义进入学生宿舍，趁大学生不注意时行窃。

三、防火安全

1、不使用违章电器。不在学生宿舍内保存、使用热得快、电吹风、电饭锅、拉直板等违章电器。这些电器都是靠电阻值较大的材料发热来获得热量，耗电量高，如果用不配套的电线连接，就会造成电线发热，橡皮绝缘体软化，时间一长，超负荷运转就会使绝缘体老化甚至燃烧，从而引起火灾。

2、不购买三无产品。购买电器产品时务必认准安全标志、出厂证明和检验合格证。不私拉电线、乱接灯头、插座。因为电线和插头、

插座多重连接，容易导致接触不良，接触不良容易产生电火花，如遇可燃物，就会引发火灾；电源线、插座不要埋在被褥下面，如果电线发热造成绝缘层起火，后果不堪设想。

3、不在无人时使用充电设备。数码相机、笔记本电脑等充电过程中，由于充电器长时间蓄热，热量又散不出去，容易发生火灾。因而，无人时必须将电脑、手机等电器断电并从插座上拔下。照明灯要做到人走灯灭。

4、不在宿舍点蜡烛。不要在宿舍内点蜡烛看书或使用床头灯照明。尤其不要用布、纸等可燃物做灯罩。因为纸的燃点是 130°C ，而一只功率 60W 的白炽灯在一般散热条件下，其表面温度为 $140\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，灯泡表面温度积累到一定程度，达到纸张的燃点就会引起纸张燃烧。。

5、不在宿舍抽烟。烟头的火源虽小，但最高可高达 850 度，表面温度为 $200\sim 300^{\circ}\text{C}$ ，其中心温度可达 $700\sim 800^{\circ}\text{C}$ ，而纸张、棉花、木材、涤纶、纤维等一般可燃物的燃点为 $130\sim 140^{\circ}\text{C}$ ，烟头扔到上面极易引起火灾。

6、不在宿舍内焚烧物品。个别同学整理废弃物，特别是想要销毁的一些信件，切勿将它们放在宿舍内、楼道内或厕所内焚烧，否则，容易引起火灾。

7、熟悉消防疏散通道。不私自动用宿舍楼内的消防设施，要熟悉楼内的消防疏散通道和逃生出口。万一发生火灾，在火势较小且可控的情况下，请按消防栓、灭火器使用方法进行灭火和自救，当火势危及学生人身安全时，首先要保证生命安全，保持镇静，有序逃生。

8、掌握火场逃生常识。要认真学习 and 掌握火场逃生常识。宿舍内一旦发现火情，一定要保持镇定，以免受到不应有的伤害。

四、人身安全

1、为了保证学生的安全，宿舍都规定有严格的熄灯、落锁时间，但仍有学生抵挡不了校园以外环境的诱惑，晚归或夜不归宿，这对学生的人身安全造成了极大威胁。

2、学生多数都是对自己的财产缺乏保护意识和技能，给作案人以可乘之机。学校普遍面积较大，校园周边地区环境复杂，这为不法分子提供了便利。

3、网络交友、兼职、校外租房等方面遭遇诈骗。初入社会，不懂社会险恶，轻易相信别人是大学学生的通病。向对方吐露自己的真实信息极容易让自己陷入危险。

4、来自于五湖四海的男生女生汇聚在一起。每个人生活环境不同，性格不同，可能会使得我们的相处不那么愉快。性格冲动的男生较容易和对方拳头相向。严重的以命相搏，对人生安全造成极大威胁。

如何保障自己的人身安全呢，有以下几点建议：

①游玩、娱乐的安全事项：晚间外出要尽早返校，尤其是女生不要单独外出。来到陌生城市后，尽量不要单独外出到娱乐所，以免被社会不轨人员侵害。男女同学结伴外出时不要到偏僻处，以防被抢劫。

②不要随意与社会上的人员交往，以防“感情骗子”的侵害：与社会人员交往时一定要弄清对方的真实身份（姓名、住址、职业、身份证号等），不要轻信对方的承诺，也不要轻易接受对方的馈赠，必

要时可以设法留存对方照片、声音等资料。

体育运动安全教育资料

一、体育运动的着装要求

1. 衣服上不要别胸针、校徽、徽章等。
2. 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。
3. 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。
4. 头上不要戴各种发卡。
5. 患有近视眼的，如果不戴眼镜可以体育活动，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。
6. 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。
7. 衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。

二、体育活动应注意哪些安全事项

1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。
2. 跳远时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。
3. 在进行投掷训练时，如铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的

口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

4. 在进行单、双杠和跳高训练时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。

5. 在做跳马、跳箱等跨跃式训练时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器材旁边做好保护与帮助。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时，要学会保护自己，也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

8. 热身活动：在进行体育运动之前，进行适当的热身活动，如慢跑、拉伸等，以减少肌肉拉伤和其他运动相关的伤害。

9. 接受专业指导：如果是新手或不熟悉某项运动，应接受专业指导和培训，以学习正确的技术和动作，避免受伤。

10. 逐渐增加运动强度和时间：不要突然增加运动强度和时间，应逐渐增加，以让身体适应和避免过度疲劳引发伤害。

11. 保持水分和营养摄入：在体育运动过程中，要注意补充足够的水分和营养，以维持身体的水平和能量。

12. 注意休息和恢复：在进行高强度的体育运动后，给予身体充分的休息和恢复的时间，以修复肌肉和减少疲劳。

13. 避免过度训练：不要进行过度训练，给予身体足够的时间来适应和恢复，以避免过度使用和运动伤害。

14. 注意环境安全：在进行户外体育运动时，要注意环境安全，如不平整的地面、天气条件等，以避免绊倒和其他意外伤害。

15. 注意个人身体状况：如果有任何健康问题或受伤，应注意身体状况，不要勉强参与体育运动，并及时就医和康复。

16. 学会正确的急救知识：在进行体育运动时，应了解基本的急救知识，以便在意外情况下能做出正确的反应，并保护自己和他人的安全。

17. 在中长跑运动中，因准备活动不充分，容易发生腹痛情况，此时可用手按住痛的部位，减慢跑速，做几次深呼吸，一段时间，疼痛就会消失。

18. 剧烈运动中的突然停止会引起“重力休克”，因此，必须以逐步减少运动量来过渡，用慢跑、行走及深呼吸运动来达到这一目的。

19. 在运动中，如果感到头晕，应该立即停止运动。

20. 运动或比赛前，学生应注意保持良好的睡眠和体力。

21. 运动或比赛后，应做好放松活动，如抖动肌肉，以尽快恢复体力和肌肉的力量。不做准备活动就进行激烈的体育运动，及易造成肌肉损伤、肌腱扭伤，韧带拉伤等运动伤害。

22. 患有心脏病、高血压等疾病的学生，禁止参加长跑等长时间

剧烈运动的项目锻炼。

23. 运动或比赛前，学生应注意保持良好的睡眠和体力的积蓄，赛前应控制过多的饮食和饮水，更不得饮酒。

24. 如果发生有脱臼，可以先进行冷敷，扎上绷带，保持受伤关节固定不动，然后送医院进行复位治疗。

25. 羽毛球的热身活动针对的主要是上肢和膝盖。热身时可重点做肩关节的绕环、拉伸，腕关节的扭转，膝关节的屈伸以及踝关节的转动动作，使重点部位充分活动开。

26. 剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸；血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。

27. 由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

28. 运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

29. 擦伤：轻微擦伤者只要涂上红药水或紫药水即可自愈。重度擦伤采用冷敷法或指压止血法止血。

30. 骨折：应留意保热，止痛止血，防止休克，然后包扎固定，送医院治疗。

三、运动中的饮食注意

运动前的饮食对训练或比赛的结果有绝对的影响，适当的营养可以提升训练的效率和比赛的成绩，不适当的饮食则会让你提早感觉疲劳，或是肠胃不适，无法表现出应有的水准。

运动前适当饮食的作用：

1、为体内的肝糖做最后的补充：肝糖是主要的能量来源，肝糖存量不足会使人提早感觉疲劳，而影响表现。

2、提供充足的水分。

3、安定肠胃道：让你不至于在运动过程中感觉饥饿，也不会因为吃得太多而感觉肚子不适。