

图书基本信息

书名：<<校园安全-中小學生安全与防护系列>>

13位ISBN编号：9787117156721

10位ISBN编号：7117156724

出版时间：2012-7

出版时间：郝言言、陶红亮 人民卫生出版社 (2012-07出版)

作者：郝言言 著

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

《中小學生安全与防护系列：校园安全》妙趣横生，通俗易懂，从学生的校园生活安全、饮食安全、出游安全、意外伤害的防范与自救、自我身体保护、心理呵护等几个方面为切入点，通过发人深省的校园安全的故事、科学的道理、实用的知识和方法，提高学生的自我防护意识，教给学生科学、正确应对危险的方法，让同学们既能有效保护自己，又能营造平安、和谐的校园风气。

对于学生来说，学习校园安全与防护知识非常必要。

本书立足学生身边的故事，紧紧围绕校园安全知识，让中小學生了解自己身边存在的安全隐患，并且深刻地认识到注意校园安全的重要性。

作为一名学生，有必要知道基本的校园安全常识，如饮食安全中的注意事项，远离疾病的侵害；正确防范校园意外及暴力伤害事件；学会在校园集体出游时保护自己；注重生理安全，保证身体健康；做好心理调适，不让自己有“心病”等。

书籍目录

第一章 生活安全，提高在校园里安全指数 争当校园正义小卫士 巧妙化解同学矛盾 勇敢面对同学欺负 遭遇勒索机智脱身 正确认识“青苹果之恋” 嬉戏打闹应掌握分寸 远离体育安全隐患 提高校园实验安全意识 卫生扫除应注意安全 第二章 安全饮食，让你远离疾病的侵害 争当校园食品小卫士 校园健康饮食有原则 喝水要警惕“谁中国毒” 谨防扁豆中毒有方法 鱼刺卡住喉咙莫惊慌 拒绝冷饮净化校园 校园健康饮奶小常识 校园豆制品的食用常识 拒绝零食美化校园 误吞异物的急救措施 科学用药营造健康校园 第三章 校园意外，“防患”重于“色变” 防范体育运动伤害 争当校园消防小卫士 克服火场逃生的心理误区 警惕老师“文戏武唱” 课间活动不要“闹”过头 防止发生交通意外 校车遇险的自救方法 上下楼梯注意安全 第四章 校园伤害，拒绝暴力防止伤害 抵制暴力营造安全校园 平安校园防抢劫知识 和谐校园防绑架小常识 平安校园防性侵犯常识 谨防诱骗和拐卖 创建校园平安宿舍 拒绝“软暴力” 营造和谐校园 第五章 游玩安全，集体出游确保安全 第六章 生理安全，重视保护自己的身体 第七章 心理呵护，不让自己有“心病”

章节摘录

版权页：插图：不能喝久置的水 开水放置时间过久，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐

。特别是存放过久的开水，难免有细菌污染，此时含氮有机物加速分解，亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后血红蛋白与亚硝酸盐结合，会影响血液的运氧功能。

因此，在多次煮沸的残留水、暖瓶里放置多日的开水、在炉灶上沸腾很久的水，其成分都已经发生变化，不能饮用了。

应该喝一次烧开、不超过24小时的水。

此外，桶装、瓶装的各种矿泉水、纯净水也不宜存放过久。

大瓶的或桶装的矿泉水、纯净水过期就不能喝了。

不要直接喝自来水 部分学生习惯打开水龙头，直接接自来水来喝，这是不对的。

因为自来水与水龙头金属腔室及金属管壁会产生水化反应，形成金属污染水。

另外，自来水中含有残留微生物，也会危害人体健康。

运动后不要喝果汁 在进行剧烈运动前后不能补充高浓度的果汁，也不能补充白水，而应补充运动型饮料。

运动型饮料中含有少量钠盐、钾、镁、糖分、钙和多种水溶性维生素，可以补充运动中身体所需。

喝白水会造成排汗量剧增，血液稀释，进一步加重脱水。

果汁中过高浓度的糖会延长胃排空的时间，造成运动中胃部不适。

运动型饮料中特殊设计的糖和无机盐的浓度会避免这些不良反应。

运动型饮料的温度也有讲究，一般应口感清凉，温度在10℃左右，低温度的饮料会造成胃肠道痉挛，过高则不利于降低体温散热。

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>