

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

3 年级
上



中国大地出版社

学生素质教育读本

安全教育

三年级·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. 小学三年级. 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 126373 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

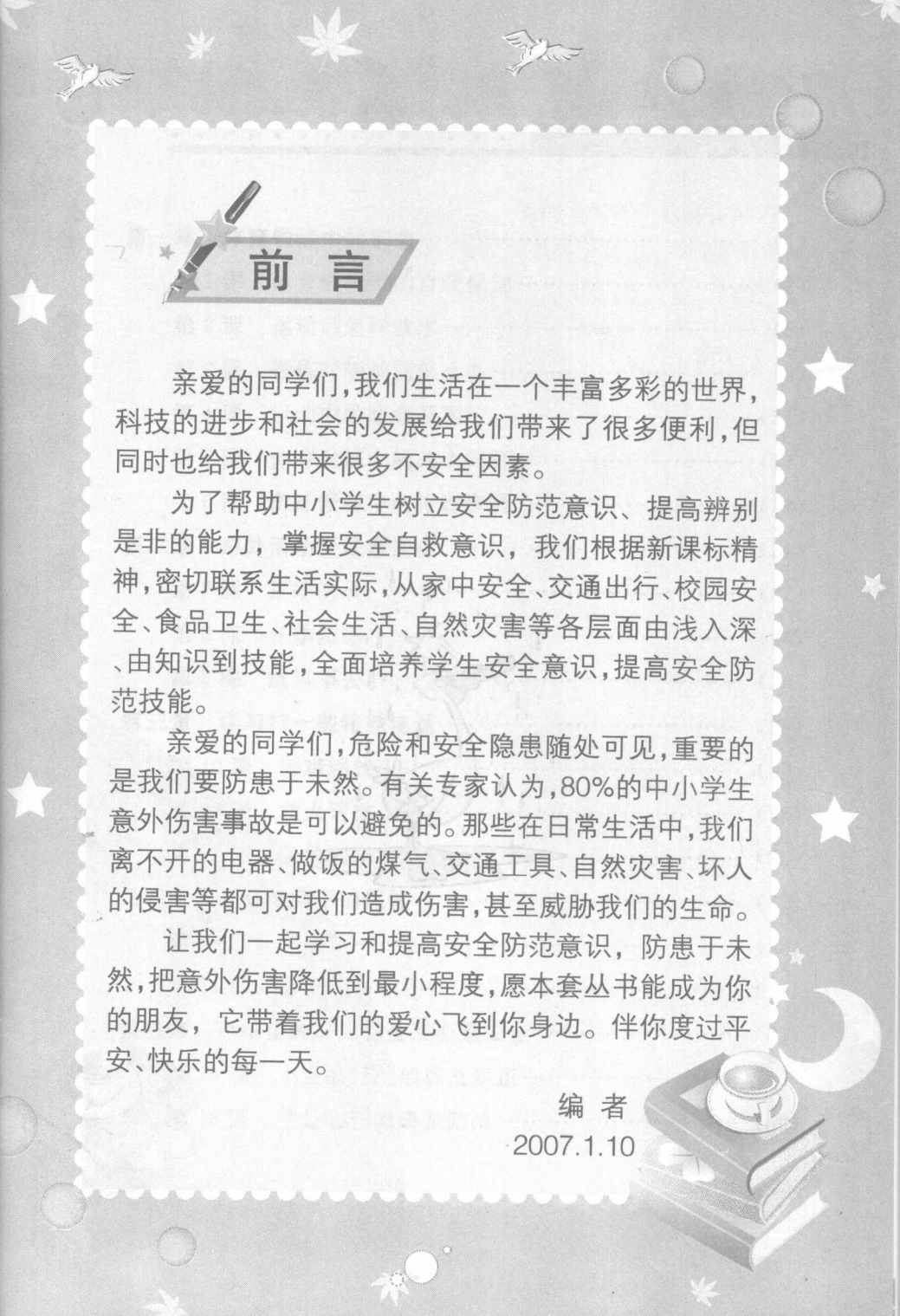
印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

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很多便利,但同时也给我们带来很多不安全因素。

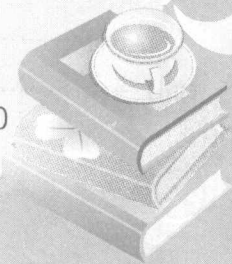
为了帮助中小學生树立安全防范意识、提高辨别是非的能力,掌握安全自救意识,我们根据新课标精神,密切联系生活实际,从家中安全、交通出行、校园安全、食品卫生、社会生活、自然灾害等各层面由浅入深、由知识到技能,全面培养学生安全意识,提高安全防范技能。

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





前言



第一章 体育锻炼中的安全	(1)
第1课 体育锻炼中的自我保健	(2)
第2课 运动后怎样饮水	(5)
第3课 锻炼时腿抽筋怎么办	(8)
第4课 运动中的腹痛及预防	(11)
第5课 体育锻炼中的几个问题	(14)
第6课 游泳锻炼中的注意事项	(17)
第二章 户外活动要注意安全	(21)
第7课 夏季防暑	(22)
第8课 冬季防冻	(24)
第9课 放风筝去	(26)
第三章 学习打一些特殊电话	(29)
第10课 有难就找110	(30)
第11课 救火请拨119	(32)
第12课 急救别忘120	(35)
第四章 耳朵与鼻子的保健	(37)
第13课 耳朵	(38)
第14课 鼻子	(41)
第五章 小学生的行为安全及心理安全	(45)
第15课 不良品行的形成及矫正	(46)
第16课 独处心理障碍及防治	(52)

第 17 课 如何提高学生学习能力及自理能力	(59)
第六章 玩具中的安全问题	(63)
第 18 课 玩具中的安全隐患	(64)
第 19 课 如何预防玩具安全事故	(68)
案例	(71)



第一章

体育锻炼中的安全



第 1 课

体育锻炼中的自我保健



体育锻炼前的准备

较适宜的体育锻炼时间是早晨、下午第二节课后或傍晚前。中午睡前不适宜进行剧烈的体育锻炼。早晨锻炼时间不宜过长，运动量不宜太大，以免过度疲劳或兴奋，影响一天的学习和工作。早晨运动项目可选择简便易行的户外活动，如跑步、做操等，以活动肢体、锻炼心肺功能。下午第二节课后或傍晚前的体育锻炼被认为是一天中最佳的锻炼时间，此时可安排较大的运动量，时间以 1 小时左右为宜。



注意饮食营养和卫生

早晨锻炼前应喝些热开水、牛奶或糖水及吃少量饼干等食物；下午或傍晚锻炼前也应进食，但不宜饱食，午饭前后或晚饭前后 1 小时左右不宜进行剧烈的体育活动。体育锻炼因耗能量和营养较大，故平时饮食应加强营养，要多食含维生素 C、B 和蛋白质的食物。



选择运动服装应为质地柔软,通气性好,有利于健康和身体自由活动的服装;运动鞋应选择符合自身尺寸大小,具有一定弹性及良好的通气性能,穿着舒适的鞋子,鞋跟不宜过高,并应符合季节要求和保持清洁卫生。

良好的生活习惯对于保持体育锻炼时良好身心状态,提高运动能力和锻炼效果,预防身心疲劳,防止运动外伤等有很大作用。因此要保证充足的睡眠和休息,文娱活动不过度,脑力劳动不过度,饮食有规律,不吸烟和饮酒等。



体育锻炼时的注意事项

即培养体育锻炼的兴趣性、积极性和愉悦性,使自己以一种良好的心境、欢乐的情绪投入到体育锻炼中,获得心理上不可多得的欣快感,从而消除紧张、焦虑、忧郁,使精神振奋,身体矫健,充满活力。

体育锻炼前的准备活动有利于消除肌肉关节的僵硬,使身心逐渐提高活动水平,发挥最佳运动能力,预防及减少运动创伤。一般可采用针对性活动,如活动操、慢跑、变速跑,跳跃等。

喝适量水,排净大小便,检查和熟悉运动场地或器械,学习和掌握必要的自我保护或互相保护方法。

身体疲劳不适或有疾病时或自感睡眠不好、饮食不佳、情绪低落、精神紧张、恐惧、饥饿时,不宜进行剧烈的和高难度的体育锻炼,需要调整运动项目或运动量。

锻炼时思想集中,情绪稳定,不紧张、不急躁、不粗心,正确掌握运动技术动作要领,做好运动中的自我保护和互相保护,以预防运动损伤和事故。



掌握适宜的运动量,预防运动性疲劳和创伤的发生。
注意体育锻炼中的卫生,如跑步时的正确呼吸和跑步环境空气清洁卫生等。



锻炼后的工作

整理活动可使身体躯干及内脏较一致地恢复到安静状态。一般可采用慢跑、行步、做放松体操、深呼吸等。

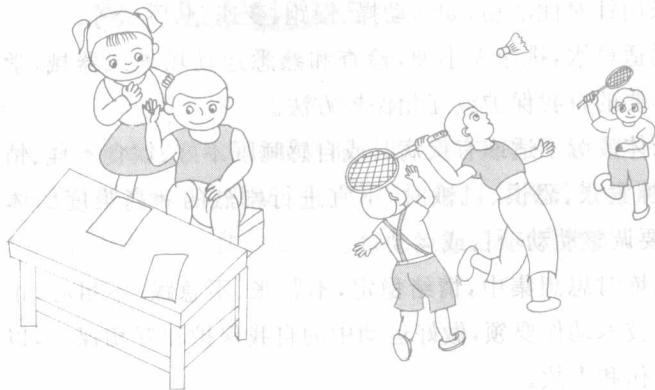
运动后应洗澡擦身,以清洁皮肤,睡前用温水洗脚和洗脸,漱口刷牙以清洁口腔,及时清洗汗湿的衣服鞋袜。

锻炼后不宜立即进食和大量饮水,锻炼期间要加强饮食营养。

若锻炼后感到身体疲劳,饮食、睡眠不佳,应减少运动量或变换运动项目或休息。体育锻炼的自我卫生监督对确保发挥体育锻炼效能,达到最佳锻炼效果,预防运动过量或疲劳以及运动性损伤和疾病具有重要作用。



安全小漫画





第2课

运动后怎样饮水



剧烈运动后不宜大量饮水

当人干了重体力活或者在进行剧烈运动之后,会大量出汗,使人感到口渴难忍。如果图一时之快,立即大量饮水,会对身体造成不良的影响,这是因为:

大运动量活动时,胃肠道血管处于收缩状态,血液供应暂时减少,大部分血液流到参加活动的肌肉中去了。此时大量饮水,胃肠道吸收能力减退,水分就积聚在胃肠道,使人感到沉重闷胀,还会妨碍膈肌的活动,从而影响呼吸。

大运动量的活动结束后,心脏的负担减轻了,正需要休息。这时候若大量饮水,部分水吸收进入血液,使循环血量增加,将会对心脏造成较大的压力。

汗水里含有的盐分在出汗时损失了许多,如果大量饮水而不补充盐分,那么水分经胃肠道吸收以后,一部分又很快地变成了汗液继续排出体外,这又会携带走一部分盐分,使得身体内盐分更加缺乏。

实际上,在剧烈运动之后,人感觉到的口渴并不一定真正表示体内缺水,这时的口渴主要是由于运动时呼吸加强,水分蒸发较快和唾液分泌减少变稠,致使口腔、咽喉、呼吸道和食管上段的黏膜



比较干,因而产生了不舒服的感觉。这时只要漱漱口,使这一部分黏膜润湿一下,口渴的感觉便会很快减轻。



运动后应喝什么水

我们运动完以后一定会感到嘴里非常干,特别想喝水,但是同学们有没有想过应该喝什么样的水呢?正确答案是淡的盐开水。

为什么人在运动完以后要喝淡盐水而不能喝白开水呢?原来人身上的水是含有一定量的盐分的。平时我们出汗、大小便都排出一部分盐分,可是从食物里得到了补充,所以总是保持着平衡。

当人剧烈运动后,往往会出大量的汗。水的缺乏会使我们感到口渴,而盐分的缺乏又影响了身体内部机能活动的平衡。这时候,如果我们喝下大量的白开水而不补充盐分,虽然渴的问题得到了解决,但大量的水分进入身体,冲淡了血液和淋巴液里的盐分。这样一来,血液里的盐分少了,血液的渗透压力也减低了,水分就会很快地被组织细胞吸收,造成细胞内水肿。血液对细胞养料的供应也会减慢,新陈代谢发生近乎停止的现象,于是出现了脸色苍白、心脏衰弱、呼吸急促、四肢痉挛等症状,这种现象叫脱水低钠症。



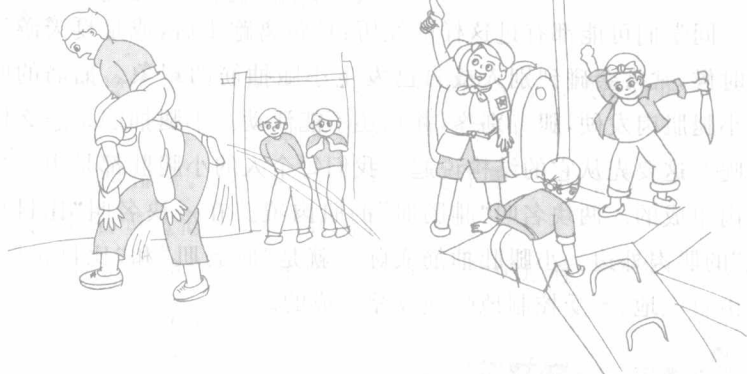


此外,运动后大量饮水,会使胃膨胀难受,消化能力降低,更易使心脏加重负担,对身体不利。

所以,运动完以后,应该先用盐水漱漱口,然后少喝、慢喝一些淡盐水。这样就可以使消耗掉的盐分得到补充,使体内的盐分保持平衡。如果喝一些盐汽水更好。



安全小漫画





第3课

锻炼时腿抽筋怎么办



肌肉抽筋的生理解析

同学们可能都有过这样的经历：长距离跑步后，或是夏天游泳的时候，常常会碰到别人或自己发生小腿抽筋的现象。抽筋的时候小腿肌肉发硬，腿特别疼，并且还不能活动。小腿抽筋是怎么回事呢？这要先从它的结构说起。我们每个人的小腿肚都是由三块肌肉组成的。两块名叫“腓肠肌”的肌肉覆盖在一块名叫“比目鱼肌”的肌肉外边。小腿肚抽筋实际上就是“腓肠肌”和“比目鱼肌”不由自主地、不受控制地强烈收缩造成的。



肌肉为什么会抽筋

平时，我们的所有活动都是由人体的控制中心——大脑控制的；当大脑未发出收缩指令时，就叫不受控制。肌肉为什么不受控制，而自发开始收缩呢？肌肉有个特性：它既会在大脑指挥下收缩，也会在外界的刺激下收缩。当我们遇到寒冷时，会不由自主打冷颤。当我们游泳感到冷时，肌肉会通过收缩产生热量以抵抗寒冷。



对肌肉抽筋的处理

1. 牵引法:原则是进行反方向牵引。小腿抽筋时,可取平坐或仰卧,伸直膝关节,将足够足趾均匀用力向腹部方向扳压,同时使劲蹲小脚,以解除小腿抽筋。

2. 按摩推拿法:对抽筋部位肌肉进行局部推拿、揉捏、敲打、压穴,使抽筋肌肉缓解。



引起肌肉抽筋的原因

1. 寒冷的刺激。在寒冷环境中运动时,若未做准备活动或做得不够,肌肉受到寒冷的刺激就会发生抽筋。

2. 大量排汗。激烈运动时,特别是在夏天,由于大量出汗,体内氯化钠含量过低,容易引起抽筋。

3. 肌肉收缩失调。在运动中,肌肉过快地连续收缩,放松时间太短,即可引起抽筋。

4. 运动中身体过于疲劳,也可成为抽筋的原因。



游泳时遇到抽筋应该怎么办

首先,要沉着冷静,千万不要惊慌害怕。

上岸后找一块热毛巾捂在小腿肚上,或是用手沿小腿肚自下而上按摩,过一会儿抽筋就消失了。

还有一个更简单的好方法,抽筋发生时,我们只要使劲地勾脚尖,抽筋也会消失。



安全小漫画

