



«شەرق شامىلى قۇرۇلۇشى» كىتاب نەشر قىلىش تۈرى (1208)

“东风工程”图书出版项目之1208

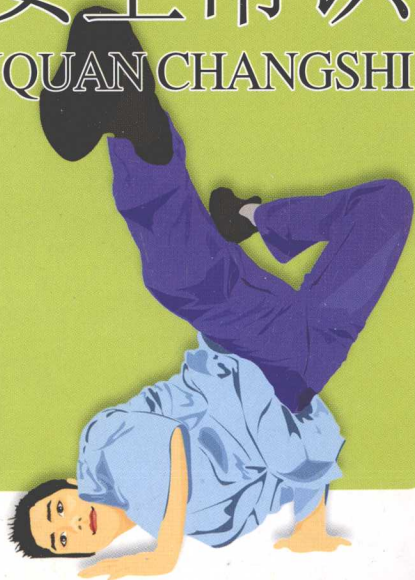
QINGSHAONIAN

青少年

自我防范安全常识

ZIWO FANGFAN ANQUAN CHANGSHI

国家教委基础教育司 编



新疆大学出版社

# 青少年自我防范安全常识

国家教委基础教育司 编

新疆大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年自我防范安全常识/国家教育委员会基础教育司编. —  
乌鲁木齐:新疆大学出版社, 2010

ISBN 978-7-5631-2438-1

I. ①青… II. ①国… III. ①安全教育—青少年读物 IV.  
①X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 122142 号

## 青少年自我防范安全常识

国家教委基础教育司 编

---

新疆大学出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 14 号 邮政编码 830046)

新疆新华印刷厂印刷

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

880 × 1230 开本 1/32 印张 6 字数 100 千字

印数: 0001-5640 册

---

ISBN 978-7-5631-2438-1 定价: 10.30 元

## 前 言

“东风工程”是由国家和自治区统一规划、自治区新闻出版局具体组织实施的一项惠民工程。主要任务是以新闻出版的传播方式面向全疆各族农牧民普及科技知识,传播先进文化,提供精神食粮,体现人文关怀,为各族农牧民构建一个学习科普知识,提高自身素质,增强脱贫致富奔小康的新闻出版公共服务体系。

给全疆“千乡万村”赠阅图书、音像制品是“东风工程”的重要项目之一。项目紧紧围绕社会主义新农村建设的进程和中央对“三农”工作的部署重点,组织安排了爱党、爱祖国、爱社会主义读物,“三农”科普读物,卫生保健读物,法律普及读物,未成年人思想道德建设读物,双语教育读物,弘扬民族优秀传统文化读物,娱乐休闲读物,社会主义新农村建设读物,马克思主义宗教观、党的民族政策及宗教政策普及读物十大类别出版物出版。在内容上,以构建社会主义和谐社会、建设社会主义新农村为主线,以促进农牧区“生产发展、生活宽裕、乡风

文明、村容整洁、管理民主”为目标,以“贴近农牧业,贴近农牧区,贴近农牧民”为出版宗旨,以各族农牧民看得懂、学得会、用得上为原则,力求通俗易懂,图文声画并茂,突出科学性、实用性、知识性和趣味性,努力用新技术、新理念、新知识,启迪和拓展各族农牧民的新思想、新境界、新视野。

我们期望通过“东风工程”的实施,初步解决各族农牧民买书难、看书难的问题,有效缓解全疆农牧区图书、音像制品供给不足的问题,进一步扩大少数民族优秀出版物的覆盖面和影响力,为正确引导各族农牧民增产增收、科学致富,提供有力的智力支持和精神动力。

新疆新闻出版东风工程领导小组办公室

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>家中虽安全 也会出危险</b> ..... | 1  |
| 一、厨房是家中最容易发生危险的地方.....   | 2  |
| 二、在居室内活动也要注意安全.....      | 6  |
| 三、家长对孩子的安全指导.....        | 15 |
| <b>户外活动 安全第一</b> .....   | 21 |
| 一、外出活动怎样避免意外伤害.....      | 22 |
| 二、体育活动如何避免意外伤害.....      | 37 |
| 三、游戏时也要注意安全.....         | 47 |
| 四、学校及家长注意事项.....         | 54 |
| <b>发生火灾如何脱险</b> .....    | 56 |
| 一、怎样预防火灾的发生.....         | 58 |
| 二、着火了,怎么办.....           | 66 |
| 三、发生火灾如何脱险.....          | 70 |
| 四、学校及家长注意事项.....         | 76 |
| <b>青少年怎样注意交通安全</b> ..... | 79 |
| 一、上、放学途中,如何避免交通伤害.....   | 80 |
| 二、怎样避免铁路伤亡事故.....        | 89 |
| 三、水上交通安全常识.....          | 92 |
| 四、学校及家长注意事项.....         | 95 |
| <b>遇到坏人怎样保护自己</b> .....  | 97 |
| 一、学会识别“披着羊皮的狼”.....      | 98 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 二、多一分防范,少一分危险·····      | 102        |
| 三、遇到坏人如何保护自己·····       | 112        |
| 四、自觉抵制封建迷信活动·····       | 123        |
| 五、学校及家长注意事项·····        | 126        |
| <b>发生自然灾害怎样求生·····</b>  | <b>129</b> |
| 一、地震来了怎么办·····          | 130        |
| 二、怎样做好防热带风暴的准备·····     | 135        |
| 三、如何防范暴雨洪水灾害·····       | 138        |
| 四、学校及家长注意事项·····        | 144        |
| <b>竞赛题·····</b>         | <b>146</b> |
| <br><b>附 录</b>          |            |
| 一、中华人民共和国未成年人保护法·····   | 151        |
| 二、中小学公共安全教育指导纲要·····    | 165        |
| 三、新疆维吾尔自治区未成年人保护条例····· | 175        |

# 家中虽安全 也会出危险





## 一、厨房是家中最容易发生危险的地方

我们已经不是小孩子了，随着年龄的增长，也应该学做一些家务事，洗碗、洗菜、烧水、做饭……不过在厨房做这些事的时候，一定要小心。厨房是烧水、做饭的地方，除了有炉火，还有刀具、瓶瓶罐罐等，是家中最容易发生危险的地方，如果不小心就会发生事故。

哎呀！好烫！

放学了，冬冬背上书包，蹦蹦跳跳地向家里走去。今天，他特别高兴，期末考试得了双百分，又被评为“三好生”，他要把这个好消息早一点告诉爸爸和妈妈。

“叮咚……叮咚……”

冬冬按了两下门铃，屋里没有人答应，看来爸爸、妈妈还没有回来。冬冬打开房门，感到有些扫兴。在妈妈没回来之前做些什么呢？对，爸爸妈妈回来一定很渴，烧一壶水，给他们沏杯茶。

烧上水，冬冬回到房间，打开书包做作业。

“啪哒”，门打开了，妈妈走了进来。

“妈妈！”冬冬高兴地迎了上去，“您猜猜，这次期末考试我得了多少分？”

“看你这高兴劲，一定得了100分。”妈妈答道。

“语文、数学都得100分。”

冬冬一边说着，一边随妈妈走进房间。

“吱……”厨房里传来一声哨响,原来是水开了。

冬冬赶快跑到厨房,水冒着热气噗噗作响。他提起水壶,准备给妈妈沏茶。

“哎哟!好烫!”壶口冒出的热气正噓在他手上,慌乱中,他急忙把壶放在地上,溅出的开水又烫伤了他的脚面。

妈妈闻声赶来,只见冬冬的脚上隆起一个个小水泡。妈妈赶忙拿来食盐水,一边给冬冬擦,一边说,以后做事可要小心。

冬冬本想烧水沏茶,让爸爸妈妈回来高兴,没想到,反而给妈妈找了麻烦,心里很沮丧。

### ◎防烫伤

烫伤是厨房中最常见的事故。我们每天在厨房做饭、烧水,总要与热锅、热油、热水打交道,开水温度高达 100 摄氏度,热油的温度更高,如果溅洒在皮肤上,就会把皮肤烫伤。

1.开水壶、热锅容易烫伤人,从火上端下时应先在手上垫上布,或先戴上防烫手套以免烫手;端下后放在不易碰到的地方;帮助家人拿碗、端菜也应注意不要碰倒热锅。

2.当爸爸、妈妈炒菜、煎炸东西时,不要上前打扰或在周围玩耍,以防被溅出的热油烫伤;高年级孩子可以学着炒菜,但要特别小心,精神要集中。另外注意不要把水滴溅到油锅里,因为热油遇到水会飞溅起来,也会把人烫伤。

3.煎鸡蛋很好吃,但要注意,类似鸡蛋、鱼、元宵等食物,在煎、炸过程中,常常会鼓起气泡,气泡崩破能使热油飞溅,非常危险。所以,即使是大孩子,也不要自己贸然做这些事情,可以在大人指导下学着做。

4.油是易燃物,在高温下会燃烧。所以,锅内烧上油后,人不要离开,以防油烧得过热,起火。万一锅中的油起火,也不要慌张,迅速用铁盖或者铝盖盖在锅上,然后将锅从火上移走或者将火关灭。

### ◎安全使用高压锅

用高压锅做饭能大大节省时间。所以,现在许多家庭,都买了高压锅。用高压锅做饭为什么比其他锅快呢?因为在高压下加温,锅内的温度远远高于普通锅的温度。由于它的压力很大,温度又高,所以很容易烫着人。

1.当高压锅坐在火上,或刚从火上被端下来时,我们千万不要动它,特别是不要拨弄上边的压力阀。

2.大一点儿的孩子,可以学着使用高压锅,但要有大人指导,使用前要先检查一下锅盖的通气孔是否通畅,安全阀是不是完好无损。

3.给高压锅加上压力阀后,不要随便动它;烧好东西,不要急于打开盖,一定要等里面的气体全部释放完,再打开盖。

## 好险呀!

学校劳动课上老师布置了一个作业:每个学生回家后,自己动手做一样菜。玲玲进家门,见妈妈正在洗西红柿,便兴致勃勃地说:“妈妈,今天我来做鸡蛋炒西红柿。”没等妈妈回答,她就拿出菜刀,切起西红柿来。

玲玲主动做事,妈妈自然很高兴,但看她做事毛手毛脚的,不免有些担心,一个劲儿地提醒她“要小心,不要切着手,刀用完

要放好”。

“知道了，您都说过好几遍了。”玲玲有些不耐烦地说。

切完西红柿，她又拿来鸡蛋，打起蛋来。

“放盐了吗？”妈妈提醒道。

“哎呀，忘放盐了。”玲玲忙放下手中的筷子，抬手准备去拿盐罐。正在这时，她的身子碰到了突出在案板外边的刀把，刀子顺势掉了下来。玲玲慌忙地向后一闪身，只听“铛”一声，刀掉在了地上，好险呀！离玲玲的脚只有几厘米，玲玲的脸都吓白了。

“让你注意点儿，你就不爱听，做事总是这样毛手毛脚。看看，万一刀掉在脚上，怎么办？”

正在淘米的妈妈，放下手中的活，一边责备着玲玲，一边过来捡刀。玲玲心里好后悔，后悔当初没有听妈妈的话。

当我们刚学洗碗、做饭的时候，大人们总是一遍遍地叮嘱我们：碗要摆整齐，用刀要小心，调料瓶用完要拧好盖放回原位……这样的“唠叨”是很必要的。因为，厨房中有各种刀具、瓶瓶罐罐、瓷碗、瓷碟，还有调味品、洗涤剂，如果摆放得杂乱无章，或做事毛手毛脚，就可能发生划伤、砍伤、误食等事故。所以，不论是放置东西，还是做事都要井然有序。

### ◎摆放东西有讲究

1.漂白剂、洗涤剂、去污粉之类的东西是有毒用品，摆放时要注意与食品、调味品分开。

2.农药、鼠药毒性很大，不要和食品、调料瓶放在一起，并在器皿上做明显的标记，以防误食，引起中毒。

3.玻璃瓶要放在稳妥的地方，以防碰倒打碎。从柜橱中拿东

西要小心,不要碰碎其他的东西。年纪小的孩子,如果够不到柜子上的东西,最好请大人帮助拿。

4.洗碗时,碗碟要放稳当,防止滑落掉地。放碗时碗要摆好、放平。

5.若不小心打碎瓶子、碗碟,收拾时注意不要被碎渣划伤手指。

#### ◎使用刀具要注意安全

1.用刀削皮、切菜,要精神集中,不要拿刀比划着说话,更不能拿着刀开玩笑,这样是很危险的。

2.刀刃很锋利,放刀时刀口不要对着人手活动的方向,以防划伤;另外,刀子暂时不用,要放在安全的地方,特别要注意不要突出在案板外面,否则,万一碰下来,很容易出事。刀具用完,及时放回原处。

## 二、在居室内活动也要注意安全

居室是我们起居活动的地方,我们每天放学回家大部分时间是在这里度过的,我们在居室中活动、学习、吃饭、玩耍、休息……。这个小天地给我们带来很多欢乐,但如果不小心,也容易发生危险。

## 爸爸，快来帮帮我！

今天是星期天，一清早，玲玲就忙开了，找出尺子、刻刀、剪子、乳胶和木片，准备做飞机模型。下星期学校航模小组要参加全区航模比赛，玲玲还是主力队员呢。她要做一个最好的飞机，参加比赛。只见她一会儿拿尺子量，一会儿拿刻刀裁，不多时，就把机身、翅膀裁好了。下一步是用砂纸打磨。

“咦，砂纸放在哪儿了？对，在顶柜里。”

玲玲搬来凳子，登在上面。可是顶柜又高又深，还是够不着。“妈妈买菜去了，让爸爸帮我拿。”

玲玲一边想一边走到爸爸的房间，见爸爸正在埋头写稿子，她知道这时爸爸最怕人打扰。

“算了，还是自己来吧。”

于是，玲玲又拿了一个凳子摆在上面，爬了上去。刚站起来，凳子猛然一晃，玲玲险些掉了下来。原来凳子没有放稳，这时她想下来，刚一动，凳子又急剧地动了起来，玲玲扒着顶柜的边，再也不敢动了，心里直发慌。

“爸爸，快来帮帮我！”玲玲大声喊着。

爸爸过来，看她那狼狈的样子，又好气又好笑，一边扶着她下来，一边说：“你这个冒失鬼，尽干蠢事，幸亏我在家，要是家里没别人，你还不摔个头破血流。”

玲玲摸摸脑袋，也为自己的冒失而后怕。

在居室中由于爬高、追跑、玩耍而造成的摔伤、碰伤、戳伤等，时有发生，因此要特别注意。

### ◎防滑、防摔、防磕碰

1.不要爬高,特别是不要叠摆凳子攀爬。小一点的孩子如果要拿高处的东西,最好请大人帮忙,大孩子也要在大人的保护下,登高拿东西。

2.住楼房要注意,不要从窗户或阳台上往下探身,以防不慎掉下去。

3.有的小孩子喜欢在床上玩耍、蹦跳、翻跟头,这是很危险的。因为床的面积比较狭窄,如果不小心就可能碰到床边或掉下床。

4.现在许多家庭铺了地板砖,地面较滑,而且屋内摆上家具后,空间又比较小,因此,不要在屋内追跑打闹,防止滑倒和碰伤,特别是在卫生间或厨房,地面上水较多,更容易打滑,所以走路要格外小心。

5.不要用棍棒在屋内打逗,家里人多的时候更要小心,万一不小心杵到人身上或眼睛上是很危险的。

6.抽屉、房门、柜门、窗户等在关闭时容易掩着手,所以也要小心。当有人手在门框、窗框、抽屉边时,不要猛关抽屉、门窗。

### ◎防划伤、扎伤

1.暖瓶是居室中不可缺少的,当我们灌水或倒水时要小心,不要打破它,以防烫伤或扎伤。

2.玻璃杯在寒冷的季节,如果猛然倒进热水,由于里外温差悬殊,容易炸裂,烫伤或扎伤人,所以要小心。最好先用温水将杯涮热,就可以避免杯子炸裂。

3.剪子、小刀是我们常用的工具。它们给我们带来方便,用

不当也会给我们带来危险。在使用刀、剪时要特别注意不要划伤皮肤，扎到眼睛和身上。用完后，应及时放回原处，不要随手放在沙发、椅子上，万一有谁坐在上面，可能会被扎伤。

4.我们有时也会用到钳子、改锥、锤子等工具，在使用这些工具时，也要注意安全，不要夹着、砸着手或戳着眼睛。小孩子一定要在大人指导下使用这些工具。

5.还有一些小东西，如铁丝、图钉、针等，也容易扎伤或划伤别人，所以不要随处放。发现掉在地上的图钉要及时捡起来，以免扎伤脚，针用完了一定记住放回原处，否则，万一掉在衣服、被褥上，就会扎到人。

## 保险丝断了

一天晚饭后，冬冬洗过澡，和爸爸坐在客厅里，一边吃着西瓜，一边看电视。妈妈还在忙着，她刚刚洗完头，又找出电吹风准备吹吹头。忽然，灯灭了，电视一闪也没了图像，屋里一片漆黑。这是怎么回事？爸爸先关掉电视，又拔去各个电器的插头，然后，从窗户向外看看。

“别人家的灯都亮着，可能是我家的保险丝断了。”爸爸一边说着，一边走进里屋。这时妈妈也点上了蜡烛，屋里有了亮光。

不一会儿，爸爸拿着手电筒和保险丝走出来，拉开保险盒，只见烧断的保险丝把盒盖熏出一道黑印。

“爸爸，保险丝是做什么用的？它为什么会断呢？”冬冬好奇地问。

“保险丝是一根很细的金属丝，是保护安全用电的设备，如



果线路上电流量过大,就会把它烧断。刚才我们开着电视、电灯,又开空调、电吹风,电流量太大了,所以就把它烧断了。”

“那我们换一个粗点的保险丝,不就烧不断了吗?”冬冬接着问。

“那可不行。保险丝的粗细都是有一定规格的。它是根据安全用电的原则设计的,当电流过大时,它就自动熔断,使线路和电源断开,如果换上粗的保险丝,就起不到保护作用了,一旦用电超负荷,而保险丝又烧不断,电线就会不断升温,烧坏绝缘层,引起火灾。过去我们家用电器比较少,耗电量比较小,现在有了空调器、电吹风、电饭煲等,它们耗电量比较大。也怪我,在买家用电器的时候忽略了这一点。明天,我就请电工叔叔帮咱们调整一下电路,更换电线和电表,今后还要注意家里的电器不要同时使用。”说话间,爸爸已经换好了保险丝,关上保险盒,灯又亮了。

电是我们生活中不可缺少的,它给我们带来光明和方便。随着生活水平的不断提高,我们生活中用电的地方越来越多,但如果不注意安全,电也会给我们带来危险和灾祸。

当我们享受现代化的生活时,应注意些什么呢?

### ◎安全用电

1.电有一定的危险性,年龄小的孩子不要随便动电源、灯口、电开关等,以防触电。

2.电器打开时,不要用湿布擦拭,也不要用手按开关或拔插头,这样都容易触电。有的人在拔插头的时候,直接拽电线,这