

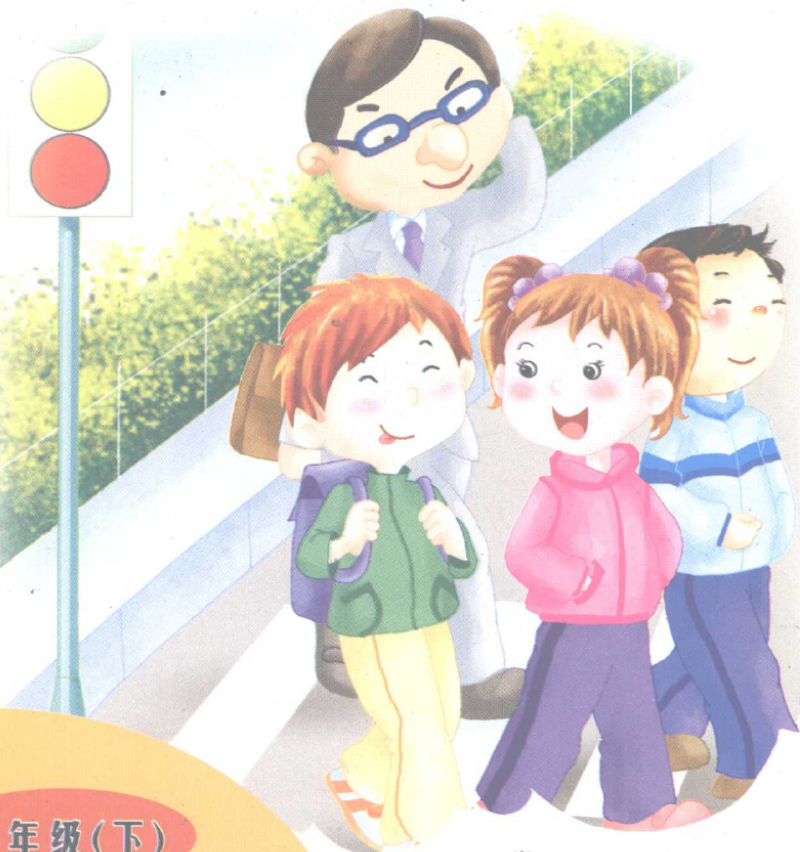
根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写

增强安全意识 掌握安全知识 提高安全防范能力



安全教育读本

赤峰市学校安全与学生健康指导协会 编



二年级(下)



中国大地出版社

安全教育读本

二年级（下）

赤峰市学校安全与学生健康指导协会 编

中国大地出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

安全教育读本. 二年级. 下 / 赤峰市学校安全与学生健康指导协会编. —北京: 中国大地出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-80246-128-4

I. 安… II. 赤… 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 (2008) 第 115231 号

责任编辑: 祝 方 陈维平 刘 迪
插图绘制: 王 竹
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) 010-82329007 (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: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 4
字 数: 40 千字
版 次: 2008 年 8 月第 1 版
印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80246-128-4/G · 223
定 价: 7.60 元 (共 2 册)

版权所有 · 侵权必究

前 言

随着社会经济的发展、科技的进步和教育改革的不断深入，中小学生的活动领域越来越广，接触的事物越来越多，而学生应对各种异常情况的能力是有限的，仅仅依靠社会、学校、家长对学生进行保护是不够的。因此，树立自护自救观念，掌握自护自救知识，机智勇敢地处理遇到的各种突发事件和危险显得非常必要。

为了帮助中小小学生树立安全防范意识，提高辨别是非的能力，掌握安全自救知识，我们根据教育部《中小学生公共安全教育指导纲要》精神，组织相关专家，编写了这套安全教育读本。

书中内容密切联系生活实际，从家中安全、交通出行、校园安全、公共卫生、社会生活、自然灾害等方面，通过图画、故事、典型

案例、相关知识链接等形式，对中小学生在日常生活中常见的安全问题进行了由浅入深、循序渐进的讲解和分析，力求全面培养学生安全意识，提高安全防范技能。

此外，书中还设置了一些开放性问题，供学生在学习课文后进行思考、讨论和探索，将传授知识和培养能力紧密地结合起来，加深学生对生活的体验和对社会的了解。

希望这套读本能够伴随同学们健康、快乐地度过每一天！

编 者

2008年6月

目 录

第一章 疾病预防与个人卫生 (1)

第一课 养成良好的饮食习惯 ... (1)

第二课 预防肠道传染病 (10)

第三课 预防呼吸道传染病 (16)

第四课 “五勤、两不、
一坚持” (21)

第二章 预防动物咬伤 (27)

第一课 预防狗咬伤 (27)

第二课 预防猫抓伤 (33)

第三课 预防蝎子蜇伤 (38)

第三章 自然灾害 (46)

第一课 雷 电 (46)

第二课 龙卷风 (52)



第一章 疾病预防与个人卫生

第一课 养成良好的饮食习惯

故事园

芳芳今年8岁了，是全家的掌上明珠。为了照顾好芳芳，奶奶提前退休，在家专门负责芳芳的饮食起居，爷爷和爸爸负责每天接送她上下学，妈妈更是宠爱她，她想吃什么就给她买什么。

芳芳每个星期都要吃几次洋快餐，连生日都要在洋快餐店里度过。在她的书包里，总能找到油炸薯片、虾条、鸡味圈等膨化食品。在她的家里，各种营养品、保健品堆成了小山，芳芳就是在这座小山中一天天长大的。



结果她越来越胖了，越胖就越不愿意运动。上下学她从不自己走路，不是坐爸爸的汽车，就是爷爷带她坐出租车。如今，这个8岁女孩的体重已经达到了75公斤，几乎都不能跑。

在我们的生活中有不少家长的做法就像芳芳的家长那样，认为现在条件好了，孩子要吃什么就给买什么，孩子什么都不干就是享福，而忽视了合理饮食对孩子是多么重要，忽视了肥胖对孩子身心发育的危害。



提示板

儿童时期就肥胖的人长大以后也很容易肥胖，而且会给少年儿童带来严重的身心损害。

因为体重过重和缺钙，使少年儿童的发育迟缓；肥胖儿童胸腹部大量脂肪堆积，造成肺活量降低，不仅影响呼吸，也妨碍心脏的舒张；由于肥胖造成行动笨拙，肥胖儿童常常被同学嘲笑，造成孤僻的性格和自卑的心理；肥胖还影响智力的发展，据我国调查表明，肥胖





儿童由于脂肪在脑组织中堆积过多，从而形成“肥胖脑”，导致思维不够敏捷。



同学们目前处于不断生长发育的阶段，对营养素的需求量较大，但其消化功能还没有完全成熟，如果饮食习惯不好，很容易发生各种营养紊乱，因此，科学合理地搭配食物十分重要。现在的食品丰富多样，但还没有哪一种食物能提供给人类所需的全部营养素。所以，各类食物都要吃，不挑食、不偏食、不暴饮暴食，从以下几点做起，这样才能健康成长：



1. 不挑食。现在很多家庭都是独生子女，家长对孩子比较宠爱，孩子想吃什么就给什么，对孩子的过于娇惯，养成了孩子挑食的毛病，时间长了容易导致食欲下降。要养成孩子不挑食的习惯，父母首先要做到不挑食，什么都要吃，做一个好榜样。



2. 不贪吃甜食。孩子一般比较喜欢吃甜食，偶尔吃一些是可以的，但有些孩子以此为主食，大量糖摄入体内，不仅抑制食欲，而且影响其他营养素的吸收，另外，甜食容易引起龋齿。





3. 不暴饮暴食。父母希望孩子多吃，认为对生长发育有利，吃得多长得高，毫无节制，无规律地放任孩子吃，殊不知，高糖、高脂肪食物的过多摄入，将会影响智力发育，导致记忆力下降。

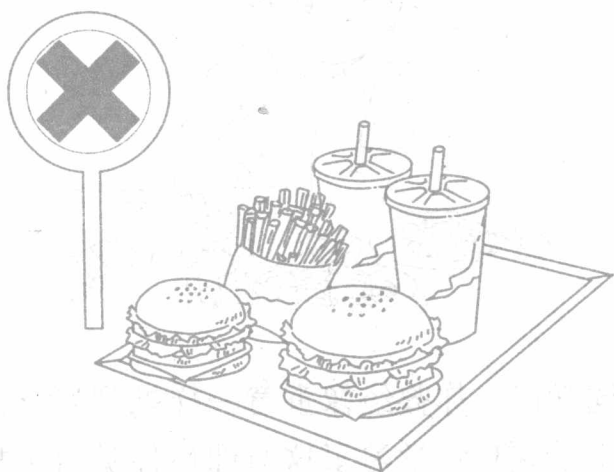
4. 不乱服保健品。市场上大部分保健品都不同程度地含有激素成分，许多家长给孩子盲目进补，服用大量保健品，导致孩子早熟、情绪亢奋、骨骼发育异常。





5. 少吃寒凉食物。寒凉食物（如雪糕、汽水冷饮）吃得过多，会损伤脾胃，造成腹痛、呕吐和腹泻，食欲也会受到影响。

6. 少吃高温煎炸的食物。特别是洋快餐。洋快餐都是以油炸、煎烤为主，具有“三高”（高热量、高脂肪、高蛋白）和“三低”（低矿物质、低维生素、低纤维）的特点。高热量、高脂肪会导致肥胖。对于儿童来说，洋快餐的影响会更加明显，若儿童长期食用洋快餐，还会对身体发育产生不良影响。





想一想 做一做

1. 童童是个很爱笑的孩子，可是这两天他可快乐不起来了。原来，两天前是他的生日，爸爸给他买来很多好吃的。童童一通地大吃，结果把肚子吃坏了，胃疼了好几天。



同学们，你曾经像童童一样见到好吃的就吃起来没完吗？学习了这节课后你觉得怎样做是对的。





2. 健康成长要从哪几个方面做起?

3. 为什么要少吃洋快餐?



第二课 预防肠道传染病

故事园

佳佳拉肚子了，向老师请了假在家休息。奶奶到药店买来止泻药给佳佳吃，还做了可口的饭菜来给佳佳“补肚子”，对佳佳照顾得无微不至。可是，一天过去了，还是不见好，奶奶赶紧把佳佳送到医院。

大夫给佳佳作了检查，又询问了病情后，对佳佳的奶奶说：“孩子不是普通的吃坏了肚子，而是痢疾，您的护理方法有些是不对的，幸亏来得及时，不然后果会很严重。”奶奶听完，赶紧去办理了住院手续。

佳佳在医生的及时治疗和家人的悉心护理下，很快恢复了健康，回到了学校。

