

新世纪青少年家庭健康教育新概念
XinShiJiQingShaoNianJiaTingJianKangJiaoYuXinGaiNian

青少年家庭 生活教育新概念

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年家庭健康教育新概念》

编 委 会

主 编： 丁新萌 尚燕杉 朱苑玲

编 委： （以姓氏笔画为序）

马兰英 王凤玲 王春花 王瑞霞

卢俊峰 付彩霞 白蕊 李芳

李群 吕文芝 刘庆华 刘富金

张红梅 吴增士 杨永军 尚燕琴

周志琴 郑守亮 姜清 娄伟

目 录

第一篇 生活常识教育.....	(1)
第一章 安全教育.....	(3)
第一节 教育孩子树立自我保护意识.....	(3)
第二节 教育孩子注意交通安全.....	(4)
第三节 教育孩子远离危险.....	(6)
第四节 提高孩子的自我保护能力.....	(12)
第二章 讲究文明礼貌教育.....	(15)
第一节 对孩子进行文明礼貌教育的重要意义.....	(15)
第二节 文明礼貌教育的基本内容.....	(17)
第三节 实施文明礼貌教育的主要方法.....	(22)
第三章 衣着打扮常识教育.....	(25)
第一节 服装与青少年健康.....	(25)
第二节 青少年服装穿着四要素.....	(31)
第三节 帮助孩子了解服饰的特点.....	(34)
第四节 中学生怎样穿才美.....	(36)
第五节 不同性格的人应有不同的服饰.....	(39)
第六节 女中学生的服饰打扮.....	(41)
第四章 青春期教育.....	(44)
第一节 性意识的觉醒与烦恼.....	(44)
第二节 父母对孩子的性问题指导.....	(46)
第三节 对孩子要进行性道德规范教育.....	(50)

第四节	引导孩子正确地与异性交往.....	(54)
第五节	正确对待孩子的“早恋”	(59)
第六节	对孩子进行青春期自我保护教育.....	(63)
第二篇	培养孩子良好的习惯.....	(67)
第一章	教育孩子养成良好的做人习惯.....	(69)
第一节	要重视家庭美德习惯的养成.....	(70)
第二节	要重视家庭礼仪习惯教育.....	(71)
第三节	要培养孩子良好的公德习惯.....	(72)
第四节	要激发爱国主义感情，强化爱国心理定势.....	(73)
第五节	思考与启示.....	(74)
第二章	教育孩子养成良好的求知习惯.....	(77)
第三章	教育孩子养成良好的劳动习惯.....	(85)
第四章	教育孩子养成良好的生活习惯.....	(90)
第五章	教育孩子养成良好的健康习惯.....	(97)
第三篇	家庭理财教育.....	(103)
第一章	家庭理财教育的方式方法.....	(105)
第一节	少儿：最容易犯错误的那一种人.....	(105)
第二节	从小事入手：比如零用钱.....	(108)
第三节	方式和方法：在不同的年龄段中使用.....	(110)
第二章	少儿理财的主要环节.....	(116)
第一节	赚钱.....	(117)
第二节	花钱.....	(123)
第三节	存钱.....	(135)
第四节	与人分享时间和金钱.....	(140)
第三章	在理财教育中培养孩子的优良品质.....	(144)

第一节	诚实：最重要的品质.....	(144)
第二节	自尊：孩子的价值体现.....	(147)
第三节	让孩子富有创造力.....	(151)
第四节	认识每件东西的价值.....	(152)
第五节	简朴：觉得足够就是足够了.....	(155)
第六节	乐于为人服务.....	(158)
第七节	家务与成长：它们息息相关.....	(161)
第八节	让孩子学会感谢.....	(164)
第四篇	家庭教育中的数字化生存教育.....	(169)
第一节	媒介进入家庭.....	(171)
第二节	儿童、青少年为什么使用媒介——谈谈儿童、青少年的媒介需要和满足.....	(175)
第三节	大众媒介的影响.....	(180)
第四节	正确引导孩子看电视.....	(185)
第五节	警惕暴力节目.....	(189)
第六节	利用广告而不被广告所利用.....	(192)
第七节	广告案例分析：英才教育广告.....	(195)
第八节	培养孩子热爱读书.....	(199)
第九节	孩子玩游戏机上瘾.....	(203)
第十节	和孩子一起欣赏卡通.....	(207)
第十一节	计算机与孩子.....	(214)
第十二节	适应网络：您和孩子是朋友.....	(217)
第五篇	家庭环保教育.....	(221)
第一章	人与自然——环保教育第一课.....	(223)
第一节	人的生命是大自然赋予的.....	(223)
第二节	人是自然中的一员.....	(225)

第三节	人能积极地改造自然.....	(226)
第二章	生态平衡——环保教育的主题.....	(230)
第一节	生态平衡与生态破坏.....	(230)
第二节	破坏生态平衡的因素.....	(231)
第三节	大地母亲的控诉.....	(233)
第四节	无家可归的小鸟.....	(240)
第三章	人口、自然资源与可持续发展——环保教育永恒的话题.....	(244)
第一节	自然资源的基本概念.....	(244)
第二节	我国自然资源状况.....	(246)
第三节	人口与可持续发展.....	(248)
第四节	资源开发利用与可持续发展.....	(249)
第四章	保护环境 从我做起——环保教育的起点与终点.....	(252)
第一节	爱护环境卫生.....	(253)
第二节	绿化美化校园环境.....	(256)
第三节	关心周围环境.....	(257)
第四节	作一些环境调查.....	(260)
第五节	积极参加环保宣传活动.....	(264)
第六篇	自主自力教育——家庭教育不可忽视.....	(269)
第一节	给孩子一个空间，让他自己往前走.....	(271)
第二节	给孩子一点时间，让他自己去安排.....	(273)
第三节	给孩子一个条件，让他自己去锻炼.....	(275)
第四节	给孩子一个问题，让他自己找答案.....	(277)
第五节	给孩子一点困难，让他自己去解决.....	(280)
第六节	给孩子一个机遇，让他自己去抓住.....	(282)

第七节	给孩子一个冲突，让他自己去讨论.....	(283)
第八节	给孩子一个对手，让他自己去竞争.....	(285)
第九节	给孩子一点权利，让他自己去选择.....	(287)
第十节	给孩子一个题目，让他自己去创造.....	(290)
第十一节	8条培养途径.....	(293)

第一篇

生活常识教育

第一章

安全教育

第一节 教育孩子树立自我保护意识

小学生思想单纯，诚实好奇，不谙世故，不懂危险，缺乏辨别判断能力，缺乏自我控制能力，容易被坏人利用，容易出现意外事故。据资料介绍，意外伤害造成的夭折，已成为世界各国0~12岁儿童的第一死亡原因，是本世纪危害儿童健康的重要原因。怎样才能保证孩子的人身安全？怎样才能保证孩子的健康成长？光靠交通、公安、学校等部门的力量是不行的，作为家长，必须尽早教给孩子一些生活常识，让他们树立自我保护意识，学会自护自救的本领。

美国人有意识地从小就培养孩子懂得什么样的情况危险。俄罗斯的一个夏令营的辅导员说，营内的美国孩子胆子很大，什么都不怕。他们不怕水急林深，不怕黑暗，不需要成人整天陪着他们，而且从未发生过意外。他们从不做危险的事，不到有危险的地方去。他们还养成了很多好习惯，例如，司机如果不系安全带，他们就不让他发动汽车。这些孩子一上车，第一件事就是系上安全带。可见，小孩子自护意识的形成关键在于后天的教育和培养。

小学阶段是学生自我意识发展打基础的时期，是从他律向

自律转化的转折期。遵循小学生个性心理发展的规律，抓住这一关键时期对孩子进行自护自救的教育，规范孩子的安全行为，培养其自我保护的必备素质，会让孩子受益终身。只有这样，他们长大后才能适应各种环境，敢于和勇于与违法犯罪行为斗争，才能在绝境和险境中解救自我，才能在困难面前不屈不挠，达到保护自己，并为社会作贡献的目的。

第二节 教育孩子注意交通安全

孩子的交通安全，牵系着每一位父母的心。尤其是刚入学的孩子，年幼无知，不懂道路交通管理条例，缺乏交通安全常识，往往容易造成交通事故。因此，家长应积极配合学校和公安交通管理部门，随时随地教育孩子注意交通安全。

1. 教育孩子树立交通安全意识

交通安全法规从理论上制约和规范着每一个人的交通行为，家长应经常向孩子宣传、讲解交通法规的有关内容，使孩子从思想上提高认识。家长还可带孩子观看有关交通安全的图片展览和影视片，经常将耳闻目睹的交通事故案例剖析给孩子听，教育引导孩子从中明辨事理，吸取教训，懂得遵守交通规则的重要性，做到思想上交通安全之弦紧绷，避免由于认识不正确而导致行为上的错误并酿成大祸。

2. 规范孩子的交通安全行为

要使小学生完全遵照交通法规去规范自己的行为，是一个艰难、细致和长时间的过程，家长要有耐心，还要细心。要善于从细微处着手，从一点一滴的小事着眼来指导孩子规范自己

的交通安全行为。

(1) 教会孩子安全走路。走路一定要走人行道，安全才能得到保障。若学校离家较远，家长可带着孩子一边走一边指出哪些是危险地段，并且告诉孩子单独行走时如何避免危险。从人行道下马路时要特别小心，不要奔跑。要让孩子记住，运动场才是跑步的地方。

(2) 教育孩子切莫在马路上游戏打闹。因为马路上车来车往，交通十分拥挤，在马路上嬉戏打闹，不仅影响车辆正常运行，而且给自身带来不安全的因素。

(3) 指导孩子安全横过车行道。告诉孩子横过车道必须走人行横道，先看左边来车，再看右边来车，遇到来车时不要急穿抢行，应主动停止让车先行，更不要追逼猛跑。单人不要急于过马路，最好等有几个人时一起过。在没有人行横道标志的地方，不得随意横穿马路，必须直行到有人行横道标记处再过马路，或者通过过街天桥、地道来横穿马路。

(4) 指导孩子安全乘车坐船。上学、放学乘公共电、汽车时，应该结伴而行，同学间相互照应，一旦有事，人多力量大。乘坐公汽、地铁、轮渡、木帆船时不要争先恐后，应待车船停稳后有秩序地上下车船。要遵守车上、船上的公共秩序和旅客纪律。儿童乘坐汽车不宜坐前座，应坐后座，一旦突然停车可减少危害。骑自行车者要在自行车车道上行驶，不要带人，不要逆行，不要撒把，不要超速行驶。过马路时不要与车辆抢行。要经常检查刹车是否灵，铃铛是否响，注意随时检修更换。下坡路和弯道要鸣铃缓行或推着走。公路上不要拦、追、扒拖拉机等机动车辆。

3. 教给孩子在交通事故中自护自救的本领

一旦发生交通事故，就想办法赶紧报警。报警的程序是：

打通电话122；说明交通事故发生地的确切地址；说明受伤程度；说明肇事车的车牌号码、车型和颜色。若汽车、火车起火时，在司机将车辆停稳后，要迅速打开车门或敲开窗户玻璃，从车中逃出。不要在车厢内停留，不能挤作一团。一旦发生爆炸，要迅速卧倒，或到安全地段隐蔽，防止被炸伤。若出现伤亡情况，应迅速发出呼救信号，向急救中心报告事故地点及伤亡情况。如果受了外伤，自己可用手帕、毛巾、布条等把伤口包扎起来，防止细菌侵入伤口，引起伤口发炎化脓。

第三节 教育孩子远离危险

在现实生活中，意外伤害已成为威胁儿童的第一杀手，但它并不可怕，它完全是可以避免的。关键在于家长应教育引导孩子去识别危险，不干危险事情，不玩危险游戏，远离危险，排除危险，化险为夷，意外伤害也就不会出现了。

1. 教育孩子预防触电

所谓触电，是指人体的某一部分直接或间接与火线接触。电流通过人体构成回路，从而引起直接触电或间接触电。触电现象有可能发生在户外或户内。

导致户外触电的原因，主要有如下几种情况：户外线路老化，使电线绝缘皮破裂而漏电。户外导线断裂下垂，人在无意中直接或间接地接触导线而导致触电。雷击触电，即当大气压急剧变化时，空中带电荷的雷云相互接近而发生放电现象，当这种雷电和地面的人接触时，则产生很强的电效应、热效应和机械效应，于是，人就有被击伤的可能。

家长可有针对性地向孩子介绍这方面的科学知识，并告诫

他们不要触摸破损电线，不要在高压电线或变压器附近玩耍，一旦发现电线断裂下垂，应绕道行走并告诉大人。为了避免雷劈电击，要注意：雷雨天必须关掉室内的电视机、收音机、录音机等电器，以免引起电器的接收天线导入雷电，使室内财产受损，人遭危险。让孩子懂得出门在外时注意别让衣裤淋湿，衣物淋湿后也极易导电。告诉小孩雷雨天不要接近金属，打雷闪电时金属易导入雷电，人体接触后也会发生危险。

让小孩懂得雷雨时不要冒雨行进或在大树下、电线杆下避雨的道理。

户内触电现象多是由于电线破损老化，室内布线不规范，厨房水汽凝结成水，渗进灯头使之带电，或因不懂电的知识违章操作等原因造成。家长要联系实例说明触电的危险性，使孩子自觉不接触电源，不胡乱玩弄电器，这是预防孩子触电最根本的措施。要指导孩子科学地使用家用电器，不可盲目同时使用所有电器设备，更不能随便烧电炉，以防家用电器总功率超过电表负荷，而使电线发热引起事故。要告诉孩子，当发现有断电线落地时，不要靠近，更不能用手去拉，要及时告诉大人切断电源或迅速通知电工处理。要注意保险丝、开关、插座、灯头的正确安装和使用。要教育孩子切不可用两根导线代用插头插入插座，否则极易触电。开关、插座的安装高度不应低于1.3米，以防大人不在时，小孩随意玩弄开关、插座而触电。琴键开关的电线不能过长，以防小孩尿湿而带电，小孩切勿用湿手去插插头、摸开关。

若出现触电，家长首先应切断电源，用干燥的木棍、竹竿或其他装有木柄的器材拨开电线，用电工绝缘钳或带木把的斧子将电线剪断或砍断，再进行人工急救，必要时将触电者送往医院急救。

2. 教育小孩预防溺水

小学生的心理特点是好动好奇，什么都想摸一摸，试一试。他们在日常生活中感知到水好玩，可供游泳降温的一面，却不知玩水危险性的一面，所以，每到盛夏炎暑时节，常常避开父母到江河池塘游泳池以身试水。由于孩子年龄小，体力弱，缺乏游泳经验和技能，所以遇到险情，往往造成生命危险甚至死亡。这些用生命换来的教训，广大家长应认真记取。

那么，怎样预防小孩溺水呢？

(1) 教给孩子游泳的基本常识

首先要强调纪律，严禁孩子擅自游泳。如果有家长、老师、教练带领，也有必要告诉孩子游泳应注意的事项，即做到“七忌”：忌饭后立即游泳。饭后游泳，影响胃肠食物消化。

忌空腹游泳。空腹游泳往往导致体内血糖更加降低而发生意外。忌剧烈运动后游泳。剧烈运动和劳动后，身体疲劳，身体机能反应迟缓，下水后易出现呛水、噎水、肌肉痉挛现象。

忌游泳时间过长。时间过长消耗体力过大，易引起疲劳和导致抽筋现象发生。忌租借游泳衣裤。租借的衣裤易传染皮肤病、阴道滴虫病、霉菌病以及其他寄生虫病。忌在不洁水域中游泳。不洁水域使人易感染血吸虫病、皮肤病等。忌游泳后不洗漱。游泳池里的水通常都加入一定量的氯气和漂白粉，它对人的牙齿和皮肤均有一定伤害。

此外，游泳前要做准备运动，下水学习游泳一定要在家长、教练正确指导下进行，要给小孩带上游泳圈，在海边，最好有救生衣。

(2) 预防孩子溺水的一般措施

乘车过轮渡一定要下车，等轮渡过江后再上车。上下轮渡易发生事故，年龄小的孩子一定要由家长带领。在船上，不要

将孩子带到船舱外玩耍，不要站在船舷栏杆上眺望。乘坐小木船时不得在船上随意行走跳跃，以防船体失去平衡而翻沉。

此外，家长还应吸取两条教训：不要让年龄太小的孩子单独到水边淘米洗物。因为孩子年龄小，把握不住自己，淘米洗物时身体前倾，有可能失去平衡而落水。要教育孩子不要单独到水边玩耍。因为水边的台阶，路面很湿，一般都长有青苔稍有不慎就可能滑入水中。尤其是水库、人工池，四壁很陡，水又深，一落水就很难救护。

（3）孩子溺水后的自救与抢救

人在水中被淹死的主要原因是水进入气管后，使人窒息、缺氧而死。另一种原因是，落水后惊慌失措而立即昏迷，或因冷气强烈刺激而引起喉头痉挛和声带关闭，导致呼吸及心跳停止而死亡。

要教育孩子在溺水后，首先不能惊慌失措。要大声呼救，并憋住气平躺在水面上，顺水漂流，等待救援或漂到岸边。其次是尽量将头部升出水面，看身边有无木板、竹竿等物。有人游来救援时，要与之主动配合，不要一把抱住，以防“同归于尽”。

发现孩子溺水，一是争取时间将人救上岸，以最快的速度清除堵塞在口、鼻内的泥沙、杂草，并把舌头拉出口外，使溺水者呼吸道恢复畅通。二是使孩子俯卧，救护者将其腰部拉起，使其成头肩低位，使水从气管、肺和胃内排出。三是当排出的水不多之时立即施行人工呼吸。

3．教育孩子预防火灾

俗话说：管得好，火是宝；管不好，火是妖。那么，家长怎样教育孩子预防火灾呢？

（1）教育孩子认识火灾的危害，绝对不能让孩子玩火。大

人外出时，不能只图省事，把小孩单独留在家中，更不能锁在屋里，要托人照管好。

(2) 加强对易燃物品的管理。对火柴、打火机等火源，对汽油、煤油、酒精、松节油等易燃物，都应收藏好，以防孩子玩火而造成火灾。教育孩子发现未熄烟头要及时灭掉。每逢欢度节日，教育孩子不要燃放鞭炮。没有禁鞭的农村，家长要教育小孩不要在室内或火炉旁燃放鞭炮，放鞭炮要远离棉花、木材、刨花、稻草垛等可燃物。在加油站、煤气站、液化石油气站等危险区域内，绝对不准燃放鞭炮，不得吸烟或点燃火种，不能在森林地带、荒坡野外玩火，不能在家长、老师带领下擅自进行野炊活动。

(3) 指导孩子正确使用家用电器和液化气灶具。冬天，要教育小孩不要用灯泡、电熨斗等取暖，或者用来烘烤衣被。不要用纸做灯罩，纸灯罩容易着火。要教育孩子正确使用电取暖器。用完电器或人不在家，一定要断掉电源，以防不测。

在使用灶具方面，农村烧灶、烧炕要做到：火着人在，人走火灭；灶前光，留水缸。使用液化石油气灶，要先点火后开气，使用完毕后，必须检查液化气瓶总开关和灶具开关是否关严，以防漏出气体，造成意外。液化气残渣应交液化气站处理，不得随意乱倒，以防着火、中毒等事故发生。

(4) 教育小孩正确处理失火。当有的地方发生火灾时，有的小学生出于对国家和人民生命财产的关心和爱护，也积极参加灭火。我们认为，这种举动不可取，应当加以制止。小学生年纪小，自护能力差，参加救火容易出现意外伤害事故。为了保护未成年人，应当坚决制止小学生参加救火。但是，小孩发现火情应及时报警，要记清火警电话119。在农村，小孩可以敲锣、敲脸盆、呼叫大人及时扑火。然后，应及时远离失火场地。