

贯彻十部委《中小学幼儿园安全管理办法》精神
配合教育部“五五”普法学习规划

学生素质教育读本

安全教育

主编：沐 清

小学版

6 年级
上



中国大地出版社

学生素质教育读本

安全教育

六年级·上

主编：沐 清

小学版



中国大地出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

安全教育. 小学六年级. 上/ 沐清主编. —北京: 中国大地出版社,
2007.8

(学生素质教育读本)

ISBN 978-7-80246-004-1

I. 安... II. 沐... 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 (2007)第 126361 号

责任编辑: 刘建华

出版发行: 中国大地出版社

社址邮编: 北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话: 010-82329127(发行部) 010-82329120(编辑部)

传 真: 010-82329024

网 址: www.chinalandpress.com 或 www.中国大地出版社.中国

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 15

字 数: 322 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

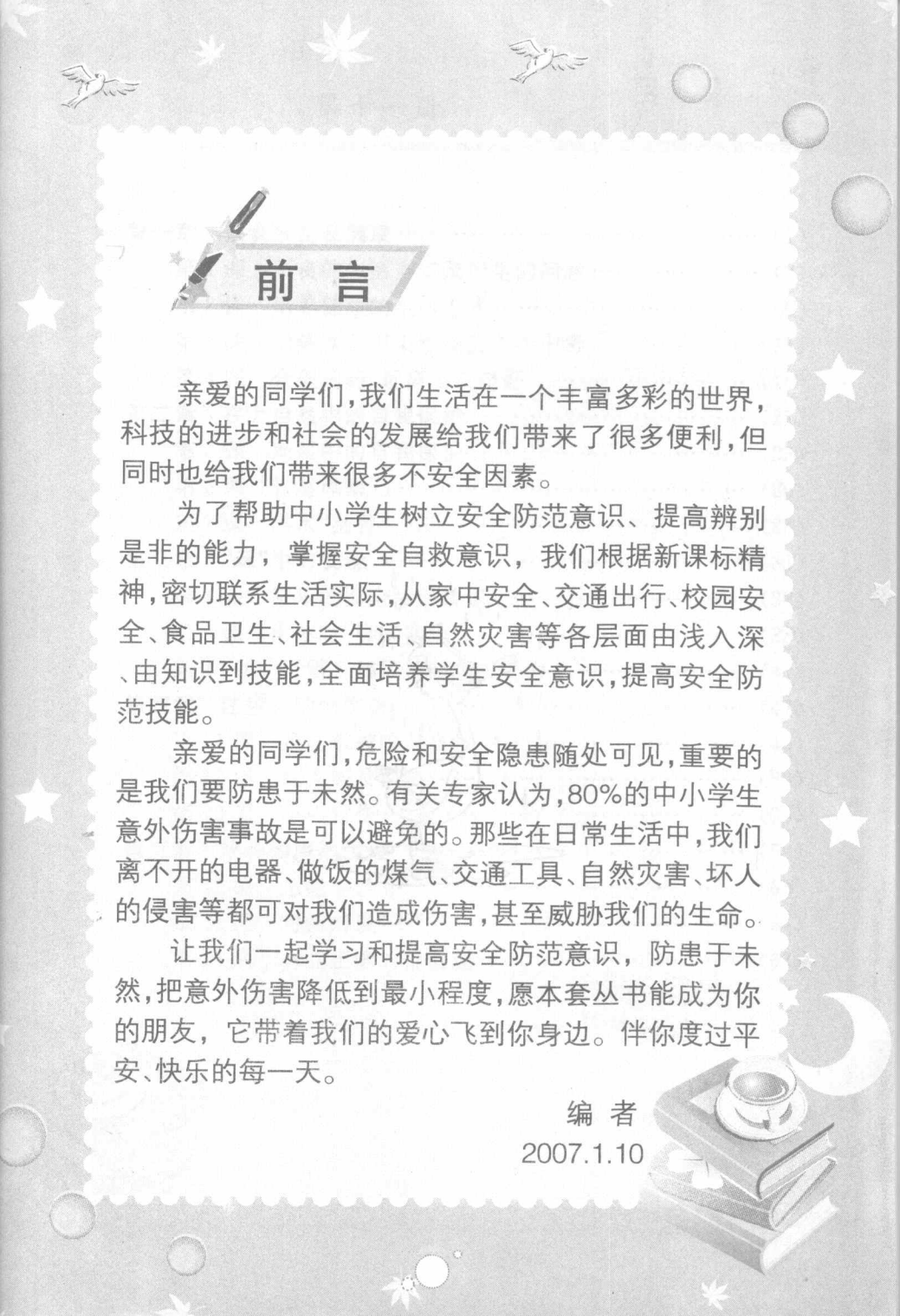
印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1-1000 套

书 号: ISBN 978-7-80246-004-1/G · 185

定 价: 33.00 元 (共六册)

版权所有 · 侵权必究



前言

亲爱的同学们,我们生活在一个丰富多彩的世界,科技的进步和社会的发展给我们带来了许多便利,但同时也给我们带来很多不安全因素。

为了帮助中小學生树立安全防范意识、提高辨别是非的能力,掌握安全自救意识,我们根据新课标精神,密切联系生活实际,从家中安全、交通出行、校园安全、食品卫生、社会生活、自然灾害等各层面由浅入深、由知识到技能,全面培养学生安全意识,提高安全防范技能。

亲爱的同学们,危险和安全隐患随处可见,重要的是我们要防患于未然。有关专家认为,80%的中小學生意外伤害事故是可以避免的。那些在日常生活中,我们离不开的电器、做饭的煤气、交通工具、自然灾害、坏人的侵害等都可对我们造成伤害,甚至威胁我们的生命。

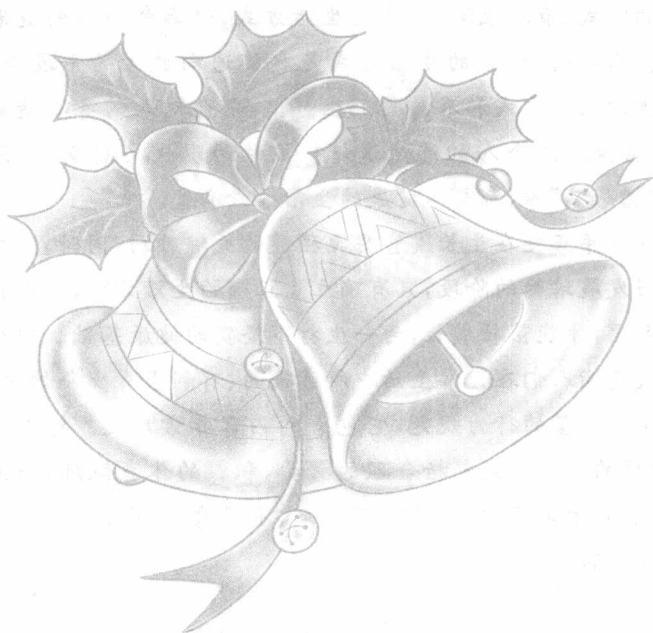
让我们一起学习和提高安全防范意识,防患于未然,把意外伤害降低到最小程度,愿本套丛书能成为你的朋友,它带着我们的爱心飞到你身边。伴你度过平安、快乐的每一天。

编者
2007.1.10





第一章 饮食安全及健康	(1)
第1课 不良的生活方式及产生的问题	(3)
第2课 培养健康的生活方式	(6)
第3课 保障饮食卫生和预防食物中毒	(11)
第4课 合理用药、远离不良嗜好	(16)
第二章 在大自然中的自我保护	(21)
第5课 地震中的自我保护	(23)
第6课 躲避风暴	(26)
第7课 洪水“猛兽”	(28)
第三章 “玩”中的安全	(31)
第8课 游乐场安全活动常识	(32)
第9课 滑冰时“脚踏实地”	(38)
第10课 滑雪与放风筝时集中精力	(41)
第四章 注意！动物伤害	(47)
第11课 预防被蛇咬及自救	(49)
第12课 狂犬病及预防	(53)
第13课 小心蜇伤	(56)
第五章 培养健康的情趣	(59)
第14课 拒绝邪教	(60)
第15课 对赌博说“不”	(64)
第16课 树立正确的价值观	(67)



第一章

饮食安全及健康

随着社会的日益发展、现代社会生活节奏日益加快,人们采用不同的方式、节奏生活着,这些生活方式、节奏都与人的健康密切相关。正确的、健康的生活方式是我们通向健康的手段与桥梁。不健康的生活方式和不良的卫生习惯,则会对人的身心造成极大伤害,甚至造成个人的终生遗憾!被称为现代文明病的“恶性肿瘤”、“糖尿病”等,都与不健康的生活方式有关。

青少年正处在生长发育突飞猛进的关键时刻,同时,又处在行为习惯发展培养的阶段,只有确立了正确的生活方式,培养良好的卫生习惯,才能茁壮成长,为一生打下坚实的健康基础。健康的生活方式是指人们在日常生活中所遵循的、有利于青少年健康成长、提高生活质量的行为规范,它包含的内容非常广泛。对青少年来说,健康的生活方式包括合理的营养,积极的体育锻炼,保证充足的睡眠,善于调节心理压力,不吸烟、不吸毒、不酗酒,注意青春期卫生等内容。



第1课

不良的生活方式 及产生的问题

有资料证明,个人的健康和寿命 60% 取决于自己(个人因素)。在个人因素中,生活方式是与疾病密切相关的。



不良的饮食习惯

不良的饮食习惯包括:饮食不定时定量;暴饮暴食;挑食、偏食;食速过快、狼吞虎咽;过多地吃零食、甜食和脂肪,摄入的维生素、纤维素过少;食盐的摄入量过多;不注意饮食卫生等等。

不良的饮食习惯,有的造成了胃肠疾病,有的造成营养不良,进而影响到个人的生长发育,还有可能成为成年期高血压、心血管疾病、肥胖症及某些肿瘤的祸根。



不良的嗜好

吸烟、酗酒等都属于不良的嗜好。这些不良嗜好,不仅会损害身体,而且还会影响青少年的发育成长,影响学习成绩。

青少年模仿性、好奇心强,这种心理状态决定了他们特别容易受到他人的影响,所以更容易沾染上吸烟、酗酒等不良嗜好。



随着社会物质生活的充裕,青少年在节假日、喜庆之时,偶尔喝一点低度酒,也是无可非议的,但是如果形成了嗜好,则会由小到大,由少到多,这样就会影响健康。

有研究表明,吸烟、嗜酒会成为使用毒品的前奏,也会使青少年更多地接触社会上不良行为的影响。酒精会使人失去判断能力,放松警惕,从而更容易受到毒品及各种不良行为的诱惑。

青少年受外来因素的影响,吸毒、滥用药物等问题在当前也是日趋严重的。由于青少年机体各器官系统正处在发育尚未成熟的阶段,对毒品的威胁更为敏感。



缺乏体育锻炼的危害

有些青少年学生由于学习负担较重,不舍得抽出时间参加体育锻炼;也有的同学贪图享受,怕苦怕累,而不愿意参加体育锻炼;尤其是有些身体本已发胖的同学,感觉锻炼身体太苦,就更加懒得参加体育活动。缺少体育锻炼,人的机体各系统就得不到良好的发育,肺活量小,心脏功能、血管的弹性、消化能力都比较差,抵抗力不强,容易生病。长期缺乏体育锻炼,也是成年期高血压病、心血管病、肥胖症、糖尿病的高危因素。



心理问题可以导致疾病

心理问题可引起身体生理功能的紊乱,并可由此引发身体的疾病。如高血压病人,大多急躁,易激动,情绪不稳定;神经性厌食者,多为性格孤僻的女生。另外,处在生长发育阶段中的青少年,容易感情冲动,对社会中的危险认识不足,喜欢冒险,调节生活、学



习压力的能力较差,又喜欢较劲等。

这一时期的青少年应正确地认识自己,树立信心,在有困难时,不要拒绝别人的帮助。



青春期卫生中的问题

青少年正处于青春发育期,必须重视青春期安全卫生知识的学习。对生长发育中的正常生理现象,如男孩的遗精、女孩的月经等,不应该感到神秘,更不必惊慌、恐惧;要正确对待这些正常的生理现象,并适当注意卫生保健。

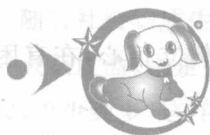
女生在月经期间,不要参加过重的体力劳动和激烈的体育运动,如打篮球、赛跑、游泳等,但可以参加轻微的体育活动,如做操等。经期身体的抵抗力较差,所以,不要用凉水洗澡,以免身体受损害。

不要养成手淫的坏习惯。不要看黄色小说、录像。不要受人引诱,交朋友要注意安全。有问题要及时向老师、家长反映,求得他们的帮助。



小常识: 认识艾滋病

艾滋病是人类近代医学史上最引人关注和最使人恐惧的疾病之一。艾滋病的医学全名为“获得性免疫缺陷综合症”,是人体感染了人类免疫缺陷病毒导致的传染病。



第2课

培养健康的生活方式



合理的、营养平衡的膳食

营养是维持人体健康的基础,对于发育中的青少年,更是意义重大。由于青少年生长发育得很快,不仅需要从食物中获得营养补充日常生活、学习过程中的消耗损失,还要保证这一时期身体迅速生长发育的特殊要求,但这并不是说营养越多越好,必须做到合理营养,平衡膳食,才能有利于健康成长。

平衡膳食是指食物的种类比较齐全,数量比例适当,符合人体需要的膳食。构成平衡膳食的食物有四大类:

1. 粮食类:是身体能量的主要来源,包括米、面、薯、谷、豆等。
2. 蔬果类:是身体中维生素和微量元素(矿物质)的主要来源,包括各种蔬菜、水果、干果等。
3. 高蛋白质类食品:是人体蛋白质的主要来源,包括肉、禽、蛋、奶、鱼等。
4. 烹调类油:包括各种食用烹调油,以及其他一些调味品等。



对于平衡膳食的要求, 还应该注意:

1. 合理搭配饮食。



要注意粗粮、细粮的合理搭配,荤菜、素菜的合理搭配。粮食、豆类、蔬菜混食,既要有一定量的主食,又要有适量的肉食、豆类及一定量的蔬菜,蔬菜的种类也要讲究,一般是以绿叶蔬菜与黄红类蔬菜各占一半为宜。

根据科学研究的结果,针对我国居民营养需要和膳食中存在的问题,中国营养学会于1997年4月公布了《中国居民膳食指南》。指南规定:

- ①食物多样,谷类为主;
- ②多吃蔬菜、水果和薯类;
- ③每天吃奶类、豆类或其制品;
- ④经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;
- ⑤进食量与体力活动要平衡,保持适宜的体重;
- ⑥吃清淡少盐的膳食;
- ⑦应限制青少年饮酒;
- ⑧吃清洁、卫生、不变质的食物。

营养专家为将这一原则贯彻到我们的日常生活中,提出了“宝塔状平衡膳食结构”,将我们每天应吃到的主要食物分为五层,在一定程度上反映出各类食物在日常膳食中的地位和比例。

谷类食物在最下层,该类的摄入范围较宽,如米、面、薯类、杂豆类等,主要提供人体的碳水化合物、蛋白质、B族维生素等,在我国主食中占重要地位,是热能和蛋白质的主要来源。小学生摄入量为400~500克/日。个人也要根据自己的实际情况适当调整摄入量,重要的是应当保持摄入量与活动之间的平衡,维持体重在适宜的范围。

蔬果类在第二层,是矿物质、维生素和纤维素的主要来源。矿物质在体内经代谢后呈碱性,为碱性食物;粮食、肉类、蛋类、水产



品、豆制品等含蛋白质比较丰富,在体内代谢后呈酸性,为酸性食物。因而,蔬菜、水果对于维持体内的酸碱平衡,保持体内正常的酸碱度十分重要。蔬菜、水果丰富的膳食对预防慢性病,包括某些癌症有好处。一般深色的蔬菜比浅色的营养丰富,蔬果之间有相同的地方,但不能彼此代替,不能只吃水果,不吃青菜。小学生摄入量为 400~600 克/日。

鱼、肉、禽、蛋等动物性食物为第三层。主要是提供动物性蛋白质和一些矿物质、维生素,如铁、维生素 A 等。鱼虾等水产,脂肪含量较低,为低脂高蛋白的优质食品,有条件的可以多吃一些。肉类,尤其是猪肉,脂肪含量较高,不宜过多摄入。小学生肉类摄入量 75~100 克/日,蛋类 1~2 个/日。

第四层是豆类及豆制品、奶类及奶制品。豆类主要提供优质蛋白质、矿物质和维生素 A 及 B 族。奶类含有比较丰富的优质蛋白质和钙,我们的膳食如果缺少了钙,奶类是首选的补钙食品。小学生每日应保持有 250~500 毫升奶的补充。豆类或豆制品的摄入量应该在 50~150 克之间。

最顶层是油、盐、糖。每日应少量摄入,满足体内对热能和必须脂肪酸的需要。一般食油每人每天控制在 25 克以内为好,世界卫生组织建议,每人每天食盐的摄入量以不超过 6 克为宜。宝塔结构没有建议食糖的量,因为我国居民现在食糖量还不算太大,少吃或适当吃些,对健康影响不大,但多吃会增加龋齿的危险,尤其是少年儿童不应吃太多的糖及含糖的食品。宝塔结构建议的各类食物是一个平均值的比例,不是天天都要按建议的数量吃,但每日膳食都应该包括宝塔结构涵盖的各类食物,而且不论如何也应与其保持基本一致。

2. 合理地烹调,减少营养的损失。



做米饭不应丢弃米汤,煮粥时不宜放碱,少做油炸食品,做菜时先择后洗,先洗后切,切不宜过细,不挤菜汁;炒菜时要急火快炒,盖锅炒菜。蒸煮时间要短,现吃现做,这些做法都可以减少营养成分的损失。

3. 食物的感观性好。饭菜的色、香、味俱佳,可以增进食欲,促进消化吸收。

4. 注意饮食卫生。采购的食品要对人体无害,无微生物污染,无农药污染,无其他化学物质的污染,无腐败变质现象。不购买无照商贩经营的食品,食物加工烹调过程符合卫生要求。餐具要经常消毒,生熟食物要分开储存。

5. 培养良好的饮食习惯。

吃饭要定时定量,不挑食、偏食,不吃过多的零食、甜食,摄入的盐要适量,不宜过咸。

有规律的进餐时间和次数,可以使进餐时间成为条件刺激,有利于食物的消化吸收,进餐时间是根据胃排空的时间而定的,一般儿童实行三餐制,每餐间隔4~6小时,每次进餐时间为20分钟左右,餐后应当休息1小时后,再开始学习或体力活动。晚餐离睡眠最少应有1.5~2小时的间隔。除定时进餐外,每次的餐量要保证基本相同,这样可使胃肠活动均匀,不至负担过重,保持良好的食欲,有利于胃肠的消化机能。

细嚼慢咽,可使食物充分消化吸收和利用,有利于减轻胃肠道消化的负担。饮食过量过快,使胃肠过于膨胀,蠕动变慢,消化液减少,食物就得不到充分消化,过多的未经消化的食物积存在胃肠中,腐败发酵,会产生毒素,给人体健康带来危害。



重要的早餐

合理地安排一日三餐,特别是早餐,是合理的营养、保持健康的重要手段。三餐热量的分配比例为:早餐热量为全日总热量的30%,午餐30%~40%,晚餐30%~35%。

实际上,我国青少年较突出的营养问题就是早餐摄入不足。

学生上午安排四节课的学习,可以说一天的主要劳动都安排在上午,身体的能量消耗也在上午。如果早餐没有保证,实际就等于空着肚子在消耗体力。更何况上午的消耗都是大脑的能量消耗,因而学生常常出现上午第二课时由于饥饿而注意力不集中,甚至出现心慌、出汗等低血糖的症状,长久下去,必然影响发育,影响健康。

研究表明,课间血糖水平与早餐质量有密切的关系。早餐如果是一顿高蛋白质的膳食,机体的血糖可维持4小时不变;如果是一顿高碳水化合物的饮食,则饭后1~2小时血糖很快下降。血糖是大脑直接利用的能源,血糖低,大脑兴奋性降低,反应迟钝,注意力不能集中,进而影响学习效果。所以,早餐不但要吃,还要吃好。光吃馒头、油条是不够的,还要有鸡蛋、牛奶、豆类等高蛋白质的食品。



小常识:自行车王国

我国是世界上拥有自行车最多的国家,是世界公认的“自行车王国”。自行车轻便灵活,车速自便,维修简单,不使用燃料,无废气污染,无噪声,因此广受人民青睐。



第3课

保障饮食卫生 和预防食物中毒



预防食物中毒

世界卫生组织认为,由受到污染的食物引起的疾病,是当今世界上最广泛存在的卫生问题之一,对人群的危害有可能是致命的。

针对这一问题,世界卫生组织提出了安全制备食品须知,提出了能够降低食源性病原体污染、存活或繁殖的建议:

1. 选择经过安全处理的食物;
2. 彻底烹调食品;
3. 立即食用做熟的食物;
4. 精心储存熟食;
5. 彻底再加热熟食;
6. 避免生食与熟食接触;
7. 反复洗手;
8. 必须精心保持厨房的清洁卫生;
9. 避免昆虫、鼠类和其他动物接触食品;
10. 使用净水。

近年来,在我国不少地方,集体食物中毒事故时有发生。了解