

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

(四年級適用)

# 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



中小学生安全教育读本



# 我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

(四年级适用)

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. 四年级适用 / 江西学校安全保卫  
工作学会编. — 北京: 华文出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5075-4289-9

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135800号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（四年级）

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](mailto:sinoculturepress@yahoo.com)

江西千叶彩印有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 5.75印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4289-9

定价：15.80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，培养学生的社会责任感，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學生造成的伤害，保障中小學生健康成长。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 出行礼仪与安全..... 1

1. 安全乘坐公交车..... 2
2. 公交车发生火灾怎么办..... 3
3. 安全乘坐地铁..... 4
  - 小链接：韩国大邱地铁纵火案..... 5
4. 怎样横穿马路..... 5
5. 不吊车不玩车..... 6
6. 安全过铁路道口..... 7
7. 安全行走..... 8
  - 小知识：信号灯小常识..... 9
8. 风景区里守规矩..... 10
9. 不玩弄有毒植物..... 11
  - 小知识：不要把商陆当人参..... 12

## 第二章 学校家庭与社会..... 13

1. 学会与人交往..... 14
2. 被同学捉弄怎么办..... 15
  - 小讨论：小明这样对不对..... 15
3. 课间休息要小心..... 16
4. 与同学友好相处..... 17
  - 小讨论：朋友误会了怎么办..... 18
5. 作业没完成怎么办..... 18
6. 参加运动会时注意事项..... 19
7. 注意不要误伤..... 20
8. 被扎伤了怎么办..... 21
9. 公共场所要自我防范..... 22
10. 遇到精神病人怎么办..... 23
11. 陌生人想进你家怎么办..... 24
12. 跟妈妈学做饭..... 25
  - 小知识：烫伤的几个急救办法..... 26
13. 不模仿电影电视里危险的动作..... 27
14. 碰到敲诈勒索时怎么办..... 28
15. 远离电磁辐射..... 29
  - 小知识：打雷时哪些电器容易受影响..... 30
16. 集体活动守规矩..... 30

17. 寒冷天气要注意保暖 .....	31
小知识：家庭活动安全小常识 .....	32
18. 在动物园玩耍注意事项 .....	33
小讨论：动物园里哪些动物带有攻击性 .....	33

### 第三章 个人与公共卫生安全 .....

1. 车上不要吃零食 .....	35
2. 不用塑料袋包装食物 .....	36
小知识：怎么区分有毒无毒塑料袋 .....	37
3. 冰箱里怎么存放食物 .....	37
4. 好好吃饭不得病 .....	38
5. 变质食品的危害 .....	39
小知识：食物中毒急救 .....	40
6. 少吃膨化食品和罐装食品 .....	41
7. 少吃冰激凌 .....	42
8. 不吃过多甜食 .....	43
小知识：糖为什么会引起龋齿 .....	44
9. 热食物要慢慢吃 .....	44
10. 在小吃店吃东西要注意卫生 .....	45
11. 喝水讲科学 .....	46
12. 女孩子不化妆 .....	47
13. 怎样看电视 .....	48
14. 眼睛里有异物怎么办 .....	49
小知识：保护眼睛小常识 .....	50
小思考：生活没有规律怎么办 .....	51

### 第四章 运动玩耍与意外伤害 .....

1. 运动受伤怎么办 .....	53
2. 室外玩游戏时要注意安全 .....	54
3. 郊游时注意事项 .....	55
小练习：判断对错 .....	56
4. 不在工地上行走玩耍 .....	56
5. 去游乐场玩耍时要注意安全 .....	57
6. 溜冰时要注意安全 .....	58
7. 不在水边玩耍 .....	59



小常识：如何预防溺水.....	60
8. 游泳时抽筋怎么办.....	61
9. 被毒蛇咬伤了怎么办.....	62
小常识：如何区别毒蛇与无毒蛇.....	63
10. 小心被狗咬.....	63
11. 小心马蜂.....	64
小链接：母亲为保护子女被马蜂蜇死.....	65
12. 不攀爬栏杆.....	66

## 第五章 网络信息与心理安全..... 67

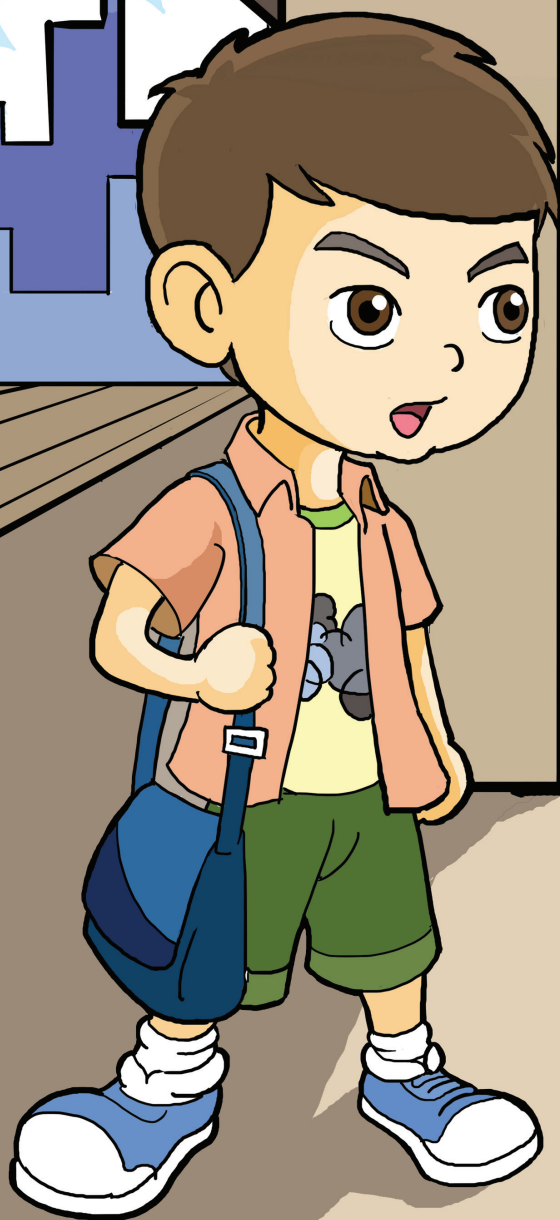
1. 对有奖问答要小心.....	68
小讨论：如何防骗.....	69
2. 挨老师批评了怎么办.....	69
3. 学会正确与长辈交流.....	70
4. 做勇敢的孩子.....	71
5. 我是留守儿童.....	72
小讨论：留守儿童锐锐.....	73

## 第六章 突发事件与自然灾难..... 74

1. 预防绑架.....	75
小讨论：你会正确报警吗.....	76
2. 突然停电怎么办.....	76
3. 家里着火怎么办.....	77
4. 逃生时如何上下楼梯.....	78
5. 雷雨天要当心.....	79
6. 台风来袭怎么办.....	80
7. 户外防触电.....	81
8. 地震被埋怎么办.....	82
小常识：日本个人防震避震经验.....	83

我的安全我知道

第一章  
出行礼仪与安全

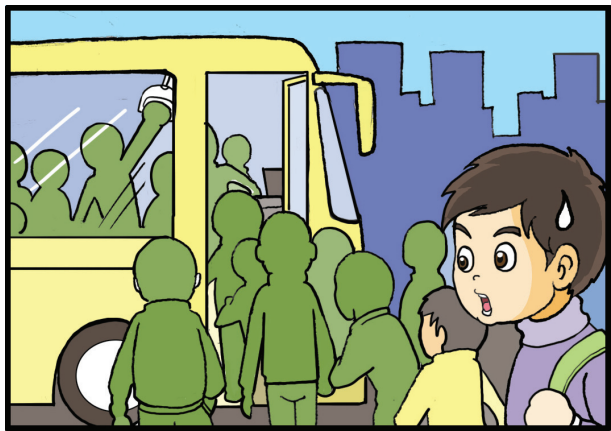




# 1 安全乘坐公交车

公交车是我们身边重要的交通工具。每天上学放学，很多同学要乘坐公交车；有时出外玩耍，也要乘坐公交车。那么乘坐公交车时要注意哪些问题，才能做到安全乘车呢？

1. 等候公交车时要排队，要站在站台上，不要跟着车跑。
2. 口袋里要准备零钱或者公交卡，这样可以节省上车的时间，避免拥挤。
3. 等车停稳后再上下车。因为公交车一般比较拥挤，很多同学看到公交车远远地过来了，就一窝蜂似的拥上前去，这可能会导致挤伤、夹伤，如果摔倒在地，后面的人很可能会踩到你。
4. 要小心自己的贵重物品。
5. 公交车太拥挤上不去时，千万不要吊车门，摔下来就危险了。



个文明的小乘客。

10. 不准将易燃易爆品带上车。
11. 下车后，不要从车前车后突然穿出，也不能跑过马路，因为司机发现你时往往来不及刹车，很容易发生交通事故。

6. 不要从后门上车。万一司机没看见，关门时容易把你夹伤。

7. 上车后尽量向后门移动，不要去抢座位，更不能因为抢座位跟人争吵。遇到老弱病残孕和怀抱婴儿的人要主动让座。

8. 车辆行驶时，要坐好或站稳，并抓住扶手，防止紧急刹车时摔倒。

9. 不要将身体的任何部分伸出车外，不能在车厢内大声叫嚷，要做

## 2 公交车发生火灾怎么办

2009年6月5日，成都市北三环川陕立交桥处发生一起公交车燃烧事故。当时公交车承载的乘客大约为120名。事故发生后，因为车门打不开，给乘客逃生造成了很大困难。这次事故造成25人死亡、76人受伤。

同学们，如果你在乘坐公交车时，公交车突然发生火灾，你该怎么办呢？



1. 公交车发生火灾后，首先要看清失火情况和部位，然后再选择逃生自救的方法。

2. 公交车发生火灾后应该立即要求驾驶员打开车门，让乘客从车门下车。

3. 如果火焰封住了车门，但是火势较小，可以用衣物蒙住头部，然后从车门冲下。

4. 如果车门路线被火烧坏，开启不了，可以用救生锤砸开就近的车窗跳下车。

5. 如果你的衣服不慎被火烧着，一定要保持冷静，如果来得及脱下衣服，就用最快的速度脱下衣服，用脚将火迅速踩灭。来不及脱下衣服，可以就地打滚，将火压灭。

6. 如果别人身上衣服着火，可脱下自己的衣服或其他布物，将他身上的火捂灭，或用灭火器向他身上喷射。

7. 如果乘坐长途汽车，最好选择离安全门或是车顶安全出口比较近的地方。

### 3 安全乘坐地铁

同学们，你所在的城市有地铁吗？你乘坐过地铁吗？你了解地铁站内的安全疏导标识和警示标志吗？

要安全乘坐地铁，要做到以下几点：

1. 熟悉环境，熟悉地铁的消防设施和安全装置，严格遵守地铁安全管理守则，不能携带易燃易爆的物品上车。

2. 等车时，不要越过警戒线，这样很容易被车子卷入轨道。

3. 上下地铁时不要拥挤，防止被门夹伤或掉入轨道。

4. 地铁运行时，不要拉门、砸窗、跳车。

5. 遇到突发事故，可以按动地铁车厢内的紧急报警按钮。在两节车厢的连接处，都贴有红底黄字的“报警开关”标识。

6. 发生火灾后，要迅速寻找灭火器救火。灭火器位于每节车厢两个内侧车门的中间座位底下，上面贴有“灭火器”标识。

7. 如果火势很大，无法扑灭，要迅速转移到安全的车厢。如果烟雾很大，可以用水（饮料等）湿润衣物，蒙住口鼻。

8. 疏散时要听从指挥，不要慌慌张张乱跑，这样很容易被撞倒和踩踏。



## 小链接

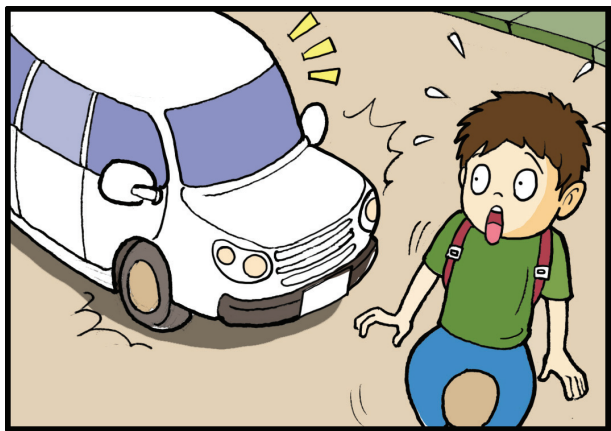


## 韩国大邱地铁纵火案

2003年2月18日,韩国大邱发生一起重大纵火案。在一列地铁里,56岁的金大汉点燃了装满汽油的硬纸盒,不久,大火吞噬了这列六节车厢的地铁。这次大火导致198人死亡。

这次事件中,一些乘客因为了解地铁的安全消防常识,及时打开列车门,沿着铁轨逃了出来,而很多乘客连安全门都打不开,最后被浓烟熏死。

## 4 怎样横穿马路



放学后,小杰跟几个同学玩打弹子,等他想到要回家时,天色已经暗下来了。因为害怕爸爸批评,他飞快地向家跑去。回家要横穿一条马路,平时上学放学,小杰总是遵守“红灯停绿灯行”的交通规则。今天他跑到路口时正是红灯,向左一看,见驶来的车子离路口还有一段距离,于是小杰迈腿就跑。突然一辆摩托车冲过来,将小杰撞倒了……

同学们,横穿马路时可千万要遵守规则。

1. 无论什么时候都要听从交警的指挥;要遵守交通规则,做到“绿灯行,红灯停”。
2. 穿越马路时,要走人行横道线;在没有人行横道的地段,应先看左边,再看右边,

确认没有机动车通过时才可以穿越马路；如果有过街天桥和过街地道，应自觉走过街天桥和地下通道。

3. 不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩，因为翻越栏杆时，你比较紧张，很容易摔倒，同时两边的车辆因为没看到你会来不及刹车。
4. 不要突然横穿马路，以免发生意外。
5. 下雨天横过马路更要小心，不要让伞遮住了视线，而看不到往来的车辆。

## 5 不吊车不玩车

因为家里离学校较远，每天早晨上学，张猛都要乘坐公交车。那天，公交车上人太多了，根本上不去，因为害怕迟到，张猛吊在车门上，希望司机能打开车门让他上去。可是司机并没有看到他吊在车门上，发动车子向前开去。张猛摔倒在地上，身上多处擦伤。



一天，放学后，刘胜慢慢地在路上走着，这时从他身后驶过来一辆三轮车，车厢里坐着他两个同学，看着刘胜嘲弄地大笑，似乎是笑话刘胜没有车坐。刘胜觉得很难堪，他追上前去，从地上捡起一块大石头向车上砸去。本来是开玩笑，没想到石头正好砸在一个同学的头上，同学当场鲜血直流……

同学们，吊车、玩车可不是好事，稍不注意就会出事故。

1. 无论车子是停靠在路边还是在行驶，都不要往车上扔石头。这不但会砸坏车子、

砸伤车内的人，有时候行驶的车子还会把石头卷回来，砸伤到你。

2. 不要吊车、扒车，因为司机很难发现你，如果车突然加速或转弯，你很可能摔倒在地并且受伤。即使司机发现了你，有的也会故意加速，希望能甩掉你。

3. 同学们现在还小，手劲差，吊车时容易半途掉下摔伤。

4. 不要拦车，因为车子刹车后还要滑行一段距离，这样非常危险。

5. 不要拿尖利的东西去划停在马路边的车子，损坏了车子需要赔偿，有些车主生气时还会打伤你。

## 6 安全过铁路道口



去学校的路上，要经过一个铁道口。每次过铁道口时，小静都十分守规矩，如果有火车驶过，她总是耐心地等待火车过去后才通过。一次，红色信号灯亮了，铁道口两旁的栅栏也开始关闭，但是还看不到火车驶来。这时同班两个男同学突然从栅栏下面钻过去，想横穿铁轨，没想到火车开得飞快，两个男同学刚刚横过铁轨，

火车就从他们身边驶过，吓得两个男同学脸都白了。到学校后，小静报告了老师，老师严厉地批评了这两个男同学。

同学们，过铁道口要注意安全哦！铁路道口比较复杂，交通十分繁忙，行人、自行车、汽车、火车都要从道口通过，因此铁道口也是交通事故的高发地段。

1. 如果红色信号灯闪亮，栅栏关闭，说明火车马上就要来了，这时要停止前进，静

静等候，让火车通过。

2. 千万不要跨越栅栏，冒险抢道，这是在用生命开玩笑。
3. 如果是无人看守的道口，先要左右仔细观看，确认安全后，再通过。
4. 过铁道口时，不仅仅要留心火车，还要留心汽车、自行车等，以免被撞倒。

## 7 安全行走

走路，谁不会呢？其实不是这样。如果我们不注意交通安全，走路也会闯祸。因此，我们上学放学、节假日外出时，走在人来车往、交通繁忙的道路上，要遵守交通规则，增强自我保护意识。

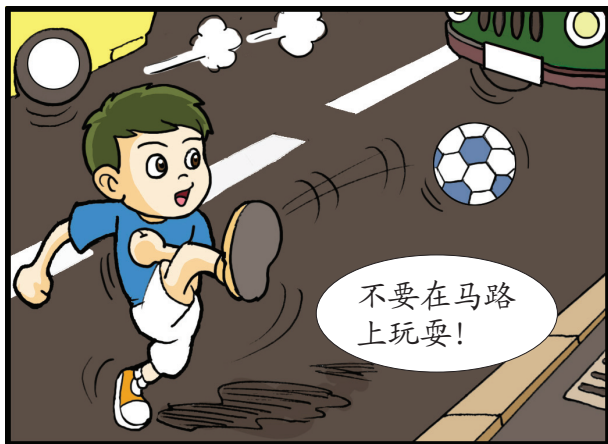
1. 如果有人行道，一定要走人行道，以免被车子撞伤。
2. 没有人行道的地方，应靠道路右边行走。

3. 走路时，思想要集中，不要东张西望，不能一边走一边玩耍，不能一边走路一边看书。

4. 同学们不能三五成群并排行走，不要乱穿马路，不能追赶车辆嬉戏打闹。
5. 不要在马路上踢球、溜冰、放风筝、做游戏。
6. 不要在汽车前后急穿马路，这些地方是司机的视线死角，他们往往看不到穿行的人，很容易发生意外。

下面给同学们说说街道、公路上的各种交通标志。

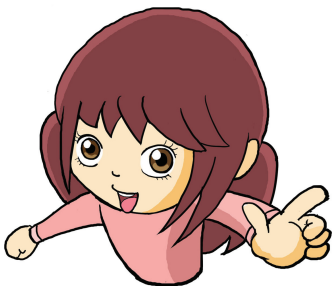
在街道和公路上，我们经常可以看到各式各样的交通标志。它们用图案、符号和



文字来表达特定的意思，告诉驾驶员和行人注意附近环境情况。警告标志：警告车辆、行人注意危险地段、减速慢行；禁令标志：禁止或限制车辆、行人的某种交通行为；指示标志：指示车辆、行人行进；指路标志：传递道路方向、地点、距离信息；辅助标志：对主标志起辅助说明。

我们应该熟悉并爱护这些标志，不能任意损坏或在上面积涂乱画，并且自觉遵守这些标志的规定，这样我们才能做到安全行走。

### 小 知 识



### 信号灯小常识

#### 一、指挥灯信号：

1. 绿灯亮时，准许车辆、行人通过，但拐弯的车辆要让直行的车辆和被放行的行人通过。
2. 黄灯亮时，禁止车辆、行人通行，已超过停车线的车辆和已进入人行横道的行人可以继续通行，但要服从交通警察的手势，确保安全。黄灯闪烁时，车辆、行人须在确保安全的原则下通行。

3. 红灯亮时，不准车辆、行人通行。

#### 二、人行横道信号灯：

1. 绿灯亮时，准许行人通过人行横道。
2. 绿灯闪烁时，不准行人进入人行横道，但已进入人行横道的，可以继续通行。
3. 红灯亮时，不准行人进入人行横道。



## 8 风景区里守规矩

2009年3月21日，秦皇岛祖山天女峰索道附近发生坠山事故，其中三人当场死亡，另外五人重伤后被送至医院治疗。事故起因是部分登山爱好者私自顺着滑道溜滑，结果中途从滑道上甩出。本来滑道就没有启用，并没有障碍和安全警示牌，但是这些登山者没有遵守规则便造成了如此严重的后果。



同学们，我们出去游玩时，一定要遵守有关安排和规定，以免发生伤害。

1. 在风景区游玩时不要拥挤、推搡，拍照时也要按照先来后到的顺序，有秩序地在景点拍照，拍照的速度要快，不要占据一个景点太久，以免妨碍其他人拍照。
2. 上下台阶时不要开玩笑，手要抓稳栏杆；最好不要与前后的游客靠得太近，因为别的游客摔倒时很可能会碰到你。
3. 不要攀爬栏杆，不要到危险地段玩耍，不要进入非旅游区。
4. 集体出游时，要遵照老师或家长的安排，不要乱跑乱窜，以免走失或失足摔倒。
5. 不要乱刻乱划，破坏风景是违法行为。
6. 爱护风景区的卫生，这也是尊重清洁工人工作的文明行为。