



# 安全健康教育

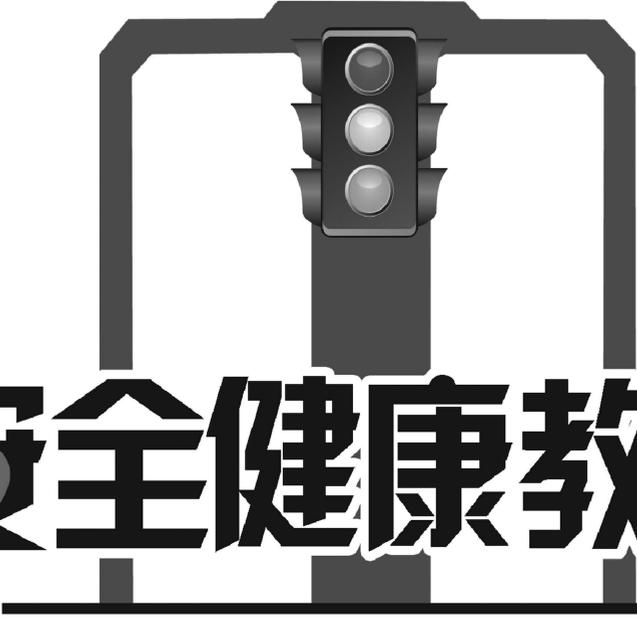
## 综合读本 1·下册

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·下册

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:刘阳宇

---

### 安全健康教育综合读本 1·下册 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	45千字
印张	4.5
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 识别交通标志 1
- 第二节 安全乘坐汽车 8
- 第三节 遇到交通事故  
怎么办 13

## 第二章 识别危险地带

- 第一节 注意高压线区域 16
- 第二节 楼梯间要当心 20
- 第三节 高处要当心 25
- 第四节 不要靠近危房  
(墙)边 29

## 第三章 关注自己的身体

- 第一节 爱护自己的牙齿 32
- 第二节 不暴饮暴食 37
- 第三节 爱护眼睛 40

## 第四章 游戏安全

- 第一节 “斗鸡”危险 44
- 第二节 不能打斗 47
- 第三节 背后抽别人椅子  
要不得 50
- 第四节 小心玩具零部件  
伤害 53

## 第五章 校园安全

- 第一节 注意教室通风与  
光线 57
- 第二节 记住教学楼安全  
通道 61
- 第三节 不扎堆,不围观 64
- 第四节 上厕所注意安全 66

jiāo tōng ān quán  
第一章 交通安全

shí bié jiāo tōng biāo zhì  
第一节 识别交通标志



安全对策

qīn ài de tóng xué men zài wǒ men shàng xué hé fàng xué huí jiā de  
亲爱的同学们，在我们上学和放学回家的  
lù shàng huì kàn dào hěn duō jiāo tōng biāo zhì zhèng shì zhè xiē jiāo  
路上，会看到很多交通标志，正是这些交  
tōng biāo zhì shǐ dé wǒ men néng gāo gāo xìng xìng chū mén kuài kuài lè  
通标志，使得我们能高高兴兴出门，快快乐  
lè huí jiā nǐ rèn shi tā men ma zhè jié kè wǒ men lái rèn shi yī xiē  
乐回家。你认识它们吗？这节课，我们来认识一些  
cháng yòng de jiāo tōng biāo zhì ba  
常用的交通标志吧。

jiāo tōng xìn hào dēng  
一、交通信号灯

zài fán máng de shí zì lù kǒu sì miàn dōu xuán  
在繁忙的十字路口，四面都悬  
guà zhe hóng huáng lǜ sān sè jiāo tōng xìn hào dēng  
挂着红、黄、绿三色交通信号灯，  
tā men shì bù chū shēng de jiāo tōng jǐng hóng lǜ  
它们是不出声的“交通警”。红绿  
dēng shì guó jì tǒng yī de jiāo tōng xìn hào dēng jiāo  
灯是国际统一的交通信号灯。交



tōng xìn hào dēng yǒu sān zhǒng hóng dēng lǜ dēng huáng dēng hóng  
通信号灯有三种：红灯、绿灯、黄灯。红  
dēng biǎo shì jìn zhǐ tōng xíng lǜ dēng biǎo shì tōng xíng huáng dēng biǎo shì  
灯表示禁止通行，绿灯表示通行，黄灯表示

## 安全健康教育综合读本 1·下册

jǐng gào

警告。

xíng rén hóng dēng liàng shí jìn zhǐ xíng rén héng guò mǎ lù xíng  
行人红灯亮时，禁止行人横过马路，行

rén bì xū zài rén xíng dào shàng děng hòu xíng rén lǜ dēng liàng shí ,  
人必须在人行道上等候；行人绿灯亮时，

zhǔn xǔ xíng rén tōng guò xíng rén xū yào zhù yì guǎi wān de chē liàng 。  
准许行人通过，行人需要注意拐弯的车辆。

xíng rén xìn hào dēng huáng dēng shǎn shuò shí bù zhǔn xíng rén zài jìn rù  
行人信号灯黄灯闪烁时，不准行人再进入

rén xíng héng dào yǐ jīng zài rén xíng héng dào nèi de xíng rén yīng jiā  
人行横道，已经在人行横道内的行人应加

kuài bù fá ān quán tōng guò 。 tóng xué men nǐ men jì zhù le ma xià  
快步伐安全通过。同学们，你们记住了吗？下

miàn yǒu shǒu ér gē

面有首歌：

hóng huáng lǜ sān zhǎn dēng  
红、黄、绿三盏灯，

shí zì lù kǒu zhǎ yǎn jīng  
十字路口眨眼睛。

hóng dēng liàng jīng jīng  
红灯亮晶晶，

dà jiā tíng yī tíng  
大家停一停；

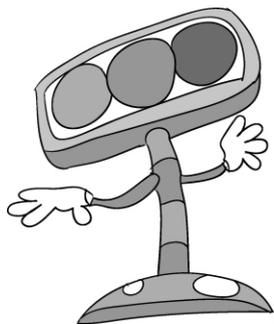
huáng dēng liàng jīng jīng  
黄灯亮晶晶，

dà jiā děng yī děng  
大家等一等；

lǜ dēng liàng jīng jīng  
绿灯亮晶晶，

kě yǐ xiàng qián xíng  
可以向前行。

xíng rén chē liàng tīng zhǐ huī  
行人车辆听指挥，



guǎi wān màn xíng yào xiǎo xīn  
拐 弯 慢 行 要 小 心 。

### shí bié jiāo tōng biāo zhì 二、识别交通标志

měi dāng nǐ zǒu zài mǎ lù shàng jiù huì kàn dào xǔ duō xíng rén hé  
每 当 你 走 在 马 路 上 ， 就 会 看 到 许 多 行 人 和  
chē liàng lái lái wǎng wǎng chuān liú bù xī rú guǒ xíng rén hé chē  
车 辆 来 来 往 往 ， 川 流 不 息 。 如 果 行 人 和 车  
liàng ài zěn me zǒu jiù zěn me zǒu nà me jiù huì fā shēng hùn luàn zài  
辆 爱 怎 么 走 就 怎 么 走 ， 那 么 就 会 发 生 混 乱 。 在  
dào lù shàng wǒ men kě yǐ kàn dào gè shì gè yàng de jiāo tōng biāo zhì  
道 路 上 ， 我 们 可 以 看 到 各 式 各 样 的 交 通 标 志 。  
tā men yòng tú àn fú hào hé wén zì lái biǎo dá tè dìng de yì sī gào  
它 们 用 图 案 、 符 号 和 文 字 来 表 达 特 定 的 意 思 ， 告  
sù jià shǐ yuán hé xíng rén zhù yì fù jìn huán jìng qíng kuàng zhè xiē biāo  
诉 驾 驶 员 和 行 人 注 意 附 近 环 境 情 况 。 这 些 标  
zhì duì yú ān quán fēi cháng zhòng yào bèi chēng wéi yǒng bù xià gǎng  
志 对 于 安 全 非 常 重 要 ， 被 称 为 “ 永 不 下 岗  
de jiāo tōng jǐng  
的 交 通 警 ” 。

xíng rén bì xū zài rén xíng dào nèi xíng zǒu méi yǒu rén xíng dào de  
行 人 必 须 在 人 行 道 内 行 走 ， 没 有 人 行 道 的 ，  
xū kào biān xíng zǒu xíng rén guò mǎ lù yào zǒu rén xíng héng dào rén  
须 靠 边 行 走 。 行 人 过 马 路 要 走 人 行 横 道 ， 人  
xíng héng dào shì zhuān mén wèi xíng rén shè zhì de ān quán tōng dào rén  
行 横 道 是 专 门 为 行 人 设 置 的 安 全 通 道 ， 人  
xíng héng dào yòu chēng wéi bān mǎ xiàn méi yǒu rén xíng héng dào de  
行 横 道 又 称 为 “ 斑 马 线 ” ， 没 有 人 行 横 道 的  
dì fāng yào kào yòu bian zǒu yī dìng yào zhù yì qián hòu zuǒ yòu de  
地 方 ， 要 靠 右 边 走 ， 一 定 要 注 意 前 后 左 右 的  
chē liàng fǒu zé róng yì fā shēng yì wài tóng xué men xià miàn jiù  
车 辆 。 否 则 容 易 发 生 意 外 。 同 学 们 ， 下 面 就

## 安全健康教育综合读本 1·下册

shì rén xíng héng dào de biāo zhì  
是人行横道的标志。



人行横道

jī dòng chē dào shì dào lù zhōng jiān de chē dào gòng qì chē děng  
机动车道是道路中间的车道，供汽车等

jī dòng chē xíng shǐ  
机动车行驶。



机动车道

fēi jī dòng chē dào shì liǎng biān de chē dào gòng zì xíng chē děng  
非机动车道是两边的车道，供自行车等

fēi jī dòng chē liàng xíng shǐ  
非机动车辆行驶。



非机动车道

hái yǒu hěn duō jiāo tōng biāo zhì xī wàng wǒ men néng rèn shi tā  
还有很多交通标志，希望我们能认识它

men zūn shǒu jiāo tōng guī zé ān quán chū xíng  
们，遵守交通规则，安全出行。



步行街



环岛行驶



单向行驶  
(向左或向右)



单向行驶  
(直行)



靠右侧  
道路行驶



靠左侧  
道路行驶



### 案例启示

xīng qī tiān xiǎo míng hé tā de hǎo péng you yī qǐ qù gōng yuán  
星期天，小明和他的好朋友一起去公园

## 第一章 交通安全

wán tiān qì zhēn hǎo a lán lán de tiān bái bái de yún duǒ tài yáng  
玩。天气真好啊，蓝蓝的天，白白的云朵，太阳  
nuǎn nuǎn de fǔ mō zhe dà dì gōng yuán lǐ yǒu lǜ yóu yóu de xiǎo cǎo  
暖暖地抚摸着大地，公园里有绿油油的小草、  
wǔ yán liù sè de huā duǒ měi lì de hú dié hé xiǎo niǎo zài kōng zhōng  
五颜六色的花朵。美丽的蝴蝶和小鸟在空中  
fēi wǔ zhēn piào liang a xiǎo míng tā men zài gōng yuán lǐ pǎo a  
飞舞，真漂亮啊！小明他们在公园里跑啊，  
tiào a bié tí yǒu duō gāo xìng le wán de kǒu kě le tā men qù mǎ  
跳啊，别提有多高兴了。玩得口渴了，他们去马  
lù duì miàn de shāng diàn mǎi kě lè hē guò mǎ lù shí tā men tái tóu  
路对面的商店买可乐喝。过马路时，他们抬头  
kàn hóng lǜ dēng hóng dēng liàng le yú shì tā men tíng xià lái yī zhí  
看红绿灯，红灯亮了，于是他们停下来，一直  
děng dào biàn chéng lǜ dēng cái cóng rén xíng héng dào tōng guò mǎ  
等到变成绿灯，才从人行横道通过马  
lù  
路。



huí jiā hòu xiǎo míng bǎ guò mǎ lù de shì gào sù le mā ma mā ma  
回家后，小明把过马路的事告诉了妈妈，妈妈

## 安全健康教育综合读本1·下册

biǎo yáng le tā xiǎo míng tè bié gāo xìng tā jiē zhe duì mā ma shuō  
表 扬 了 他 。 小 明 特 别 高 兴 ， 他 接 着 对 妈 妈 说 ：

mā ma lǎo shī jiāo gěi wǒ men yī shǒu ān quán shī wǒ bèi gěi nín tīng  
“ 妈 妈 ， 老 师 教 给 我 们 一 首 安 全 诗 ， 我 背 给 您 听

ba mā ma shuō hǎo a xiǎo míng yáo tóu huàng nǎo de bèi qǐ  
吧 。” 妈 妈 说 ：“ 好 啊 。” 小 明 摇 头 晃 脑 地 背 起

lái xiǎo péng you bié tiáo pí jiāo tōng ān quán yào lǎo jì hóng  
来 ：“ 小 朋 友 ， 别 调 皮 ， 交 通 安 全 要 牢 记 。 红

dēng tíng lǜ dēng xíng gè gè lù pái yào kàn qīng píng shí yào zǒu rén  
灯 停 ， 绿 灯 行 ， 各 个 路 牌 要 看 清 。 平 时 要 走 人

xíng dào chē lái màn xíng bié luàn pǎo guò mǎ lù zǒu bān mǎ xiàn bù  
行 道 ， 车 来 慢 行 别 乱 跑 。 过 马 路 走 斑 马 线 ， 不

jí bù zào zuǒ yòu qiáo mā ma shuō nǐ bèi de zhēn hǎo yī dìng yào  
急 不 躁 左 右 瞧 。” 妈 妈 说 ：“ 你 背 得 真 好 ， 一 定 要

hǎo hǎo zǒu lù zhù yì ān quán  
好 好 走 路 ， 注 意 安 全 。”



### 想 和 做

xià miàn de xiǎo péng you de zuò fǎ zhèng què ma rú guǒ bù duì  
下 面 的 小 朋 友 的 做 法 正 确 吗 ？ 如 果 不 对 ，

tán tán nǐ de kàn fǎ  
谈 谈 你 的 看 法 。

lì lì shàng xué kuài chí dào le wèi le gǎn shí jiān tā zài guò mǎ lù  
1. 莉 莉 上 学 快 迟 到 了 ， 为 了 赶 时 间 ， 她 在 过 马 路

shí méi yǒu zǒu rén xíng héng dào zhí jiē chuān guò mǎ lù 。 ( )  
时 没 有 走 人 行 横 道 ， 直 接 穿 过 马 路 。

---

---

---

wáng lěi wèi le xiǎn shì zì jǐ de qí chē jì shù hěn gāo jīng cháng zài  
2. 王 磊 为 了 显 示 自 己 的 骑 车 技 术 很 高 ， 经 常 在

jī dòng chē dào shàng qí zì xíng chē  
机 动 车 道 上 骑 自 行 车 。 (      )

---

---

---

xiǎo zhì zài lǜ dēng jié shù huáng dēng liàng de shí hòu hái shì dǎ suàn  
3. 小 志 在 绿 灯 结 束 、 黄 灯 亮 的 时 候 还 是 打 算

kuài bù tōng guò rén xíng héng dào  
快 步 通 过 人 行 横 道 。 (      )

---

---

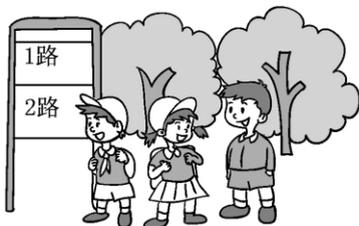
---

ān quán chéng zuò qì chē  
第二节 安全乘坐汽车



安全对策

wǒ men wài chū yóu wán huò zhě chū yuǎn mén dōu yào chéng zuò qì chē  
我们外出游玩或者出远门，都要乘坐汽车，安全乘坐汽车，大家要做到以下几点：



zài zhàn tái děng hòu chéng zuò gōng gòng qì chē shí yào pái duì  
1. 在站台等候乘坐公共汽车时，要排队

hòu chē  
候车。



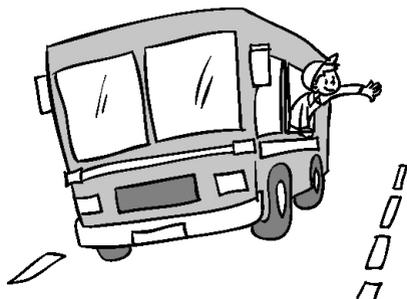
chē dào zhàn hòu děng chē tíng wěn xiān xià hòu shàng àn  
2. 车到站后，等车停稳，先下后上，按

zhào shùn xù shàng xià chē bù yào yōng jǐ  
照顺序上下车，不要拥挤。

chéng chē de shí hòu bù yào bǎ shǒu tóu gē bó shēn chū  
3. 乘车的时候，不要把手、头、胳膊伸出

## 第一章 交通安全

chuāng wài , zhè yàng fáng zhǐ bèi duì miàn huò bìng pái xíng shǐ de chē yǐ  
窗外，这样防止被对面或并排行驶的车以  
jí lù biān de shù mù guā shāng  
及路边的树木刮伤。



chéng chē shí zhù yì lì yào jí zhōng zuò zài zuò wèi shàng yào  
4. 乘车时，注意力要集中，坐在座位上要  
fú zhù qián miàn zuò wèi de yǐ bèi rú guǒ shì zhàn zài chē xiāng lǐ  
扶住前面座位的椅背。如果是站在车厢里，  
yào wò jǐn fú shǒu cè xiàng zhàn lì shuāng jiǎo yào fēn kāi bù néng  
要握紧扶手，侧向站立，双脚要分开，不能  
zài chē xiāng lǐ dǎ nào yǒu xiē tóng xué kě néng huì yūn chē shèn zhì  
在车厢里打闹。有些同学可能会晕车，甚至  
ě xīn ǒu tù kě yǐ zài kāi chē qián bàn gè xiǎo shí chī yī xiē yūn  
恶心呕吐，可以在开车前半个小时吃一些晕  
chē yào  
车药。



## 安全健康教育综合读本 1·下册

bù zuò chāo zài de qì chē    bù zuò jiǔ hòu sī jī kāi de qì chē    jìn  
5. 不坐超载的汽车，不坐酒后司机开的汽车，尽

liàng bì miǎn chéng zuò kǎ chē    tuō lā jī    bì xū chéng zuò shí    qiān  
量避免乘坐卡车、拖拉机。必须乘坐时，千

wàn bù yào zhàn lì zài hòu chē xiāng lǐ huò zuò zài chē xiāng bǎn shàng  
万不要站立在后车厢里或坐在车厢板上。

chéng chē shí    bù yào xiàng chuāng wài luàn rēng dōng xī yǐ  
6. 乘车时，不要向窗外乱扔东西，以

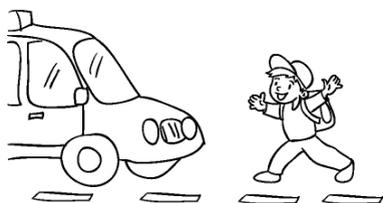
miǎn shāng dào bié rén  
免伤到别人。



xià chē hòu    bù yào zài chē qián chē hòu měng pǎo  
7. 下车后，不要在车前车后猛跑。



bù yào zài mǎ lù shàng lán chē    dǎ di    wēi xiǎn  
8. 不要在马路上拦车、打的，危险！



chéng zuò xiǎo qì chē zuò zài qián  
9. 乘坐小汽车坐在前

pái zuò wèi shí yào jì hǎo ān quán dài  
排座位时，要系好安全带。

shàng xià chē yào cóng yòu cè chē mén shàng  
上下车要从右侧车门上  
xià  
下。



### 案例启示

kāi xué le xué xiào zǔ zhī èr nián jí de tóng xué wài chū qiū yóu  
开学了，学校组织二年级的同学外出秋游。

dà jiā dào gōng jiāo zhàn tái pái duì hòu chē tāo tao yuán běn zhàn zài duì  
大家到公交站台排队候车，涛涛原本站在队

wǔ zhōng jiān tā kàn dào hòu chē de rén bù shǎo dān xīn zì jǐ shàng  
伍中间，他看到候车的人不少，担心自己上

chē hòu méi yǒu zuò wèi jiù yī xià zi liū dào qián miàn qù le pái zài le  
车后没有座位，就一下子溜到前面去了，排在了

dì yī wèi chē lái le tāo tao méi yǒu děng chē tíng wěn jiù pǎo dào  
第一位。车来了，涛涛没有等车停稳，就跑到

chē mén qián chē mén gāng dǎ kāi xià chē de rén hái méi yǒu xià qù  
车门前，车门刚打开，下车的人还没有下去，

tāo tao yǐ jīng xiàng tiáo xiǎo yú yī yàng zuān jìn le chē xiāng  
涛涛已经像条小鱼一样钻进了车厢。

chē xiāng lǐ de rén bù duō tāo tao xuǎn le yī gè kào chuāng de wèi  
车厢里的人不多，涛涛选了一个靠窗的位

zi zuò xià lái děng tóng xué men dōu shàng chē hòu chē zi kāi dòng le  
子坐下来，等同学们都上车后，车子开动了。

tāo tao yòu hé zhōu wéi de tóng xué dǎ nào qǐ lái wán lèi le tā cóng  
涛涛又和周围的同学打闹起来，玩累了，他从

shū bāo zhōng ná chū xiāng jiāo dà chī qǐ lái chī wán le jiāng guǒ pí suí  
书包中拿出香蕉大吃起来，吃完了，将果皮随

## 安全健康教育综合读本 1·下册

biàn wǎng chuāng wài yī rēng bèi dài duì de wáng lǎo shī fā xiàn le ,  
便 往 窗 外 一 扔 ， 被 带 队 的 王 老 师 发 现 了 ，  
wáng lǎo shī pī píng tāo tao tāo tao nǐ bù yào xiàng chuāng wài luàn  
王 老 师 批 评 涛 涛 ： “ 涛 涛 ， 你 不 要 向 窗 外 乱  
rēng lā jī zhè yàng huì shāng dào bié rén de tāo tao yǒu xiē bù fú  
扔 垃 圾 ， 这 样 会 伤 到 别 人 的 。” 涛 涛 有 些 不 服  
qì zhǐ shì kǒu tóu dá yīng le yī shēng yòu jiāng shì xiàn zhuàn xiàng le  
气 ， 只 是 口 头 答 应 了 一 声 ， 又 将 视 线 转 向 了  
chuāng wài zhè shí tā kàn dào mǎ lù duì miàn yǒu yī jiā wán jù diàn  
窗 外 。 这 时 他 看 到 马 路 对 面 有 一 家 玩 具 店  
zhèng zài zhǎn shì tā zuì xǐ huan de wán jù tā gǎn jǐn jiāng shǒu shēn chū  
正 在 展 示 他 最 喜 欢 的 玩 具 ， 他 赶 紧 将 手 伸 出  
chuāng wài zhǐ xiàng nà ge wán jù duì tóng xué men dà hǎn wáng lǎo shī  
窗 外 ， 指 向 那 个 玩 具 对 同 学 们 大 喊 ， 王 老 师  
yī bǎ bǎ tāo tao de shǒu cóng chē chuāng wài lā le huí lái 。 zhè shí yǒu  
一 把 把 涛 涛 的 手 从 车 窗 外 拉 了 回 来 。 这 时 有  
yī liàng dà huò chē cóng duì miàn tiē zhe chē chuāng kāi le guò qù 。 duō  
一 辆 大 货 车 从 对 面 贴 着 车 窗 开 了 过 去 。 多  
kuī wáng lǎo shī bù rán de huà tāo tao kěn dìng huì bèi guā shāng  
亏 王 老 师 ， 不 然 的 话 ， 涛 涛 肯 定 会 被 刮 伤 。



### 想 和 做

xiǎo péng you men tāo tao nǎ xiē dì fāng zuò de bù duì nǐ men  
小 朋 友 们 ， 涛 涛 哪 些 地 方 做 得 不 对 ？ 你 们  
yǒu méi yǒu zhè yàng zuò guò chéng chē shí wǒ men yīng gāi zěn yàng  
有 没 有 这 样 做 过 ？ 乘 车 时 我 们 应 该 怎 样  
zuò ne yòng nǐ de yǔ yán jiǎn dān miáo shù yī xià ba  
做 呢 ？ 用 你 的 语 言 简 单 描 述 一 下 吧 ！

---

---

---