

成就一生的好习惯丛书

安全好习惯

顾问 王文湛

主任 潘永庆

主编 齐永胜

副主编 王玉华 苗兰玲



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全好习惯/齐永胜主编. —青岛:青岛出版社, 2007. 2

(成就一生的好习惯丛书)

ISBN 978-7-5436-4101-3

I 安… II 齐… III 安全教育—少年读物 IV X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第019133号

书 名 成就一生的好习惯丛书

安全好习惯

主 编 齐永胜

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)80998642 85840228

策 划 马克刚

责任编辑 王超明 金 龙 e-mail:sdjinlong@sohu.com

封面设计 青岛出版设计中心

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷

出版日期 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

开 本 16开(787mm×960mm)

印 张 6.25

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5436-4101-3

定 价 9.80元

编校质量、盗版举报电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

《成就一生的好习惯丛书》

编委会

顾问 王文湛

主任 潘永庆

副主任 侯京友

主编 齐永胜

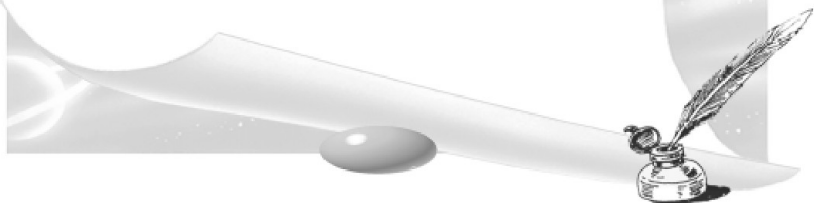
编委 (以姓氏笔画为序)

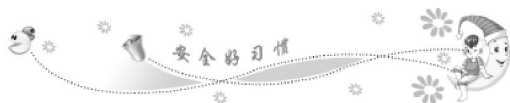
丰际萍 王海珍 王翠萍 卢金芝

齐永胜 刘伦之 孙俊勇 张 军

辛启立 孟祥国 贺思光 逢是涛

徐增宝 黄敬宝 焦方军





课间活动不打闹



安全小案例

推 门

小强与小林是形影不离的好朋友。可近来发生的一件事让他们之间的友谊蒙上了阴影。

一天,小强在教室里面使劲地关门,小林站在门外使劲地推门。两人你来我往,憋足了劲儿,直争得面红耳赤。听见周围小朋友们的加油声,两人更来劲了。

突然,室内的小强脚下一滑,手上的劲儿一下没了。而门外的小林正用足了劲儿要把门推开,门没了抵挡,小林便一个前扑,摔倒在地,正磕在讲台的水泥台边,顿时脸破血流。



在小朋友们的帮助下,小林被送进医院。经过检查,小林牙齿磕掉三颗,磕断一颗,下颌裂了一条长约4厘米的大口子。

一个月后,小林出院了,可是吃饭怎么也不方便,下巴还留下了一个难看的疤痕。从此,两人失去了往日的友好和欢乐。





课间活动时,我们经常看到这样一些现象:一些小朋友在楼梯间追逐打闹,在楼梯上拼命地跑上跑下。由于课间活动时间短,全校小朋友都在活动,所以说这些小朋友的做法存在很多不安全因素。

课间活动的目的是让小朋友们休息一下,利用课间上上厕所,或喝点儿水,或适当开展一些有益的活动,换换脑筋,以便下一节课能精神饱满地投入到学习中。



好儿歌伴成长

课间活动歌

课间活动十分钟,文明安全记在胸。
不要追逐和打闹,不能攀高倒栽葱。
硬性器械不能用,甩甩沙包也放松。
相互关照要牢记,平平安安记心中。



安全小贴士

在每天紧张的学习过程中,课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动时,小朋友们应当注意以下几方面:



1. 一下课,首先要迅速收拾好课桌上的书本、文具,然后尽快到教室外面去。
2. 要先抓紧时间去厕所,不要等快上课时才往厕所跑。
3. 在走廊、院子或操场上自由活动活动,多眺望远处,看看绿色的树木、花草,使眼睛得到休息,视力得到调整,呼吸一下新鲜空气。
4. 做一些运动量不大的活动,可以玩玩跳绳、老鹰捉小鸡、踢毽子等游戏,让自己身体得到放松。
5. 在最后的两三分钟应该回教室,坐到各自的座位上,准备好下节课的书本和文具。
6. 活动要注意安全,避免发生扭伤、碰伤等危险的事情。

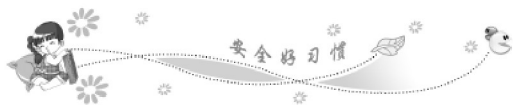


小小知识窗

课间活动勿做剧烈运动

首先,剧烈活动会影响学习。因为剧烈活动后心跳会明显加速,往往由每分钟 70 次左右增至 120~140 次,加快了的心率常需 5~10 分钟才能完全恢复。而课间休息时间很短,不可能在剧烈运动后有充裕的时间恢复心率,立即进教室上课,心跳难以很快平静,注意力不集中,影响听课效果。

其次,剧烈活动会影响健康。一节课的紧张学习,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,身体很不适应,容易引起运动性创伤。特别是冷天剧烈运动后,大汗淋漓,穿着湿衣服继续上课,还很容易着凉感冒,甚至并发其他严重疾病。

第三,课间参加剧烈运动,体力消耗较大,而不少学生早餐进食少,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。



评评我自己。

1. 参加课间活动时,你的表现怎么样呀?请评价一下自己。



好

()



一般

()

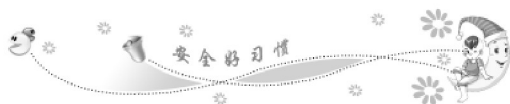


差

()

2. 提醒一下自己:





二 上下楼梯靠右行



安全小案例

懂事的小丽

星期天,妈妈带小丽到同事家串门。

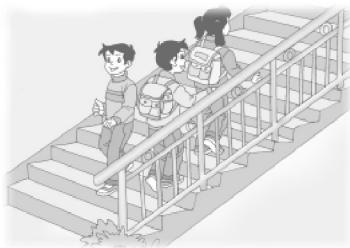
那是个旧式楼房,楼梯很窄。

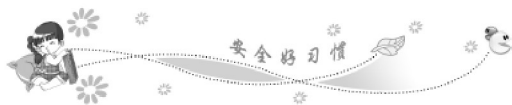
小丽说:“妈妈,不要拉着我,让我自己在前面走。我们在学校上下楼梯都是靠右边走,给别的小朋友留出左边的路。”

妈妈松开了手,小丽自豪地走在前面。正巧有人从楼梯上下来,顺利地左边通过。

妈妈高兴地夸奖说:“小丽真懂事,可以当文明礼貌的小标兵了。”

小丽很得意,说:“妈妈,你知道吗?老师说大商场的电梯也要靠右行呢。”





妈妈回答：“对呀！在公共场所大家走路都要遵守秩序，不能乱跑，也不能拥挤。”

“上下楼，靠右行”是一条很重要的安全规则。当我们上下楼梯的时候，要尽可能地靠右行，这样才可以给有急事的人留出一条路来。

当每个人都能遵守靠右行的规则时，自己不仅有安全感，而且可以避免和他人相撞，特别是能够避免发生踩踏事件。广东省深圳市某小学学生就因为在上楼时不小心与其他下楼梯的小朋友相撞，滚到了楼梯下，发生了很严重的事故。可见，遵守规则，上下楼梯靠右行，是利人又利己的好习惯。



好儿歌伴成长

上下楼梯歌

小朋友们排好队，你先我后别着急。
上下楼梯走右边，井然有序不抢抢。
楼梯相遇要礼让，不拉不拽不推搡。
栏杆上面不登攀，楼道中间不追赶。
不往楼下扔杂物，安全二字记心间。





安全小贴士

请小朋友们在上下楼梯时注意：

1. 上下楼梯靠右行。
2. 不要因为赶时间而奔跑。
3. 在人多的地方一定要扶好栏杆。
4. 整队下楼时要与小朋友保持一定距离。
5. 上下楼时不要将手放在兜里。
6. 人多时不要在楼道内弯腰拾东西、系鞋带。



小小知识窗

上下楼梯莫打闹

小朋友们大多活泼好动。不过,上下楼梯乱跑乱跳,是非常危险的事情。

有的小朋友上下楼梯不是一个台阶一个台阶地走,而是一步迈两个或三个台阶,那样很容易跌倒。

有的小朋友上下楼梯追逐,一不小心会绊倒。有的小朋友为表示自己勇敢,从最上面的台阶往下跳。他们都是在拿自己的身体开玩笑,



如果摔伤就后悔莫及了。

小朋友们,我们都要珍爱自己的身体,每时每刻都要注意安全!



评评我自己。

1. 你平时上下楼梯时是怎样做的? 请对自己的做法评价一下。



好

()



一般

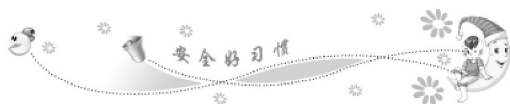
()



差

()

2. 提醒一下自己:



③ 体育活动守规则



安全小案例

吃毛桃

“吃毛桃”是类似于“丢手绢”的一种集体游戏。

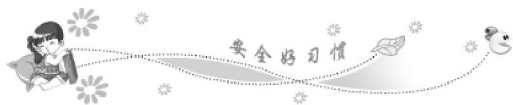
2002年4月,北京市海淀区某小学三年级某班的学生正在体育课上玩“吃毛桃”的游戏。

游戏开始后,小强是追赶者,小明是被追者。追逐中,当小强即将“捉”到小明时,另一名小朋友小东突然站起来对小强进行阻拦。



正在全速奔跑的小强猝不及防,撞在小东身上,随后两人同时倒在刚刚蹲下的小明身上,被砸倒在地的小明门牙磕掉了一半,顿时满嘴是血。

体育活动作为重要的综合素质教育内容之一,在我们小学阶段得到



了广泛开展。它不但有益于增强小朋友们的体质,锻炼我们的意志、毅力,而且也可以起到调节身心、提高学习效率的积极作用。

多种多样的体育活动丰富了我们的校内生活,但是,参加体育活动必须要有一定的体能和技巧要求,其中不少项目还具有较强的竞争性和对抗性,因此一定程度上具有潜在的不安全性。

譬如,在进行各种体育活动中很可能会导致不同程度的摔伤、撞伤、扭伤、拉伤、砸伤、踢打伤、溺水等事故,轻则伤及肌肤,重则伤及脏器、筋骨,甚至造成残废或死亡。这不但给小朋友及家人带来痛苦,严重的还会造成终生遗憾。所以,我们要树立体育安全意识,在活动中自觉做到遵守规则。



好儿歌伴成长

体育活动歌

体育活动要注意,危险活动要避让。
要想踢球上操场,场地宽大最理想。
运动前后喝点水,剧烈运动要适量。
运动器材常检查,安全活动保健康。





安全小贴士

1. 小朋友在参加各类体育活动前,要主动向老师报告自己的健康状况,并说明是否有不适宜参加体育活动的疾病。

2. 参加体育活动,衣服要宽松,衣服上不别胸针,头上不要戴发卡,活动不可太剧烈。

3. 要严格按照老师的要求进行活动,在进行篮球、足球、排球等对抗性激烈的活动时,注意保护自己 and 他人,以免受到意外伤害。

4. 参加体育活动前不可吃得过饱或者过多饮水。剧烈运动后,不要马上大量饮水、吃冷饮,也不要立即洗冷水澡。秋、冬季节运动后应增加衣服,注意保暖。

5. 患有心脏病、高血压、中耳炎等疾病的人不宜游泳,剧烈活动之后不宜游泳。游泳前要适当活动,且保证身体健康。

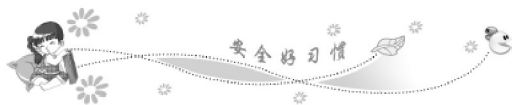
6. 玩游戏要注意安全,不玩暴力、色情、迷信、恐怖或其他不利于身心健康的游戏。



小小知识窗

上体育课应该注意什么？

上体育课大多是全身运动,活动量大,有时还要运用体育器械,如跳马、单双杠、铅球等,所以为了安全,我们应该做到:



1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求,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,精力又集中在比赛上,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

2. 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。

3. 在进行投掷训练时,一些体育器材,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果不按照老师规定的要求去做,就有可能击中他人或者自己被击中,造成伤害。一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能在场地里乱跑。

4. 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。

5. 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,同时要有老师和小朋友在器械旁站立保护。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目,做动作时要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时,既要学会保护自己,也不要争抢中有野蛮的犯规动作而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中,自觉



遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

8. 剧烈运动以后,不要马上大量饮水或吃冷饮,也不要立即洗冷水澡。



评评我自己。

1. 你觉得自己平时做到安全地参加体育活动了吗? 请对自己的行为评价一下。



好

()



一般

()

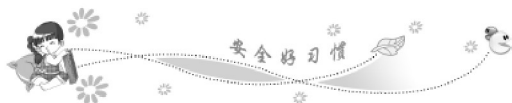


差

()

2. 提醒一下自己:





四 人多地方别拥挤

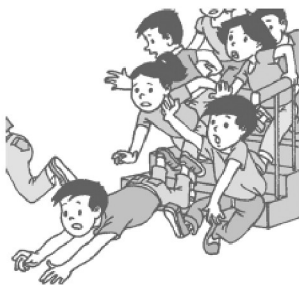


安全小案例

拥挤的代价

有两则这样触目惊心的案例：

(一) 2005 年 10 月,新疆阿克苏市某小学学生,正急着从教室前往操场参加学校的升旗仪式。这时教学楼一楼至二楼左侧楼道拐角的楼梯扶手被挤倒,此后,正在楼梯上拥挤成一团的学生相继跌落到一楼至二楼的休息平台上,造成不同程度受伤。共有 38 名学生被送往医院,其中被确定伤势较重的有 13 人,1 名二年级女生在送到医院后经抢救无效死亡。



(二) 2005 年 10 月,四川省巴中市某小学晚自习课下课时,楼道突然熄灯。这时候,有人恶作剧大喊“鬼来了”,学生纷纷奔出小楼,拥挤不堪,发生了严重的踩踏事故,造成 8 名学生死亡、17 名学生受伤。