



# 前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望，但在自然灾害发生时，少年儿童总是最容易受伤的，他们的伤亡令人痛心。在这种情况下，对少年儿童进行防灾减灾、自救自助教育，保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力，人类的力量显得很渺小，但只要有了求生的欲望和智慧，人类便可以与灾害顽强抗衡。从一些常见的案例分析来看，当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时，缺乏安全防范意识、救助知识浅薄，是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。天灾并不是不可抗拒的，如果同学们能更多地掌握防灾知识，就可以避免很多灾难。要最大限度地减少灾害损失，就要从学生阶段抓紧开展防灾教育，全面着手，通过多种形式，使学生掌握防灾救灾的常识，并通过学生影响到每个家庭，继而使之家喻户晓，确保在发生灾害或事故时，具备基本的自救和互救能力，最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》精神编写的，具体、详细地介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施，以及意外伤害的处理方法，网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对不同年龄段的学生，语言通俗易懂、简明扼要，采用图文结合的表现方式，帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能，维护社会公共安全，树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获益，让“安全”伴我们一生。

《中小学公共安全教育读本》编写组



# 目 录






<b>第一单元 平安出行，健康生活</b> .....	01
第一课 平安交通我知道 .....	02
第二课 学习交通法规 .....	07
第三课 交通事故如何处理 .....	12
<b>第二单元 健康上网，从我做起</b> .....	17
第四课 要有目的地上网 .....	18
第五课 上网时要自律 .....	23
第六课 小心网络陷阱 .....	27
<b>第三单元 健康校园，人人有责</b> .....	31
第七课 了解传染病 .....	32



第八课 科学应对突发疾病 .....	37
第九课 正确处理食物中毒 .....	42
<b>第四单元 突发事件，科学应对</b> .....	<b>47</b>
第十课 发生地震怎么办 .....	48
第十一课 认识新型冠状病毒及其防护 .....	53
第十二课 谨防校园欺凌 .....	58
<b>第五单元 雾霾天气，自我防护</b> .....	<b>61</b>
第十三课 了解雾霾天气 .....	62
第十四课 雾霾天气如何应对 .....	65
第十五课 PM2.5 是什么 .....	67
第十六课 学会自我保护 .....	72

# 第一单元

## 平安出行，健康生活

-  第一课 平安交通我知道
-  第二课 学习交通法规
-  第三课 交通事故如何处理



## 第一课 平安交通我知道

### 前言

出行安全，不仅关系到自己的生命和安全，同时也是尊重他人生命的体现，是构筑和谐社会的重要因素。透过川流不息的车辆，“关爱生命，安全出行”这八个大字在我们的脑海里应该显得更加突出。



### 令人担忧的交通状况

中国目前的道路交通安全非常令人担忧。目前国内汽车保有量比日本、美国都低很多，但每年因为交通事故而死亡的人数却是日美的数倍！为什么中国因为交通事故死亡的人数占了全国事故意外死亡人数的75%呢？这都是因为我们对于交通安全的意识太淡薄。

在日常生活中，我们几乎天天需要出行，只要一出行，就需要和交通安全打交道。曾经有过一个统计：全年每6分钟就会有



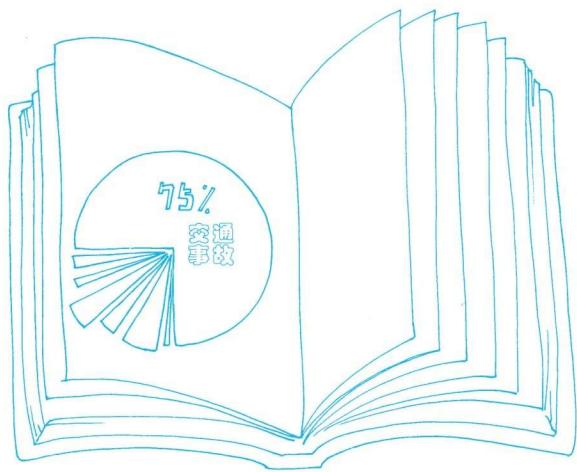


## 第一课 平安交通我知道



一人死于车轮下，这绝对不是危言耸听。

现代交通十分发达，它虽给人们带来了无限的便利，也同时增加了许多安全隐患。因此，人们应当学会保护自己，要养成文明行车、文明走路的好习惯。



一项统计表明，交通事故是造成4~14岁儿童非故意伤害的主要原因，已成为这一阶段儿童的“头号杀手”。

根据调查分析，我国中小学生易发生交通事故的主要类型分别为：骑自行车违规、行人违反交通规则、校车车祸事故等。

中学阶段是生理、心理发育的重要时期，其间由于体格正在逐渐发育完善，在力量、灵活及技巧方面都处在人生的相对活跃时期，活泼好动，腿脚灵活。心理方面，中学生有全面独立的要求，对任何事物都有自己的判断能力，也喜欢根据自己的判断行事，有较强的冒险精神，喜爱探索。由于对事物认识的局限性，判断能力低，生活经验少，缺乏必要的交通安全意识，危险感受差，注意力容易分散，对复杂交通环境不能正确估计，常在道路上打闹、追逐等。

自行车本身是一种灵活性很强，但稳定性很差又无任何防护的交通工具。交通法规规定12岁以后的学生才能骑自行车上路，这时中学生都普遍骑车上学。中学生骑车时存在如下特点：对交通规则置若罔闻；自恃年轻技术好，与机动车抢行；自恃英雄胆大，故意不让机动车或不慢



速避让；心存侥幸，手中持物骑车，单手或双手撒把。目无法纪骑自行车的人认为“汽车不敢碰我”，于是随意在大街或道路上穿行。快、超心理，中学生有时为了赶时间、逞能，互相追逐、急拐，互相迂回超车，甚至逆向行驶等。因此加强对中学生骑车、行走的交通安全教育，对保障中学生自身及其他交通参与者的安全有很重要的意义。



## 安全骑车应注意

- (1) 不满 12 周岁的孩子，禁止在道路上骑车。这是交通法规规定的。
- (2) 不打伞骑车。
- (3) 不脱手骑车。
- (4) 不骑车带人。
- (5) 不骑“病”车。
- (6) 不骑快车。
- (7) 不与机动车抢道。
- (8) 不并行骑车。

还要注意，在恶劣的天气如雷雨、台风、下雪或积雪未化、道路结冰等情况下，也不要骑车。



## 案例

从小学习独轮车表演的小张，梦想能够登上大舞台，在灯光下、在注视中、在掌声里为观众表演。为此小张课余时间还非常刻苦而勤奋的练习。除此之外，小张还是个运动爱好者，所以他经常在上学的路上骑快车。一天，一辆从胡同里飞速冲出来的小汽车将他撞倒在地，从此小



张失去了双腿，再也无法实现一直以来的梦想了。

像小张这样在路上飙车、飞速骑自行车导致交通安全事故的现象，已成为城市学生交通安全事故的一个突出问题和隐患。不仅如此，上下学的途中，有不少中学生经常成群结队地侵占路面、打闹，骑自行车搭肩、撒把、随意横穿公路，再加上复杂的路况、飞驰的机动车等，这些因素综合在一起的副作用使越来越多的学生葬身在车轮之下。

### 小贴士

根据《道路交通安全法实施条例》规定，未满16周岁驾驶电动自行车上路属于违法行为，交通管理部门可依法对未满16周岁驾驶电动自行车上路的中学生进行管理和处罚。



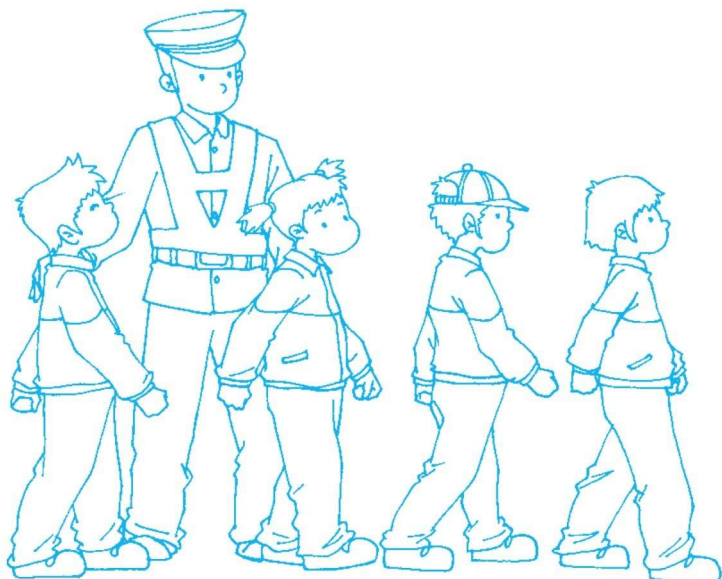
### 行走无秩序，交通事故来

学生交通事故的90%以上是在车辆临近时突然横穿马路、无序行走所致。

行人违反交通规则的现象，在我国相当普遍，这也是中小學生交通安全事故的主要诱因之一。一项在八省市进行的中小学、幼儿园安全管理工作调查的结果显示，违反交通规则是导致中小學生受伤害的首要原因，而且在上下学的路上最容易发生安全问题。有对比表明，中小學生遵守交通规则意识较成年人要高，且许多地方中小學生放学都有交警或教师负责护送，但学生在路上嬉戏、打闹并由此引发的交通安全事故却不在少数。因此我们应该更加巩固自己的安全意识，并带动身边的人增强安全意识，使我们能有更安全的环境，去实现自己的梦想。



设想一下：一个梦想成为画家的人，因为意外失去了双臂，只能用双脚书写着自己奋斗的一生；一个个还没有看清楚美丽世界的孩子，却因为意外的玩耍而造成眼部的受伤，为家



人和自己均留下了终身的遗憾，那将是怎样的懊悔！那将是怎样的悲剧！他们忽视了安全，为此付出了沉重的代价，甚至要用一生去悔悟，在今后的漫漫人生道路上，他们将独自品尝因忽视安全而酿成的苦酒。

同学们，他们用鲜血和生命换来的教训，难道不应该使我们警惕吗？难道不让我们痛心吗？我们要时时刻刻把安全意识铭刻在心，人们用鲜血换来的教训，是智者就要避免重蹈覆辙。朋友们，假如我们每个人都能以他们为戒，重视安全，珍视生命，那我们就能拒事故于千里之外。

## 感 悟

也许在一瞬间，我们就会付出伤痛，甚至是生命的代价。血的悲剧告诉我们，一定要遵守交通法规，真正做到“关爱生命，安全出行”。



# 第二课 学习交通法规

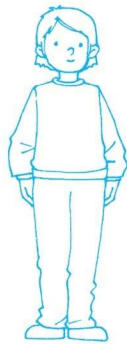
### 前言

安全一直是最受关注的话题之一，也是一个永恒的话题。因为生命对于我们每一个人来说只有一次。安全是火，点燃了生命之灯！安全是灯，照亮了生命之路！安全是路，引导着生命走向新的辉煌！



### 重视交通安全

“红灯停，绿灯行，过马路要走斑马线。”这句话介绍了最基本的交通规则，也是伴随我们成长的安全警句！我们不仅要把它铭记在心中，更要做出相应的行动。否则，我们就要向小学生，甚至幼儿园的小朋友们学习了。没有人会时刻监督我们是否遵守交通规则，唯有我们自己！遵守交通规则，建立交通安全意识，才会受益终身！这也是文明的体现！





随着社会车辆的逐渐增多，看似简单地过马路，还那么安全吗？又会有哪些危险情况呢？

横穿马路很容易出危险。



## 不在车前车后急穿马路

第一，行人须在人行道内行走，没有人行道时须靠路边（距路边沿线1米以内）行走，并注意前后车辆。

第二，横过车行道，必须走人行横道。没有人行横道的，须事先看清左右来往车辆，待车辆走过后直行通过，不要追逐、猛跑。

第三，不准在车辆行驶时或停着的车后突然横穿马路，也不要走到路中间时突然回头走。这些都会使驾驶员措手不及、判断失误，从而导致交通事故。

第四，晴天过公路，如有灰尘应回避一下，不要盲目抢上风；雨雪天气，打伞、穿雨衣不要遮住视线，防止与车辆碰撞。

第五，过交叉路口，要注意交通信号，熟记“红灯停，绿灯行”。有些路口设置了红绿两种颜色的人行横道灯。绿灯亮时，准许行人从人行横道内通过；绿灯闪烁时，不准行人进入人行横道，但已进入人行横道的，可以继续通行；红灯亮时，不准行人进入人行横道，这时行人应在人行道上等候。

要规范自己的走路行为。在城市街道，走路必须走人行道；在农村公路，须靠路边行走。横过街道必须走“人行横道”、“过街天桥”或“地下通道”，这样可以避免与车辆发生碰撞。



## 汽车的“内轮差”

你知道汽车是怎样转弯的吗？汽车是依靠前轮来转弯的。随着前轮



的转动，汽车车身也会逐渐改变方向。但是前后两只轮子不是走在同一条弧线上，而是有一定距离差别的，这个差距称“内轮差”。因此，我们碰到要转弯的汽车，不能靠得太近，不要以为汽车的前轮过去就没事了。因为有“内轮差”，如果离转弯的汽车太近，很可能被后轮撞倒轧伤。



### 注意避让转弯的车辆

知道了汽车转弯时会发生“内轮差”，所以我们在通过马路时，除了要注意来往直行的车辆外，还要注意避让转弯行驶的车辆。当看到“方向灯”闪亮时，人离车辆要远一些。千万不要以为让过了车头就没事了，人与车身靠得太近，就容易被车尾撞倒，发生伤亡事故。



### 让特种车辆先行

在马路上，我们经常可以看到警灯闪亮、警报呼叫的车辆，这些是警车、消防车、救护车或工程抢险车等特种车辆。特种车辆担负着特殊紧急任务。交通法规规定：一切车辆和行人都必须让执行任务的警车、消防车、救护车和工程抢险车先行。所以，我们如果在路上骑车或行走时，遇到上面这些车辆，要让它们先通过，千万不要争道抢行。



### 案例

1月4日，是中学生璐璐新年后第一天上学的日子，本以为新年能有一个好的开端，谁也无法预料会发生惨剧：可怜的璐璐在这一天因为一起交通事故被无情地夺去了宝贵的14岁生命。

当天下午3时50分前后，璐璐兴高采烈地搭乘同班同学的自行车，



从学校路口出来，准备穿越马路，在穿越马路的过程中，正准备拐弯，被后面开过来的一辆载着挖土机的工程车撞倒，璐璐立即被从自行车后座撞到工程车后轮，右腿当场被无情的车轮碾断，且右腿大动脉破裂，道路上瞬间洒满璐璐的鲜血。

工程车司机被现场的惨剧吓呆了，璐璐当时还清醒，叫同学赶快打电话。同学立即回学校向老师和校长报告。随后过来的一辆货车司机将璐璐紧急运送到玉环人民医院。1月5日凌晨5点6分，璐璐最终因为流血过多抢救无效，痛苦地离开了人世。

## 小贴士

1. 在横过没有交通信号灯的人行横道时，应当左右看，观察往来车辆的情况，确认安全后再过马路；不得在车辆临近时突然横过或者中途倒退、折返。

2. 过马路时要注意观察交通信号灯的变化。红灯亮时，不能过马路；绿灯亮时，也要看清左右确定没有车来，才可以过马路；如果马路过了一半时，信号灯变了，要赶快过马路，千万不要惊慌。

3. 行人切不可擅自进入高速公路行走，更不能横穿高速公路。



## 安全过铁路道口

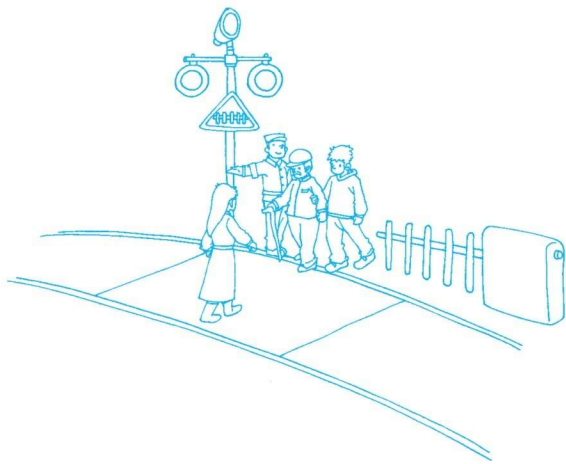
铁路道口比较复杂，交通十分繁忙，行人、自行车、汽车、火车等



## 第二课 学习交通法规



都要从道口通过。为了保证行人和车辆的安全，在铁路道口处都设置了栅栏。火车来临时，红色信号灯闪亮，栅栏关闭，行人和各种车辆停止前进，静静等候，让火车通过。千万不要跨越栅栏，冒险抢道。通过无人看守的道口时，须停车，左右仔细观看，确认安全后，方准通过。



有人认为过马路没关系，反正驾驶员会刹车。其实，汽车不是一刹就停的。由于惯性作用，刹车后车还会向前滑行一段距离，这就是力的惯性作用。就像人在奔跑中，突然停下来，身体还会不由自主地向前冲出几步一样。何况还有驾驶员不注意、刹车不灵等情况存在。所以，乱穿马路是十分危险的。血的教训，同学们应该引以为戒。



### 感悟

#### “3, 2, 1”

6秒，一刹那间。所谓交通事故，大多是出现在一刹的疏忽上。这一刹，3秒足矣。也许还有许多意识问题，可是意识形成的一刹比三秒来得更快。不要让“3, 2, 1”，成为生命的倒计时。



## 第三课 交通事故如何处理

### 前言

“交通事故”是指车辆在道路上因过错或者意外造成人身伤亡或者财产损失的事件。交通事故不仅是由不特定的人员违反交通管理法规造成的，也可能是由于地震、台风、山洪、雷击等不可抗拒的自然灾害造成的。



### 了解交通事故

我国的道路交通事故分为以下四类。

#### • 轻微事故

是指一次造成轻伤 1~2 人，或者财产损失机动车事故不足 1000 元、非机动车事故不足 200 元的事故。

#### • 一般事故

是指一次造成重伤 1~2 人，或者轻伤 3 人以上，或者财产损失不足 3 万元的事故。

#### • 重大事故

是指一次造成死亡 1~2 人，或者重伤 3 人以上 10 人以下，或者财产损失 3 万元以上不足 6 万元的事故。



### • 特大事故

是指一次造成死亡3人以上，或者重伤11人以上，或者死亡1人，同时重伤8人以上，或者死亡2人，同时重伤5人以上，或者财产损失6万元以上的事故。

### 案例

贵州省贵阳市奥隆汽车运输有限公司驾驶人项××，驾驶贵A359××号依维柯牌中型普通客车，载客19人（含1名一岁半的幼儿，核载18人），由贵阳市南明区飞机坝客运站驶往黔南州龙里县，行经贵阳市南明区境内机场路沙木林大桥桥头处时，车辆突然向右驶离公路，坠下垂高37米（斜高57.94米）的斜坡，造成4人当场死亡，1人在送往医院途中死亡，8人经医院抢救无效死亡，6人受伤。

山东省251省道济宁至鱼台段发生一起特大交通事故。事故造成一辆商务车上6人全部死亡。事故初步调查结果为一挂牌“××商贸有限公司”的水泥车超车后逆向行驶，与一辆尼桑商务车相撞，将商务车推出20米左右，造成严重破损。商务车上6人，其中1人当场死亡，4人在送往医院后死亡，1人送往重症监护室于10日下午死亡。6人中有5人均为21岁左右的少年。

### 小贴士

#### 什么是交通肇事罪？

交通肇事罪，是指违反交通管理法规，因而发生重大事故，致人重伤、死亡或者使公私财产遭受重大损失的行为。



## 提高交通安全意识 自觉遵守交通法规

交通事故就像一只可怕的老虎，它每天 24 小时窥视着我们的生命，只要有一点点的疏忽，它就有可能将你吞噬。因此，每个人都要增强交通安全意识。车祸是可怕的，常言道：“马路如虎口。”这句话便是提醒我们出行要当心，不要逞一时之快，不要因一时疏忽，酿成终身的遗憾，而追悔莫及。同学们，为了你和家人的幸福，请尽量避免交通事故的发生，希望大家务必提高交通安全意识，自觉遵守交通法规，首先要做到以下几点。

- (1) 各年级、各班级要加强对学生的交通安全教育。
- (2) 要自觉学习和遵守交通法规，增强交通安全意识，提高自我保护能力，做遵守交通法规的模范。
- (3) 过马路时，一慢二看，不闯红灯，不随意横穿马路。
- (4) 不在车行道或人行道上追逐、玩耍。
- (5) 禁止学生驾驶摩托车上路。骑自行车不上机动车道，不互相攀肩并排行走，不一手抓车把一手撑雨伞，不曲折骑行。
- (6) 自行车靠右走，行人要走人行道，做到文明走路，规范骑车，主动避让机动车辆，不闯红灯，不骑车带人，不逆向行驶，不超速行驶，转弯要

