

中小學生心理健康手抄報資料 中小學消防安全的手抄報內容(實用8篇)

辯論活動可以培養團隊合作和溝通能力，同時還可以提升自信心和表達能力。辯論時，我們應該善於引用權威人士和專家的意見，以增加自己觀點的權威性。以下是小編為大家整理的一些關於辯論的講義和教程，希望對大家的辯論能力有所提升。

中小學生心理健康手抄報資料篇一

(2)要講清什麼東西着火，火勢情況；

(3)要講清是平房還是樓房，最好能講清起火部位，燃燒物質和燃燒情況；

(4)報警人要講清自己姓名、所在單位和電話號碼；

(5)報警后要派專人在路口等候消防車的到來，指引消防車去火場的道路，以便迅速、準確到達起火地點。發現火警應及時報警，這是每個公民的責任。

《中華人民共和國治安管理處罰條例》第二條規定：擾亂公共秩序、妨礙公共安全，尚不夠刑事處分的，要根據治安管理處罰條例給予處罰。以往一些假報火警者都曾分別受到行政拘留、罰款、警告等處分。

火災初起階段火場面積小、溫度低，是便於撲救的最有利時機。在此階段發現火災，只要不錯過時機，可以用很少的人力和滅火器材，甚至一桶水、一只滅火器，就可以撲滅火災，火災損失小。因此要注意撲滅初起階段的火災。

当熟睡时，听到报警信号，许多人都慌张地把门打开，试图一下子冲出去，这种做法很危险，正确的做法是：

- (1) 爬到卧室的门边，用手背试一试门是否热；
- (2) 准备好湿毛巾；
- (3) 自制救生绳索，但切勿跳楼；
- (4) 利用自然条件作为救生滑道。

当隔门房间内已经着火，如果自己将关闭的房门贸然打开，那么往往会遭到猛烈高温与浓烟的袭击，这样不仅无法外逃而且不能重闭房门，反而引火入室。判断隔门房间的着火情况，一般可通过如下一些途径。当手感门面有升温时，表示隔门已发生严重火患。手摸门面确定是否升温应以离地面越高越好。离开门的周边来感觉门面温度，对空心金属门甚为有效。但对绝热性金属防火门和实心木板门却无效，所以有时冷的门面并不能保证隔门无患。查看有无烟气从门缝中流入是很有效的方式，大部分的烟气应是从门的上部流入。但当受房屋通风系统运转或装上耐火的硬质门缝封闭装置时，单靠烟气来确定火患威胁也并不都是可靠的。当门面暴露在火焰1分钟以内，金属门把的白底部即可感到升温，所以用手接触全金属贯穿门上把手白底部是否升温来察觉隔门有无火情，通常是一个有效的可靠的方法。

人身上着火后千万不能跑，因为越跑火就越旺。这是因为人一跑反而加快了空气对流而促进燃烧，火势会更加猛烈。跑，不但不能灭火，反而将火种带到别的地方，还有可能扩大火势，这是很危险的。应该：

- (1) 尽量先把衣服脱掉，浸入水中或用脚踩灭；
- (2) 如果来不及脱衣服，也可以卧倒在地上，把身上的火苗压

灭；

(4)切忌用灭火器直接向着火人身上喷射，因为多数灭火器的药剂会引起烧伤的创口产生感染。

(1)烟气的毒害性。虽然烟气中的成分并不都有毒害性，但是无毒气体也会妨碍人的呼吸，降低空气中氧的浓度，造成人体缺氧而死。

(2)烟气的减光性。烟气的减光性是指烟气降低人的能见度，这就使人们不能迅速逃离火场，增加了中毒和烧死的可能性。

(3)烟气的恐怖性。在发生火灾时，特别是发生轰燃后，火焰和烟气冲出门窗孔洞，浓烟滚滚，烈火熊熊，使人们产生了恐怖感，常常因此造成了疏散过程中的混乱局面，使有的人失去了正常活动能力，有的甚至失去理智，惊惶失措。

(1)折叠层数要依毛巾的质地而异，一般毛巾折叠 8层为宜，这样烟雾浓度消除率可达60%。

(2)毛巾不必弄湿。

(3)使用时要捂住口和鼻，虑烟的面积尽量增大。

发生火灾，情况复杂，人被围困在室内，有时不了解周围失火情况，一时不能撤离火场。由于火势凶猛，门窗被封住，烟熏火燎容易迷失方向。

人被大火围困在建筑物内向外呼救，外面的人很难听到。因为熊熊烈火形成一道火围墙，向外呼救实际上是很困难的。此时此刻被困的人应保持冷静，人应卧倒在地面上呼救。因火势顺着气流向上升，在低矮的地方，可燃物已经烧过或还有未燃烧之处，呼救的声波可透过这些空隙向外传出。这样外界容易听到呼救声，能够及时设法营救。

(1) 选择临街的房间，因为那样便于观察火情，可以和救援者通过呼喊、手势等取得联系，对及时获得救援大有益处。

(2) 选择有阳台的房间。

(3) 选择从楼梯间便于接近的房间。

(1) 要报一些棉被、沙发垫等松软的物品，这样可以减缓冲击力。

(2) 选择往楼下的石棉瓦车棚、花圃草地、水池河滨或枝叶茂盛的树上跳，这样可以减轻伤亡程度。

(3) 徒手跳时要抱紧头部，身体弯曲，卷成一团，这样可以减少头部着地的可能性。

如果建筑物内还有烟气存在，人们不能重返建筑物，因为这样可能会遇到新的危险。尤其在火灾的发展阶段，当你重返建筑物时，也许正遇上可燃物发生“轰燃”现象，既大火将整个空间充满，而这时再次逃生的希望很小。即使在火灾被扑灭之后，重返建筑物也应慎重，尤其当还有烟气存在时，因为火场的温度仍很高，如果有风吹，还会发生“死灰”复燃的现象，仍会遇上危险而难以逃生。所以，不要轻易重返建筑物！如果有必要的话，也要征求消防部门的同意，在确定建筑物内已没有危险时，再重返。

香烟头虽小，潜在的危险性却很大。香烟的燃烧状态，可分自由燃烧和吸烟燃烧两种，当然这两种燃烧是交替进行的。香烟的燃烧，由于香烟的品种不同，燃烧的最高温度有所不同，因而各燃烧区域的温度也不同。一般说来，香烟中心部位温度高达800-900℃，在卷纸的燃烧边缘温度达200-300℃。吸烟时中心温度要比自由燃烧时高一些。要保持香烟燃烧，中心部分必须在700℃以上。风速对香烟燃烧也有影响，风速1.5米/秒时最容易燃烧，风速达3.0米/秒时则很容易熄灭。

香烟的自由燃烧速度与放的位置也有关系，在无风的条件下，水平放置时，烧到香烟过滤嘴一端共需 14-15分钟，垂直放置时，由下往上燃烧到过滤嘴需12-13分钟。

根据实验，香烟引起棉絮、木棉着火则需 3-7分钟，引起晴纶着火只需1分钟左右。由此可知，乱扔烟头容易酿成火灾也就不奇怪了。

根据统计，日本家庭火灾中吸烟引起的占 26%。美国家庭火灾中吸烟引起的占29.1%。这些国家每年都有不少人由于粗心大意死于因吸烟或乱扔烟头而引起的火灾中。

(1) 躺在床上或沙发上吸烟。

(2) 漫不经心，不管场合，随手乱丢烟头和火柴梗。

(3) 在维修汽车和清洗机件时吸烟。

(4) 叼着香烟寻物时烟灰掉落在可燃物上，引起火灾。

(5) 不看场合地点，乱磕烟灰引起火灾。

(6) 在匆忙时把未熄灭的烟头塞进衣服口袋，结果引燃衣服而起火。

(7) 把点燃的香烟随手放在可燃物上，如书桌、箱子上，人离开时烟火未熄，结果引起火灾；或因烟头被风吹落，引着可燃物而引起火灾。

(8) 使用打火机不当引起火灾。

(9) 在严禁用火的地方吸烟而引起火灾和爆炸事故。

正确的做法是：先设法扑灭它，若一时不能扑灭，你必须在1-2分钟内逃出房间，再去报警或请求援助。否则你会有危

险的。

(1) 有条件的，要用应急照明灯，尽量不用明火照明。若条件受限而用油灯、蜡烛等明火照明时，要远离蚊帐、门帘、书、报纸等可燃物。

(2) 使用油灯、蜡烛应急照明必须有人看管，做到人离开或睡觉将火熄灭。

(3) 不要拿着蜡烛、油灯在床底下、柜橱内以及狭小的地方找东西，以免不小心烧着可燃物引发火灾。

(4) 要将电熨斗、电烙铁和电热毯的电源插头及时拔掉，防止来电后长时间通电，温度升高而引发火灾。

(5) 要将电视机、收录机、组合音响的电源插头及时拔掉，防止来电后长时间通电，使绝缘层被击穿发生短路而引起火灾。

(6) 对于油灯，尽可能采用有玻璃罩的油灯。

十七、点蚊香有什么学问吗？

在炎热的夏季，许多家庭都要点蚊香。蚊香火头很小，往往不会引起人们的注意。事实说明，点燃蚊香如果不注意防火也会酿成火灾，造成不可收拾的局面。有人说得好，“三九留心火炉，三夏留心蚊香”。

点蚊香要注意以下几点：

(1) 点燃的蚊香要放在金属支架上或金属盘内，要距桌、椅、床、蚊帐等可燃物一定距离。

(2) 点燃的蚊香要放在不易被人碰倒或被风吹到的地方。

(3) 室内有易燃液体(汽油、酒精等)和可燃气体时，不宜在室

内点燃蚊香。

(4)睡觉之前，要注意检查一下点燃的蚊香。在确保安全之后，方可去睡觉。

十八、电吹风的防火安全措施。

电吹风在通电使用时，人不能离开，更不能随手放置在台板、桌凳、沙发、床垫等可燃物上；电吹风使用完后切记要将电源线从电源插座上拔下来。遇到临时停电或电吹风出现故障，切记也要拔下插头。

十九、怎样预防电褥子着火？

目前，市场上出售的电褥子主要有二极管半波整流调温型，改变发热元件电阻的调温型和具有变压器降压的调温安全型和普通型4种。普通电褥子容易引起火灾，因此使用电褥子一定要注意防火。

(1)使用电褥子之前，一定要看清使用电压是否与居室电源电压是否一样。实验证明，使用 220伏电压的普通型电褥子长时间通电，电热丝发热，其温度上升的快慢取决于电压变化，散热情况和电褥子材质及干湿情况。当电褥子温度上升到200℃时，褥面开始冒烟，250℃时冒浓烟并出现火苗而引起火灾。

(2)应防止弄湿电褥子。电褥子被弄湿容易破坏电褥子的绝缘性能，造成漏电。

(3)减少折叠次数，避免折断电热丝，防止造成短路，过热。

(4)要按说明书的要求使用电褥子，通电时间不能过长。

(5)普通型电褥子不要与热水袋等其它热源同时使用，以避免

造成局部过热。

(6) 电褥子使用完后，一定要拔掉电源插头。

二十、电视机也能引起火灾吗？

(1) 首先拔掉电源插头。

(2) 用厚棉被将电视机盖上，不能用化纤织物盖，以防引燃。

(3) 可用干粉灭火器和二氧化碳灭火器灭火。

(4) 灭火时，人应从电视机侧面靠近电视机，以防显象管爆炸。

(5) 灭不了火，应立即报“119”火警。

中小學生心理健康手抄報資料篇二

一、指導思想：

面對21世紀的激烈競爭，未來人才不僅要掌握現代科學技術，有較全面的能力，而且要有強健的體魄，健全的人格，健康的心理素質。“健康不僅是沒有身體缺陷和疾患，還要有完整的生理和心理狀態與良好的社會適應能力。”生理與心理都健康，才是真正意義上的健康。心育是各育的基礎和中介，在素質教育中處於重要位置。學校心理健康教育是發展性、預防性的教育，教育的重點在於培養學生健康的心理素質。中小學生肩負著培養跨世紀人才的重任，青少年時期是一個人心理、生理發育的關鍵時期，不僅要重視培養青少年思想文化道德素質，還要關注他們的心理健康，心理健康教育是小學素質教育的一項重要內容，也是現代基礎教育的一個顯著特點。從小培養學生良好的心理素質，開發學生的潛能，塑造學生的健康人格，這對於提高中華民族的整體素質，提

高未来人才的质量，有着极其深远的意义。

二、教育目的：

加强小学生心理健康教育，是适应21世纪竞争日趋激烈，培养同现代化要求相适应的数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才的必然要求，也是针对当前我国小学生存在的心理素质方面的弱点，进一步提高其心理素质水平，实施素质教育的现实需要。在未来人才的综合素质结构中，心理素质越来越重要，人的乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质对人的健康成长和事业成功起着重要作用。

三、教学目标：

- 1、班主任在学习有关心理健康教育理论的基础上，根据教材内容对学生进行心理健康教育。
- 2、选材要尽量使心理学内容贴近学生生活实际，用一些通俗易懂的例子帮助解释，将身边的现象用心理学观点去分析，以便学生更好地了解、接受心理知识，并在方法上努力做到既实用又便于操作。讲话形式可采用演讲式、说话式、报告式、讨论式等。
- 3、学习内容要及时记载，班级将根据教学计划规定的心理健康教育时间，并在班主任工作手册上作详细记载。

四、教学措施：

1. 坚持以人为本，根据学生心理、胜利的特点及发展规律，运用心理健康的理论和方法，开展丰富多彩的活动，培育学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐的发展。
2. 立足教育，重在指导，遵循学生身心发展规律，保证心理健康的实践性和实效性，面向全体学生，关注个别差异，以

学生为本，尊重学生、理解学生。

3. 提高全体学生的训练素质，充分开发他们的潜力，培养学生乐观的、向上的心理品质，促进学生人格的健康发展。

4. 对少数有心里困扰或心理障碍的学生进行科学的、有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，提高心理健康水平，增强自我。适应周围生活。

五、教学安排

表格略

中小學生心理健康手抄報資料篇三

- 1、大手牽小手，安全去游泳。
- 2、常在水边走，安全記心頭。
- 3、水中非天堂，涉水請慎重！
- 4、生命僅一次，水火無情誼。
- 5、花樣年華，別為溺水停下！
- 6、不明水域，請不要下水游泳。
- 7、珍愛生命，堅決不下水游泳。
- 8、生命只有一次，請珍愛生命。
- 9、依法監護子女，杜絕溺水事故。
- 10、增強防溺意識，綻放生命光芒！

- 11、水是生命之源，请远离水源地。
- 12、珍爱你我生命，河塘切勿靠近！
- 13、珍爱生命！不要一人下水游泳。
- 14、生命只有一次，安全伴君一生。
- 15、生命只有一次，安全伴君终生。
- 16、生命只有一次，溺水只差一念。
- 17、生命至高无上，学生安全第一！
- 18、若果你嫌命长，请在此处下水。
- 19、游泳有乐趣，生命最可贵，谨慎！
- 20、生命只有一次，请远离“水”边。
- 21、不要让珍贵的水带走你可贵的生命！
- 22、切记：不要去非正规游泳场所游泳！
- 23、强化安全教育，防止溺水事件发生。
- 24、游泳热身很重要，预防溺水要记牢！
- 25、溺水事故揪人心，下水游泳不安宁。
- 26、玩水失足千古恨，回头是岸等来生。
- 27、水是生命的源泉，但也有致命的威力！
- 28、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪！

29、齐抓共管，联防联控，严防溺水事故。

30、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。

中小学生心理健康手抄报资料篇四

生命在于绿色，希望在于绿色。

珍爱绿色，珍爱我们共有的家园。

给地球一点色彩

珍爱绿色，珍爱我们共有的家园。

多一片绿叶，多一份温馨。

水是生命之源，树是水的卫士。

要想富，多栽树。

造林即造福，栽树即栽富。

眼前富，挑粪土；长远富，多栽树。

要得聚宝盆，荒山变绿林。

保树盖荒山，不愁吃和穿。

穷山恶水，青山绿水。

无灾人养树，有灾树养人。

若要地增产，山山撑绿伞。

山上没有树，庄稼保不住。

村有千棵杨，不用打柴郎。

中小学生心理健康手抄报资料篇五

1. 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。
2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水。
3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳。
4. 下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳。
5. 不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全。
6. 跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。
7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

(1) 对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(2) 若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时

用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

中小學生心理健康手抄報資料篇六

春風把大地輕撫，山青水綠花開了。3.12日到了，快把小樹栽滿大地。春雨來了，它輕輕的飄灑，一個綠色的夢想一定會實現。祝你植樹節快樂！

一句真誠的問候來自心間，一縷金色的陽光來自藍天，一顆指路的明星來自長空，一片遮陽的綠蔭來自樹木，一首溫馨的短信送來祝福。祝植樹節健康平安！

如果這個世界上真的有毒蘋果，我倒是希望找到這個樹，摘一個毒蘋果給你，因為你是我的公主，我會用我真誠的吻把你召喚醒，3月12日植樹節快樂。

風兒帶著春的囑託，為了明天的綠洲，請種棵小樹。細雨帶著春的叮嚀，為了山河的秀麗，請種棵小樹。我把真誠的祝福帶給你，祝你植樹節幸福快樂！

想和大樹一樣挺拔嗎？想和大樹一樣蔥郁嗎？想和大樹一樣堅強嗎？告訴你一個秘密。只要在植樹節當天不停的往頭上撒土和化肥，就能實現哦！快行動吧！

天空有了太陽才會放射出光芒，大地有了森林才會引來鳥兒的歡唱，家園有了綠色才會溫馨健康。把希望的種子播撒，讓幸福掛滿枝頭。祝植樹節快樂！

曾經有一份真摯的`感情擺在我面前我沒有珍惜，直到錯過後才追悔莫及；如今有一個鋒利的鐵鍬放在我面前我決定拿起，尋個地方把樹來種。植樹節記得種樹！

今天是3.12日，你植树了吗?植树造林是绿化祖国的百年大计。有青山，水才会秀丽。种树植树，才会有绿色家园。祝你植树节心想事成!

你犯错了知道吗?还说没有，那你睡觉的床，吃饭的筷子，画画的铅笔，哪样不是伐树得来的，看在朋友的份上我就不告发你了，赶紧回家植树去吧!植树快乐。

中小學生心理健康手抄報資料篇七

- 1、不准私自下水游泳。
- 2、不准擅自与他人结伴游泳。
- 3、不准在无家长或老师带队的情况下游泳。
- 4、不准到不熟悉的水域游泳。
- 5、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 6、不准不会水性的学生擅自下水施救。

溺水后的急救方法

1. 将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水，或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出，或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。
2. 呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳，急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，

深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气，反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行，直至恢复呼吸为止。

3. 心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原，反复有节律地(每分钟60~80次)进行，直到心跳恢复为止。

中小学生心理健康手抄报资料篇八

语文，主要是拼音和汉字，若拼音和汉字学好了，语文一定不会差。拼音是学好汉语——普通话的关键，而汉语也是世界人口使用最多的语言，在这时，能够沟通的也只有汉语了。若你的拼音没学好，那你所说的汉语恐怕只有你一个人听得懂了。许多人都以为汉语非常好学，其实不然。拼音中最混合不清的就是来舌音与翘舌因了，举个最长弄混的例子吧!“四”与“十”“今”与“京”，“似”的两个读音，你能标准的读出来吗?而读准这些字的要诀，只在于拼音，所以学好拼音，对于语文是很重要的。中国有5000多年的历史，也是一个文明古国，汉字更是具有代表性的。一个读音可写出的汉字很多，而每个汉字在每个句子中都有它特殊的含义。有人说：作文是语文的半壁江山。那汉字就是作文的半壁江山，掌握好了汉字，也就掌握好了三分之二的语文。所以，对于语文，汉字有使如此的重要。

既然语文如此重要，那怎么才能学好语文呢?首先，你必须把心放在语文上。若一个人的心都不在了，要着肉体又有什么用呢?所以心是一个人的灵魂，也是学好一样东西的重要因素。只要心在学语文上，以下两点就容易多了。你的心到了，嘴自然也就跟着到了。语言是语言的积累，你必须得开口去读。读多了自然体会了其中的意思，俗与云：“熟读唐诗三百首，

不会作来也会吟!”最后，你必须得提器你的玉手写，练汉字练多了，字自然会变成方方正正的中国字。学好语文说难不难，说容易也不容易，语文中的奥秘只有用真心体验的人才体会得到。

做为一个中国人，代表的不仅仅是自己，更是代表中国，所以学好自己的母语是作为一个中国人所必要的，也是最重要的!