第一图书网, tushu007.com

# <<青少年防灾自救读本>>

## 图书基本信息

书名：<<青少年防灾自救读本>>

13位ISBN编号：9787548206293

10位ISBN编号：7548206291

出版时间：2011-11

出版时间：云南大学出版社

作者：朱玉玲，黄晓平，王娟 编

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

青少年是祖国的未来，是家庭的希望和幸福，在家庭、学校和社会的关爱下健康、平安、快乐地成长。
但当人们正享受工作、生活、生命和大自然的平和美丽时，也许地震、火灾、洪水、泥石流、海啸等各种灾难骤然而至，悲剧就在瞬间发生。
危险无时不在，意外处处都有，居安思危，平安成长。
当灾难来临时，青少年如果能运用所掌握的科学知识和自救技巧，在短短的几分钟甚至几秒钟内作出正确的反应，采取应急的安全措施，就可以将危害降至最低，保护自己的生命。
中国是世界上自然灾害最严重的少数国家之一。
青少年在学校里接受着各方面的知识教育，然而却缺乏应对灾害逃生避难的知识和技巧。
因此，课堂之外普及逃生避难的知识和技巧并进行一定的演练，已经成为青少年健康成长的当务之急。
平时掌握一定的知识和技巧，训练有素，面对灾难学会逃生，学会自护、自救和互助，就为自己和他人撑起了一把生命的“保护伞”。
《青少年防灾自救读本》图文并茂，以简明扼要的科学道理、实用的知识和方法、通俗易懂的语言，有针对性地向青少年介绍面对自然灾害怎样合理地逃生避难。
希望本书适合未成年人阅读和训练，当自然灾害来临，广大青少年置身于各种险情、险境时，训练有素，运用知识、技巧、智慧沉着冷静地应急，机智安全地化解危机，捍卫生命，求得生机。

# <<青少年防灾自救读本>>

## 书籍目录

第一章　山崩地裂——做自护与救助的小英雄上、自然灾害的“头号杀手”——地震二、感官能感知的地震宏观前兆三、家庭防震预案四、地震来临时做自护的小主人五、做自救、互救的英雄第二章　暴雨、洪水、海啸—做“挪亚方舟”的主人一、暴雨二、洪　水三、海　啸第三章　台风、雷电、冰雹——快速寻找庇护所一、台风避险自救二、雷电避险自救三、冰雹避险自救第四章　滑坡、泥石流——赢在逃离的速度和路线一、滑坡二、泥石流第五章　暴雪、冰冻——防寒保暖，减少外出一、冷酷杀手——暴雪、冰冻二、暴雪、冰冻来临前的防范-三、防范雪崩四、应对暴雪突袭五、野外遭遇暴风雪求生自救法则六、掉进冰窟的逃生技巧七、遇到雪崩的避险自救八、冰雪灾害防冻伤第六章　高温天气——少出门。
多喝水一、高温天气二、在高温来临前的准备和自我保护三、天气炎热，生活有“六忌”四、中暑急救“四字诀”第七章　沙尘暴、大雾——外出看清道路，戴口罩一、沙尘暴二、大　雾第八章　灾后心理自助——重建心灵家园一、灾难给我们带来了心灵创伤二、未成年人灾后常见的心理三、学会心理创伤的自我救助参考文献后记

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com