



中国关心下一代工作委员会
教 育 发 展 中 心

中小學生 安全知識 實用讀本

仝德記 著

教育一個學生安全 影響一個家庭幸福 帶動整個社會和諧

湛藍的天空上，有一排排快樂無比的小鳥在展翅飛翔；

火紅的夕陽下，還有一群群童稚純真的孩子在歡快追逐；

在為他們歡呼雀躍的同時，你是否注意到隱藏在他們背後最為重要的安全教育？

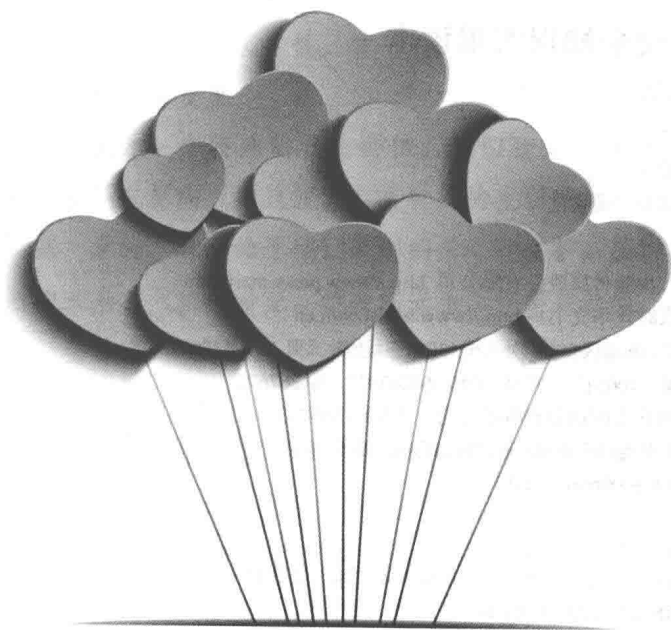


时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



中小學生 **安全知識** 實用讀本

仝德記 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生安全知識實用讀本 / 仝德記著. — 北京: 北京時代華文書局, 2015.2
(最成長)

ISBN 978-7-5699-0099-6

I. ①中… II. ①仝… III. ①安全教育—青少年讀物
IV. ①X925-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2015) 第 016859 號

最成長

中小學生安全知識實用讀本

著 者 | 仝德記

出 版 人 | 楊紅衛

選題策劃 | 王其芳

責任編輯 | 王其芳 姜富霞

責任印制 | 劉 銀

出版發行 | 時代出版傳媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京時代華文書局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市東城區安定門外大街 136 號皇城國際大廈 A 座 8 樓

郵編: 100011 電話: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河祥達印刷包裝有限公司 0316-3658637

(如發現印裝質量問題, 請與印刷廠聯系調換)

開 本 | 700×1000mm 1/16

印 張 | 10

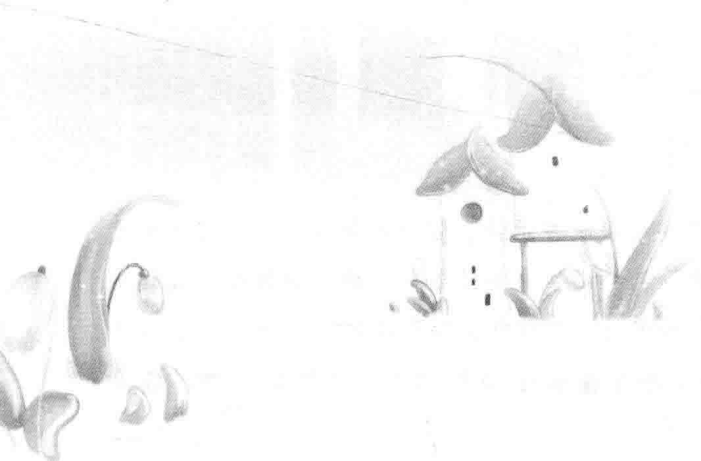
字 數 | 138 千字

版 次 | 2015 年 2 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

書 號 | ISBN 978-7-5699-0099-6

定 價 | 19.80 元

版權所有, 侵權必究



前言

P R E F A C E

学生是家庭的希望，是国家的未来，是实现中华民族复兴的后备力量。中小学生的安全不仅关系到每个家庭的幸福，而且影响到社会的稳定与和谐。学校教育，以人为本，安全教育是其中不可或缺的重要内容。

近年来，我国中小校园安全状况堪忧，各类安全事件不断发生。有因楼道拥堵导致学生踩踏事件、校车伤亡事件、食物中毒事件、传染病流行事件及自然灾害等重大安全事故。另外，还有盗窃、抢劫及暴力案件等。有些事件具有突发性，防不胜防，因此，学生的安全教育和防护工作就显得尤为重要。

中小學生是一个特殊的社会群体，他们犹如一棵棵正在成长的幼苗，身心由不成熟向成熟过渡，有着特殊的生理特点和心理特点，非常需要家庭、学校、社会给予他们特别的关心和爱护。同时，中小學生也是祖国的未来、人民的希望。学生的安全工作需要社会、学校、家庭共同行动，全社会共同关注，才能为之营造一个安全的学习环境与成长环境。

学生的安全，不仅需要学校建立健全安全管理制度，同时更需要学生自我安全的防护。

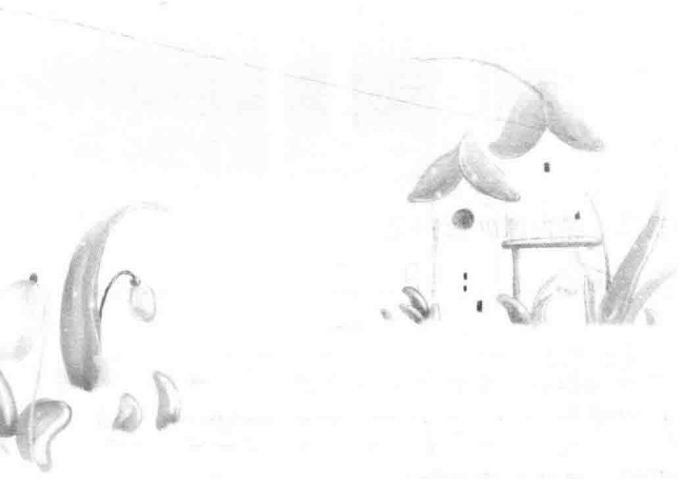
这本《中小學生安全教育实用读本》从交通安全、用电安全、自然灾害安全、运动安全、行为安全、饮食习惯安全、防毒安全、防传染病安全、网络安全、日常生活安全、社会交往安全及心理健康安全共12个方面，对中小學生在日常学习、生活中遇到的安全问题进行归纳和分析，教会学生掌握安全常识并在遇到安全隐患时学会安全防范。

本书每一节都分为“安全事故警示钟、安全知识大课堂、安全事故全防卫及安全预防训练营”四个板块来阐述安全知识的重要性。其既有典型安全事例，又有安全知识及防卫技能，融科学性、知识性、实用性于一体，是不可多得的中小学生学习安全知识读本，如暮鼓晨钟，催人醒悟。

本书既可作为学校教师对学生进行安全教育的教学参考书，也可以作为学生选读的知识读本。希望通过使用本书，帮助学校加强校园安全管理，强化学生自身的安全意识，使学生养成良好的安全行为习惯，掌握一定的安全技能，更好地做好安全防范工作，安全学习，安全生活，安全成长，成为国家的有用之才。

编者

2013年5月10日



目 录

CONTENTS

第一课 交通法规要牢记 莫把生命当儿戏

第一节 行人安全	1
第二节 骑自行车安全	6
第三节 交通事故现场处理	8

第二课 安全用电记心间 违规操作太危险

第一节 家庭用电安全	11
第二节 宿舍用电安全	14
第三节 户外用电安全	18

第三课 自然灾害最无情 危机时刻不能等

第一节 当洪水泛滥时	21
第二节 当台风来袭时	25
第三节 当火灾蔓延时	29
第四节 当暴风雪肆虐时	33

第四课 锻炼身体是好事 讲究方法和方式

第一节 体育课中的安全——防意外伤害	37
第二节 勇者不惧的运动——蹦极	43
第三节 没有比人更高的山——登山	46
第四节 岩壁上的舞蹈——攀岩	49

第五课 行为举止要规范 课内课外话安全

第一节 实验室里的杀手	53
第二节 旅游途中 谨防意外	57
第三节 课外劳动中的安全	60

第六课 日常饮食习惯好 身体健康才可保

第一节 食物中毒的种类	64
第二节 食物中毒的预防	68
第三节 食物中毒的应对	71

第七课 不良习惯要远离 遵规守纪当自律

第一节 酒精是慢性毒药	74
第二节 吸烟有害身体健康	78
第三节 赌博让人失去理智	81

第八课 毒品是犯罪祸根 不但害人又害己

第一节 认识毒品	85
第二节 远离毒品	88
第三节 正确看待吸毒者	92

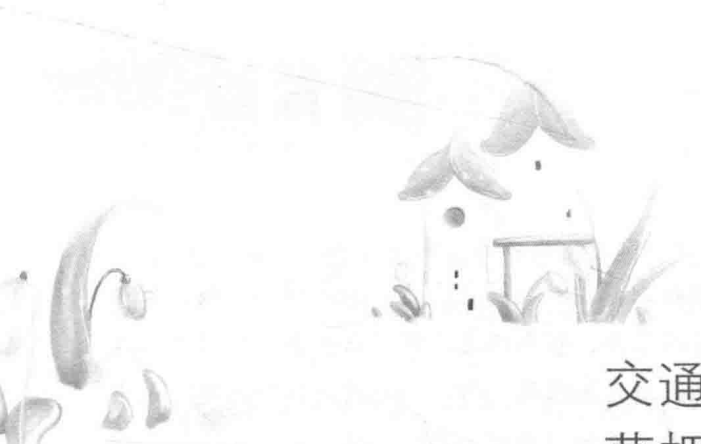
第九课 传染病毒降人间 了解预防莫等闲

第一节 危及生命的疾病——肝炎	96
第二节 全球流行的瘟疫——禽流感	100
第三节 猝不及防的危险杀手——狂犬病	102
第四节 无法治愈的癌症——艾滋病	106

第十课 网络世界真无限 千万不能太迷恋

第一节 防止上网成瘾	110
------------------	-----

第二节	防止网上被骗	114
第三节	做遵纪守法网民	117
第十一课	安全需要最重要 时时刻刻要自保	
第一节	处处留个心眼——防骗	121
第二节	妥善保护财物——防盗	125
第三节	学会保护自己——防性骚扰	127
第四节	远离不法分子——防暴力案件	132
第十二课	没有无益的挫折 只有珍贵的教训	
第一节	扬起生命的风帆	137
第二节	同学之间的交往	141
第三节	摆脱愚昧 讲究科学	146
后记		152



第一课

交通法规要牢记 莫把生命当儿戏

交通安全是指人们在道路上行走或驾驶时，按照交通法规的规定，安全地行车、走路，避免发生人身伤亡或财物损失。我国每年都会因交通事故而致死、伤残大量人员，财产损失更是一个天文数字。交通安全人人有责，要从小学时起养成遵守交通规则的习惯。本课针对当前中小学生在行走、骑车时存在的种种陋习，提出应注意的事项，帮助中小學生掌握基本的交通安全常识。只有掌握了一定的交通安全知识和自我防卫意识，才能确保交通的安全。

第一节 行人安全



安全事故警示钟

2011年10月5日的一个下午，某中学初二学生小亮在某公交车站下车后，见到有人横穿马路，便尾随其后，在密集的车流中见缝插针，由南向北横过马路。当小亮行至机动车道的快慢车道的分道线上时，恰好有胡某驾驶的一辆“金杯”中型客车由西向东驶来。小亮先是在快慢车道的分道线上驻足观望，当“金杯”车驶到距其仅10余米处时，又忽然起步，横穿机动车道。“金杯”车驾驶人胡某见状，立即采取紧急制动措施，但为时已晚，疾驶中的“金杯”车将小亮撞出5米左右，小亮身上多处受伤。

分析

行人小亮违反交通规则，过马路不走人行横道，而且在横过马路的过程中，不注意避让机动车，在车辆临近时仍旧抢道，负有重大过错，是造成此次交通事故的主要原因。行人对交通法规的漠视，是引起该案件的导火索。这起特殊的交通肇事案件，给所有的行人上了一堂安全教育课。任何一个行人，在道路上行走都必须遵守《中华人民共和国道路交通安全法》。



安全知识大课堂

人们常说，交通事故猛于虎。可是老虎再凶，也只能一口吃掉一个人，而交通事故则会一口吞噬几个甚至几十个人的生命。在每一起交通事故的背后，是一个个家庭失去了顶梁柱，是一个个白发人送走了黑发人，是一个个孩子与父母阴阳两隔。

是什么原因导致我们道路交通事故频频发生？据交通警察调查统计，在所有的交通事故中，除极少数属意外原因造成外，75%以上的事故是驾驶员或行人的人为因素造成的。引发事故的主要原因有无证驾车、超载、超速行驶、疲劳驾车、酒后驾车、强行超车、行人不守交通规则等。其中，中小学生发生交通事故多数是因为学生交通安全意识淡薄、不遵守交通规则而造成的。在交通事业日益繁荣发展的今天，多一点安全意识，多一点规则观念，将直接关系到中小学生的生命与成长，涉及千家万户的利益。

综观各类交通事故，我们不难发现，我国交通事故频发的根本原因，就是人们不珍惜生命，不遵守交通规则。生命对于每一个人来说，只有一次，应该爱护，应该珍惜。出入平安，这是大家都希望的。然而，很多人却为图“方便”或为了眼前的利益而违反交通法规。殊不知，许多交通事故的发生往往源于某些不经意的违法行为。在他们当中，有一部分是对交通法规不甚了解，对安全常识掌握不多，有些人是抱着侥幸心理，明知故犯的。所以学习和遵守交通法是每一个人珍惜自

己和他人生命，是交通秩序安全有序必须履行的义务。有人比喻，道路交通法规是用亲人的泪水、死者的血泊、伤者的呻吟和肇事者的悔恨换来的。

行人因违反交通法规，造成自身或他人人身伤亡或者财产损失的交通事故，公安交通管理部门将根据行人的违章行为与交通事故之间的因果关系，以及该违章行为在交通事故中所引起的后果，来认定行人应当承担的交通事故责任。

《中华人民共和国道路交通安全法》第七十六条规定：机动车发生交通事故造成人身伤亡、财产损失的，由保险公司在机动车第三者责任强制保险责任限额范围内予以赔偿。超过责任限额的部分，按照下列方式承担赔偿责任：机动车与非机动车驾驶人、行人之间发生交通事故的，由机动车一方承担责任。但是，有证据证明非机动车驾驶人、行人违反道路交通安全法律、法规，机动车驾驶人已经采取必要处置措施的，应减轻机动车一方的责任。交通事故的损失是由非机动车驾驶人、行人故意造成的，机动车一方不承担责任。

负有交通事故责任的行人，如未达到法定责任年龄，或是无行为能力和责任能力，或是限制行为能力和责任能力的人，免于相应的刑事或行政处罚，但应承担相应的民事责任。民事赔偿责任由监护人承担。



安：全：事：故：全：防：卫

（一）人行横道

马路上用白色平等线像斑马纹那样的线条组成的长廊就是“人行横道线”，也有人把它叫作“斑马线”，它是专门为行人横过马路而漆划的，行人在这里过马路比较安全。法律规定，汽车在行驶过程中，遇到有斑马线，应当减速慢行，遇到有行人从斑马线上横穿公路，汽车应当停下来让行人先过。行人横穿车行道时必须行走在人行横道线内，设置有人行横道信号灯的，还必须按信号灯的指示通行。

（二）交通信号灯

在繁忙的十字路口，四面都悬挂着红、黄、绿三色交通信号灯，它

是不出声的“交通警察”。红绿灯是国际统一的交通信号灯。

1. 指挥灯信号：绿灯亮时，准许车辆、行人通行，但转弯的车辆不准妨碍直行的车辆和被放行的行人通行；黄灯亮时，不准车辆、行人通行，但已越过停止线的车辆和已进入人行横道的行人，可以继续通行；红灯亮时，不准车辆、行人通行；绿色箭头灯亮时，准许车辆按箭头所示方向通行；黄灯闪烁时，车辆、行人需在确保安全的原则下通行。

2. 人行横道灯信号：绿灯亮时，准许行人通过人行横道；黄灯闪烁时，不准行人进入人行横道，但已进入人行横道的，可以继续通行；红灯亮时，不准行人进入人行横道。

（三）隔离设施

交通隔离设施主要有行人护栏和隔离墩或绿化隔离带。行人护栏是用来保护行人安全，防止行人横过马路走入车行道和防止车辆驶入人行道的。隔离墩或绿化隔离带是设在车行道上用来隔机动车与非机动车或来往车辆的。中小學生不要跨钻护栏和隔离墩或绿化隔离带，走进车行道，否则有被车辆撞倒的危险。

人车分流，各行其道：每当你走在马路上时，就会看到许多行驶的车辆来来往往，川流不息。如果行人和车辆想怎么走就怎么走，那么就会交叉冲突，发生混乱。交通道路上用“交通标线”划出车辆、行人应走的道路：机动车走“机动车道”，行人应走人行道。

（四）交通标志

在道路上，我们可以看到各式各样的交通标志。它们用图案、符号和文字来表达特定的意思，告诉驾驶员和行人注意附近环境情况。这些标志对于交通安全非常重要，被称为“永不下岗的交通警察”。

（五）行人怎样行走最安全

行人是道路交通中的弱者，只有严格遵守交通法规，增强自我保护意识，才能保证自身安全。具体来讲，行人在道路上行走必须走人行道。没有人行道的，必须靠路边行走，不能穿越、倚坐人行道、车行道和铁路道口的护栏。遇到红灯或禁止通行的交通标志时，不要强行通

过，应等绿灯放行后才能通行。行人在任何情况下，均不得进入高速公路行走。

（六）行人怎样横穿街道或马路

行人横过城市街道或公路时，属于借道通行，应当让在其本道内行驶的车辆优先通过。

1. 横过城市道路时，应当选择离自己最近的人行过街天桥或地下通道通过，或者选择离自己最近的人行横道通过。

2. 通过人行横道时，有信号灯控制的应当遵守信号灯的规定，绿灯亮时，要迅速通过；没有信号灯控制的，应看清来往车辆，直行通过，禁止与车辆抢道或在路上相互追逐、打闹。

3. 在没有人行横道的地方横过道路，应该先向左看再向右看，确认安全后再直行通过；横过多条车行道或者车行道的车流量比较大时，可以采取“左右左”看一条一条车道通过的方法。

4. 横过道路时，不要突然改变行走路线、猛跑或往后退，更不能在车辆临近时突然横穿。

安全预防训练营

当中小学生外出行走时，要注意安全，做到以下七点。

1. 走人行道，不要随意横过马路。
2. 不能抄近路践踏草坪或冒险翻越隔离带。
3. 走“斑马线”要看信号灯，不能闯红灯。
4. 不准在道路上嬉戏打闹，也不准并排行走。
5. 过马路走过街天桥或地下通道，不能横穿马路。
6. 横穿马路要左顾右盼，禁止突然横穿马路。
7. 不能在车流中穿行。

第二节 骑自行车安全



安全事故警示钟

2012年6月27日,天津市某中学高二女生孙某骑自行车外出购物游玩,由于带着“随身听”并哼着歌曲而致注意力分散,结果在一交叉路口处与一辆“面的”出租车相撞,致使该女生上右臂骨折、左腿扭伤、面部流血。

分析

很多中小学生学习以自行车为交通工具,但普遍缺乏自我保护意识,稍不注意,就容易发生交通事故。所以,加强骑车方面的安全意识显得尤为重要。



安全知识大课堂

对于坐公交车不方便的学生来说,骑自行车就成了中小学生学习的首选。我国相关规定,年满12周岁的儿童才能在道路上骑自行车。

好玩、好动是孩子们的天性。有些学生,特别是男生骑自行车,在路上行走时真可谓是花样百出。这些危险的举动,一旦发生意外,就会给中小学生的安全造成很大的损害,所以如何规范骑车就成为中小学生学习必须知道的安全知识。

以下是骑自行车时的安全小常识:

1. 不满12周岁不能在道路上骑车;没有刹车或没有安全保证的自行车不能上路;不要在人行道、机动车道上骑自行车;不要在车行道上学习骑自行车。

2. 要在非机动车道上行驶,在混行道上要靠右边行驶,不能在机动车道和人行道上行驶。

3. 如过较大陡坡或横穿4条以上机动车道时应当推车行走；雨、雪、雾等天气要慢速行驶，路面雪大结冰时要推车慢行。

4. 转弯时要提前减速慢行，向后瞭望，伸手示意，不要突然猛拐；在超越前方自行车时，不要与其靠得太近，速度不要过猛，不得妨碍被超车辆的正常行驶。

5. 不要手中持物骑车，不要双手离把骑车，不要两人骑一辆车；不要曲折行驶，不要相互竞驶，不要两辆以上并排行驶。

6. 两辆车行驶时，两人不要相互勾肩搭背，相互追逐，相互嬉闹。

7. 不要骑一辆车，再牵一辆车，不要紧随机动车后面行驶，不要手抓机动车厢行驶。



安:全:事:故:全:防:卫

1. 骑自行车要先检查一下车辆的铃、闸（刹车）、锁是否安全有效，轮胎充气是否充足，保证没有问题后方可上路。

2. 在机动车和非机动车交叉路段行驶时，要特别小心。

3. 要在规定的非机动车道内骑车；要有序行驶，按规定让行。

4. 掌握不同天气的骑车特点，做到“顺风不骑快车，逆风不低头猛踏，雾天控制车速，雨天防止行人突然横穿马路”。

5. 下雨下雪天，路面湿滑或结冰溜滑，最好不要骑车，应步行或坐公共汽车上学。

6. 无论是雨天还是热天，不要打伞骑车，不要骑车载人。

7. 在危险路段，骑自行车的学生应一律下车推行。

8. 身体不适时不要骑车。



通过以下五种路口时要特别注意安全。

1. 没有信号灯的十字路口。

2. 没有护栏的十字路口。

3. 红灯等待时间较长的路口。

4. 摩托车、电动车行驶较多的路口。

5. 穿越铁道的十字路口。

第三节 交通事故现场处理



安全事故警示钟

2012年5月18日19时10分,某中学初三学生刘某未戴安全头盔,无证驾驶其父的无牌摩托车在马路上逆向行驶,与迎面而来的李某驾驶的小轿车相撞,造成两车损坏,刘某被撞成重伤,后经医院抢救无效于次日凌晨死亡。

分析

通过大量交通事故的调查表明,车祸死亡者中约有40%是当场死亡,60%的人死于医院或送往医院途中,其中约30%的受伤者因得不到及时、正确抢救,而失去了得以生还或康复的机会。由此可见,交通事故发生后要尽快施救,缩短被困伤员的获救时间,是减少事故死亡率的重要举措。因此,作为一名中小學生,有必要掌握一些事故现场的急救办法。



安全知识大课堂

我国每年因道路交通事故伤害死亡的人数居世界首位,据公安部通报,2011年全国共发生道路交通事故210812起,造成62387人死亡,而这些死者中,有不少是中小學生。另据《重庆晨报》报道:据统计2011年以来,我市共发生道路交通事故4212起,造成795人死亡、6135人受伤,直接财产损失960.5万元,同比分别下降19.12%、14.33%、22.27%、8.45%。虽然各项数字都呈现下降趋势,但摩托车事故仍然较多,占总数的36.75%。更值得注意的是,私家车事故量大,占总数的60.96%;货运车辆肇事较多,占总数的17.13%。

生活中许多交通事故都是在瞬间发生的，有的同学认为乱穿马路没什么关系，反正司机看到自己会主动刹车。其实，汽车不是一刹车就马上停下来的。由于惯性作用，刹车后汽车还会向前行驶一段距离。就像大家坐车时，如果司机突然刹车，身子就会不由自主地向前倾，这就是惯性作用。何况有时候在遇到有人过马路时，司机来不及刹车。所以，不要存在侥幸心理，不少交通事故都是在毫无防备的情况下造成的，但有的却会影响人的一生。

虽然交通事故具有突发性，但仍具有一定的规律性和特点，主要表现在以下三个方面。

1. 气候条件发生变化时容易发生交通事故。
2. 情绪不稳定、注意力分散时也会发生交通事故。
3. 心急慌张赶路，也会发生交通事故。



安:全:事:故:全:防:卫

1. 在候车时，要站在站台的安全线以外，切不可越线，更不可跳下站台。

2. 上下车时，要有秩序，不要急抢拥挤，要防止车门夹伤；不能从车窗出入；严禁将鞭炮、烟花等易燃、易爆危险品带上车。

3. 乘坐校车或公共汽车时，找座位坐好。不要在车厢内随意走动，不喧哗，不嬉闹，不站在门边，不将身体任何部位伸出车外，下车提早准备。

4. 不可随意按动或搬动公共交通工具上的各种按钮、电器设备。

5. 乘坐无人售票公交车应遵守“前门上车，后门下车”的规定。

6. 乘车时坐稳扶好，没有座位时，双脚自然分开，侧向站立，握紧扶手，以免车辆紧急刹车时摔倒受伤。



当出现交通事故时，中小學生不要慌张，要先学会自救，然后再等待专业人员前来救援。