

中
国
人
民
公
安
大
学
出
版

中小學生 自我保護

66 招

全慧銘
徐岫茹
編著



中小學生自我保護 66招

仝慧銘

徐岫茹

編著

中小学生自我保护 66 招

仝慧铭 徐岫茹 著

中国人民公安大学出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生自我保护 66 招/全慧铭, 徐岫茹编著. —北京:
中国人民公安大学出版社, 1998. 6

ISBN 7-81059-156-8

I. 中… II. ①全… ②徐… III. ①灾害防治-中小学-普及读物 ②自卫-中小学-普及读物 ③保健-中小学-普及读物 IV X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 10477 号

中国人民公安大学出版社出版发行

(北京木樨地南里 邮编 100038)

(电话: 63486364)

山东省莱芜市印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 6.75 印张 137 千字

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81059-156-8/G·027 定价: 10.00 元

(如有印装质量问题, 请与出版社联系)



目 录

独自在家

- 第 1 招：独自在家 不必害怕
管好自己 安全潇洒 (3)
- 第 2 招：健康第一 高尚情趣
抗拒诱惑 抵制黄毒 (6)
- 第 3 招：现代居室 空间有限
安全规则 牢记心间 (8)
- 第 4 招：要打电话 先问费用
量入为出 全家安宁 (11)
- 第 5 招：宠物可爱 不可迷恋
狂犬病毒 预防在前 (14)
- 第 6 招：艾滋病毒 可以预防
洁身自爱 永保健康 (17)
- 第 7 招：食物噎住 压腹吐出
细嚼慢咽 麻烦免除 (20)

第 8 招：紧急危险，求助莫慢	
快拨 110	转危为安 (22)
第 9 招：保护听力	少用耳机
音量适度	轻松惬意 (25)
第 10 招：电是老虎	不可糊涂
预防触电	请教父母 (27)
第 11 招：防火须知	勿当儿戏
火警电话	不可忘记 (30)
第 12 招：少女合群	防止无助
冷静机智	勇敢自护 (33)
第 13 招：家电便利	用前学习
合理使用	遵循规律 (37)
第 14 招：电脑神奇	积极学习
你是主人	莫做奴隶 (40)
第 15 招：铅会毒人	慎选器皿
装修防铅	处处小心 (43)
第 16 招：爱牙护牙	防止龋齿
断牙可植	就医及时 (46)
第 17 招：厨房学艺	细心有序
边学边做	安全第一 (48)

第 18 招：煤气危险	用毕即关	
	注意通风	防患未然 (51)

校园内外

第 19 招：吸烟成瘾	疾病缠身	
	健康自尊	不做烟民 (55)
第 20 招：不卑不亢	自卫适当	
	对症下药	人人舒畅 (57)
第 21 招：学会懂法	依法行动	
	合法权益	应当力争 (60)
第 22 招：保护大脑	谨慎用药	
	精神卫生	至关重要 (63)
第 23 招：操场运动	注意自护	
	相互照顾	不伤筋骨 (66)
第 24 招：不可试法	失足可防	
	自强自律	前途无量 (69)
第 25 招：心灵之窗	爱护经常	
	科学用眼	谨防外伤 (71)
第 26 招：游泳真好	规则重要	
	冒险逞能	危险即到 (73)

第 27 招：心有障碍	疏通为快	
受人欢迎	潇洒自在	 (76)
第 28 招：听话听声	看人看行	
分辨真假	善恶自明	 (79)
第 29 招：强身健体	日积成习	
从小做起	终生受益	 (82)
第 30 招：善于游戏	玩耍有度	
遵守规则	自爱自护	 (85)
第 31 招：健康文明	彬彬有礼	
不学粗野	心灵美丽	 (88)
第 32 招：美德如金	诚实为本	
心灵纯净	学会做人	 (91)
第 33 招：课间休息	行为适宜	
打闹危险	不可儿戏	 (94)
第 34 招：高房楼顶	千万莫上	
珍惜生命	牢记心上	 (97)
第 35 招：小小外伤	可成祸殃	
处理得当	危险可防	 (100)
第 36 招：警惕病菌	双手勤洗	
饮食卫生	疾病远离	 (103)

- 第 37 招：情绪自调 乐观逍遥
遇事心静 切勿自扰 (106)

走向社会

- 第 38 招：消费有法 权益自保
损害健康 不买为好 (111)
- 第 39 招：科学知识 除愚增智
封建迷信 坚决抵制 (114)
- 第 40 招：交通法规 生命之宝
守规有序 安全可靠 (117)
- 第 41 招：下学回家 钥匙藏好
如遇尾随 学会甩掉 (119)
- 第 42 招：骑车礼让 慢行莫抢
循规蹈矩 决不逞强 (122)
- 第 43 招：事态万千 随机应变
不拘一格 取胜不难 (125)
- 第 44 招：弘扬正气 切莫软弱
预防劫持 对策灵活 (127)
- 第 45 招：雷电交加 危险来啦
躲开高物 低头蹲下 (130)

- 第 46 招：登山有险 心细大胆
相互帮助 转危为安 (133)
- 第 47 招：危急关头 不可惊惧
镇定自若 可创奇迹 (135)
- 第 48 招：电子游艺 少儿不宜
赌博娱乐 学生禁地 (138)
- 第 49 招：承受逆境 自信自强
处变不惊 胜利在望 (140)
- 第 50 招：家庭秘密 不告外人
守口如瓶 注意防贼 (143)
- 第 51 招：欲踏河冰 薄厚弄清
冰裂勿惊 冷静救生 (146)
- 第 52 招：乘船定员 遇浪泊船
掌握泳技 自救脱险 (149)
- 第 53 招：如被拐卖，机智对待
虎口逃生 希望永在 (152)
- 第 54 招：身带钱物 秘密保护
学会理财 消费有度 (155)
- 第 55 招：游乐设施 国家检测
确保合格 才可乘坐 (157)

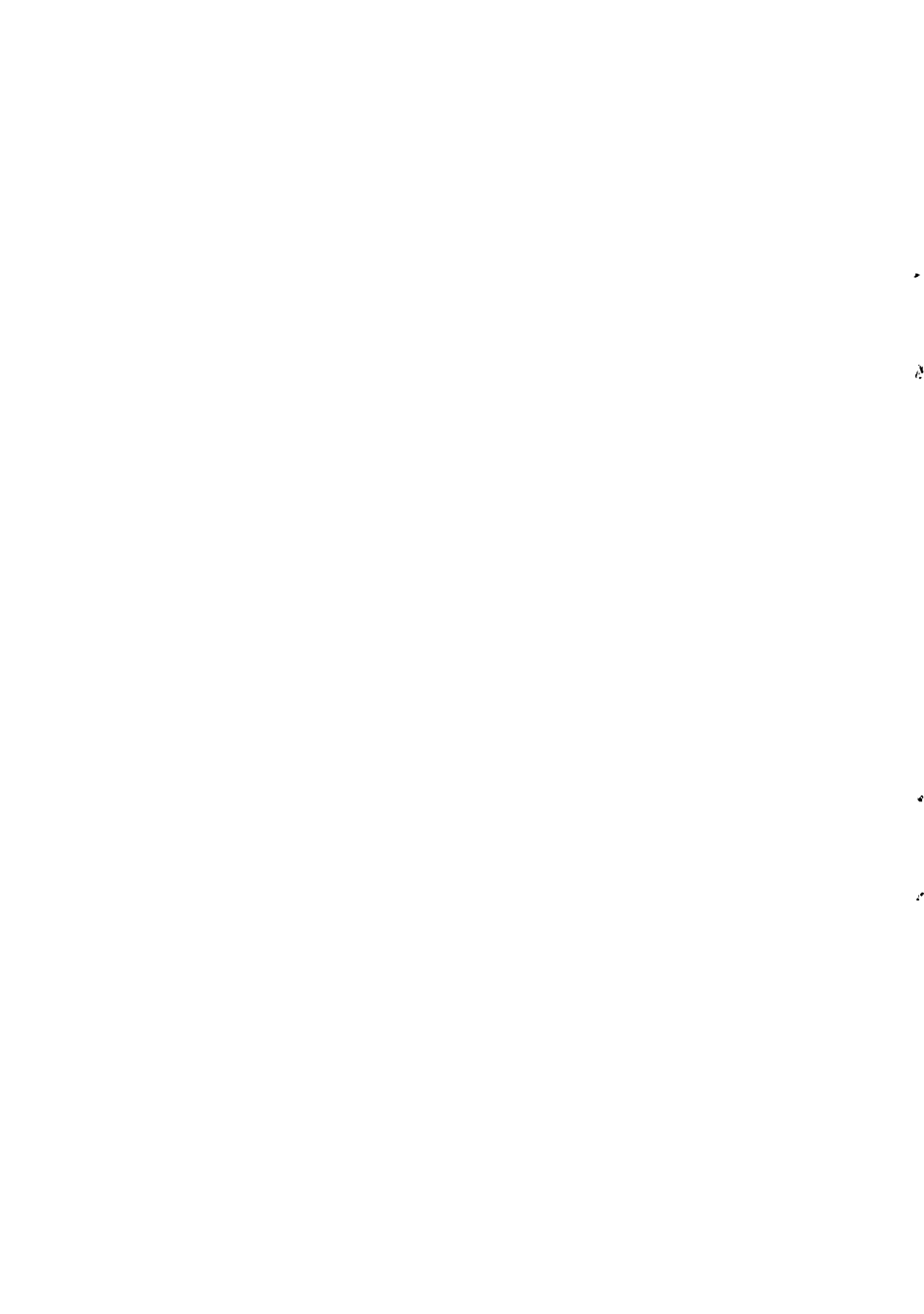
- 第 56 招：自逢绝境 行勇志坚
求助不止 转危为安 (160)
- 第 57 招：外出旅游 要会急救
常备药品 一定带够 (163)
- 第 58 招：灾祸发生 顽强从容
有勇有智 学会逃生 (165)
- 第 59 招：加入保险 预防不测
化险为夷 童年快乐 (167)
- 第 60 招：抗震知识 灵活运用
机敏应变 保护生命 (174)
- 第 61 招：迷路不慌 观察现象
活用知识 能辨方向 (177)
- 第 62 招：突遭蛇咬 勿急脱逃
紧急抢救 争分夺秒 (180)
- 第 63 招：若遭绑架 冷静应变
设法求助 生存第一 (183)
- 第 64 招：消费适度 不可盲目
勤劳节俭 量入为出 (186)
- 第 65 招：异性相处 亲疏有度
自尊自爱 防止侵害 (189)

第 66 招：乘坐汽车 头勿外探 窗是防线 自护安全	(192)
自护知识竞赛题	(194)
后记	(202)



独自在家





请你学会自护 第1招：



独自在家 不必害怕 管好自己 安全潇洒

小奇一边哼着自己编的歌，一边在厨房里热饭：“我是一个男子汉，今天一人说了算，多彩世界在心中，小小舞台我旋转。”

小奇的父亲在某公司工作，母亲是医生，父母经常下班较晚。小奇每天放学后都有三四个小时独自在家。小奇从上一年级开始，就逐渐学会了下学后独处这一段时间。他不仅学习成绩很好，而且到四年级还当上了大队长。后来老师和班委们一商量，决定开一次班会，请小奇的家长也来参加，班会的主题就是：学会独处。

班会一开始，同学们就七嘴八舌地向小奇提出了一系列问题：“你一个人在家时害怕吗？要是有人来敲门怎么办？”“你一个人在家，你父母就那么放心？怎么不找一个大成人陪你？”……

老师说：“小奇，你先跟同学们说说，你是怎样学会独处的。”小奇看了看坐在身边的妈妈，站起来说：“我刚上一年级时，父母也不放心我下学后一人在家。为了我，妈妈经常请假，提前下班来学校接我。可是有一次，我和妈妈刚到家，医院就打来了电话，说送来一位受重伤的警察叔叔，妈妈必须立即回医院主刀作大手术。我说：‘妈妈，您去吧，救人要紧，我一个人不害怕！’从那次以后，我发现一个人在家其实很自在，那感觉好极了，觉得自己仿佛一下长大了。我想象着妈妈给叔叔作手术的情景，想象着爸爸在公司忙碌工作的情景，就抓紧时间做功课，想让他们回到家中有一个惊喜。为了让父母放心，我把自己一个晚上的活动，都认真地记下来，并对着录音机说一遍。父母一回来，就打开录音机，放给他们听。”

小奇的母亲说：“小奇也是一个很普通的孩子，刚开始，他也管不住自己。可是，我想他总要长大，自己必须学会管理自己、保护自己。我和他爸爸每两周给他提一个要求，不到半年时间，他就基本都能够做到，所以，我们对他一个人在家也很放心了。”