

Ertong

儿童

自我保护知识

宋珊萍 / 编著



中国出版社



儿童自我保护知识

宋珊萍 / 编著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童自我保护知识/宋珊萍编著. —北京: 中国社会出版社, 2004.1

ISBN 7-80146-987-9

I. 儿... II. ①宋... III. 少年儿童—安全教育—手册 IV. X925-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120130 号

书 名: 儿童自我保护知识

编 著: 宋珊萍

责任编辑: 杨春岩 张博超

出版发行: 中国社会出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线: 8008108114

或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 8

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-987-9/X·5

定 价: 28.80 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



做个文明少年

做文明的少年	1
注意自己的打扮	2
乱扔垃圾不对	3
养成良好的作息時間	4
不要拨打有偿信息服务电话	5
不要参与赌博活动	6
乘公交车应讲文明懂礼貌	7
随地吐痰不对	8
不要接近毒品	9
不要沉迷于网络游戏	10
不要模仿影视作品	11
不交坏朋友	12

养成良好的饮食习惯

哪些是不好的饮食习惯?	13
饮水时应注意什么?	14
晚饭怎么吃?	15
吃烧烤时要注意什么?	16
少吃快餐	17
副食吃什么?	18
暴饮暴食不好	19
这个时候不能吃东西	20
早饭一定要吃好	21
吃海鲜时要注意什么?	22
哪些东西不能一起吃?	23
主食吃什么?	24
不要使身体过胖	25

在家应注意哪些事项

自己在家要注意哪些事项?	26
不要玩窗帘和桌布	27
不要把什么东西都拧或打开玩	28
手指不能往这里伸	29
不要在楼道里做游戏	30
与宠物玩耍要注意什么?	31



怎样保护眼睛?	看电视要注意什么?	32
		33
怎样预防近视眼?		34
怎样防止蛀牙?		35
	洗澡时要注意	36
怎样防止流行性疾病的发生?		37
	打完预防针后要注意什么?	38
要消灭苍蝇、蚊子等害虫		39
攀高的危险	不要在厨房里乱跑	40
		41
不要这样和小伙伴玩耍	不小心吃错药怎么办?	42
		43

学会安全做家务

要学会做家务	自己用煤气时要注意什么?	44
		45
使用洗衣机要注意什么?	做一些简单的炒菜应注意什么?	46
		47
使用电饭锅时要注意什么?	防止在家中被烫伤	48
		49

注意突然遇到的危险

怎样避开飞来的危险?	50
在街上走路的时候要注意	51
	52
远离电的威胁	53
	54
掉到河里或湖里怎么办?	55
	56
逛商场时要注意什么?	57
	58
如何应对蜈蚣咬伤?	59
	60
游泳时抽筋了怎么办?	61
地铁中失火时怎么办?	62
怎样在地震中保护自己?	



目录

地震时被压在房底下怎么办?	63
过铁道口时要注意	64
燃放烟花应注意哪些事项?	65
擦伤了怎么办?	66
输液时应注意什么?	67

怎么向别人求救

怎样拨打110报警电话?	68
怎样拨打119火警电话?	69
回家发现家中有小偷作案怎么办?	70
陌生人敲门怎么办?	71
家中被盗了怎么办?	72
不要接受陌生人的邀请	73
遭到绑架了怎么办?	74
如果遇到精神失常的人怎么办?	75

学校里应注意什么

上课时应注意什么?	76
上实验课时要严格遵守纪律	77
上体育课时要注意	78
上音乐课时要注意	79
上美术课时要注意	80
被老师误解了怎么办?	81
与同学发生矛盾怎么办?	82
捡到物品怎么办?	83
在学校里感冒发烧了怎么办?	84
不要去学校里的危险处玩	85
上下楼梯要小心	86
同学受伤了怎么办?	87
不要随便爬、登窗台	88
不小心摔伤了怎么办?	89
不要吃无证摊贩卖的食品	90

坏天气要当心

养成听天气预报的好习惯	91
-------------	----



哪些天气不宜外出?	92
炎热的夏天出门要注意什么?	93
沙尘暴天气要注意什么?	94
下冰雹怎么办?	95
阴雨天上学要注意什么?	96
打雷的时候要注意什么?	97
雪天出门带什么?	98
刮风天出门怎么办?	99
..... 游玩时要注意什么	
春游时要注意安全	100
不要做危险性的游戏	101
游览名胜古迹要注意	102
学骑自行车要注意哪些?	103
乘车旅行时要注意哪些?	104
坐飞机出游要注意什么?	105
随旅行社出游要注意哪些?	106
到国外旅行要注意什么?	107
到乡村旅游要注意哪些?	108
在动物园要注意什么?	109
去河边钓鱼要注意哪些事项?	110
划船要注意什么?	111
到海边玩应注意什么?	112
美丽的花也会有危险	114
去公园该注意哪些?	115
参加军事夏令营要注意什么?	116
参加科技夏令营应注意什么?	117
参加夏令营要注意什么?	118
这些地方不能作为游戏的场所	119
不要洗野水澡	120
不要趴在地上观察昆虫	121
乘坐高空缆车时要小心	122



做文明的少年

好学生是讲文明的，每个小朋友都希望成为讲文明的少年，那么怎样做一个文明的少年呢？

1. 不说脏话。
2. 不要打架。
3. 尊敬老师和其他长辈。
4. 不要欺负弱小的同学。
5. 帮助有困难的同学，更要团结同学。





乘公交车应讲文明懂礼貌

小朋友在节假日里外出乘公交车时，一定要讲文明懂礼貌：

1. 有秩序地排队等车，先下后上，不要拥挤。
2. 不要在公交车上乱打乱闹，影响其他乘客。
3. 不要在公交车上高声说笑，公交车里需要安静。
4. 不要在公交车上乱写乱画，损坏车上物品。
5. 见到老人、体弱多病的人、残疾人、孕妇或比自己小的儿童要主动让座。





注意自己的打扮

人们的生活离不开衣、食、住、行，小朋友们在穿衣服时一定要注意以下几点：

1. 不穿奇装异服，不袒胸露背。
2. 不扎耳眼，不戴各种首饰。
3. 在学校要穿校服。
4. 不互相攀比穿戴，要把主要精力用在学习上。
5. 养成艰苦朴素的习惯。



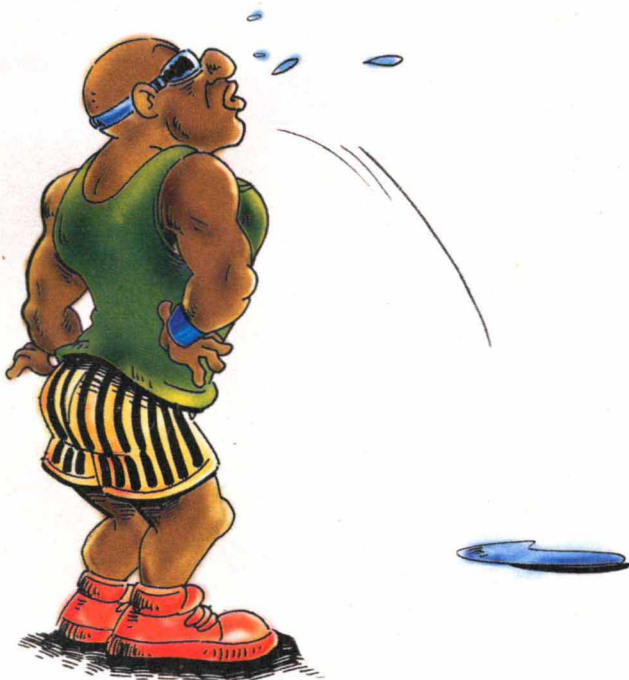
CHILDREN

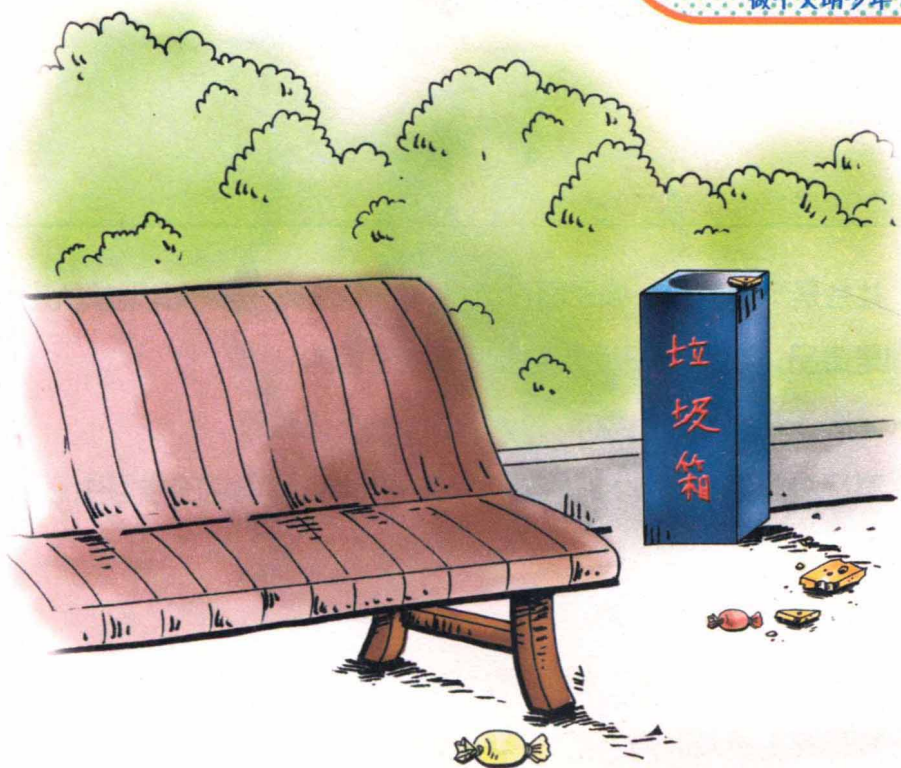
儿童自我保护知识

随地吐痰不对

随地吐痰是不文明的行为，小朋友，你们知道为什么随地吐痰不对吗？那是因为：

1. 痰中有大量的细菌，它们会危害人的身体健康。
2. 随地吐痰影响公共环境。
3. 随地吐痰会给清洁工人带来麻烦。
4. 随地吐痰的学生不是好学生。





乱扔垃圾不对

小朋友在学习生活中一定要讲文明，懂礼貌。不要乱扔垃圾。

1. 乱扔垃圾会影响环境卫生。
2. 乱扔垃圾是一种不尊重清洁工人劳动成果的表现。
3. 腐烂的垃圾会发出恶心的臭味，招来苍蝇等害虫。
4. 从楼上往下扔垃圾有时还会伤到楼下的行人，甚至会引起人员伤亡。
5. 乱扔垃圾是不文明的表现。



不要接近毒品

社会是个大舞台，孩子们在成长过程中会被许多不良现象所影响。特别是毒品，小朋友千万不要接近毒品，因为：

1. 人吸了毒品后会上瘾成性，严重影响身体健康。
2. 毒品会导致人们神经错乱，精神失常，影响正常的学习生活。
3. 吸食毒品后会使人的生命受到危害。
4. 吸食毒品是犯罪行为。
5. 不要认为“摇头丸”很好玩，就去亲口尝一尝。
6. 发现毒品要及时向老师和警察报告。





养成良好的作息习惯

休息好是学习好的前提，小朋友们要养成良好的作息习惯必须注意以下几点：

1. 养成早睡早起的好习惯。
2. 早晨空气很好，早起可以到室外锻炼身体。
3. 应养成睡午觉的习惯，有助于下午的正常学习。
4. 晚上不要睡得太晚，那样做会影响第二天的学习。
5. 合理安排家庭作业的时间，不要边玩边学，要注意学习方法和效率。



不要沉迷于网络游戏

随着科学技术的提高，孩子们的课余生活也丰富多彩了，许多孩子都热衷于玩网络游戏，玩网络游戏时要注意以下几点：

1. 玩网络游戏一定要在老师和家长的指导下进行。
2. 网络游戏多是凶杀和暴力，要找一些健康的游戏来玩。
3. 打游戏机时眼睛离屏幕不要太近，太近会引起近视。
4. 玩游戏时，要注意时间，不要时间太长，时间太长会影响自己的学习，也会影响身体健康。
5. 玩游戏时要礼貌地和其他的小朋友相处，不要骂人、打架。
6. 不要迷恋网络游戏，要学会用更好的娱乐方式来放松自己。





不要拨打有偿信息服务电话

儿童时代是小朋友们学习知识的大好时期，小朋友好奇心很强，特别是对信息有偿服务电话存有好奇心，小朋友千万不要拨打信息有偿服务电话。

1. 有偿信息服务电话多是为大人们提供服务的，小朋友不要拨打。
2. 有些有偿服务电话本身就是假的，是骗子骗钱的一种手段。
3. 很多有偿信息服务电话内容不健康，会影响我们的学习和成长。



不要模仿影视作品

小朋友在做完家庭作业后，最喜欢看电视，看电视能使小朋友获得无限的乐趣，但是看电视时要注意：

1. 不要盲目追求、崇拜影视明星，这样会影响自己的学习，浪费精力。
2. 不要模仿影视中人物的种种自杀行为及各种高难度动作。
3. 不要模仿影视中一些黑社会人的行为，如打架、斗殴，欺负同学。
4. 学会正确区分影视中的好人好事和坏人坏事。
5. 影视中有很多故事都是虚构的，不要完全相信。
6. 对影视中看不懂的地方要向老师和家长请教。

