

小学低年级专题教育读本

XIAOXUEDINIANJI ZHUANTI JIAOYUDUBEN

小学低年级

穆志亮 主编

安全 全 教育 读本



中国妇女出版社

小学低年级安全教育读本

穆志亮 主编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学低年级安全教育读本 / 穆志亮主编.

北京:中国妇女出版社,2006.8

ISBN 7-80203-324-1

I.小... II.穆... III.安全教育-小学-课外读物 IV.G624.103

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 073202 号

小学低年级安全教育读本

主编:穆志亮

责任编辑:晓春

插图:张万久

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:台州印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:3.875

字数:88 千字

版次:2006 年 8 月第 1 版

印次:2006 年 8 月第 1 次

书号:ISBN7-80203-324-1

定价:4.50 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与印刷厂联系。)

编者的话

现代生活方式给人们带来诸多便利的同时,也大大增加了事故发生的概率。就中小學生群体来看,我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡,平均每天有44人死亡。他们因为食物中毒、溺水、交通事故和其他伤害事故丧命,换言之,每天就有一个班的学生在“消失”。安全事故已经成为中小學生的首要死因。但是排除那些不可预见的自然灾害和人力不可抗拒的重大事故,约有80%的非正常死亡是可以通过预先防范和应急处理得以避免的。

生活在这个五光十色的现实社会里,你知道怎样做才是安全的?那些隐藏在你身边的无形危险你看到了吗?食物中毒、体育运动损伤、网络安全、交通事故、火灾、废气、溺水、毒品危害、性侵犯、艾滋病……涉及到少年儿童生活和学习方面的安全隐患大致有20多种,这些都时时威胁着我们的健康与生命。

即便如此,仍有相当一部分中小學生和家长对生命安全缺少足够的重视,总是心存侥幸,认为危险离自己很远。而一旦遇到各种险情时又手足无措,更谈不上进

行有效地自我保护了。

如何有效地保护自己,保护自己的生命的安全对每一个中小学生都是至关重要的。这本书不仅教给你一些基本的安全知识、经验、求生技能和手段,更重要的是让你拥有自我保护的意识。保护你的身体,让你健康地成长;保护你的心理,让你快乐地生活。不仅让你学会在危险突然来临之际,懂得如何自救和救人,也让你懂得在日常生活中怎样远离危险,防患于未然。

编 者

2006 年 5 月

目 录

编者的话

一、吃饭的学问	1
二、健康掌握在自己手中	5
三、做个阳光少年儿童	9
四、预防铅中毒	14
五、爱发火会伤身体	17
六、管好自己的家门	21
七、在家玩耍防伤害	25
八、家务劳动讲安全	28
九、如何防止触电	33
十、怎样使用急救电话	37
十一、行路的安全知识	44
十二、乘坐汽车的安全	48
十三、颜色与交通安全	54
十四、消防安全知识	57
十五、火场逃生常识	63
十六、体育活动的安全	71

十七、课外活动的安全措施	75
十八、需要改掉的坏习惯	79
十九、参加劳动要注意什么	83
二十、玩笑过度会伤人	86
二十一、玩耍时不要逞英雄	89
二十二、郊游时要注意的事项	93
二十三、落水后怎样自救	97
二十四、见义勇为也要注意安全	100
二十五、不进网吧	104
二十六、遭遇歹徒时的自救	108



chī fàn de xué wèn

一、吃饭的学问

xiǎo xué shēng zhèng shì shēn tǐ chéng zhǎng de zhòng yào shí
小学生正是身体成长的重要时
qī yīn ér tè bié xū yào cóng shí wù zhōng huò dé chōng zú de
期，因而特别需要从食物中获得充足的
yíng yǎng zhǐ yǒu chī hǎo fàn yíng yǎng jūn héng gè zǐ cái néng
营养，只有吃好饭，营养均衡，个子才能
zhǎng de gāo shēn tǐ cái néng zhǎng de zhuàng nǎo zi cái gèng
长得高，身体才能长得壮，脑子才更
cōng míng suǒ yǐ wǒ men de yǐn shí yīng kē xué hé lǐ ān
聪明。所以，我们的饮食应科学合理安
pái bì miǎn yì xiē bù zhèng què de yǐn shí xí guàn
排，避免一些不正确的饮食习惯。

dìng shí chī fàn shí wù zài wèi zhōng xiāo huà tíng liú de shí
定时吃饭。食物在胃中消化停留的时
jiān dà yuē shì xiǎo shí yīn cǐ yī rì sān cān zhōng
间大约是4~5小时。因此，一日三餐中
měi cān jiàn gé shí jiān yīng wéi xiǎo shí zhè yàng jì fú
每餐间隔时间应为4~6小时，这样既符
hé wèi de shēng lǐ gōng néng yòu néng mǎn zú shēn tǐ duì yíng
合胃的生理功能，又能满足身体对营
yǎng de xū yào bù néng rèn zhe xìng zi xiǎng chī jiù chī bù
养的需要。不能任着性子，想吃就吃，不
xiǎng chī jiù bù chī yīn wèi zhè zhǒng bù liáng yǐn shí xí guàn huì
想吃就不吃。因为这种不良饮食习惯会

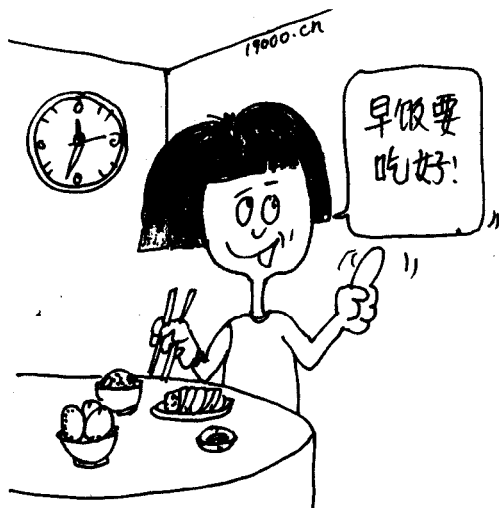


dé wèi bìng
得胃病。

dìng liàng chī fàn yíng yǎng xué jiā gēn jù xiǎo xué shēng shēn

定量吃饭。营养学家根据小学生身

tǐ fā yù de xū yào zǒng jié chū zǎo cān chī hǎo wǔ cān chī bǎo
体发育的需要总结出早餐吃好、午餐吃饱、
wǎn cān chī shǎo de yǐn shí guī lǜ zhì liàng hǎo de yóu yóu de
晚餐吃少的饮食规律。质量好的、有油的
shí pǐn fàng zài zǎo cān hé wǔ cān wǎn cān zhǐ chī xiē qīng dàn de
食品放在早餐和午餐，晚餐只吃些清淡的。
chī fàn bú dàn yào dìng shí hái yào dìng liàng yǎng chéng liáng hǎo
吃饭不但要定时，还要定量，养成良好
de yǐn shí xí guàn
的饮食习惯。



yú kuài jìn
愉快进

cān xīn qíng jǔ
餐。心情沮

sàng jīng shén jǐn
丧、精神紧

zhāng huì jiàng dī
张会降低

shí yù yǐng xiǎng
食欲，影响

shí wù de xiāo huà
食物的消化。

zhuān xīn jìn
专心进



cān chī fàn shí yào jí zhōng jīng lì bù kě yǐ biān chī biān wán
餐。吃饭时要集中精力，不可以边吃边玩
huò biān chī biān kàn shū kàn diàn shì biān chī biān kàn biān chī
或边吃边看书、看电视。边吃边看、边吃
biān wán huì màn bù jīng xīn shǐ chī fàn shí jiān lā cháng huò yīng
边玩会漫不经心，使吃饭时间拉长或应
fù liǎo shì cháng cǐ yǐ wǎng huì yǐng xiǎng wèi cháng gōng néng
付了事，长此以往会影响胃肠功能，
zào chéng wèi cháng jí bìng
造成胃肠疾病。

xì jiǎo màn yàn shí wù zài jìn rù wèi cháng xiāo huà zhī
细嚼慢咽。食物在进入胃肠消化之
qián shǒu xiān zài zuǐ lǐ jìn xíng jǔ jué zhǐ yǒu xì jiǎo màn yàn
前，首先在嘴里进行咀嚼。只有细嚼慢咽
cái néng chōng fēn fā huī kǒu qiāng duì shí wù de xiāo huà zuò yòng
才能充分发挥口腔对食物的消化作用。
yòng kāi shuǐ huò tāng pào fàn huò zhě láng tūn hǔ yàn shí wù
用开水或汤泡饭，或者“狼吞虎咽”，食物
zài kǒu zhōng hái lái bù jí jiǎo suì jiù jí máng sòng rù wèi zhōng
在口中还来不及嚼碎就急忙送入胃中，
bì rán zēng jiā wèi cháng de gōng zuò fù dān
必然增加胃肠的工作负担。

bù piān shí tiāo shí shēn tǐ chéng zhǎng xū yào gè zhǒng
不偏食挑食。身体成长需要各种
yíng yǎng ér gè zhǒng yíng yǎng fēn bù zài bù tóng de shí wù lǐ
营养，而各种营养分布在不同的食物里，
wèi le dé dào quán miàn de yíng yǎng xì liáng cū liáng shū
为了得到全面的营养，细粮、粗粮、蔬
cài ròu dàn yú nǎi dà dòu zhì pǐn děng dōu yīng gāi chī
菜、肉、蛋、鱼、奶、大豆制品等都应该吃。



piān shí huò tiāo shí róng yì zào chéng yíng yǎng bù quán miàn huò yíng
偏食或挑食容易造成营养不全面或营
yǎng bù liáng
养不良。

zhèng què chī líng shí zài bǎo zhèng chī bǎo chī hǎo sān dùn
正确吃零食。在保证吃饱吃好三顿
zhèng cān de qián tí xià kě yǐ shì dàng de chī yì diǎn líng shí
正餐的前提下，可以适当地吃一点零食，
yǐ bǔ chōng zhèng cān zhōng yíng yǎng sù de bù zú líng shí zuì
以补充正餐中营养素的不足。零食最
hǎo zài fàn hòu huò liǎng cān zhōng jiān shì liàng chī yì diǎn dàn bú
好在饭后或两餐中间适量吃一点，但不
yào chī de tài duō bú yào yǐng xiǎng zhèng cān yīn wèi tān chī líng
要吃得太多，不要影响正餐。因为贪吃零
shí huì zēng jiā wèi cháng fù dān pò huài wèi cháng de huó dòng guī
食会增加胃肠负担，破坏胃肠的活动规
lǜ
律。

fáng zhǐ bìng cóng kǒu rù yào zuò dào fàn qián xǐ shǒu
防止“病从口入”。要做到饭前洗手，
bù chī fǔ bài biàn zhì de shí wù bǎo chí cān jù de qīng jié wèi
不吃腐败变质的食物，保持餐具的清洁卫
shēng yǎng chéng liáng hǎo de wèi shēng xí guàn
生，养成良好的卫生习惯。



jiàn kāng zhǎng wò zài zì jǐ shǒu zhōng

二、健康掌握在自己手中

hé lǐ de shàn shí kě yǐ gài kuò wéi liǎng jù huà
合理的膳食可以概括为两句话：

dì yī jìn shí zuò dào yī èr sān sì wǔ
第一，进食做到一、二、三、四、五。

yī shì zhǐ měi tiān hē yí dài niú nǎi
一是指每天喝一袋牛奶。

èr shì zhǐ měi tiān shè rù tàn shuǐ huà hé wù
二是指每天摄入碳水化合物 250 ~ 350

kè xiāng dāng yú mǐ fàn huò miàn shí děng zhǔ shí
克(相当于米饭或面食等主食 5 ~ 7
liǎng
两)。

sān shì zhǐ měi tiān jìn shí fèn gāo dàn bái shí wù
三是指每天进食 3 ~ 4 份高蛋白食物

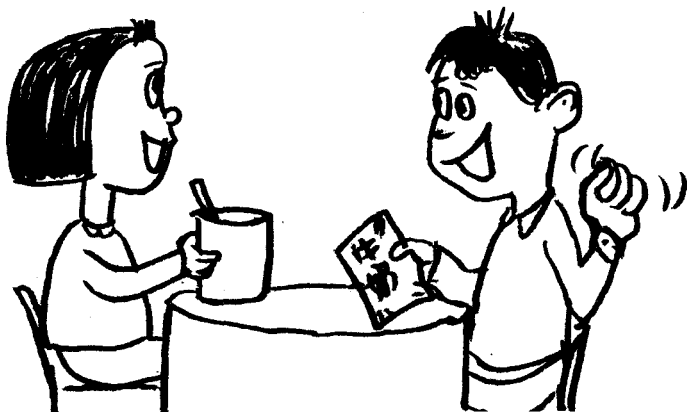
měi fèn wéi shòu ròu kè huò jī dàn yí gè dòu fǔ
(每份为瘦肉 50 克或鸡蛋一个，豆腐 100
kè jī yā yú xiā kè
克，鸡、鸭、鱼、虾 100 克)。

sì shì zhǐ sì jù huà jí yǒu cū yǒu xì bù tián bù xián
四是指四句话，即有粗有细，不甜不咸，

sān sì wǔ dùn kòng zhì jìn shí zǒng liàng shǎo chī duō cān qī
三四五顿(控制进食总量，少吃多餐)，七
bā chéng bǎo
八成饱。



wǔ shì zhǐ měi tiān chī kè xīn xiān shū cài hé shuǐ guǒ
五是指每天吃 500 克新鲜蔬菜和水果。



dì èr cān zhuō shàng yào yǒu hóng huáng lǜ bái
第二，餐桌上要有红、黄、绿、白、
hēi
黑。

huáng zhǐ huáng sè shū cài hú luó bo xī hóng shì nán
黄指黄色蔬菜（胡萝卜、西红柿、南
guā hóng shǔ děng hán hú luó bo sù fēng fù de shū cài
瓜、红薯等含胡萝卜素丰富的蔬菜）。

lǜ zhǐ lǜ sè shū cài
绿指绿色蔬菜。

bái zhǐ yàn mài fěn huò yàn mài piàn měi tiān kè
白指燕麦粉或燕麦片（每天 50 克）。

hēi zhǐ hēi mù ěr měi tiān kè
黑指黑木耳（每天 5 ~ 15 克）。



lìng wài bù xíng shì zuì hǎo de yùn dòng yán jiū zhèng
 另外，步行是最好的运动。研究证
 míng měi tiān bù xíng mǐ huò fēn zhōng yǐ shàng
 明，每天步行3000米或30分钟以上，
 jiān chí měi zhōu shì liàng yùn dòng cì kě yǐ bǎo zhèng shēn tǐ
 坚持每周适量运动5次，可以保证身体
 jiàn kāng
 健康。

wǒ men zài píng shí de shēng huó zhōng bù néng tiāo sān jiǎn
 我们在平时的生活中，不能挑三拣
 sì xíng chéng piān shí de xí guàn huò yī lài bǎo jiàn pǐn yào fáng
 四，形成偏食的习惯或依赖保健品，要防
 fàn jìn nián lái zài zhōng xiǎo xué shēng zhōng chū xiàn de gāo xuè yā
 范近年来在中小學生中出现的高血压、
 dòng mài yìng huà děng suǒ wèi de wén míng bìng bǎ jiàn kāng
 动脉硬化等所谓的“文明病”，把健康
 de yào shì shí shí zhuā zài zì jǐ de shǒu zhōng
 的钥匙时时抓在自己的手中。

shí pǐn ān quán shí dà yāo qiú

食品安全十大要求：

shí wù yī dàn zhǔ hǎo jiù yīng lì jí chī diào shí yòng
 1. 食物一旦煮好就应立即吃掉，食用
 zài cháng wēn xià yǐ cún fàng sì wǔ gè xiǎo shí de zhǔ guò de shí
 在常温下已存放四五个小时的煮过的食
 wù zuì wēi xiǎn
 物最危险。

shí wù bì xū chè dǐ zhǔ shóu cái néng shí yòng tè bié
 2. 食物必须彻底煮熟才能食用，特别
 shì jiā qín ròu lèi hé niú nǎi suǒ wèi chè dǐ zhǔ shóu shì zhǐ shǐ
 是家禽、肉类和牛奶。所谓彻底煮熟是指使



shí wù de suǒ yǒu bù wèi de wēn dù zhì shǎo dá dào

食物的所有部位的温度至少达到 70°C 。

yīng xuǎn zé yǐ jiā gōng chǔ lǐ guò de shí pǐn

3. 应选择已加工处理过的食品。例

rú xuǎn zé yǐ jiā gōng xiāo dú de niú nǎi ér bú shì shēng niú
如, 选择已加工消毒的牛奶而不是生牛
nǎi
奶。

shí wù zhǔ hǎo hòu cháng cháng nán yǐ yí cì quán bù chī

4. 食物煮好后常常难以一次全部吃

wán rú guǒ xū yào bǎ shí wù cún fàng sì wǔ gè xiǎo shí yīng zài
完, 如果要把食物存放四五个小时, 应在
dī wēn jiē jìn huò dī yú de tiáo jiàn xià bǎo cún
低温(接近或低于 10°C)的条件下保存。

cháng jiàn de cuò wù shì bǎ dà liàng de shàng wèi lěng què de
常见的错误是, 把大量的、尚未冷却的
shí wù fàng zài bīng xiāng lǐ
食物放在冰箱里。

cún fàng guò de shǒu shí bì xū chóng xīn jiā rè

5. 存放过的熟食必须重新加热

cái néng shí yòng

(70°C) 才能食用。

bù yào ràng shēng shí yǔ shǒu shí hù xiāng jiē chù

6. 不要让生食与熟食互相接触。

bǎo chí chú fáng qīng jié pēng rèn yòng jù dāo chā cān

7. 保持厨房清洁, 烹任用具、刀叉餐

jù dēng dōu yīng yòng gān jìng de mā bù kāi cā gān jìng yī kuài
具等都应用干净的抹布揩擦干净。一块
mā bù de shí yòng bù yīng chāo guò tiān xià cì shí yòng qián
抹布的使用不应超过 1 天, 下次使用前



yīng bǎ mā bù fàng zài fèi shuǐ zhōng zhǔ yí xià
应把抹布放在沸水中煮一下。

chǔ lǐ shí pǐn qián xiān xǐ shǒu

8. 处理食品前先洗手。

bú yào ràng kūn chóng tù shǔ hé qí tā dòng wù jiē

9. 不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接

chù shí pǐn dòng wù tōng cháng dōu dài yǒu zhì bìng de wēi shēng
触食品，动物通常都带有致病的微生
wù
物。

yǐn yòng shuǐ hé zhǔn bèi shí pǐn shí suǒ xū de shuǐ yīng

10. 饮用水和准备食品时所需的水应

chún jìng

纯净。

zuò gè yáng guāng shào nián ér tóng

三、做个阳光少年儿童

pān bīn yòu bìng le cóng zǎo shàng qǐ chuáng dào xiàn zài

潘斌又病了。从早上起床到现在，

duǎn duǎn liǎng gè xiǎo shí tā yǐ jīng shàng le sì cì cè suǒ
短短两个小时，他已经上了四次厕所。

wǒ de dù zǐ hǎo tòng pān bīn jǐn zhòu méi tóu quán zài shā
“我的肚子好痛。”潘斌紧皱眉头，蜷在沙

fā shàng mā ma péi zhe pān bīn zuò zài yì biān

发上，妈妈陪着潘斌，坐在一边。



pān bīn shàng yí cì lā dù zi shì zài liǎng gè duō yuè qián
 潘斌上一次拉肚子，是在两个多月前
 qī zhōng kǎo shì de shí hou nà tiān tā yě shì yì zǎo jiù rǎng zhe
 期中考试的时候。那天他也是一早就嚷着
 dù zi tòng lā le hǎo jǐ huí qù yī yuàn kàn bìng yě méi
 肚子痛，拉了好几回。去医院看病，也没
 chá chū shén me qián yì tiān yě shì hǎo hǎo de xiǎng dào zhè
 查出什么。前一天，也是好好的。想到这
 lǐ mā ma bù yóu dǎ liang le yí xià pān bīn bú guò zhè hái
 里，妈妈不由打量了一下潘斌，不过，这孩
 zi què shí shì bù shū fu bú xiàng shì zhuāng chū lái de zhè huì
 子确实是不舒服，不像是装出来的，这会
 er dù zi tòng de tā liǎn dōu fā bái le zhǐ shì tā zǎo bú
 儿，肚子痛得他脸都发白了。只是他早不
 bìng wǎn bú bìng yí dào kǎo shì jiù bìng le zhè suàn shì dé de
 病，晚不病，一到考试就病了，这算是得的
 nǎ mén zi bìng ya
 哪门子病呀。

zì cóng shàng le xiǎo xué pān bīn biàn de bú xiàng yǐ qián
 自从上了小学，潘斌变得不像以前
 nà me ài shuō ài xiào le zuò yè què shí duō kě tā zài xué
 那么爱说爱笑了。作业确实多，可他在学
 xiào de qíng kuàng ne yě bú tài lè yì gēn bà ba mā ma shuō
 校的情况呢，也不太乐意跟爸爸妈妈说
 le mā ma dān xīn zhè hái zi shì bú shì zài xué xiào lǐ yā lì
 了。妈妈担心，这孩子是不是在学校里压力
 tài dà bú shì yīng
 太大，不适应？