



青少年 法制教育读本

QING SHAO NIAN FA ZHI JIAO YU DU BEN

张平生/主编

中学生版

 甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

青少年法制教育读本 : 中学生版 / 张平生主编. --
兰州 : 甘肃民族出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5421-2861-4

I. ①青… II. ①张… III. ①社会主义法制—法制教育—中学—课外读物 IV. ①G634. 263

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第082195号

书 名: 青少年法制教育读本·中学生版

作 者: 张平生 主编

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 瞿广业

封面设计: 兰州三川和文化传播有限责任公司

出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市城关区读者大道 568 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市城关区读者大道 568 号)

印 刷: 甘肃新华印刷厂

开 本: 710 毫米 × 1020 毫米 1/16 印张: 12

字 数: 195 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~30000 册

书 号: ISBN 978-7-5421-2861-4

定 价: 35.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市城关区读者大道 568 号 网址: <http://www.gsminzu.com>

投稿邮箱: 448925720@qq.com

发行部: 屈滢 联系电话: 0931-8773312 8773264(传真) E-mail: 1130375943@qq.com

版权所有 翻印必究



《青少年法制教育读本》编委会

主 任：连 辑

副 主 任：苏 君 牛纪南 杨景海 管钰年 张瑞民

主 编：张平生

副 主 编：王 芳 刘永兰

本册主编：刘永兰

本册编写：崔金璞 熊玉彬

编 委：白燎原 陈晓晖 崔高魁 崔金璞 管卫中 郭民辉

梁泽琴 刘永兰 马军祥 孟英琦 倪小娟 钱 锋

秦志功 瞿广业 王国强 王 芳 吴辰旭 解成功

熊玉彬 杨兴川 于清滩 张剑强 张 萍 张平生

张 学 张学周 (按拼音音序排列)

让法律的阳光普照青少年的心灵

中共甘肃省委常委、省委宣传部部长 连 辑

依法治国,才能托起中国梦。

如果将法治比作一棵树,那么现实的土壤和必要的培育,是法治之树保持旺盛生命力的前提。而这“土壤”是全民的守法意识、权利意识,而这“培育”是法律意识和守法习惯的养成。

一切法律之中最重要的律条,既不是刻在石头上,也不是刻铸在铜表上,而是扎根在公民的内心里。“徒法不足以自行。”法治要体现尊重人性,启迪社会良知。只有让全民守法,保持对法律的信仰和尊重,培养公民的法律思维,屈服法律而非权力,才是实现依法治国目标的关键。

“少年智则国智,少年强则国强。”青少年是国家的未来、民族的希望。青少年法律意识和守法习惯的养成,是全民族法律素质提高的关键,加强对青少年学生的法制教育与培养,是实现依法治国战略目标的基础性工程。

广大青少年学生要明白这样一个道理:自由就是做一切法律许可的事的权利。如果一个公民做了法律所禁止的事,他就不再有自由了。法律就在身边,我们学习、生活的学校、家庭、社会,有一个强大的法律保护网,时时刻刻规范和保护着我们的学习、生活,调整着各种社会关系。只有自觉遵纪守法,才能健康顺利地成长,并迎来一个良性健康的未来。

党中央明确提出,全面推进依法治国,树立社会法治意识。坚持把全民普法和守法作为依法治国的长期基础性工作,深入开展法治宣传教育,引导全民自觉守法、遇事找法、解决问题靠法。把法治教育纳入国民教育体系,从青少年抓起,在中小学设立法治教育课程。教育部《全国教育系统开展法制宣传教育的第六个五年规划(2011—2015年)》明确提出,全面落实培养社会主义合格公民的目标和任务,将青少

年学生的法制教育作为重中之重。

法律意识需要从小启蒙,法律素质需要系统培养。青少年学生法制教育要以弘扬社会主义法治精神,树立社会主义法治理念,培养知法尊法守法用法的合格公民为根本目标;要自觉遵循青少年学生成长规律和法制教育规律,坚持规则教育、习惯养成与法治实践相结合,坚持课堂教学主渠道,积极开拓第二课堂,深入开展“法律进学校”活动,统筹发挥学校、家庭、社会各方作用。

因此,甘肃法制报社组织力量,精心编写了这套专门针对广大青少年学生的《青少年法制教育读本》。该读本根据不同年龄段学生的生理、心理、兴趣和接受能力等特点,设定相应的学习内容、目标要求和方式方法,内容分三个层次(小学低年级版、小学高年级版、初中版)十个板块,内容涵盖宪法、国旗法、民法、刑法、道路交通安全法、消防法、未成年人保护法、义务教育法、环境保护法、禁毒法等多个法律法规,在引导学生自觉守法、自我保护和依法维权方面,具有较强的实用性,是指导青少年辨别是非、确定自身行为规范的重要判断依据。

该读本内容简明扼要,通俗易懂,采用情景教学的写作模式,把法律知识融入一个个生动具体的故事情景中,是中小学生学习 and 理解法律知识的最新读本。这是一项很有意义的工作。

“人之愚不肖,亦由智教不备之所致也。”法制教育所追寻的目标,就是把法治的种子播种在学生幼小的心灵,让我们每一位学生从小信仰法律,崇尚法治,摆脱愚昧,拥有正确的法制意识和守法习惯,做一个知法、懂法、守法的好学生,成长为一个遵纪守法的好公民。

愿这套读本能够为广大青少年学子生活学习成长提供帮助。



目 录

我一定珍爱生命	1
我初步了解宪法	17
我爱护国旗国徽	31
我学习民法刑法	43
我维护祖国统一	63
我努力健康成长	85
我要保护好环境	101
我遵守公共秩序	121
我会保护好自己	141
我做守法小公民	161



我一定珍爱生命



茫茫宇宙,浩瀚群星。然而就人类已知的宇宙中,只有地球上存在着生命,我们生存的地球也因为有了各种各样的生命而成为宇宙间最美的星球。

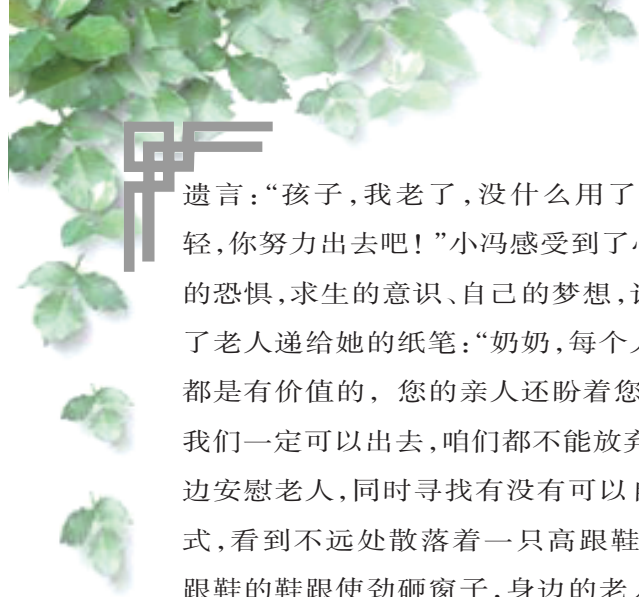
生命是地球上最宝贵的财富,生命是一切活动的起始和基础,有了生命才有了一切可能性;生命健康权是我们享有其他一切权利的前提和保障。保护公民的生命健康权是我国法律的重要内容。

未成年人是祖国的未来和民族的希望,我们要健康成长,就要从小懂得生命的可贵,学会珍爱自己的生命健康,同时也要珍爱他人的生命健康,还要善待其他物种的生命,共同营造一个和谐、美好的生存环境。让我们以积极乐观的心态,遵纪守法,由物及人,由人及己,感受生命的弥足珍贵,珍爱生命!



以案说法 每个生命都是有价值的

2011年7月23日晚,甬温线永嘉站至温州南站间两列火车发生追尾撞击,乘坐在2号车厢的北大研究生小冯,在随着车厢翻滚了几圈之后,被重重地甩在一边,清醒过来的小冯意识到火车出了事故……小冯开始观察周围,发现车厢侧翻,车窗朝上,周围到处是死人,小冯也受了很重的伤。她开始搜寻自己的手机,找到后,用仅存的一点点电量拨打了110。此时,她发现有一位幸存的老人特别慌乱,不停大声地喊着“救命”,并将纸笔递到小冯手中要她帮忙写



遗言：“孩子，我老了，没什么用了，你还年轻，你努力出去吧！”小冯感受到了心里强烈的恐惧，求生的意识、自己的梦想，让她推开了老人递给她的纸笔：“奶奶，每个人的生命都是有价值的，您的亲人还盼着您回家呢！我们一定可以出去，咱们都不能放弃。”她一边安慰老人，同时寻找有没有可以自救的方式，看到不远处散落着一只高跟鞋，她用高跟鞋的鞋跟使劲砸窗子，身边的老人看到这一幕也轮换着砸，她们相互鼓励着，休息一会儿，砸一会儿，过了不知多久时间，救援人员从外面砸开了窗户，小冯和老人得救了。

同学们，在人生的路上，我们会遇到各种困难和打击，甚至有时候都看不到自己的价值了。但请相信，无论发生了什么或者将要发生什么，我们的生命都不会丧失价值，我们的生命对于自己、对于亲人都是无价之宝。



以案说法

瞬间消逝的生命

中国新闻网 2009 年 1 月 14 日报道，某中学初三的女生小美，班级的音乐课代表，平时性格开朗，与同学们关系融洽。青春期的她认识并喜欢上了外班的一个男生，常常一起上学、放学回家。期末考试就要到了，同学们都在紧张地准备考试，小美的妈妈要求她必须努力考出好成绩来，这让小美倍感压力。一天放学后，小美和那个男生说说笑笑地正往家走，正好遇到了前来接自己的妈妈，妈妈看到后一边不停地辱骂她不听话，一边很粗暴地将她拉回家，一路上母女俩发生了激烈

的争执。回到家里，妈妈让她在自己屋里好好反省，就匆匆忙忙出去做饭了。小美觉得妈妈的行为让她颜面扫地，学习、考试的压力又让她难以面对，就留下一封遗书跳楼自杀了。美好的生命瞬间消逝，周边的人们顿时惊呆了。





同学们,在我们成长的过程中,会遇到各种压力和困难。有的同学认为伤害自己或者干脆死了就可以逃避考试、逃避家长的责骂和同学的嘲笑等压力。之所以产生这样的想法是因为我们年龄还小,缺乏责任意识 and 自我保护的意识,也缺乏自我保护的能力,加上我们生活阅历浅,对社会、对他人缺乏了解,更缺乏信心,才会对未来、对遇到的困难充满了恐惧和绝望,从而陷入消极的情绪中,做出种种极端的举动。

自杀和自我伤害根本就解决不了我们面临的压力和困难。我们都知道,人生是漫长的,在人生的不同阶段我们有着不同的任务,也会遇到不同的压力和困难。中学生主要的任务是养成良好的学习和生活习惯,健康、快乐地成长。当我们将来回首今天遇到的困难和压力时,会觉得它们是多么微不足道,会觉得今天的有些想法是多么的幼稚和可笑。所以面临困难和压力时,要学会自我调节和自我疏导,寻求老师、同学和亲人们的帮助,千万不能因极端的思想导致无法挽回的后果哦!

同学们,自杀和自我伤害都是愚蠢的想法,对自己、对家庭、对社会、对我们的学业都没有任何益处,反而会使我们的父母悲痛伤心,给我们周围的人也会带来巨大的伤害。犹如小美一样,她的自杀让自己死得没有任何价值。所以,当我们遇到各种压力和困难时,觉得自己坚持不住时,请坚信未来是美好的,困难和压力都是暂时的,只要我们找到正确的方法,一定会战胜各种困难。

你知道吗?

珍爱生命,首先自己要珍惜自己的生命,不能轻易地放弃自己的生命,因为,生命一旦产生,就不仅属于自己,她也属于自己的亲人、家庭和社会。生命是一种责任,公民个人是没有权利放弃自己生命的哦!



2014年暑假,某村的几个小伙伴相约去河边玩,斌斌也跟着去了,他们来到河边,有人提议水里凉快,下水游泳吧。斌斌说:“我看到经常有人在这里挖河里的沙子,现在水到底深不深还不知道,可能有危险。”其他几人反对说:“我们又不是不会游,没关系的。”“你不敢下去就看衣服吧!”就这样,小伙伴们纷纷下去游泳了,他们一会儿钻到水底,一会儿露出水面,玩得开心极了。忽然,小涛喊了一声开始挣扎起来,他陷到河底的淤泥里了,小伙伴们赶快去拉他,结果他们纠缠在一起都陷入了泥沙里。斌斌赶快到远处喊来了几个大人,他们边报警边救人,等警察和他们一起把小伙伴们救上岸时,几个小伙伴已经停止了呼吸。衣服散放在河边,刚才还鲜活的生命已经瞬间消失了。



小小法博士告诉你

同学们,俗话说:水火无情。水是生命之源,滋养了地球上所有的生命。但它也是危险的来源之一,如果处理不当,也会危害人类的生命健康权。未成年人由于年龄还小,缺乏自我保护能力,也缺乏自我约束的能力,认识不到水里的巨大安全隐患,往往不知不觉地陷入了危险,甚至造成不可挽回的损失。所以,同学们,我们要珍爱自



己的生命,要远离没有任何保护措施的水边、池塘、水库等水域,从自身角度杜绝危险,让自己健康成长。这也是在维护生命健康的权利。

磊磊双休日在家里写作业,忽然他听见厨房里传来噼噼啪啪的声音,紧接着闻到难闻的气味。磊磊跑到厨房一看,原来是妈妈早上烧的水忘记关火了,水壶里的水烧干后引燃了旁边的报纸、抹布和垃圾桶。火势已经很大了,煤气阀还开着,磊磊赶快关掉了煤气阀,他找了把笤帚去拍打燃烧的火焰,可是越拍打火势越大,眼看着自己已经被满屋的火苗包围了,磊磊这才想起来打电话报警。他赶快拨打了 119 火警电话,消防员让他呆在安全的地方,磊磊看到自己心爱的电脑快被烧着了,他不顾自己的危险,跑进卧室抱出了电脑,可是火势太大,大衣柜上的木盆掉下来砸到了磊磊的头,继而烧着了衣服和怀里的电脑。炙热的火焰烧着他的衣服和皮肤,浓烟呛得磊磊难受极了,他忽然想起了老师说的火场逃生技巧,就赶快趴在地上爬到了阳台上。

消防队员很快就扑灭了磊磊家的大火,在阳台上找到磊磊时,他已经昏过去了,怀里还抱着已经烧坏的电脑。由于磊磊盲目的救火行为,他的皮肤 20% 被烧伤,留下了终身的疤痕。

你知道吗?

在美国的大学宿舍里,日本学生正在做烧烤时,火警响了起来,中国学生冲上去关掉了火,并推开了窗户。警察把两人都带到警察局。日本学生承担了所有责任,但是中国学生也受到处罚,理由是他们没有立刻撤离有安全隐患的楼房,因为在美国,不珍惜自己生命的行为是违法行为。



士告诉
你
小小法
博

同学们,生活中,我们有可能遇到各种危险,火灾就是其中之一。当火灾发生时,我们不要惊慌失措,除了要立刻报警之外,就是要冷静地找到最有效的自救方法,或者呆在安全的地方等待救援,千万不要因贪恋财物而丧失了最佳的自救机会,这样才能最大限度地爱惜自己的生命,履行维护生命健康权的义务哦!

初三学生小超,因为学校离家较远,坐公交车又常常堵车,就每天都骑自行车上学。一天下午上学的路上,小超一边想着早点到校复习英语的事,一边低头骑着车,在一个红灯处,好多骑车的人都停下了。小超没看到红灯,就骑了过去。这一天,他比平时提前



了5分钟到学校,小超暗暗高兴。此后,他开始常常闯红灯,只要没有警察在场,小超总能巧妙地在车流中躲闪而过,常常能够早早地到校,为此,同学们还送给他一个外号:闯王。尽管老师和家长一再强调要遵守交通法规,不要闯红灯,但小超沉浸在被同学们称赞的自豪中一点也不觉得潜在的危险。终于有一天,就在小超闯过红灯后,躲闪不及,撞到一辆飞驰而来的重型卡车上,随着刺耳的刹车声,小超被撞飞了出去。医生到来时,小超已经永远地停止了呼吸。

噩耗传来,平时称赞小超车技超常的同学们都惊呆了,看着空空的座位,老师和同学们都难过地流下了眼泪。



小小法博士告诉你

同学们,我国交通法规明确规定,所有行人、车辆都要遵守交通规则。机动车辆闯红灯会受到很严重的惩罚,甚至会吊销驾驶员的驾驶执照,更严重的要终身禁止驾驶机动车辆。行人也要遵守交通法规,不仅是为他人通行提供便利,更重要的是遵守交通规则,才能保证行人自身的安全。我国交通警察常常感慨:每一条交通法规都是用人的生命和鲜血写成的。未成年人不仅是国家的未来和希望,也是整个家庭的未来和希望,珍爱自己的生命,不闯红灯,不仅是为自己负责,也是为我们的家人负责,更是对生命健康权的保护。

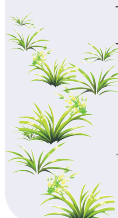




警示卡



生命对每一个人都只有一次。在当今这个十分繁忙的社会,交通越来越发达,交通事故也越来越频繁。据统计,2013年全世界交通事故死亡人数为50万人,而中国高居第一。为了美好的明天,我们一定要遵守交通法规。公安部统计数据显示,2012年全年,全国共查处不按交通信号灯指示通行交通违法行为2649万起,平均每天7万多起。全国接报涉及人员伤亡的路口交通事故4.6万起,造成1.1万人死亡、5万人受伤,其中,因路口违反交通信号灯导致的事故起数上升17.9%。同学们,为了我们的健康成长,一定要遵守交通规则哦!



以案说法

抽烟、酗酒损健康



爸爸又开始咳嗽了,斌斌听着患肺癌的爸爸整夜整夜的咳嗽声,看着爸爸脸上痛苦的表情,他心里难过极了。爸爸上中学时很淘气,常常偷偷地学抽烟,还学着喝酒。为此没少挨爷爷的打骂,但爸爸始终没有改掉抽烟、酗酒的坏毛病,才有了烟瘾、酒瘾。后来妈妈屡屡帮爸爸戒烟、戒酒都失败了。斌斌的记忆里爸爸一直在抽烟,就没有停止过。常常熏得斌斌和妈妈身上也是浓浓的烟味。医生说爸爸的病与他长期抽烟、酗酒有一定的关系。斌斌看在眼里,急在心里。他希望爸爸再也不要抽烟了,但是爸爸烟瘾一犯就浑身难受,每次看不下去了,妈妈还是让爸爸继续抽了起来。按照医生的建议,斌斌和妈妈也做了体检,结果显示妈妈的肺部也严重地受到损害,这都是二手烟的危害。爸爸看到妈妈的体检结果,悔恨地流下了眼泪,他难过地说:“我对不起你们娘儿俩呀,我都后悔死了,我抽了这么多年的烟,不但浪费了无数的钱财,还害了自己的身体,连你们娘儿俩也都损害了呀!儿呀,你一定要记住爸爸的惨痛教训,爱惜身体和生命,千万不能学着抽烟、喝酒呀!”





小小法博士告诉你

同学们,抽烟、酗酒都是不珍惜生命的行为,也是很多未成年人堕落的开始。香烟里的尼古丁不但损害自己的身体健康,还有可能损害到家人、朋友的身体,使他们被动地接受二手烟的危害。这既是不珍爱自己生命的行为,也是不珍爱他人生命健康的行为。未成年人的身心尚未成熟,过早地抽烟会严重危害身体健康。而酒精的麻醉作用更是容易让人丧失理智,做出令人后悔不已的事情,严重的还会引发犯罪行为。所以,青少年爱惜自己的生命,就要严格控制自己的行为,洁身自好,拒绝沾染香烟和酒精类的饮品,从小事情入手,真正地珍爱自己的生命和健康。

各国政府的禁烟措施

中国:公共场所严格禁止吸烟。

美国:在自家吸烟也可能被邻居投诉。

不丹:全国禁售香烟,烟民入境交税。

韩国:“戒烟休假”,政府埋单。

朝鲜:学生吸烟将失去进大学深造的机会。

澳大利亚:餐馆不张贴禁烟标志要被罚款。



彻夜上网损健康

凯凯自小学开始就爱上了网络游戏,每天放学后,凯凯总是先到网吧里玩一会儿再回家写作业。上中学后,作业越来越多了,平时妈妈看得紧,只好双休日借口去网吧里玩。好容易等到放寒假,凯凯带上平时攒下的钱,来到某黑网吧,决定把一直渴望的游戏彻底玩个够。渴了,就在网吧里买瓶水喝;饿了,就买盒方便面凑合一下。网吧里晚上关上卷闸门,他就在里面继续“奋战”。十几天后,凯凯终于将渴望的游戏玩通关了,他激动地站起来,发现头晕眼花,就揉揉眼睛想回



家睡觉,忽然发现自己失明了。爸爸妈妈接到电话匆匆将他送到医院,医生说:“用眼过度,身体抵抗力下降导致失明。”在家静养了一周后,凯凯的视力才开始恢复了一些,医生说如果再次失明就很难恢复了。



小小法博士告诉你

同学们,过度上网会损害身体健康,也是一种不珍爱自己生命的行为。未成年人的身体正在发育过程中,各个器官的功能也在逐渐完善的过程中,如果我们过度劳累或者长时间地处于紧张的情绪之中,会给我们的身体带来很大的损害,没有了好的身体,我们怎样去面对美好的未来呢?作为青少年,我们一定要珍惜自己的身体健康,劳逸结合,适当地控制自己的上网时间,养成良好的学习习惯和生活习惯,健康成长哦!

上网要有节制、有时间、有限度,长时间上网不仅浪费金钱,还不利于身体健康,经常上网的未成年人视力普遍低于其他人;常常上网者的腰椎、颈椎、四肢等部位由于长时间缺乏活动,很容易患病哦!



以案说法

意外摔伤要留心

下午大课间活动时,几个初三学生在楼梯和操场边追逐打闹着,小王在前面跑,其他两人在后面追,他们玩得忘乎所以,全然不顾来来往往的同学们。忽然,小王一不小心跌倒了,后脑勺重重地磕在台阶上。同学把他扶起来,未见有明显外伤,小王也没在意,休息一会儿又接着追逐、打闹去了。小王到家后感到头晕,便叫表哥给他吃一点药,又怕父母说他,特别嘱咐表哥不要告诉其父母。第二天,他仍到校上课,也没和同学说起头晕,下午体育课上他晕倒了。老师知道小王他们头一天摔倒的事,立即将他送至附近医院,后又转至脑科医院,发现小王脑中积血很多,一面抢救,一面通知家长,但最后小王不幸死于脑积血并发症。



小小法博士告诉你

课间和课外是学生安全事故频繁发生的时段，应该引起学校、家长和学生的重视和警惕。本案是一起课间意外事故，学生本人或学生之间偶发的意外行为所致的学生受到人身伤亡的事故。学生小王最终死亡的原因有两个，一是在前一日追逐打闹中意外跌倒而造成脑部受伤，这是导致小王死亡的最根本原因；二是在次日的体育课上，小王没有告知老师其特殊情况，因前一日的跌伤而头晕，而继续参加课堂活动，最终导致其因脑部积血而死亡，这是小王死亡的促进因素。可见，前一日小王跌伤纯粹是其个人偶发行为所致；而次日的体育课上，体育老师的教学行为并无不当，故本案应属于意外事故。法博士提醒：课间休息安排在两节课之间，这时学生刚上完课，十分疲劳，想放松，所以玩耍得特别厉害。同时课间休息地点多在走廊，场地狭窄，人群密集，容易发生事故。所以，同学们一定要注意安全哦！

同学们，你知道课间活动有哪些注意事项吗？

1. 课间活动要做到一讲安全，二讲文明。
2. 课间活动应尽量到室外，但不要远离教室。
3. 活动强度要适当，不做强烈的或具有危险性质的活动。
4. 活动方式要简便易行，注意安全。
5. 一旦发生意外，及时与老师、家长取得联系。
6. 值日生发现本年级学生不文明、不安全行为，应立即制止，必要时向教师反映。



以案说法

垃圾食品引发疾病

初三学生张某，因没有吃早饭，于是利用课间到校门口的小卖部买了两个面包，然后狼吞虎咽地开始吃面包，吃的过程中，张某觉得味道有些怪，面包也有点干，但是由于时间紧张，她也没有多想。到了晚上，她的肚子就开始一阵阵疼痛，继而开始呕吐，痛苦了一个晚上后，第二天一早，她被送到了医院。医生说张某吃了不干净的食物引发了急性肠炎。



小小法博士告诉你

同学们,你们每天上学、放学,学校门口总是热闹非凡,学生们总是三三两两地到小卖部和一些小摊点买零食吃。只要注意观察就会发现,校园周边的饮食实在令人担忧。如:油炸食品大都摆在自制的小推车上,没有遮挡,灰尘直接飘落到食品上;商贩为吸引食品安全辨别能力较弱的中小學生,在食物上往往添加一些非法添加剂,可以让食品更好看,也可以掩盖变质现象;校外商店卖的一些袋装零食的外包装上只是很模糊地印上一个食品名和厂名,却没有标注具体的厂址,联系电话、生产日期更是空白,基本上都属于“三无”产品,甚至是过期产品。学生正在发育阶段,经常吃那些不卫生的含有化学色素、香精的食品,直接影响孩子的发育和健康。校门口商贩出售这些不合格食品,就是侵犯了我们作为消费者的生命健康权。因此,为了保护自己的生命健康,平时不要吃这些垃圾食品。同时,我们还应该找消费者协会等相关部门反映情况,维护我们的生命健康权。

垃圾1号:油炸类食品(薯片、鸡腿、油条等)

垃圾2号:腌类食品(泡菜、榨菜等)

垃圾3号:加工类肉食品(肉干、肉松、香肠等)

垃圾4号:饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)

垃圾5号:汽水可乐类饮品

垃圾6号:烧烤类食品

垃圾7号:罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)

垃圾8号:话梅蜜饯类食品(果脯)

垃圾9号:冷冻甜类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)

垃圾10号:方便类食品(主要指方便面和膨化食品)



以案说法 珍爱他人健康

2003年4月9日,沈阳师范大学附属学校发生一起恶性校园暴力事件,该校高一一班11名同学被同校初中生打伤。高一一班同学中午在学校里踢球,王某