

ERTONG SHENGCON NENGLI XUNLIAN

儿童生存能力训练

自救篇



赵笑梅 李建永



河北科学技术出版社

儿童生存能力训练

自救篇

赵笑梅 李建永

江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童生存能力训练. 自救篇/赵笑梅, 李建永编著.
石家庄: 河北科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5375-2274-X

I. 儿… II. ①赵…②李… III. 灾害-防治-小学-课外读物 IV. G624.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73275 号

儿童生存能力训练

自 救 篇

赵笑梅 李建永

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 3印张 64000字 2001年1月第1版

2001年1月第1次印刷 印数:1—4000 定价:8.00元

前言

哪一个家长不望子成龙、望女成凤？然而，这需要一个不可或缺的条件，那就是孩子平安、健康地成长。

我国的《未成年人保护法》明确规定：未满 18 周岁的未成年人的人身、财产和其他合法权益不受侵犯，未成年人应受到家庭保护、学校保护和社会保护，因为他们正处在成长阶段，尚未成年，需要成人为之提供安全的环境、教育措施并承担保护的责任。

作为尽职尽责的家长，首先应当保护好自己的孩子，同时更重要的是培养孩子的自我保护意识和自我救助能力，尤其是在种种危险情境下的紧急自救知识首当其冲，应当最先介绍给孩子。

这就要求家长明确地了解孩子在不同成长阶段、不同生活情境中可能遇到的种种问题，掌握有关的科学知识，让孩子知道该如何正确地防范、恰当地处理所面临的威胁。

本书所面对的读者对象——小学生就处在这一阶段，他们是非常容易遇到危险，同时在危险面前又很弱小、迷茫的人群，他们需要家长和教师通过有的放矢的教育，用知识武装他们的头脑，用技能丰富他们的内心，使他们迅速地成长起来，具备自救的意识和能力。

本书把重点放在孩子容易受到伤害的一些方面，选取了总共十个主题，通过一个个与孩子生活息息相关的故事，介绍有关孩子自救的知识，每个故事都配有孩子们喜闻乐见的卡通插图，更提高了故事的趣味性和可理解性；同时每个故事还配有汉语拼音，同样适合孩子独立阅读，增长知识。

本书为便于家长与孩子共读，在每一个故事之后都专门准备了给家长的话，更专业、更全面地介绍自救知识和技能，也更便于家长对孩子进行指导。

本书的独到之处还在于每一主题最后，都配有精心设计的自测题，可以测试孩子未学习以前的现有水平，学习之后对所学知识的掌握程度，检验亲子共读的学习效果。

俗语说：“开卷有益”，我们衷心地希望当您和您的孩子翻开这本书并认真地读完之后，会惊喜地发现“受益良多，不虚此行”。

祝福天下所有的孩子，
愿每一个孩子平安、健康地成长！
祝福天下所有的家长，
愿每一个家长放心、愉快地生活！

编者
2000年8月

目 录

和妈妈走散之后	(1)
大千世界中，别迷失自己	(6)
自测题	(7)
盛夏的故事	(10)
炎炎夏日防中暑	(15)
自测题	(17)
“红鼻涕”流出来了	(20)
鼻子出血怎么办	(25)
自测题	(26)
家中有贼	(28)
放学回来发现家中有贼怎么办	(33)
自测题	(34)
逞强的代价	(37)
当心运动中的意外伤害	(42)
自测题	(44)

虎口脱险	(47)
沉着冷静是制胜的法宝	(52)
自测题	(53)
在地震发生的时候	(55)
因地制宜，保护好自己	(60)
自测题	(62)
意外烫伤之后	(65)
烫伤之后如何自救	(70)
自测题	(72)
爱犬咬伤了她的手	(74)
饲养宠物要注意距离	(78)
自测题	(79)
火海逃生	(82)
紧急时刻的应急措施	(87)
自测题	(89)

hé mā ma zǒu sàn zhī hòu
和妈妈走散之后

jiāng jiāng shì xiǎo xué sì nián jí de xué shēng fù mǔ
江江是小学四年级的学生。父母
gōng zuò dōu hěn máng hěn shǎo dài jiāng jiāng chū qù wán
工作都很忙，很少带江江出去玩
er zài yí gè tiān qì qíng lǎng de xīng qī rì mā ma zhèng
儿。在一个天气晴朗的星期日，妈妈正

hǎo zài jiā xiū xi
好在家休息，

yú shì jué dìng dài
于是决定带

jiāng jiāng qù guàng
江江去逛

shāng chǎng mǎi
商场，买

yì xiē tā xǐ huān
一些他喜欢

de dōng xī
的东西。

jiāng jiāng xīng
江江兴

fèn jí le zài
奋极了，在



shāng chǎng zhōng dōng zhuàn xī zhuàn zuǒ kàn yòu kàn
商 场 中 东 转 西 转 , 左 看 右 看 ,
tiāo xuǎn zhe zì jǐ xǐ huān de dōng xī
挑 选 着 自 己 喜 欢 的 东 西 。

zhè shí mā ma yù dào yí gè shú rén shuō qǐ huà
这 时 , 妈 妈 遇 到 一 个 熟 人 , 说 起 话
lái jiāng jiāng bú nài fán de tīng le yí huì er jiù lí kāi
来 。 江 江 不 耐 烦 地 听 了 一 会 儿 , 就 离 开
mā ma zài fù jìn xián guàng bù jiǔ tā huí dào yuán lái
妈 妈 在 附 近 闲 逛 。 不 久 , 他 回 到 原 来
de dì fāng fā xiàn mā ma bú jiàn le
的 地 方 , 发 现 妈 妈 不 见 了 。

jiāng jiāng gǎn dào hěn hài pà bú guò tā zhī dào mā
江 江 感 到 很 害 怕 , 不 过 , 他 知 道 妈
ma kěn dìng yě zài zhǎo tā yú shì biàn zhèn jìng xià lái
妈 肯 定 也 在 找 他 , 于 是 , 便 镇 静 下 来 ,
zhǎo le ge xiǎn yǎn de wèi zhì zhàn zài nà er
找 了 个 显 眼 的 位 置 站 在 那 儿 。

yí wèi mò shēng de shū shu jiàn tā zài nà lǐ zhàn le
一 位 陌 生 的 叔 叔 见 他 在 那 里 站 了
hěn jiǔ biàn guò lái xún wèn dé zhī qíng kuàng hòu tí
很 久 , 便 过 来 询 问 , 得 知 情 况 后 提
chū yào dài tā qù zhǎo mā ma jī jǐng de jiāng jiāng xiàng
出 要 带 他 去 找 妈 妈 。 机 警 的 江 江 向
shū shu biǎo shì gǎn xiè dàn jù jué le tā de hǎo yì
叔 叔 表 示 感 谢 , 但 拒 绝 了 他 的 好 意 。

zhàn le yí huì er réng bú jiàn mā ma de shēn yǐng
站 了 一 会 儿 , 仍 不 见 妈 妈 的 身 影 。

jiāng jiāng xiǎng gān děng yě bú shì bàn fǎ yú shì tā zǒu
江江想，干等也不是办法。于是，他走
dào yí gè shāng chǎng fú wù yuán de gēn qián xiàng tā
到一个商场服务员的跟前，向她
jiǎng míng le qíng kuàng qǐng fú wù yuán ā yí bāng
讲明了情况，请服务员阿姨帮
máng
忙。



fú wù yuán ā yí liǎo jiě qíng kuàng hòu dài zhe jiāng
服务员阿姨了解情况后，带着江
jiāng lái dào shāng chǎng guǎng bō zhàn jiāng jiāng xiàng
江来到商场广播站。江江向
guǎng bō zhàn de ā yí jiǎng míng le qíng kuàng bìng gào
广播站的阿姨讲明了情况，并告



sù tā zì jǐ mā ma
诉她自己妈妈
de míng zì qǐng tā
的名字，请她
men dài wéi guǎng
们代为广
bō
播。

guǎng bō zhōng
广播中

chuán chū fú wù yuán
传出服务员

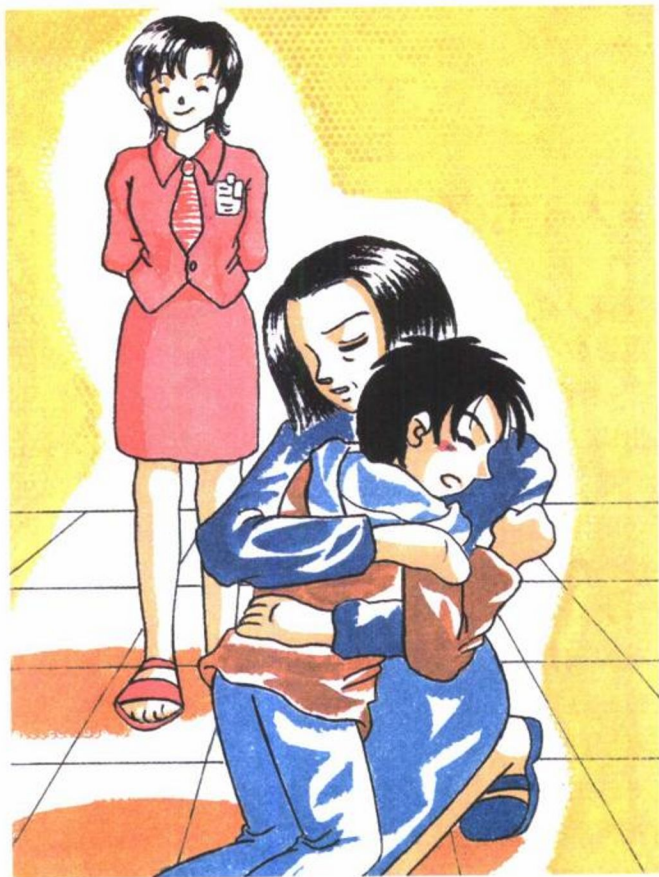
ā yí de shēng yīn
阿姨的声音：

jiāng jiāng de mā
“江江的妈妈

ma qǐng zhù yì jiāng jiāng xiàn zài shāng chǎng guǎng bō
妈请注意，江江现在商场广播
zhàn qǐng nǐ gǎn kuài dào guǎng bō zhàn jiē xiǎo jiāng
站，请你赶快到广播站接小江
jiang shēng yīn chuán dào le shāng chǎng de měi yí gè
江。”声音传到了商场的每一个
jiǎo luò
角落。

jiāng jiāng de mā ma mǎn tóu dà hàn de gǎn lái le
江江的妈妈满头大汗地赶来了，

tā yì bǎ bǎ jiāng jiāng bào zài huái lǐ yí ge jìn de xiàng
她一把把江江抱在怀里，一个劲地向



guǎng bō zhàn de fú wù yuán dào xiè fú wù yuán zé kuā
广播站的服务员道谢。服务员则夸
jiǎng jiāng jiāng shì yí gè cōng míng jī zhì de hái zi
奖江江是一个聪明、机智的孩子。

yīn wèi jīng lì le yí cì kǎo yàn jiāng jiāng jué de zì
因为经历了一次考验，江江觉得自
jǐ zhǎng dà le
己长大了。

●大千世界中，别迷失自己

现在每个城市都人多为患，尤其是到了双休日，大街上、商场里、电影院等地方更是人山人海。在拥挤的人群中带着孩子挤来挤去，很容易发生父母与孩子失散的事件。尽管，每个家长带着孩子出门之前，都可能告诉孩子，要随时随地的拉着自己的手，跟着自己走。家长自己在走动的过程中，也可能很留意自己的孩子，随时关注孩子是否还在自己身边。但是，父母与孩子失散的事情仍然时有发生。

一般来说，孩子在与父母失散以后，大都会特别害怕而不知所措。有的孩子可能会哭着大喊大叫；有的孩子可能会在失散的地方乱转，寻找自己的父母；有的孩子甚至会向陌生人求助，从而可能发生更加意想不到的麻烦。孩子的这些做法可能会使失散双方离得越来越远，给双方会合造成更大的困难。

因此，家长首先应该告诉孩子，在失散后不要惊慌，保持镇静，这是很重要的。

其次要告诉孩子，刚刚发现自己与父母失散的时候，尽量在原地等上一会儿。一般来说，父母一旦发现自己的孩子丢失，肯定会很着急，马上会顺着原路往回找。因此，让孩子在原地等上一会儿，看父母是否能找回来是很有必要的。如果父母能找到自己，将会省去很多的麻烦。如果父母没有找回来，孩子自己再想别的办法也不迟。不过，应该注意的是，在这一段时间里，一定不要随便相信陌生人，以免发生其他的意外。

最重要的是要告诉孩子，如果父母一直没有找回来，自己需要向人求助时，最好是向所在地工作人员求助，如商场服务员、警察、电影院工作人员等，向他们讲明情况，请他们帮忙。比如，告诉商场服务员或电影院工作人员自己父母的名字，请商场或电影院广播站代为广播，寻找父母。或者告诉警察自己的家庭住址，请警察把自己送回家。鉴于社会上拐骗儿童的案件时有发生，因此，家长千万要告诉孩子，不要随便向陌生人求助，也不要随便相信陌生人的话。也就是说，要告诉孩子，在与父母走散以后，要保持较高的警惕性，不要让自己成为被坏人拐骗的对象。

自 测 题

■ 你是否知道自己父母的名字？

- a. 是；
- b. 只知道其中一个人的；
- c. 否。

■ 你是否知道自己的家庭住址？

- a. 是；
- b. 知道得不具体；
- c. 否。

■ 跟随父母在人多的地方，你会怎么办？

- a. 拉着父母的手；
- b. 跟着父母走，东张西望；
- c. 随意离开父母，在某处停留。

■ 发现妈妈不见了，你会怎么样？

- a. 保持镇静；
- b. 惊慌失措；
- c. 吓坏了。

■ 发现同妈妈走散，首先应该怎么办？

- a. 在原处找一个显眼的地方等候；
- b. 到处找妈妈；
- c. 哭着喊叫，不知所措。

■ 如果有陌生人想带你走，你该怎么办？

- a. 有礼貌地拒绝；
- b. 犹豫不决；
- c. 跟他走。

■ 自己在商场遇到和妈妈走失这样的事件后，应该向谁求助？

- a. 找商场服务员帮助；
- b. 谁也不找，长时间等待；
- c. 随便找一个人求助。

计分说明：

选 a 答案得 3 分，选 b 答案得 2 分，选 c 答案得 1 分。

如果你的得分在 15 分以上，说明你有很强的自救意识，有丰富的自救常识，跟随父母出门的时候不容易同父母走失。即使走失，你也会很快地找到父母，或在别人的帮助下找到父母。

如果你的得分在 9~15 分之间，说明你有一定的自救常识，万一你和父母失散，最终也能找到父母，不过，可能要经历一番周折。

如果你的得分在 9 分以下，说明你的自救意识较差，需要加强学习，增强自己的自救能力。



shèng xià de gù shi
盛夏的故事

shèng xià de wǔ hòu fēi cháng yán rè tiān tiān hé bà
盛夏的午后,非常炎热。天天和爸
ba mā ma cóng gōng yuán yóu wán er huí lái yǐ jīng yǒu
爸、妈妈从公园游玩儿回来,已经有
xiē lèi le dàn xìng zhì réng rán hěn gāo zǒu dào xiǎo qū
些累了,但兴致仍然很高。走到小区



de yùn dòng chǎng
的运动场

fù jìn tiān tiān kàn
附近,天天看

dào tā píng shí de
到他平时的

xiǎo huǒ bàn gāng
小伙伴刚

gang míng míng
刚、明明

děng jǐ gè rén
等几个人

zhèng zài nà er tī
正在那儿踢

zú qiú
足球。