



亲子屋

QINZI WU

国内外最新的儿童自救方法

儿童自我保护手册

让孩子获得幸福的途径



金海豚婴幼儿早教课题组/编

本书是与所有关心儿童成长的人们的直接对话，关注儿童的生存环境，保护儿童的自身安全，是我们的社会责任

Protect self

中国人口出版社





亲子屋

Q I N Z I W U

Protect self

父母担负了抚育子女的初期及主要责任——抚养他们、哄他们入睡、教他们骑脚踏车、鼓励他们发挥才华、培养他们具备应有的技能。

更令我们关注的是：儿童随时都有遭受攻击与威胁的可能！

责任编辑：何 军

封面设计：



点睛工作室
DIANJINGGONGSHI

ISBN 7-80079-861-5



9 787800 798610 >

ISBN 7-80079-861-5/R · 334

定价：58.80元（共三册）

本册定价：19.60元



亲子屋
Q I N Z I W U

儿童自我保护手册



金海豚婴幼儿早教课题组/编

本书是与所有关心儿童成长的人们的直接对话，关注儿童的生存环境，保护儿童的自身安全，是我们的社会责任

中国人口出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童自我保护手册 / 金海豚婴幼儿早教课题组编.
北京: 中国人口出版社, 2003.11
(亲子屋)
ISBN 7-80079-861-5

I. 儿… II. 金… 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 093184 号

儿童自我保护手册(亲子屋)
金海豚婴幼儿早教课题组 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金红发印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	9.5
字 数	200 千字
版 次	2003 年 11 月第 1 版
印 次	2003 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80079-861-5/R·334
定 价	58.80 元(共三册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

人生在世,难免会遇到一些意想不到的事情,诸如火灾与爆炸、建筑物倒塌、地震、交通事故、诈骗、抢劫、绑架、食物中毒、流行病、摔伤等。而今,随着现代社会经济和科学技术的迅猛发展,继而产生的艾滋病、电脑黄毒等等也向人们袭来。

面对这些侵害,即使是一个成年人,往往也不知该采取哪些防范措施去应对,更何况是那些尚未接受过相关生存自我保护教育的少年儿童呢?

少年儿童,犹如一朵尚未绽放的花蕾,正处在长身体、长知识和心理发育的特殊阶段。他们是家庭的希望,祖国的未来。培养和教育新一代是家长、老师及全社会的共同责任。

以往的教育,过多地强调自身知识的掌握,却忽视了对孩子求生能力的锻炼;父母过多地呵护自己的孩子,却忽视了对孩子自强自立能力的培养;过多侧重于琴棋书画、电脑及芭蕾,而忽视了对孩子进行自我保护技能的训练。这些易导致了少年儿童不能勇敢而镇定地面对突如其来的意外事件。因此应把生存自我保护作为素质教育的一个重要环节。为此,对少年儿童重视和开展生存自我保护教育,是一项刻不容缓的使命。

在此,我们编写了这本书,力图通过一则则令人警醒的二百余种险情,展示出一个个化险为夷的方法。书中既有广泛的百科知识,也有对意外事件的防范措施;既有生动活泼的插图,也有简明易记、朗朗上口的“安全自救三字经”,其目的就是想

把自护自救的观念牢牢扎根在孩子的心中。

本书语言通俗易懂,方法科学实用,可读性强。希望广大少年儿童要读一读,学会本领,掌握方法;广大家长可读一读,指导自己的孩子平安度过少年期;广大教育工作者可读一读,通过班会、团队会及课余时间,经过学习、讨论,引导、帮助孩子们掌握预防侵害的知识和方法。

安全自救三字经

人之初，如小花，父与母，哺育大。
国与家，都有法，全社会，保护她。
学知识，学生活，学生存，学自护。
社会上，校园中，遇坏人，勇斗争。
陌生人，不轻信，不贪财，不贪吃。
有危险，快躲避，110，一拨通。
报警时，须镇定，时与地，须讲清。
遇火灾，119，安全门，快撤退。
湿毛巾，捂口鼻，避火焰，防烟呛。
有急病，有重伤，120，医生到。
有出血，先止血，有伤口，先包扎。
燃气具，家家用，勤检查，莫泄漏。
沐浴器，分室装，通风用，时莫长。
过马路，看绿灯，斑马线，莫超越。
遇地震，离危房，在室内，台下藏。
遇雷电，离大树，避金属，要趴下。
遇洪水，别处跑，救生衣，要穿牢。
电老虎，切莫碰，见触电，木棍拨。
不洁物，莫入口，有不适，赶紧吐。
腐蚀物，危险品，如沾上，清水冲。
强素质，要自立，新世纪，当主人。

目 次

给父母一点忠告(1)

- 不让孩子处于潜在危险之中.....(3)
- 常给孩子讲点安全防护知识(4)
- 给孩子锻炼生存能力的机会(5)
- 告诫孩子,遇险时保护生命最为紧要.....(6)
- 保障家居安全的必备设施(7)

独自在家(9)

- 让父母做好安全防范工作.....(11)
- 平时不随便和别人说家庭秘密.....(11)
- 学会一个人独处.....(12)
- 有客人来访.....(13)

QINZI WU

- 有事要外出.....(14)
- 钥匙要放好.....(15)
- 被困电梯.....(15)
- 水管漏水怎么办.....(16)
- 停电怎么办.....(17)
- 家居安全知识测试.....(17)



安全使用电气设备.....(21)

- 用电安全常识.....(23)
- 安全使用家用电器.....(23)
- 预防触电.....(24)
- 触电以后怎么办.....(25)
- 吹电风扇有什么安全事项.....(26)
- 电视机为什么会爆炸.....(26)
- 使用电冰箱时要注意什么.....(27)
- 怎样安全使用电热毯.....(28)
- 燃气热水器的使用.....(28)
- 煤气中毒.....(30)
- 高压锅防爆.....(31)



逃离火海.....(33)

- 火灾重在预防.....(35)
- 火灾发生时要保持头脑冷静.....(35)

- 怎样使用灭火器.....(37)
- 身上着火怎么办.....(38)
- 平房着火怎么办.....(39)
- 家住高楼失火怎么办.....(40)
- 湿毛巾是火灾中的“护身符”.....(42)
- 阳台在火灾中的重要作用.....(43)

及时自救.....(45)

- 发生伤害事故.....(47)
- 中暑.....(48)
- 怎样止血.....(49)
- 流鼻血.....(50)
- 烧伤、烫伤.....(50)
- 异物扎入肉中.....(52)
- 异物进耳.....(53)
- 鼻腔里进异物.....(55)
- 气管中进异物.....(55)
- 异物溅入眼中.....(56)
- 鱼刺卡喉.....(57)
- 误吞异物.....(58)
- 酸碱灼伤.....(59)
- 处理冻伤.....(60)
- 癫痫病的救护.....(61)

QINZIWU

- 风流眼.....(62)
- 掉进冰窟窿里怎么办.....(63)
- 小伙伴溺水后怎么办.....(63)
- 怎样做人工呼吸.....(64)
- 被狗咬伤怎么办.....(65)
- 落井怎样自救.....(66)
- 脸部长疖子怎么办.....(67)



人公共场所.....(69)

- 在商场走失怎么办.....(71)
- 观看演出或比赛的安全.....(71)
- 游乐场的安全.....(72)
- 公园里的安全.....(73)
- 动物园里的安全.....(74)
- 遇到突发事件该怎么办.....(75)
- 在混乱场合下转危为安的绝招.....(76)
- 有人打群架时你该怎么办.....(77)
- 救助他人时预防被害.....(78)
- 维护校园安全.....(78)



人骚扰.....(81)

- 如何预防和对付电话骚扰.....(83)
- 收到匿名信、匿名电话怎么办.....(85)

- 谨防骗子.....(86)
- 不和陌生人打交道.....(86)
- 有人挑衅怎么办.....(87)
- 遇到熟人纠缠怎么办.....(88)
- 发现有人跟随你时怎么办.....(89)
- 路上遇到有人盘查怎么办.....(90)
- 要走夜路时怎么办.....(91)
- 电梯里发现坏人怎么办.....(93)
- 安全知识小测试.....(93)



防被害(97)

- 关键是要有自我防卫意识.....(99)
- 未成年人被害前的弱势(100)
- 未成年人被害时的弱势(101)
- 未成年人被害后存在的问题(101)
- 远离危险是你最大的安全(102)
- 不要引“狼”入室.....(104)
- 积极防御,变被动为主动.....(105)
- 防卫技能的练习和使用(106)
- 智能犯罪的防范(107)



遇坏蛋(109)

- 怎样报警(111)

QINZIWU

- 家中有小偷怎么办(111)
- 被人勒索怎么办(113)
- 受到暴力威胁怎么办(114)
- 遭人袭击怎么办.....(115)
- 遇人抢劫怎么办(116)
- 被人拐卖怎么办(116)
- 被人掳走怎么办(117)
- 怎样摆脱劫持者(118)
- 怎样抗暴防身(119)
- 安全知识小测试(120)



我防卫实例剖析.....(123)

- 面对抢劫:胆大心细,遇事不慌(125)
- 面对入室犯罪:机智灵活,应对有方(127)
- 面对抢夺:时刻警惕,不急不乱(129)
- 面对诈骗:不贪小利,不吃大亏(130)
- 面对性侵害:注意防范,保护自己(133)
- 面对绑架:提高警惕,伺机逃脱(134)
- 面对伤害:没事不找事,遇事不怕事(136)
- 面对诱惑:坚持原则,免受侵害(138)



食安全(141)

- 防止病从口入(143)

- 不要暴饮暴食(143)
- 防止食物中毒(144)
- 警惕铅中毒(145)
- 黑斑红薯不能吃(146)
- 过敏体质的人不能吃菠萝(147)
- 吃马铃薯中毒(149)
- 吃变质罐头中毒(150)
- 食盐中毒(151)
- 食物的相生相克(152)
- 樟脑丸不能吃(153)
- 厨房安全(155)

娱乐安全(157)

- 游戏时安全第一(159)
- 玩乐时谨防意外伤害(160)
- 哪些玩具不宜玩(160)
- 游乐设施出现故障怎么办(161)
- 久戴耳机听音乐会损害听力(162)
- 长时间看电视会伤眼睛(163)
- 不要长时间上网(164)
- 慎交网友(164)
- 网上防黄毒(166)
- 有效防止宠物伤害(167)

QINZI WU



运动安全(169)

- 怎样做到安全锻炼(171)
- 运动前做好准备工作(172)
- 上体育课要注意安全(173)
- 跑步锻炼应该注意什么(175)
- 冬天锻炼应该注意什么(176)
- 女生在运动中要注意什么(177)
- 运动时受伤的救护(178)
- 手腕骨折怎么办(179)
- 脚踝扭伤怎么办(179)
- 高处坠落怎么办(180)
- 肋骨折断怎么办(181)
- 脊柱受伤怎么办(182)
- 游泳时抽筋怎么办(182)



交通安全(185)

- 交通安全常识(187)
- 学会识别交通信号灯(187)
- 步行(188)
- 骑自行车(190)
- 乘车安全(191)
- 车祸(192)

- 地铁事故 (193)
- 火车事故 (194)
- 船上遇险 (195)
- 飞机失事 (195)

不良行为说“不” (197)

- 未成年人应避免的不良行为 (199)
- 未成年人应避免的违法行为 (199)
- 吸烟的危害 (200)
- 饮酒的危害 (200)
- 拒绝毒品 (201)

心理健康 (205)

- 心理健康的十项标准 (207)
- 分析身边各类挫折的原因 (208)
- 积极评估自己人生训练 (209)
- 自我肯定技巧训练 (209)
- 人生目标追求训练 (210)
- 学会说“不”训练 (212)
- 自救心理突破训练 (213)
- 团队合作训练 (214)
- 助人训练 (216)
- 挫折训练 (218)

QINZI WU

- 应对事件能力自测 (220)
- 意志品质自测 (222)
- 情绪类型自测 (225)
- 心理承受能力自测 (226)



远离疾病 (229)

- 预防近视 (231)
- 防治红眼病 (232)
- 保护嗓子 (233)
- 预防龋齿和磕碰牙齿 (234)
- 预防驼背 (235)
- 预防蛔虫 (236)
- 慎用化妆品 (237)
- 预防伏案综合征 (239)
- 防止考试恐惧症 (240)



自然灾害 (241)

- 酷暑 (243)
- 严寒 (244)
- 大雾 (245)
- 大风 (245)
- 暴雨 (246)
- 雷电 (248)