

依据国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写



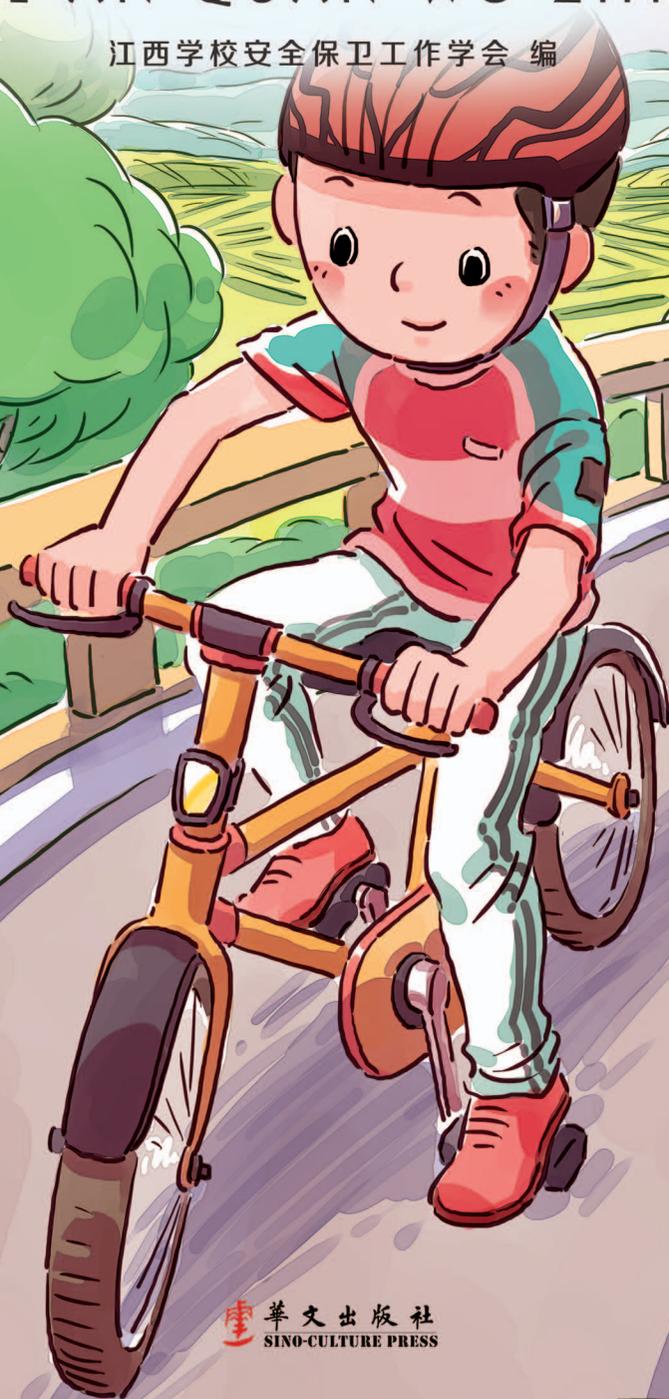
中小學生安全教育讀本

(五年級適用)

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



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

中小學生安全教育讀本



我的安全我知道

WO DE AN QUAN WO ZHI DAO

(五年級適用)

江西學校安全保衛工作學會 編

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 五年级适用 / 江西学校安全保卫

工作学会编. — 北京 : 华文出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5075-4290-5

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135799号

中小学生安全教育读本：我的安全我知道（五年级）

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

南昌红星印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 5.5印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5075-4290-5

定价：14.80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，培养学生的社会安全感，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学生造成的伤害，保障中小学生健康成长。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 人际交往与社会生活..... 1

1. 学会与人交朋友..... 2
2. 别人误会你了怎么办..... 3
3. 避免打架斗殴..... 4
 小知识：哪些场所学生不能进..... 5
4. 课间休息不搞恶作剧..... 6
5. 放风筝时应注意安全..... 7
6. 如何保管好自己的财物..... 8
7. 在家寂寞孤独怎么办..... 9
8. 不要过分依赖父母..... 10
 小讨论：在家里你会做哪些家务..... 11
9. 逆反心理不可取..... 12
10. 收到恐吓匿名信怎么办..... 13
11. 外出时如何预防被抢劫和绑架..... 14
12. 家里来了小偷怎么办..... 15
 小知识：受到不法分子侵害时如何报警..... 16

第二章 公共卫生与个人健康..... 17

1. 科学用餐有讲究..... 18
 小知识：暴食导致丧命..... 19
2. 购买安全的饮用水..... 19
3. 不随便吃快到期的食品..... 20
4. 哪些饮食习惯有利于身体健康..... 21
 小讨论：你有哪些饮食习惯..... 22
5. 怎样预防食物中毒..... 23
6. 饮食时注意营养均衡..... 24
7. 识别毒蘑菇..... 25
8. 洗净易受污染的蔬菜和水果..... 26
9. 少吃反季节水果..... 27
10. 哪些地方的电磁辐射大..... 28
11. 我是女孩..... 29
 小讨论：进入青春期该不该告诉家长..... 30
12. 女孩不穿高跟鞋..... 31
13. 不吸烟..... 32

14. 毒品有什么危害	33
15. 小心传染上乙肝	34
16. 预防甲流	35
17. 预防胃病	36
小讨论：怎样锻炼身体	38
想一想：有人劝你抽烟喝酒怎么办	38

第三章 意外事故与自我保护

1. 高温季节注意用电安全	40
2. 使用电器要小心	41
小知识：家人触电时该如何断掉电源	42
3. 正确识别用电标志	42
4. 游泳池游泳安全常识	43
5. 什么情况下不宜游泳	44
6. 游泳时耳朵进水了怎么办	45
7. 游泳时如何保护自己	46
小知识：哪些人不宜游泳	47
8. 手指被夹伤了怎么办	48
9. 被割伤了怎么办	49
10. 小心走路别跌倒	50
11. 注意乘车安全	51
小知识：不良的交通习惯	52
12. 登山安全小知识	52
13. 在外迷失方向怎么办	53
14. 野外常见的伤害事故	54
15. 参加大型活动要小心	55
16. 如何预防踩踏事故发生	57
小讨论：你遇到过踩踏事件吗	58

第四章 网络与信息安全

1. 我们能利用网络做些什么	60
2. 不要沉迷于电视和电脑	61
3. 不浏览不健康的网页	62
4. 不玩网络游戏	63
5. 小心手机被骗走	64



6. 安全上网守则	65
7. 加固心理防线不上当	66
小讨论：你玩过网络暴力游戏吗	67

第五章 突发事件与自然灾害

1. 公共场所容易发生火灾	69
2. 如何应对常见火灾	70
3. 教学楼火灾的逃生方式	71
4. 电影院起火了怎么办	72
5. 被困电梯要镇定	73
6. 遭遇山体滑坡和泥石流怎么办	74
小知识：8·7甘肃舟曲特大泥石流	75
7. 洪水来临怎么办	76
8. 水土流失的危害	77
9. 地震前要做哪些准备	78
小讨论：如何躲避龙卷风	79
10. 地震发生时怎样保护自己	79

附录：安全教育四字歌	81
------------------	----

我的安全我知道



第一章

人际交往与社会生活



1 学会与人交朋友

小学时期是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。在这一阶段，由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验的不足，小学生很容易产生不健康的心理，导致心理问题或心理疾病。

2012年10月11日，北港小学五(9)班学生何佳伟的家长来学校和老师沟通，说最近这段时间他小孩经常性的叛逆、敏感，比较散漫。由于他们夫妻二人平时工作比较忙，虽然对孩子的教育很关注，但是因为缺少方法，也显得无能为力。老师也发现该生对学习没有兴趣，上课经常发呆；与同学相处，别人稍微触犯他，他就会报以拳脚；



而且，该生对老师的教育常常抱以漠然的态度。

与身边的人交朋友，这是人际交往中最重要的一部分。朋友越多，你就会生活得越开心，你的社会经验就会越丰富；朋友越少，你就会越孤独，你的心理就越容易出现各种问题。因此，无论在熟悉的环境，还是在陌生的环境，我们都要学会与人交朋友。

与人交朋友的方法很多，我们可以从以下几点做起：

1. 待人真诚。只有真诚地对待别人，才能获得别人的真心。当朋友遇到困难时，要真心地帮助他们；当同学取得成功时，要真心地祝贺他们。
2. 尊重他人。人与人之间肯定存在差异，我们要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好等，不要强迫别人听从你的安排。
3. 学会宽容。人与人之间有时难免会发生一些不愉快的事，这时就要宽容对待，不要斤斤计较。你的宽容一定会得到对方加倍的尊重和友爱。

同学们，如果你真心把别人当朋友，尊重他人，多为别人考虑，你就会有越来越多的朋友。

2 别人误会你了怎么办



“哇哇……”是谁在哭呢？

远处一个小男孩摔倒在地上，爬不起来。一向见义勇为的小刚快步走向小男孩，把他扶了起来。

正在这时，一位阿姨从门里走出来，用尖锐的眼光盯着小刚，语气激动地大声喝斥：“你这没教养的，怎么把我的孩子撞倒了？”小男孩惊呆了，不敢说一句话。

小刚也惊呆了，呆若木鸡地站在那儿，试图做解释，可是阿姨并没有给小刚这个机会。她见到小男孩的头上多了一个肿胀着的包，更加激动了：“你的家长在哪？马上给我来这儿！”

这时，小男孩忍不住了，大声说：“妈妈！不是这位哥哥的错，是我自己摔倒的，而且是他扶我起来的啦！”顿时，阿姨的脸比苹果还红。

同学们，在生活中，我们有时会被别人误会，这时你该怎么办呢？以下几点可以给大家提供一些帮助：

1. 要保持冷静，不要过分激动。你越激动，别人会越认为你在狡辩、推卸责任。
2. 积极沟通，就事情本身进行解释，但是不要跟对方争吵。如果对方情绪很激动，那么你可以暂缓解释，等对方平静下来再说。
3. 就事论事，不要牵扯到其他事情，也不要牵扯到别人。
4. 学会换位思考，这样就会明白对方为什么会误会了，同时也能更宽容别人，而

不会认为对方是蛮横。

5. 及时解决矛盾和误会，千万不要拖，误会只有及时解释清楚，才不会伤害感情；误会拖得越久，越容易伤感情，也就越难消除。

6. 不管错的是谁，都要主动跟对方和好，这样才不会真正伤害相互间的关系。

3 避免打架斗殴

2011年10月12日，在沙地中心小学的教室里，发生了一起同学之间不愉快的事。刘某在用小刀削铅笔时，把同桌张某的衣服割破，引起争吵。张某声称也要把刘某的衣服割破，立即被班干部制止。经班主任老师教育，第二天双方家长商讨，刘某家长同意给张某适当的赔偿，两同学也就此和好，事故得以平息。



小学生年龄小，心理控制能力较弱，处理事情的方法也比较单一，往往容易采用简单的打架来解决。还有些同学喜欢拉帮结派，遇到什

么事，就叫上“哥们”一起去动手。打架是不文明行为，不但会伤人，而且解决不了问题。因此，无论在学校还是在校外，我们都要避免打架；如果发现同学或朋友参与打架，我们要积极劝阻。以下几点可以帮助大家避免打架斗殴：

1. 多理解别人、宽容别人，不要与人争吵，不要只考虑自己的感受。
2. 当与别人发生矛盾时，先仔细思考一下问题在哪里，是谁的错，同时主动讲和，即使自己有理也要等对方心平气和时再辨别是非。
3. 如果自己无法调解矛盾，可以请老师、家长、朋友或同学出面调解。
4. 不要过分排斥别人，受到他人嘲笑、批评和谩骂时，要心情豁达，不要因为生

气而失去理智，与人争吵打斗。

5. 在学校或学校附近如果发现同学之间打架、或者同学与学校外面的人打架，要立即报告老师。路上遇到别人打架，不要围观，以免受伤；要尽快离开现场，同时拨打 110 报警。

6. 遇到蛮不讲理的人或者酗酒的人，要尽快离开，不要招惹他们，更不能跟他们发生正面冲突，以免受到伤害。

7. 交朋友要慎重，不参加同学之间的帮派，更不能参加校外的帮派；不要深夜出去玩耍。

8. 在公共场所要讲文明，不要旁若无人地嬉闹，以免引起别人反感并导致打架斗殴。

9. 不要出入电子游戏室、酒吧、台球室等场所，以免卷入打架斗殴事件。

小 知 识



哪些场所学生不能进

1. 营业性歌舞厅、酒吧、网吧、夜总会、通宵影剧院。
2. 带有赌博性的娱乐室、游戏场。
3. 营业性台球室。
4. 卡拉 OK 厅和电子游戏室。

4 课间休息不搞恶作剧

在2013年1月19日上午第三节课后的课间活动时，发生了一起六年级学生池某与刘某玩耍打闹事件，导致刘某一只手的腕桡骨骨折，共花去医药费七千元左右。事情经过是：在当天第三节课的课间，六（6）班同学池某在走廊的过道推搡正在跳绳的女同学邹某，邹某又立即推搡回池某，池某此时正好撞上了同学刘某，后刘某与池某就互相推搡并打闹起来，池某在打闹过程中两次用脚踢中了刘某的手，导致刘某手腕桡骨骨折。



同学们，课间休息时开一些没有危险、没有伤害的玩笑没有关系，但是一定要掌握玩笑的尺度，不要搞恶作剧。像上面那位男同学，因为无意的恶作剧，给别人造成了巨大的伤害。在课间休息时，我们应做到以下几点：

1. 活动的方式要简便易行，如做保健体操等。
2. 活动时要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。
3. 室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误后面的课程。要注意选择安全的场所，远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区，不要进入枯井、地窖，不要攀爬水塔、电线杆、屋顶、高墙，不要靠近深湖、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。
4. 活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。
5. 不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。

5 放风筝时应注意安全

小甘拿着风筝准备出门，爸爸对他说：“放风筝时要注意安全。”小甘不解地问爸爸：“放风筝也有危险吗？”爸爸说：“当然，放风筝时如果一味乱放，没有安全观念，很容易发生意外。”小甘问：“放风筝时怎样才安全呢？”



同学们，你们知道怎么放风筝安全吗？

1. 放风筝前要做 5 至 10 分钟的颈部准备活动，如仰头、低头、左扭头、右扭头等。这是因为在放风筝时，头部、颈部会较长时间地保持后仰姿势，如果颈部准备活动不充分，容易造成椎动脉受压、受伤。

2. 放风筝时，每隔 30 至 40 分钟就要休息 5 至 10 分钟，缓解颈部疲劳，避免站立不稳、眩晕。

3. 放风筝时要保持头颈部相对稳定，避免运动幅度过大和突然迅猛转头。

4. 放风筝时，眼睛要注意避开阳光，否则紫外线会伤害眼角膜。

5. 不要在电线下放风筝，稍不注意就可能被电线挂住，生拉硬拽会造成电线损坏，一旦电线被拽断，就有受伤或触电的可能。所以放风筝时，尽量避开有电线的地方。

6. 不要在场院或住宅小区内放风筝，因为这里有许多电线、电灯、电闸及电话线、电视线等，一不小心风筝就会搭在电线上，不但有触电的危险，而且有可能引发火灾等。

7. 不要在公路或街道两侧放风筝，这些地方车辆来往频繁，容易发生交通事故。

8. 天气不好时不要放风筝，因为这时带雷电的云团很低，风筝上天后很容易遇上带雷电的云团，可能引雷上身，后果不堪设想。

9. 风筝被枯树枝挂住后，不要强行处理，当心树枝落下打伤自己，更不能爬上树去拿风筝。

6 如何保管好自己的财物

周末，妈妈到银行取了1000元钱，说是秋天来了，给小钰买两身衣服。小钰非常高兴，拉着妈妈的手，说说笑笑地往街上走。在商场里，小钰跟妈妈专心挑选衣服。可是，等妈妈准备掏钱时，却呆住了，原来手提包被人划了一个大口子，钱也不翼而飞了。

同学们，无论在学校、家里还是到外面玩耍或参与其他活动，都需要注意财物安全。像小钰和妈妈，因为只顾挑衣服，结果财物受到了损失。

要想保管好自己的财物，应注意以下几点：

1. 乘坐公交车时，尽量不要去挤车，同时身上不要携带贵重的物品，以免被盗；也不要携带易破易碎物品，以免被挤压导致破损。

2. 节假日的超市、商场往往人群涌动，这里面很可能有小偷，因此不要把钱物放在外衣口袋，同时不要挤进拥挤的人群，在选购商品时小心身边的人。



3. 如果钱物被盗，要迅速报案。

4. 住一楼的同学，睡觉前要把衣物放在远离窗户的地方，防止被人钩走。

5. 宿舍、家庭钥匙不要随便借给他人或乱扔乱放，也不要挂在脖子上，以免不小心而遗失。

6. 贵重物品最好有意识作一些特殊的记号，即便被盗走，将来

找回的可能性也要大一些。

7. 如果在家里，现金最好是给大人保管；如果在学校住宿，最好是存入银行，并设置密码，密码不要告诉他人。

8. 贵重物品不用时最好锁在抽屉、柜子里，以防一些坏人顺手牵羊。如果在学校住宿，放长假前，要将贵重物品带走或交给可靠的人保管，不要留在宿舍。

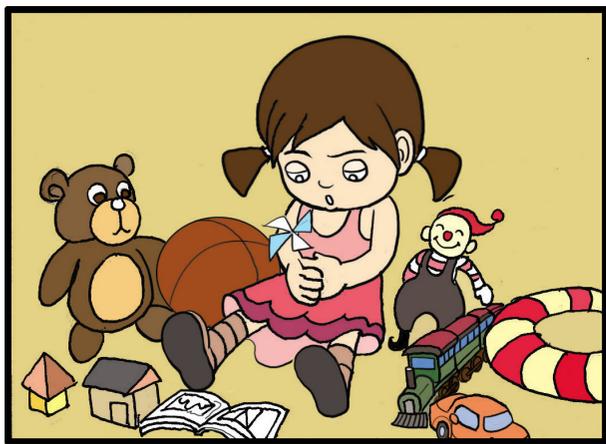
7 在家寂寞孤独怎么办

小莲是独生女，每天放学回家，就觉得非常寂寞、孤独，因为只能一个人看电视、玩玩具、学习。有时候爸爸妈妈也会陪她玩，但是小莲仍然觉得孤独。

在家时觉得寂寞、孤独、不好玩，可能大部分同学都有这种感觉。但是长时间的寂寞、孤独，容易导致心理疾病。比如性格孤僻、不爱说话、不爱与人交往、对人冷漠、容易偏激、厌恶学习等。这些心理疾病会严重影响我们的学习、生活、成长，害处非常大。因此，我们要学会尽量乐观、开朗，排除寂寞和孤独对我们的负面影响。

那么哪些情况容易导致寂寞、孤独呢？

1. 性格内向、孤僻，不善于与其他同学相伴，经常独自玩耍。久而久之，性格就会更加孤僻。
2. 换了新家庭环境、学习环境，与邻里缺少往来，缺少伙伴。
3. 居住在偏远地区，人烟稀少，难找到游戏伙伴。
4. 父母工作繁忙，没有时间顾及孩子，使孩子结识的伙伴越来越少，常常让他们一个人呆在家中。
5. 来自外地，父母在打工，住所经常不稳定，缺乏固定的伙伴。



那么该怎样排除寂寞、孤独，保持开朗、乐观向上的心态呢？

1. 首先需要认真思考造成孤独感的原因。如果是因为自己性格内向造成的，那么就要努力去跟同学们交往，多参加集体活动，慢慢让自己活跃起来。

2. 如果是因为与同学之间曾经有过不愉快，然后不愿意或不敢

跟同学们玩耍，那么需要认真分析问题的症结，多跟父母、老师和同学谈心，让他们帮助你、让同学理解你。

3. 如果是因为学习成绩差而产生孤独感，或者因为成绩差受到老师批评，同学们不跟你玩，那么就得在学习方面多下工夫，同时请老师帮助，多跟同学们接触。

4. 如果父母忙，没有时间陪你，你可以主动告诉他们你的感受，要求他们节假日有时间或者其他空余时间多陪你，让你感受到家庭的温馨。

5. 培养多方面的爱好，兴趣广泛的同学就会多结交很多朋友，自然就会慢慢克服孤独感。

6. 即使再孤单，也不能做傻事。比如去跟不良青少年玩耍，这样很容易学坏，甚至走上犯罪道路。

同学们，孤独感是一个心理问题，同时也是家庭问题、社会问题，但我们一定要自己先做好，自己努力去克服孤独感，这样生活才会多姿多彩，才会幸福快乐。

8 不要过分依赖父母



小云是一个依赖性非常强的女孩，在家时总是要爸爸妈妈陪着，什么家务也不会做，就是吃方便面，也要妈妈泡好了给她吃。出外玩耍，总是牢牢拉着妈妈的手，生怕走丢了。晚上也要跟妈妈一起睡；有什么要求如果得不到满足，就会哭闹。

同学们，小云这样可不好。我们现在已经是小孩子了，要慢慢学

会自立。要知道，日常生活中的意外伤害随时随地存在，我们也需要面对各种各样的困难，磕磕碰碰的事情也不可避免。虽然现在可以在家靠父母，但是父母终究会变老，我们也会走出家庭，那时候，你又来依赖谁呢？

依赖心太强的同学，容易失去自我，遇到问题时，自己不爱动脑筋，总是惊慌失措。