



安全健康教育

综合读本 3·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 3·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. 3 / 黄俊葵主编. —南昌
:江西科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5390-4516-0
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 252338 号
选题序号:ZK2011123
图书代码:B11072-101
赣版权登字-03-2011-307
责任编辑:刘阳宇

安全健康教育综合读本 3 • 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	55 千字
印张	5
版次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-4516-0
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 社会活动安全

- 第一节 公共场合如何防盗防抢 1
- 第二节 不围观纠纷和打群架 5
- 第三节 遇到拥挤踩踏怎么办 7
- 第四节 机智面对陌生人的搭话 9

第二章 居家安全

- 第一节 家中进贼了怎么办 11
- 第二节 正确应对电梯里受困 14
- 第三节 油锅起火了怎么办 16
- 第四节 小心蜡烛、蚊香起火 18
- 第五节 警惕儿童饮食中的“黑客” 21

第三章 野外活动安全

- 第一节 陷进沼泽沙地怎么办 26
- 第二节 森林中防迷路 28
- 第三节 野外遇到山火怎么办 30
- 第四节 不慎落水如何自救 33

第五节 慎食野果 35

第六节 野外遇险如何求救 37

第四章 生理安全

- 第一节 男生发育期应注意的安全事项 41
- 第二节 女生发育期应注意的安全事项 44
- 第三节 偏食要不得 47
- 第四节 如何预防骨折 50
- 第五节 预防铅中毒 53

第五章 生活常识安全

- 第一节 如何面对酷热天气 56
- 第二节 养成良好的饮食卫生习惯 61

第六章 生活中的辐射常识

- 第一节 电磁辐射 66
- 第二节 核辐射 70

第一章 社会活动安全

第一节 公共场合如何防盗防抢



安全对策

一、什么是公共场合

公共场合也叫公共场所,是指人群经常聚集、供公众使用或服务于人民大众的活动场所,是人们生活中不可缺少的组成部分,是反映一个国家、民族物质条件和精神文明的窗口。根据功能的不同,公共场所一般分为宾馆旅店类、公共浴池及理发店类、影剧院舞厅类、体育场馆公园类、展览馆及图书馆类、商场类、候诊(车、机)室类、儿童活动中心等几大类。它们有共同的特点:人口相对集中,相互接触频繁,流动性大;设备物品供公众重复使用,易污染;健康与非健康个体混杂,易造成疾病特别是传染病的传播。其环境的卫生质量与整体人群的健康水平关系极其密切。在这些地方也极易发生盗抢行为。

二、在公共场所防盗防抢的诀窍

1. 认识扒手的惯用伎俩

(1)拥门。这是扒手的惯用手法,他们善于乱中下手。公交车停靠车站时,扒手经常挤在人群中故意拼命往门前挤,但眼睛却四处张望,手到处摸。他们或是将手伸进事主的衣袋裤袋扒窃钱包和手机,或是拉开事主提包的拉链掏财物,或是将事主挂在腰间的手机偷走。等乘客们都上车了,他们却嘴里嘟囔着“搭错车”,然后掉头下车。

(2)贴身紧逼。一些扒手先选择目标,然后跟事主上车,伺机扒窃。这

类扒手跟事主上车后，紧贴左右，一旦事主放松警惕，钱包、手机便会不翼而飞。

(3)博同情。这样的扒手大多抱着个幼童作掩护，在公交车站和公交车上挤来挤去作案。一旦得手，他们就将赃款赃物塞进小孩衣服里。如果有人发现，他们就动用手中的“法宝”，使劲拧小孩的屁股，利用小孩的哭声掩护自己撤退。

(4)刀片割。一些扒手用钞票包着刀片，或将一小片刀片藏在指甲内，专割事主的提包、衣袋和裤袋，将里面的财物盗走，有时还伤及事主的身体。

(5)障眼法。扒手穿着西装或夹克衫，手揣在衣袋里，但衣袋是穿底的，手可以从衣服里伸出来，神不知鬼不觉地扒窃。

此外，用报纸、雨伞、旅行袋和塑料袋挡住事主视线，也是他们常用的扒窃手法。

2. 乘车和购物时多留意

其实防偷并不难，只要你提高警惕，注意观察、留意周围的人，大可放心乘坐公交车和上街购物。这里教你几招防扒要领：

(1)观眼神。小偷到达预定的作案现场后，既要寻找作案目标，又要躲避打击，两眼集中盯着人们的衣兜、拎包，同时，又很警觉地向四周张望，注意搜寻周围是否有人监视跟踪。因此，有经验的反扒队员从眼神就可以看出哪些人是小偷。

(2)观察行动。小偷们在寻找作案目标时，到处搜寻，有意贴近碰撞被害人，专门在人群中挤来挤去。有些小偷专门在公共汽车上“挤门”，特别是在汽车行驶过程中，当司机刹车时，乘机用身体靠在乘客身上，进行试探和扒窃。

(3)及时报案。越是节假日、越是人多的场所，就越应该警惕小偷作

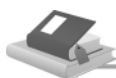
案;既要监视小偷的行动,又要善于保护自己,待时机成熟时,要及时与公安机关取得联系。

(4)特别提示。上车前应准备好零钱,以防车上掏钱时暴露放钱处。上下车要注意自己的手机等物,背包不要放在身后或过低地提在手中,抱在胸前较为安全。购物时,尤其是在试穿衣物时,包不要离开自己的手,也不要请陌生人照看你的包。

三、在候车和饭店就餐时如何防范盗贼

1. 在车站候车时,装有现金、证件和贵重物品的包要随身携带,不要与其他行李包堆放在一起。如果要暂时离开,同伴之间应轮流照看行李。如果一个人旅行,携带又不十分方便的话,可在服务员的帮助下将行李先行寄存。切记不要请陌生人照看行李。如果有人在你周围打转或者故意碰撞你、纠缠你购买他的东西时,要引起警觉,提防注意力分散时被窃。进站时,要清点行李件数,以防丢失。

2. 在饭店就餐时,不要把包挂在椅子上或者放在屁股后面。要把重要的东西从衣兜里拿出后再把外衣挂在椅子上,并请服务员套上椅套。当有人与你碰撞,“不小心”将汤水溅到你身上或失手摔碎餐具时,要多留一个心眼,照看好自己的东西。当乞丐把一只手伸到你的面前,吸引你的注意力或阻挡你的视线时,要当心他的另一只手。有的盗贼便专以乞讨为名,行盗窃之实。



案例启示

小学五年级学生章海和张丹正走在回家的路上,突然有5个十六七岁的少年,将他俩拽到偏僻处,掏出匕首逼着他们蹲下,并且威胁说:“赶快掏钱出来,如果让我们搜出一毛钱就抽你一巴掌。”刚开始,章海和张丹吓坏了,可是,过了一小会儿,两个小学生突然冷静下来了,没有盲目反抗。几

个人将他们身上仅有的几块钱抢走,随后扬长而去。脱险后的他们机智地跟踪其后。作案后的 5 个少年根本就未想到小学生还会跟踪,仍大摇大摆地走在前面。两个小学生一直跟踪了 300 多米,在一家商场门前看到路旁有一部 IC 卡电话,立刻走过去拨打“110”向警方求助。在附近值勤的民警接到指令后,迅速赶到两个小学生身边,在孩子们的指认下,当场将 5 个行抢少年抓获。看到刚才还耀武扬威的几个人现在蔫了下来,两个小学生十分高兴。章海和张丹说:“这么小还会去抢别同学,不能轻易放过他们。”



想 和 做

你有没有被盗窃的经历? 看完本文后,如果再遇到这种情况你会如何处理?

第二节 不围观纠纷和打群架



安全对策

一、生活中常见现象

1. 当你发现有人打群架时,无论是否有你的朋友在里面,你最好的处理方法就是马上离开现场,并在第一时间告诉大人或者立即向警方报案。

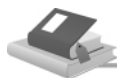


2. 不要围观、追逐,不要上前劝架和“参战”,也不要双方呐喊助威。

3. 当双方在你旁边打起来,你应该赶快离开,不要让他们行为殃及到你身上。

4. 捡拾到打群架者散失的物品、凶器切不可据为己有,一定要交给警方人员,为侦查破案提供线索和证据。

5. 械斗一方有你认识的人,应理性对待,切不可因碍于情面而出手相助,因为那样也是一种违法行为。



案例启示

有一天下午,放学后,小强一个人漫不经心地往家里走去。当他经过一片树林时,看见六个青年围住三个人,争吵了一会儿,他们就打在了一起。小强认出里面有自己的朋友,已被打得鼻青脸肿了。这时,朋友也发现了他,并叫他一起帮忙。小强左右为难,不知道该怎么办。



想 和 做

好好想想,如果遇到这种情况的是你,你应该怎么办呢?

第三节 遇到拥挤踩踏怎么办



安全对策

一、拥挤踩踏现象

拥挤踩踏现象一般都发生在人员比较集中的地方,比如学校、商场、影院、大型比赛或者演出场地等。凡是拥挤的地方就容易发生踩踏,这样就容易造成伤亡事故,轻者造成外伤,严重的话可能骨折、窒息,甚至死亡。去上述场所,要先看好除正门以外的安全出口,为逃生做好准备。

二、如何避免出现拥挤踩踏事故的发生

1. 在楼梯、通道、桥梁等有可能发生拥挤危险的地方,要尽量避免集中通过,避开人流的高峰。
2. 在学校,不管是听到上下课铃声,还是发生意外,都要有秩序地进出教室,不要争先恐后。
3. 经过楼梯时,要靠右通行,不要推搡和打闹。
4. 在拥挤的人群中不要蹲下捡东西、系鞋带或者提鞋,因为那样很可能被挤倒或者踩伤。



5. 在人群中,要设法远离玻璃等易碎的物体,最好能面对墙壁。

6. 如果被人群涌向一个方向,不要向人群的相反方向走,以免被挤伤。



7. 如果被推倒,要想方设法使身体靠近墙壁,把身体蜷成球形,把手放在脖子后面扣紧,双腿向前弯曲,保护身体最容易受伤的部位,如腹部、脸部、颈部等。

三、教你几招小方法

1. 上下楼梯时,要遵守秩序,一般靠右行走。许多人同时行走时,应自动排成纵列而不能排成横列行走,以防楼道堵塞。

2. 在楼梯上不起哄、不追逐、不推拉。转弯时应走慢些,防止发生摔倒、踩踏事故。

3. 学校集会做操时,各班同学要排好队,队形整齐,并有秩序地依次下楼梯,千万不可一拥而下,以防在楼梯上挤伤、跌伤。

4. 楼道中万一发生人群起哄、拥挤时,应立刻停止前进,向这些同学发出警告,与大家共同维持秩序,待人群逐渐疏散后再有序地前进。



想 和 做

读完此文后,你如果再遇到拥挤、踩踏时知道怎么处理了吗?

第四节 机智面对陌生人的搭话



安全对策

一、了解学生上当受骗和被侵害的原因

1. 轻信别人的许诺。
2. 好奇心理比较强,大家喜欢新鲜的东西。
3. 因为同学们涉足社会不是很深,很多事情不能辨别是非,所以就容易上当受骗。
4. 跟陌生人打交道。因为对陌生人的情况不了解,轻易跟陌生人交往就容易出现问題。
5. 一般的学生都比较胆小,经不住恐吓。

二、敢于说“我不认识你”

1. 出门在外,不要跟上前搭讪的陌生人说话,更不要将自己的一些钱物或者贵重物品交由陌生人代管。对陌生人的要求,你可以拒绝,说:“我不认识你”。
2. 不要轻信陌生人说的任何为拉近关系的谎话,更不要轻易将自己的一些私人信息告知陌生人。

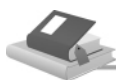


安全健康教育综合读本 3·下册

3. 远离陌生人,不要吃陌生人递过来的食物,不要接受陌生人送的财物、礼物、玩具,不要搭乘陌生人的汽车。遇有驾车的陌生人问路,要与车身保持一定的距离。

4. 不要单独与陌生人同乘无人看管的电梯。

5. 不要把家中钥匙挂在胸前。



案例启示

李东是六年级的学生,某日他和母亲吵架后,赌气拿了家里 300 元钱,坐上长途汽车离开家乡,来到了北京。他本想在北京好好玩几天就回家,可是没几天,钱就花光了,只好靠捡破烂维持生活。一天,当他闲逛时,一个陌生人和他聊了起来,并将他骗到了胡同里。看到四周无人,这个陌生人露出凶相,对李东拳打脚踢,随后就把他带到了自己的住处。从此,李东就在这个陌生人的威迫下,干起了乱贴小广告的行当。



想 和 做

跟陌生人说话是一件很危险的事情,你有过这样的经历吗?遇到这样的事,你应该如何处理?

第二章 居家安全

第一节 家中进贼了怎么办



安全对策

发现家中进贼了,如何处理?

1. 盗贼入室作案,往往是结伴而行,作案时各有分工,有的在室内翻箱倒柜,有的在门外“放风”。如果你在放学回家时察觉到有人入室行窃,不能贸然推门而入,因为这时候进去是很危险的。正确的做法应该是这样:

(1)面对门外的望风者,必须装出若无其事的样子,然后迅速离开家门,让望风者以为你只是过路的,家不在这里。



(2)赶快去邻居家请大人帮忙打“110”报警,也可以去自己熟悉的食品店打电话报警求助。

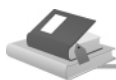
(3)如果发现楼下或门口有可疑的车辆,一定要把车牌号码、车辆颜色和车型特征记录下来,然后告知警察或大人。

2. 如果深夜独自在家的时候发现有人入室偷盗,千万不可慌张,你应该这样:

(1)保持冷静,沉着应对。切勿大哭大叫,因为这样可能会使歹徒慌乱之中起杀机。这时如果不能打电话报警的话,你唯一能做的就是把自己藏起来,等盗贼走后再脱身报警;如果你已经与盗贼同在一室,无法躲藏,这时最好的办法就是装作熟睡。



(2)不宜开灯暴露自己。如果在没有心理准备的情况下开灯,会使盗贼转移目标,铤而走险,对你采取伤害等过激行为。



案例启示

一个年仅 10 岁的小学生,独自面对盗贼锋利的匕首时,表现得镇定自若,不仅冷静观察,还为警方破案提供了可靠的线索。连日来,某镇市民都在赞扬这位“人小鬼大”的少年丁丁。

2007 年 5 月 8 日晚,家住某镇的 10 岁少年丁丁一人留在自己家收废品的门市里。10 点半左右,两个年轻人敲门称要卖废品,丁丁开门后,两个年轻人快速闯入屋内,并猛然亮出匕首顶在丁丁的脖颈上,威胁说“叫喊就捅死你”。随后,两人便开始翻屋内的东西,将丁丁爸爸刚买不久的价值