

根据《国务院办公厅关于转发教育部中小学公共安全教育指导纲要的通知》编写

科学阐述安全教育知识
运用卡通形象和动画案例
寓教于乐

· 安 · 全 · 伴 · 我 · 行 ·

ZHONG XIAOXUE
GONGGONGANQUAN

中小学公共安全 教育读本

小学版

本书编写组 编著



华文出版社
HUAWEN CHUBANSHE

4
年级

图书在版编目(CIP)数据

中小学公共安全教育读本:小学版. 四~六年级/
《中小学公共安全教育读本》编写组编著. —北京:华
文出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5075-3375-0

I. ①中… II. ①中… 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(2010)第 225488 号

书 名:中小学公共安全教育读本:小学版. 四~六年级
标准书号:ISBN 978-7-5075-3375-0

编 著:本书编写组

责任编辑:汪 新 潘 婕

出版发行:华文出版社

地 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码:100055

网 址:<http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱:hwbs@263.net

电 话:总编室 010-58336255 发行部 010-58336270

编辑部 010-58336223

经 销:新华书店

印 刷:大兴区旺鹏印务有限公司

开 本:185mm×260mm

印 张:4.5 印张

字 数:80 千字

版 次:2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价:24.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望,但在自然灾害发生时,少年儿童总是最容易受伤,他们的伤亡令人痛心。在这种情况下,对少年儿童进行防灾避灾、自救自助教育,保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力,人类的力量显得似乎很渺小,但有求生的欲望和智慧,人类可以与灾害顽强抗衡。由一些常见的案例分析来看,当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时,由于缺乏安全防范意识,救助知识浅薄,是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。如果学生们能更多地掌握防灾知识,天灾并不是不可抗拒的。要最大限度地减少灾害损失,就要从学生阶段抓紧开展防灾教育,全面着手,通过多种形式,使学生掌握防灾救灾的常识,并通过学生影响到每个家庭,继而使之家喻户晓,确保在发生灾害或事故时,具备基本的自救和互救能力,最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

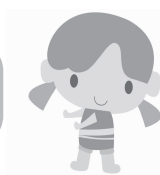
《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全指导纲要》精神编写,具体、详细的介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施,以及意外伤害的处理方法,网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对各年级不同年龄段学生的角度出发,语言通俗易懂、简明扼要,采用图文结合的表现方式,帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能,懂得和维护社会公共安全知识,树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获得收益,让“安全”伴我们一生。

本书编委会



目 录



第一课	保护眼睛预防近视	1
第二课	安全使用家用电器	7
第三课	动物可爱也要防	11
第四课	防止异物进入器官	16
第五课	体育运动安全	19
第六课	如何防骗	25
第七课	如何防盗	28
第八课	如何防范家庭暴力	33

第九课	正确使用网络	37
第十课	游乐场里讲安全	42
第十一课	了解校园突发事件	46
第十二课	了解地震灾害	50
第十三课	了解龙卷风灾害	54
第十四课	了解泥石流灾害	58
第十五课	如何处理意外伤害	63



第一课 保护眼睛预防近视

前言

请同学们猜一个谜语：“上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。”这是什么呢？对了，答案是眼睛。眼睛是我们身体上主要的感觉器官之一，眼睛让我们认识外面的世界，学习、生活都离不开它。每个人都想拥有一双健康而明亮的眼睛，但如果我们不注意保护眼睛，尤其是学生，每天要大量看书学习，若不注意合理用眼，很容易患上近视。



科学用眼

人们都说眼睛是心灵的窗户，青少年的眼睛正处于快速发育的阶段，眼睛内各器官都很稚嫩，在漫长的学习生涯中如果不养成良好的用眼卫生习惯、即时有效消除视力疲劳，近视就会很容易发生。因此，我们要提高重视，及早防护。

走路或乘车时不要看书。

不要躺着或趴着看书。

不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏。





读写时间不宜过长,应该劳逸结合。每隔 50 分钟左右要放松休息一下,做眼保健操,或是到窗前眺望远处。

不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。

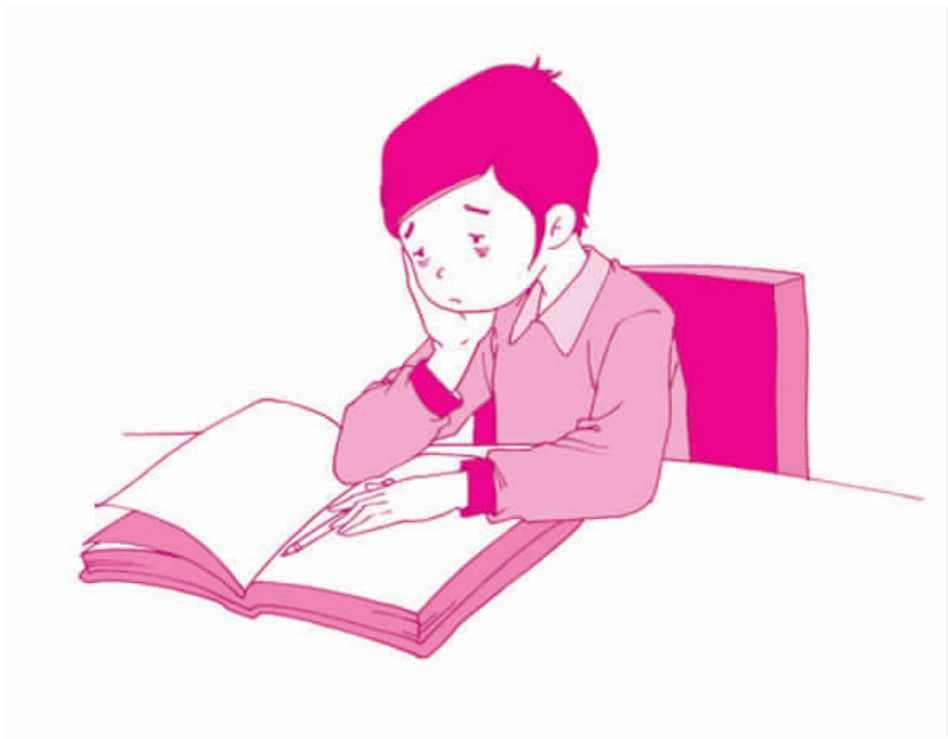
不直视太阳,尤其是正午的太阳,不直视电焊光,以免伤害眼睛。

读书写字时,姿势要端正,眼睛与书本之间要保持 30 厘米以上的距离。

注意防止眼睛外伤,异物进入眼睛要用正确的方法处理,不要用手揉眼睛,不要用脏手帕或脏毛巾擦眼睛。

感觉眼睛疲劳或患上眼疾要及时休息和医治,同时注意不要将病菌传染给他人。





预防近视我们要牢记下面的口诀“六不要”、“二要”、“三个一”：

“六不要”即：

1. 不要躺着看书。
2. 不要走着看书。
3. 不要乘车时看书。
4. 不要在暗弱的光线下看书。
5. 不要在直射的阳光下看书。
6. 不要歪着头写字。

“二要”即：

1. 读书写字的姿势要端正。
2. 连续读书写字一小时左右要休息片刻。

“三个一”即：

眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸。



操作电脑的正确姿势

随着网络的迅速发展,我们用电脑的时间越来越长。在使用电脑时,眼睛盯着屏幕看,显示器的亮度、荧光屏闪烁、电磁波的辐射都会引起视觉疲劳。长期下去,就会造成视力下降。因此,在操作电脑时要注意采取正确的操作方式。

使用电脑一小时要休息 15 分钟左右,让眼睛和身体得到放松,消除疲劳。

休息时要多做室内运动,如散步、甩手腕,多眺望远方。

坐姿要端正舒适,上臂自然放直,前臂与上臂垂直或略向上 10~20 度,眼睛与屏幕的距离应在 40~50 厘米,显示器屏幕位置应在视线以下 10~20 度。



补充营养

多吃一些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素 A 和蛋白质的食物,



经常吃一些绿色蔬菜。

少吃甜食和辛辣食物,糖分摄入过多容易使肌肉失去弹性,眼睛周围的肌肉失去弹性后,不能灵活调节焦距,导致近视眼的发生与发展。

少吃零食,零食中大多含有防腐剂、色素等添加剂,对身体百害无益。

避免偏食,偏食是导致青少年视力下降的主要原因之一,常常会导致维生素与微量元素等营养素摄取不足,影响发育和健康。





小贴士



认识眼睛

相邻的两个同学，互相观察对方的眼睛。

眼睛包括上眼睑、下眼睑和眼球。眼球又可以分成黑眼球和白眼球。黑眼球中间的小洞就是瞳孔，瞳孔是透光用的。瞳孔的大小会随光线的增强而缩小，随光线的减弱而放大。在不同的光线下，观察同学瞳孔的变化。



游戏互动

请一位同学上讲台，用事先准备好的红领巾蒙住他的眼睛，让他去找一位很熟悉的同学，同学们帮助计时，看看他用多长时间。接着，将蒙眼睛的布去除，再让这位同学去找同一个人，看看用了多长时间。

请同学说一说两次找人在时间上有什么差别，原因是什么？



第二课 安全使用家用电器

前言

夏天，小学三年级的刚刚与小伙伴一起踢足球。满头大汗的刚刚跑回家，打开了电风扇吹风。看到扇片不停地转动，刚刚突然有个新奇的想法：我的手指能不能把转动的扇片停止呢？想到这里，刚刚把指头伸进了正在转动的风扇里，随着一声惨叫，刚刚的指头鲜血直流。妈妈看到了，立刻把刚刚送到医院。

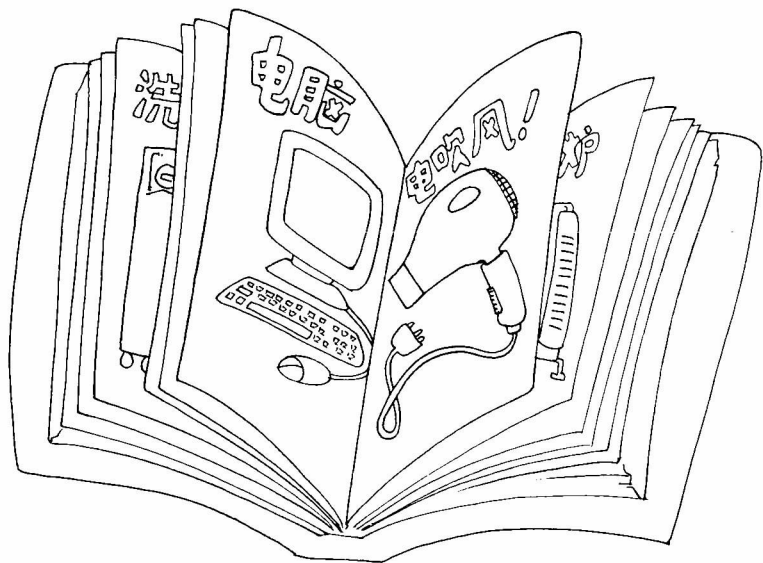


常用家用电器的安全使用方法

正确使用微波炉。不能用金属或带有金属配件的容器加热，也不能用木制或竹制器具，而应该用耐热陶瓷、耐热玻璃等专用器具。食品必须盛放在容器中，而不能直接放在炉内的玻璃转盘上。鸡蛋要打碎并搅拌均匀后再放进炉内，否则可能引起爆炸。不能用微波炉加热牛奶，因为牛奶中的氨基酸经微波炉加热后，一部分会转变为对人体有害的物质。

正确使用电脑。应该保持房间内环境卫生，因为灰尘对电脑的所有配件都可能造成不良影响，缩短电脑使用寿命。电脑周围要留出空间，有助于散热。不要在电脑桌上放置茶杯等盛水用品，一定要注意不能将水洒在主机、显示器、键盘上，容易引起严重后果。





正确使用电暖炉。不要在电暖炉上烘烤衣服,也不要将电暖炉贴近床、家具、报纸杂志等易燃物,以免导致火灾。正确使用电吹风。不要在潮湿的、弥漫水气的浴室中使用,这样会很容易引起触电事故,用完后要及时拔掉电源。正确使用电熨斗。使用时不能放在易燃物品上,用完后应立即切断电源,防止高温引起火灾。

正确使用电饭煲。使用时要将内胆外面的水擦干净,不要带水放入底座使用。底座不能用水冲洗,防止造成漏电或短路事故。用完后要立刻拔掉电源。

正确使用洗衣机。使用后要及时断电,不要长间接电,时间久后容易出现不稳定的情况。

正确使用电视机。不要在电视机上放置带有磁性的物品,影响电视机使用寿命。不看电视时,不要只关遥控器,应该关闭电视机电源。在雷雨的天气,不要使用电视机。

家用电器给我们的生活带来了方便,但如果使用不当,或者把电器当成玩具,电器就会“惩罚”你,不要让家用电器变杀手。



小贴士



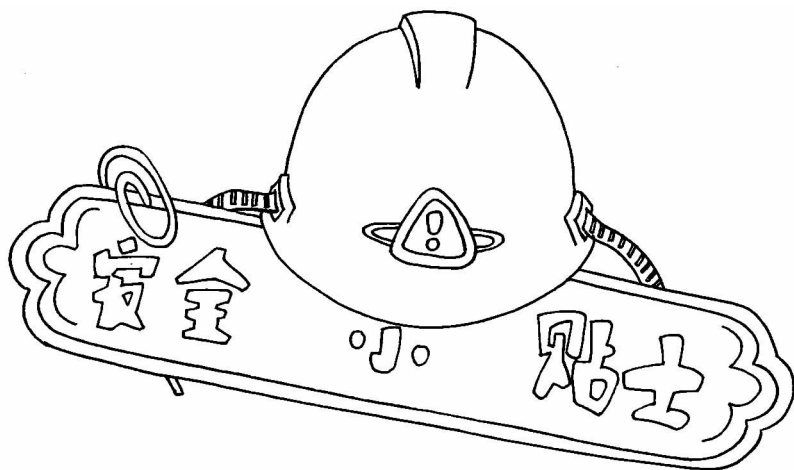
洗衣机在洗衣服时，不要把手伸到洗衣桶里去，这样会使手和衣物绞在一起拿不出来。

转动的电风扇会“咬人”，如果把手伸进风扇里，飞速转动的叶片会削伤手指。

不要碰触断开的电线，发现后要绕开行走，找大人维修。

捉迷藏不要躲进冰箱，一旦打不开门，你就会变成了“冰人”。不要钻进洗衣机，如果不小心碰到按钮，洗衣机开始进水、转动，那后果就很难想象了。

电熨斗、电暖气等高温电器用完后要拔下电源插头，不是常用的电器用完后要及时拔掉电源。





安全用电常识

认识了解家中电源总开关,学会如何关断总电源。

不用手或导电物探试电源插座内部,导电物包括钉子、别针、铁丝等金属物。

不用湿手触摸电器,不用湿布擦拭电器。

电器使用完毕后应拔掉电源插头。

如果发现有人触电要想办法及时切断电源,立刻喊大人帮忙,不要自己处理,以防触电。

不要随便拆卸、安装电器,需要维修或查看电器时,必须在家长的指导下,切断电源后再进行。

在使用电器时,若发现有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况,要立即关掉电源开关,停止使用。



第三课 动物可爱也要防

前言

上四年级的小蓝最喜欢跟家里的拉布拉多犬花花玩，花花从小就是小蓝家里长大的，被训练得非常听话，小蓝把手放在它的嘴里花花都不会咬。一天，小蓝放学的路上，看到跟花花长得特别像的小狗，她特别兴奋，跑过去伸手要摸小狗的头，谁知，那狗却张嘴咬了小蓝的手。小蓝疼得哇哇直哭，幸好狗的主人及时赶到，将小蓝送到了医院。



如何与小狗相处

大部分孩子都喜欢小动物，见到可爱的小动物总喜欢摸摸它们的头，或是抱在怀里亲热。但是这样做非常容易让自己受到伤害，必须要懂得与小狗相处的常识。

不要去亲近不熟悉的狗，尤其是被拴住的、关在栅栏或是关在车里的小狗。在狗没有注意到你的时候，不要去抚摸它。

当狗狗在睡觉、进食或照料幼仔时，不要轻易打扰它。

被狗追时，马上蹲下捡起石头扔过去，如果周围没有石头，只是做捡石头的动作，也会把狗吓跑。

绝对不要尖叫或逃跑。





对于陌生的小狗,要在狗主人允许时,才可以接近,用手轻柔地抚摸狗的下颌、耳侧。不要拽狗的尾巴,这样会令狗狗生气,而发起攻击。

不要打骂呵斥狗狗,狗狗的记忆力很好,它会记仇。

