

中小学生安全教育读本



《中小学生安全教育读本》编委会成员

顾 问 姚文忠 查有梁

策 划 郭辅邦 杨小松 刘茂明

主 编 廖良国

编 委 （按姓氏笔画排序）

王 云	王 勇	王 婧	王先琼	王守志
刘 亨	刘仁贵	刘玉康	刘红霞	许长青
何 波	何元森	何宝章	何爱民	吴庆方
吴应达	吴思蕾	张建斌	李 典	李 涛
李才阳	杨天榜	陈立志	岳 剑	赵晓东
唐晓红	夏 珊	徐 晔		

统 稿 刘红霞 徐 晔

安全保证基于知识和经验（代序）

姚文忠

翻开四川省特级教师廖良国主编的《中小学生安全教育读本》，就有手不释卷的感觉。

强调为学生建立安全屏障有许多工作要做，组织、制度、机制、条件、工具、措施等。其中，最重要的却是教育。必须使学生掌握与安全相关的知识、技能，形成经验，甚至，必须使所学者达到体认程度，这是教育的责任。

这套安全教育读物，是按照上述目的和要求编写的。虽然讲解的是枯燥的安全知识，读来却饶有趣味。在选材方面，古今中外相关故事均有收入，更兼学生身边的真人真事。读后让你去思考，去联想，去做，“教学做合一”，具足系统功能。了解知识后去做，以获得技能；熟悉道理，反复练习，内化为经验。读物编写依从着这一学习法则。这套读物，还特别注重真实情景和模拟情景中的心理准备和精神状态，又突出了一种教育训练。部分内容及于个人；另一些则涉及群体和集体的防范和救助。

这套安全教育读物的编著者，是教育界的行家里手，他们运用多种方法介绍和诠释安全事理，图文并茂地呈现故事场景细节，明晰生动。深信这套读物能使学生学到许多实用的安全知识，这些知识能使学生受益终身。

目 录

第1课	如何与陌生人交往·····	1
第2课	在游乐场玩耍的安全事项·····	4
第3课	在商场购物的安全·····	8
第4课	被坏人绑架怎么办·····	10
第5课	遇到敲诈怎么办·····	12
第6课	卫生健康小常识·····	14
第7课	做一名环保小卫士·····	18
第8课	贪吃零食的害处·····	21
第9课	食品袋上标签的知识·····	24
第10课	偏食、挑食的害处·····	27
第11课	蔬菜、水果是健康的守护神·····	30
第12课	怎样预防呼吸道疾病的传染·····	33
第13课	安全行路·····	36
第14课	正确认识电·····	40
第15课	怎样使用急救电话·····	44
第16课	乘车的安全·····	47
第17课	安全使用刀具的知识·····	49
第18课	参观和集会要注意的问题·····	53
第19课	如何预防火灾·····	59
第20课	地震避险知识·····	63
第21课	洪灾的危害与自救·····	65
第22课	体育运动的安全·····	69
第23课	其他安全知识·····	72
后记	·····	74

第1课 如何与陌生人交往

温馨导读



亲爱的小朋友们，随着我们一天天长大，自己独立活动的时间、空间一天天增多，我们会遇到一些不熟悉或不认识的人，我们称之为陌生人。这些陌生人中有的非常友好，有的却不怀好意。在和这些陌生人交往的过程中，我们不仅要做到热情大方、有礼貌，还要善于观察，提高警惕，运用自己的智慧保护好自己，避免发生意外。

案例回放



2014年10月3日，8岁的扬州女孩张某跟奶奶到某地参加婚礼。56岁的王某看到张某与一群孩子在一旁玩耍，就冒充张某父母的熟人，趁喜宴混乱之际骑电动车将张某哄骗带走。当时张某没有丝毫的反抗，大家以为骑电动车男子是她的家人，谁都没在意，等到家人集中时才发现人不见了。6日傍晚，警方在河边的芦苇荡里发现了张某的尸体。

深度解析



小朋友们，读了这个真实的故事，你们心里是不是沉甸甸的呢？如果案例中的张某能及早地识别出生活中“狼外婆”的真实面目，就不会惨遭杀害，丧失性命。因此，我们要牢记：遇到陌生人和你交谈时，不要轻易相信他的话，要仔细思考他说的话是不是真的。遇到危险时应该及时求助，如果陌生人要强行带你走，一定要大声呼叫，以获得他人的帮助。



小心陌生人

小朋友，要动脑，
分清是非真正好。
陌生人，不轻信，
他的要求不答应。



写一写

小朋友们，请你记住自己家中的地址和爸爸妈妈的工作单位、电话号码以及老师、警察叔叔的电话号码，以便碰到紧急情况时及时联系。

爸爸

妈妈

老师

警察





这样的行为对吗？为什么？

1. 当你一个人在家时，有人敲门说要给你家修水管，让你给他开门，你就开了。

2. 一位陌生的叔叔向你问路，你主动为他带路。

3. 在放学回家的路上，你拾到一个钱包，正当你寻找失主时，有人自称他是钱包的主人，向你索要钱包，你就给他了。

4. 一位陌生的阿姨给你糖果吃，你毫不犹豫地接过来马上就吃。

5. 一位陌生的叔叔说：“你的姥姥突然生病住院，你妈妈让我来接你去医院。”你心里很着急，马上和他一起走了。



唱一唱

我不上你的当

1=B $\frac{2}{4}$

小鸭儿童乐园
Littleducks.cn

陈爽 词曲

3 3 3 2 | 1 2 2 2 | 3 5 5 1 | 3 2. | 7 7 7 7 |

星期天的早上我陪妈妈买菜，妈妈说他们
他们都夸我是一个聪明的小孩，再好吃的

7 1 2 2 | 4 4 3 | 2 0 | 4 4 4 5 | 6 6 6 |

真听话我越来越乖，妈妈有事离开叫
东西我也不理不睬，如果家里没人只

5 5 5 5 | 1 3. | 2 2 2 3 | 4 4 4 3 | 2 3 3 7 |

我在原地等待，过了一会一个叔叔向我走
有我一个人在，陌生人来敲门我怎么也不

1 0 | 0 0 | 0 0 5 || i i i i | i 0 5 |

来。我不上不上我

i i i 2 | i 5 5 | i i i i | i 7 | 7 i |

不上你的当，我们之间没有什么话好

5 0 5 | i i i i | i 0 5 | i i i 2 | i 5 5 |

讲，我不上不上我不上你的当，我看

2 2 2 | 2 2 2 i | 3 i | i - :||

你就是传说中的大灰狼。

第2课 在游乐场玩耍的安全事项

温馨导读



小朋友们，当你听到爸爸妈妈要带你到游乐场去玩耍时，一定会欢呼雀跃，兴奋得连觉都睡不着吧？在令人眼花缭乱的游乐场里，你们对每事每物都会感到新鲜有趣，会情不自禁地去触摸、尝试，可你知道吗？在热闹的游乐场中，却隐藏着一些安全隐患，需要我们随时注意。



案例回放

城市、公园中的音乐喷泉是非常引人注目的。当音乐响起，喷泉开始喷涌，电脑操控的喷泉花样百变，引得在广场上游玩的市民们驻足观赏。美妙的音乐喷泉给人们带来美好的享受时，也给不顾安全警示牌提醒的人们带来了痛苦的回忆：2015年8月1日晚，湖北一个小男孩在某地文化中心广场喷泉内嬉戏时，不慎踩到音乐喷泉口，被水柱冲上空中近2米后摔倒在地，鼻唇出血；8月14日晚，一个8岁的男孩在某地文化广场游玩时不慎摔倒，屁股正好坐在喷泉口上，随之被喷泉顶起，造成直肠破裂……

深度解析



小朋友们，一桩桩惨痛的案例让我们不得不追问：美妙的喷泉何以伤人？据中央电视台新闻频道报道：一个重5千克的西瓜放在直径2厘米的喷泉口上，喷泉开启，西瓜瞬间被强大的水柱一冲而上，冲出高度达1米多，喷泉关闭，西瓜骤然掉落在地，摔得粉碎。在喷泉处游玩，除了水柱伤人事故外，还有可能发生滑倒和摔伤。况且，现在很多喷泉都是露天的，很容易出现漏电的情况，酿成伤亡惨剧。因此，我们在享受愉悦的同时，请远离喷泉出水口。



游乐安全小常识

一看游乐设施乘用限制，了解设施对年龄的要求；

二看乘客须知，了解游乐设施的使用说明和警示；

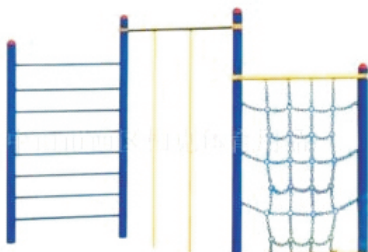
三看设备是否具备安全检验合格证，并在检验合格有效期内；

四看安全装置（如安全带、安全杠等）是否齐全有效。



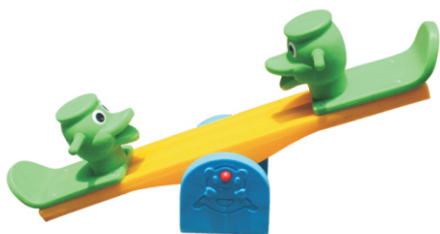
玩秋千须知：双手要始终抓牢秋千的绳索，荡秋千时要坐稳；不玩的时候，要等秋千完全停住了再下来；经过秋千旁边时，一定要绕着走，不然会被荡起来的秋千撞到。

玩滑梯须知：只能正向坐着滑，禁止倒着、趴着滑。如果前面有小朋友，要等小朋友滑下去后再滑，滑完后马上起身离开。不要从滑梯出口处往上爬。



玩攀登架须知：攀爬时，双手抓紧之后，脚才可移动。

玩跷跷板须知：要注意双方同时上下。如果不想玩了，事先先跟对方说明，否则一方下来了，另一方因没有防备而摔伤。



玩蹦蹦床须知：如果人太多，先别玩；如果玩的孩子中有特别高大的或者特别顽皮的，最好先等一会儿再玩。防止自己因摔倒而被别的小朋友踩伤。

玩海盗船、过山车须知：乘坐海盗船、过山车时，应有大人的陪护，不能把手、头等伸出安全范围外，不能中途站起来，更不能解开安全带。



玩旋转木马须知：坐旋转木马时，要扶好扶手，不要在木马上乱动。中途不得站立或下马，停车讯号响过后待木马完全静止时，方可下马离开座位。

读
一
读

在游乐场玩耍遇到突发事件的处理方法

1. 突发身体不适的应急处理方法：立即通过语言、手势或表情明确表示自己不适，请求工作人员及时将机器停止，并视不适的严重程度到安全区休息或尽快就医。

2. 突发火灾被困的应急处理方法：应迅速将衣物、手帕、餐巾纸等用水打湿，捂住口鼻，用手拍打舱门呼救，并等待救援。

3. 突发设备停机的应急处理方法：不要惊慌，听从工作人员的指挥。

议
一
议

这样的行为对吗？为什么？

1. 在游乐场一边玩游戏，一边吃东西。

2. 在游乐场与大人走散时不慌乱，站在原地等待，不随意走动。

3. 在游乐场的景观喷泉前嬉戏玩耍时，张大嘴巴接从喷泉口喷出的水。

4. 攀爬雕塑铜像时，随意采摘花果，捕捉昆虫。

说
一
说

通过本课的学习,我的收获很多很多,我要和小伙伴们说一说。

第3課 在商場購物的安全

溫馨導讀



親愛的小朋友們，在日常生活中，你們經常會和家人一起去逛商場或超市，品種齊全、琳琅滿目的商品令你們喜不勝收。可你們知道嗎？商場里也有一些隱形的“殺手”，危害着你們的安全。

案例回放



2012年12月4日上午9點，某地一女童跟媽媽一起去某大型超市購物。女童乘坐手扶電梯時不慎摔倒，其脖子上的圍巾被絞進電梯里，隨着電梯的运行，圍巾越勒越緊，很快女童便窒息昏迷。事發後，消防人員和超市工作人員迅速趕到救出女童。但因其脖子被勒住的時間較長，被救出時呼吸心跳一度停止。“120”急救醫生和護士對其進行人工呼吸等急救措施，其呼吸心跳才恢復，但生命體征仍不穩定，女童隨即被送往醫院搶救……

深度解析



小朋友們，讀了上面的案例，你們有什麼感受呢？女童的遭遇給我們敲響警鐘：去商場或超市購物時，一定要注意着裝和隨身攜帶的物品，不穿“洞洞鞋”乘坐手扶電梯，不能在電梯上玩耍、打鬧，也不能站在購物車內，更不能把旋轉門當玩具玩哟！



商场购物安全小常识

1. 与家人一起购物时，一定要事先约好见面的具体地点和时间。
2. 购物时，如果不慎与家人走散，要找工作人员或保安帮忙，也可以直接到广播室求助。
3. 逛商场或超市时，要听家人的话，尽量不要碰那些易碎物品，以免伤到自己。



读一读



1. 人多时不要拥挤，不要乱跑，要紧跟大人，按顺序进出。
2. 不要购买不洁的、无出厂日期的、过期的食品。
3. 乘坐电梯时，要抓好扶手，不要逆行，不要追逐打闹。
4. 要保管好自己的物品，遇到突发事件时，要沉着冷静、服从指挥，有秩序地迅速离开现场。
5. 商场人多，一旦发生火灾等危急情况，要走安全通道或安全出口。



请小朋友想一想，在逛商场或超市时，还有哪些需要我们注意的安全事项呢？

第4課 被壞人綁架怎麼辦

溫馨導讀



小朋友們，我們在日常生活中或各種媒體上，有時會聽說有人被綁架的事情。綁架是指以勒索財物或者其他為目的，使用暴力、脅迫或者其他方法，限制他人自由的行为。倘若真的遭遇綁架，我們該怎麼辦呢？

案例回放



2014年3月31日，某市13歲女孩琴琴在上學途中碰到男子王某。王某聲稱是她語文老師的朋友，說老師的包放在他家了，要女孩跟他回家拿包。琴琴沒有懷疑，跟王某回了家。到了家裡，王某突然把門关上，稱琴琴的父親欠了他5萬元，要琴琴打電話向爸爸要錢。琴琴家人接到電話後報了警。民警化裝成社區居委會的工作人員，來到嫌犯的租住房。王某聽到有人敲門，急忙把琴琴藏在陽台上，威脅她不准出聲，否則就殺死她……

深度解析



小朋友們，從琴琴的遭遇中，你們會想到些什麼呢？如果琴琴和陌生人接觸的時候能夠小心謹慎一些，不輕易相信陌生人的話，就不會遇到這麼危險的事情了。所以，小朋友們，不要輕信陌生人的話，不要隨意跟陌生人走，不要把陌生人帶回家。

小朋友們，如果你遭遇綁架時，千萬不要驚慌，更不要盲目反抗，要盡量留下自己的物品、字條、記號等物件，給家人和警方以線索；要盡量留意沿途的路線和特徵，牢記綁架者的外形特徵；不放棄希望，盡量尋找機會報警或逃離。



“三要”和“三不要”

1. 被绑架后要保持高度冷静，保持良好的体力。
2. 被绑架后要善于寻找机会逃脱。
3. 被绑架后要寻机求救，切不可鲁莽地与歹徒打斗。
4. 不要轻易相信突如其来的“热心人”和陌生人。
5. 不要单独出行，每次外出要告诉家人你的去向和返程时间。
6. 不要随意向他人透露你的家庭信息。



请小朋友们开动脑筋，填一填下面的表格



行 为	可能会导致的危险	应该如何避免
向别人炫耀家里很有钱		
喜欢结交校外不明身份的人员		
经常独自一人在人少的路上行走		
被绑架后大哭大闹激怒绑架者		



1. 如果有陌生人尾随着你，你怎么办？
2. 当陌生人以家长的名义要送你回家时，你怎么做？
3. 被绑架时，你会怎么做？

第5課 遇到敲詐怎麼辦

溫馨導讀



小朋友們，你們知道什麼是敲詐嗎？敲詐就是他人用威脅、欺騙的手段向你索取財物。在我們的日常生活中，有一些社會閑散人員和有不良行為的人，針對年紀小、體質弱、閱歷淺的小學生，採取暴力手段索要錢物，這不僅給受害者造成人身傷害和財產損失，而且還給受害者帶來巨大的心理傷害，甚至還有敲詐不成致人死亡的事件發生。小朋友們，如果你們遇到敲詐，你們會怎麼做呢？



某市一名11歲的小學生小明，在近一年時間內被同學恐嚇威脅，他被逼着天天從家偷錢買“平安”，一旦沒有拿來錢就會遭受他人的拳打腳踢。根據事後敲詐他的同學交代，一年內安安“納貢”5000餘元。事後，安安對父親說，敲詐他的共有14人，一些來自本校，還有一些是社會上的人員。

深度解析



這位只有11歲的小學生安安被他人恐嚇威脅，為保“平安”，他採取了忍氣吞聲的方法，不僅自己受到了威脅，被他人欺負，還養成了在家裡偷錢的壞習慣。當我們遇到敲詐的時候，一定要及時告訴家長或老師，甚至報警，這樣我們才會避免被他人威脅、欺負和敲詐。



预防敲诈的好方法

1. 走在路上时，如果有人敲诈你，能逃脱就尽力逃脱；如果周围有人就大声呼救；记住敲诈你的人的外貌特征，及时告诉家长、老师和警察。

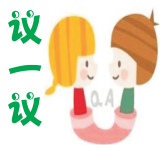
2. 遇到别人向你索要钱物时，一方面我们要保护自己不受到伤害；另一方面要及时向家长或学校反映情况，不能任由不正之风盛行。

3. 遇到敲诈时，我们一定要尽量搜集物证和人证，让那些坏人无法逃脱法律的惩罚。



在正确说法后面的括号里画上“√”

1. 将贵重物品带到学校。（ ）
2. 妥善保管自己的钱物。（ ）
3. 随便向他人透露家中的隐私信息。（ ）
4. 一旦被敲诈团伙盯上，及时报告家长和学校。（ ）



在生活中如果遇到敲诈，你有哪些好的处理办法？