

# 自我管理保安全



## 学习目标

- 1.提高自我管理的意识；
- 2.知道如何自我管理安全、健康及情绪。



## 案例

### 黄河6名学生溺水 多为留守儿童

2021年7月7日，山西省永济市蒲州镇6名学生在黄河边溺水，当地王庄村村民杨女士表示，溺水孩子家里大部分都是父母在外面打工，爷爷奶奶在家带孩子。永济一幼儿园老师告诉记者，8日下午，他们又特地召开了防溺水家长会，强调学生暑假期间的安全问题。

来源：极目新闻



想一想

爸爸妈妈总有不在我们身边的时候，当他们不在身边时，我们如何保障自己的安全？



# 一、自我管理保安全





放学后按时回家，如果要在外面停留，要事先告知监护人





与家人争吵后，要待情绪冷静后与家人积极沟通





当陌生人送你零食或礼物，要求触摸你身体时，要拒绝并告知家长







不去网吧玩游戏，不向社会人员借钱



交流

同学们，除此之外，还有哪些情况需要自我管理保证安全呢？



## 独自在家时：

- 1.关好门窗。如有人敲门，先从猫眼中看清是谁，问清来意，不随意给陌生人开门；
- 2.独自在家时不乱玩火、电器等。



## 外出时：

1. 要和同学结伴上学、回家，路上不打闹与随意穿行，尽量不单独外出，尽量走大道，不走偏僻小路；
2. 不接受陌生人给的食物，不到荒凉或偏僻的地方玩耍。发现坏人，或者碰到紧急的事可以打110报警救助；
3. 记住自己家里的地址和家长的工作单位、手机号码，以便紧急情况时可以及时联系。



## 二、自我管理保健康



同学们，你或者身边的朋友有没有下图中的习惯？



不吃早餐



爱吃路边摊的小吃



想一想



你的学习、生活等作息健康吗？

我们应该怎么做呢？



## 合理安排学习时间

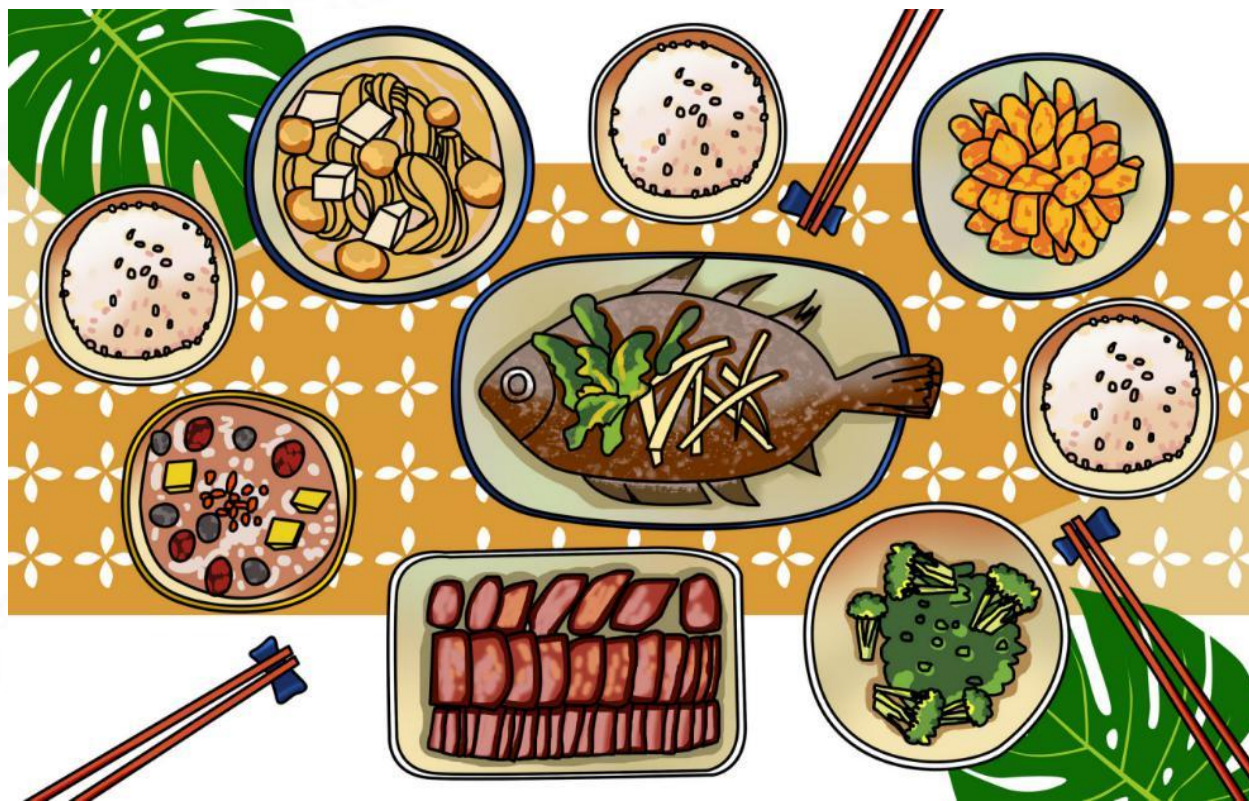




安排好睡眠时间，  
保证大脑得到充分休息



按时进餐，不暴饮暴食，养成良好的饮食习惯



## 合理分配学习与游戏时间



学习与游戏之余，应保证有足够的体育锻炼时间



# 三、自我管理控情绪



## 案例

### 离家出走的少女 教育失当的父母

2021年2月20日是农历正月初九，春节的喜庆氛围还在延续，广西防城港市的陈女士却陷入了巨大的痛苦之中，她13岁的女儿不辞而别，搭乘火车去1500多公里外的地方与陌生网友见面。

幸运的是经过三地铁路警察的接力找寻，这家人终于在两天后团圆。细究其原因，警方发现女儿离家出走的导火索是因为玩游戏被父母阻止，但家长在教育方面的失职，才是13岁少女选择远走他乡的原因。这位少女在回家路上告诉警察，平时父母不允许她交朋友，不在乎她的感受，这次出走就是想离他们远一点。

来源：中国青年报



想一想

怎样控制好自己的情绪呢？



## 1.自我鼓励：

在情绪低落时，对着镜子说出自己的三个优点，帮助自己调节情绪。

## 2.语言调节法：

可以在学习、生活环境中贴一些对自己有用的话。





### **3.环境制约法：**

在家里帮自己设置一个冷静角，在情绪不稳定时，去冷静角舒缓下心情。

### **4.注意力转移法：**

可以看看自己喜欢的书，听听自己喜欢的音乐。

### **5.能量发泄法：**

积极参加体育运动或者其他课外活动。





演练



以班级为单位，同学们一起出一份  
《如何自我管理》的黑板报。



同学们，学习了以上内容后，  
你们知道应该如何自我管理了吗？





### 随堂测评

**1.如果你的同学跟家人吵架后离家出走，想到你家过夜，这时你应该：**

- A.先请同学到自己家，再想办法通知他的家人
- B.好哥们讲义气，当然要收留，而且不能告诉他的家人
- C.不给自己找麻烦，直接拒绝

**2.下列做法正确的是：**

- A.勤剪指甲，换洗内衣，养成良好的卫生习惯
- B.经常不吃早饭，不按时喝水
- C.大量吃路边摊上的食物

**3.下列哪些行为是健康的生活习惯：**

- A.经常玩电子游戏，直到深夜才睡觉
- B.经常暴饮暴食
- C.早睡早起，经常锻炼身体

参考答案：1.A 2.A 3.C





随堂测评

4.下列哪些行为有可能会导致安全问题：①随意在同学家留宿②与家人发生争吵后离家出走③经常混进不法网吧玩游戏，向别人借钱④接受异性邻居的礼物，跟他单独相处

A.②③④

B.①②④

C.①②③④

5.下列哪些做法是安全的呢？（多选）

A.放学后若要在外停留，及时告知家人

B.不经过家长同意不在外留宿

C.不接受陌生人的食物和礼品

D.与自己喜欢的异性同学单独相处

参考答案：4. C 5.ABC



谢谢观看

