

ANQUANJIAOYUDUBEN

安全教育

读本

4 年 级 上 ◎《安全教育读本》编写组 主编



电子科技大学出版社

ANQUANJIAOYUDUBEN

安全教育

读本

4 年 级 上 ◎《安全教育读本》编写组 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安全教育读本. 4 年级. 上 / 《安全教育读本》编写组主编. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5647-4784-8

I. ①安... II. ①安... III. ①安全教育—小学—教材
IV. ①G624.101

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 167068 号

安全教育读本·4 年级上 《安全教育读本》编写组 主编

策划编辑 杜倩 熊晶晶

责任编辑 卢莉

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼 邮编: 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 成都海峡新青印务有限公司

成品尺寸 170mm×240mm

印 张 4

字 数 65 千字

版 次 2017 年 7 月第一版

印 次 2017 年 7 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-4784-8

定 价 10.00 元

版权所有，侵权必究

目录



运动安全篇

- 第 1 课 体育锻炼中的自我保健 1
- 第 2 课 锻炼时腿抽筋怎么办 5
- 第 3 课 运动中腹痛的原因及预防 9
- 第 4 课 体育锻炼中的几点禁忌 13

卫生安全篇

- 第 5 课 远离无照小摊贩 17
- 第 6 课 如何避免食物中毒 21
- 第 7 课 不抽烟喝酒 27

意外伤害篇

- 第 8 课 预防煤气中毒 32
- 第 9 课 预防中暑 37
- 第 10 课 野外露营的安全 41

自然灾害篇

- 第 11 课 合理使用电脑 45
- 第 12 课 在家人引导下上网 49
- 第 13 课 注意个人信息安全 53
- 第 14 课 抵制“网瘾” 57

本书在编写过程中得到了入选作品的作者的大力支持，我们深表谢意。但由于一些作者的联系方式不详，暂时无法取得联系，在此我们恳请入选作品的作者尽快与我们联系，以便做出妥善处理。



第1课 体育锻炼中的自我保健



安全目标

让学生懂得在体育锻炼中如何进行自我保健。



图说安全



小强刚刚吃饱饭就和朋友们一起打球去了。

小明喜欢在睡前跑步，他说跑累了就能很快睡着。



说一说

他们的做法对吗？你平时是怎样在体育锻炼中进行自我保健的？把你的心得跟大家一起分享吧！





1. 刚吃饱饭不宜进行锻炼。刚吃饱饭就锻炼会影响肠胃功能，容易导致胃痛、腹泻等。

饭后运动时间表

饭后半个小时：在这半个小时内，以休息为主，静坐，家人朋友一起饭后的聊天，多聊些茶余饭后的开心话题，这是最合适的。既保持良好的心情，又保障了食物的最佳消化。

饭后1~1.5个小时：这个时候，食物消化的最高峰基本过去了，一般的运动是没有关系的，譬如说快走、慢跑之类的运动都可以慢慢开展了，但是，切记剧烈运动还是要节制的。

饭后2个小时：这个时候，基本上你开始各种体育运动都没多大关系了，如果你再不运动，离下餐吃饭的时间就不远了，那你就没有运动的时间了。

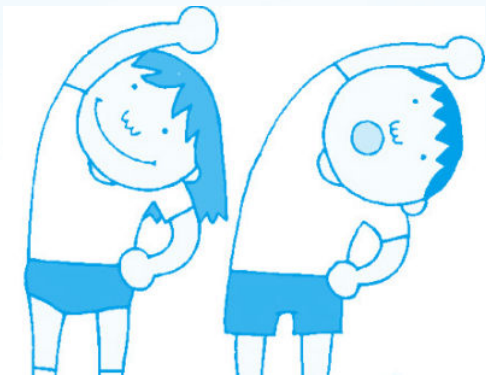
2. 进行体育锻炼的时候一定要选择正确的着装方式，不宜穿紧身的衣物和拖鞋等。

运动服装应选择质地柔软、透气、吸水性良好、有利于身体自由活动的服装。

运动鞋应选择大小合适、具有一定弹性及透气性的鞋子。鞋跟不宜过高。



3. 体育锻炼前要进行准备运动，即热身运动。



4. 体育锻炼结束后不宜马上进食和大量饮水。



5. 在进行自己不太了解的体育锻炼之前，应当向专业人士请教，以免发生意外。

童童的烦恼

童童是某学校小学四年级的学生。有一天，他看见高年级的哥哥们在打篮球，童童觉得十分好玩，便在自己家里模仿哥哥们打篮球的动作。

结果，由于没有人指导，童童不但没有体会到打篮球的乐趣，还把自己跌出了一身的伤。



6. 要选择适合自己的体育锻炼方式，锻炼过程中要注意休息。锻炼时间不宜过长。



小卫士闯关

回答√或 ×。

1. 吃饱了才有力气锻炼，所以刚吃了饭就可以锻炼了。□
2. 刚吃饱饭不宜进行锻炼。□
3. 只要自己觉得舒服就好了，穿什么锻炼不重要。□
4. 锻炼过程中要适当地进行休息。□
5. 锻炼前不需要进行热身。□
6. 锻炼之后有点饿了，可以马上吃东西。□
7. 锻炼过程中可以喝大量的水。□

知识分享会

通过对前文的学习，我们已经了解了一些体育锻炼中的自我保健知识。那么，你还知道哪些自我保健的知识呢？说出来跟大家一起分享吧！

我的分享



第2课 锻炼时腿抽筋怎么办



安全目标

让学生了解锻炼时为什么腿会抽筋，当腿抽筋了的时候应该怎么应对。



图说安全



炎热的夏天，明明没有做任何热身运动就跳进了泳池的冷水里游泳。

玲玲特别喜欢打羽毛球，她已经打了一上午羽毛球了。



说一说

他们的做法对吗？你平时锻炼前会做准备运动吗？锻炼过程中会停下来休息吗？你知道怎样在锻炼时预防腿抽筋吗？





1. 不论冬天还是夏天，锻炼前都要先热身哦。

锻炼前的热身

为了保持身体健康，增强我们的体质，我们常常进行体育锻炼。

但是人们常常忽略锻炼前的热身运动，其实在锻炼前热身，不仅可以帮助我们更快地进入锻炼状态，还能防止在锻炼过程中出现腿抽筋等状况。

2. 锻炼时要根据自己的身体状况，合理安排锻炼时间，锻炼时间不宜过长，否则也容易引起腿抽筋。

小朋友们在锻炼过程中要适当地休息哦。



3. 运动量太大，出汗过多，又没有及时补充水分也会导致我们在锻炼时腿抽筋。



其实呢，喝点水就解决问题啦

4. 为了避免在锻炼时腿抽筋，我们要做好预防工作

如何预防腿抽筋

首先，要注意补充钙和维生素D，可以吃钙片，也可以吃含钙丰富的食物，比如虾皮、牛奶、豆制品等。

其次，要加强体育锻炼，锻炼时要充分做好准备活动，让身体都活动开，这时下肢的血液循环顺畅，再参加各种激烈运动或比赛，就能避免腿抽筋。

最后，要注意保暖，不让局部肌肉受寒。

5. 在锻炼时，如果发生腿抽筋的情况，要立即停下来休息。

如果腿抽筋一定要停下休息哦，继续锻炼只会使疼痛加剧。



6. 锻炼时腿抽筋的应急处理。

平时一旦发生腿抽筋，可以马上用手抓住抽筋一侧的大脚拇趾，再慢慢伸直脚，然后用力伸腿，小腿肌肉就不抽筋了。

用双手使劲按摩小腿肚。

最简单的就是抽筋的时候要放松，再慢慢伸直脚和腿。

注意：如果经常腿抽筋，则应就医治疗。



小卫士闯关

回答√与 ×。

1. 锻炼前要进行热身运动。□
2. 锻炼过程中不能休息。□
3. 锻炼时，如果腿抽筋了，应该停止锻炼。□
4. 锻炼过程中及时补充水分可以预防腿抽筋。□
5. 锻炼中如果发生腿抽筋，但情况不严重就可以继续锻炼。□

快问快答游戏

通过对前文的学习，我们已经了解了为什么锻炼时会出现腿抽筋的情况，以及当腿抽筋时我们应该怎么办。那么，小朋友们，你们记住了多少呢？接下来，我们就分成小组，来玩一个快问快答的游戏吧。

由老师向小朋友们提问，看哪一个小朋友回答得又快又好。对回答又快又好的同学，给予小红花奖励。

第3课 运动中腹痛的原因及预防



安全目标

让学生了解运动中会出现腹痛的原因，懂得怎样预防在运动发生腹痛，以及在运动中腹痛时应该怎么做。



图说安全



小伟刚吃饱饭就想去打羽毛球。

强强跑步的时候一会儿快，一会儿慢，呼吸也不均匀。



说一说

他们的做法对吗？你平时运动中有腹痛的情况发生么？你知道哪些预防腹痛的方法？



1. 平时缺乏锻炼或训练水平低，突然进行剧烈运动会导致腹痛。



2. 锻炼前的准备活动不充分也可能引起腹痛。

小朋友们，运动前热身是十分必要的哦！



3. 本身身体状况不佳，但仍进行运动也会导致腹痛。



4. 运动时呼吸节奏不好也容易引起腹痛，尤其是在跑步的时候，要不断调整自己的呼吸，避免岔气导致腹痛。



5. 运动前处于饥饿状态或过饱的状态也会导致运动中腹痛。

6. 运动前不要喝大量的冷饮。

预防运动中腹痛

(1) 遵守科学训练原则，循序渐进地增加运动负荷，加强身体综合训练，腹痛也会减少。

(2) 充分的准备活动，能加快体内代谢过程，使人体尽快进入运动状态，避免了运动过快使胃肠道缺血缺氧发生胃肠痉挛或功能紊乱。

(3) 合理安排饮食，运动前不能吃得太饱或饮水过多，特别是运动前喝大量冷饮料、饭后应休息 1.5 ~ 2 个小时才能进行剧烈活动，运动前避免吃容易产气或难以消化的食物，也不能空腹参加剧烈运动。

(4) 运动中注意呼吸节奏，中长跑时要合理分配跑速，避免呼吸肌疲劳或痉挛。





小卫士闯关

回答√或 ×。

1. 饥饿状态下运动容易导致腹痛。□
2. 刚吃饱饭就运动不会导致腹痛。□
3. 运动前可以喝大量的水。□
4. 运动前热身可以防止运动过程中发生腹痛。□
5. 运动时保持呼吸的节奏有助于预防腹痛的发生。□

小小交流会

通过对上文的学习，我们了解到了运动中腹痛的原因，及怎样预防腹痛。那么，在日常运动中你有没有腹痛过呢？跟大家说说你当时是怎样做的吧！

| 腹痛原因 | 急救方法 |
|------|------|
| | |
| | |
| | |