

<<快乐校园行>>

图书基本信息

书名：<<快乐校园行>>

13位ISBN编号：9787304044046

10位ISBN编号：7304044047

出版时间：2009-8

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：杨宏志 著

页数：76

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>

## <<快乐校园行>>

### 前言

2008年5月12日，在中国四川汶川发生了里氏8.0级的特大地震。一瞬间，山崩地裂、房屋倒塌。人们在惊恐中感受了大自然的愤怒，悲伤在巨大的灾难面前是那么无力和苍白。那声嘶力竭的呼唤再也无法唤醒逝去的生命，那曾经的欢声笑语也只能在回忆中响起…… 逝者已经离我们远去，除了抚平伤痛，我们该做些什么？

加强安全意识，让危险远离我们。

我们还应该学会保护自己，当危险来临时能够安全逃离。

然而，安全和健康虽然目前已经成为最受人们关注的两个方面，但真正能给孩子们带来实际指导的图书并不多见，安全图书更多地是弱化了功能性而突出了观赏性，更多地是弱化了实用性而强调了娱乐性。

面对这种情况。

我们策划并出版了此套极具功能性和实用性的安全图书，而且图书主要面对小学生和中学生，让他们不管是在校外还是在校内都能时刻懂得保护自己。

用知识守护生命，让灾难远离自己。

对于每个人来说这都是最为重要的。

但如何掌握安全知识，如何远离灾难，对于孩子们来说尤其重要。

此套图书用图示的方法和符号性的表述，让孩子仍能快速掌握安全避险知识。

可以说这是一套实用的安全指导手册。

也是一套图解逃生指南。

而且，更为重要的是。

此套图书结合了当今社会对人们影响最大的几个方面，如食品安全、防疫安全、心理健康等，对安全知识进行了系统的展现。

同时，也结合了不同年龄孩子的性格特点。

为他们量身打造了安全指南。

比如，如何解除中学生的网瘾，如何保持青春期的生理健康等。

虽然，图书定位是中小學生读物，但实际上此套图书也是一本为家长打造的图书，对于教育孩子、保护孩子都给出了具体的建议，满足了家长爱护子女的需求。

我们相信，此套图书将成为孩子和家长们的必备安全图书，为他们的安全和健康提供保障。

我们相信，编辑的苦心能够得到人们的认可，并实实在在地为人们的生命健康作出一点贡献。

我们也相信，通过掌握必要的安全知识，灾难将永远远离我们，安全将永远伴随着我们！

## <<快乐校园行>>

### 内容概要

有什么比安全更重要？

有什么比健康更重要？

如果你是一个孩子，你一定希望自己每天都生活得自由自在、快快乐乐。

如果你是一位家长，你一定希望自己的孩子每天都健健康康、无比幸福。

然而灾难就像一张无形的大口，它总在意想不到的时候用意想不到的方式吞噬掉那些花儿一样绽放的生命。

每一个人也许都设想了一万种方式远离它、躲避它，可是，你真的知道如何躲避危险，保护生命吗？

那么，请你记住这句话： 用知识守护生命，用智慧赶走危险！

请你打开这本书。

## <<快乐校园行>>

### 书籍目录

一、保障学校安全，让学校成为学生的第二“家园”二、重视公共卫生，避免发生事故三、重视学生安全，防止出现性侵害四、提高学生自制能力，别让学生深陷网络泥潭五、掌握生长发育常识，引导学生正确对待青春期出现的问题六、珍爱生命，远离致命的吸引力七、青少年健康心理自救

## &lt;&lt;快乐校园行&gt;&gt;

## 章节摘录

上体育课时，我们应该注意下面的问题： 1.要在运动之前换上胶底运动鞋。运动鞋弹性大、摩擦力大，而塑料底的鞋又硬又滑，不适宜运动时穿。

2.要认真做好全身准备活动，否则肌肉拉伤、扭伤、骨折等都可能发生。

3.运动前，女孩子摘下发卡、塑料或玻璃饰物，男孩子不要在衣裤内装小刀等锋利物品。

4.短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。

这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。

特别是冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体产生的冲力很大，精力又集中在竞技上，思想毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

5.在进行跳远运动时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。

起跳前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。

这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

6.在进行投掷训练时，如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的口令行动，令行禁止，不能有丝毫的马虎。

这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中受伤，甚至有生命危险。

7.在进行单双杠和跳高训练时，器材下面必须准备好厚度符合要求的垫子。

如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节和后脑。

做单双杠动作时，要采取各种有效的方法，做双手提杠时不打滑，避免从杠上摔下来使身体受伤。

8.在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器材前要有跳板，器材后要有保护垫，同时要有老师和同学在器材旁站立保护。

9.前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

10.参加篮球、足球等项目的训练时，要学会保护自己，不要在争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

<<快乐校园行>>

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>