



安全健康教育

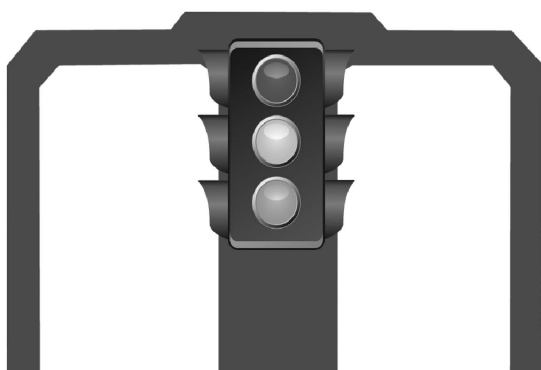
综合读本¹·上册

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^{1·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. 1 / 黄俊葵主编. —南昌
:江西科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5390-4518-4
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 252336 号
选题序号:ZK2011125
图书代码:B11070-101
赣版权登字-03-2011-305
责任编辑:李露萍

安全健康教育综合读本 1·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	50 千字
印张	4. 75
版次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-4518-4
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 交通安全

- 第一节 过马路,看清灯 1
- 第二节 小黄帽,保安全 5
- 第三节 排好队,早回家 9

第二章 饮食安全

- 第一节 勤洗手,防病菌 13
- 第二节 路边摊,不要吃 17
- 第三节 野果子,不要采 20
- 第四节 碳酸饮料,要少喝 24

第三章 用眼安全

- 第一节 了解眼睛构造 29
- 第二节 预防近视 33
- 第三节 防止意外伤害 37

第四章 居家安全

- 第一节 不给陌生人开门 42
- 第二节 安全用电 47
- 第三节 远离烫伤烧伤 51

第五章 校园安全

- 第一节 背好小书包 55
- 第二节 端正写字看书姿势 59
- 第三节 游戏锻炼防止意外伤害 64
- 第四节 有事及时联系老师或家长 69

jiāo tōng ān quán

第一章 交通安全

guò mǎ lù kàn qīng dēng

第一节 过马路，看清灯

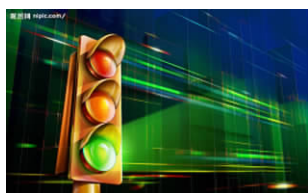


安全对策

guò mǎ lù shí xíng rén hé chē liàng dōu yào
过马路时，行人和车辆都要

kàn qīng chǔ jiāo tōng xìn hào dēng rán hòu yǒu zhì
看清楚交通信号灯，然后有秩

xù de guò mǎ lù
序的过马路。



jiāo tōng xìn hào dēng shì yóu sān zhǒng yán sè de xìn hào dēng zǔ
交通信号灯是由三种颜色的信号灯组

chéng tā men fēn bié shì hóng sè dēng huáng sè dēng hé lǜ sè dēng
成。它们分别是红色灯、黄色灯和绿色灯。

hóng sè dēng biǎo shì jìn zhǐ tōng xíng huáng sè dēng biǎo shì jǐng
红色灯表示禁止通行，黄色灯表示警

gào lǜ sè dēng zé biǎo shì kě yǐ tōng xíng dāng hóng sè dēng liàng
告，绿色灯则表示可以通行。当红色灯亮

shí xíng rén hé chē liàng yào zài tíng zhǐ xiàn hé bān mǎ xiàn hòu nài xīn
时，行人和车辆要在停止线和斑马线后耐心

děng dài zhí dào lǜ sè dēng shǎn liàng fāng kě qián xíng dāng huáng
等待；直到绿色灯闪亮方可前行。当黄

sè dēng shǎn shuò shí shì tí xǐng xíng rén hé chē liàng mǎ shàng yào biàn
色灯闪烁时，是提醒行人和车辆马上要变

huàn jiāo tōng xìn hào le zhè shí chē liàng hé xíng rén rú guǒ yǐ jīng
换交通信号了，这时，车辆和行人如果已经

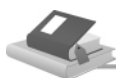
chāo guò le tíng zhǐ xiàn huò zhě jìn rù le bān mǎ xiàn nà me kě yǐ zài
超过了停止线或者进入了斑马线，那么可以在

安全健康教育综合读本 1·上册

què bǎo ān quán de qíng kuàng xià kuài sù tōng guò
确 保 安 全 的 情 况 下 快 速 通 过 。

dāng lǜ sè de jiàn tóu dēng liàng shí jiù shì zhǔn xǔ chē liàng àn jiàn
当 绿 色 的 箭 头 灯 亮 时 , 就 是 准 许 车 辆 按 箭

tóu suǒ shì de fāng xiàng tōng xíng
头 所 示 的 方 向 通 行 。



案例启示

xiǎo níng gāng shàng xiǎo xué yì nián jí tā shì gè kě ài yòu
小 宁 刚 上 小 学 一 年 级 。 他 是 个 可 爱 又

cōng míng de xiǎo péng yǒu tā jì xìng tè bié hǎo dǎn zǐ yě tè bié
聪 明 的 小 朋 友 , 他 记 性 特 别 好 , 胆 子 也 特 别

dà zhè bú cái kāi xué méi duō jiǔ tā jiù bú zài ràng mā ma sòng tā
大 。 这 不 , 才 开 学 没 多 久 , 他 就 不 再 让 妈 妈 送 他

shàng xué yīn wèi tā yǐ jīng jì xià le shàng xué de lù kě yǐ zì jǐ
上 学 , 因 为 他 已 经 记 下 了 上 学 的 路 , 可 以 自 己

dān dú shàng xué le
单 独 上 学 了 。

kě shì mā ma hái shì bú fàng xīn tā yāo qiú zuì hòu yí cì sòng xiǎo
可 是 妈 妈 还 是 不 放 心 , 她 要 求 最 后 一 次 送 小

níng shàng xué kàn kàn xiǎo níng de biǎo xiàn hé bù hé gé hé gé cái dǎ
宁 上 学 , 看 看 小 宁 的 表 现 合 不 合 格 , 合 格 才 答

yīng yǐ hòu bú sòng xiǎo níng
应 以 后 不 送 小 宁 。

qí shí xiǎo níng jiā lí xué xiào bù tài yuǎn měi tiān zhǐ yào zuò
其 实 , 小 宁 家 离 学 校 不 太 远 , 每 天 只 要 坐

liǎng zhàn gōng jiāo chē rán hòu bù xíng shí fēn zhōng jiù kě yǐ dào xué
两 站 公 交 车 , 然 后 步 行 十 分 钟 就 可 以 到 学

xiào le zhè bú jīn tiān shì xīng qī yī xiǎo níng hé mā ma yì qián yī
校 了 。 这 不 , 今 天 是 星 期 一 , 小 宁 和 妈 妈 一 前 一

hòu chū le mén zhǐ jiàn xiǎo níng bú huāng bú máng de zuǒ yòu zhāng
后 出 了 门 。 只 见 小 宁 不 慌 不 忙 地 左 右 张

wàng le yí xià kuài sù zǒu guò mǎ lù yán mǎ lù yòu cè yì zhí zǒu dào
望了一下快速走过马路，沿马路右侧一直走到
gōng jiāo zhàn tái rán hòu pái duì shàng chē mā ma kàn zài yǎn lǐ
公交站台，然后排队上车。妈妈看在眼里，
liǎn shàng lù chū le mǎn yì de xiào róng
脸上露出了满意的笑容。

zuò le liǎng zhàn dì gōng jiāo chē bào zhàn gāi xià chē le zhǐ
坐了两站地，公交车报站，该下车了，只
jiàn xiǎo níng děng chē tíng wěn rán hòu bēi hǎo shū bāo zǒu xià gōng jiāo
见小宁等车停稳，然后背好书包走下公交
chē xià chē hòu lái dào yí gè shí zì lù kǒu hóng dēng liàng le mā ma
车。下车后来到一个十字路口，红灯亮了，妈妈
gǎn jǐn qù lā xiǎo níng de shǒu shuí zhī xiǎo níng yì diǎn dōu bù jǐn
赶紧去拉小宁的手。谁知小宁一点都不紧
zhāng tā zhǔ dòng tíng xià lái kǒu zhōng niàn niàn yǒu cí hóng dēng
张，他主动停下来，口中念念有词：红灯
tíng lǜ dēng xíng huáng dēng liàng shí děng yì děng zhè shí lǜ dēng
停，绿灯行，黄灯亮时等一等。这时绿灯
liàng le tā lì kè lā shàng mā ma yán bān mǎ xiàn kuài sù zǒu le guò
亮了，他立刻拉上妈妈，沿斑马线快速走了过
quò dào le xué xiào mén kǒu mā ma xīn wèi de duì xiǎo níng shuō
去。到了学校门口，妈妈欣慰地对小宁说：
xiǎo níng zhēn bàng mā ma fàng xīn le míng tiān kāi shǐ nǐ zì jǐ
“小宁真棒，妈妈放心了，明天开始你自己
shàng xué hǎo bù hǎo hǎo lei xiǎo níng gāo xìng de huān hū qǐ
上学，好不好？”“好嘞！”小宁高兴地欢呼起
lái
来。



想 和 做

jīng guò nǐ jiā fù jìn yí gè shú xī de lù kǒu nà lǐ xíng rén xiàng lái
1. 经过你家附近一个熟悉的路口，那里行人向来

安全健康教育综合读本 1·上册

shí fēn xī shǎo zhè shí hóng dēng liàng le dàn shì nǐ fā xiàn sì
十 分 稀 少 ， 这 时 ， 红 灯 亮 了 ， 但 是 你 发 现 四
zhōu bìng méi yǒu qì chē shǐ lái nǐ gāi zěn me bàn pǎo guò qù hái
周 并 没 有 汽 车 驶 来 ， 你 该 怎 么 办 ？ 跑 过 去 还
shì děng dài hóng dēng biàn lǜ dēng ne
是 等 待 红 灯 变 绿 灯 呢 ？

- dāng nǐ zǒu chū xiào mén mǎ lù duì miàn de mā ma gāo xìng de jìng
2. 当 你 走 出 校 门 ， 马 路 对 面 的 妈 妈 高 兴 地 径
zhí pǎo xiàng nǐ bù guǎn bù gù lù kǒu de hóng dēng yǐ jīng liàng qǐ
直 跑 向 你 ， 不 管 不 顾 路 口 的 红 灯 已 经 亮 起 ，
nǐ huì zěn me duì mā ma shuō
你 会 怎 么 对 妈 妈 说 ？
-
-

xiǎo huáng mào bǎo ān quán
第二节 小黄帽，保安全



安全对策

wèi le xiǎo péng yǒu men de ān quán xué xiào gěi měi gè xiǎo péng
为了小朋友们的安全，学校给每个小朋友

yǒu dōu tǒng yī dìng zhì le yī dǐng xiǎo huáng mào
都统一定制了一顶小黄帽。

huáng sè shì zuì xǐng mù de yán sè zhī yī jí biàn zài yǔ wù zhōng ,
黄色，是最醒目的颜色之一，即便在雨雾中，

huáng sè yě shí fēn jù yǒu chuān tòu lì kě yǐ ràng sī jī shū shu hěn
黄色也十分具有穿透力，可以让司机叔叔很

yuǎn jiù néng jí shí fā xiàn nǐ suǒ yǐ guò mǎ lù de shí hòu xiǎo péng
远就能及时发现你。所以过马路的时候，小朋友

yǒu men yí dìng yào dài hǎo xiǎo huáng mào zǒu hǎo bān mǎ xiàn
们一定要戴好小黄帽，走好斑马线。

cóng bān mǎ xiàn shàng guò shí yào xiān kàn zuǒ biān zài kàn yòu
从斑马线上过时，要先看左边，再看右

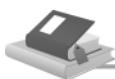
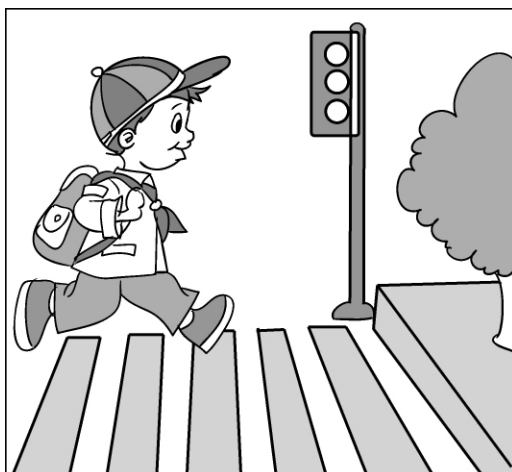
biān rán hòu zhí xíng tōng guò bú yào zǒu xíng lù xiàn rú guǒ méi
边，然后直行通过，不要走S形路线。如果没

yǒu rén xíng héng dào zé yīng gāi kào mǎ lù yòu cè xíng zǒu
有人行横道，则应该靠马路右侧行走。

lìng wài yí dìng yào zhù yì lái wǎng de chē liàng yǐ jí lù miàn qíng
另外，一定要注意来往的车辆以及路面情

kuàng yǐ miǎn fā shēng jiāo tōng shì gù huò bú shèn luò rù xiū lù de kēng
况，以免发生交通事故或不慎落入修路的坑

nèi huò xià shuǐ dào
内或下水道。



案例启示

méng méng shì gè piào liàng kě ài de xiǎo nǚ shēng tā jīn nián yǐ
萌萌是个漂亮可爱的小女生，她今年已
jīng shàng xiǎo xué yì nián jí le cóng yòu ér yuán kāi shǐ méng méng
经上小学一年级了。从幼儿园开始，萌萌
jiù shì bān shàng de xiǎo míng xīng dà gài yīn wèi mā ma shì yǎn yuán de
就是班上的小明星，大概因为妈妈是演员的
yuán gù ba méng méng zǒng shì dǎ bàn de yǔ zhòng bù tóng měi cì
缘故吧，萌萌总是打扮得与众不同，每次
chuān shàng xīn yī fú tóng xué hé lǎo shī dōu zàn bù jué kǒu de
穿上新衣服，同学和老师都赞不绝口的。

jīn tiān shì xīng qī yī tiān qì fèn wài mēn rè kě néng yòu huì yǒu
今天是星期一，天气分外闷热，可能又会有
yì chǎng bào fēng yǔ méng méng jīn tiān de zhuāng bàn tè bié piào
一场暴风雨。萌萌今天的装扮特别漂
liàng fěn sè de qún zǐ chèn de xiǎo liǎn fěn nèn de xiàng jiāo měi de huā
亮，粉色的裙子，衬得小脸粉嫩得像娇美的花
bàn qún bǎi xuán zhuàn xiàng qīng chén shèng kāi de lǎ bā huā fěn sè
瓣，裙摆旋转，像清晨盛开的喇叭花。粉色
de xié zǐ hé shū bāo bǎng dé gāo gāo de mǎ wěi biàn jiǎn zhí xiàng gè
的鞋子和书包，绑得高高的马尾辫，简直像个

xiǎo gōng zhǔ
小 公 主 。

kě shì mā ma ná lái le huáng sè de xiǎo mào ràng dài shàng
可是，妈妈拿来了黄色的小帽让戴上……

ài méng meng de méi tóu zhòu le qǐ lái
唉，萌萌的眉头皱了起来。

duì miàn jiù shì xué xiào le mā ma bāng méng meng qiān le qiān qún
对面就是学校了，妈妈帮萌萌牵了牵裙

jiǎo dīng zhǔ le jǐ jù jiù zǒu le méng meng zhāi xià xiǎo huáng mào
角，叮嘱了几句就走了。萌萌摘下小黄帽，

cā cā é tóu de hàn zhěng lǐ le yí xià yī fú ài zhè tiān shì duō me
擦擦额头的汗，整理了一下衣服，唉，这天是多么

mēn rè a mào zǐ ná zài shǒu shàng méng meng jiù xiàng mǎ lù duì
闷热啊，帽子拿在手上，萌萌就向马路对

miàn de xué xiào pǎo qù
面的学校跑去

qǐng xiǎo péng yǒu men bǎ zhè gè gù shì biān wán rán hòu tǎo lùn yí
请小朋友们把这个故事编完，然后讨论一

xià méng meng de zuò fǎ duì ma wèi shén me
下，萌萌的做法对吗？为什么？

xiǎo péng yǒu men de yì jiàn :
小朋友们的意见：



想 和 做

- xiǎo yí yào chí dào le zhuā qǐ shū bāo jiù wǎng xué xiào pǎo mā ma
1. 小 怡 要 迟 到 了 ， 抓 起 书 包 就 往 学 校 跑 ， 妈 妈
- zài hòu miàn dīng zhǔ xiǎo yí nǐ de xiǎo huáng mào zài shū bāo lǐ
- 在 后 面 叮 嘱 ： “ 小 怡 ， 你 的 小 黄 帽 在 书 包 里
- hái méi dài shàng ne fǎn zhèng ná zhe ne dào xué xiào zài shuō
- 还 没 戴 上 呢 ？ ” “ 反 正 拿 着 呢 ， 到 学 校 再 说
- ba xiǎo yí biān shuō biān pǎo yuǎn le xiǎo yí zhè yàng zuò duì bú
- 吧 ！ ” 小 怡 边 说 边 跑 远 了 。 小 怡 这 样 做 对 不
- duì
- 对 ？
-
-

- xiǎo péng yǒu shàng xué fàng xué lù shàng wèi shén me yí dìng yào
2. 小 朋 友 ， 上 学 放 学 路 上 ， 为 什 么 一 定 要
- dài xiǎo huáng mào ne
- 戴 小 黄 帽 呢 ？
-
-

pái hǎo duì zǎo huí jiā
第三节 排好队，早回家



安全对策

fàng xué shí yīng gāi yǐ bān jí wéi dān wèi pái hǎo duì liè ān jìng
放学时应该以班级为单位排好队列，安静

zhěng qí yǒu zhì xù de lí kāi xué xiào
整齐、有秩序地离开学校。



pái duì shí yào zuò dào kuài jìng qí gè bān qīng diǎn hǎo rén shù
排队时要做到快、静、齐，各班清点好人数

hòu yīng gāi bǎo zhèng duì wǔ zhěng qí yī cì zǒu chū xiào mén
后，应该保证队伍整齐，依次走出校门。

xiǎo péng yǒu men bú yào dān dú guò mǎ lù shàng xué fàng xué de
小朋友们不要单独过马路，上学放学的

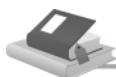
lù shàng bú yào biān zǒu biān wán zhuī zhú měng pǎo gèng bú yào xī
路上，不要边走边玩、追逐猛跑。更不要嬉

xiào dǎ nào jiāo tóu jié ěr bú zhù yì lái wǎng chē liàng děng dài hóng
笑打闹、交头结耳，不注意来往车辆。等待红

安全健康教育综合读本 1·上册

dēng shí bú yào dú shū kàn bào yě bú yào tī zhe qiú huò zhě huá zhe
灯 时 不 要 读 书 、 看 报 ， 也 不 要 踢 着 球 或 者 滑 着

huá bǎn guò mǎ lù
滑 板 过 马 路 。



案例启示

kǎi wén shì gè yǒu mèng xiǎng de xiǎo péng yǒu tā xī wàng zhǎng
凯 文 是 个 有 梦 想 的 小 朋 友 。 他 希 望 长

dà yǐ hòu néng chéng wéi yí gè zuò jiā zhù zài yí gè miàn cháo dà hǎi ,
大 以 后 能 成 为 一 个 作 家 ， 住 在 一 个 面 朝 大 海 ，

chūn nuǎn huā kāi de xiǎo dǎo shàng zhuān xīn xiě zuò xiě chū liú fāng
春 暖 花 开 的 小 岛 上 ， 专 心 写 作 ， 写 出 流 芳

bǎi shì de zuò pǐn wéi zhè cái shàng xiǎo xué yì nián jí de tā yǐ jīng
百 世 的 作 品 。 为 这 ， 才 上 小 学 一 年 级 的 他 已 经

yòng chá zì diǎn de fāng fǎ kàn le xǔ duō shū
用 查 字 典 的 方 法 ， 看 了 许 多 书 。

kǎi wén guò shēng rì shí mā ma sòng gěi tā yì běn shí fēn jīng měi
凯 文 过 生 日 时 ， 妈 妈 送 给 他 一 本 十 分 精 美

de shū ān tú shēng tóng huà gù shì shū lǐ shén qí de tóng huà
的 书 —— 《 安 徒 生 童 话 故 事 》 。 书 里 神 奇 的 童 话

gù shì ràng tā ài bù shì shǒu zhǎng dà hòu biàn chéng bái tiān é de
故 事 让 他 爱 不 释 手 —— 长 大 后 变 成 白 天 鹅 的

chǒu xiǎo yā xiàng wǎng guāng míng hé zì yóu de mǔ zhǐ gū niang hái
丑 小 鸭 ， 向 往 光 明 和 自 由 的 拇 指 姑 娘 ， 还

yǒu wèi le zhēn ài huà wéi pào mò de rén yú gōng zhǔ
有 为 了 真 爱 ， 化 为 泡 沫 的 人 鱼 公 主 ……

dú shū huì shàng kǎi wén bǎ mǔ zhǐ gū niáng dú gěi dà jiā tīng
读 书 会 上 ， 凯 文 把 《 拇 指 姑 娘 》 读 给 大 家 听 ，

tóng xué men tīng de shí fēn rù shén dú shū huì hòu de tāo lùn yě fēi
同 学 们 听 得 十 分 入 神 。 读 书 会 后 的 讨 论 也 非

cháng rè liè fàng xué le kǎi wén de xīn hái chén jìn zài gù shì zhōng
常 热 烈 。 放 学 了 ， 凯 文 的 心 还 沉 浸 在 故 事 中 。

chū le xiào mén tā qíng bù zì jīn de bǎ shū ná chū lái biān zǒu biān
出 了 校 门 ， 他 情 不 自 禁 地 把 书 拿 出 来 ， 边 走 边

kàn
看

qǐng tóng xué men shuō yí xià kǎi wén biān zǒu lù biān kàn shū duì
请 同 学 们 说 一 下 , 凯 文 边 走 路 边 看 书 对

ma
吗 ?



想 和 做

- xiǎo xīng shì gè zú qiú mí fàng xué le tóng xué men dōu pái hǎo duì
1. 小 星 是 个 足 球 迷 。 放 学 了 , 同 学 们 都 排 好 队
zǒu chū xiào mén zhǐ jiàn duì liè zhōng de xiǎo xīng biān zǒu biān tī zhe
走 出 校 门 , 只 见 队 列 中 的 小 星 边 走 边 踢 着
zú qiú guò mǎ lù le yě bù jiàn tā bǎ qiú bào qǐ yí gè bù xiǎo
足 球 , 过 马 路 了 , 也 不 见 他 把 球 抱 起 , 一 个 不 小
xīn qiú gǔn dào le lù zhōng yāng rú guǒ nǐ shì xiǎo xīng de tóng
心 , 球 滚 到 了 路 中 央 。 如 果 你 是 小 星 的 同
xué nǐ huì zěn me duì tā shuō
学 , 你 会 怎 么 对 他 说 ?
-
-

- lǜ dēng liàng le xiǎo méi gǎn jǐn chuān guò mǎ lù bān mǎ xiàn shàng
2. 绿 灯 亮 了 , 小 玫 赶 紧 穿 过 马 路 , 斑 马 线 上
rén tài duō le yú shì xiǎo méi jiù cóng bān mǎ xiàn páng biān zǒu guò
人 太 多 了 , 于 是 小 玫 就 从 斑 马 线 旁 边 走 过
qù le tā zuò de duì ma qǐng nǐ gào sù wǒ
去 了 , 她 做 的 对 吗 ? 请 你 告 诉 我 。

