



安全健康教育

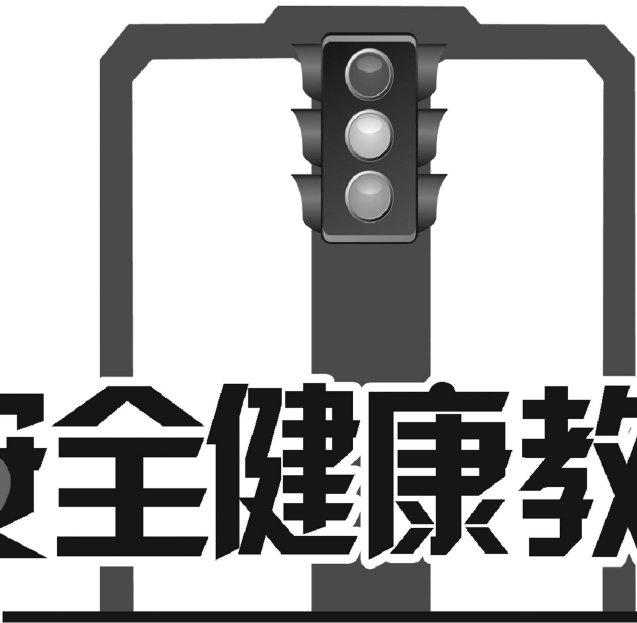
综合读本^{2·上册}

EDUCATIONAL READING OF SAFETY
AND HEALTH

黄俊葵 主编



江西科学技术出版社



安全健康教育

综合读本^{2·上册}

EDUCATIONAL READING OF SAFETY
AND HEALTH

黄俊葵 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全健康教育综合读本. 2 / 黄俊葵主编. —南昌
:江西科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5390-4517-7
I. ①安… II. ①黄… III. ①安全教育—小学—课外
读物 ②健康教育—小学—课外读物 IV. ①
G624. 103 ②G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252337 号
选题序号:ZK2011124
图书代码:B11071-101
赣版权登字-03-2011-306
责任编辑:程宁宁

安全健康教育综合读本 2·上册 黄俊葵主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	湖北立龙印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	55 千字
印张	5
版次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-4517-7
定价	8.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言

2008年5月12日,那场突如其来的大地震夺去了许许多多含苞待放的小生命,灾难固然难于避免,但如果懂得更多的安全避险知识,预防救助措施得当,就有可能把损失降到最低。

2008年新学期的第一天,央视播出了《开学第一课》——“知识守护生命”大型公益节目,节目以生命意识教育为主题,通过对学生进行避险自救知识教育,教会学生掌握避灾的常识和技巧,真正做到“知识守护生命”。

一场公益节目难以承载生命安全教育的多项内容,需要各个方面来共同承担这项义务。《安全健康教育综合读本》在履行着这项神圣使命,它以生动翔实的资料、深入浅出的语言向祖国的未来传授呵护生命的技巧,用“知识守护生命”。

这套读本遵循学生的身心发展规律,以学生认知特点为基础,从认识到熟悉校园、家庭、公共场所的安全环境入手,了解、掌握和预防、应对社会、公共卫生、网络安全、意外伤害、自然灾害以及其他可能会影响学生安全的突发事件的能力。使学生了解保护个体安全和维护社会公共安全知识,树立和强化学生的安全意识。

全套读本图文并茂,语言生动活泼,栏目设置合理,内容准确生动,可操作性强,将实践性、实用性、灵活性有机结合,符合不同地区各个年龄层次学生的不同要求,是目前中小学开展安全知识普及的理想之选。

由于编写时间仓促,水平有限,难免有疏漏之处,请广大师生不吝指正。

编者



目 录

CONTENTS

第一章 校园安全

- 第一节 学习用具使用安全 1
- 第二节 安全课间十分钟 3
- 第三节 体育课安全 6
- 第四节 集体活动安全 9
- 第五节 防止校园踩踏 12

第二章 紧急电话

- 第一节 有难就拨“110” 15
- 第二节 急救别忘“120”“999” 18
- 第三节 救火请拨“119” 21
- 第四节 交通事故“122” 23
- 第五节 查询要打“114” 25

第三章 居家安全

- 第一节 安全使用电器 27
- 第二节 快乐在家(防止磕碰、扎伤、烫伤等) 31

- 第三节 预防火灾 35

- 第四节 地震求生 41

第四章 交通安全

- 第一节 行路安全 44

- 第二节 乘车安全 47

- 第三节 地铁安全 50

- 第四节 水上交通安全 54

- 第五节 火车乘坐安全 57

第五章 校外安全

- 第一节 安全放风筝 59

- 第二节 夏防中暑 61

- 第三节 冬防冻伤 64

第六章 小心山洪泥石流

- 第一节 常发泥石流怎么办 67

- 第二节 突遇山洪泥石流怎么办 72

第一章 校园安全

第一节 学习用具使用安全



安全对策

新学期开始了,我们拿到了新教材。学习一点儿也不枯燥:数字谁多谁少?掏出印着大红苹果、梨子的塑料圆片比一比,一目了然;实物怎样沉下或浮出水面?拿出“潜水艇”“注射器”,既直观又形象……有时候,老师还会让大家动手做学具:用硬纸板、小螺钉做“钟”,用牙签、棉棒做“小棒”。这么多学具的使用,让课堂变得既轻松又有趣。可是,同学们,你们知道吗?如果不好好使用,这当中也有危险呢!

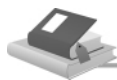
1. 铁质或钢制的小刀、圆锥、剪刀等学具,边角锋利,容易割伤皮肤,可能有危险。使用时要注意安全。不用的时候,要把它放回文具盒或与学具配套的文具袋中。



2. 七巧板、正方体、长方体、圆柱、钟表针等文具,大多是由塑料制成的,它们的棱和尖角处,可能会有倒刺。第一次使用的时候,一定要小心。发现有问題,请老师或者爸爸妈妈帮忙处理,或者去文具用品商店退换。

3. 个头小的文具,不要放在嘴里。因为这样既不卫生,也容易不小心吞下。

4. 要讲卫生,用完学具后要洗手。



案例启示

下午最后一节数学课上,老师讲完课,留了几道作业题,同学们都安静地写着作业。贝贝拿出圆规画图,画完就顺手放在桌面的边角上。下课铃声响了,贝贝的作业还差一点才能写完,于是继续写作业。好朋友李博过来等贝贝一起回家,看贝贝专心致志写作业,他一时玩心大起,想重重拍一下桌子,吓唬吓唬贝贝。李博猛地一手拍下去……一声惊叫顿时响彻了整间教室——桌上的圆规尖扎到李博手啦!李博疼得眼泪都掉下来了。



李博责怪贝贝:“你为什么不把文具收好?我的手都被扎得流血啦!”贝贝有些委屈:“谁让你故意跑过来吓我的?我的圆规好好地搁在桌子上,是你自己一手拍上去的。怎么能够怪我?”李博和贝贝两人正在争论时,班主任李老师过来检查放学后的教室安全,看到两个人争吵,问清了原因。两个人都说了自己的理由。如果你是李老师,你认为谁的话正确?你准备怎么平息两人的争吵呢?



想 和 做

1. 你们在使用学具时发生过哪些危险? 还有哪些不安全的因素? 如何防止危险呢?

2. 试着和同学一起办一期学习用具使用安全的板报。还可以分小组比赛,看看谁的板报设计得最有特色,最吸引人。

第二节 安全课间十分钟



安全对策

课间活动能让同学们从紧张的学习当中得到放松、调节和休息,班级里、走廊上、操场上,学生们你追我赶的现象很常见。但是大家知道吗?有调查表明,80%的校园意外伤害事故都发生在课间十分钟!课间十分钟,注意安全很重要哦!



1. 课间活动应到室外去呼吸新鲜空气和晒晒太阳,这有利于改善脑部的血液循环,有利于提高下一节课的学习效率。但不要远离教室,以免耽误下面的课程。

2. 最好多向窗外远眺,使眼睛得到休息,从而起到保护视力、预防近视的作用。

3. 提倡适当的运动,如跳绳、拍皮球等,这些活动能活动肌肉、关节,促进血液循环,有助于大脑疲劳的消除,也有利于小朋友们的生长发育。

但不要做危险性游戏,不要追逐打闹,不攀爬栏杆、篮球架、铁门等设施,不跳乒乓球台及校园各处台阶。



安全健康教育读本 2·上册

4. 上下楼梯靠右走,上下课通过过道和楼梯间时,不要拥挤和做恐吓同学的恶作剧。

5. 课间不要玩耍小刀、仿真枪等会伤及自己和他人的利物或玩具,更不能把管制刀具带入校内。

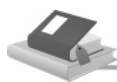
安全小博士 课间最好不做剧烈运动

课间最好不要做剧烈运动,因为:

- 影响学习。剧烈运动后,心跳会明显加速,往往由正常的每分钟 70 次左右增至 120~140 次,加快了的心率常常需要 5~10 分钟才能恢复。而课间休息时间很短,在剧烈运动后不可能有充裕的时间恢复心率,这就会使同学上课时注意力不集中,影响听课效率。

- 影响健康。一节课的紧张学习,使大脑处于紧张状态,而腰及四肢肌肉处于静止状态。如果这时毫无准备地去进行剧烈运动,身体会很不适应,特别是冷天剧烈运动后,大汗淋漓,穿着湿衣服继续上课,很容易着凉感冒,甚至并发其他疾病。

- 课间剧烈活动,体力消耗大。不少同学进食少,供给的热量往往不足,到第三、四节课时,容易出现低血糖反应,出现疲劳、头晕、眼花、记忆力下降等情况,既影响学习,又有损健康。



案例启示

“叮零零……”下课铃声响起来。“坐窗户边的同学把窗户打开,换换空气,有精神。”穆老师说完就宣布下课。只见有的同学去操场晒太阳,有的同学去跳绳、踢毽子……陈辰顽皮地将粉笔灰撒在同学杜文身上,转身就逃。杜文立即追了上去,一边追,一边大声喊:“好小子,我要抓住你!”他俩从走廊的西端追向东端,“咚咚咚”的脚步声响彻整个走廊。与此同时,

同班同学李博拿着一把新买的工艺刀,拉扯着一个同学晃来晃去,故意做出投掷的样子,那个同学见状就往教室外跑去。李博得意之下,随后追赶,从走廊的东端向西端跑去。杜文与拿着工艺刀的李博擦肩而过,身子一晃,只觉得手臂上凉丝丝的,用手一摸,结果满手是血。经过医生诊断,这次伤害构成轻伤。

杜文伤好后,一天上课,老师教同学们读儿歌:“突然打斗有危险,互相袭击要避免。某些游戏能伤人,玩耍适度莫蛮干……”读着读着,杜文和李博都不好意思地低下了头。

你知道他俩为什么不好意思吗?



想 和 做

1. 念一念下面的顺口溜,想想其中的道理。同学们,你们做到了吗?

上下楼梯,安全第一;不要追逐,不可拥挤。

打闹玩耍,危险游戏;生命可贵,倍加珍惜。

通过走道,不可拥挤;上操下操,特别注意。

不追不闹,不急不躁;靠右慢行,安全记牢。

同学们,莫忘记:上下楼梯要守纪。

莫拥挤,莫挽手,莫搭肩,莫溜杆,安全时刻记心间。

2. 课间我们做些什么游戏好? 做个小小活动家,给同学们设计一些安全的课间十分钟游戏或活动,让大家玩得开心,同时也玩得安全。可以问问老师和同学,收集尽可能多的游戏方案哦!

第三节 体育课安全



安全对策

体育锻炼有利于身体健康。但体育课上也会有激烈的身体活动,如果缺乏安全意识和对危险动作的判断能力以及自我保护能力,同学们在活动中是很容易受到伤害。因此,同学们要认识哪些动作是危险的,哪些动作是安全的,体育锻炼前后应注意哪些问题,了解和防范容易出现伤害事故的体育动作,树立安全意识,掌握一些自我保护的方法。

1. 体育课前应摘下胸针和各种金属、玻璃等装饰物,口袋里也不要放尖锐的物品,以免碰伤、划伤。

2. 体育课必须衣着宽松合体,不要穿皮鞋或凉鞋,应穿球鞋或胶底布鞋。

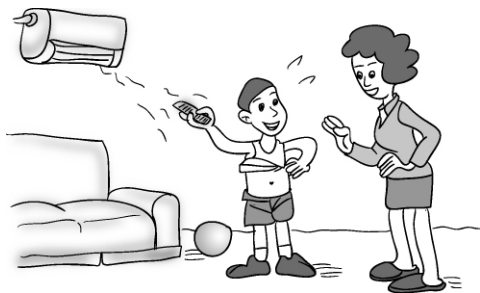
3. 上课前应进行必要的准备活动,慢跑或做操等,以免突然运动造成运动损伤。

4. 患有近视眼的同学,如果不戴眼镜可以上体育课,就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜,做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时,必须摘下眼镜。

5. 剧烈运动后,不能立即停下,要坚持做好放松活动,如慢跑等,使心脏逐渐恢复平静。

6. 运动后,不要立即洗澡或吹电风扇。因为这时皮肤中的毛细血管高度

扩张以利于散热。如果此时洗澡和吹风扇,它们就会突然收缩,不利于散热,并易患伤风感冒。



安全小博士 各类体育活动的安全注意事项

体育课上的训练内容是多种多样的,因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

- 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能乱跑道。这不仅仅是竞赛时的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时人身体的冲力很大,精力又集中在竞技之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

- 跳远时,必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前,前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。

- 在进行投掷训练时,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或者自己,并因此受到伤害,甚至发生生命危险。

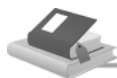
- 在进行单、双杠和跳高训练时,器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子,如果直接跳到坚硬的地面上,会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时,要采取各种有效的方法,使双手握杠时不打滑,避免从杠上摔下来,使身体受伤。

- 在做跳马、跳箱等跨越训练时,器械前要有跳板,器械后要有保护垫,同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

- 在做前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动项目时,做动作要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

- 参加篮球、足球等项目的训练时,要学会保护自己,不要在争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢剧烈的运动中,自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。





案例启示

唐镜很喜欢体育运动,最喜欢上的课就是体育课了。这一天,劳技课之后就是体育课。其他同学都回教室放工具去了,唐镜迫不及待地要去上体育课,所以匆忙地把做手工的小刀、木棒等工具往裤兜里一塞,连运动鞋都没有换,穿着凉鞋就兴冲冲地就跑到操场上去了。

唐镜的做法有什么危险?请你给他指出来。



想 和 做

1. 你上体育课之前,有没有做好安全准备?如果以前没有注意这些细节,为了身体健康和安全,以后一定要改正哦。

2. 罗晶很怕热,每次上完体育课,都浑身冒汗,感觉可难受了。所以,罗晶回到教室,就把电风扇开到最大挡。同桌慧慧要把电扇关小一点,罗晶不让:“太热了,让我先吹会儿风!”如果你是慧慧,你准备如何劝说罗晶呢?

3. 如果在体育课上扭伤脚踝,应该如何做应急处理呢?

第四节 集体活动安全



安全对策

同学们,集体活动能体现我们团结友爱的精神,培养我们的集体荣誉感。但外出活动的时候,同学们将面对许多自己从未接触过的或不熟悉的事情,容易发生危险。要保证安全,就一定要注意以下内容:

1. 遵守活动纪律,不要离开团队独自活动,不要到别的班级中逗乐玩闹。如果点名的时候,发现人数不齐,不仅不能正常开展活动,还会让带队的老师和同学们担心着急。

2. 互助互爱。参加集体活动,要互助互爱,要有集体荣誉感。对残疾或身体较弱的同学,要主动关照。自私自利的行为应该杜绝。



3. 遵守秩序,沉着

冷静。在礼堂、剧场、游乐场等地方开会、看演出、活动的时候,要按秩序入座、离场。要学会识别公共场所和建筑物内的安全标志,知道紧急通道在哪里。对活动现场的一些电



闸、开关、按钮等,不要随意触摸、拨弄,以免发生危险。

4. 如果外出活动的地方比较远,请记清外出活动的目的地、集合时间和地点,记清所乘坐的大巴车的车牌号。万一迷路或者和老师同学走散,可及时返回集合地点,并通过广播、电话等方式,及时与老师取得联系。

5. 野炊、爬山等校外集体活动要注意防火、防止食物中毒、防摔伤等事故发生;发现毒蛇、蜂窝或其他危险动物的时候,要想办法尽快安全离开,

不能用石头乱扔或用棍子拨弄,以免受到攻击。

6. 参加活动时,要认真听取有关活动的注意事项,什么是可以做的,什么是不允许做的,不懂的地方要询问,了解清楚。

安全小博士 在外迷路的处理办法

- 外出集体活动之前,熟记 110、120 等紧急报警、求助电话。遇到困难,及时寻找帮助。

- 在公共活动场所和老师同学走散,还可以向工作人员求助,通过广播寻人。

- 在城市迷了路,可以根据路标、路牌和公共汽(电)车的站牌辨认方向和路线,还可以向交通民警或治安巡逻民警求助。

- 在农村迷了路,应当尽量向公路、村庄靠近,争取当地村民的帮助。如果是在夜间,则可以循着灯光、狗叫声、公路上汽车的马达声寻找有人的地方求助。

- 如果迷失了方向,要沉着镇静,开动脑筋想办法,不要瞎闯乱跑,以免造成体力的过度消耗和意外伤害。

案例启示

秋天到了,晴空万里,真是出游的好时节啊!学校要组织同学们秋游,目的地是野生动物园。听到这个消息,小聪高兴得不得了。到了活动的那一天,小聪更是很兴奋。

下车后,老师集合队伍讲注意事项的时候,小聪的心早飞到动物园里去了。

到了野生动物园,老师组织大家排队前进。小聪新奇地左顾右盼,在猴子山、熊猫园等地方参观的时候,更是留恋不已,舍不得离开。老师提醒



了好几次,他才一步三回头地跟上队伍。在猩猩园,小聪看着顽皮的小猩猩,乐不可支。等他回过神来时,发现老师和同学们都不见了。

这下子小聪可吓坏了。怎么办呢? 同学们,帮小聪出出主意吧,他怎样才能找到老师和同学们呢?



想 和 做

1. 回忆一下,学校都组织过哪些集体活动? 在参加这些活动的时候,老师都告诉你哪些安全注意事项?

2. 集体活动多种多样,每一项活动都能给我们带来很多收获。但是,安全出行、安全返回最重要哦。尝试着给以下几种活动设计“安全出行方案”。写了以后,可以跟同学交流一下,也可以跟老师们请教哦!

(1) 参观博物馆

(2) 去公园野炊

(3) 去郊外爬山

第五节 防止校园踩踏



安全对策

美丽的校园是我们生活和学习的场所,每天我们都在这里学习知识、与同学玩耍,度过一天中最好的时光。它在我们心中是个温馨的场所,因为这里有我们朝夕相处的老师和同学。可是,任何一个人群聚集的地方,如果有人不遵守文明行为规范,就会存在一定的安全隐患,譬如踩踏事故的发生。当人群较为集中时,举止不文明、拥挤、起哄、制造紧张或恐慌气氛,踩踏事故就容易发生。换句话说,就是我们每一个人必须要有文明的素质和修养,同时要具备一定的自我保护和防护常识。那么,我们应当怎样做呢?

1. 要养成良好的安全和文明习惯:上下楼梯轻声慢步并靠右行走,不逆向行走。不和同学追逐打闹,人多时不拥挤、起哄。发现同学有不文明或者有危险性的行为时应当及时劝阻、制止或者及时报告老师。不要好奇心驱使往人群聚集的地方靠拢。

2. 要增强自己的安全防范意识,平时多注意楼道和楼梯的墙壁上的逃生方向的指示,关键时刻随机应变。



3. 应对危机时心理镇静是个人逃生的前提,服从大局是集体逃生的关键。在行进中,发现慌乱人群向自己的方向涌来,应快速躲到一旁,或蹲在附近的墙角下,等人群过去后再离开。尽量避免到拥挤的人群中,不得已时,应顺着人流走,切不可逆着人流前进,否则,很容易被人推倒,而且要尽量走在人流的边缘。