



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** 

| | | |
|-----|-----------------------|----|
| 第一课 | 交通安全····· | 01 |
| 第二课 | 互助互爱的同学们····· | 05 |
| 第三课 | 课间 10 分钟活动安全 ····· | 09 |
| 第四课 | 体育活动安全····· | 15 |
| 第五课 | 远离爆竹伤害····· | 19 |
| 第六课 | 正确处理迷眼睛····· | 23 |
| 第七课 | 火灾中正确脱险与自救····· | 26 |
| 第八课 | 水灾中正确脱险与自救····· | 30 |
| 第九课 | 手足口病的正确预防····· | 34 |
| 第十课 | 甲型 H1N1 流感的正确预防 ····· | 39 |



| | | |
|------|--------------------|----|
| 第十一课 | 认识新型冠状病毒及宠物伤害····· | 43 |
| 第十二课 | 远离零食，健康生活····· | 48 |
| 第十三课 | 大雾出行，注意安全····· | 53 |
| 第十四课 | 公共设施科学使用····· | 57 |
| 第十五课 | 要学会自我保护····· | 60 |
| 第十六课 | 科学上网，远离网络危害····· | 65 |
| 第十七课 | 地震中科学脱险与自救····· | 70 |



第一课 交通安全

妈妈开车带力力去超市购物。车子启动后，5岁的力力高兴地脱了鞋站在后排座位上，两只手扒在驾驶座位上，和妈妈有说有笑。到了一处下坡路段时，一辆小车突然从岔道驶出来，妈妈慌忙踩住急刹车。这时，“砰”的一声，接着力力大声地哭起来。原来急刹车导致毫无防备的力力惯性地向前，从后排摔到了前排座位上。经检查，力力全身多处皮肤挫伤，左小腿骨折。



了解交通知识

在生活中，我们的出行离不开乘坐汽车。汽车给我们的出行带来了极大的便利，但在乘车的同时，一定要注意自身安全，确保安全出行。

外出最好乘坐公共交通工具，如地铁、公交车，现在公共交通四通八达，非常便利，乘坐公共交通也是对环境保护出一份力。

拒绝乘坐“三无”车辆，“三无”车辆是指无牌、无证、无保



险的车辆。

乘坐摩托车时，首先记住戴上安全头盔，要正面跨坐，不要侧坐。

乘坐小型客车时，下车前一定要先确认是否有别的车辆靠近，防止车门突然打开使后面行驶过来的自行车或摩托车来不及躲闪，撞上车门而发生意外。

下车后，不能立刻从车前或车后横穿道路，要看清路上的车辆，按照交通规则过马路。

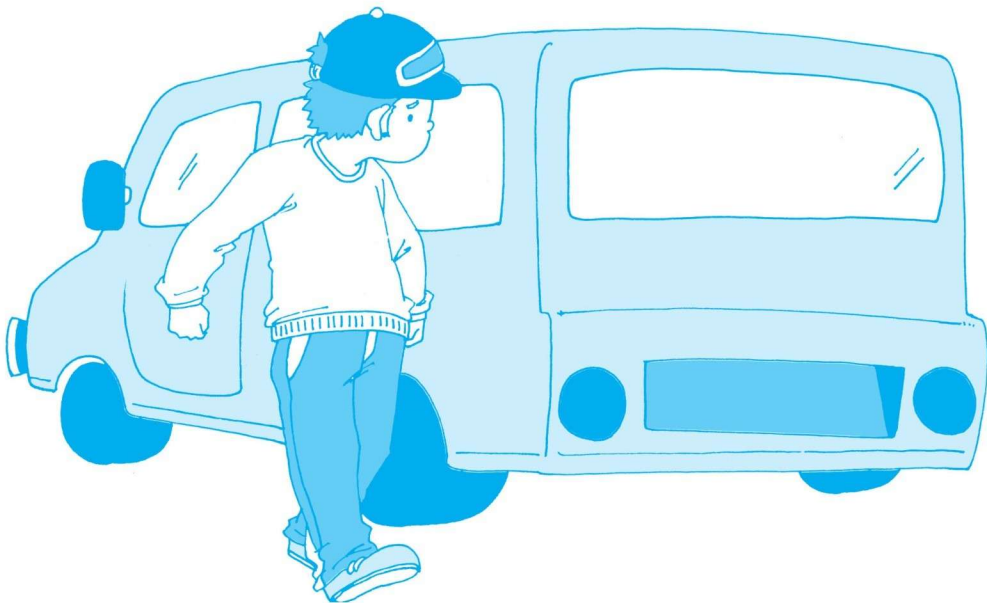


乘车时应注意什么

乘坐汽车时，上车后第一件事情是要系安全带。

不要在乘车时吃东西、喝水，如果遇到急刹车，容易被呛着。

不要在乘车时玩尖锐的玩具或其他锋利的物品，容易伤到自己或他人。





在等候公共汽车时，要在站台和指定地点等候车辆，不要站在车道上候车。

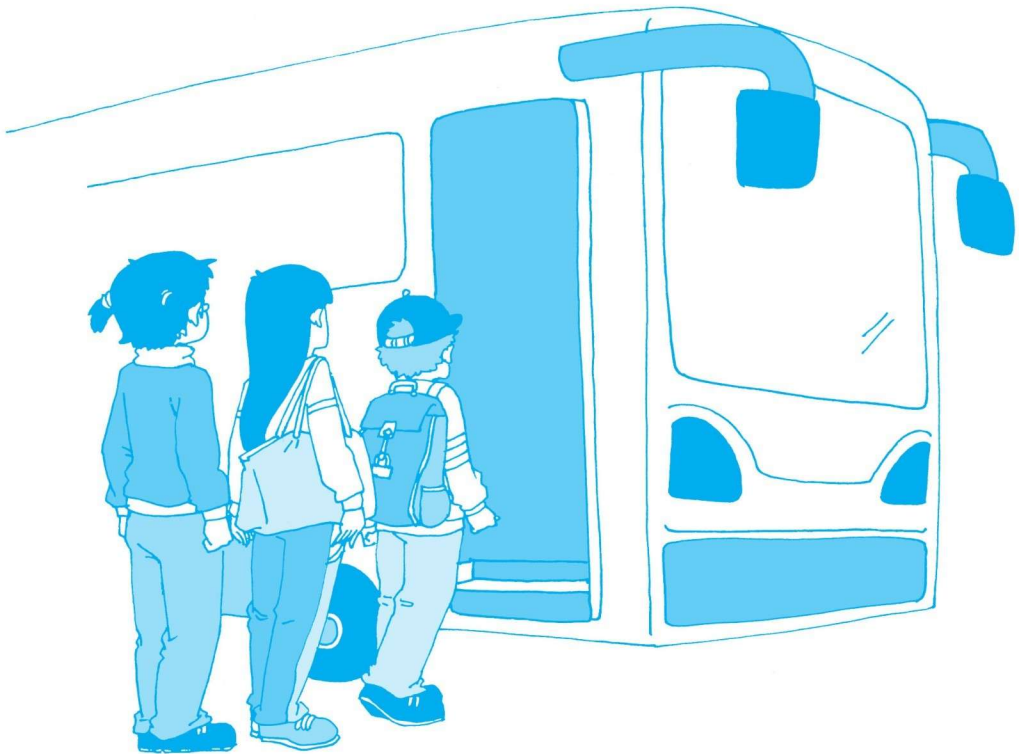
要排队依次上车，先下后上，不要拥挤。

不要在行车道上招呼出租汽车，容易发生危险。

不要带易燃易爆的物品上车。例如，鞭炮、酒精等。这些物品容易在挤压和碰撞过程中引起燃烧和爆炸。

车没有停稳之前，不要上前拦车，争抢车门。如果人多拥挤，有人被挤倒的话，很容易被车撞到。

车辆行驶中，不要将头、手伸出车外，很容易被相交的车辆、路边的树木或建筑物碰刮，造成伤害甚至死亡的事故。





不要在车辆行驶的过程中下车，看起来车辆行驶得很缓慢，但人会因为惯性的作用，身体向前移动，这时最容易摔倒，造成伤亡事故。

同学们不要以为坐车是件小事就不注意，生活中的安全事故，很多都是因为粗心大意而发生的。



新闻播报

驾驶员陈某驾驶一辆越野车，行驶到某路交叉口时，将车辆停在路边后，刚推开车门准备下车，突然后面驶来一辆电动车猛地撞在车门上，骑车的男子当即摔倒，送到医院因伤势过重抢救无效而身亡。



我来做一做

同学们，你坐过哪些车？在乘坐这些车时要注意哪些安全问题呢？



第二课 互助互爱的同学们

小周与小徐都是来自安徽省东至县农村的高二学生，两人同住一个寝室，一天晚上，小周要洗毛巾，他向睡在上铺的同学林林借肥皂，这时，小徐开玩笑不让林林借给小周。因为这事小周和小徐吵了起来。争吵中小徐用梳子砸了小周，两人就开始扭打在一起。在扭打中，小徐将小周脖子上原有的伤口弄破了。气急之下，小周拿起水果刀，要求小徐带他到医院包扎伤口，但小徐不愿去。小周恼怒不已，便拿刀捅向小徐的胸口，导致小徐心脏破裂，抢救无效死亡。



互助友爱

我们每一个同学都生活在学校这个大家庭中，每天都要跟同学相处，同学之间应该互相关心、互相爱护，这是一种高尚的文明行为。同学们要学会在集体生活中互相关心、互相照顾。

我们会发现有一些这样的学生，平时总爱和同学磕磕绊绊，今天和这个同学闹意见，明天和那个同学不说话。这样的同学也没有好朋友。其实，人与人友好相处是一件很愉快的事情。团结、互助、



友爱是人生必不可少的道德品质。

我们要学会主动帮助同学，热情爽快地借给同学学习用品，虚心地向同学请教问题并互相鼓励。

在学校里对同学要礼让，我们要多爱护同学、尊重同学，特别是要关心照顾体弱和有残疾的同学。

同学们要心中有他人，遇到问题从别人的角度去思考，主动帮助别人，这样长期做下去，你就会得到别人的关心、照顾和信任。



互相尊重

在学校里，同学之间要互相尊重，不取笑同学、不给同学起外号、不在背后议论同学。

同学间每天第一次见面要相互问好，离校时互相道别，说声“再见”。这是真诚、礼貌的表示，也是尊重别人的一种必要形式。



不要用自己的长处去讥笑别人的短处，不要拌嘴专门揭短，开玩笑开过头，侮辱同学甚至捉弄生理有缺陷的同学，这些都是不尊重别人人格的表现，是很不应该的。

同学之间交往要守信用，答应别人的事要努力去办，办不到的事不要轻易答应别人。



如何面对矛盾

同学之间往往会因为一些小事而吵架，不管因为什么事，要认真分析找到原因，如果是自己的错，要主动承认错误，如果是对方的错，应该宽宏大量，主动解决矛盾。

要心地坦然，不要总记着别人的不好，度量大一些，学会主动与同学搞好关系。



要学会控制自己的情绪，做自己情绪的主人。不要遇到问题就大吼大叫，更不能动手打人，先冷静地想一想，然后将自己的想法说出来，与同学沟通、讨论。

要多从自身寻找原因，人不可能不犯错误，但做错了事之后，要勇于主动承认错误，并改正，相信大家都喜欢跟这样的人交朋友。



我来做一做

你有几个好朋友？讲一讲你们平时是如何相处的？



第三课 课间 10 分钟活动安全

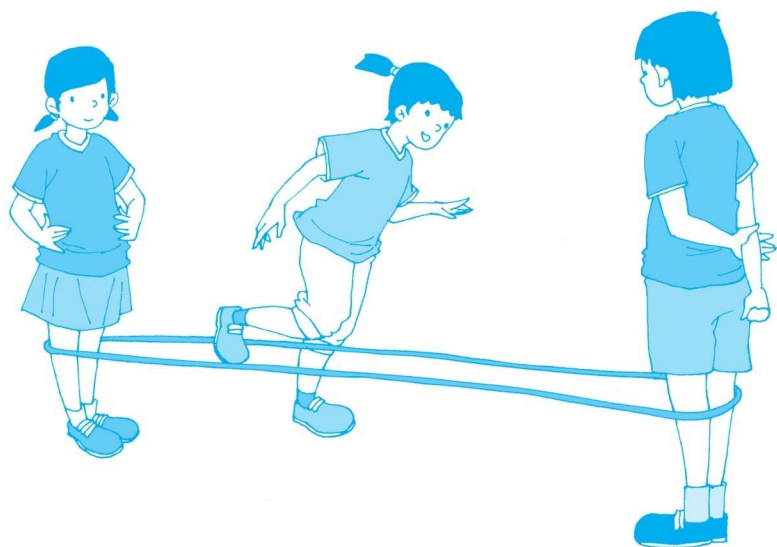
课间活动是我们最喜欢的一段时间，这是一个能够消除学习疲劳，让大脑得到休息，活跃身心的时间。有的同学能够遵守课间秩序，做有益的活动，例如下棋、与同学交谈等，但是少数同学缺乏安全意识，在楼道内、教室里追跑、大呼小叫……这些表现都是不对的。



课间 10 分钟的魔力

为什么要休息 10 分钟？想要知道这个问题的答案，我们首先要做的就是来一场大脑旅行。大脑是我们整个身体的“司令部”，主管我们的一切活动，并让这些活动可以有秩序地进行。在我们学习的时候，大脑某一部分区域的细胞工作着，处在兴奋状态。在我们参与课外活动的时候，大脑另一部分细胞在兴奋。

大脑还有一种自我保护的能力，当某一样工作做久了，兴奋性就会减低，如果再持续进行这类工作，就不会引起大脑的兴奋了，反而还会引起抑制。这样兴奋与抑制交替进行，才能使细胞恢复兴



奋性，以便更好地从事工作。

所以，课间会有 10 分钟的休息时间，以便让大脑得到休息。在这期间，我们要怎么保证自己的安全呢？



课间活动应注意什么

课间活动时间短，全校同学同时活动人很多，所以遵守课间的纪律是非常有必要的一件事情，我们应该做到以下几点。

1. 课间休息前应收好本节课所用的书本，并准备好下节课的课本及学习用品。

2. 依次走出教室，上下楼梯靠右走，这样上下楼的同学才不会相撞，下楼时更不能顺着扶手向下滑，以免跌倒、摔伤。尤其是雨雪天，尽量不要奔跑，要小心行走，以免打滑，造成不必要的伤害。

3. 课间活动要文明健康、安全有益，不奔跑、不蹦跳、不追逐打闹、



第三课 课间 10 分钟活动安全



不搞恶作剧、不做危险的活动和游戏，可选择踢毽子等不会危及自己和他人安全的活动。

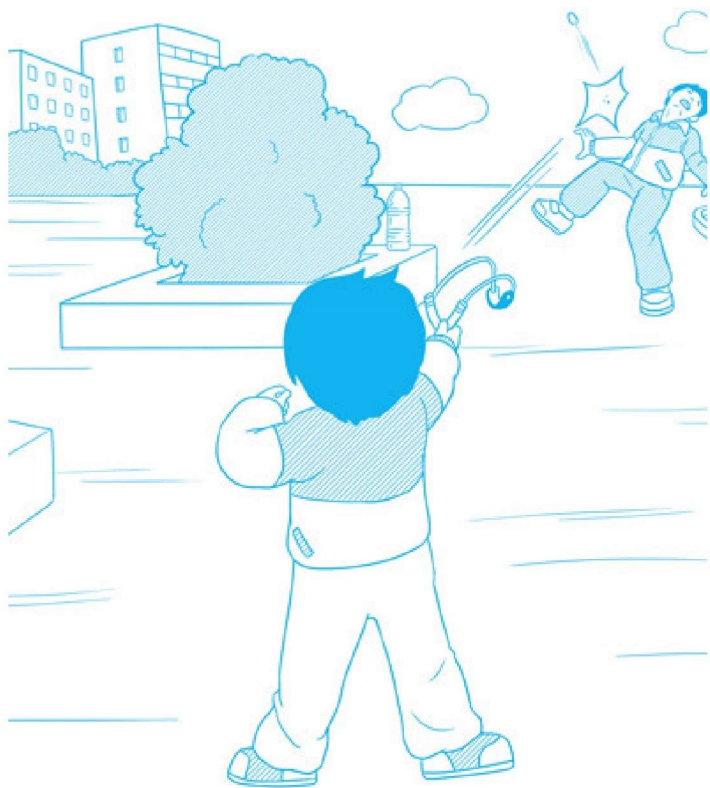
4. 不在楼梯、走廊、教室内玩耍、游戏、追逐打闹；不携带和玩耍刀叉、棍棒、石子等危险器和玩具枪、箭等危险玩具；不投掷器物；不拿器物在栏杆前玩耍，以防落下伤人。

5. 不登高，不攀爬门窗、栏杆、篮球架、铁门等设施，不攀缘围墙花坛、树木和体育器械，不跳桌凳及校园各处台阶。

6. 按规定有序上下楼，不在楼梯上逗留、玩耍，不滑楼梯栏杆；上下楼梯不奔跑、不蹦跳、不拥挤、不争抢、不推搡，一律靠右慢行。

7. 不在教室大声喧哗；进出教室、开关门窗时要小心，以免碰





伤他人；教室清洁工具要摆放整齐，不得拿清洁用具、教具追打着玩。

8. 课间不得私自出校玩耍、购物等。

9. 不准乱按各种电源开关、插座，不准乱动各种电器设备等。

10. 进办公室要喊报告，不准私自进入除教室外的房间、设施。

11. 预备铃响，按顺序依次走着上楼、进教室，不奔跑、不蹦跳、不拥挤、不争抢、不推搡、不喊叫。

12. 保持教室、走道、校园的环境卫生，珍惜他人的劳动果实，看到垃圾能主动清理。

13. 每位同学检查自己的行为，纠正自己不文明的做法，使自己和同学不再受到伤害，使我们拥有文明快乐的校园生活。



新闻播报

大坪小学一年级的学生张潇结用妹妹扎头发的橡皮筋做了一副弹弓。一天在课间休息的时候，张潇结邀请同班同学小刚在操场上射弹弓玩，他俩用弹弓上的橡皮夹住小石子，对着不远处的一个矿泉水瓶不停地射击。

在张潇结射击的过程中，小刚站在他的右前方对他进行指点，可是射出的小石子竟然射偏了，正好击中了小刚的右眼。小刚当时就疼得哭了起来，张潇结看到这个情况吓傻了，急忙找来老师。

受伤的小刚被老师紧急送到了医院，在医院住院治疗了 26 天，经鉴定，小刚的伤属于七级伤残，非常严重。

为了别人、也为了自己的安全，我们在课间进行活动的时候，一定不要进行危险的游戏，不要让小刚的悲剧再次发生。



我来学一学

课间纪律三字歌

小学生，要注意。课间短，有礼仪。
下课后，不拥挤。让老师，先出去。
教室内，别喧哗。吃东西，不可以。
窗户边，别打闹。有危险，要牢记。
楼道窄，别乱跑。球类活动不适宜。
见老师，问声好。帮老师，拿教具。
休息好，有精力。课堂上，高效率。



我来做一做

找找身边的好榜样，说一说他在课间安全方面有哪些地方值得你学习？和这些好榜样相比，你觉得自己什么地方做得还不够好？
