

中小学生安全教育读本

依照国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

WO DE ANQUAN WO ZHIDAO

我的安全我知道

江西省学校安全保卫工作学会 编

三年級（上册）



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 三年级. 上 / 江西省学校安全保卫工作学会编. --北京: 华文出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5075-4742-9

I. ①我… II. ①江… III. ①安全教育 - 小学 - 课外读物 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178874号

我的安全我知道 (三年级上册)

江西省学校安全保卫工作学会 编

华文出版社出版发行

(北京市西城区广外大街305号8区2号楼 邮政编码: 100055)

网址: <http://www.hwbs.com.cn> 电子信箱: sinoculturepress@yahoo.com

南昌航大印刷有限公司

787毫米1092毫米 16开本 5.5印张

2017年8月第一版 2017年8月第一次印刷

ISBN 978-7-5075-4742-9

定价: 14.80元

凡属印刷质量问题, 可向我社调换 发行部电话: 010-58336271

总编室电话: 010-58336239

版权所有 侵权必究

编写说明

国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》明确要求,中小学要通过开展公共安全教育培养学生的社会责任感,使学生逐步形成安全意识,掌握必要的安全行为的知识和技能,了解相关的法律法规常识,学会正确应对日常生活中突发的安全事件,最大限度地预防安全事故发生和减少安全事故对中小學生造成的伤害,保障中小學生健康成长。本套读本即是严格按照这一要求进行编写并出版的。

本套读本按照《中小学公共安全教育指导纲要》的规定,将安全教育内容分为一至九年级和高中年级共十九本,并遵循学生身心发展规律和学生认知特点,将各模块的教学内容融入其中,由浅入深,循序渐进,不断强化,引导学生养成安全习惯。

在公共安全教育过程中,教师可以根据学校和学生的实际情况,将课堂教育与实践活劢相结合,将学校教育不家庭、社会教育相结合,将自救自护与力所能及地帮助他人相结合,充分利用当地的教育资源,构筑开放性的教学模式,重视安全教育在日常生活和学习中的运用,引导学生体验和感悟,使学生在主动参与中充分认识和掌握公共安全知识。

本套读本由江西省学校安全保卫工作学会组织专家在2016年版本的基础上进行修订编写。依照《中小学公共安全教育指导纲要》要求按年级编写学生安全教育读本是一项全新的工作,编写过程中难免有不足之处,恳请广大师生及社会各界提出宝贵意见,以利于日后修订,不断完善。

江西省学校安全保卫工作学会

2017年6月



目录

第一章 交通安全要注意

- 第一课 安全乘坐地铁 /2
- 第二课 勿将头手伸出车窗 /7
- 第三课 遵守交通规则 /12

第二章 体育活动要当心

- 第四课 避免体育课上的危险 /17
- 第五课 脚踝扭伤有办法 /23
- 第六课 游泳场所要选好 /28

第三章 意外伤害要防范

- 第七课 当心狂犬病 /34



第八课 飞来的网球 /39

第九课 令人窒息的果冻 /44

第四章 在外玩耍要当心

第十课 有些热闹凑不得 /50

第十一课 动物园 /55

第十二课 烟花虽美也危险 /60

第五章 合理使用电脑、电视

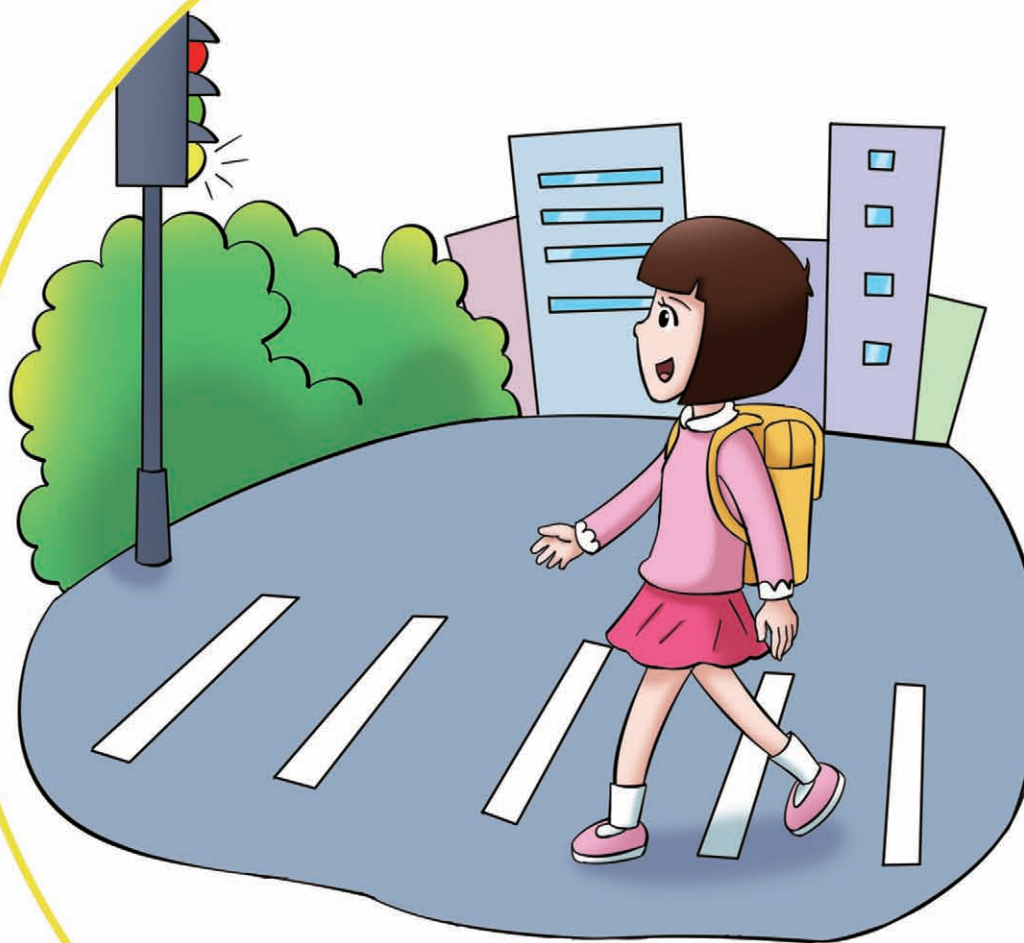
第十三课 辨别假新闻 /66

第十四课 电脑辐射暗藏危险 /71

第十五课 戒掉电视瘾 /77

第一章

交通安全要注意





第一课

安全乘坐地铁

1

安全小故事



星期六的早晨，晴空万里，丹丹的爸爸带着丹丹乘坐地铁去公园。丹丹最喜欢坐地铁了，她觉得地铁速度快，而

且在黑乎乎的隧道里行驶，很神秘，很好玩。

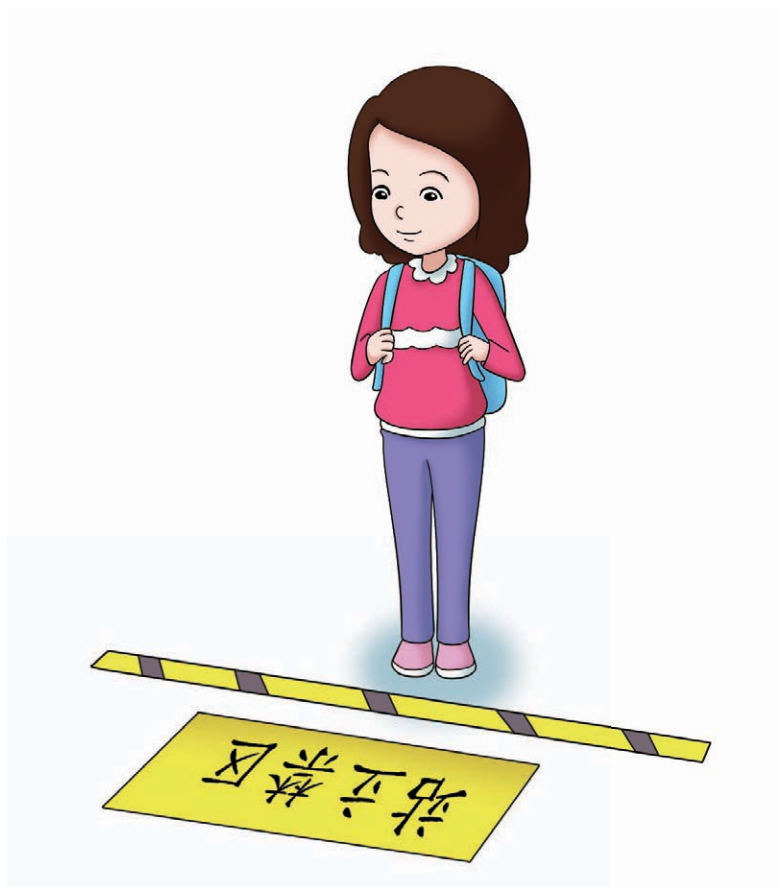
今天乘坐地铁的人可真多，站台上站满了人，大家焦急地等待着列车的到来。瞧，列车来了。人们纷纷向前拥挤，丹丹也趁乱挤到前排，但站在前排的丹丹很快就被后面的人挤得站不稳了。这时，多亏丹丹的爸爸紧紧地抓住了丹丹，她才没被挤下站台。车门一开，下车和上车的人流交汇在一起，你推我搡，有的人上车，有的人下车。丹丹太弱小了，直接被人流拥上了车。

上车后，丹丹的爸爸批评丹丹，说：“丹丹，乘坐地铁也要注意安全，你看刚才多危险！尤其在人多的时候，乘坐地铁要更加遵守规则，按照站台上的提示在安全线外排队等候，先下后上。如果人多上不去就等下一列，不能这样挤到人群中去，记住了吗？”

“记住了。”丹丹认真地听着爸爸的话，点了点头。



安全小课堂



乘坐地铁前，要先准备好公交卡，或者买好临时车票，然后排队从入口处进入。通过地铁的安全检查口时，记得把自己的书包放到安检仪器上接受检查，如果自己放不动，可以向工作人员求助。

一般情况下，地铁都会有两个不同的方向，要先看一下

你的目的地在哪条路线上，如果坐反了，到对面坐回去即可。如果有什么不知道的情况，可以询问工作人员。

乘坐地铁时，小朋友们要注意排队上车，找座位坐下来，留意地铁上的通知，避免坐过站。要做个有素质的人，不要靠在车门上，也不要在地铁上吃东西。

到达目的地后，你会看到地铁里可能有很多的出口处（A、B、C、D、E等），要看看哪个出口离你的目的地最近，然后顺着标志提示走就可以了。虽然有些出口只是为了分流，但是还有一些出口的位置是相距很远的。

3 安全小提醒

现在的地铁一般都有隔离设备，保护我们不掉下站台。但是，当列车到达，门打开以后，站台和列车之间仍然会有一定的空隙。如果小朋友们不小心，还是有可能卡在空隙处或跌入轨道，受到伤害。所以等车时仍然要站在黄色安全线外，上车时也不要拥挤。



小朋友们，地铁也是有可能停电的。如果地铁停电了，不要慌张，列车有应急照明和通风设备，可以维持 45 分钟。所以千万不要往拥挤的人流中跑，要抓住栏杆站稳或在座位上坐好，等候工作人员的指示，安全撤离。

4

想一想



小学生在乘坐地铁时要注意哪些问题呢？

和同学们一起乘坐地铁时，可不可以在车厢里任意玩耍、打闹。



第二课

勿将头手伸出车窗

1 安全小故事



星期天正好是欣欣外婆的六十岁生日。周六的时候,妈妈就带着欣欣开车去乡下的外婆家。欣欣的爸爸要加班,没空陪她们一起,所以后座就只坐了欣欣一个人。



“欣欣，你一个人乖乖坐在后面，要系好安全带。”妈妈刚上车就叮嘱道。

“好的，妈妈，我都已经9岁了，不是小孩子了，我会注意的。”欣欣边说边系好安全带。

不一会儿，车来到了郊外，欣欣看着窗外想：现在是春天，万物复苏，外面的花花草草可真好看，天很蓝，空气一定也特别新鲜。她想打开窗感受一下，便对着妈妈请求：“妈妈，我好闷呀，我想打开窗子透透气，我保准不乱动。”

妈妈专心开着车，没想太多就同意了。欣欣开心地打开窗户，一股清新的春风拂面而过。真是舒服呀！欣欣开心地看窗外的景物。“看，那里有好多好多的牛！”欣欣突然激动地叫着，还把手伸了出去，这时，一辆车擦着欣欣的手呼啸而过。欣欣吓得赶紧把手缩了回来。“好险，好险。”欣欣拍拍自己的胸脯说。

“欣欣，妈妈叮嘱过你，不可以乱动。坐车的时候，把头、手伸出车窗是很危险的事情，刚刚差一点就撞上了。”妈妈严厉地批评欣欣。

欣欣惭愧地低下头，说：“妈妈，我知道错了，下次我一定不会这样了。”

2 安全小课堂



随着社会的快速发展，汽车已经成为常见的交通工具，路上的汽车也越来越多。与坐公交车和校车不同，小朋友们在坐自己家的小汽车时，多了一份自由，少了一份拘束。我们的好奇心会促使我们把头和手伸出窗外，或者站在座位上把身体探出天窗，这些行为都是很危险的。

我们在乘车时，需要系好安全带；不能将头手伸出窗



外，以防止被窗外疾驰的车辆撞伤；不能在车厢内使用、玩弄尖锐的物品，防止车辆刹车时伤到自己；也不要再在车内动来动去，防止急停急起时撞伤自己。

小朋友们的身体不要探出天窗。天窗外面虽然不会有汽车，却也不完全是安全的。因为汽车的速度非常快，空中飞过来的细小物品都会给我们造成伤害。

3 安全小提醒

同学们，我们乘坐汽车时，千万不要在车上用吸管喝饮料。吸管大多是用塑料做的，虽然我们平时觉得很软，但是在汽车急停时，柔软的吸管也很容易伤到我们的口腔。

很多同学乘车时，喜欢把车窗摇得很低，这是不安全的。车在高速行驶时，车外飘来的异物如果飞进窗口，都会因为速度太快给我们造成伤害。

有的同学会晕车，但我们晕车时千万不要将头伸出窗外呕吐，这样非常危险。正确的做法应该是在车内用纸袋或塑料袋接住呕吐物。

4

想一想



故事中，欣欣的行为，小朋友们有没有经历过？

学习了这一课后，你还会像欣欣一样吗？我们以后乘车应该怎么做？





第三课

遵守交通规则

1

安全小故事



亮亮已经读小学三年级了,每隔一段时间,爸爸妈妈就让他自己坐公交车去学校,锻炼他的独立能力。