

根据教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

公共安全

综合素质教育

GONGGONGANQUANZONGHESUZHIJIAOYUDUBEN

安全伴我行 防灾与自救 健康你我他

道德与法制 和谐校园 科学发展观 国防教育

读本

五年级

《公共安全综合素质教育读本》编写组 编



新疆青少年出版社

根据教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

公共安全

综合素质教育

GONGGONGANQUANZONGHESUZHIJIAOYUDUBEN

安全伴我行 防灾与自救 健康你我他

道德与法制 和谐校园 科学发展观 国防教育

《公共安全综合素质教育读本》编写组 编

读本

五年级



新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共安全综合素质教育读本. 五年级/《公共安全综合素质教育读本》编写组编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5371-6347-7

I. 公... II. 公... 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 192675 号

责任编辑:周英傲 康日峥 蓝 仓

主 编:华 蓓

副 主 编:孟淑梅

编 委:徐建国 魏怀亮 李红转 孟淑梅

张宗弟 曹彦平 华 蓓

责任校对:孟小明

封面设计:尚 尉

公共安全综合素质教育读本 五年级

出 版:新疆青少年出版社

社 址:乌鲁木齐市胜利路二巷 1 号

邮政编码:830049

电 话:0991-2334305, 2328004(编辑部)

0991-2864403(发行部)

网 址:<http://www.qingshao.net>

经 销:各地新华书店

印 刷:甘肃天地印务有限公司

开 本:32K

版 次:2008 年 12 月第 1 版

印 张:4

印 次:2008 年 12 月第 1 次印刷

字 数:80 千

印 数:1-10000

书 号:ISBN 978-7-5371-6347-7

定 价:8.00 元



新青少社版图书, 版权所有, 侵权必究。印装问题可随时退换。

目 录

第一章 安全伴我行

一、体育运动中的安全	(2)
(一)重视体育,重视安全	(2)
(二)衣着合体,避免受伤	(6)
(三)遵守规则,安全锻炼	(7)
(四)运动会中的安全事项	(10)
二、做网络世界的主人	(12)
(一)网络沟通无极限	(12)
(二)网络是把双刃剑	(13)
(三)抵御诱惑,拒绝网瘾	(17)
(四)享受健康的网络交往	(19)
(五)不进网吧上互联网	(20)

第二章 防灾与自救

一、火灾与火实的预防	(27)
(一)认识火灾的危害,树立防火意识	(27)
(二)火灾发生的原因	(33)
(三)火灾的预防	(33)
二、火灾时自救与逃生	(42)
(一)火灾时的脱险与自救	(42)

(二)火场逃生有诀窍	(48)
(三)准确迅速报火警	(53)
(四)认识各种消防标志	(53)

第三章 健康你我他

一、不良生活方式与身体健康	(56)
(一)关注健康,远离香烟	(56)
(二)关爱自己,杜绝酗酒	(64)
(三)珍爱生命,拒绝毒品	(67)
二、电脑、网络与健康	(69)
(一)电脑与网络	(69)
(二)常见的电脑,网络疾病	(73)

第四章 道德与法制

一、与诚信结伴而行	(77)
(一)诚信是金	(77)
(二)诚信做人到永远	(80)
(三)共铸诚信	(81)
二、珍惜生命,安全出行	(84)
(一)世界杀手——交通事故	(84)
(二)交通安全法——血的代价	(85)
(三)尊重生命,遵守交通法规	(90)

第五章 和谐校园

一、注意倾听	(94)
二、学会说话	(99)
三、批评的艺术	(103)

第六章 科学发展观

一、以经济建设为中心是兴国之要	(110)
二、四项基本原则是立国之本	(113)
(一)四项基本原则的内容	(113)
(二)坚持四项基本原则的重要意义	(114)
三、改革开放是强国之路	(116)

第七章 国防教育

一、我国国防建设的成就	(119)
二、我国国防的基本目标和任务	(121)
三、中国人民解放军	(122)

第一章

安全伴我行



安全,在我们小学生的生活中,是一个非常重要和敏感的话题。因为我们自身的特点:年龄小,不管是生理还是心理都不成熟,对安全问题不能够正确认识或高度重视,这会给我们的身心造成极大的伤害。为了避免此类事情的发生,本章我们将了解一些体育运动中的安全注意事项和运用网络的安全注意事项,以提高我们的安全意识和防范能力。

一、体育运动中的安全

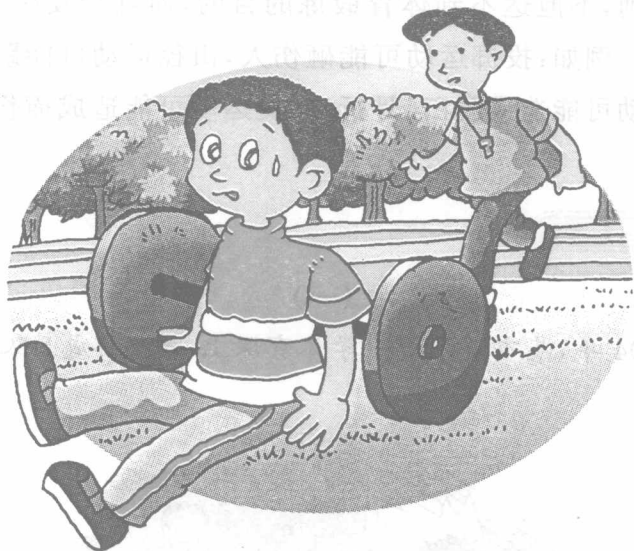
生命在于运动,加强体育锻炼,增强体质,对于每个人都很重要。我们小学生正处于长身体的时期,更应加强体育锻炼。针对小学生活泼好动的特点,建议小学生在积极参加学校的体育活动的同时,不能忽视体育运动中的安全问题。

下面我们将了解一些在参加体育运动时应注意的安全问题及相关事项。

(一)重视体育,重视安全

体育是学校教育的一个不可缺少的组成部分。学生通过体育锻炼,不仅可以增强体质,促进身心健康,而且有利于全面提高自身的素质。

学校师生的生命安全问题,已成为社会关注的热点。作为学校教学活动的重要组成部分的体育,由于自身的特点(运动、器械)或其他因素,伤害事故(尤其是运动性损伤)偶有发生,这成为学校教学活动中的不安全因素。这既违背了



学校体育教育的初衷,一定程度上也给学校带来了不良影响;同时也加重了体育老师的心理负担。有的学校或某些体育老师为了消除这种负面影响,减少风险,取消了应有的体育活动,禁止了一些器械性的运动项目。这种因噎废食的做法是极为消极的,不适应现代素质教育的要求。因此,正确处理体育教育与安全问题,避免体育教育中事故的发生,成为学校老师、学生都必须认真思考的问题。

课内外体育活动的特点是“动”。同学们活动时,不仅要

与环境发生直接接触,而且还要直接运用各种体育器材,这就包含着不安全的因素。所以,体育课有它自己所特有的教学秩序,不仅坚持严格训练,而且要求同学们严格遵守纪律。课外体育活动虽然比体育课自由,但同样必须遵守有关规定。否则,不但达不到体育锻炼的目的,而且会发生人身伤亡事故。例如:投掷运动可能砸伤人,田径运动可能跌伤人,技巧运动可能造成脱臼、骨折,球类运动可能造成撞伤、摔伤等等。

典型案例

(一)

2004 年,某市一中心小学体育课上,学生排成两队在两条



跑道上训练 30 米短跑。但在跑的过程中,有两名同学在中

途却跑到了一起,结果一名男生的两颗门牙被撞掉一半。为此,家长认为校方要承担责任,而校方认为课前老师已讲了跑步要点和注意事项,是孩子自己没有遵守规则而造成的,应该责任自负。最后双方诉诸法律。

(二)

中央某部有位 50 多岁的总工程师,政治上一贯可靠,技术十分精湛,可是他的人事档案里却有一条受“警告”处分的记载。原来,他 50 年代在某重点中学读书时,有一次担任全校运动会的田径裁判。上午的竞赛项目全部结束,运动员和观众开始撤离操场,他兴致勃勃地来到铅球比赛场地,拣起一只铅球,逆向掷了出去。恰巧一位同学走过这里,铅球从这位同学的头皮擦过,造成其轻微脑震荡。虽然那位未来的总工程师当时也一贯品学兼优,但校纪无情,校长“挥泪斩马谡”,毅然给了他一个警告处分。这就是那份档案的来历。

(三)

前几年,某市一所重点中学有位品学兼优的女同学,在进行背跃式跳高时,由于掌握要领不当,颈部严重受伤,不得不在以后几年中佩戴“颈托”上学听课。而另一位女同学在做同一运动项目时,则因跌出垫子,抢救无效而失去了年轻的生命。

还有一些孩子,由于平时娇生惯养,早晨睡懒觉,起床后不吃或很少吃早饭就上学,体质很弱,体育课上运动量稍大一点,就会晕倒。有一所重点中学在举行 1 000 米长跑训练时,竟有 12 名学生途中昏倒。



上述事例告诉我们,无论是在体育课上,还是课外体育活动中,同学们都必须把严格遵守纪律和弄懂要领放在第一位。活动前,一定要保证正常的休息和营养,还要有足够的心理准备;必须认真做好预备运动,使肌腱充分放松,避免在活动中肌肉、韧带拉伤。体育课上,要听清老师的讲解,掌握动作要领和注意事项,坚持先易后难、先简后繁、逐步到位的原则。没有学过的、有一定难度和危险性的项目,切勿贸然去试;如要学习,也必须有老师在场指导、保护。体育教师要与医务人员密切配合,建立学生体格检查制度,对于有病与体弱的学生,必须在医生的指导下才能进行适当的体育活动。

(二)衣着合体,避免受伤

上体育课大多是全身性运动,活动量大,还要运用很多体育器械,如跳箱、单双杠、铅球等,所以为了安全,上体育课或进行体育活动时,衣着有一定的讲究。

1. 衣服上不要别胸针、校徽、证章等。
2. 口袋里不要装钥匙或小刀等坚硬、尖锐、锋利的物品。

3. 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。
4. 女生头上不要戴各种发卡。
5. 患有近视的同学,如果不戴眼镜可以上体育课,就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜,做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时,必须摘下眼镜。
6. 应当穿球鞋或一般胶底布鞋,不要穿塑料底的鞋或皮鞋。
7. 衣服要宽松合体,最好不穿纽扣多、拉链多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿运动服。

(三)遵守规则,安全锻炼

体育课在中小学阶段是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的,因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时人身体的冲力很大,精力又集中在冲刺之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

2. 跳远时,必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。

3. 在进行投掷训练时,如投铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能有丝毫的马虎。这些体

育器材有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或者自己被击中,造成受伤,甚至发生生命危险。

4. 在进行单、双杠或跳高训练时,器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子,如果直接跳到坚硬的地面上,会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时,要采取各种有效的方法,使双手握杠时不打滑,避免从杠上摔下来,使身体受伤。

5. 在做跳马、跳箱等跨跃训练时,器械前要有跳板,器械后要有保护垫,同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目,做动作时要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时,要学会保护自己,也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中,自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。



典型案例

班级足球联赛进入决赛了,可是中锋小强却上不了场,真急坏了“雏鹰队”的全体队员。小强这个主力队员的膝盖处摔伤已经一周了,一走动伤口就流血,打上绷带腿又不能弯,怎么能参加比赛呢?

现在大多数学校里的操场是用沥青或水泥铺成的,很少是草地的。这种场地又硬又滑,很容易使学生摔跤。同学们在运动时衣服穿得少,裸露部分多,一旦挫伤,往往是在关节部位,又会相当严重,很不易愈合,尤其是膝部。除了摔伤,

其他意外事故也是常见的。

典型案例

五年级(1)班的同学正在景山公园举行活动——模拟军事活动。同学们满山遍野地跑,人人都要争当勇士。小彬发现树后有一“敌方密探”,想一把把他擒获,没想到,脚下石块一硌,只听见“哎哟”一声,小彬跌坐在山路上——他的脚崴了。同学们立即从四面八方围过来,有的同学赶紧帮他脱下了鞋子、袜子,有的飞快地跑到冷饮部,买来了冰镇的矿泉水,用冷水浸湿毛巾给他冷敷止痛,有的帮他擦去额头上的汗,



安慰他不要着急。休息片刻之后,大个子同学背着他,周围有众多同学护卫着,下山去了医院。经医院诊断,他的踝骨没有骨折,只是韧带撕裂。

如果脚崴了,可以采取以下措施:

1. 用冷水浸湿的毛巾冷敷,或是在塑料袋里装入小冰块放

在伤处。要在受伤后 30 分钟内进行,至少要冷敷 20 分钟~30 分钟。

2. 不可盲目扭动、按摩。

3. 足踝扭伤不会很快痊愈,不可急于过早活动。

(四)运动会中的安全事项

运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多,安全问题十分重要,所以一定要注意相关规则:

1. 要遵守赛场纪律,服从调度指挥,这是确保安全的基本要求。

2. 没有比赛项目的同学不要在赛场中穿行、玩耍,要在指定的地点观看比赛,以免被投掷的铅球、标枪等击伤,也避免与参加比赛的同学相撞。



3. 参加比赛的同学赛前做好准备活动,以使身体适应比赛。

4. 在临赛的等待时间里,要注意身体保暖,春秋季节应当在轻便的运动服外再穿上防寒外衣。

5. 临赛前不可吃

得过饱或者过多饮水。临赛前半小时内,可以吃些巧克力,以增加热量。

6. 比赛结束后,不要立即停下来休息,要坚持做好放松活动,例如慢跑等,使心脏逐渐恢复平静。

7. 剧烈运动以后,不要马上大量饮水、吃冷饮,也不要立即洗冷水澡。

体育安全七字歌

衣服鞋子预备齐,

(不合适的衣服鞋子是安全隐患)

场地器材心中清,

(场地大小、适合范围要了解,器材使用方法要清楚)

准备活动是热身,

(准备活动不充分,是肌肉拉伤、关节损伤的头号杀手)

动作方法是第一,

(正确的动作和活动方法是保护自己的关键)

规则秩序要遵守,

(游戏规则、练习顺序是安全的保证)

互帮互助安全记。

(保护与帮助是很多体操练习的要素)

