

AN QUAN BAN WO CHENG ZHANG

安全伴我成长

小学高段适用



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

安全伴我成长 / 《安全伴我成长》编委会编. -- 杭州 : 浙江教育出版社, 2014. 11 (2015. 7 重印)
小学高段适用
ISBN 978-7-5536-2424-2

I. ①安… II. ①安… III. ①安全教育—小学—课外读物 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第259048号

安全伴我成长 小学高段适用

《安全伴我成长》编委会 编

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)
责任编辑 吕涵智
装帧设计 米家文化
责任校对 陈云霞
责任印务 刘 建
印刷装订 浙江新华数码印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 5.5
字 数 110 000
版 次 2014年11月第1版
印 次 2015年7月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-2424-2
定 价 15.00元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com



网址: www.zjeph.com

AN QUAN BAN WO CHENG ZHANG

安全伴我成长

小学高段适用



 浙江出版联合集团
 浙江教育出版社·杭州

AN QUAN BAN WO
CHENG ZHANG

《安全伴我成长》编委会



主 任 沈洪相
副主任 胡锡良 王 铮 周建忠
赖炳权
编 委 曹忠华 罗永明 张少夫
徐勇华 何菊仙 许永明
俞 李
编 者 沈明华 季云霞 汪 斌
刘 碧 郑 群

生命至上
安全第一

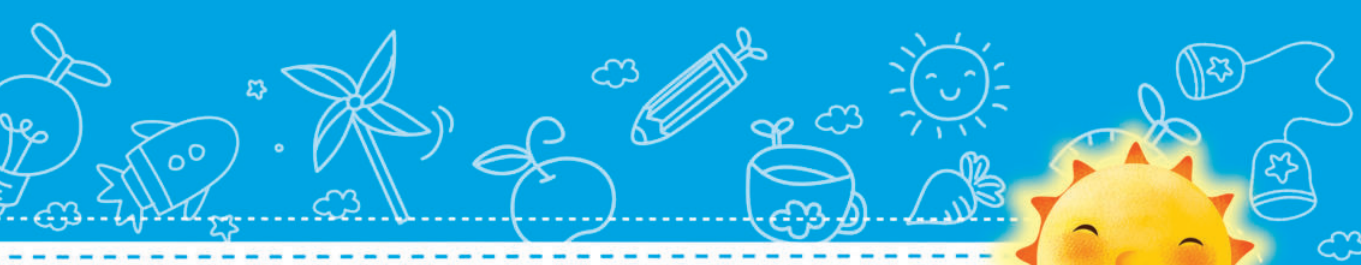




序

孩子是祖国的花朵，是家庭和民族的希望。但在灾难或伤害面前，一些鲜花转眼凋谢，给我们留下永远的遗憾。一个个触目惊心、血泪交织的悲剧不能不叫人扼腕叹息，更对我们敲响了安全的警钟。据有关调查，全国每年约有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天有40多人，也就是说每天有将近一个班的学生在灾难面前“消失”。涉及青少年生活和学习方面的安全隐患有20多种：如自然灾害、交通事故、火灾、溺水、打架斗殴、食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、受骗、毒品危害等。这些时刻威胁着青少年的健康成长。

虽然，全社会包括学校和家长都非常关注学生的安全问题，采取了多种教育和防范措施。但是，学生的安全事故在一些地区还是不断发生。部分学校对学生的安全教育缺乏足够的重视，教育方法过多依赖于说教，教育内容缺乏系统性和指导性；部分家长和学生自身没有强烈的安全意识，缺少基本的危险防范的能力和常识。这是学生安全事故不能从根本上得到防控的重要原因。有关专家认为，通过教育和预防，80%的中小生意外伤害事故是可以避免的。呼吁全社会进一步重视孩子的生命安全教育，指导孩子系统地接受生命安全教育和训练，提高应对各种危险的能力，懂得珍惜生命，学会保护自己，正是本书编写的目的。



余杭区近年来针对青少年安全教育工作，从当地的地理、人文和社会环境的实际出发，做了许多有益的尝试。本套书应实际工作需要，以《中小学公共安全教育指导纲要》和《浙江省安全教育纲要》为主要依据编写，帮助和引导青少年了解保护个体生命安全、维护社会公共安全的基本知识及相关的法律、法规，了解保障安全的方法并掌握一定的技能，掌握简单的心理调节方法，正确处理个体生命与自我、他人、社会和自然之间的关系，学习人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的基本常识。

本套书按年龄段的特点来安排内容，其中小学段以故事、游戏和模拟为主，初中段以活动和体验为主，高中段以体验和辨析为主，内容逐步加深，既注重安全知识的传授和认知能力的发展，又重视安全意识的培养和安全行为的训练。从小学到中学，循序渐进，使青少年逐步提升安全意识和应对危险的技能，既懂得防患于未然，又能有勇有谋地应对危险。

生命至上，安全第一。健康成长，是每个学生的愿望。让每一个孩子都健康成长，既是家庭、学校的责任，也是全社会的责任。我们希望通过本书的教学，能给祖国的花朵多一分安全的保障。





目录

Contents



1 溺水危险可避免 8

2 踩踏事故应防范 12

3 活动不能忘危险 16

4 安全防盗很重要 21

5 遭遇火灾学逃生 25

6 校园暴力巧防范 30

7 快乐骑车重安全 35

8 交通法规要遵守 38

9 注意饮食防中毒 43

10 安全预防传染病 47



11 避震常识要牢记 52

12 台风来了怎么办 56

13 保护环境我能行 60

14 文明上网我先行 64

15 筑起安全防火墙 68

16 快乐沟通无烦恼 72

17 身体触碰有原则 77

18 我的花季开始了 80

智能门禁 平安校园 85



1 溺水危险可避免

很多同学都喜欢游泳。游泳不仅可以培养生存技能，也可以强身健体，有利于身心健康。但是，在日常生活中，溺水事故时有发生，甚至已经成为小学生非正常死亡的“头号杀手”。我们在游泳时既要注意安全，也要牢记自救方法。



→ 认真想一想

炎热的暑假里，小伙伴们最想做的事就是到河里游泳了。外婆家旁边，就有一条清澈的河，小伙伴们邀请小明一起去河里游泳。小明有些犹豫，因为家长和老师都说过不能去河里游泳。可是小伙伴们说：“没关系，反正你的游泳技术很棒。”小明可以和他們一起去河里玩耍吗？



老师告诉你

溺水时，大量水被吸入肺内，引起人体呼吸困难、缺氧窒息，如在短时间内得不到救助，人就可能因缺氧死亡。溺水多发生在游泳池、海边、江河、湖泊、池塘等处，也可能发生在浴缸等家庭环境中。



危险面对面

7月1日下午6时，望城县6名学生因天热下河游泳，其中2人不幸溺水身亡。事发时，附近的居民听见呼救声，就立即赶去救援，将其中4人救上岸后，另外2人已经不见踪影。警方接到报警后，迅速赶到现场搜救。这条河虽然水流不急，但因为5米多深，所以十分危险，这给搜救工作带来了很大的困难。直到第二天凌晨，警察们才找到这2名孩子的遗体。

平安学一学

◆暑假，不能在没有人看护的情况下邀请好友去游泳。

◆不要单独外出游泳，不能去竖有“禁止游泳”标志牌的地方游泳，更不要到不知水情、易发生溺水伤亡事故的地方去游泳；不能独自在水塘边、小河边等地方玩耍，尤其是水草较多的地方或无人去的水塘；不要在急流和漩涡处游泳。

◆要清楚自己的身体状况，下水时切勿太饿、太饱，饭后1小时才能下水。平时四肢容易抽筋者不宜游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，比如先活动一下身体，水温太低时应先在浅水处用冷水淋湿身体，待适应水温后再下水游泳。

◆对自己的水性要有客观的认识，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免溺水。

◆游泳时如果突然觉得身体不适，若有眩晕、恶心、心慌、气短等症状，要立即上岸休息或呼救。



◆初学游泳者，要有成年人陪同且不能去深水区，以免溺水。对于不会游泳的人来说，救生圈是没用的。



◆游泳时如果溺水，附近又无人救助，首先应保持镇静，节省体力，不要手脚乱蹬、拼命挣扎，否则会导致身体失衡，口鼻无法浮出水面进行呼吸和呼救。

◆游泳时，若觉得体力不支，可改为仰泳，用手足轻轻划水，使口鼻浮于水面之上，调整呼吸，全身放松。稍作休息后，游向岸边或浮于水面等待救援。

◆游泳时如果发生小腿抽筋的状况，要保持镇静，改为仰泳，用手将抽筋的腿的脚趾向脚背处弯曲，可缓解痉挛，然后慢慢地游向岸边。



游泳安全歌

炎热天，汗淋淋，
私自游泳万不能，
河塘湖里去不得，
泳池也得讲安全。





救助溺水不逞强

在青少年溺水事故中，一个孩子遇险，其他孩子常常会下意识地进行施救，结果造成更多的人员伤亡。会游泳不等于会救人，即使你水性很好，一旦发现有人落水，也不能盲目地下水救援，而应在岸上呼救、报警，抛木板、竹竿或救生圈等物品进行救援，同时立即请求成年人帮助。



暑假里，乐乐每天都让妈妈带她去游泳。这天，刚吃完午饭，因为妈妈有事走不开，乐乐便一个人去了游泳池，一路上走得汗流浹背。到了游泳池，乐乐换好泳衣，赶紧跳进水里，一口气游了50米，舒服极了！乐乐一鼓作气开始游第二个50米，突然感到小腿越来越重，她觉得就差十几米了，想坚持游完再上岸，结果此时小腿竟然不能屈伸了，疼得她在水里不停地扑腾。幸好救生员看见了，及时将乐乐救了上来。

同学们，乐乐为什么会出现这样的状况呢？哪些事项是乐乐游泳时需要注意的呢？



2 踩踏事故应防范



→ 认真想一想

游乐场里有大型歌舞表演，很多人都挤到观景台上去抢座位。眼看观景台上的座位就要被坐满了，你很着急。这时，你会从人群里挤过去占个座位吗？



老师告诉你

在人员集中的场所，因为某种突发原因，短时间内人们情绪亢奋、行为过激、人群大量聚集，就会导致踩踏事故发生。在公共场所发生的踩踏事件是非常危险的。当身处这样的环境中时，我们一定要提高安全防范意识，保持冷静，沉着应对，谨防因为突发拥挤而导致人身伤害。

危险面对面



2005年10月25日晚8时许，四川省某小学四～六年级的住校生们下晚自习刚走出教室，电灯突然熄灭。不知是谁趁机大喊“鬼来了”，大家争着下楼，前面有同学摔倒了，后面的同学仍然往下冲，踩在已倒地的同学身上，现场的惨叫声不断。电灯突然熄灭和闹鬼的恶作剧引起了学生们的恐慌，通道设置的不合理使拥挤的人群中不断有学生倒下，唯一一名在场的老师也被挤倒在地。这起踩踏事故造成了10名小学生死亡，30多名小学生受伤。



校园踩踏事故及其预防常识

● 踩踏事故的原因

在行进的人群中，如果前面有人摔倒，而后面不知情的人继续前进，那么人群中极易出现像“多米诺骨牌”一样连锁倒地的现象。此时，如果你正好处于拥挤的人群中，就非常有可能受到伤害。



● 校园踩踏事故的特点

◆ 踩踏事故大多发生在下课、做操、就餐和集会的路上。学生集中上、下楼梯，心情急切，容易推挤。

◆ 踩踏事故大多发生在楼梯拐角处。如果楼梯拐角处狭窄或一幢楼只有一个楼梯，若发生事故，不易疏散。如果晚上突然停电或楼道灯光昏暗，也容易让学生感到恐慌，造成拥挤。

◆ 小学生的自控能力和自我保护能力比较弱，遇事不够冷静，容易慌乱，导致场面失控，造成伤亡。

● 学生在校内防拥挤踩踏的常识

◆ 上、下楼梯要相互礼让，靠右行走，遵守秩序，注意安全。

◆ 在去做操、集会等活动的路上，不求快，要求稳。

◆ 举止文明。人多的时候，不拥挤、不起哄，不在楼梯上追逐打闹、搞恶作剧，不制造紧张或恐慌气氛。发现不文明的行为，要敢于劝阻和制止。

◆ 遵守学校规定，牢记文明礼仪，上、下楼梯注意安全，不拥挤。



在拥挤的人群中，如何判别危险，怎样离开危险境地，如何在险境中进行自我保护，都非常重要。

◆放学、集会或在其他拥挤的场所时，要牢记出口的位置和各种逃生标识。在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，尽量走在人流的边缘，不要被好奇心驱使，尽量避免走到拥挤的人群中去。当发现有人情绪不稳定或人群开始骚动时，要保持镇定。

◆如果发生踩踏事故时，要仔细观察周围的场地，寻找逃生的机会。遇到台阶或楼梯时，要尽量抓住扶手，防止摔倒。当发现自己前面有人突然摔倒时，要马上停下脚步，同时大声呼喊，告知后面的人不要向前靠近。



◆发生事故时，如果陷入人群中，一定要先稳住双脚，即便鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带，应确保自己不被绊倒。切记要和大多数人的前进方向保持一致，不要试图超越别人，更不能逆行。

◆发生事故时，如果有人指挥，要听从指挥人员的口令，发挥团队精神。服从指挥是集体逃生的关键。

◆发觉拥挤的人群向自己靠近时，应该马上避到一旁，但是不要奔跑，以免摔倒。如果有可以暂时躲避的空间，可以先进去躲避。若有可能，



应抓住一样坚固且牢靠的东西，待人群过去后，迅速而镇静地离开现场。切记远离玻璃窗，以免因玻璃破碎而被扎伤。如果被人群推倒，要设法靠近墙壁，将身体蜷成球状，面向墙壁，双手紧扣置于颈后，以保护身体最脆弱的部位，并大声呼救。

◆ 如果发生拥挤踩踏的情况，应及时联系外援，赶快拨打“110”或“120”等，寻求帮助。另一方面，在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救。



下面哪种做法是正确的？为什么？请你说明理由。



1. 放学后，匆匆挤过下楼梯的人群，赶回家吃饭。



2. 电影散场时，跟在人群后缓慢移动。



3. 路旁有人在吵架，挤过去看看是怎么回事。



4. 停电的时候，吓唬吓唬同学一定很有趣。

