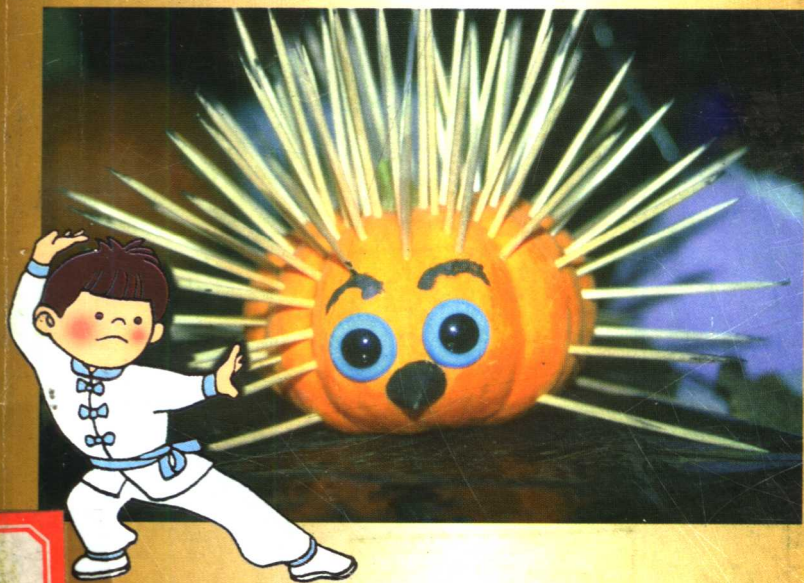


小学生素质教育阅读丛书

体育系列

你会保护自己吗？

国家教委指定中小学图书馆必备用书 韩作黎 主编



知

识

窗

中国和平出版社



知识窗

小学生素质教育阅读丛书·体育系列

你会保护自己吗

编



杨大方

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你会保护自己吗/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

ISBN 7—80101—868—0/G·641

I. 你… II. 韩… III. 体育卫生—小学生—课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23148 号

你会保护自己吗

(小学生素质教育阅读丛书·体育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—868—0/G·641 定价: 9.95 元

小学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为 21 世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响着个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本

素质？从现在起，你们应该做些什么？首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异

成绩。

第三，要锻炼身心体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是人生、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自

己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

体育系列

前言

很多小朋友都羡慕当兵的叔叔、阿姨们。在电影或电视上看到解放军整齐、威武的队列，往往禁不住鼓起掌来。可是，你知道吗？当兵首要的条件就是：身体健康！新兵入伍对体检的要求可严格啦。有个小伙子因身体未达到标准被淘汰下来，他后悔万分地说：当初在学校读书时为什么没坚持身体锻炼呢！

其实，不光当兵，干各行各业没有强健的体魄都不行。

那么什么样的身体才算健康

呢？有些人常爱说，你看那孩子胖乎乎的，体格多好呀。其实，这是一种旧观念，把胖人当成健康人，这并不正确。也有一些人，看谁跑得快跳得高，就说那人身体好，其实也不一定。身体健康，是一个综合概念：一是发育正常；二是体质健壮，能抵抗疾病；三是精力充足；四是应变能力强，心理健康。这几方面的条件都具备了，才能算是一个健康人。

怎样才能获得这些条件呢？同学们不用思考就能正确地回答：锻炼。锻炼，说来容易，但做起来却很难。第一难，难在很多同学锻炼身体没有长性儿，缺乏持之以恒的精神；第二难，难在很多同学在体育锻炼时兴趣单一，不善于做多种运动。如不愿意做徒手操，光想玩球；不愿意按体育老师的要求做，只想与同学们在一起玩游戏；第三难，难在不少同学虽然注意了体育运动，但还不懂得如何锻炼自己的意志力，不懂得提高自己抗挫折能力；第四难，难在一些同学不愿意动脑筋多学习一些有关健康的知识，危险情况下缺乏自我保护的能力。

针对这些困难，我们在体育系列中选编了《认识你自己》、《锻炼从童年开始》、《强者的故事》、《你会保护自己吗？》四本书，目的是帮助你认识锻炼身体的重要性，也给你提供一些具体方法，作为学校老师讲课的一种补充，相信对你会有用处的。

愿你安全健康地长大

——写给小读者的话

◎李骁羽

亲爱的小读者：

不知你觉察到没有，从你离开幼儿园，背起书包蹦蹦跳跳上学去的那一天起，你的世界就在悄悄地、快速地扩大着：你接触的人多了，活动的空间和领域大了，知识也变得越来越丰富了……

与幼儿时期相比，小学阶段的你已进入了一个全新的世界。

这个世界令你感到新奇、兴奋。你摸摸这儿、动动那儿，你什么都想尝试一下，你以你这个年龄段学生特有的旺盛的精力和永不满足的好奇心去摸索和探知这个新奇的世界。

但你知道吗？在你生活和学习的环境里还潜伏着种种危险：

城市高楼林立、道路密布，各种车辆川流不息；乡村沟壑纵横，高压线、收割机、化肥农药随处可见；电视机、热水器、空调、煤气等等，让你享受现代物质文明的同时，也使你面临着火灾、触电、煤气中毒的潜在威胁；游泳、滑冰、爬山、郊游……多种多样的运动和休闲娱乐项目，在丰富了你的业余生活的同时，也增加了意外事故发生的可能性。有调查显示，意外事故已经成为危害小学生人身安全的第一杀手。

虽然，在我们每个人的成长历程中，偶尔受点小伤是常有的事，但是，如果我们平时就注意了解和掌握一些必要的安全小常识，做到防患于未然，不就可以减少一些成长中的烦恼吗？

你需要长大，更需要安全地长大，健康地长大。

这本书就是针对你在日常生活和学习中可能遇到的安全问题，从饮食安全、居家安全、户外活动安全、交通安全、运动安全、防火防灾、防骗防盗等几个方面向同学们介绍一些简单的安全常识，提供一些预防以及紧急应对各种意外事故的措施和方法。希望这本书能帮助你培养起自护自救的意识和能力，使你能够安全地、充满信心地、快乐地在你的世界里探索、遨游。

目 录

愿你安全健康地长大

——写给小读者的话

李骁羽(1)

饮食安全

谨防病从口入 (1)

吃饭时不要说笑逗闹 (3)

乘车走路不要吃东西 (3)

吃饭看书危害大 (4)

防止误吞异物 (5)

吃好早餐很重要 (6)

吃红薯应注意什么 (7)

吃剩菜剩饭须防中毒 (8)

不吃霉变食品 (8)

生吃水生植物须防姜片虫病 (9)

吃鱼、虾、蟹应注意什么 (10)

目 录

喝豆浆应注意什么	(11)
防鲜黄花菜中毒	(12)
防蘑菇中毒	(13)
苦杏仁中毒的预防	(13)
吃水果, 削皮好	(14)
吃菠萝, 防过敏	(15)
食物中毒的应急处理	(16)
农药中毒的应急处理	(17)
逢年过节莫贪吃	(18)
喝冷饮要有节制	(18)
鱼刺卡喉怎么办	(20)
谨防铅中毒	(21)
不要自己拿药吃	(22)
居家安全	
居室活动安全	(24)
防烫伤	(26)

目 录

烫伤的处理	(28)
不要乱动乱移有毒物品	(29)
安全用电	(30)
如何安全使用煤气	(32)
使用煤炉要防煤气中毒	(33)
煤气中毒的应急处理	(34)
安全使用家用电器	(35)
户外活动安全	
玩耍场所慎选择	(37)
不要玩危险的游戏	(39)
参加夏令营应注意安全	(40)
郊游安全注意事项	(42)
爬山安全注意事项	(43)
户外活动要防雷击	(45)
燃放鞭炮应注意安全	(46)
放风筝要注意场所安全	(48)

目 录

不要直视太阳和电焊花	(48)
迷路了怎么办	(49)
玩耍时崴了脚怎么办	(50)
防冻伤	(51)
鼻子碰伤出血怎么办	(52)
眼睛进了东西怎么办	(53)
手上扎刺了怎么办	(54)
异物进耳怎么办	(55)
掉进冰洞里怎么办	(56)
怎样进行伤口的简易处理	(57)
疯狗咬伤的应急处理	(58)
毒蛇咬伤的应急处理	(59)
蚂蝗叮咬的应急处理	(61)
猫咬伤的应急处理	(62)
毒蜘蛛咬伤的简易处理	(63)
蜈蚣咬伤的简易处理	(63)
蜂螫伤的简易处理	(64)

目 录

交通安全

小学生常见的容易引发交通

事故的行为 (66)

熟记红绿灯交通信号 (67)

行走怎样注意交通安全 (69)

横过马路怎样注意安全 (70)

雨雪天怎样注意交通安全 (71)

初学骑自行车怎样注意安全 (71)

马路上骑车怎样注意安全 (73)

正确使用自行车车闸 (74)

雨雪天骑车怎样注意安全 (74)

乘坐汽车怎样注意安全 (75)

怎样避免发生铁路伤亡事故 (77)

怎样安全通过铁路道口 (78)

乘船安全 (79)

乘船遇到紧急情况怎样逃生 (80)