

青少年守护生命安全丛书

图解避险指南

身边的魔怪

杨宏志 主编

小学生日常安全自救指导



漠视安全者走开!

适读人群: 重视自己生命安全的孩子和重视自己孩子生命安全的家长

北京尚左志远文化传播有限公司 策划
中央广播电视大学出版社



青少年守护生命安全丛书

图解避险指南

身边的魔怪

杨宏志 主编

小学生日常安全自救指导



北京尚左志远文化传播有限公司 策划
中央广播电视大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身边的魔怪: 小学生日常安全自救指导 / 莱鑫工作室编.
—北京: 中央广播电视大学出版社, 2009. 7
(青少年守护生命安全丛书)

ISBN 978-7-304-04405-3

I. 身… II. 莱… III. 自救互救—少年读物 IV. X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第126590号

版权所有, 翻版必究。

身边的魔怪: 小学生日常安全自救指导
莱鑫工作室 编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电 话: 选题策划中心 010—68183482
发行部010—58840200 总编室010—68182524

网 址: <http://www.crtvup.com.cn>

地 址: 北京市海淀区西四环中路45号 邮编: 100039

经 销: 新华书店

策划编辑: 张柏凡

责任编辑: 马浩楠 杨宏志

责任印制: 赵联生

封面设计: 谈 骁

版式设计: 谈 骁 刘俊霞

文字编辑: 王 莹

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

版本: 2009年8月第1版

开本: 889×650 1/16

印数: 1—10100 册

2009年8月第1次印刷

印张: 5 字数: 50千字

书号: ISBN 978-7-304-04405-3

定价: 14.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前 言

2008年5月12日，在中国四川汶川发生了里氏8.0级的特大地震。一瞬间，山崩地裂、房屋倒塌。人们在惊恐中感受了大自然的愤怒，悲伤在巨大的灾难面前是那么的苍白和无力。那声嘶力竭的呼唤再也无法唤醒逝去的生命，那曾经的欢声笑语也只能在回忆中响起……

逝者已经离我们远去，除了抚平伤痛，我们还该做些什么？

加强安全意识，让危险远离我们。我们还应该学会保护自己，当危险来临时能够安全逃离。然而，安全和健康虽然目前已经成为最受人们关注的两个方面，但真正能给孩子们带来实际指导的图书并不多见，安全图书更多地是弱化了功能性而突出了观赏性，更多地是弱化了实用性而强调了娱乐性。面对这种情况，我们策划并出版了此套极具功能性和实用性的安全图书，而且图书主要面对小学生和中学生，让他们不管是在校外还是在校内都能时刻懂得保护自己。

用知识守护生命，让灾难远离自己。对于每个人来说，这都是最为重要的。但如何掌握安全知识，如何远离灾难，对于孩子们来说尤其重要。此套图书用图示的方法和符号性的表述，让孩子们能快速掌握安全避险知识。可以说，这是一套实用的安全指导手册。也是一套图解逃生指南。而且，更为重要的是，此套图书结合了当今社会对人们影响最大的几个方面，如食品安全、防疫安全、心理健康等，对安全知识进行了系统的展现。同时，也结合了不同年龄孩子的性格特点，为他们量身打造了安全指南。比如，如何解除中学生的网瘾，如何保持青春期的生理健康等。

虽然，图书定位是中小學生读物，但实际上此套图书也是一本为家长打造的图书，对于教育孩子、保护孩子都给出了具体的建议，满足了家长爱护子女的需求。我们相信，此套图书将成为孩子和家长们的必备安全图书，为他们的安全和健康提供保障。我们相信，编辑的苦心能够得到人们的认可，并实实在在地为人们的生命健康作出一点贡献。

我们也相信，通过掌握必要的安全知识，灾难将永远远离我们，安全将永远伴随着我们！

编 者

目录

一、遵守交通规则， 别让路口成“虎口”

1. 认识信号灯的必要性 ····· 1
2. 安全行走常识 ····· 3
3. 行走时汽车迎面而来怎么脱险 ··· 5
4. 骑自行车的安全常识 ····· 6
5. 雨雪天气骑车的安全守则 ····· 8
6. 乘坐公共汽车的安全常识 ····· 10
7. 汽车坠水时如何避险自救 ····· 12
8. 乘坐火车的安全常识 ····· 14
9. 乘船的安全常识 ····· 16
10. 乘船遇险时如何避险自救 ····· 18
11. 乘坐飞机的安全常识 ····· 20
12. 了解航空事故的自救原则 ····· 22

二、警示校园里的 隐蔽“杀手”

1. 学具使用安全常识 ····· 24
2. 在教室内活动的安全常识 ····· 26
3. 课间活动的安全常识 ····· 28
4. 实验课上的安全常识 ····· 30
5. 体育课上的安全常识 ····· 32
6. 学校集体活动的安全常识 ····· 34
7. 学生宿舍的安全常识 ····· 36
8. 勇敢应对校园暴力 ····· 38

三、构建和谐家庭， 杜绝事故伤害

1. 煤气的安全使用方法 ····· 40
2. 在家做饭注意安全 ····· 42
3. 饲养宠物的注意事项 ····· 44
4. 应付突然停电的方法 ····· 46
5. 应对陌生人电话的方法 ····· 48
6. 应对陌生人敲门的方法 ····· 50
7. 应对陌生人尾随的方法 ····· 52

四、火灾中的紧急避险

1. 认识消防器材 ····· 54
2. 学会防火自救 ····· 56
3. 正确处理用电引起的火灾 ····· 58
4. 火场逃生要点 ····· 60
5. 预防生活中存在的火灾隐患 ····· 62
6. 火车发生火灾的避险方法 ····· 64
7. 客船发生火灾的避险方法 ····· 66
8. 高层建筑发生火灾的避险方法 ····· 68
9. 地铁里发生火灾的避险方法 ····· 70

一、遵守交通规则，别让路口成“虎口”

➡ 1. 认识信号灯的必要性

● 情节故事

2008年北京一〇一中学的初二学生小李因为抢红灯而被汽车撞断了腿,不得不在医院住了3个月,不仅身体受到了伤害,而且被迫中断了学业。



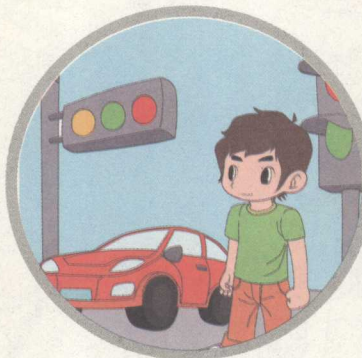
● 认识信号灯



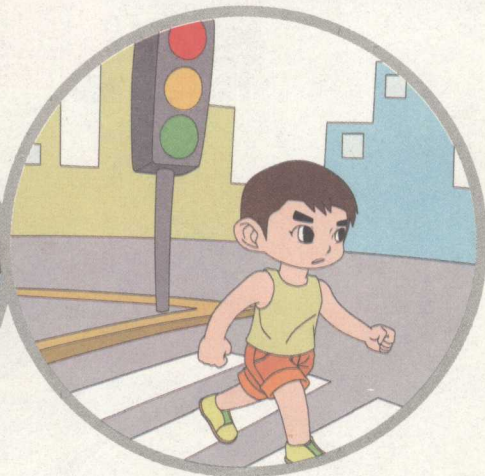
绿灯亮时，可以通行，
但转弯的车辆不准妨碍直行
的车辆和行人通行。



黄灯亮时，不准通行，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。



黄灯闪烁时，车辆、行人在
确保安全的原则下可以通行。



为了安全，学生在过路口时，一定要保证“一
慢、二看、三通过”。

2. 安全行走常识

● 情节故事

2007年，天津二小的李珂和同学在马路上边走边踢球，结果为了捡球，被一辆汽车轧断了双腿。俗话说，马路如“虎口”，道路上车辆川流不息，交通繁忙，如果同学们随意在道路上玩耍、追逐、打闹，把它当成“游乐场”，不仅影响交通，而且非常危险。



● 安全行走常识

必须在人行道内行走，没有人行道时靠路边行走，并注意前后车辆，走路时不可低头看书看报。



横过车行道，必须走人行横道。没有人行横道的，须先看清左右来往车辆，待车辆过后直行通过，不要追逐、猛跑。

不准突然横穿马路，也不要走在路中突然回头走。这些都会导致驾驶员措施不力、判断失误，引发交通事故。



红灯短暂，但生命长久。当我们走路遇到红灯时，一定要停下来，不要抱侥幸心理。

➡ 3. 行走时汽车迎面而来怎么脱险

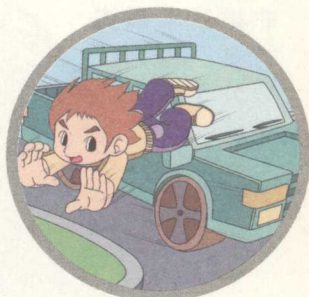
● 情节故事

一天课间，杨晨正在操场上打篮球，同班同学急匆匆地跑来告诉他：“你爸爸因工伤事故正在医院急救室抢救。”杨晨听完同学的话，立即跑步赶往医院，一路上什么也不管，他走捷径，闯道口，翻护栏，当杨晨发现前面来了一辆大卡车时，他只觉得两眼一黑，大卡车将他撞倒在路旁。

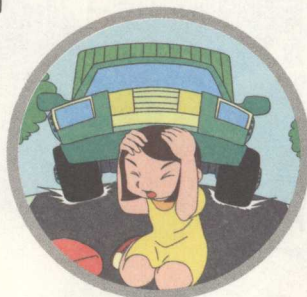
● 如何躲避汽车



当有车辆冲来时，要迅速侧身站到路边。



来不及躲闪到一边时，可在刹那间闪身与来车擦身而过，即使不能完全躲开，做这种姿势，可使肩膀先落地，伤势也会轻些。



当一切躲避的措施都来不及，要做“用手抱头”的保护措施。



汽车迎面而来时，如果实在躲闪不及，应该让身体先着地，最好是臀部先着地，双手要护住头部。

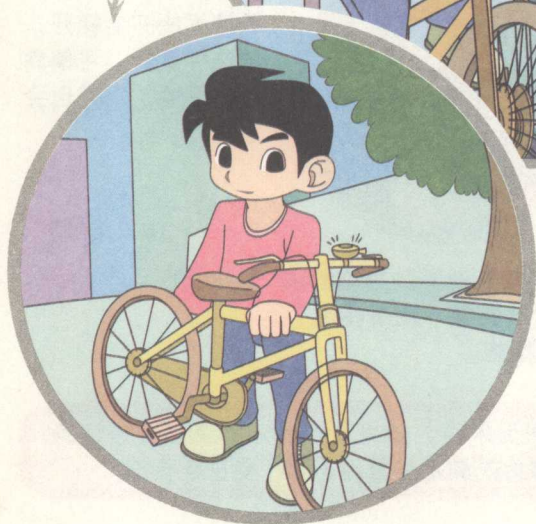
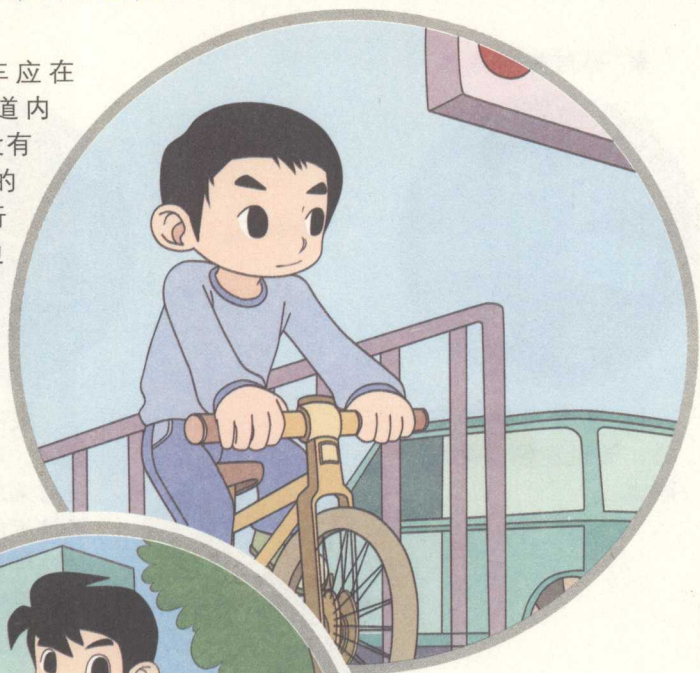
4. 骑自行车的安全常识

● 情节故事

2008年6月，陕西省某县初二女生在放学路上被一辆快速行驶的汽车从后面冲撞，当场死亡，一个花季少女，就这样走完了她的一生。

● 骑自行车的安全常识

自行车应在非机动车道内行驶。在没有划分车道的道路，自行车应靠右边行驶。



自行车的车闸、车铃要齐全有效，平时注意检查、维修、保养。



自行车拐弯前要放慢速度，不要与同行的骑车人勾肩搭背，或是手攀机动车辆。

不要逆行，不要骑车带人，不要车载重物或体积较大之物。



年龄未满12周岁的学生不能骑车上马路或街道。



造成学生自行车车祸的原因主要是平时缺乏教育，安全意识淡薄，不遵守交通规则。学生骑车时，不要横穿马路、强行超车、嬉戏打闹、骑车带人等。

5. 雨雪天气骑车的安全守则

● 情节故事

小强放学回家的时候，路上突然遇到大雨，他为了躲雨，拼命地蹬车。由于一直埋头猛骑，他没有看到前面迎面而来的汽车，小强被撞倒在路边，左腿被撞断。

● 雨雪天气骑车的安全守则

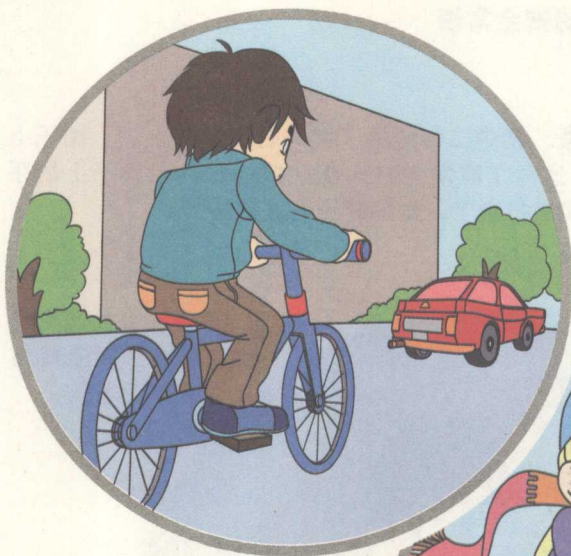
骑车途中遇雨，不要为了免遇雨淋而埋头猛骑。



雨天骑车，最好穿雨衣、雨披，不要一手持伞，一手扶把骑行。



雪天骑车，自行车轮胎不要充气太足，这样可以增加车轮与地面的摩擦，不易滑倒。



雪天骑车，应与前面的车辆、行人保持较大的距离。



雪天骑车，要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面。



雨雪天骑车要注意车速不要太快，不要一味地骑车，要多看路。

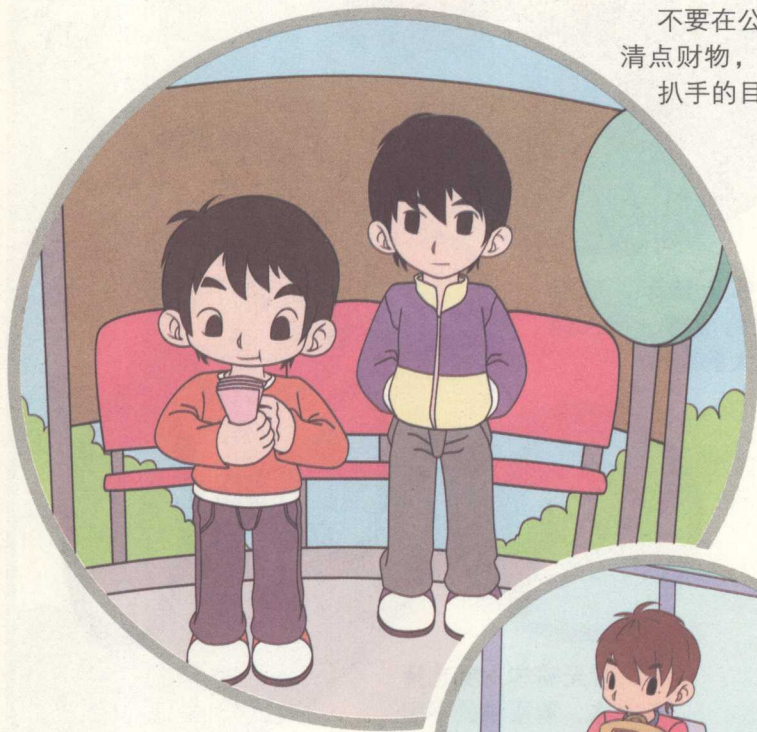
➡ 6. 乘坐公共汽车的安全常识

● 情节故事

2008年3月的一天早晨，初中二年级的丁霞乘公交车去上学。由于上车的人很多，十分拥挤。这时丁霞发觉有人使劲拽挂在自己脖子上的手机。手机链被拽断了，手机被抢走了，她的脖子也被勒伤了。

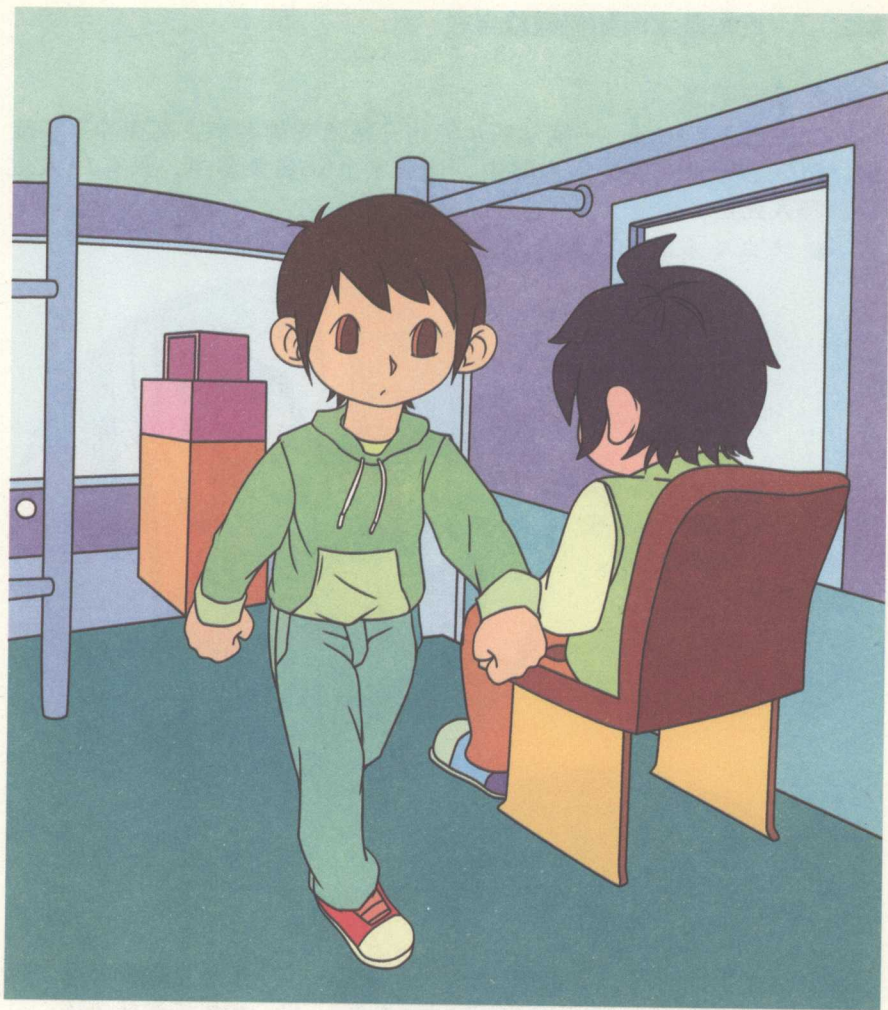
● 乘坐公交车的安全常识

不要在公共汽车站
清点财物，以免成为
扒手的目标。



上车时要把包、
袋等物品放胸前，防
止扒手在上车的一瞬
间故意拥挤，从而将
你的钱物偷走。





上车后不要挤在车门口，尽量往车厢中间走。



扒手在车上或车下人多的地方，双手总喜欢交叉放在胸前，双肩忽高忽低，扒手作案的目标无非是钱包、手机等贵重物品，在人多拥挤时别让他人的手臂压在自己的肩上或抵在胸前。

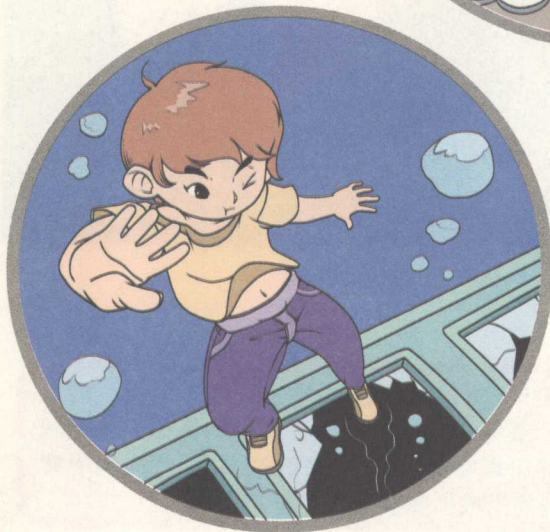
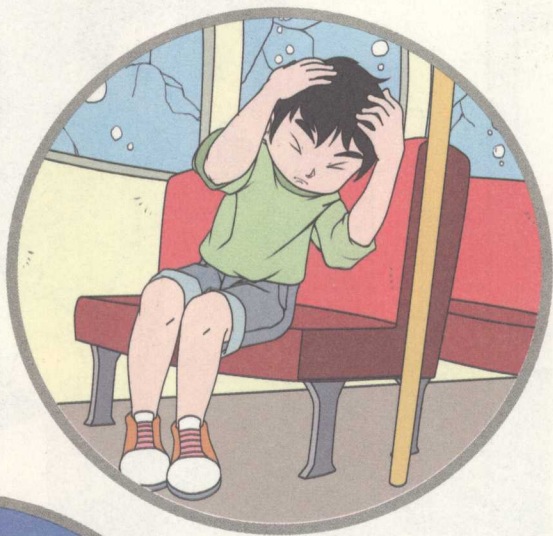
➡ 7. 汽车坠水时如何避险自救

● 情节故事

2007年3月16日，一辆从四川泸州开往西安的客车，高速冲下了陡坡，沉入数十米深的褒河水库中，造成车上36名乘客中，只有11人生还。25人死亡。

● 汽车坠水时的逃生方法

用手护住头部和胸部，尽可能将身体倒在坐席上，并紧闭双唇，咬紧牙关。



迅速从车窗内逃出，如果不能就应该关闭车窗，控制水的进入。