

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

(三年級適用)

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

(三年级适用)

江西学校安全保卫工作学会 编

 华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 三年级适用 / 江西学校安全保卫

工作学会编. — 北京: 华文出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5075-4288-2

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135773号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（三年级）

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

江西千叶彩印有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 5.5印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4288-2

定价：14.80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 学校和家庭安全..... 1

1. 注意学习用品安全..... 2
2. 在老师的监督下使用刀剪等..... 3
 - 小知识：学生用品的安全通用要求..... 4
3. 被文具弄伤了怎么办..... 4
4. 不恶作剧..... 5
5. 参加校外劳动..... 6
6. 集体活动要遵守规则..... 7
7. 运动前要做准备活动..... 8
8. 科学课做实验..... 9
9. 课间休息..... 10
 - 小讨论：课间休息玩闹时要注意安全..... 10
10. 玩体育器械要小心..... 11
11. 在学校吃中餐..... 12
12. 跟大人外出聚餐..... 13
13. 科学用眼..... 14
 - 小知识：绿色为什么保护眼睛..... 15
14. 不偷摘果子..... 15
 - 小讨论：误食桐子果中毒..... 16
15. 不能上网吧..... 17
16. 不去电子游戏室..... 18
17. 在别人家玩..... 19
18. 了解高压锅的使用原理..... 20
 - 小知识：哪些日用品不安全..... 21

第二章 出行礼仪与安全..... 22

1. 乘坐扶梯..... 23
2. 商场购物讲礼貌..... 24
3. 不插队..... 25
4. 保管好自己的财物..... 26
5. 不与人争吵..... 27
 - 小故事：小学生吵架划伤同学脸..... 28
6. 探望病人守规矩..... 28
7. 在风景区不乱扔垃圾..... 29
8. 观赏风景要礼让..... 30

9. 在风景区不乱涂乱画	31
小知识：景区“涂鸦”让美景打折	32
10. 看电影时守规矩	32
11. 爱护公共厕所的卫生	33
12. 听从大人安排	34
小故事：放学时偷溜出去玩，溺水身亡	35
13. 交通规则我知道	35
14. 上学路上不追车	36
小知识：大雾天要小心路上的汽车	37
15. 不扒车	37
16. 不坐超载的车	38
小讨论：陌生人问路怎么办	39

第三章 意外伤害和心理安全

1. 发生车祸了	41
2. 不要使用电炉	42
小故事：电炉煮肉引火灾 拘留所内过春节	43
3. 校外玩耍防触电	43
4. 使用热水器要当心	44
小讨论：你家使用什么热水器	45
5. 不模仿危险动作	45
6. 雨天不在高压线下活动	46
小链接：高压电线跌落 男子触电身亡	47
7. 点蚊香要当心	47
8. 在山林里玩耍	48
小知识：自然保护区动物伤人怎么办	49
9. 不吃陌生人的食物	50
小故事：警方破获“迷药”拐骗孩童案	
陌生人的东西吃不得	51
10. 预防被绑架	51
11. 爸爸妈妈打工去了	52
12. 跟爷爷奶奶在家	53
13. 没考好怎么办	54
小练习：判断对错	55
14. 运动会与体育课上的安全常识	56
15. 打乒乓球前怎么做准备活动	57

第四章 公共卫生和饮食安全 58

1. 不贪吃 59
2. 安全吃火锅 59
 小故事：一顿炭火锅吃倒7人 60
3. 不买摊子上的食物 61
 小链接：24人食用路边摊鸡翅中毒 61
4. 不吃发霉变质的东西 62
 小知识：哪些食物不宜放在冰箱里 63
5. 少吃腌制的食品 63
 小知识：怎样去除腌制食品中的致癌物质 64
6. 不用纸包食物 64
7. 不挑食偏食 65
8. 防止蚊子叮咬 66
 小知识：蚊子会传染哪些疾病 67
9. 爱护公共卫生 67
10. 预防水痘 68
11. 预防腮腺炎 69
 小知识：家庭药箱常备药 70
12. 正确洗手 70
13. 怎样洗脸 71
 小知识：怎样清除螨虫 72
14. 不要打赤膊 72

第五章 突发事件与自然灾害 74

1. 怎样报火警 75
 2. 森林火灾逃生策略 76
 3. 商场火灾逃生策略 77
 小故事：洛阳东都歌舞厅失火 309人丧生 77
 4. 怎么利用烟火求救 78
 5. 刮龙卷风 79
 6. 地震时如何避震 80
 7. 雷雨天 81
 小讨论：地震发生时该怎么办 81
- 附录：小学生安全知识歌 82

我的安全我知道

.....

第一章 学校和家庭安全



1 注意学习用品安全

小朋友，你们在使用文具时，会不会注意它是否安全？

现在，很多小朋友对文具的要求不是质量可靠，而是够不够新奇，够不够可爱。很多圆珠笔、橡皮、文具盒等都有香味，有的还可以当做玩具。其实，学习用品不是玩具，也不应当用于玩耍。

很多文具非常精美，花花绿绿的，还有香味，但是很有可能暗中藏毒。比如有毒的颜料、重金属等，对小朋友们的健康造成潜在的危害。如果把这样的文具含在嘴里，就是把有害物质吃进了嘴里；拿在手上，有害物质也会留在手上。一些直尺有尖角、毛刺，如果顽皮地把文具丢来丢去，很容易戳伤自己或同学。有些作业本看起来非常白，但很可能添加了荧光增白剂，长期使用会影响视力。

过分漂亮的文具有时还会影响学习。有些小朋友买了一个漂亮的文具盒、一把变形的尺子，总爱拿在手里玩，结果上课就没有认真听讲了，同时还会引起其他同学的注意，分散他们的精力，使他们思想“开小差”。

1. 不要购买、使用过分漂亮的文具。
2. 购买文具前看它是否为合格品，是否三证齐全。
3. 如果自己不能辨别文具是否安全，可以请大人帮助购买。
4. 使用文具时要小心，不要总是拿在手里玩弄，更不能含在口里。
5. 不把文具当玩具。
6. 小心使用有尖角的文具，不要伤害到同学和自己。

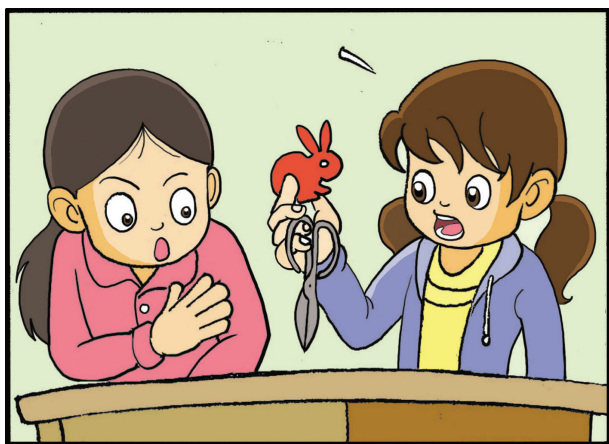


2 在老师的监督下使用刀剪等

上手工课，老师教同学们剪纸，小白拿着剪刀兴致勃勃地剪起来。一会儿工夫，小白就剪出了一只兔子，她得意地拿着兔子给同桌看。可是她忘记手上还拿着剪刀，一转身，剪刀戳在了同桌的手上，同桌手出血了。

小朋友，刀剪等文具有一定的危险性，我们在使用时一定要当心。

1. 平时不能带刀剪来学校，只有上美术课、手工课，老师要求你带时才能带。
2. 一定要使用“儿童学习专用”的刀剪。
3. 课间休息时，不能将刀剪拿出来玩耍。
4. 课堂上，自己的工具自己用，更不能乱丢乱扔。



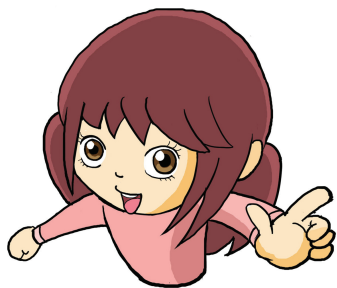
5. 如果想跟同学说话、交流，或者要转身，一定要把手中的工具先放在桌上，以免划伤或不小心中碰伤同学。

6. 不允许站起来制作，更不能站着挥动刀剪。

7. 做手工时，使用剪刀、手工刀不能拿得过高，不要超过肩部。

8. 做完手工后，把工具及时放回工具袋。

小 知 识



学生用品的安全通用要求

2008年4月1日,我国学生用品的强制性国家标准《学生用品的安全通用要求》正式实施,对小朋友来说是大好事,因为很多有毒、有害、危险系数高的学习用品不能生产了。这里具体给小朋友讲讲对手工剪刀、刀片的规定。

手工剪刀、刀片顶端应为圆弧顶端,不应为锐利尖端。

除了因功能性必不可少而存在功能性锐利尖端,不应存在其他非功能性锐利边缘和锐利尖端。

绘图用尺、文具盒等的边缘、边角不应有锐利毛边、尖端。

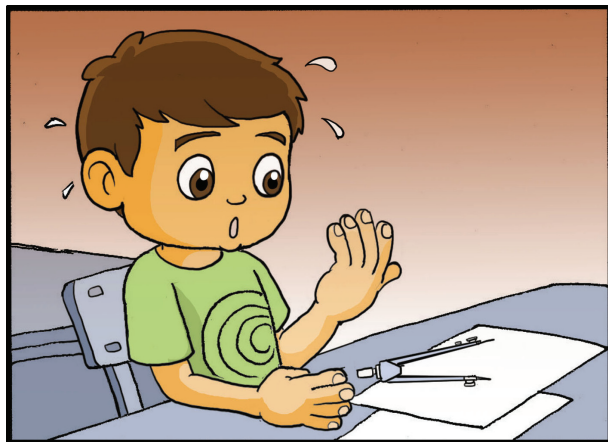
学生用品不应含有危险的毛刺或斜薄边。

外露螺栓或螺纹杆末端不应有外露的锐利边缘或毛刺。

3 被文具弄伤了怎么办

刚开学没几天,一位同学就因为被文具误伤送进医院了。

小云是浙江余杭市一所小学的学生,昨天下午四点多,学校老师都在参加教师节会议,同学们都在教室里自习。坐在第三排的小云一直低着头看书。这时,前排的同学向她的同桌借笔,可是两个人都不肯站起来拿,吵了起来,小云也被影响了,她瞟了一眼。就在抬



头的那一刹那，一支圆珠笔飞到了眼前，接着左眼一阵剧痛，她本能地捂住了眼睛，疼得哭起来。

小云很快被送到附近的医院，经过检查，小云的左眼虹膜破裂，角膜也受到了损伤，需要动手术。

上面是一个真实的小故事。小朋友，在使用文具的过程中，万一受伤怎么办？

1. 有尖角的文具最好不要使用，除非是上课需要圆规、直尺、刀剪等。
2. 一定要按照老师的布置、要求使用文具。
3. 不能用文具搞恶作剧，不能乱丢乱甩。
4. 如果眼睛被戳伤，要马上到医院检查，避免后遗症。
5. 若手臂等部位被刺伤，要马上消毒、包扎。
6. 在学校受伤，要及时报告老师；在家里受伤，要及时报告家长。

4 不恶作剧

2001年，广东省一所小学的一位三年级学生因为恶作剧，给同学造成了极大的伤害。

快放暑假了，这天，同学们都在老师的要求下回教室集中听老师安排暑假活动、讲解安全事项。早上九点左右，当大家都在认真听讲、做笔记的时候，坐在教室最后一排的小海却在盘算如何捉弄同桌。就在大家齐齐起立向老师道别再坐下时，小海一下子把同桌的凳子抽到了一边。毫不知情的同桌猛地坐下来，一下向后倒去，接着就一动不动了。小海以为同桌是装死，还轻轻脱下同桌的鞋子，抠他的脚板。



时间一分一秒过去，同桌始终没有苏醒，这下把小海吓愣了。其他同学也发现情况不对劲，迅速报告了老师。同桌被送到医院检查，发现颅内出血，需要马上开刀，手术后还要住院几个月。

小朋友，活泼好动是我们的天性，有时候开开玩笑也没有关系，但是，恶作剧不是玩笑！像小海这样恶作剧，就给同桌造成了极大的伤害。因此，我们只能开一些善意的玩笑，而不能对同学造成身体伤害、心理伤害。

5 参加校外劳动

星期五下午，老师带领同学们去参加校外劳动，帮助几位有困难的老大爷、老大娘打扫卫生。想到可以帮助老人，同学们都非常兴奋。在出发前，老师就做了安排，规定几个同学一组、分别做什么、什么时候返校。但是到了老大爷、老大娘家里后，很多同学就自作主张，本来安排扫地的却去擦玻璃，本来安排抬水的却去劈柴……老师走了过来，严肃地批评了他们。

小朋友，参加校外劳动时，一定要遵守老师的安排，认认真真做事，以免发生意外。

1. 要遵守劳动纪律，听从老师或有关管理人员的指挥，统一行动，不要各行其是。
2. 面对许多自己从未接触过或不熟悉的事情，不要盲目行动。



3. 室外打扫、清理场地、搬动物品时，要小心谨慎，避免被玻璃划伤、钉子刺伤。

4. 擦拭楼房玻璃时要有保护措施，不能站在窗台上擦玻璃。

5. 仔细了解劳动工具的特点、性能、操作要领等，如果不懂，可以请有关人员示范。

6. 不随意触摸、拨弄劳动现场的一些电闸、开关、按钮等。
7. 在指定的区域内劳动，不随意走动、游览。
8. 如果在劳动过程中迷路或走失，要及时用电话联系老师。
9. 如果不小心受伤，要赶紧报告老师，并到医院治疗。

6 集体活动要遵守规则

老师提前发了通知，下周三全班同学去人民公园划船，并要求所有同学都要穿校服，同时还说了其他的准备事项、安全要求。同学们情绪非常激动，早早地开始做准备。

开始划船前，老师又再一次叮嘱同学们，要同一条船上的同学互相配合、互相关心、互相帮助，不能把身子探出船身……老师每说一句，同学们都回答：“知道——”因为大家遵守老师的安排，注意了安全，这次划船大家玩得非常尽兴。



小朋友，参加集体活动要小心，注意不要发生安全事故。

小朋友，参加集体活动要小心，注意不要发生安全事故。

1. 要听从老师及有关人员的安排、布置。

2. 事先要了解活动地点、路线，熟悉环境，避开有危险的地段，不去情况不明的场所。

3. 最好统一着装，人多时容易辨认。
4. 如果是野外，最好穿适合野外活动的服装，同时防止蚊虫叮咬、植物刺伤。
5. 如果集体活动时间较长，要适当携带一些饮用水和食物。
6. 食物应卫生、不易腐烂。
7. 要选择气候较好的季节，春、夏季出游应注意防雨、防雷电。

8. 如果是野外活动,适当带一些必需的急救药品。
9. 遇到突发事件不要慌张,不要拥挤踩踏。

7 运动前要做准备活动



小岳跟几个伙伴去打篮球。上场刚一会儿,球猛地向小岳身后飞去,小岳一个转身去接球,突然觉得脚一阵剧痛,原来脚扭伤了。

在剧烈运动中,有时候身体会受伤,应该如何有效减少受伤呢?准备活动很有必要!我们看电视上运动员在比赛前,总要跑一下、压压腿,或者做一些其他动作,这些就是运动前的

准备活动,又称为“热身”。

根据科学研究,人们在进行运动时,人体的内脏器官系统需要一个“热身”过程。这是因为,骨骼和肌肉由运动神经支配,启动快,而内脏系统由植物性神经支配,启动相对较慢。只有让内脏系统正确“热身”,与骨骼和肌肉的运动节奏保持一致,才能避免或减轻因为内脏活动跟不上运动的要求而产生的心慌、呼吸困难和动作失调等不良现象,避免受伤。

那么应该如何做准备活动呢?

运动前要先进行一般性准备活动,比如走、跑和做体操等。根据运动项目的特点,可做一些专门的准备活动。如果是打篮球,就要做一些奔跑、运球的动作;如果是跑步比赛,就要突然奔跑几次;如果是打乒乓球,就要活动一下手腕,同时扭几下腰。

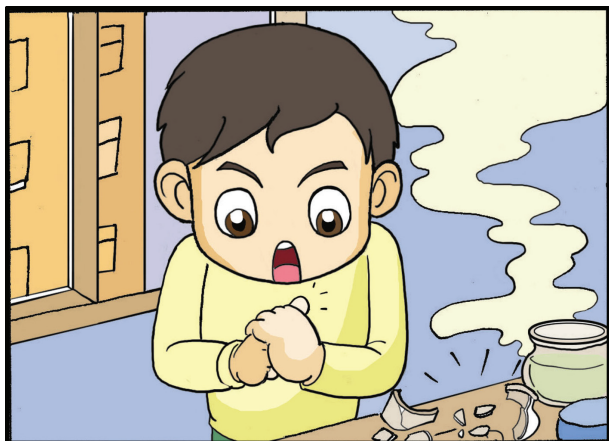
不过准备活动也有时间限制，一般十分钟左右；如果不是很激烈的运动，五分钟准备活动也可以。准备活动不要太剧烈，否则会觉得很累，以全身发热并少量出汗为宜。

8 科学课做实验

同学们最喜欢上科学课了，因为老师经常带领同学们做各种小实验。这天，老师要同学们观察水中的细菌。同学们都拿着玻璃杯盛水放在显微镜下看。一个同学急于先看，不按顺序去推挤前面的同学，结果手里的玻璃杯碰在桌子上打破了，玻璃碎片划破了手指，鲜血直流。

小朋友，上科学课做实验时千万要当心哦！

1. 要严格按照老师的布置操作，不要乱摸乱动。
2. 小心桌子上的玻璃器皿、化学药品，以免发生意外。
3. 不要拥挤、推搡，不要离开自己的座位去围观同学操作。
4. 玻璃器皿要轻拿轻放，用玻璃棒进行搅拌时，要轻巧。
5. 如果玻璃器皿破碎，要仔细、及时打扫干净。
6. 不要乱触摸电器电线，更不能
用湿手触摸电器。
7. 如果化学药品倾倒，要遵照老师的要求擦拭、清洗。
8. 做完实验后，所有的物品必须
摆放整齐。



9 课间休息

课间休息的时候，诚诚和几个男同学互相追跑、打斗，满头满脸都是汗水、灰尘，衣服也湿透了。上课铃响了，诚诚和同学们穿着湿透的衣服气喘吁吁地跑回了教室，可是因为太累了，老师在讲台上讲什么，他们都没有听到。

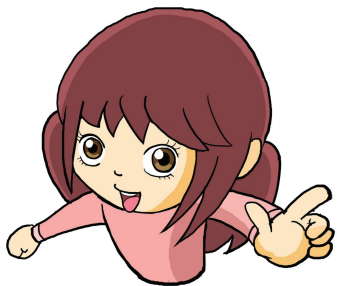
小朋友，我们每上完一节课都有十分钟的休息时间，在这短短的十分钟里，我们应该做些什么，遵守哪些课间礼仪和安全规则呢？像诚诚和他的同学那样显然不对，因为拼命地奔跑，很容易摔跤。因此，奔跑时要小心，要注意上下台阶、坑洼、石头等。课间玩太激烈的游戏，出汗较多，衣服容易湿透，而在学校里没有衣服换，易感冒。更糟的是，上课的时候精神不好，影响学习。

那么课间应该干什么呢？



1. 先准备好下节课所需要的学习用品。
2. 抓紧时间去卫生间。
3. 喝点水，和同学说说话、聊聊天，休息一会儿。
4. 在教室外与同学玩耍不要太激烈，玩闹时要注意安全。
5. 玩耍中若有同学倒地，千万不要扑上去，以免压伤同学。

小故事



课间休息玩闹时要注意安全

2012年10月17日，南昌某小学课间操结束之后，小松、小哲课间时和同学们在教室外面玩游戏。小哲在前面跑向走廊，小松在后面追。一直追到厕所边，小哲又转身往回跑，小松仍旧拼命地在后面追。小哲转身跑到垃圾桶旁边不小心摔了跤，小松紧接着追上来，来不及停下，也被绊倒，并扑到了小