



——2011级5班主办

- 相信大家都想拥有一个美好的人生和未来，那自己的本钱是什么，是钱，人际关系，还是父母留下的家产？

- 这些都不是，那到底是什么呢？那就是拥有一个健康的身体，不管做什么，一个健康的身体都是最重要的。毛泽东曾说过：“开展体育运动，增强人民体质”。一个国家的开展离不开人，人离不开健康，只有健康才能完成自己的梦想，更好走完自己未来的人生，所以我们要坚持体育锻炼，使自己有一个健康的身体，幸福的人生。

生活中什么最重要？

Sleeping Co.

1

安全

0

面子

0

位子

0

票子

0

车子

0

房子

0

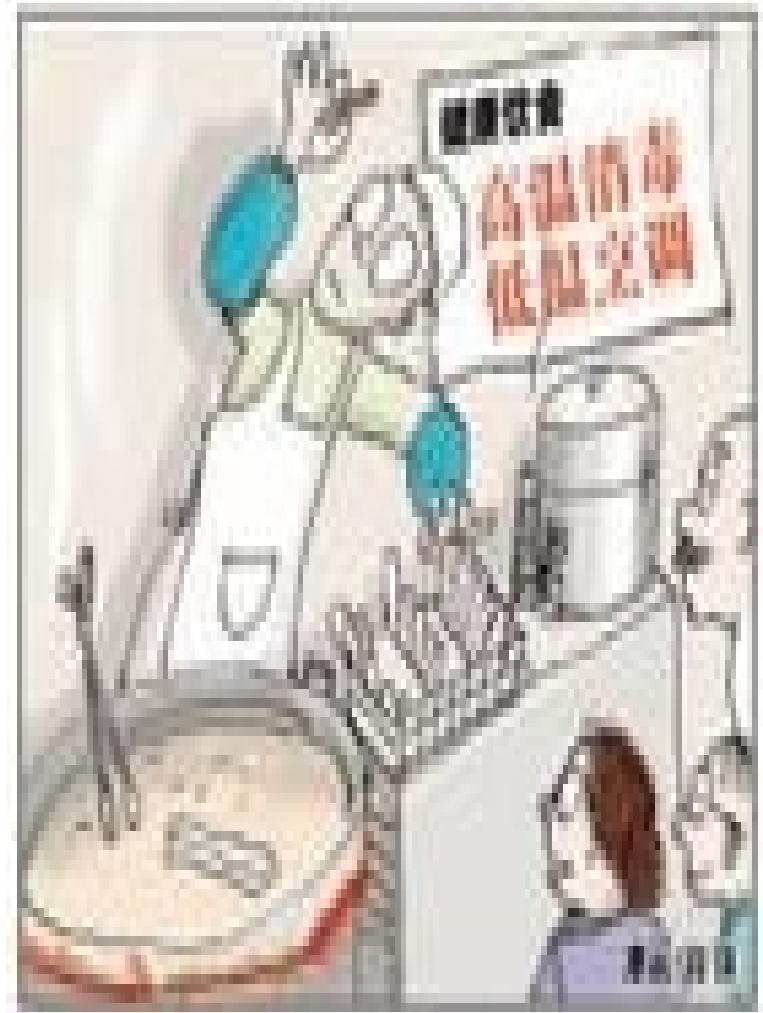
亲人

0

朋友

1.注意饮食平安

- 买食品时，首先要查看食品有无商标、生产单位、生产日期、保质期；不买国家命令禁止的垃圾食品；不买不吃已腐烂的蔬菜、水果，防止中毒。而有些学生就具



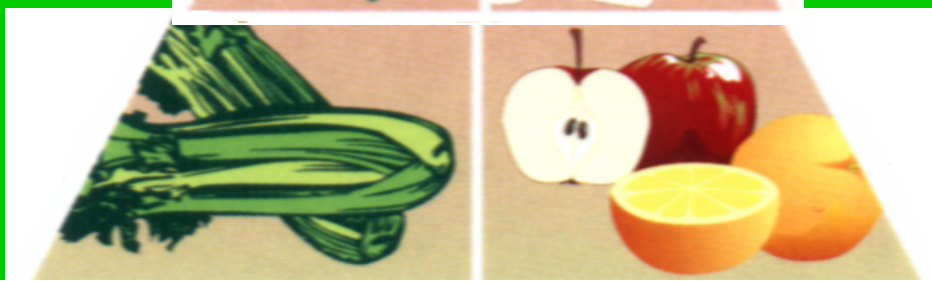
食物金字塔： (资料来源： 中国营养学会)



油脂类：
每天不超过25克



鱼、禽、肉、
蛋：
每天125-200克



水果类：
每天约100-
200克



五谷类：
大米、面包、
谷类及粉面类
食物每天约300-
500克

蔬菜类：
每天约400-500克

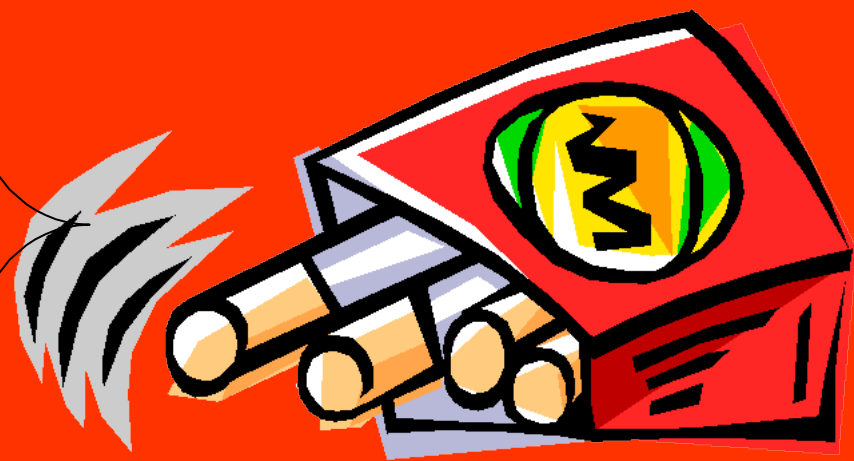
奶类
奶制品
豆制品每天50克

2

吸烟的危害

- **中国是全球最大的烟草生产和消费国，63%的成年男性和4%的女性吸烟，总数超3.2亿人。中国每天有2000人因吸烟而死亡，如果目前的状况持续下去，到2050年每天将有8000人死于吸烟，每年将达300万。**

- 尼古丁
- 焦油
- 一氧化碳
- 一氧化氮
- 氢氰酸
- 丙烯醛



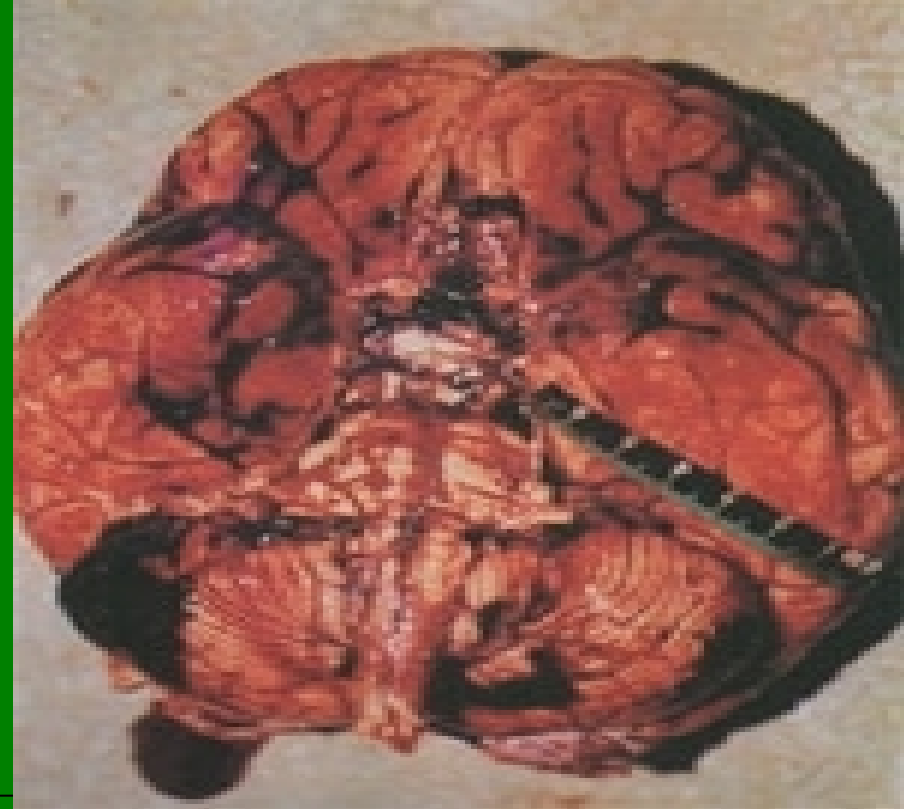
冠状动脉出问题



抽烟加重冠心病



- 大量吸烟比不吸烟者的冠心病发病率高**26**倍以上。烟草燃烧时释放的烟雾中与冠心病有关的化学物质有**10**余种，能激惹和加重冠心病发病的主要成分是尼古丁和一氧化碳。



- 吸烟能引发中风。中风患者大多是由于血栓堵塞了通往脑部的血管，使脑部得不到充分的氧供给，造成局部脑细胞死亡。

- 3. 饮酒会怎样呢？

- 酒具有刺激性，所含酒精对肝胃伤害更大，况且喝酒会降低人的免疫力，酒后毛细血管扩张，散热增加，抵抗力下降，容易患感冒，肺炎等疾病。假设长期饮酒过量，就会伤大脑，使同学们记忆力下降，影响学习。我想智商低能儿吧！



4. 如何防盗？

- 住校生随手关锁好自己的柜子，但凡自己特别贵重的东西不要放在引人注目的地方，最好在上面做上记号。平时也要多留神，一旦发现丧失要及时告诉管理员和班主任。如果发现了自己的存折丢了，马上告诉管理员和班主任，同时到银行挂失存折，先不要声张，力争在银行抓住偷存折的人。

5. 如何防受骗上当和防敲诈？

- 首先要提高防范意识，不要轻易将自己的姓名和家庭情况告诉自己不熟悉的人；其次交友要谨慎，不与社会无业青年来往，更不能将无业青年引到学校来敲诈住校生的钱财，因为这种行为已经触犯了法律，是法律所不允许的。
- 如果他人想将你骗到其他地方，自己一定要想办法设法脱身，并及时告诉父母、老师、同学，必要时可报警，千万不能坐以待毙。假设宿舍内有无业青年来敲诈，大家应携起手来，将其抓获，交管理员处理，不应把自己的钱交给敲诈者，让其阴谋得逞。
- 防范利用网络、短信和 诈骗，把学校的联系 告诉家人，嘱咐家人，不管陌生人说什么，一定要和学校的有关部门联系。核实后再做进一步行动。

6.如何防止火灾的发生？

在电教室上课时，一定要查看电路、电源是否平安。

如果发生火灾如何应对呢？

火灾严重时要及时拨火警**119**，报警时要讲清发生火灾的单位名称、地址、着火部位、火情大小、报警人姓名，同时其余同学报告老师和管理员，和他们一起使用灭火器或开启消防栓进行灭火。

7.如何在火灾中自救与逃生？

- 要镇静分析，不要盲目行动。先分析周围火情，用手摸一摸房门，如果很热，千万别开门，不然会助长火势〔但不能反锁房门〕，更不能乱跑，可朝逆风方向迅速离开，逃离时用湿毛巾或衣服包住口鼻，身体成下蹲姿势从门口冲出。如果门口火势太大，那就要找窗口，或打手电求救。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/998000032056006073>