

安全教育材料优秀3篇（安全教育材料优秀3篇范文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/fb4836603954cca33791b6a4292c8987.html>

范文网，为你加油喝彩！

安全，一个很沉重的词，这两个字的背后不知承载了多少的悲伤。可见，进行安全教育是相当有必要的。下面是小编辛苦为朋友们带来的3篇《安全教育材料》，希望可以启发、帮助到大朋友、小朋友们。

安全教育材料 篇一

一、交通安全

- 1、在马路上行走或骑车，都必须自觉遵守交通规则。走路要走人行道，骑自行车要走非机动车道，横穿马路要看清信号灯，绿灯行，红灯停，黄灯亮时，不准车辆、行人通行，但已超过停止线的车辆和行人，可以继续通行。
- 2、12岁以下的小学生不准骑自行车上路。乘坐父母的自行车时，不站在后座上。
- 3、不在马路上追逐打闹，不在马路上轮滑，不追车、扒车、强行拦车。
- 4、乘坐公交车，一定要在车停稳之后，再上车、下车。不乘坐无牌、无营运证、超载的车辆。
- 5、乘坐出租车前排座位，要系好安全带。车辆行驶中，不要将头、手、身体伸出窗外。

二、活动安全

- 1、不到禁止靠近的地方做游戏，不做危险的游戏。
- 2、外出玩耍要告知父母和谁玩，玩什么，在哪儿玩，什么时候回家。
- 3、集体活动时，遇到拥挤，要沉着冷静，保护好头、胸、腹部不被挤压。
- 4、观看体育活动，要注意自己的位置是否安全，避免飞来的篮球、足球排球等伤及自己。

三、防火安全

- 1、不将火柴、打火机当作玩具，也不烧东西玩。

2、点蚊香时，注意不要靠近窗帘、蚊帐、床单等可燃物，以免夜晚风吹动时，使这些可燃物飘到蚊香火头上。

3、家用电器必须在家长的指导下正确使用。低年级学生禁止单独使用这些电器，不超负荷用电，不乱接电线，不乱动插座、电器开关。

4、不放鞭炮，遇到别人放鞭炮要远离，不捡拾鞭炮。

5、常见的灭火方法：用水灭火；用东西盖住灭火；

用沙灭火。遇到不可控制的火势要及时逃生和报警。

四、用电安全

1、不用手、金属物或铅笔芯等东西去拨弄开关，也不要把它们插到插座孔里。喝水或饮料时不要在插座附近喝，以免水或饮料洒到插孔里，造成电器短路、着火。

2、在户外玩耍时，要远离高压输电设备及配电室之类的地方。不要在高压线附近放风筝，不要到配电室附近去玩。

3、不要在电线上面搭挂、晾晒衣物，以免发生危险。

4、发现有人触电，在救助触电者时，首先要切断电源。在切断电源之前，千万不要用手去拉触电者，否则救助者也会触电。如果无法切断电源，救助者要穿上绝缘胶鞋，或带上绝缘手套，或站在干燥的木板上，用干燥的木棍、竹竿等去挑开触电者身上的电线。

5、遇到触电者应及早叫大人来处理，并打“120”急救电话，让医生来救护。

五、游泳安全

1、游泳应在有安全保障的游泳池内进行。严禁在非游泳区内游泳。

2、参加游泳的人必须身体健康，有下列疾病的同学不能参加游泳：心脏病、高血压、癫痫、严重关节炎等。

3、小学生参加游泳应结伴集体活动，由大人带领，不可单独游泳。游泳时间不宜过长，每20-30分钟应上岸休息一会儿，每一次游泳的时间不应超过2小时。

4、小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，边走边搓身体，慢慢适应。

5、下水前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。

6、遇到有人溺水，要高喊呼救，尽早报警。

六、饮食安全

1、不到小摊上买“三无”食品，不吃过期、变质的食品。

2、不喝酒精类饮料，

七、自我保护

1、在家遇生人，不要轻易开门。如不速之客来访时，要先查明身份再开门。如果不能确定身份，就打电话向父母询问，或求助邻居。

2、不要接受陌生人食品，不接受陌生人的邀请去看展览、拍电影、做广告等，更不能到陌生人家里去玩。

3、如遇问路者，可以告之大概方向，但不能应其要求带其前往。一旦发现有陌生人尾随或是不停纠缠，应迅速走向人多的地方，或是寻找街头民警的帮助。

4、如果在路上遭坏人抢劫，不要冒失地与他硬拼，可先把随身带的钱物给他，并尽量记清坏人的身材、面貌、口音和衣着特征，争取安全脱身，然后迅速报案。

5、如果遭坏人绑架，要沉着冷静。要发挥自己的聪明才智，先保护自己不受伤害，再想办法给家人或警方报信，还可以在沿途抛下书包里的文具，书籍以及随身所穿的鞋、帽等，给家人或警方留下线索。

让我们共同行动起来，对孩子多一份关心，多一份教育，为孩子的安全、健康成长而努力。

安全教育材料篇二

一、遭遇火灾如何正确脱险？

1.一旦身受火灾威胁，千万不要惊慌失措，要冷静地确定自己所处位置，根据周围的烟、火光、温度等分析判断火势，不要盲目采取行动。

2.身处平房的，如果门的周围火势不大，应迅速离开火场。

3.身处楼房的，不要盲目乱跑、更不要跳楼逃生，这样会造成不应有的伤亡。可以躲到居室里或者阳台上。紧闭门窗，隔断火路，等待救援。有条件的，可以不断向门窗上浇水降温，以延缓火势蔓延。因火势太猛，必须从楼房内逃生的，可以从二层处跳下，但要选择不坚硬的地面，同时应从楼上先扔下被褥等增加地面的缓冲，然后再顺窗滑下，要尽量缩小下落高度，做到双脚先落地。在有把握的情况下、可以将绳索(也可用床单等撕开连接起来)一头系在窗框上，然后顺绳索滑落到地面。

4.如身上衣物着火，可以迅速脱掉衣物，或者就地滚动，以身体压灭火焰，还可以跳进附近的水池、小河中，将身上的火熄灭，总之要尽量减少身体烧伤面积，减轻烧伤程度。

5.火灾发生时，常会产生对人体有毒有害的气体，所以要预防烟毒，应尽量选择上风处停留或以湿的毛巾捂严口、鼻，屏住呼吸，尽量降低身体高度，弯腰疾走或在地面匍匐前进；被困在房间内时，要用湿被单堵住门窗缝隙，防止烟雾向室内蔓延。

二、地震发生时怎样保护自己？

- 1.如果在平房里，突然发生地震，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，等地震间隙再尽快离开住房，转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌，应呆在床下或桌下千万不要移动，要等到地震停止再进出室外或等待救援。
- 2.如果住在楼房中，发生了地震，不要试图跑出楼外，因为时间来不及。最安全、最有效的办法是，及时躲到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房等。也可以躲在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角，并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。
- 3.如果正在上课时发生了地震，不要惊慌失措，更不能在教室内乱跑或争抢外出。靠近门的青少年可以迅速跑到门外，中间及后排的青少年可以尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的青少年要紧靠墙根，双手护住头部。
- 4.如果正在街上，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要在高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。

三、如何避免遭受雷击？

- 1.尽快躲到室内，关闭门窗并避开有金属管道的地方。要关闭电视机。
- 2.特别要小心的是，遇到雷电时，一定不能到高耸的物体(如旗杆、大树、烟囱、电杆)下站立；不要靠近水面；不要用手机打电话；不要在高楼平台上逗留。

四、怎样躲避龙卷风的侵袭？

- 1.卷风袭来时，应打开门窗，使室内外的气压得到平衡，以避免风力掀掉屋顶，吹倒墙壁。
- 2.尽快躲在地下室或最小的房间内(避开重物)，面向墙壁蹲下。
- 3.在野外遇到龙卷风，应迅速向龙卷风前进的相反方向或者侧向移动躲避。应寻找低洼地形趴下，闭上口、眼，用双手、双臂保护头部，防止被飞来物砸伤。乘坐汽车遇到龙卷风，应下车躲避。

五、煤气中毒预防自救

- 1.在使用煤或煤气取暖、沐浴时，应注意开窗通风。
- 2.自救方法：在处于煤气泄漏的环境中，应用湿毛巾捂住口鼻，迅速撤离。
- 3.互救方法：遇有煤气中毒的病人，要迅速将其抬到通风的地点，松开衣领、裤带，保持其呼吸道通畅，但要注意保暖，防止感冒。对中毒严重者应实施人工呼吸和心脏按压，并马上拨打120急救电话，或迅速将病人送往医院抢救。

六、发生食物中毒后的自救互救措施

1.一旦误食中毒，要立即催吐。方法是用手指、筷子等物刺激舌根部。催吐的同时应大量饮用温开水或稀盐水，以减少人对毒素的吸收

2、立即报告卫生防疫部门并向急救中心求救。

3、注意保存导致中毒的食物或呕吐物、排泄物，以便医院查明中毒物质后进行解毒抢救。

七、游泳时遇到意外的自救措施

1.遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

2.游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿式，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引

、按摩，以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

3.游泳遇到水草，应以仰泳的姿式从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上。一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。

4.游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

5.游泳时如果出现体力不支

、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

八、拥挤发生后的自我保护措施

1.在拥挤的人流中，不要俯身捡拾东西或提鞋、系鞋带等，防止被挤倒在地面而被踩伤。

2.不论在任何地方，在突然被大多数人裹挟想一个方向行动时，不要因为任何原因逆向行动，也许人流前进方向与你要去的目的地背道而驰，也不要逆流而动的尝试，以免被众人挤伤。

九、触电急救办法

1.切断电源。

2.可用木棍等绝缘物品使触电者脱离电源。

3.未断电前不可赤手直接与触电者的身体接触。

十、被蛇咬伤了怎么办？

1.立即就地自救或互救，千万不要惊慌，奔跑，那样会加快毒素的吸收和扩散。。

2.立即用皮带，布带，手帕，绳索等物在距离伤口3-5厘米的地方缚扎，以减缓毒素扩散速度。每隔20分钟需放松2-3分钟，以避免肢体缺血坏死。。

3.用清水冲洗伤口，用生理盐水或高锰酸钾液冲洗更好

。此时，如果发现有毒牙残留必须拔出。。

4.冲洗伤口后，用消过毒或清洁的刀片，连结两毒牙痕为中心做“十”字形切口，切口不宜太深，只要切至皮下能使毒液排出即可。。

十一、被狗咬伤了怎么办？

1.一般情况下很难区别是否被疯狗咬伤，所以一旦被狗咬伤，都应按疯狗咬伤处理。。

2.被狗咬伤后，要立即处理伤口，首先在伤口上方扎止血带(可用手帕，绳索等代用)，防止或减少病毒随血液流入全身。

3.迅速用洁净的水或肥皂水对伤口进行流水清洗，彻底清洁伤口，对伤口不要包扎。。

4.迅速送往医院进行诊，在24小时内注射狂犬病疫苗和破伤风抗毒素。

十二、大量吐血或鼻出血应怎样抢救？

1.遇到大量吐血的患者，应让其平躺，松开所有的衣扣和裤带，将其头偏向一侧，用凉毛巾或冷袋冷敷患者腹部，等待救护车的到来。

2.如果患者是大量鼻出血，方法是：(1)将患者头部稍后倾，用手捏住鼻翼并进行按压。(2)用凉毛巾或冷袋冷敷鼻部。(3)将卫生棉球或纱布塞入鼻腔内。

十三、游戏时如何保证安全？

游戏是同学们生活中的重要内容，在游戏中也要树立安全观念：

1.要注意选择安全的场所。要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区；不要进入枯井、地窖，防空设施；要避开变压器、高压电线；不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙；不要靠近深湖(潭、河、坑)、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

2.要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用刀棍等互相打斗、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

3.游戏时要选择合适的时间。游戏的时间不能太久。这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也 t7t8美文号降低了。容易发生危险。

十四、外出时迷失了方向怎么办？

同学们独自外出到陌生的地方，可能会忘记或辨认不清来时的方向和路线而无法返回；和家人、同学等一起出行，也可能发生走失而迷路的情况。外出时迷失了方向怎么办呢？

- 1.平时应当注意准确地记下自己家庭所在的地区、街道、门牌号码、电话号码及父母的工作单位名称、地址、电话号码等，以便需要联系时能够及时联系。
- 2.在城市迷了路，可以根据路标、路牌和公共汽(电)车的站牌辨认方向和路线，还可以向交通民警或治安巡逻民警求助。
- 3.在农村迷了路，应当尽量向公路、村庄靠近，争取当地村民的帮助。如果是在夜间，则可以循着灯光、狗叫声、公路上汽车的马达声寻找有人的地方求助。
- 4.如果迷失了方向，要沉着镇静，开动脑筋想办法，不要瞎闯乱跑，以免造成体力的过度消耗和意外。

十五、受到不法分子侵害如何报警？

中小学生受到违法犯罪分子的直接威胁和侵害，仅凭同学们自身的力量很难防范，最有效的方法就是向公安部门报告。

- 1.匪警电话的号码是110。这个号码应当牢记，以便发生异常情况时及时拨打。
- 2.拨打110电话，要简明、准确地向公安部门报告案件发生的地点、时间、当事人、案情等内容，以便公安部门及时派员处理。
- 3.打报警电话是事关社会治安管理的大事，千万不要随意拨打或以此开玩笑。

十六、怎样避免陌生人闯入家中？

当同学们独自在家时，要注意避免陌生人进入而发生意想不到的危险。

- 1.独自在家，要锁好院门、防盗门、防护栏等。
- 2.如果有人敲门，千万不可盲目开门，应首先从门镜观察或隔门问清楚来人的身份，如果是陌生人，不应开门。
- 3.如果有人以推销员、修理工等身份要求开门，可以说明家中不需要这些服务，请其离开；如果有人以家长同事、朋友或者远方亲戚的身份要求开门，也不能轻信，可以请其待家长回家后再来。
- 4.遇到陌生人不肯离去，坚持要进入室内的情况，可以声称要打电话报警，或者到阳台、窗口高声呼喊，向邻居、行人求援，以震慑迫使其离去。
- 5.不邀请不熟悉的人到家中做客，以防给坏人可乘之机。

十七、外出时要注意什么？

外出或在公共场所，同学们遇到的社会情况会比较复杂，尤其需要提高警惕，在自我防范方面应当注意：

1. 应当熟记自己的家庭住址、电话号码以及家长姓名、工作单位名称、地址、电话号码等，以便在急需联系时取得联系。
2. 外出要征得家长同意，并将自己的行程和大致返回的时间明确告诉家长。
3. 外出游玩、购物等最好结伴而行，不独来独往，单独行动。
4. 不接受陌生人的钱财、礼物、玩具、食品，与陌生人交谈要提高警惕。
5. 不把家中房门钥匙挂在胸前或放在书包里，应放在衣袋里，以防丢失或被坏人抢走。
6. 不独自往返偏僻的街巷、黑暗的地下通道，不独自一人去偏远的地方游玩。
7. 不搭乘陌生人的便车。
8. 外出的衣着朴素，不炫耀自己家庭的富有。
9. 携带的钱物要妥善保存好，不委托陌生人代为照看自己携带的行李物品。
10. 不接受陌生人的邀请同行或做客。
11. 外出要按时回家，如有特殊情况不能按时返回，应设法告知家长。

安全教育材料 篇三

教育部颁布了《学生伤害事故处理办法》，对学生在校期间所发生的人身伤害事故的预防与处理作出新的规范，明确界定“学校对未成年学生不承担监护职责”，但同时《办法》规定：因学校的校舍、场地、其他公共设施，以及学校提供给学生使用的学具、教育教学和生活设施、设备不符合国家规定的标准，或者有明显不安全因素的；学校的安全保卫、消防、设施设备管理等安全管理制度有明显疏漏，或者管理混乱，存在重大安全隐患，而未及时采取措施的等11项学生伤害事故，学校应当依法承担相应的责任。现结合《中小学幼儿园安全管理办法》与《学生伤害事故处理办法》，为保障学生的安全，确保学校教育工作的有序进行，今天再谈学校安全话题。

一、行动119火患无情

俗语说，“水火无情”，一旦有火灾发生，往往会对人们的生命财产安全造成毁灭性的灾难。那么，一旦发生火灾时我们应该：

一是及时报警：当发生火灾，现场只有一个人时，应该一边呼救，一边进行处理，必须赶快报警，边跑边喊，以便取得群众的帮助；报警拨通“119”电话后，应沉着、准确地讲清起火单位、所在地区、街道、房屋门牌号码、起火部位、燃烧物是什么、火势大小、报警人姓名以及使用电话的号码。

二是火线自救

- 1、平时要想好几条不同方向的逃生路线。
- 2、躲避烟火不要往阁楼、床底、大橱内钻。
- 3、火势不大要当机立断披上浸湿的衣服或裹上湿毛毯、湿被褥勇敢地冲出去，但千万不要披塑料雨衣。
- 4、不要留恋财物，尽快逃出火场，千万记住，既已逃出决不回跑。
- 5、在浓烟中避难逃生，要尽量放低身体，并用湿毛巾捂住嘴鼻。
- 6、如果身上着火，千万不要奔跑，要就地打滚压灭身上火苗。
- 7、不要盲目跳楼，可用绳子或把床单撕成条状连起来，紧拴在门窗和重物上，顺势滑下。
- 8、楼上如被火围困，快向室外扔抛沙发垫、枕头等软物或其他小物品，夜间则可打手电，发出求救信号。
- 9、若逃生路线被火封堵，立即退回室内，关闭门窗，堵住缝隙，有条件的向门窗浇水。
- 10、室内着火，如果当时门窗紧闭，一般来说不应急于打开门窗。

二、交通安全

自1886年世界第一辆汽车问世以来，全世界死于交通事故的人数已经超过3000万，并且每年仍以40万的速度在增加。目前我国的交通事故十分严重，每年都有数万人死于交通事故，如2007年，全国共发生道路交通事故32.7万起，造成81649人死亡、380442人受伤，直接财产损失12亿元。

毋庸置疑，发生的重大交通死亡事故大都是由于违反交通法规造成的，交通规则可以说都是用血的教训换来的，为了自己和他人的生命安全，切不可漠视交通规则的存在。学校重申：

- 1、行人走路须走人行道，养成文明走路好习惯。
- 2、横过公路时，应走人行横道线。
- 3、遇有信号灯的路段，须严格遵守红灯停、绿灯行的规定。
- 4、在没有人行横道的路段，横过公路应观察无来往车辆时，做到快速通过。
- 5、不要在车辆临近时突然横穿公路。
- 6、严禁翻越行人护栏或其他交通隔离设施。
- 7、不要嬉戏、打闹，不要在车前车后乱跑。
- 8、乘车人应注意乘车安全，不要把头手伸出手外。

9、候车时应站在人行道上，不要在车行道上候车。文明骑车。

三、生活安全

遇到抢劫怎么办？

1、当有人在你背后跟踪时，你要注意这可能是坏人要对你下手征兆，要立即改变方向，并不断地向背后察看，使跟踪你的人知道你已经发现他的企图；要朝有人有灯光的地方走，到商店、住户、机关等人多的地方寻求帮助；要记住跟踪你的那个人的特征，及时向公安部门报告。

2、如果你遇到抢劫时，要胆大心细，勇敢机智，想法调动和团结身边的群众，同犯罪分子斗争。如果只有你一个，力量不如犯罪分子大，则更要冷静，损失不大时就“丢卒保车”以保护生命为原则。要尽量记住犯罪分子的身体特征，及时向公安保卫部门报告。

3、要结伴而行，不与社会上有劣迹的青少年来往。

健康卫士：

1、不购买、食用腐烂变质或不干净食品。

2、不在街头、路边摊点就餐。

3、夏季就餐尽量少使用冷拼。

4、到海滨旅游尽量少食或不食用海鲜。

5、夏季就餐经常生食一些大蒜。

购物时保护好自身和财物的安全：

1、外出购物，最好事先计算好必需的钱，不要带大量的现金以炫耀富有。

2、购买食品要有卫生观念，防止食物中毒。

3、发生价格数量方面的纠纷，要冷静处理，尽快与市管人员联系。

4、当你在商店购物时突然停电，你应迅速变换自己的位置或变换物品的位置。如提包原本放在左边，这时突然停电，那么你应立即将它移放在右边或其它地方。这样做是为了防止犯罪分子暗中突然抢劫。

5、不要在人群拥挤的地方购物；对主动与你搭讪的人，要提高警惕，以防小偷趁火打劫。

倡导绿色上网：

要善于网上学习，不浏览不良信息；要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；要增强自护意识，不随意约会网友；要维护网络安全，不破坏网络秩序；要有益身心健康，不沉迷虚拟时空。

四、出游的安全

作为学生，因为涉世不深，加之出游时离开了学校这一自己熟悉的环境，对如何应对陌生而又复杂的社会环境毫无经验，安全防范意识就显得更为重要。

乘车船时怎样保护钱和物：

- 1、时刻提高警惕。
- 2、尽量把物品集中放在可以经常照看得到的地方
- 3、要事先准备好零用钱，将暂是不用的钱及贵重物品清点整理好，放在身上或其他可靠地方。
- 4、不要当众频繁地打开钱包，以免暴露给他人
- 5、上下车向时提前做好准备，把行李归拢在一起，清点一下。车到站时不要慌张，不用拥挤。
- 7、当你已经知道谁是作案者或有可疑人时，要及时大胆地向车上公安人员报告，检查，并争取其他旅客支持，从而制服违法犯罪分子。

游泳时应该怎样注意安全：

- 1、游泳前要了解自己身体健状况。
- 2、要选择好游泳地点，了解浴场情况。如是否有救生条件，浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、陷泥、杂草、水域深浅情况等。
- 3、下水前要先活动身体。如水温太低，应先在浅水处，用水淋洗身子，适应水温后再下水游泳。
- 4、不要贸然“扎猛子”、潜泳、不要打闹，以免喝水和溺水。
- 5、正确估计自己的水性，不要逞能。
- 6、不要在急流，旋涡处游泳，禁止酒后游泳。
- 7、有假牙的下水前应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。
- 8、游泳过程中，如突然觉得眩晕、恶心、心慌、气短或四肢抽筋，要立即上岸或呼救。
- 9、当小腿或脚抽筋时，不要惊慌，可用力蹬腿或跳跃，或自己用力按摩，拉扯抽筋部位。
- 10、遇到溺水危险时，可用下述简易方法自救：
(1)身体放松，呼及一口气后面向水底，四肢放松下垂，让头枕，后颈部露出水面，直到感到需要呼吸时为止。

(2)当想呼吸时，将双臂慢慢抬到肩部高度，同时一腿向上提到脐高度，另一腿尽量向上屈，头部不变，节省气力和防止身体下沉。

(3)将头仰起呼吸，同时双手猛力向下推，双脚向下蹬。换气时向别人呼救。

(4)吸气后，又恢复开始姿势，反复进行，可保持身体不会下沉，直到获救。

五、运动安全

如何避免运动损伤，最重要的是选择最适合自己的运动方式，但有时候自己无法选择，比如上体育课时。

1、把好体检关。结合身体状况的实际，正确选择锻炼的内容、方法、方式、强度。如有体质上的问题要及时报告给体育老师或班主任

2、提高预防运动损伤的自觉性。

3、正确掌撑和了解运动项目的技术要求。

4、做好准备活动。

5、加强运动中的保护。

老师们、同学们：安全，对于每一个人都是最基本的需要。由于各种案件发生的不可预测性，突发事件不可避免。但只要我们加强教育、时刻提醒，做到警钟长鸣，高度重视安全防范意识的培养，才能体现“关注安全，关爱生命”。安全教育没有终点！

猜你喜欢

它山之石可以攻玉，以上就是t7t8美文号为大家带来的3篇《安全教育材料》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载DOC格式的文档以便编辑使用。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发