

依据国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

中小学生安全教育读本

(六年级适用)

# 我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

江西学校安全保卫工作学会 编



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

(六年级适用)

江西学校安全保卫工作学会 编

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 六年级适用 / 江西学校安全保卫

工作学会编. — 北京 : 华文出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5075-4297-4

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135798号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（六年级）

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 6印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4297-4

定价：16.80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，将课堂教育与实践活劢相结合，将学校教育不家庭、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 人际交往与社会生活 ..... 1

1. 公共场所守规矩 ..... 2
2. 不去成人娱乐场所 ..... 3
  - 小资料：德国对成人娱乐场所的规定 ..... 4
3. 不要与同学吵架 ..... 5
4. 学会处理“连锁信” ..... 6
5. 遭遇抢劫怎么办 ..... 7
6. 校园抢劫案的特点 ..... 8
  - 小知识：歹徒盯上你了怎么办 ..... 9
7. 如何预防性侵害 ..... 10
8. 女同学要具备哪些防卫能力 ..... 11
  - 小讨论：如何与同学友好相处 ..... 12
9. 在学校住宿的注意事项 ..... 13
10. 我会骑自行车了 ..... 14
11. 如何预防自行车被盗 ..... 15
12. 克服孤独心理 ..... 16
13. 爸爸妈妈离婚了 ..... 17
  - 小知识：哪些心理不可取 ..... 18
14. 正确使用洗衣机 ..... 19

## 第二章 公共卫生与个人健康 ..... 21

1. 保持个人清洁 ..... 22
2. 刷牙学问大 ..... 23
3. 吃鸡蛋要注意安全 ..... 24
4. 吃零食要注意安全 ..... 25
  - 小知识：中国儿童肥胖占世界1/13 ..... 26
5. 培养健康的饮食习惯 ..... 27
6. 少吃垃圾食品 ..... 28
  - 小知识：垃圾食品 ..... 29
7. 食物中毒怎么办 ..... 30
8. 什么是细菌性食物中毒 ..... 32
9. 什么是化学性食物中毒 ..... 33
10. 吃水果要小心中毒 ..... 34
11. 如何减少电磁辐射 ..... 35
  - 小知识：用食物抵抗各类污染的办法 ..... 37
12. 哪些东西不宜空腹吃 ..... 37

13. 喝酒危害大 .....	38
14. 远离毒品 .....	39
小知识：国际戒毒日 .....	40
15. 我是男孩 .....	40
16. 如何与异性交往 .....	42
17. 常见传染病的传播与预防 .....	43
18. 甲醛危害大 .....	44
19. 骨折了怎么办 .....	45
小练习：判断对错 .....	46

### 第三章 意外事故与自我保护 .....

1. 遵守交通规则 .....	48
小知识：乘坐公交车安全事项 .....	49
2. 校园活动防意外 .....	49
3. 使用电器要小心 .....	51
4. 有人触电怎么办 .....	52
小知识：触电后存活概率 .....	53
5. 野外游泳危险大 .....	53
6. 游泳要注意的事项 .....	54
小知识：溺水自救办法 .....	55
7. 烧伤时如何紧急救助 .....	56
8. 烫伤的紧急救助 .....	57
9. 同学生病了怎么办 .....	58
10. 小心异物进气管 .....	59
11. 如何进行人工呼吸 .....	60
12. 现场出现混乱了怎么办 .....	61
13. 踩踏发生后怎么办 .....	62
14. 保险的分类 .....	63
15. 有关意外伤害的保险赔偿 .....	65
小讨论：你参加了学生平安保险了吗 .....	66

### 第四章 网络与信息安全 .....

1. 网络交友要当心 .....	68
2. 在电脑前学会保护自己 .....	69
3. 不登陆非法网站 .....	70
4. 小心网络病毒 .....	71
5. 小心网络“中奖”陷阱 .....	72

小知识：哪些情况容易上当受骗..... 74

小练习：判断对错..... 74

## 第五章 突发事件与自然灾害..... 75

1. 谨防爆炸事故..... 76

2. 制订家庭火灾逃生方案..... 77

小讨论：家里起火怎么办..... 78

小知识：美国的“家庭火灾逃生计划”..... 79

3. 逃生时上下楼梯要小心..... 79

4. 台风来了怎么办..... 80

5. 沙尘暴来了如何应对..... 81

6. 镇静面对突发事件和自然灾害..... 83

7. 地震火灾的危害及诱因..... 84

8. 地震后的自救与互救..... 86

小讨论：野外遇险如何利用信号求救..... 87

小练习：判断对错..... 87

附录：小学生安全知识歌..... 88

我的安全我知道

第一章  
人际交往与社会生活



# 1 公共场所守规矩

刚刚学会了骑自行车，小斌非常得意，他炫耀地骑着自行车在街上到处乱转。突然，前面路上来了一位老太太，小斌慌了手脚，想拐弯，可是自行车根本就不听指挥，直直地撞在老太太身上，老太太倒在地上，爬不起来……

同学们，公共场所人员众多，情况也非常复杂，如果不遵守公共道德、不遵守公共场所规则，就容易发生意想不到的安全事故。因此我们要从小培养公德意识，自觉维护公共场所的安全。

那么要特别遵守哪些公共场所规则呢？

1. 不带弹弓、气枪等到公园去打鸟，也不要在大街上玩耍，以免误伤他人。
2. 不要带大型宠物进入公共场所，以免宠物伤害或吓着他人。
3. 不满 12 岁不能骑自行车。如果骑自行车的水平不够，不要上街，以免摔倒或撞伤他人。



4. 自行车不能骑到公园、步行街去，这些地方因为人多，是禁止自行车通行的。

5. 不要在公园草坪、大街、马路边上踢球。

6. 不要在公交车、火车上嬉戏玩闹。

7. 在安静的场所不要大喊大叫，以免影响他人休息。

8. 在动物园，不要私自给动物喂食，以免伤害动物；也不要进入防护栏，不要靠近凶猛动物，不要逗弄动物。

9. 参加大型活动时，不要拥挤，不要制造紧张的气氛，以免发生踩踏事件。

10. 不要攀爬高树、高墙，不要在高处危险的地方留影。
11. 在超市、商场购物时，要排队按照次序，不要拥挤；遇到突发事件，要迅速撤离，同时要听从工作人员的指挥、安排。
12. 看电影、观看文艺演出时，不要在座位上大声说笑，以免影响别人观看；不要乱挤占别人的座位；不要往地上乱扔垃圾。

## 2 不去成人娱乐场所



孙龙的家后面就是一个歌舞厅，每天听着歌舞厅传出的歌声、看着进进出出的男女青年，孙龙就觉得特别好奇。一天，孙龙趁家里不注意，偷偷地溜到里面去了……

同学们，成人娱乐场所可不能去！

1. 成人娱乐场所里面空气污浊，抽烟的、喝酒的，什么人都有，

不利于同学们的健康。

2. 成人娱乐场所里的人很杂，如果在里面认识了不良青年，很容易学坏，甚至导致犯罪。

3. 成人娱乐场所经常有打斗事件发生，同学们因为身体比较弱小，很容易受伤。

4. 成人娱乐场所往往也是暴力、色情等有害文化的重要传播地。一些歌舞厅、录像厅、游戏厅等场所为了达到营利的目的，不惜以色情、暴力等有害内容招徕顾客。如果同学们出入这些娱乐场所，心理、思想很容易受到毒害，导致犯罪。

5. 去成人娱乐场所，很容易沾染吸烟、喝酒、甚至吸毒等恶习。

根据我国有关法律规定，营业性游戏厅、录像厅、歌舞厅、台球馆等文化娱乐场

所限制未成年人进入，但是一些经营者唯利是图，管理者疏于职守，导致很多未成年人出入。中国青少年研究中心曾经进行过调查，发现经常出入成人娱乐场所的青少年，很容易学坏，犯罪率也明显高于不去成人娱乐场所的青少年。

因此，同学们一定要自律，自觉远离歌舞厅、台球馆、酒吧、游戏厅、录像厅等成人娱乐场所，如果有同学或伙伴到里面去玩，也要尽力劝阻。

### 小资料



#### 德国对成人娱乐场所的规定

保护儿童，世界上很多国家都有很多规定和措施，这里向同学们介绍德国的一些情况。

关于歌舞厅，德国规定“16周岁以下的儿童和少年没有监护人或教育受托人陪同时，不得参加公共场所举办的舞会；16岁以上的少年最晚可以停留到24点。”关于游戏厅，德国规定“儿童和少年不得进入公共场所的游戏厅或者类似的主要经营赌博的场所；儿童和少年只有在民间节日、射击比赛盛会、年集会、专门集市或者类似的活动，且在营利价值很小的前提下，才可以参加有营利性可能的游戏。”“进入危及儿童或者少年健康的场所后，可以将其带到监护人那里，如果联系不到，可以带来少年福利局实施保护措施。”

另外规定，在公共场所，不允许向儿童和少年提供含有酒精的饮料，也不得向16岁以下的儿童或少年出售烟草商品，也不允许他们吸烟。

### 3 不要与同学吵架



小浩的脾气很暴躁。在学校时,如果哪个同学不听从他,或者不跟他玩,他就会非常生气,然后和同学吵起来。老师批评了小浩,可是小浩仍然不改变,还是我行我素。渐渐地,同学们都不愿意跟他玩,下课时也远远地躲开他。小浩觉得很孤独,下课时找不到同学说话、玩耍,放学后也没有人

愿意跟小浩一起回家,小浩越来越厌学了。

同学们,我们在与别人交往时,一定要注意人际关系的准则——讲礼貌、讲文明,像小浩那样,谁还会跟他交朋友呢?

同学们现在正处在生长发育期,缺乏心理控制能力,容易出现过激行为。所以,为了友好地跟别人相处,我们就要加强自我心理协调,克服爱与别人争吵的坏脾气。

1. 认识与别人争吵的危害性。与别人交往时,动不动就发脾气,很容易伤害对方的自尊心,不但不能解决问题,还容易伤害彼此的感情。跟人吵架是对别人的不尊重,那么必然也得不到别人的尊重,甚至会被对方认为是缺乏教养。跟人吵架还容易动怒,不利于身体健康,影响学习。

2. 要学会自我控制。如果你总是跟人吵架,那么可以请好朋友帮助提醒自己,也可以在快要发火时,马上离开现场去做别的事,分散注意力。还可以记日记,把自己每一次争吵记下来,然后分析原因,也可以请老师和家长帮你分析,争取早日改掉坏毛病。

3. 学会为别人着想。我们在跟别人沟通时,如果总是认为自己是正确的,要别人听从自己的,那么对方就会很累。如果双方都认为自己是对的,那么就很容易争吵,发生冲突。因此,跟同学交流时,一定要认真考虑对方的感情和想法,站在对方的立场考虑

问题，那么吵架自然就可以避免了。

4. 主动和解。如果一时忍不住跟同学吵架了，那么不管谁对谁错，一定要主动向对方道歉，或者借助其他同学发出和解的信号去和解矛盾。主动和解往往会得到对方的谅解，有利于恢复感情。

## 4 学会处理“连锁信”

小鹏一天突然收到一封信，信上写道：“请你收到这封信后，把信复印 20 份，20 天内发给你 20 个同学，每人各发一封。发完信 5 天后，你将得到一万元钱。如果你不照做，你和你的家人将大难临头。”小鹏先是吓住了，然后报告了老师，老师告诉他这是骗人的把戏，于是小鹏对这封信不予理睬。



小鹏收到的信就是所谓的“连锁信”。有手机或电子邮箱的同学可能也有过这方面的经历。参与这种信件或短信传播毫无意义，只会带来经济损失，同时还严重影响身心健康。如果收到这样的连锁信或连锁短信，该怎么办呢？

1. 不要相信信里的话，不要被它迷惑。幸福需要靠自己的努力去创造，不是一封信两封信就可以得来的，更不要指望发几封信就会发财。

2. 不要怕“大难临头”的恐吓。发生在我们身边的那些不幸的事，往往都是自身不遵守规矩、不遵守法律、不尊重科学或一时闪失造成的，有些则是因为别人的过错造成的，跟连锁信、连锁短信没有任何关系。

3. 不要参与这种活动。如果参加了，不但浪费钱财和精力，而且会影响同学、朋

友关系，给自己和同学、朋友的心灵蒙上阴影，影响学习。有些同学寄了连锁信后，总盼着发财，不寄又担心有灾难，结果整天胡思乱想，耽误了学习。

## 5 遭遇抢劫怎么办

2012年12月18日，正是高一年级第二次月考的时候。当晚9时30分左右，高一(23)班的两位同学刘奇俊、吴昊行至月免广场家友超市旁的一条小通道时，不幸被一社会青年盯上，当场被持刀抢劫。在被抢劫过程中，由于歹徒穷凶极恶，刘奇俊同学背部被歹徒的小匕首刺中，鲜血马上染红了整件上衣；吴昊同学



被歹徒抢走了现金八十元左右，人身没有受到大的伤害。(事后了解，该歹徒系刚刚劳改释放不到二十天的社会青年，因没钱上网，才进行抢劫。)

同学们，随着年龄的增大，我们独自外出、游玩的机会也越来越多，同时也越来越容易成为一些歹徒的目标。因为我们身上值钱的东西逐渐增多，同时又没有很强的抵抗能力。那么该如何预防抢劫，遇到抢劫时又该怎么做呢？

1. 不要独自在黑暗的小巷子里走，也不要独自去野外；上学放学，最好能跟几个同学结伴走；深夜不要外出。

2. 有事外出，一定要把行程和时间报告父母。

3. 如果发现被歹徒盯上，就要迅速朝附近比较热闹的地方跑，比如商场、超市等；或者跑到附近的居民家，敲门求救。

4. 遇到拦路抢劫的歹徒，一般先不要跑，因为歹徒的目的是钱，你跑又跑不过他们，万一惹火他们，就容易受到伤害。要保持冷静，不要害怕，尽量说好话，说明自己没带钱，避免跟他们争吵。

5. 如果他们继续坚持要钱,就跟他们说回家取钱,趁机跑掉,并向你认识的人求助。也可将身上少量的钱财、物品交给歹徒,同时记住他们的衣着、长相、口音及逃离方向,及时到附近的派出所报案。千万不要拉住想跑的持刀歹徒不放,这样容易造成歹徒狗急跳墙,持刀伤人。

6. 除非不得已,最好不要跟歹徒正面冲突,以免身体受到伤害。

7. 如果要进行反抗,一定要有十足的把握,同时要先麻痹歹徒,然后趁他们不注意,攻其不备,攻击时要快速有力,然后迅速离开,向警方报案。

## 6 校园抢劫案的特点



同学们,校园本来是比较安全的地方,但是社会上有些不良青年或者高年级的同学因为受到坏人的诱惑,会在校内对低年级同学进行抢劫。校园抢劫主要有下面这些特点。

1. 被抢劫的主要对象是单独行走的人或伙伴不多的儿童。

2. 作案人一般为校内或学校

附近有劣迹的小青年,熟悉校园环境,往往结伙作案;作案时胆大妄为,作案后逃遁,但是外地流窜作案的可能性较小。

3. 作案时间一般是师生休息的时候,或者是校园内行人稀少、夜深人静的时候。

4. 大多数抢劫案件发生在校园比较偏僻、阴暗、人少的地方,一般为树林中、小山上、远离宿舍区的教学实验楼附近或无路灯的人行道、正在兴建的建筑物内。

了解了校园抢劫案的特点,同学们就可以有效加以预防:

1. 如果在学校住宿,晚自习后要按时回宿舍;如果在外面玩耍,千万不能深夜时滞留在外不归或晚归。

2. 放学后不要在学校逗留、玩耍,更不能天黑时才回家,这样既不安全,又让父母担心,同时还会影响学习和身体。

3. 如果一个人在校园里走,不要显露出过于胆怯的神情,这样很容易成为不良青年的抢劫目标。

4. 千万不要向别人炫耀随身携带的贵重物品;不要告诉别人你家里很有钱,单独外出时不要带过多的现金。

5. 放学后或晚上在学校里一定要结伴行走。

6. 不要独自到行人稀少、阴暗、偏僻的地方。

7. 如果遭遇了抢劫,要记住抢劫者的长相、衣着,然后及时报告老师、学校的保卫人员,也可以到附近的派出所报案。

### 小 知 识



#### 歹徒盯上你了怎么办

1. 发现被歹徒盯上,不能惊慌,要努力保持头脑清醒。

2. 如果在街上被歹徒纠缠,想办法摆脱他们,迅速跑向人多的地方。

3. 遇到拦路抢劫的歹徒,可以将身上少量的财物交给歹徒,巧妙周旋,记住他们的各种特征,如相貌、身高、口音、衣着、逃离方向等。

4. 不到迫不得已时不要轻易与歹徒发生正面冲突,要随机应变。

5. 如果遇到凶恶的歹徒,自己又无法脱离危险,一定要奋力反抗。反抗时,要大声呼喊,争取震慑歹徒,动作要迅速有力。

## 7 如何预防性侵害

随着身心的逐渐发育，学校、家庭都会或多或少地对同学们进行一些生理卫生、性保健、预防性侵害等方面的教育，同学们也可以通过其他途径了解这方面的信息。虽然很多同学都有预防性侵害的意识，但对于如何预防却没有具体的方法，下面就给同学们介绍一些如何预防性侵害的方法。

1. 首先，在头脑中时刻要有自我保护的意识。从外表上看，坏人与常人没有什么区别，他的长相可能很丑恶，也可能很和善；可能是陌生人，也可能是你非常熟悉的人；可能是男性，也可能是女性。所以，你要时刻提防坏人，小心上当受骗。

2. 要珍惜自己的身体。我们的性器官是我们身体非常隐私的部位，平时遮盖起来，不能在别人面前裸露，更不能让人触摸。如果隐私部位被他人碰摸，你要大声拒绝，并跑离现场，还应该告诉可信任的大人或家长。

3. 当父母不在家时，不能随便给其他人开门。如果是与几个小伙伴在家里，没有大人时，要把门从里面锁好，防止陌生人进入。不要轻信陌生人，更不要带陌生人回家。陌生人如果说他不认识路，让你带路，你可以口头告诉他，而不能单独去给他带路。如果陌生人让你帮助他找东西、做事情等，千万不要跟他走，要迅速离开，以免上当受骗。

4. 不要吃陌生人递过来的食物，不要接受陌生人送的钱财、礼物、玩具，不要搭



乘陌生人的便车，遇有驾车的陌生人问路，要与车身保持一定的距离。

5. 尽量不要单独呆在僻静的地方，尽可能避免黑夜单独外出。不要独自去偏远的公园，不要独自通过昏暗的地下通道，夜晚不要独自去无人管理的公厕。外出活动时要征得父母的同意，并将行程、大概回家的时间告诉父母。如果回家晚，路途又较远，要让父母顺

着回来的路去接，或者干脆到你所在的地方去接。