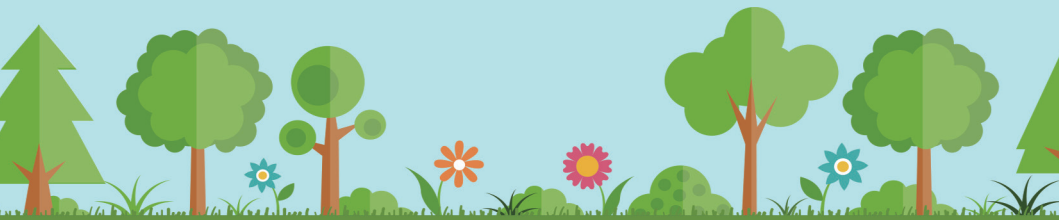




# 前 言

为进一步加强校园安全教育，提高学生安全防范意识和自我防护能力，公安部治安管理局、教育部基础教育司和人民公安报社联合开展“做自己的首席安全官——平安校园行”活动。为配合活动的深入开展，我们特地制作了这本宣传手册，以图文并茂的形式讲解各类日常安全知识，希望广大青少年朋友们通过参加本次活动、阅读本读本，能使安全意识深入人心，提高学生健康生活、珍爱生命的素养。





平安校园行  
PING'ANXIAOYUANXING

平安校园行

做自己的  
首席安全官

# 目录

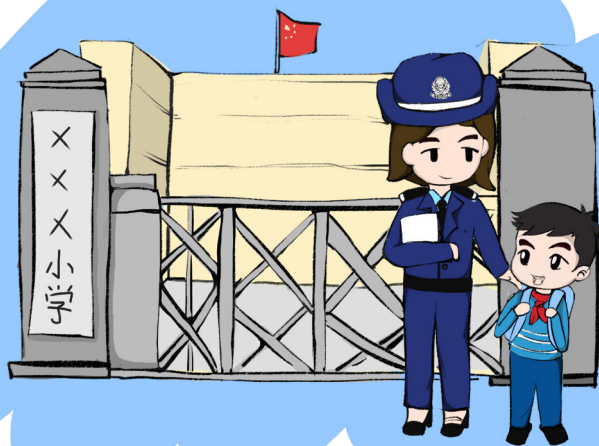


- 1 防拐骗
- 2 防走失
- 3 防侵害
- 4 饮食安全
- 5 传染病预防
- 6 文具安全
- 7 独自居家安全
- 8 用电安全
- 9 消防安全
- 10 火灾逃生自救

- 11 防溺水
- 12 步行及骑车安全
- 13 乘车安全
- 15 远离毒品
- 17 校内安全
- 18 防不法侵害
- 19 远离校园欺凌
- 21 谨慎交友
- 22 网络安全
- 23 向沉迷网游说“不”
- 25 防范诈骗
- 26 典型电信诈骗手法

# 防拐骗

同学们，要记牢，不要一人离家校。  
放学不是亲人接，要向老师去报告。  
遇到生人来问道，不要靠近有礼貌。  
生人送礼又请客，坚决拒绝快走掉。





## 防走失

商场里，人真多，找不到妈妈真难过，  
对陌生人不要讲，售货员阿姨、保安叔叔来  
帮忙。广播找人“最最快”，千万不能乱跑开。

公园里，景物多，找不到妈妈真难过，  
站在原地不要动，等着妈妈来找我，来找我。

大街上，车辆多，找不到妈妈真难过，  
不哭不闹不着急，找到警察叔叔帮助你。



## 防侵害

这是我的头，这是我的胸，这是我的腰，  
这是我的屁屁，这是我的身体，自己身体要保护，  
屁屁不许别人摸，亲吻摸摸都不许，都不许。

小熊小熊好宝宝，背心裤衩穿穿好，里面  
不许别人摸，亲吻乱摸都不许。

小秘密，放心中，面对妈妈不要藏。有人  
欺负要讲出，告诉爸爸妈妈不害怕。



# 饮食安全



一日三餐，营养要均衡，  
早餐要吃好，中午要吃饱，  
晚上要吃少。

饭前要洗手，养成讲卫  
生的良好习惯，健康饮食。

不能暴食暴饮，容易损伤  
肠胃。

多饮用白开水，少喝饮料  
特别是碳酸饮料等。

不乱吃小零食和地摊上的  
食物，不购买无生产日期、无  
质量合格证以及无生产厂家的  
食品。



注意饮食卫生，饭前便后勤洗手。勤剪指甲不喝生水，不共用餐具和洗漱用具。嘴里有伤口或长疮时，要避免聚餐，以免病毒从伤口直接进入血液。

要养成良好的卫生习惯，不随地吐痰、吐唾沫，不正对着别人打喷嚏。

如果有同学得病了，要及时隔离，以免传染给班上的其他同学，隔离治疗时一定要在通风比较好的房间里，要经常通风换气、勤晒被褥。接触病人后要洗手。

要注意合理的饮食，平时多喝水，多吃新鲜的蔬果，加强锻炼和户外活动，不断增强自身免疫力和抵抗力。

春秋气候冷暖无常，要根据气候变化增减衣物，以保暖适合为好。

在流行病高发期，外出时最好戴口罩。

定期参加体检，知道自己的身体状况，并根据自己的身体状况参加各种疫苗的注射。

消灭苍蝇和蚊子。

## 传染病预防





色彩鲜艳的文具含铅量高。越鲜艳的文具意味着可能含铅量越高。铅会对人的神经、造血、消化、肾脏、心血管等多个系统造成危害，是一种对人体危害极大的有毒重金属。

香味文具可能有毒。某些添加香料的劣质文具是用工业原料调和出来的，含有甲醛等多种对人体有害物质。

涂改液会挥发有毒物。涂改液中含有苯、烯等有毒物质。有毒物质会通过呼吸道被人体吸收，对人体造成伤害。

增白作业本会伤眼。特别白的作业本里含有大量的荧光增白剂，长期使用这样的作业本，会影响孩子视力。荧光剂被人体吸收后，还会加重人体肝脏的负担。

# 独自居家安全

独自在家时，要关好门窗、锁好防盗门、院门，防止不法分子潜入。

当有人敲门时，一定要问清来意，不给陌生人开门；当坏人欲强行闯入，可到窗口、阳台等处高声喊叫邻居或打报警电话。

不要玩火，不用明火照明。

不要站在高凳上，不在阳台、窗口附近攀爬。

做饭时，燃气不要猛然开大，做饭时不要离人。燃气灶旁不要有易燃物体。不会使用燃气做饭就不要开燃气。洗澡时，远离热水瓶、烧水壶。先加冷水，再加热水，慢慢调控水温。煤气、电磁炉等不用时，应关上总闸或开关。

不可玩弄剪刀、刀叉或其他尖锐工具。这类工具不用时要整理好放在抽屉或柜子里。

低年级同学不要独自出门，高年级的同学出门要向爸爸妈妈说明去向和同伴姓名，按时回家，不外宿，不留同学在家过夜。



# 用电安全

放学后，值日生要关闭教室电源。

不要用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去触探电源插座内部。

不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

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。

发现有人触电要设法及时切断电源；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。切断电源的方法优先考虑关闭电源总开关，当电源开关离触电地点较远时，可用绝缘工具（如绝缘手钳、干燥木柄的斧等）将电线切断，切断的电线应妥善放置，以防误触。

不破坏用电设施，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。



# 消防安全

不在宿舍内乱拉电线和使用大功率电器，不在床头充电或使用用电设备。

不在宿舍内使用蜡烛等明火、不焚烧信件杂物，禁止吸烟。

离开房间时，应关掉电器和电源开关，拔掉插头。

发现安全隐患要及时向管理人员或老师报告，尽快加以消除。





# 火灾逃生自救

## 绳索自救法

家中有绳索的，可直接将其一端拴在门、窗挡或重物上沿另一端爬下。过程中，脚要成绞状夹紧绳子，双手交替往下爬，并尽量采用手套、毛巾将手保护好。

## 匍匐前进法

由于火灾发生时烟气大多聚集在上部空间，因此在逃生过程中应尽量将身体贴近地面匍匐或弯腰前进。

## 毛巾捂鼻法

火灾烟气具有温度高、毒性大的特点，一旦吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒，因此疏散中应用湿毛巾捂住口鼻，以起到降温及过滤的作用。

## 棉被护身法

用浸泡过的棉被或毛毯、棉大衣盖在身上，确定逃生路线后用最快的速度钻过火场并冲到安全区域。

## 毛毯隔火法

将毛毯等织物钉或夹在门上，并不断浇水冷却，以防止外部火焰及烟气侵入，从而达到抑制火势蔓延速度、增加逃生时间的目的。

## 被单拧结法

把床单、被罩或窗帘等撕成条或拧成麻花状，按绳索逃生的方式沿外墙爬下。



## 防溺水



远离水库、河流、池塘、大海等野外水域，绝不独自或结伴到野外水域游泳、玩水。



严禁私自下水游泳，学生游泳必须有大人陪同并带好救生圈，游泳时不要在水中长时间憋气。



严禁私自外出钓鱼。水边的泥土、沙石长期被水浸泡，很松散，有些水边还长满了青苔，一踩上去即使不滑入水中也有被摔伤的危险。



到公园划船或坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不要超重，以免小船掀翻或下沉。



如果发现有人溺水，不要贸然下水营救，要及时报警或者呼叫大人，可向落水者抛掷木板、救生圈等物品。



遇到恶劣天气（阴雨天、大风天、雾霾天等），最好不要坐船，也不要坐在船上玩。



如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼救。



当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。



# 步行及骑车安全

## 步行安全

步行时要选择人行道，靠右侧行走。按指示灯通行，不边看手机或边听音乐边走路。

过马路要走斑马线、过街天桥，不闯红灯，不翻越护栏。

不在机动车道、非机动车道上打闹、玩耍、跑跳。

## 骑车安全

12 周岁以上才可以骑车上路；16 周岁以上才可骑符合国家标准的电动自行车上路，且时速必须控制在 20 公里 / 小时以内。

不要在机动车道骑行或与机动车抢行，转弯时减速慢行。

不脱把骑车，不跳车，不扒车，不并排骑车，不互相追车耍酷。



# 乘车安全

乘坐私家车时要坐在后排座位，系好安全带，4 周岁以下坐儿童安全座椅。

乘坐公交车、校车等公共交通工具，要遵守规则，有序上下车，不在车厢内打闹，不把手和头伸出窗外等。

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。

不携带易燃、易爆、强腐蚀性等违禁物品乘车。

不坐无牌照等黑车，如选择校车，上下学必须乘坐正规的校车，并签署协议。

乘坐电动车不要站在前面的踏板上，不可以超载。



# 远离毒品

青少年如果尝试了第一口毒品，一旦染上毒瘾，你的人生悲剧就会从此开始：染上毒瘾会导致记忆力衰退、营养严重不足、抵抗力下降、多种疾病发生。此外，青少年吸毒不仅给自身带来极大的危害，还会造成家破人亡、亲人反目，乃至败坏社会风气，危害社会治安，引发刑事犯罪。同时，青少年吸毒又会助长和刺激毒品犯罪，并且不断腐蚀其他无辜青少年陷入吸毒、贩毒和其他违法犯罪的泥潭，可谓是“一人吸毒，社会遭难”。

毒贩们常用的手段和借口：免费尝试；毒品并不可怕，吸一两次不会上瘾；有钱人才吸毒；吸毒时髦、刺激、好玩；吸毒提神解乏；毒品“可以减肥”。更有甚者趁你不备，暗下毒手。



## 如何自我防卫、预防毒品？

1、拒绝毒品，从拒绝吸烟、喝酒开始。

2、不要随便进入治安环境复杂的场所，如歌舞厅。

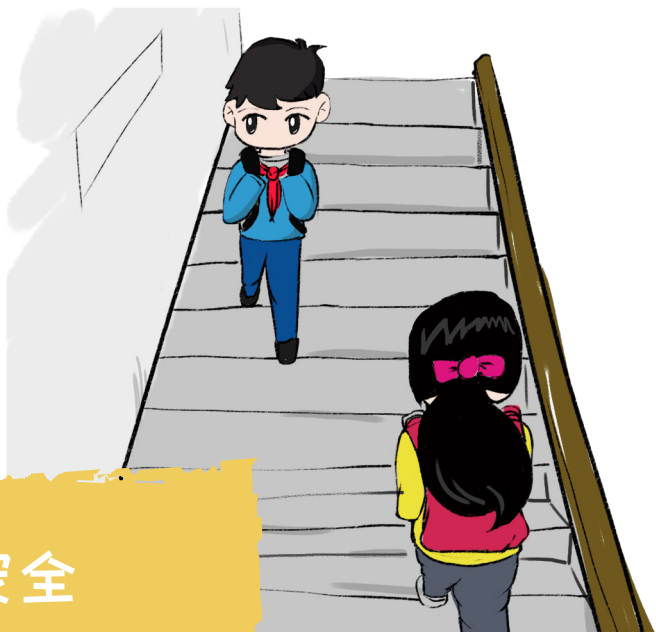
3、要有警觉戒备意识，对诱惑提高警惕，采取坚决拒绝的态度，不轻信谎言。如不轻易和陌生人搭讪，不接受陌生人提供的香烟和饮料；出入娱乐场所，要有家长陪同，不随便离开座位，离开座位时，最好有人看守饮料和食物等。

4、不要滥用品如减肥药、兴奋药、镇静药等。

5、遇到无法排解的事端或问题，首先要设法寻找正确的途径去解决，而不是沉溺其中，自暴自弃，更不能借毒解愁。







## 校内安全

上下楼梯靠右行，不要拥挤，礼让慢行。不在楼道内嬉戏打闹。

手工课、美术课要求使用刀、剪、针、锤等工具时，才能将其带到学校。在课堂上使用这些工具时要小心谨慎，防止划伤、刺伤自己或前后的同学。

课间活动不要做危险的游戏或动作，观看别人进行体育活动，要注意自己的位置是否安全，避免飞来的篮球、足球等伤及自己。

防磕碰。不要在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。

防坠落。不要将身体探出窗外，不要摇动、攀爬走廊护栏，谨防坠楼。



# 防不法侵害

要以躲避、免受违法犯罪行为侵害为自己的首要任务，不提倡与违法犯罪分子面对面搏斗。

上下学最好是结伴而行。

走路要走大路，天黑不要走街穿巷。

一旦被坏人纠缠，要冷静与其周旋，并设法向路人或警察求助。

日常穿着、言行要注意，财不外露是关键。



# 远离校园欺凌 保护自己

## 敢于抗争 勇敢说“不”

在遇到勒索、敲诈和殴打时不害怕，要敢于抗争，勇敢说“不”。因为这些拦截的不良少年大多和受害者同龄，他们所实行的第一次拦截往往都是一种试探。如果此时在心理上就被对方所压倒，任其欺压，那么这样的第一次妥协其实就纵容、鼓励了拦截者，就会带来更不良的后果。因而，有效防范校园暴力的第一要诀就是“不怕”。但是要注意避免激发对方暴力升级，导致眼前吃亏。

## 及时报告 寻求帮助

勒索、敲诈经常是同暴力紧密联系的，提倡“不怕”并不意味着希望大家逞一时之勇，那样可能容易造成

不必要的伤害。因此，要及时向学校、家长报告。第一次遇到拦截后的表现是十分重要的。无论对方的目的是否得逞，如果一味害怕而忍气吞声，或是不想宣扬，会在无形中助长对方的气焰，使得对方以为你软弱可欺，往往会导致新的勒索、敲诈和殴打事件的发生。

### 要搞好人际关系 慎重择友

一个有广泛、良好人际关系的学生，不容易成为勒索、敲诈和殴打的对象。对已经受到暴力侵害的学生要多加安慰，但不应鼓动或煽动其找人来报复，以免引起更大的争端。

### 对于施暴者：

施暴者给他人带来伤害，要承担治疗甚至赔偿费用，还会受到学校老师的严肃批评教育，甚至无法继续完成学业。如果施暴行为带来严重后果，即使未成年也会受到法律的惩罚。那些常在中小学打架，特别是加入到暴力帮派的学生，很多最终都走上了犯罪道路。

# 谨慎交友

自身衣着朴素，不戴名牌手表和贵重饰物，不炫耀自己家庭富有。

不旷课，不夜不归宿。

互相学习，互相帮助，互相鼓励，互相促进，互相谦让，方为朋友。



# 网络安全

合理控制上网时间，不沉迷网游，善于网上学习，不浏览不良信息。



不说脏话，不辱骂欺诈网友，拒绝网络暴力，文明上网。

不随便点击陌生网址或链接，保持警惕心，以防中毒或上当受骗。

增强自我保护意识，不透露个人相关信息，不随意约见网友。



# 网络安全

共建网络安全 共享网络文明

## 向沉迷网络游戏说“不”

网络游戏本身没有好坏之分，但过度沉迷于网络游戏会对青少年身心健康产生严重危害：

生理方面，上网时间过长，大脑高度兴奋容易产生系列复杂的生理变化，并诱发心血管疾病、焦虑症、抑郁症和视力方面的问题。

道德方面，沉迷网游者缺少现实中与人交往的能力，加之缺乏道德自律，容易在网游中放纵欲望。

心理方面，沉迷网游后，难以控制上网冲动，学习注意力不易集中，记忆力减退、逻辑思维较迟钝，容易自我封闭，为人冷漠，人格异化。

行为方面，网瘾青少年的人格易发生变化，为了持续上网，他们往往不择手段，不惜欺骗父母、偷窃、抢劫等。

防止沉迷网络游戏，我们可以这样做：

在家上网就用闹钟给自己定时。

每次上网前确定自己的目的并定下时间，完成这个目标就下线并想好另一件要办的事情。

邀请朋友帮忙提醒、督促。

培养更广泛的兴趣爱好，转移自己的注意力。

时刻鼓励自己，进而引发出对学习的兴趣。

及时向家长和老师求助。



# 防范诈骗

不要贪图钱财。

不要轻易托人代购各种贵重物品。

同情心不可泛滥。

中小学生在自己不被骗的情况下，还要告诫父母、（外）祖父母不可贪小便宜，永远记住“天上不会掉馅饼”。

各种骗术万变不离其宗，就是抓住你的需求，下诱饵使你上当。



# 典型电信诈骗手法

## 提供考题诈骗

犯罪分子针对即将参加考试的考生拨打电话，称能提供考题或答案，不少考生急于求成，事先将好处费的首付款转入指定账户，后发现被骗。

## QQ 冒充好友诈骗

利用木马程序盗取对方 QQ 密码，截取对方聊天视频资料，熟悉对方情况后，冒充该 QQ 账号主人对其 QQ 好友以“患重病、出车祸”“急需用钱”等紧急事情为由实施诈骗。

## 微信伪装身份诈骗

犯罪分子利用微信“附近的人”查看周围朋友情况，伪装成“高富帅”或“白富美”，加为好友骗取感情和信任后，随即以资金紧张、家人有难等各种理由骗取钱财。

## 微信发布虚假爱心传递诈骗

犯罪分子将虚构的寻人、扶困帖子以“爱心传递”方式发布在朋友圈里，引起善良网民转发，实则帖内所留联系方式绝大多数为外地号码，打过去不是吸费电话就是电信诈骗。

## 娱乐节目中奖诈骗

犯罪分子以《我要上春晚》等热播栏目节目组的名义向受害人手机群发短消息，称其已被抽选为幸运观众，将获得巨额奖品，后以需交手续费、保证金或个人所得税等各种借口实施连环诈骗，诱骗受害人向指定银行账号汇款。

## 冒充公检法工作人员电话诈骗

犯罪分子冒充公检法工作人员拨打受害人电话，以事主身份信息被盗用涉嫌洗钱等犯罪为由，要求将其资金转入国家账户配合调查。

## 网络购物诈骗

犯罪分子开设虚假购物网站或淘宝店铺，一旦事主下单购买商品，便称系统故障，订单出现问题，需要重新激活。

随后，通过 QQ 发送虚假激活网址，受害人填写好淘宝账号、银行卡号、密码及验证码后，卡上金额即被划走。



## 伪基站诈骗

犯罪分子利用伪基站向广大群众发送网银升级、10086 移动商城兑换现金的虚假链接，一旦受害人点击后便在其手机上

植入获取银行账号、密码和手机号的木马，从而进一步实施犯罪。

## 二维码诈骗

犯罪分子以降价、奖励为诱饵，要求受害人扫描二维码加入会员，实则附带木马病毒。一旦扫描安装，木马就会盗取受害人的银行账号、密码等个人隐私信息。

以上列举的只是一小部分青少年中常见的电信网络诈骗犯罪形式和手段，犯罪分子为了逃避公安机关的打击，伴随新的社会热点，诈骗手段和方法还会不断翻新变化。

警方提示广大学生在日常生活中，要保护好个人相关信息，不要盲目轻信“天上掉馅饼”的好事，不要轻易点击来历不明的链接，涉及钱款往来一定要核准信息，不断增强安全防范意识，提高防骗识别能力，免受电信诈骗犯罪的侵害。切记，如果发现被骗，请立即拨打 110 报警。





平安校园行  
PING'ANXIAOYUANXING

平安校园行

做自己的  
首席安全官

