

依据国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

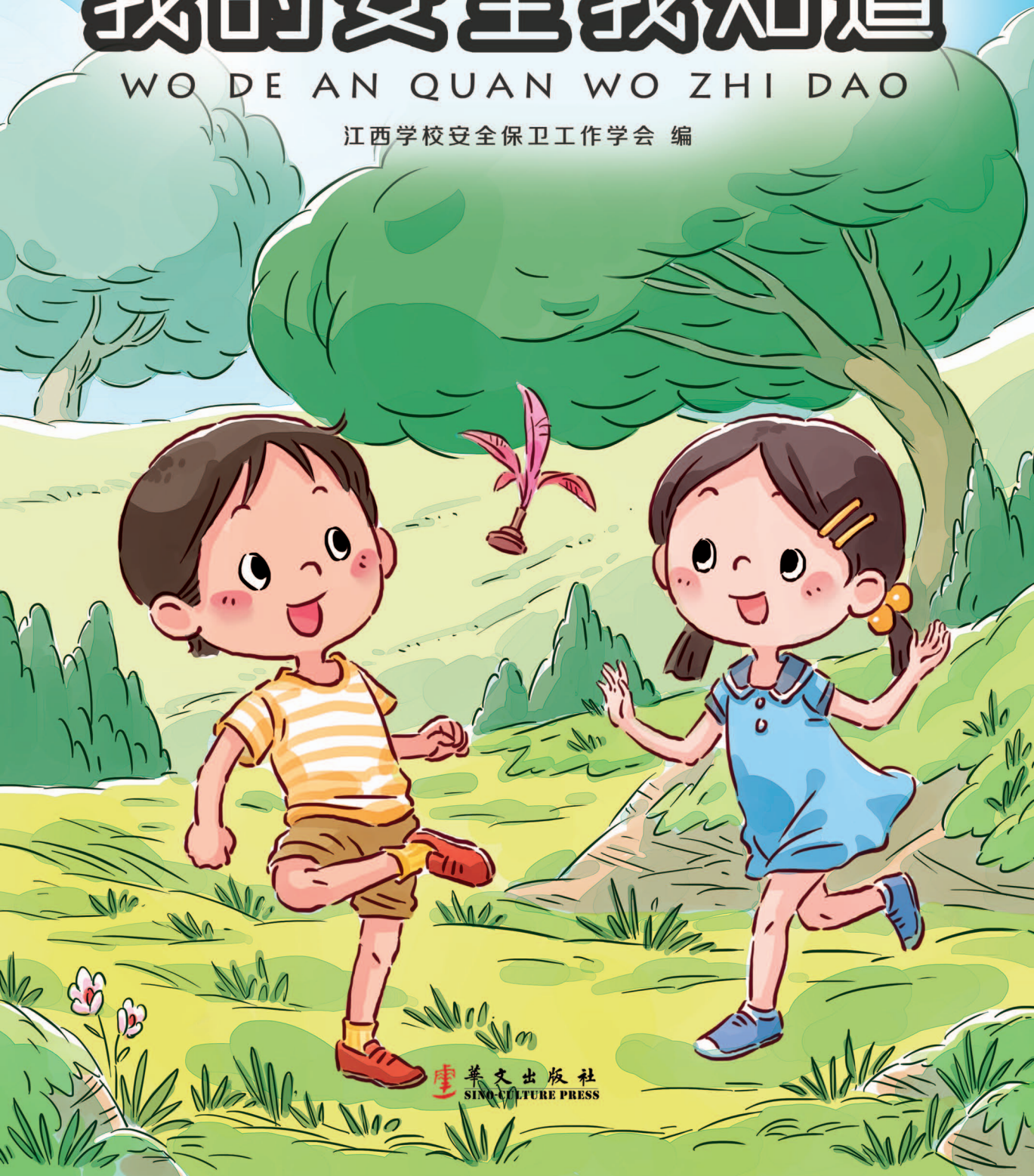
中小學生安全教育讀本

(一年級適用)

我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

江西學校安全保衛工作學會 編



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

中小学生安全教育读本



我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

(一年级适用)

江西学校安全保卫工作学会 编

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 一年级适用 / 江西学校安全保卫
工作学会编. -- 北京: 华文出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5075-4108-3

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(2015)第135795号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（一年级）
江西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

南昌红星印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 5印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4108-3

定价：13.80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，培养学生的社会安全感，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，养成正确应对在日常生活中突发安全事件的习惯，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事件对中小学生造成的伤害，保障中小学生健康成长。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大部分，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，将课堂教育与实践相结合，将学校教育与家庭、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 2013 版本基础上进行修订编写。依照《中小学公共安全教育指导纲要》要求按年级段编写学生安全教育读本是一项全新的工作，因此编写难免有不足之处，恳请广大师生及社会各界提出宝贵意见以利于日后修改，不断完善。

《我的安全我知道》编写组

2015 年 6 月

第一章 上学了 1

1. 记住上学路线 2
2. 路上行走要留神 3
3. 迟到了怎么办 4
 - 小讨论：怎样做一个好学生 5
4. 上课时上厕所 5
5. 身体不舒服要及时报告老师 6
6. 怎样削铅笔 7
7. 怎样翻书 8
8. 上课累了怎么办 9
9. 课间休息 10
10. 东西丢了怎么办 11
 - 小讨论：怎样保管自己的物品 12
11. 上下楼梯要安全 13
12. 回家前要仔细检查物品 14
13. 等待家长 15
14. 按时回家 16
15. 不要逃课 17

第二章 公共和个人卫生 19

1. 看电视不能太久 20
2. 看书写字姿势要端正 21
3. 不随地吐痰 22
4. 不乱扔垃圾 23
5. 水果要洗干净了吃 24
 - 小知识：水果蔬菜买回来后不要马上吃 25
6. 饭后不马上吃水果 25
7. 不喝生水 26
8. 勤洗手 27
9. 勤洗澡 28
10. 勤洗衣服 30
11. 不乱吃野果子 31
 - 小链接：七岁男孩吃野果子中毒 32
12. 吃东西不要太快 32
13. 饭后不要剧烈运动 33

14. 少接触野生动物	34
15. 不吸二手烟	36
小知识：二手烟对儿童的危害	37

第三章 公共礼仪和安全

38

1. 不捉弄同学	39
2. 与同学友好相处	40
3. 尊重老师	41
4. 对待陌生人要有礼貌	42
5. 在游乐场玩耍要注意安全	43
6. 安全擦玻璃	44
7. 集体劳动要当心	45
小讨论：你爱劳动吗	46
8. 买东西要自觉排队	47
9. 遇上小偷怎么办	48
10. 不触摸消防设备	49
小链接：触摸灭火器意外受伤	50

第四章 意外伤害、事故

51

1. 自己动手做玩具	52
小讨论：自己做玩具	53
2. 独自在家时陌生人来访	53
3. 安全使用煤气灶	54
4. 不要用湿手摸电器	55
5. 小心烫伤	56
6. 不玩打火机、火柴	58
小链接：打火机爆炸 小男孩瞬间成火人	59
7. 不乱燃放烟花爆竹	60
8. 不攀爬大树	61
9. 不攀爬高墙	62
10. 不要在水边玩耍	63
11. 坐电梯	64
12. 受伤了怎么办	66
小链接：受伤了怎么办	67



第五章 自然灾害..... 68

1. 如何躲避暴雨 69
 2. 少在烈日下行走 70
 3. 强风和沙尘暴 71
 4. 地震 72
- 小思考：夏天中暑了怎么办 73

我的安全我知道

dì yī zhāng

第一章

shàng xué le

上学了



1 jì zhù shàng xué lù xiàn

记住上学路线



xiǎopéngyǒu wǒmen xiàn
小朋友，我们现
zài shì xiǎoxuéshēng le zài yòu ér
在是小学生了。在幼儿
yuán shí měitiān dōu shì bàbā mā
园时，每天都是爸爸妈
ma sòng wǒ men shàng xué xiàn zài
妈送我们上学，现在
wǒ men zhǎng dà le jiù yào nǔ lì
我们长大了，就要努力
shú xī shàng xué lù xiàn yǐ hòu
熟悉上学路线，以后
yào zì jǐ shàng xué bú yào bàba
要自己上学，不要爸爸

mā ma jiē sòng rú guǒ zhōu wéi de lín jū jiā yǒu dà gē gē dà jiě jie wǒ men hái kě yǐ hé
妈妈接送。如果周围的邻居家有大大哥哥大姐姐，我们还可以和
tā men jié bàn shàng xué nà me wǒ men zěnyàng cái néng dú zì shàng xué ne xiǎo péng
他们结伴上学。那么我们怎样才能独自上学呢？小朋
yǒu men yí dìng yào zhù yì yǐ xià jǐ diǎn
友们一定要注意以下几点：

dāng nǐ hái bù shú xī shàng xué lù xiàn shí qiān wàn bú yào chěng néng yí dìng
1. 当你还不熟悉上学路线时，千万不要逞能，一定

yào ràng jiā zhǎng jiē sòng
要让家长接送。

jiā zhǎng zài jiē sòng nǐ shàng xué shí yí dìng yào xué huì zì jǐ rèn lù jì zhù lù
2. 家长在接送你上学时，一定要学会自己认路，记住路
shàng de biāo zhì xìng jiàn zhù
上的标志性建筑。

rú guǒ yǒu xiào chē yào qǐng jiā zhǎng jiāo huì nǐ rú hé dú zì chéng zuò xiào chē
3. 如果有校车，要请家长教会你如何独自乘坐校车。

rú guǒ nǐ shú xī le shàng xué lù xiàn jiù kě yǐ dú zì shàng xué le dàn zuì hǎo
4. 如果你熟悉了上学路线，就可以独自上学了，但最好
shì hé bié de dà gē gē dà jiě jie yì qǐ shàng xué huí jiā
是和别的大哥哥大姐姐一起上学、回家。

2 lù shàng xíng zǒu yào liú shén 路上行走要留神

míng míng zài shàng xué lù shàng kàn dào yí gè sān nián jí de dà gē gē tiáo pí de dào
明明在上 学路上 看到一个 三年级的 大哥哥 调皮地 倒
zhe zǒu yí biān zǒu hái yí biān hā hā dà xiào míng míng jué de hěn hǎo wán yú shì yě
着走，一边走还一边哈哈大笑。明明觉得很好玩，于是也
bǎ shēn zi fǎng guò lái dào zhe hòu tuì méi xiǎng dào yí bù xiǎo xīn jiǎo hòu gēn pèng
把身子反过来，倒着后退。没想到一不小心，脚后跟碰



dào le yí kuài shí tou yí xià zi shuāi
到了一块石头，一下子摔
dǎo zài dì shàng hòu nǎo yǒu hái tū pò
倒在地上，后脑勺还磕破
le yí kuài pí téng de míng míng yǎn lèi
了一块皮，疼得明明眼泪
dōu diào xià lái le huí jiā hòu mā ma
都掉下来了。回家后，妈妈
yí biān bāng míng míng bāo zā shāng kǒu
一边帮明明包扎伤口，
yí biān hái pī píng míng míng bù guāi
一边还批评明明不乖。

míng míng zhè yàng zuò cuò zài nǎ lǐ ne zài shàng xué huí jiā de lù shàng wǒ
明明这样做错在哪里呢？在上 学、回家的路上，我
men xiǎo péng yǒu yí dìng yào zhù yì rén shēn ān quán xiàng míng míng nà yàng dào zhe
们小朋友一定要注意人身安全。像明明那样倒着
zǒu hěn róng yì shuāi jiāo zǒu lù shí jiù yào rèn zhēn zǒu lù bù néng dōng zhāng xī
走，很容易摔跤。走路时就要认真走路，不能东张西
wàng bù néng kàn xiǎo rén shū yǒu xiē xiǎo péng yǒu zài zǒu lù shí huò zhě bōnānān
望，不能看小人书。有些小朋友在走路时，或者蹦蹦
tiào tiào huò zhě dōng kàn kàn xī zhāo zhāo jié guǒ jì dān wù le shàng xué yòu róng
跳跳，或者东看看西瞧瞧，结果既耽误了上学，又容
yì chū wēi xiǎn ràng bà ba mā ma dān xīn
易出危险，让爸爸妈妈担心。

nóng cūn de xiǎo péng yǒu yào dāng xīn yīn wèi tián jiān xiǎo lù bǐ jiào zhǎi yí bù
1. 农村的小朋友要当心，因为田间小路比较窄，不一
liú shén jiù huì shuāi jiāo rú guǒ shuāi dào tián lǐ nòng de yí shēn ní bā nà kě bù hǎo
留神就会摔跤，如果摔到田里，弄得一身泥巴，那可不好。

chéng zhèn de xiǎo péng yǒu yě yào dāng xīn yīn wèi mǎ lù shàng chē duō rén duō
2. 城镇的小朋友也要当心，因为马路上车多人多，
pèng shàng le róng yì shòu shāng
碰上了容易受伤。

3 chí dào le zěn me bàn

迟到了怎么办

yì tiān zǎo shàng xiǎo lì zuò gōng jiāo qù shàng xué yóu yú lù shàng chē tài duō
 一天早上，小丽坐公交去上学。由于路上车太多，
 dào lù yōng jǐ chē zi kāi de màn xiǎo lì zǒu dào xué xiào de shí hòu xué xiào yǐ jīng
 道路拥挤，车子开得很慢，小丽走到学校的时候，学校已经
 shàng kè le xiǎo lì qīng shǒu qīng jiǎo de zǒu dào zì jǐ de jiào shì mén biān tīng dào
 上课了。小丽轻手轻脚地走到自己的教室门边，听到
 yǔ wén lǎo shī zhèng zài shàng kè zhàn zài jiào shì wài miàn tā bù zhī dào gāi zěn me bàn
 语文老师正在上课。站在教室外面，她不知道该怎么办。
 zhèng zài zhè shí hòu bān zhǔ rèn lǎo shī lái le wèn míng le qíng kuàng jiù ràng xiǎo lì
 正在这时候，班主任老师来了，问明了情况，就让小丽
 jìn jiào shì le
 进教室了。

hěnduō xiǎo péng yǒu yīn wèi shàng kè chí dào le jiù bù gǎn jìn jiào shì hái yǒu xiē
 很多小朋友因为上课迟到了，就不敢进教室，还有些
 xiǎo péng yǒu shèn gè zhì tōu tōu liū dào wài miàn wán zhè kě fēi cháng bù hǎo
 小朋友甚至偷偷溜到外面玩。这可非常不好！

shàng kè chí dào le jiù yào qīng qīng de jìn jiào shì zuì hǎo bú yào yǐng xiǎng lǎo
 1. 上课迟到了，就要轻轻地进教室，最好不要影响老
 shī shàng kè hé tóng xué tīng kè
 师上课和同学听课。

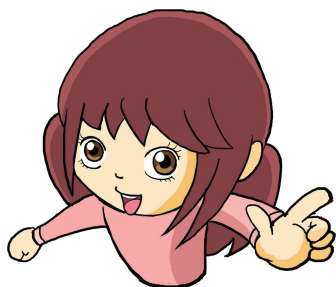
bú yào hài pà lǎo shī de pī píng ér yīng gāi zài xià kè de shí hòu xiàng lǎo shī shuō
 2. 不要害怕老师的批评，而应该在下课的时候向老师说
 míng qíng kuàng
 明情况。



qiān wàn bú yào pǎo dào wài
 3. 千万不要跑到外
 miàn qù wán zhè yàng bù dàn dǎn wu
 面去玩，这样不但耽误
 le shàng kè hái fēi cháng wēi xiǎn
 了上课，还非常危险。

huí jiā hòu yào gào su jiā
 4. 回家后要告诉家
 zhǎng yì qǐ xiǎng bàn fǎ yǐ hòu bì
 长一起想办法，以后避
 miǎn chí dào
 免迟到。

xiǎo tǎo lùn
小 讨 论



zěnyàngzuò yí gèhàoxuésheng

怎 样 做 一 个 好 学 生

xiǎopéngyǒumendōuxiǎngchéngwéi yí gèhào

小朋友们都想成为一个好
xuésheng zài xuéxiàodé dàolǎoshī de chēng zàn zài
学 生 ， 在 学 校 得 到 老 师 的 称 赞 ， 在
jiā li dé dào fù mǔ de kuā jiǎng yǔ tóng xué men dǎ
家 里 得 到 父 母 的 夸 奖 ， 与 同 学 们 打
chéng yí piàn kě shì wǒ men yīng gāi zěnyàng zuò
成 一 片 。 可 是 ， 我 们 应 该 怎 样 做
cái néng chéng wéi yí gè hǎo xué sheng ne
才 能 成 为 一 个 好 学 生 呢 ？

4

shàng kè shí yào shàng cè suǒ

上 课 时 要 上 厕 所

yì tiān shàng yǔ wén kè de shí hou

一天上语文课的时候，
càn càn tū rán xiǎng niào niào yú shì jǔ
灿灿突然想尿尿，于是举
qǐ shǒu xiàng lǎo shī bào gào kě shì lǎo
起手向老师报告，可是老
shī zhèng zài zhuān xīn shàng kè méi yǒu
师正在专心上课，没有
fā xiàn càn càn jǔ shǒu càn càn jiù méi
发现灿灿举手。灿灿就没
yǒu zuò shēng guò le yí huì er càn
有做声，过了一会儿，灿
càn rěn bu zhù le jié guǒ jiù bǎ niào niào zài shēn shàng le
灿忍不住了，结果就把尿尿在身上了。



xiǎopéngyǒumen nǐ men shuō càn càn zhè yàng zuò duì ma

小朋友们，你们说灿灿这样做对吗？

zài shàng kè de shí hou wǒ men rú guǒ xiǎng shàng cè suǒ yào jí shí xiàng lǎo

1. 在上 课 的 时 候 ， 我 们 如 果 想 上 厕 所 ， 要 及 时 向 老
shī bào gào
师 报 告 。

rú guǒ jǔ shǒu shí lǎo shī méi yǒu fā xiàn jiù yào zhàn qǐ lái dà shēng duì lǎo shī
 2. 如果举手时老师没有发现，就要站起来大声对老师
 shuō
 说。

xià kè de shí hou bú yào guāng guān zhe wán yào jí shí qù shàng cè suǒ yǐ miǎn
 3. 下课的时候，不要光顾着玩，要及时去上厕所，以免
 shàng kè shí qù shàng cè suǒ yǐng xiǎng xué xí
 上课时去上厕所影响学习。

rú guǒ bù xiǎo xīn niào zài shēn shàng le yào jí shí xiàng lǎo shī bào gào rú guǒ
 4. 如果不小心尿在身体上了，要及时向老师报告。如果
 tiān qì liáng jiù yào gǎn kuài huí jiā huàn yī fu bú yào gǎn mào le
 天气凉，就要赶快回家换衣服，不要感冒了。

5 shēn tǐ bù shū fu yào jí shí bào gào lǎo shī 身体不舒服要及时报告老师

kè táng shàng hóng hóng tū rán jué de tóu yūn dǔ zi yě yǒu diǎn téng kě shì
 课堂上，红红突然觉得头晕，肚子也有点疼。可是，
 hóng hóng bù gǎn xiàng lǎo shī bào gào yú shì tā jiù yòng lì rěn zhe kě shì guò le yí
 红红不敢向老师报告，于是她就用力忍着。可是，过了一
 huì er hóng hóng jué de dǔ zi yuè lái yuè téng le zhè shí lǎo shī fā xiàn hóng hóng yǒu
 会儿，红红觉得肚子越来越疼了。这时，老师发现红红有
 diǎn bú duì jìn jiù zǒu guò lái wèn hóng hóng zěn me le hóng hóng bù hǎo yì si de gào
 点不对劲，就走过来问红红怎么了，红红不好意思地告
 su le lǎo shī lǎo shī mō mō hóng hóng de é tóu fā xiàn hóng hóng fà gāo shāo le gǎn
 诉了老师。老师摸摸红红的额头，发现红红发高烧了，赶
 jǐn bǎ hóng hóng sòng dào le yī yuàn
 紧把红红送到了医院。

xiǎo péng yǒu zài xué xiào lǎo shī jiù shì wǒ men de bǎo hù rén rú guǒ wǒ men yǒu
 小朋友，在学校，老师就是我们的保护人，如果我们有
 shì qing jiù yào zhǔ dòng xiàng lǎo shī bào gào
 事情，就要主动向老师报告。

rú guǒ jué de shēn tǐ bù shū fu huò zhě shòu shāng le jiù yào jí shí gào su lǎo
 1. 如果觉得身体不舒服，或者受伤了，就要及时告诉老
 shī bú yào dān wu le zhì liáo de shí jiān
 师，不要耽误了治疗的时间。



rú guǒ lǎo shī bú zài chǎng yào
2. 如果老师不在场，要
jí shí hé tóng xué men shāng liang huò
及时和同学们商量，或
zhě qǐng tóng xué qù bào gào lǎo shī
者请同学去报告老师。

rú guǒ lǎo shī hé tóng xué men
3. 如果老师和同学们
bù xiāng xìn nǐ yào rèn zhēn jiě shì bú
不相信你，要认真解释，不
yào dān xīn lǎo shī huì pī píng nǐ
要担心老师会批评你。

6 zěnyàng xiāoqiān bǐ 怎样削铅笔

xiě zì kè shàng měi meide qiān bǐ duàn le měi měi jiù cóng wén jù hé li ná chū
写字课上，美美的铅笔断了，美美就从文具盒里拿出
juǎn bǐ dāo juǎn a juǎn měi meibǎ qiān bǐ xīn xiǎo de jiān jiān de yīn wèi qiān bǐ jiān
卷笔刀。卷啊卷，美美把铅笔芯削得尖尖的。因为铅笔尖
jiān de xiě chū lái de zì jiù piào liang kě shì yì xiě zì qiān bǐ jiān yòu duàn le měi
尖的，写出来的字就漂亮。可是，一写字，铅笔尖又断了。美
měi hěn shēng qì yòu tāo chū juǎn bǐ dāo lái xiāo qiān bǐ
美很生气，又掏出卷笔刀来削铅笔。

juǎn a juǎn qiān bǐ yòu bèi xiāo
卷啊卷，铅笔又被削
de jiān jiān de kě shì zhǐ xiě le liǎng gè
得尖尖的，可是，只写了两个
zì bǐ jiān yòu duàn le
字，笔尖又断了。

xiǎo péng yǒu qiān bǐ kě bù néng
小朋友，铅笔可不能
xiāo de tài jiān yīn wèi xiāo de tài jiān
削得太尖。因为削得太尖，
xiě zì de shí hou yí yòng lì qiān bǐ
写字的时候，一用力，铅笔



jiù hěn róng yì duàn tóng shí hái yào zhù yì yǐ xià jǐ diǎn
就 很 容 易 断 。 同 时 还 要 注 意 以 下 几 点 ：

zui hǎo yòng juǎn bǐ dāo xiāo qiān bǐ bú yào yòng xiǎo dāo yīn wéi xiǎo dāo hěn
1. 最 好 用 卷 笔 刀 削 铅 笔 ， 不 要 用 小 刀 ， 因 为 小 刀 很
róng yì gē pò shǒu

容 易 割 破 手 。

qiān bǐ bú yào tài jiān tài jiān le cì zài shǒu shàng róng yì shòu shāng
2. 铅 笔 不 要 太 尖 ， 太 尖 了 刺 在 手 上 容 易 受 伤 。

xiǎo xià lái de qiān bǐ xiè bú yào luàn diū yào rēng jìn lā jī lǒu
3. 削 下 来 的 铅 笔 屑 不 要 乱 丢 ， 要 扔 进 垃 圾 篓 。

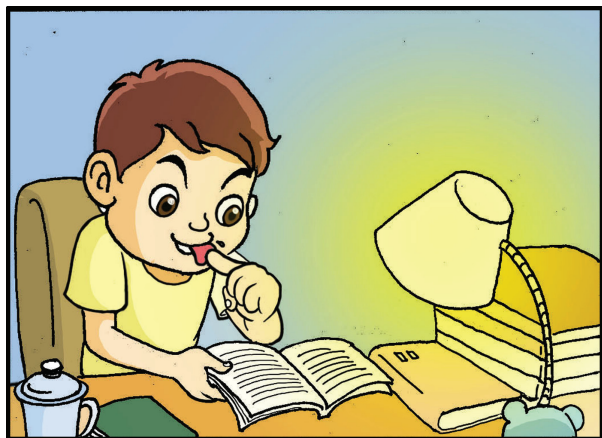
7 zěnyàng fān shū 怎 样 翻 书

shàng xué le kàn zhe zhǎn xīn de kè běn xiǎo qióng hěn xìng fèn kě shì xiǎo
上 学 了 ， 看 着 崭 新 的 课 本 ， 小 琼 很 兴 奋 。 可 是 ， 小
qióng yǒu yí gè bù hǎo de xí guàn fān shū shí xǐ huān yòng shǒu zhǐ cóng zuǐ li zhàn tuò mò
琼 有 一 个 不 好 的 习 惯 ： 翻 书 时 喜 欢 用 手 指 从 嘴 里 蘸 唾 沫 。

bà ba mā ma shuō le tā hěn duō cì kě
爸 爸 妈 妈 说 了 他 很 多 次 ， 可
shì tā yì diǎn er yě bú ài tīng yǒu yì
是 他 一 点 儿 也 不 爱 听 。 有 一

tiān xiǎo qióng de dǔ zi téng qǐ lái le
天 ， 小 琼 的 肚 子 疼 起 来 了 ，
yī shēng gào su tā rú guǒ xué huì le
医 生 告 诉 他 ， 如 果 学 会 了

zhèng què fān shū tā de dǔ zi jiù bú huì
正 确 翻 书 ， 他 的 肚 子 就 不 会
téng le zhè shí hou xiǎo qióng cái zhī
疼 了 。 这 时 候 ， 小 琼 才 知
dào zì jǐ cuò le
道 自 己 错 了 。



shū běn bào kān hán yǒu dà liàng de qiān hé qí tā yǒu hài wù zhì yòng shǒu zhǐ
书 本 、 报 刊 含 有 大 量 的 铅 和 其 他 有 害 物 质 ， 用 手 指

zhàn tuò mò fān shū róng yì bǎ zhè xiē yǒu hài wù zhì dài rù kǒu qiāng cóng ér chǎn shēng
蘸 唾 沫 翻 书 ， 容 易 把 这 些 有 害 物 质 带 入 口 腔 ， 从 而 产 生

gèzhǒng jí bìng wēihàijiànkāng
各种疾病，危害健康。

shūběnhé bàokānfàng jiǔ le shàngmiàn huì fù yǒu dà liàng de xì jūn bù hǎo
2. 书本和报刊放久了，上面会附有大量的细菌，不好
defānshū xí guàn huì bǎ xì jūn dài rù tǐ nèi chǎnshēng jí bìng
的翻书习惯，会把细菌带入体内，产生疾病。

kànshūqián yí dìng yào xǐ shǒu kàn wán shū yě yào xǐ gān jìng shǒu zhè
3. 看书前，一定要洗手，看完书，也要洗干净手，这
yàng jiù huì yǒu xiào de bǎo hù hǔ shēn tǐ jiànkāng
样就会有效地保护身体健康。

8

shàng kè lèi le zěn me bàn

上课累了怎么办

tóu yì tiān wǎn shàng xiǎo xīn yīn wéi kàn yí gè dòng huà piān dān wu le shuì jiào
头一天晚上，小新因为看一个动画片，耽误了睡觉。
dì èr tiān shàng kè de shí hou xiǎo xīn jué de hěn kùn tā zhī dào shàng kè bù néng shuì
第二天上课的时候，小新觉得很困。他知道上课不能睡
jiào kě shì yǎn jīng bù tīng shǐ huàn shàng yǎn pí hé xià yǎn pí zài dǎ jià màn màn de
觉，可是，眼睛不听使唤，上眼皮和下眼皮在打架，慢慢地，
xiǎo xīn jiù pā zài kè zhuō shàng shuì zháo le lǎo shī fā xiàn le jiù bǎ xiǎo xīn jiào xǐng le
小新就趴在课桌上睡着了。老师发现了，就把小新叫醒了。
zhè shí yí zhèn liáng fēng chuī lái xiǎo xīn dǎ qǐ le pēn tì
这时，一阵凉风吹来，小新打起了喷嚏。

jiào shì kě bú shì shuì jiào de dì fāng
教室可不是睡觉的地方
e shàng kè shuì zháo le bú dàn yǐng
哦，上课睡着了，不但影
xiǎng xué xí hái róng yì gǎn mào kě
响学习，还容易感冒。可
shì wàn yī shàng kè shí hěn pí juàn le
是，万一上课时很疲倦了，
zěn me bàn ne
怎么办呢？

wǎn shàng bú yào shuì de tài
1. 晚上不要睡得太



wǎn yǐ miǎndāngē le xiū xi

晚，以免耽搁了休息。

kèjiānbúyàowándetàifēng fángzhǐ tǐ lì bùzhī

2. 课间不要玩得太疯，防止体力不支。

yòngshǒuqīngqīngderóuyǎnjīnghuòtàiyángxué zhèyàngkě yǐ xiāochúkùn yì

3. 用手轻轻地揉眼睛或太阳穴，这样可以消除困意。

rú guǒ dài le qīngliángyóu kě yǐ tú yì diǎnqīngliángyóuzài tàiyángxué de

4. 如果带了清凉油，可以涂一点清凉油在太阳穴的

liǎngbiān

两边。

rú guǒ shí zài hěn kùn kě yǐ bào gào lǎo shī zhǔ dòng zhàn dào jiào shì hòu mian

5. 如果实在很困，可以报告老师，主动站到教室后面

tīng kè yǐ miǎn yǐng xiǎng qí tā tóng xué

听课，以免影响其他同学。

9

kè jiān xiū xi

课间休息

xià kè le tāo tāo hé xiǎo huǒ

下课了，涛涛和小伙伴

bàn menshí fēn xīng fèn zhuī a dǎ

伴们十分兴奋，追啊、打

a nà o a wán de hěn kāi xīn zhí

啊、闹啊，玩得很开心。直

dào shàng kè líng xiǎng le tāo tāo cái

想起刚才忘记上厕所

le tāo tāo zhǐ hǎo biē zhe yì jié kè

了。涛涛只好憋着，一节课

xià lái tāo tāo jué de fēi cháng nán shòu

下来，涛涛觉得非常难受。

xiǎo péng yǒu shàng le yì jié kè

小朋友，上了一节课，大家都累了，



dà jiā dōu lèi le kè jiān xiū xi kě yǐ ràng wǒ

men tiáo zhěng zhuàng tài kě yǐ bǎo chí shēn tǐ jiàn kāng xià jié kè jiù huì jīng lì chōng

pèi kě shì kè jiān xiū xi zhǐ yǒu shí fēn zhōng wǒ men yīng gāi zěn me ān pái ne

沛。可是，课间休息只有十分钟，我们应该怎么安排呢？