

国际最新少儿安全保护知识读本



少儿

自我安全保护 必备手册

同安 编著



见歹徒，不要搏斗
打 **110**

见火灾，不要去救
打 **119**



中国书籍出版社

少儿自我安全保护 必备手册

同安 编著

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿自我安全保护必备手册/同安编著. —北京: 中国书籍出版社, 2004.1

ISBN 7-5068-1149-9

I. 少 ... II. 同 ... III. 少年儿童 - 安全教育
IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 100571 号

责任编辑 / 张 瑞

责任印制 / 刘颖丽 武雅彬

封面设计 / 亮点美术创意工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 13.125 印张 361 千字

版 次 / 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001—5000 册

定 价 / 18.00 元 (册)

版权所有 翻印必究



少年儿童要学会保护自己

(序言)

人生最宝贵的是生命。健康、平安，是我们从事学习、工作等一切活动的保证。

但是，生活中会有不幸的事情发生。灾难是难以预料的，但是可以防范和减轻的。只要我们学习了一些这方面的知识，临阵不乱，就会有惊无险，化险为夷。

俗话说得好：“不怕一万，就怕万一。”我们每个人掌握了一些必要的安全防卫知识，在紧急时刻就能保护自己，避免不必要的伤害。最近，首都几家报纸纷纷连载安全知识，可见普及安全知识的必要性。

少年儿童是祖国的未来，在他们的身上寄托着人类的期望。由于他们生活经验少，阅历不足，在识别是非方面有所欠缺，在体力上也属于弱势群体。加之社会复杂，了解自我保护常识就更有必要。但是目前我们对青少年的安全教育远远不足。有媒体报道说，我国 2002 年有 1.6 万多名中小學生因意外事故非正常死亡，而受伤的人数则远不止这些。除了对未成年人自我保护教育的认识不足外，教育方式也存在着很多问题。有很多学校没有重视对未成年人进行自我保护教育的重要意义。其实这不仅仅是儿童自身的需要，也对学校的正常的教学秩序、学校安全的环境、学校教学质量的提高同样有效。

因此，学生的自我保护教育不仅仅是学生个人的问题，也是学校和家长、社会的重要任务。希望大家携起手来，共同筑起安全自保的屏障，让每一个少年儿童都能够健康、平安地成长。

愿本书能为少年儿童朋友们的安全自我保护提供一些帮助。



目录

第一章 文明礼貌 遵纪守法

——培养良好的道德风尚

一 遵守社会公德	3
二 学会文明交往	4
三 注重举止礼貌	4
四 爱护公共卫生	5
五 爱护公共设施	5
六 增加环保意识	5
七 自学遵纪守法	6
八 学会依法办事	6
九 遵守公共秩序	6
十 维护公共安全	7
十一 不侵犯他人的人身权利	8
十二 不侵犯公私财物	9



十三 不妨害社会管理秩序·····	10
十四 自觉抵制封建迷信活动·····	11

第二章 增强意识 防暴自卫

——学会识别和应对坏人的侵害

一 如何防范和应对坏人的侵害·····	17
二 女生的防范与自卫·····	33
三 防盗须知·····	40

第三章 小心谨慎 安全出行

——注意交通安全

一 认识交通信号与标志·····	64
二 上街行走时要注意什么·····	65
三 乘车时必须注意的事项·····	67
四 乘坐地铁安全·····	69
五 交通事故自救与急救措施·····	73
六 骑自行车的安全与紧急情况的处置·····	74
七 怎样避免铁路伤亡事故·····	76
八 水上交通安全常识·····	79
九 乘飞机怎样确保安全·····	83

第四章 远离险恶 健康成长

——行为安全

一 不从事不健康活动·····	89
二 追星族不可痴迷·····	91



三 中学生不要早恋·····	93
四 预防自杀·····	97
五 预防自虐行为·····	99
六 预防离家出走·····	100

第五章 运动游乐 安全为上

——运动与娱乐中的安全

一 公共场所的安全·····	109
二 旅游安全·····	113
三 野外探险的安全·····	122
四 运动安全·····	137
五 娱乐、游戏安全·····	149

第六章 校园重地 维护安全

——校园安全

一 课间活动安全·····	163
二 实验室安全·····	164
三 体育课安全·····	166
四 劳动课安全·····	171
五 住校生安全·····	172
六 预防校园暴力·····	173
七 留学生安全事项·····	178



第七章 排除祸患 疗治创伤

——意外事故与急救

一 防范煤气中毒	185
二 预防食物中毒	190
三 预防药物中毒	195
四 防电磁辐射	207
五 常见急病的应急处理	209

第八章 预防疾病 关爱生命

——重要病症的防治

一 防治非典	231
二 易病季节的预防	235
三 预防流感	236
四 境外疫病如何防范	238
五 少年儿童期预防成年期疾病	241
六 预防艾滋病	242
七 预防宠物传染病	245
八 不喝酒	246
九 不吸烟	250
十 远离毒品	259
十一 预防饮食意外事故	

第九章 责任重大 不容麻痹

——防火灾 防烫伤

一 防火灾	263
-------------	-----



二 火灾中如何自救	276
三 预防烫(烧)伤	291

第十章 防灾避险 确保平安

——防自然灾害

一 防地震伤亡	295
二 火山喷发时的逃生	307
三 防风暴伤亡	309
四 防水灾伤亡	316
五 防滑坡	319
六 泥石流的防范和自救	320
七 雪崩的自救与预防	320
八 预防雷击	321

第十一章 现代生活 方便安全

——正确使用家用电器,预防触电

一 触电的预防和急救	327
二 家庭安全用电须知	328
三 突遇停电怎么办	339

第十二章 饮食起居 慎防风险

——防范日常生活中的意外伤害

一 吃的警示	343
二 呼吸的安全	344



三 行为安全	345
四 家务安全	350
五 游戏安全	352

第十三章 关注健康 从小做起

——养成良好的卫生习惯

一 养成良好卫生习惯	357
二 生活有节律,用脑讲究卫生	360
三 按时作息,保证充足的睡眠	361
四 预防脊柱弯曲异常	363
五 保护眼睛 预防近视	364
六 做好牙的保健	369
七 维护耳朵健康	371
八 注意鼻腔卫生	374
九 保持皮肤清洁 预防皮肤病	376
十 积极锻炼身体 增强抵抗能力	377
十一 锻炼坚强意志 保持心理健康	378

第十四章 参加保险 保护人身

——入保给生活带来阳光

一 与少儿有关的主要险种	383
二 子女教育金、婚嫁金保险	386
三 住院医疗保险	387
四 参加保险的注意事项	388



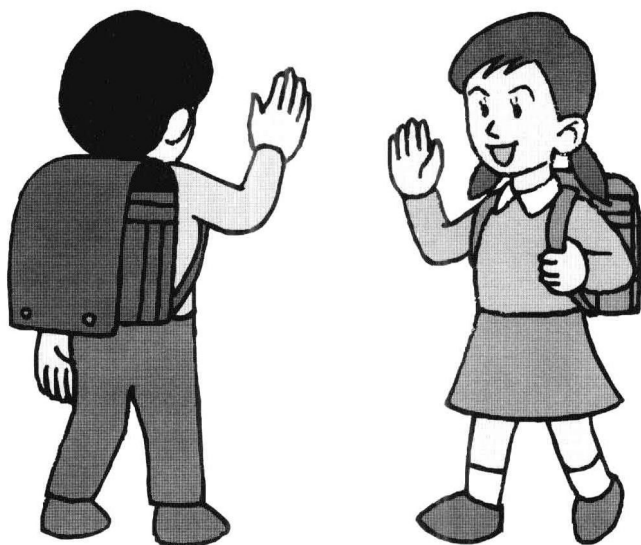
附录：

《中华人民共和国未成年人保护法》	390
《学生伤害事故处理办法》	399

第一章

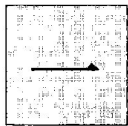
文明礼貌 遵纪守法

——培养良好的道德风尚





我国是一个文明古国，有着优良的道德传统，历来重视公民的道德培养。在新世纪，我们要深入贯彻落实邓小平理论和“三个代表”的重要思想，与时俱进，培养高尚的道德情操。这要从培养符合道德规范的行为习惯做起：



遵守社会公德

社会公德是人们在社会生活中评判是非、善恶的道德标准。如：遵守纪律、敬老爱幼、爱护公物、文明礼貌等。它是社会交往、社会生活所要求的，事关公众的道德规范和行为准则。

1. 社会公德的具体表现

遵守社会公德，具体反映在衣食住行各个方面。每个人衣食住行各方面都反映着社会的整体风貌，也包含了社会公德的要求。我国《宪法》把“遵守社会公德”定为每个公民应尽的义务，少年儿童应自觉遵守社会公德。

2. 提倡“五爱”公德

在我国，“五爱”是社会主义道德对公民的基本要求。《宪法》规定：“国家提倡爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的公德。”

3. 讲公德要从小事做起

生活中，许多同学都随手做了很多好事，比如：随手关掉楼道电灯，随手拧紧哗哗流淌的水龙头，搬开马路上的石块，把路上的废弃物放入垃圾桶，在公共汽车上给老弱病残者让座——这些都是讲公德的具体体现，事情虽然很小，却换来了社会生活的和谐、人际关系的融洽，维护了社会公德。



二

学会文明交往

只有学会文明交往，才能更好地学习、生活、适应社会的需要。为此，我们中小学生要做到：

1. 学会平等待人，这样才能建立真正团结、友爱、互助的关系。
2. 懂得尊重他人，体谅别人的难处，设身处地为他人着想。我们要尊重长辈和父母，尊重老师和同学。
3. 礼貌待人，比如：遇见熟人主动打招呼，进别人的房间先敲门，问路时要有礼貌地称呼别人，得到帮助要表示感谢等等。
4. 爱护他人、帮助他人，比如：别人有困难时要力所能及地帮助支持，当别人遇到危难时要挺身而出，奋力救助。
5. 诚实守信，恪守信约，履行诺言，说到做到。

三

注重举止礼貌

1. 语言的礼貌。礼貌用语能融洽交际，增进感情，促进团结，化解矛盾，消除误会。我们中小学生要注意语言礼貌，说话要和气，口气和蔼，态度诚恳，不盛气凌人，不讽刺、挖苦别人，不辱骂别人，不在背地里说别人的坏话。
2. 举止的礼貌。比如：握手时要自然大方，面带笑容，注视对方；客人来访，要热情迎接，主动请坐、送水，客人告辞，要亲切道别，邀请下次再来等等。



四

爱护公共卫生

公共卫生反映出一个地方、一个城市、一个国家的文明程度，大家共同来遵守，共同受益。这也反映出一个国家的文明程度。如：不随地吐痰，不随地扔废弃物，不随地大小便，不乱涂乱写，不把传染病传染给别人，讲究个人卫生、环境卫生等等。能否自觉保持和维护环境卫生，反映出一个人的公德意识。少年儿童要从小养成自觉维护公共卫生的好习惯。

五

爱护公共设施

公共设施是供大家使用的，每个人都有使用的权利和爱护的义务。比如：乘电梯不乱按电钮，不蹬踩公园中供人休息的长椅，不在文物设施上乱刻乱画，不在公益广告牌上或大街小巷的墙上乱涂，不破坏路灯，不乱动公用电话和自动售货机，不乱动街上的花盆等等。

六

增强环保意识

保护环境，是功在当代、利在千秋的大事，是我国的基本国策，也是每个公民的义务。少年儿童要从小培养环保意识，如：节约用电、用水、用纸，少用一次性木筷、餐盒，少用塑料袋，不吃街头烧烤，不乱扔废电池，保护动物，不吃保护动物，不点野火等。



七

自觉遵守纪律守法

“不守规矩，不成方圆。”社会生活中，必须有“规矩”可循，这个规矩，就是纪律。

纪律是社会生活的行为准则，它规范着人们在社会生活中的各种行为。少年儿童从小要养成自觉遵守纪律的好习惯，这样才能使自己和他人获得真正的自由。

八

学会依法办事

在一个法治国家里，不懂法是一件十分可怕的事情。一个人犯了法，要承担法律责任；一个人的正当权益，应受到法律保护。少年儿童不仅要懂法，还必须守法，要学会依法办事，做一个守法的公民。

九

遵守公共秩序

公共秩序是指人们在社会生活中为维护公共事业和集体利益而必须共同遵守的规则。在公共场所中，只有保持良好的秩序，才能保证每个人的正常活动和人身安全。

公共秩序的内容和范围很广泛，包括社会秩序、生产秩序、工作秩序、教学秩序、科研秩序、生活秩序等多方面内容。

为了维护公共秩序，广大少年儿童在学校内和汽车、电车、火车、