



# 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  
PINGANXIAOYUANXING

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





## 文具安全

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，也不要再在船上玩。

 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，不并列骑车，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





平安校园行  
PINGANXIAOYUANXING

平安校园行

做自己的  
首席安全官

