

义务教育公共安全教育实验教材

新疆维吾尔自治区
教材审定
委员会

2007年审查通过

小学安全教育

XIAO XUE AN QUAN JIAO YU

五年级 上册

地质出版社 编
新疆维吾尔自治区教学研究室



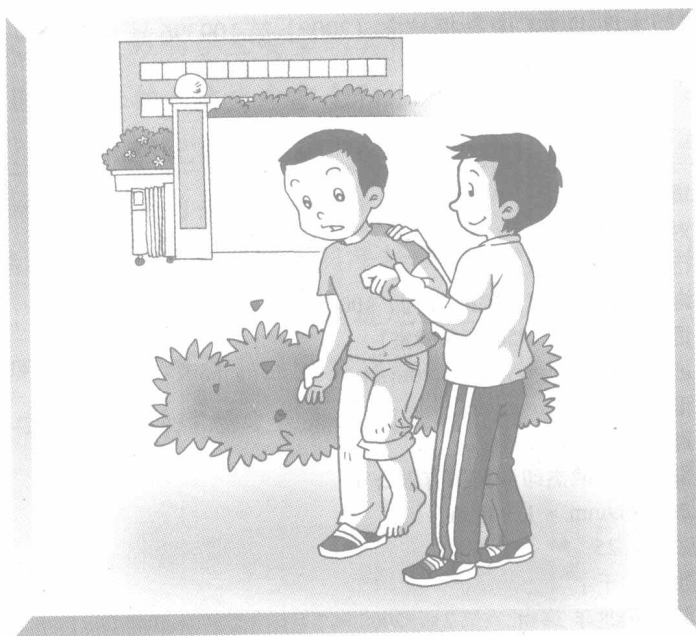
地质出版社

义 务 教 育 公 共 安 全 教 育 实 验 教 材

小学安全教育

XIAO XUE AN QUAN JIAO YU

五年级 上册



地质出版社

· 北 京 ·

主 编 吴宗之

副主编 李克荣 骆桂明 周 玮 刘进录

编 者 罗 彧 刘小霞 王利华 孟建华 迟阿鲁 孟祥晶

周广健 李 玫 侯玉强 葛菜云 董海燕 郭 丽

图书在版编目 (CIP) 数据

小学安全教育. 五年级. 上册 / 吴宗之主编. — 2 版.
北京: 地质出版社, 2008.7

义务教育公共安全教育实验教材

ISBN 978-7-116-05741-8

I. 小… II. 吴… III. 安全教育—小学—教材 IV.
G624. 101

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 109396 号

责任编辑: 林 建

责任校对: 关风云

出版发行: 地质出版社

社址邮编: 北京海淀区学院路 31 号, 100083

电 话: (010) 82324566 (编辑室)

网 址: <http://www.gph.com.cn>

电子邮箱: zbs@gph.com.cn

传 真: (010) 82310749

印 刷: 山东鸿杰印务集团有限公司

开 本: 889mm × 1194mm $\frac{1}{32}$

印 张: 2.25

字 数: 50 千字

版 次: 2008 年 7 月北京第 2 版·2008 年 7 月山东第 1 次印刷

定 价: 3.50 元

书 号: ISBN 978-7-116-05741-8

(如对本书有建议或意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

致同学

本书是根据《中小学公共安全教育指导纲要》精神，由相关安全专家和一线教师按照指导纲要的模块要求编写的，以适应当前中小学对公共安全教育的需要。

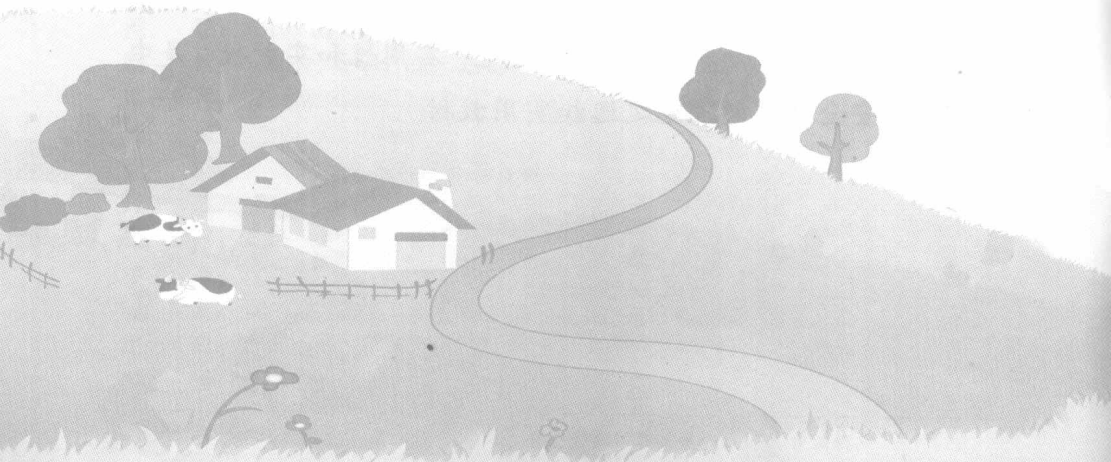
本套教材的编写完全遵循学生身心发展的规律，把握学生认知特点，从认识和熟悉校园、家庭、公共场所的安全环境入手，帮助学生提高应对社会安全、公共卫生、意外伤害、网络信息安全、自然灾害以及影响学生安全的其他事故或事件的能力，引导学生了解基本的保护个体生命安全和维护社会公共安全的知识和法律法规，树立和强化安全意识，正确处理个体生命与自我、他人、社会与自然之间的关系，了解保障安全的方法并掌握一定的技能。在编写过程中还考虑到不同年龄段学生的身心发育特点和接受能力，分年级、分模块循序渐进地设置具体教学内容，图文并茂，呈现方式灵活多样，注重实践性、实用性和实效性，是中小学开展安全教育的理想之选和实用教材。



在学习本教材时，首先应当注意阅读每课的导入语，它既是本课学习的引言，也是主要内容提示。其次，你要记住课文中宋体字叙述的内容是我们应当学习和掌握的；楷体字叙述的内容是阅读部分，能帮助你加深对宋体字内容的理解，同时开阔视野，增加课外知识。此外，课文中还配有许多有趣的插图、小提示以及信息平台等，是为了让你对所学内容更感兴趣，能引导你去思考更多问题。

同学们，只要我们认真学习教材内容，并在日常学习、生活中合理利用所学知识，就能够真正做到“珍爱生命，安全第一，遵纪守法，和谐共处”，从而提高对安全事件的预防和应对能力，避免意外伤害，保障自己健康成长。

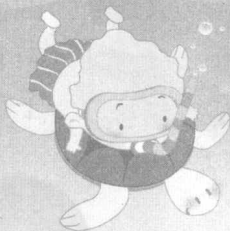
编者



目 录



● 第1课	男生和女生的发育区别	1
● 第2课	成长发育期安全注意事项	7
● 第3课	常见疾病的防治	13
● 第4课	近视眼的防治	20
● 第5课	如何预防食物中毒	26
● 第6课	如何防止铅中毒	33
● 第7课	养成良好的饮食卫生习惯	39
● 第8课	小心上网成瘾	45
● 第9课	网络游戏的是与非	51
● 第10课	小心骨折	57
● 第11课	活动课 遭遇酷热天气时	61





第1课 男生和女生的发育区别

男生和女生的发育区别

少年儿童时期的男孩和女孩们，可能有一天，你们突然发现自己是大孩子了。男孩说话变粗了，女生声音更甜美了。有的男孩，发现自己嘴角长出了胡须。有的女孩，发现自己胸部变高了。不要紧张，这是正常的生理现象，说明你长大啦，进入青春期了。



青少年男女在身体发育上的差异

青春发育期以前，男孩和女孩身体发育的各形态指标差别不大。进入青春发育期之后，女孩的快速增长期比男孩早1~2年，体格发育主要表现为下肢较短，躯干相对较长，骨盆宽大，肩窄，胸廓小，下肢较上肢发达。男生体格发育主要表现为四肢较长，肩宽，躯干较窄，身体重量大，因此在这个时期，男子





的承受力和耐久力都比女子强。

另外，进入青春期以后，女子的肌肉不如男子发达，力量也较差。而女子的关节韧带弹性好，所以柔韧性强。



第二性征的出现

第二性征的出现，是青春期最显著的变化。

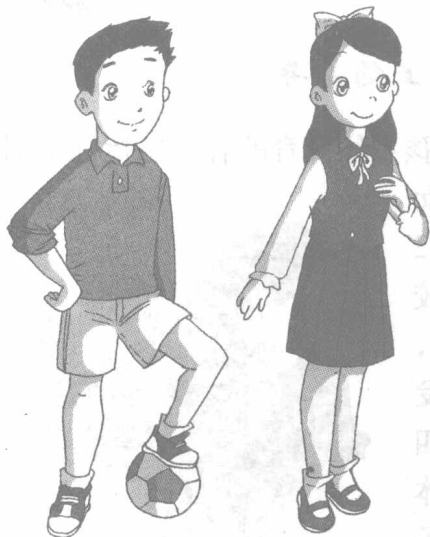
在男性激素的刺激下，进入青春期的男孩喉结变大，说话声音变粗，并开始长胡须，这些都是特别引人注目的变化。它们在嘴角上唇的两侧，像汗毛一样地增多，变黑、浓、重，并逐渐地向中间发展，逐渐在嘴的上唇全部、下唇的中部长出胡须来。同时，在腋下生长出腋毛，外阴部生长出阴毛。

如果说这些“毛”的出现及变化是男孩女孩都有的话，那么，乳房的变化，则是这个时期女孩子所独有的了。

进入青春期，女孩子还有一个很重要的标志，就是胸、腰、

臀、下肢的脂肪增多、增厚，富有弹性。尤其是髌（骨盆）的发育很快，这就为将来孕育胎儿做好了准备。一般的说，男孩子进入青春期肩很宽，是人体中最宽的部位；女孩子则是骨盆部位（即两个髌关节之间）最宽。青春期男女在体形、外观上有明显的差别。

这些变化大概是在什么时候出现呢？一般的说，男孩子是在12~15岁，也可能早





1~2年,也可能晚1~2年。而女孩子是在10~12岁,也可能早1~2年。



信息链接

从身体发育的特点可以看出,男孩的身材比较高,肩宽背后,肌肉坚实有力,腿长且细。心、肺等内脏功能均较女孩强。因此,他们更适合于参加运动量大的游戏,激烈的体育竞赛及行军、旅行等活动。而女孩身材较矮,皮下脂肪厚,盆骨大,重心低,肌肉力量及内脏功能较差,但女子的韧性好,平稳能力强,所以,女子适合参加艺术体操、技巧及保持身体平衡的活动。



青少年男女在心理变化上的差异

进入青春期,女孩的生理特点在智力方面表现为机械性、形象性思维强,喜欢死记硬背;而男孩的抽象和逻辑思维比较旺盛,所以,男孩的理解性记忆比较强,空间的、抽象的想象力发展较快。

女孩心细手巧,有触觉上的良好记忆。男孩则粗心,尽管动手能力强,但触觉记忆不如女孩。比如,修一辆自行车,女孩请男孩帮助修理。男孩动手能力强,很快能把自行车修好,但对修车的程序却并不在意,也不一定很细心地记住修理过程,而女孩则不同,她会发挥自身的记忆优势,告诉这个男孩上次修车的每个具体顺序等。



在意志品质上，男孩大多性格开朗、勇敢刚强、不拘小节，平时表现出好动、好问、好想的特点；另一方面，男孩也会表现出鲁莽粗暴，任性倔强，做事粗心大意，缺乏耐心。女孩则勤奋刻苦、专心用功，责任感强，认



真踏实。她们大多矜持胆小、优柔寡断，容易自暴自弃，心胸比较狭窄，情感脆弱。另外，在这一时期，男孩冒险精神强，兴趣广泛，探索精神更强。他们的知识面宽广而丰富，对一切知识都感兴趣，对一切事情都想经历，不像女孩那样墨守成规，缺少闯劲。

男女生心理差异上的特点导致他们对学科兴趣上的不同。在偏重记忆的学科上，如语文、英语等，女生学得比较好；而在偏重理解性的学科上，如数学、科学等，男生就显现出一定的优势。当然，这只是就一般情况而言。

特别提示

青春期是脑发育的黄金时期，也是人生记忆力最强的时期。处于青春期的少年，大脑神经高度兴奋，极易冲动，精神系统的活动具有强烈的爆发力。但由于大脑和神经系统刚刚发育到青春期，尚不完全成熟，因此又使他们缺乏持久力。由此可见，在这一时期加强毅力的培养和耐力的锻炼是十分必要的。



什么是青春发育期

青春发育期是青少年发育成长的重要阶段，是由儿童到成人的过渡时期，通常称为青春发育期或称青春期。在这个过渡时期内，由于神经系统和内分泌的影响，人体的外部形态、身体机能、心理、智力、思想、感情、意志、行为等方面都比儿童时期有明显的发展。比如，身高、体重迅速增加，全身各个部分都发生巨大变化，整个肌体渐渐成熟。

世界卫生组织（WHO）曾将青春期的年龄范围定为10~20岁。根据我国青少年生长发育的实际情况，认为女性从12~13岁开始，至19~20岁结束；男性则要迟两年左右。

不过，无论男女都有早熟、平均及晚熟三种正常类型。青春发育期的最大特点是生殖器官开始发育，并逐渐成熟，以至带来身体各器官、各系统有明显的生长发育。所以青春发育期是发育突飞猛进的阶段，是性成熟阶段，是决定人一生的体格、体质和心理发展的关键时刻。

青春期的青少年生理、心理急剧变化，从不成熟到成熟，从不定型到定型。在此过程中青少年会遇到各种短暂的困难，产生许多心理矛盾，可塑性很大。这时青少年要以科学的态度对待自己，正确处理各种事情，多与家长或教师进行沟通，以便安全度过青春期。反之，也很容易受到坏的影响，走上犯罪的道路，悔恨一生。



阅读与拓展

一般的说，如果男孩在10岁左右，女孩在8岁左右，这两个年龄段之前出现性器官的发育和第二性征，就叫做性早熟。性早熟与正常的发育没有多大的区别，只不过是发育的年龄周期提前了，一些主性器官提前出现了变化。如女孩方面，体形改变最为明显，如臀部变宽、变圆、变大，盆骨开始明显增长，乳房开始迅速发育等。性早熟最突出的表现要算身高优势的提前出现。性早熟的男孩或女孩的身高发育，远远地超过了同龄的孩子们，甚至可以早3年到5年。但到了青春期后，他（她）们的身高在一段快速猛长之后突然停了下来，反倒被其他孩子追赶上来，甚至被超过。这种身高的提前发育与性早熟是分不开的。

与性早熟相反的是性发育迟缓，是指男孩、女孩到了青春期的年龄，尚未出现青春期应该明显出现的变化，要比通常晚3年到4年或更长的时间。性发育迟缓，如果是体质性的，可以通过增加营养、加强锻炼、改善环境等措施来进行弥补。如果医院确定为病理性的性发育迟缓，则要及早进行治疗。



模拟演练

分小组角色扮演，男生和女生互换角色，体会男生和女生之间有什么差别？



第2课 成长发育期安全注意事项

同学们，进入青春期以后，你们的身体会快速发育，那么，在成长过程中，我们应该注意哪些呢？应该了解哪些知识才能让我们安全度过成长发育期呢？



男生怎样保护阴囊

1. 什么是阴囊。阴囊是男性生殖器的一部分，位于腹腔的下面，两股的中间，阴茎的根部。有深重的色素沉着，有很多褶皱；形状犹如一包囊，里面包藏有睾丸。

2. 怎样保护阴囊。在一般情况下，阴囊不容易受到损伤。但在从事骑马、自行车、摩托车、体操、足球等运动时，由于摩擦、撞击等原因，就有可能造成阴囊的挫伤。有时在打闹或斗殴时，也会使阴囊受到撞击。阴囊受伤后可能连及睾丸，会出现一些疼痛、肿胀、青紫等症状，重者发生阴囊血肿和鞘膜积血，甚至出血或化脓。





阴囊受伤时，要保持镇静，抬高阴囊并用湿毛巾进行冷敷。如果有轻度血肿，在伤后24小时以后才可以进行热敷。较重者需要到医院及时治疗。伤后一段时间内，不要做较大运动量的活动。

为防止阴囊受伤，在参加足球、长跑、体操、骑马、骑自行车等项运动时，要带上兜带，以固定和保护阴囊。平时骑自行车也要察看坐椅的高矮、坐垫的软硬是否合适。注意自己的举止是否文明，不参加斗殴和打群架，以免伤害他人或是自己受到伤害。



阅读与拓展

阴囊在人体发热或者体温增高时（夏天温度高时），它会变得松弛、下垂，以便散热。在寒冷的冬天或气温较低的环境里，阴囊会自然收缩，实行自我保护，这是一种天生的自我生理性的调节保护。在这个过程中，阴囊基本上随温度的变化而膨胀或收缩。当然，随着人的情绪和劳累状况，它们也有一些自我保护性的收缩、舒张功能。



信息链接

男性的第二性征发育的年龄正常范围如下：阴毛第二期一般14岁左右出现，最早不早于11岁，最晚不晚于17岁；第三期一般在15岁左右，第四期一般在16岁左右，第五期一般在17岁左右。腋毛出现一般在16岁左右，最早不早于13岁，最晚不晚于18岁。胡须一般出



现在16岁左右，最早不早于11岁，最晚不晚于18岁。喉结的突出一般在16岁左右，最早不早于13岁，最晚不晚于18岁。声音变得粗犷、深厚，一般在16岁左右，最早不早于10岁，最晚不晚于18岁。男性乳房发育一般在15岁左右，最早发育的可在12岁，最晚发育的可在18岁。



女生月经期的安全与注意事项

月经是女性特有的一种生理现象，在月经期间，身体会出现一系列变化，身体的抗病能力降低，容易引起感冒和其他疾病。注意经期卫生，保证经期安全、防止疾病是非常重要的问题，必须做好。青春期少女在月经期间应该注意以下几方面的事项：

1. 要保持外阴部的清洁卫生。要经常用温水清洗外阴，最好早晚各洗一次。清洗时不要坐入盆中，防止污水进入阴道。所用洗盆和毛巾要与洗脚用具分开，要个人专用，以免互相传染，引起炎症。

2. 要注意保暖，避免潮温和受凉。月经期间，身体抵抗力下降，盆腔充血，要注意保暖。要特别注意不要使下半身着凉。如不要坐凉地，睡凉炕，洗凉水澡，用凉水洗脚，尽量避免被雨淋。即使夏天也要注意，不要过多地喝冷饮。

3. 要避免剧烈运动和重体力劳





动。月经期间要注意休息，保持充足的睡眠，以增加肌体的抵抗力。要避免剧烈的体育运动和重体力劳动。否则运动量过大会引起经血过多，经期延长，甚至闭经。

4. 要注意饮食和情绪。经期要注意增加营养丰富和易消化的食物，不吃生冷、酸辣等刺激性强的食物，要多喝开水，多吃蔬菜和水果，以保持大便通畅。

月经期间，情绪容易激动，容易影响月经的经期和经量。因此，要尽量克制自己的情绪，精神要愉快，保持乐观开朗、稳定的情绪。



阅读与拓展

月经期间应保持情绪乐观和稳定，避免学习过度紧张，及时消解心理压力。注意加强营养，多补充优质蛋白质、维生素、含铁食品。注意休息，避免剧烈运动和劳动，预防身体过度疲劳。同时，还要学会自我检测，当发现自身月经异常时，应尽早去医院妇产科诊治。



信息链接

为什么女性月经期不宜参加剧烈的体育锻炼

月经期不宜参加剧烈的体育锻炼，如打篮球、短跑等。剧烈的活动，会使盆腔更加充血，出现流血过多或经期延长的后果。月经期，固定生殖器的韧带也充血变得松弛，剧烈活动，可能会把韧带扭伤而造成子宫移位，影响月经的周期，甚至引起盆腔炎、贫血等疾病。



月经期更不能游泳，因为这时子宫口开放，易感染，也不宜受寒，受冷刺激，以免引起经血过少或闭经。



专家建议

由于在月经期间，子宫内膜脱落形成一个创面，子宫口微微张开及盆腔充血等情况的发生，使原有阴道酸性分泌物被经血冲淡，此时，细菌很容易乘虚而入，如不注意卫生，极易引起各种疾病。另外，在月经期间，大脑兴奋性降低，全身抵抗能力下降，人体容易疲劳患病。因此，经期要特别注意卫生，以保证身体健康。

月经对女性来说，各人的反应不一样。有的没反应，有的反应轻，有的反应重。如经前、经期有腰酸、轻度浮肿、情绪稳定、精神倦怠、疲乏无力等，一般不影响学习、生活。也有少数人，每次来月经发生痛经，或月经紊乱，月经量过多或过少，产生紧张恐惧心理，对一切都不感兴趣，影响学习。青春期少女，应该认真学习好经期的生理卫生知识，以便合理地安排经期的饮食起居、情志调和、自我情绪的控制，防止月经病的发生。



阅读与拓展

青春发育期简称青春期，它是由少年到成年的过渡时期。在人体生长发育过程，青春期占一半或更多一些时间。

青少年从11岁到18岁是青春期，从18岁到25岁是青年期，或叫青春后期。从广义上说，青春期和青春后期都可以叫青春后期。