

中小学 公共安全与生命教育

ZHONGXIAOXUE GONGGONG ANQUAN YU SHENGMING JIAOYU

《中小学公共安全与生命教育》编写组 编

4



地质出版社

中小学 公共安全与生命教育

《中小学公共安全与生命教育》编写组 编

4



地质出版社

·北京·

PDG

送给同学们的话



同学们，即将学习的《中小学公共安全与生命教育》，是一门很有用的课程。它告诉你：怎样才能安全健康地成长？碰到危险时怎么办？毒品为什么不能沾？如何养成坚强的性格……上述这些都是有关公共安全与生命教育的常识。随着学习的深入，大家会慢慢从书中找到答案！

希望通过学习这门课程，能让大家懂得珍爱生命，珍视安全，拒绝诱惑，远离危险，防范伤害。让我们学会爱生活，爱世界，爱自己，健康、安全、快乐地成长！

你们的大朋友

目次

1. 科学饮食每一天 1



2. 肠胃 你好吗 7

3. 我们去爬山 13



4. 你打预防针了吗 19

5. 居室卫生有讲究 25



6. 远离烧烫伤 31

7. 我是小小包扎员 37



8. 植物朋友告诉你 43

9. 魔法兔子的网络日志 49



10. 做善良的人真好 55

11.呵护呼吸系统健康.....61



12.预防寄生虫病.....67

13.你的文具玩具安全吗.....73



14.远离危险地带.....79

15.洪水来了.....85



16.地震逃生记.....91

17.我读书 我快乐.....97



18.责任伴我成长.....103

19.我爱简朴生活.....109



20.美丽的生命历程.....115

每天我们都要吃东西。吃什么，怎么吃，吃多少？为什么要荤素搭配着吃？我们吃的食物都安全吗？吃的学问多着呢！

营养的故事

文西小时候瘦瘦的，妈妈认为这肯定是营养不良。于是，她每天都给文西做好多好吃的，让他每餐都吃得饱饱的。一段时间后，文西胖了。有人提醒：是不是文西吃得太多太好了？这样下去体重会超标的，而且很可能造成营养不均衡。可妈妈认为，胖乎乎的孩子才健康呢。

一次，文西又感冒了。上医院一检查，医生指出：容易患感冒与营养不均衡有关系，以后要科学饮食，合理配餐，做到营养全面均衡。

有人认为，凡是好吃的食物就营养丰富，多吃就能营养充足。到底什么是营养呢？



营养素的述说

我的名字叫营养素，你们人类离不开我。我的家庭成员有蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质和食物纤维等。它们都含在食物中，是人体生长发育和维持健康所需要的东西。

当你饥饿的时候，就会觉得没力气，吃过饭后又恢复了。这是因为食物中的淀粉和脂肪等提供了人体活动的能量。如果人摄取过量的营养又不爱运动，就会引发肥胖。正在长身体的你们，为什么要适当地多吃些奶、蛋、鱼、肉呢？原来，这些食物中都含有丰富的蛋白质。蔬菜和水果中含有丰富的维生素，可以增强你们身体的抵抗力。身体缺乏维生素时，容易生病。

● 我喜欢的食物

让我们来对班上同学喜欢吃的食物做个调查吧！

1. 按人数的多少排出最受欢迎的食物。

2. 分成鱼、肉、蔬菜、面食、点心、水果等几大类进行统计。

把统计的结果做成图表，把发现的问题记录下来。

受欢迎的食物



冰淇淋 —— 18人

西瓜 —— 13人

奶油蛋糕 —— 9人

麻辣香干 —— 6人

排骨 —— 3人

烤羊肉串 —— 15人

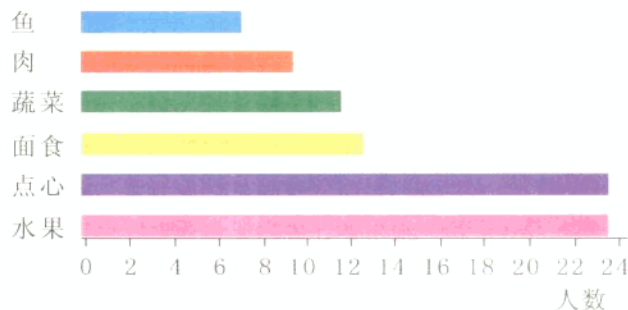
方便面 —— 10人

饼干 —— 8人

果冻 —— 4人



爱吃的食物种类



发现的问题：

1. 爱吃的食物和每日三餐吃的食物不一样。

2. 比起下饭的菜肴来，喜欢吃点心、冷饮等零食的人更多。

信息链接

每年的5月12日为“中国学生营养日”。

我们只吃爱吃的一类食物对吗？应该怎样搭配着吃呢？让我们走进健康饮食宝塔去看看。



吃最少

吃适量

吃多些

吃最多

只吃某一类食物，就达不到营养均衡。因此，不偏食很重要。

没有一种食物含有我们身体所必需的全部营养，因此，把各种食物搭配着吃，就不会营养失调。

怎样搭配食物呢？我们请教一下营养专家吧！



这是我们根据食物中所含的营养素分成的6个食物组，搭配食用这6个食物组中的食物，就能基本保证营养均衡。

还要荤素搭配，光吃蔬菜或光吃肉都不对。

我们平时吃得太精细了，要经常吃点儿红薯、玉米等粗粮。



“321”、“343”健康配餐

这两组数字，包含着科学饮食的重要内容。

“321”是指食用的主食类、蔬菜和肉的比例最好是3:2:1。保持这种比例，有助于我们摄取均衡的营养。

“343”是指按食量分配，早、中、晚三餐的比例最好是3:4:3。平常我们说的早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃少，就是这个道理。

你有好的饮食习惯吗？



看看自己有没有下列不良的饮食习惯，如果有，努力改掉它吧！

- 吃零食过多。
- 喜欢吃“洋快餐”。
- 喜欢吃方便食品。

如今，好吃的东西越来越多。然而，多吃好吃的东西并不能达到营养均衡。一些人在不知不觉中形成了不良的饮食习惯。这些习惯会影响食物的消化吸收，从而影响身体健康。

因此，在饮食方面，我们除了要注意营养均衡外，还要学会科学进食，从日常的饮食中一点一滴地积累健康，从每一个饮食细节中关爱自己的身体。

从今天开始，改变过去那些损害健康的饮食习惯吧！

记住，健康的生活永远是靠自己做主的！

结合上面所学的知识，根据自己的实际，制定一份适合你自己的饮食方案吧！长期坚持科学饮食，会使你的身体长得棒棒的，还可以减少你患病的几率。

选择安全的食物

我们吃的食物有的来自植物，有的来自动物；有的产自本地，有的来自远方；有的产自天然，有的经过加工……这些食物都安全吗？



农民为了防止蔬菜、粮食作物等受病虫害的侵袭，不得不使用农药。因此，我们从市场上买到的蔬菜和谷物的表面都可能会残留农药。

你知道用哪些办法可以除去蔬菜、谷物上残留的农药？

我发现妈妈喜欢用淘米水洗瓜果。



奶奶洗蔬菜时，先把蔬菜用清水洗洗，再用盐水浸泡一会儿。



信息链接

接受阳光直接照射种出来的季节性蔬菜，即时令蔬菜，比在塑料大棚里种出来的反季节蔬菜营养丰富。吃菜要均衡，不要挑三拣四。另外，吃饭的时候要细嚼慢咽，因为唾液中含有帮助消化的物质。

为了长时间保存，便于食用，人们对食品进行了加工，如把肉加工成火腿，把辣椒加工成辣椒酱。但在加工食品的过程中，还加入了一些其他的物质，如防腐剂等。若过多地摄入了这些物质，就会损害人体健康。



添加了色素的香肠



未添加色素的香肠

为了使食品外观更漂亮，有的生产厂家用色素来帮忙。要想不被颜色迷惑，关键是要看清标签，尽量选择食品添加剂用量少的食品。

一天的饮食建议量

食物	年龄	6~9岁	10~12岁
奶类		250克	250克
蛋、豆、鱼、肉类		50~100克	100克
五谷根茎类		300克	400克
油脂类		25克	25克
蔬菜类	深绿色或深黄红色	150克	200克
	其他	50~100克	100克
水果类		150克	150克

第七类营养素——膳食纤维

你只要细心观察就会发现，芹菜、柑橘、玉米及甘薯等食物中都含有许多由纤维素组成的细丝。这些细丝就是膳食纤维。膳食纤维大量存在于蔬菜、水果、海藻和粮食（特别是粗粮）等食物中。膳食纤维能够促进胃肠的蠕动和排空，有利于维持正常的体重……由于膳食纤维具有如此重要的保健作用，一些科学家把它说成是人体的“第七类营养素”。因此，我们平常的饮食要注意粗细粮的合理搭配。

绿颜色食物一定是绿色食品吗



很多蔬菜是绿色的。它们是绿色食品吗？不一定。绿色食品是指安全、有营养的食品。如果蔬菜被农药污染过，就不是绿色食品了。

当然，有关绿色食品的知识还有很多，如果你有兴趣的话，可以查找有关资料看看。

对于绿色食品，
你怎么看？大家一起
讨论一下吧！

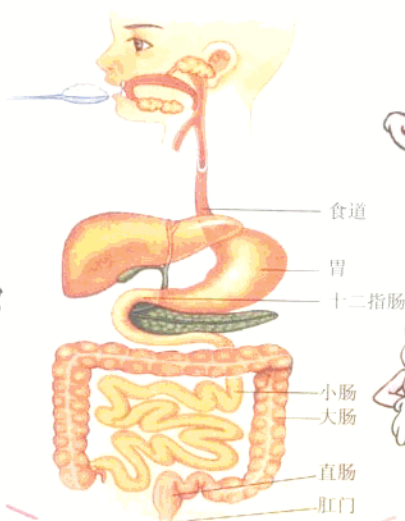
你关心过自己的肠胃吗？你有过胃痛、拉肚子的经历吗…… 肠和胃是我们身体中负责消化和吸收的主要器官。肠胃健康，营养吸收才好，我们才能吃饭香、身体棒。你不想了解一下它们的本领，想不想知道它们的健康状况呢？

我的肠和胃

我是胃，样子像口袋。我不停地将食物混合、搅拌和磨碎。如果不及给我添料，我就会发出咕噜咕噜的信号，告诉主人：我饿了，快点吃饭吧！

我是小肠，是一段长而曲折、具有伸缩性的管道。我主要的工作是完成食物的消化和吸收。

我是大肠，主要任务是吸收水分，形成大便。

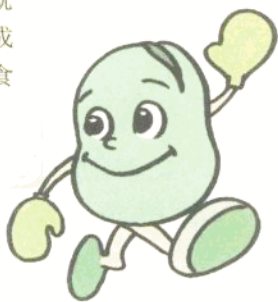


我每天都蹦蹦跳跳的，需要的能量都是靠小肠消化吸收的营养物质提供的。

肠和胃分别在身体的什么位置呢？

● 一颗豌豆的旅行 ●

我是一颗小豌豆。我和我的伙伴们进入小朋友的口腔后，牙齿就开始咀嚼我们。它们不停地咬呀、嚼呀、磨呀，把我和伙伴们都磨成了碎末。接着，舌头把我们和唾液混合起来，搅拌成团，吞进了食道，传送到了胃里。就这样，我们开始了奇妙的人体旅行。



第 1 站 胃

胃像一个大袋子，有三层肌肉，它们有节律地收缩，挤压、磨细、搅拌我们。我们在这里要呆3个多小时。离开时，我们都变成了浓稠的食糜。



第 2 站 小肠

接着，我们经过十二指肠，来到了小肠。小肠曲曲折折，里面有胆汁、胰液及肠液等消化液。小肠通过蠕动，将我们逐渐分解消化，充分吸收我们身上的大部分营养，剩下的残渣慢慢地被推送到大肠里。



第 3 站 大肠

大肠将残渣中的水分充分吸收，还有一些无机盐和部分维生素也被吸收。其余的固体残渣，也就是粪便，被暂时存放在大肠内，等待排出。



第 4 站 直肠

没多久，粪便进入人体消化道的最后一段——直肠。这时，人会产生便意，需要去卫生间。排出粪便后，我们在人体内的旅行就结束了。



有了便意，千万别憋着哦！你知道这是为什么吗？

胃，你健康吗

吃出来的胃病

现今，食物越来越丰富，制作越来越精细，人们也吃得越来越讲究，越来越重视营养搭配。可是，不合理的食物搭配、不卫生的饮食习惯、不科学的饮食方式都会让我们的胃出毛病。

● 边玩边吃时，身体里供应胃肠进行消化吸收作用的血液相对减少，会影响消化吸收。



● 刚吃完饭就马上进行剧烈运动，会使肠胃的血液供应受到影响，严重时还会引起肠胃痉挛。



● 暴饮暴食不仅使胃难以承受，造成消化不良，有时还可能导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾病。



● 虾蟹中有寄生虫，如果生吃，会导致寄生虫病的发生，危害人体健康。



小测验

1. 你是否有过胃部反酸的情况？
2. 你是否有过上腹部不舒服或疼痛的感觉？
3. 你是否有腹胀的感觉？是否常感到食物堵塞胸口，迟迟不下？
4. 你是否经常有心窝烧灼不适的感觉？
5. 你是否饭后常打嗝，口臭明显？

如果有以上这些情况，那就赶快多关心关心你的胃，学习一些护胃知识，养成良好的护胃习惯吧！

我喜欢边吃饭边看书，也没有感到胃有什么不舒服呀。

别大意，虽然暂时没问题，但如果长期这样，会得胃病的。



打响保“胃”战

战术一：保持良好的情绪。有人形象地把胃称为“人的第二张脸”，这是因为，在精神愉快、情绪良好、心情平静的时候，胃的各种功能会正常发挥，令人吃得香，消化得好。

战术二：合理饮食。饮食应有规律：三餐定时、定量，不暴饮暴食；以素食为主，荤素搭配；要常吃蔬菜和水果，以满足人体的需求和保持大便通畅；少吃有刺激性和难于消化的食物。

战术三：注意冷暖。俗话说：十个胃病九个寒。在气候变化无常时，要注意胃的保暖，避免受凉，同时还应少吃生冷瓜果等。如果感到胃部发冷，可以服用生姜茶。

战术四：坚持参加适当的体育活动，如散步、慢跑等。适当的体育锻炼，能加强人体的胃肠功能，加强胃肠蠕动，增加消化液分泌，促进食物的消化和营养成分的吸收。

特别提示

饭后五不宜



饭后不宜马上吃水果



饭后不宜马上睡觉



饭后不宜马上运动



饭后不宜马上洗澡



饭后不宜勒紧腰带

我可不想让我的胃受到伤害。有什么养胃高招，快告诉我吧！



● 远离“脏手病”

俗话说：病从口入。痢疾、蛔虫病等肠道传染病大都是因为手被污染后传播的，因此，又被称为“脏手病”。

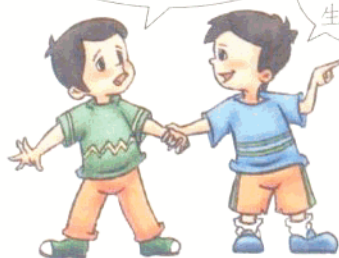
医生阿姨，我常常肚子疼，有时还恶心、呕吐。



经化验，在你的大便中发现了蛔虫卵，这是蛔虫病。

哇！蛔虫真可怕，赶快吃驱虫药吧。

哎，别急，驱虫药也应该在医生的指导下吃。



信息链接

蛔虫病的危害

蛔虫喜欢在人们肚子里掠夺人体的营养，过着不劳而获的生活。因此，肚子里有蛔虫的人，尽管吃得好，但还是面黄肌瘦，精神萎靡。蛔虫还有“无孔不入”的习性，可以钻进胆管、胰腺管及尿道等地方，严重时，会引起胆道蛔虫、蛔虫性阑尾炎及蛔虫性肠穿孔、腹膜炎等疾病。

一起细菌性痢疾暴发的调查报告

1999年7月24日，湖南省沅陵县某村暴发了细菌性痢疾，共有264人出现发热、腹泻、腹胀、腹痛、乏力、恶心、呕吐及脓血便等病情。经调查发现，在这个村井水的水质检测报告中，细菌总数和大肠菌群均严重超标，而当地农民大多有喝生水的习惯。因此，这是一起因为井水被粪便污染而引起的细菌性痢疾暴发。医生对井水进行漂白粉消毒后，发病率急剧下降，几天后流行终止。



人们常说的拉“红白冻子”就是痢疾的典型症状。若出现这种症状，要及时去医院看病。



病人的粪便



苍蝇、蟑螂



通过口进入人体

了解了“脏手病”的传播方式，你有什么预防的好点子吗？



阅读与拓展

活动脚趾健胃的方法非常简单，最常见又有效的有以下几种。



做做健胃操

中医理论认为，人体的五脏六腑在脚上都有对应的穴位。人的第二和第三个脚趾与肠胃有关，因此，经常活动它们可以达到健胃的目的。



脚趾取物：每天洗脚时，可在脚盆里放一些椭圆形、大小适中的鹅卵石；在泡脚的同时，练习用第二、第三个脚趾反复夹取这些鹅卵石。

扳脚趾：在看电视或休息时，可反复将脚趾往上扳或往下扳，同时配合按摩第二、第三个脚趾缝间的内庭穴。



脚趾抓地：将双脚放平，紧贴地面，连续做脚趾抓地的动作60~90次。

如何注意胃的保健

人们常说：人食五谷杂粮，孰能无病。饮食入口，首先影响的就是胃。进食时应做到以下几点：

1. 宜慢。细嚼慢咽可以减少粗糙食物对胃黏膜的刺激。
2. 宜节。饮食有规律、有节制，不暴饮暴食。
3. 宜洁。注意饮食卫生，避免病从口入。
4. 宜清淡。少食肥腻、辛辣等食物。