# 小学生安全常识

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-12-24

*第一篇：小学生安全常识发生交通事故的原因一般是走路精神不集中；我们不能为了赶时间或缺乏耐性、贪图方便，而不遵守交通规则。认识不到交通规则的重要性，认为不遵守交通规则并不是什么大过错，等等。自我防护 为了预防交通事故的发生，我们必须做到以下...*

**第一篇：小学生安全常识**

发生交通事故的原因一般是走路精神不集中；我们不能为了赶时间或缺乏耐性、贪图方便，而不遵守交通规则。认识不到交通规则的重要性，认为不遵守交通规则并不是什么大过错，等等。自我防护 为了预防交通事故的发生，我们必须做到以下几点： 必须在人行道内行走。人必须在马路两边的人行道步行，一切机动车辆都不准走人行道。要各行其道。在横穿马路时，必须遵守交通规则，不要乱闯乱碰。应走人行横道（斑马线），在有交通信号控制的人行横道，须按信号灯的指示通过；在没有交通信号控制的人行横道，须注意车辆，不要追逐猛跑。小朋友们在没有人行横道的路段，更应遵守交通规则，必须直行通过，不要斜穿猛跑。这样会使交通发生混乱，更影响司机的心情，从而大大增加了交通事故的发生几率。不要在车辆临近时突然横穿，要注意避让车辆。通过时，先看左边的来车，因为首先威胁自己的是左边来的车辆；到了路中间就看右边的来车，目测车速和距离，确认安全时才可以通过。过马路时要耐心等待绿灯，不要急着乱闯，更不能翻越护栏或坐在马路上。穿越栏杆，使人车混行，会增加事故发生的可能性。最危险的是穿越铁路道口护栏与火车争道抢行，这样可能会被火车卷入轮下。绝对不准在道路上扒车、追车、强行拦车和抛物击车。这样做是非常危险的，会有造成死亡的危险。爱心提示 你过马路时，一定要精神集中。不能边听音乐，边过马路，不在马路上跑和玩；更不能为了赶时间或贪图方便翻越防护栏，要走人行横道、立交桥或地下通道；严格遵守交通规则。我国《交通法》规定，我国在道路行驶的机动车，必须遵守右侧通行的原则，机动车司机和前排座位乘客必须系安全带。

行走安全

同学们上学和放学的时候，正是一天中道路交通最拥挤的时候，人多车辆多，必须十分注意交通安全。

（1）在道路上行走，要走人行道；没有人行横道的道路，要靠路边行走。

（2）集体外出时，最好有组织、有秩序地列队行走；结伴外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏；行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看书报或做其它事情。

（3）在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

（4）小学生在放学排路队时要头戴小黄帽，在雾、雨、雪天，最好穿着色彩鲜艳的衣服，以便于机动车司机尽早发现目标，提前采取安全措施。

（5）骑自行车时，不要骑速过快，要小心避让，骑车不要带人，不要三五成群并肩而行，也不要聊天、勾肩搭背，更不能追逐或曲线骑行。

（6）不要在马路上追逐打闹，不要追车、扒车、强行拦车。

（未满十二岁的，不可骑自行车上路）

横穿马路

横穿马路，可能遇到的危险因素会大大增加，应特别注意安全。

（1）穿越马路，要听从交通民警的指挥；要遵守交通规则，做到 “ 绿灯行，红灯停 ”。

（2）穿越马路，要走人行横道线；在有过街天桥和过街地道的路段，应自觉走过街天桥和地下通道。

（3）穿越马路时，要走直线，不可迂回穿行；在没有人行横道的路段，应先看左边，再看右边，在确认没有机动车通过时才可以穿越马路。

（4）不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩，更不能在马路上滑滑板。

（5）骑自行车横穿马路，要下车扶车横穿。（未满十二岁的，不可骑自行车上路）

食品安全

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到„六不吃‟：不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住„病从口入‟的第一关。

个人怎样预防食物中毒

1、饭前便后要洗手；

2、瓜果洗净并去除外皮后才食用；

3、不购食来路不明和超过保质期的食品；

4、不购食无卫生许可证和营业执照的小店或路边摊点上的食品（尤其是这些店、摊上没有密封包装的食品）；

5、不吃已确认变质或怀疑可能变了质的食品；

6、不吃明知添加了防腐剂或色素而又不能肯定其添加量是否符合食品卫生安全标准的食品； 认识食物中毒特征

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病。胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热。提高自我救护意识出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，及时向班主任汇报，由班主任做出相应的措施，在家要及时到医院就诊。

预防发生食物中毒养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手；不吃生、冷、不清洁食物；不吃变质剩饭菜。

发生食物中毒时怎样进行急救

一旦发生食物中毒，马上到医院就诊，不要自行服药，若无法尽快就医，可采取如下急救措施：

1、催吐：如食物吃下去的时间在1至2小时内，可采取催吐的方法，取食盐20克，加开水200毫升，冷却后一次喝下；如不吐，可多喝几次，以促呕吐。亦可用鲜生姜100克，捣碎取汁用200毫升温水冲服。如果吃下去的是变质的荤食，则可服用“十滴水”来促进呕吐。也可用筷子、手指等刺激喉咙，引发呕吐。

2、导泻：如果病人吃下食物的时间超过两小时，且精神尚好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄30克，一次煎服能达到导泻的目的。

3、解毒：如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋100毫升，加水200毫升，稀释后一次服下。此外，还可采用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

用电安全

认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

（1）不用手或导体（如金属类制品、液体、气体等一系列导体）去接触、探试电源插座内部。

（2）不用湿手触摸电器，不用沾水的物品擦拭电器。

（3）电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。

（4）发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

（5）不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行。

（6）使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

（7）睡觉前或离家时切断电器电源。

（8）不要捡断落的电线。

校外安全

如果遇到歹徒，要保持冷静，不要害怕，尽量说好话，跟他们说明自己没带钱，避免被他们绑架。如果他们继续坚持要钱，就向你认识的人求助帮忙。如果一人遭挟持，不要“硬碰硬”，可以给钱，但要记住对方的相貌和特征，事后向公安局报案。

独自在家

我们独自在家时，应及时把门反锁锁好。如果听到有人敲门，要通过门镜辨认来人。对不认识的人，不管他有什么理由，也不管他是什么身份，都不要给他开门。而且可以像父母在家一样，喊爸爸妈妈，说有不认识的人来敲门，把坏人吓跑。

(1)有的坏人冒充邮递员、推销员、检修工人等，骗开了门，入室抢劫或做其他坏事。同时要留心观察，记住陌生人的身高、面相、衣着等，以便必要时报警。也可以给父母、邻居、居委会或派出所打电话。

(2）如果来人声称是你父母的同事，并能叫出你的名字和你父母的名字，也要提高警惕，不能开门，但可以问他有什么事，记下来打电话告诉父母。

(3）如遇到坏人以各种理由闯入家中，保证人身安全，不要与坏人斗勇。如将自己的屋门反锁后，迅速用电话报案，要注意说清楚自己的详细地址；也可用计将坏人吓跑，但要记住坏人的身高、外貌特征，并迅速报案。一定记住不要与坏人硬拼，要注意保护自己的生命及人身安全。

校园安全的法则

1、上课要遵守纪律，听从老师指挥，体育课、活动课上应在老师的指导下正确地使用体育器材。

2、课间玩耍不打闹追逐，严禁爬围墙、爬树、爬走廊栏杆、攀校门等。

3、上下楼梯靠右走，不在楼道内玩耍，严禁在楼梯扶手上嬉戏。

4、不带利器及易燃易爆物品来校，不做危险游戏。

5、注意用电安全，不要乱摸乱动教室、走廊等公共场所的电器设备。

6、放学要按时回家，不要在教室、校园内逗留，也不要在街头闲逛。

7、上学、放学要遵守交通规则，过马路时看清来往车辆，要走人行横道。学生乘车一定要遵守交通法规，不乘坐不符合规定的车辆，超载车辆。

8，不能再马路上玩耍，打闹。

在教室内外活动应怎样注意安全

1.防磕碰。目前大多数教室空间比较狭小，又置放了许多桌椅、饮水机等用品，所以不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。

2．防滑、防摔。教室地板比较光滑的，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请他人加以保护，注意防止摔伤。

3.禁止在楼道内游戏、追逐打闹防止发生意外。

3．防坠落。无论教室是否处于高层，都不要将身体探出阳台或者窗外，谨防不慎发生坠楼的危险。

4．防挤压。教室的门、窗户在开关时容易压到手，也应当处处小心，要轻轻地开关门窗，还先留意会不会夹到他人的手。

5．防火灾。不带打火机、火柴、烟花爆竹、小鞭炮等危险物品进校园，杜绝玩火等行为。

6．防意外伤害。改锥、刀、剪等锋利、尖锐的工具，图钉、大头针等文具，使用时必须有老师指导，用后应妥善存放起来，不能随意放在桌子上、椅子上，防止有人受到意外伤害。

**第二篇：小学生安全常识**

小学生安全常识

一．十条注意：

1、在校时间学生不得无故离开学校，有事外出得向班主任请假。

2、学生上课要遵守纪律，要听从老师指挥，特别是体育课、活动课等，应在老师的指导下使用体育器材。

3、课间玩耍不打闹追逐，严禁爬围墙、爬树、爬走廊栏杆、攀校门等。

4、上下楼梯靠右行，不在楼道玩耍，严禁从楼梯扶手上滑下。

5、不喝生水，不买无证小摊的食品，不吃过期或变质食品。

6、不带利器及易燃易爆物品来校，不做危险游戏。

7、午间用膳要服从教师的要求，不在用膳时讲话、嬉戏或做其他事情。

8、注意用电安全，不要乱摸乱动教室、走廊等公共场所的电器设备、开关、插座等。

9、学生放学回家要按时离开学校直接回家，不要在教室、校园内逗留，也不要在街头游逛。

10、上下学要遵守交通规则，过马路时看清来往车辆，要走人行横道。学生乘车一定要遵守交通法规，不乘坐不符合规定的车辆（如摩托车、三轮车、货动车等），不乘坐超载车辆。

二、校内临危逃生的基本原则

1、保持镇静，趋利避害。

2、学会自救、保护自己。

3、想方设法，不断求救。

4、记住四个电话：“119”火警电话、“110”报警电话、“120”急救电话、“122”交通事故报警电话。打电话要说清地点、相关情况、显著的特征。

三、校园内集体活动安全知识

1、升旗、做操等大型活动或集会时，上下楼梯要靠右行，不得拥挤、不得推拉。遇见楼梯上有人摔倒的时候，要静候原地不动，不得推搡、观望。要劝阻制止后面的同学继续往前拥挤。

2、自觉遵守公共场所秩序，课间做正当游戏。严禁追、赶、打、闹和攀高走险。

3、每天放学后全体同学必须在指定地点统一站队回家。路队行进时掉了东西、或散了鞋带要迅速出队等路队过去后在捡东西或系鞋带。

四、校园内其他活动安全知识

（一）、课间活动应当注意什么？

在每天紧张的学习过程中，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动应当注意以下几方面：

l．室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。2．活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。

3．活动的方式要简便易行，如做做操等。

4．活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。

（五）、游戏时如何保证安全？

游戏是同学们生活中的重要内容，在游戏中也要树立安全观念：

1．要注意选择安全的场所。要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区；不要进人枯井、地窖，防空设施；要避开变压器、高压电线；不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙；不要靠近深湖（潭、河、坑）、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

2．要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用刀棍等互相打斗、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

3．游戏时要选择合适的时间。游戏的时间不能太久。这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也降低了。容易发生危险。

（六）、课间活动是应该注意什么？（1）不要在教室内跑、追逐打闹和做游戏。（2）不要在门口追逐打闹和做游戏。（3）不经老师允许不得出校门。

（4）在校园内活动时不得急跑，不得追逐打闹，不的做恶作剧。在人少的地方活动或游戏，且不要危及他人安全。不要做有危险的活动和游戏。

（七）第一遍上课铃响后立即停止活动，以正常行走速度走进教室。每天上、放学时应该注意什么？

（1）按规定时间到校，到校后立即到教室做好课前准备。（2）放学时要以班为单位站队下楼，不得私自提前或拖后。（3）放学时要随队离校，不得私自提前出校门或在校园停留。（4）出校门后直接回家，不得在路上停留、打闹、游戏或做其它事情。

（5）需要家长接送的学生，如果放学时家长未到，不要独自回家，在电话通知家长后在校园内静静等候。

小学生消防安全知识

一、消防常识学一学

1、我国消防宣传日你知道吗？是每年的11月9日

2、火警电话号码“119”，正确拨打“119”报警也是需要方法的!发生火灾时，要尽快拨打火警电话报警，拨打时要讲清楚发生火灾的地点和火势大小。

3、学生应学会的防火安全自救知识与技能(家长辅助学习)预防对策：

1、学生要劝家长尽量不要在家里吸烟，尤其是不要在酒后和临睡前躺在床上吸烟；

2、外出时，临睡前应关闭电源开关及煤气，液化气总阀门；

3、家中如果使用大功率家用电器和微波炉，电热器，空调，电熨斗等要错开时间，以防电线过载；

4、不要玩火，要远离电器设备；

5、节假日如果燃放烟花爆竹，要在规定的区域内燃放；

6、电热沐浴器，电褥等使用时要格外小心，最好安装漏电保护器；

7、使用电熨斗，电热杯，电吹风等器具必须切断电源后再离开；

8、不能用大功率灯泡取暖或烘烤衣服；

9、千万不能用明火(火柴，蜡烛等)开启电器(电灯，排风等)查找煤气泄漏，若在夜间闻到煤气，液化气气味时，先打开门窗通气散风后，待气味较少后，再去开灯检查；

10、夏季不要将点燃的蚊香贴靠床沿，窗帘放置。家庭应急救护对策：

1、发现着火要迅速打火警电话“119”，并讲清楚地点，部位；

2、一旦火已从阴燃到火苗阶段，要迅速用家中毛毯，被子等物罩住火焰再浇水扑打；

3、用脸盆，水桶不断浇水灭火；

4、较轻较小物品着火，尽快将它搬到室外灭火；

5、炒菜时油锅起火，直接盖上锅盖端离炉灶即可；

6、家用电器着火，要先切断电源，设法用水打湿毛毯，棉被覆盖窒息灭火；

7、洗衣机失火为家用电器火灾之最，洗衣机不仅要放置在通风散热良好处，更要细查常查电源引线磨损老化程度；

8、电视机着火，人要站在电视机侧后面，以防显像管爆裂伤人；

9、煤气，液化气灶着火，要先关闭阀门，再就近用衣物浸水后盖住，然后浇水扑打；

10、救火时门窗要慢开，以防风助火势；

11、救火时若有可能要将液化气罐及时疏散到安全地点；

12、发生火灾自行扑灭的也要向公安消防部门报告，以便查明原因，吸取教训。

对中小学生而言，假如你的周边一旦发生火灾，消防部门建议同学们首先要做的是尽快逃离火场，就近叫人或报警。

应急条件下的迅速逃生也是重要的减灾方针：

1、平时要考虑好几条不同的逃生路线；

2、火灾时不能钻到阁楼，床底，大橱柜内；

3、火势不大时，要披上浸湿的衣服向外冲；

4、不要留恋财物，要尽快逃出现场，已成功逃出切不可再跑回去取物找人；

5、在浓烟中避难逃生要放低身体，最好用湿毛巾捂住口鼻，向安全出口俯身行走或匍匐前进，不能往烟大的有火的地方去，千万不要乘坐电梯，要走安全通道；

6、若身上已着火不可乱跑，要就地打滚使火熄灭；

7、生命受威胁时，楼上居民不要盲目跳楼，可用绳或床单撕成条状连结起来，并紧拴在门窗框上滑下；

8、若逃生之路被火封锁，在无奈的情况下，退回室内，最好在卫生间关闭门窗，不断向门窗浇水；

9、充分利用阳台，天窗等进行自救；

10、住在高层建筑的居民被火围困时，要赶快向室外抛沙发垫，枕头等小物品，夜间则打手电，发出求救信号。

二、开动脑筋想一想

1、找找身边的可燃物。

在我们的生活周围有许多可以燃烧的物体，可以燃烧的物体我们称为可燃物.同学们，观察我们周围常见的不同材质的生活用品(纸张木屑吸铁石汽油衣服塑料凳水玻璃瓶铁锅瓷碗)，你能分出哪些是可燃物吗找找看，列举出5种以上我们的身边的可燃物。

2、油锅着火不用慌

家里来客人了，妈妈正在炒菜，这时，油锅突然着火了，请你来教教妈妈该怎么办。

1、用水泼火可以吗？()油锅着火不能用水泼火，这样油外溅，会加大火势。

2、用锅盖盖上可以吗()发现油锅着火，要赶紧把锅盖盖上，关闭燃气阀门。

3、用湿抹布覆盖火苗可以吗()在火势不大时，用湿抹布覆盖火苗，也可以灭火。

4、把切好的蔬菜倒入锅内可以吗()可以向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火.也可向锅内放入沙子，米等把火压灭。

3、家中使用明火要小心

明火的使用，在我们的家中非常普遍，如吸烟，照明，驱蚊，取暖，点蜡烛等.用火不慎极易引起火灾，同学们一定要小心.想想看，同学们和家长在家中使用明火时，有没有注意到消防安全；

采用电器照明的灯具应与可燃物保持一定的安全距离，灯具不能用纸，布等包裹；采用明火照明不要靠近可燃物，最好放在铁质专用支架上；点燃的蜡烛不能直接放在塑料，木头，纸等可燃物上；不要拿着蜡烛，油灯在床底下，橱柜内及其它狭小地方寻找东西.消防部门警告:采用明火照明应确保有人看守，人走火灭。

三、学生家长查一查

这些检查项目主要是针对家庭中经常出现的消防安全方面的问题编制的，请同学们与爸爸妈妈一起，对照这20题，检查一下家里的消防安全情况.(开展下述动手检查活动必须由家长陪同，注意安全)家庭消防安全对照表

1、家中电线有无老化，破损现象。

2、电气线路有无超负荷使用情况。

3、电气线路上的插头，插座是否牢靠。

4、家中所用保险丝是否有铜，铁丝代替现象。

5、是否按使用说明书正确使用家用电器。

6、家用电器出现故障后是否仍带病工作。

7、照明灯具是否离可燃物太近。

8、楼梯，走道，阳台是否存放易燃，可燃物。

9、家中是否存放超过0.5公斤的汽油，酒精，香蕉水等易燃易爆物品.在使用汽油，香蕉水时是否远离明火，通风良好。

10、是否在家从事易燃易爆物品生产，加工，经营活动。

11、易燃物品是否远离火炉，燃气炉灶。

12、炉灰在倾倒之前是否完全熄灭。

13、是否用汽油等易燃液体帮助生火。

14、炉火与燃气炉灶是否同室使用。

15、燃气管道安装是否牢固，软管是否老化.燃气管道，阀门处是否漏气.燃气炉灶处是否通风良好。

16、点燃的蜡烛，蚊香是否放在专用的铁制架台上，有否靠近窗帘，蚊帐等可燃物品。

17、您家中的废纸，书报是否经常清理。

18、火柴，打火机等物品是否放在儿童不易取到的地方。

19、在每日就寝前或离开住所前，是否拔掉电源开关，是否熄灭香烛等明火，是否关掉燃气炉灶的气源开关等等。

20、家中是否配置了简易灭火器具？是否制定了火灾逃生预案。

在你的家中找到了几条消防安全隐患要提醒爸爸妈妈及时整改，确保消防安全。同学们，通过教育学习，动手动脑，你是否掌握了一些消防安全知识呢？

小学生交通安全常识

交通标线

马路上，用漆划的各种各样颜色线条是“交通标线”。道路中间长长的黄色或白色直线，叫“车道中心线”。它是用来分隔来往车辆，使它们互不干扰。中心线两侧的白色虚线，叫“车道分界线”，它规定机动车在机动车道上行驶。非机动车在非机动车道上行驶。在路口四周有一根白线是“停止线”。红灯亮时，各种车辆应该停在这条线内。马路上用白色平等线像斑马纹那样的线条组成的长廊就是“人行横道线”。行人在这里过马路比较安全。交通信号灯

在繁忙的十字路口，四面都悬挂着红、黄、绿、三色交通信号灯，它是不出声的“交通警”。红绿灯是国际统一的交通信号灯。红灯是停止信号，绿灯是通行信号。交叉路口，几个方向来的车都汇集在这儿，有的要直行，有的要拐弯，到底让谁先走，这就是要听从红绿灯指挥。红灯亮，行或左转弯，在不碍行人和车辆情况下，允许车辆右转弯；绿灯亮，准许车辆直行或转弯；黄灯亮，停在路口停止线或人行横道线以内，已经继续通行；黄灯闪烁时，警告车辆注意安全。人车分流 各行其道

每当你走马路，就会看到许多行人的车辆来来往往，川流不息。如果行人和车辆爱怎么走就怎么走，那么就会交叉冲突，发生混乱。交通道路上用“交通标线”划出车辆、行人应走的规则：机动车走“机动车道”。在道路上，我们可以看到各式各样的交通标志。它们用图案、符号和文字来表达特定的意思。告诉驾驶员和行人注意附近环境情况。这些标志对于安全车非常重要，被称为“永不下岗的交通警”。警告标志“它是警告车辆、行人注意危险地段、减速慢行的标志。禁令标志：它是禁止或限制车辆、行人某种交通行为的标志。指示标志：它是指示车辆、行人行进的标志。行人行进的标志。指路标志：它是传递道路方向、地点、距离信息的标志。辅助标志：它是主标志下，对主标志起辅助说明 的标志。我们应该熟悉并爱护这些标志，不能任意损坏或在上面乱涂乱画，并且自觉遵守这些标志的规定。安全走路

走路，谁不会呢？其实不然。如果我们不注意交通安全，走路也闯祸。因此，我们上学读书、放学回家、节假日外出时，走在人来车往的交通繁忙的道路上，要遵守交通规则，增强自我保护意识。我们走路要走在人行道上。在没有人行道的地方，应靠道路右边行走。走路时，思想要集中，不要东张西望，不能一边走一边玩耍，不能一边走路一边看书，不能三五成群并排行走，不要乱马路，更不能追赶车辆嬉戏打闹。更不要在马路上踢球、溜冰、放风筝、做游戏。一旦被来往车辆撞倒，后果非常严重。小学生交通安全知识锦集

（一）：

四季交通安全 一年四季，气候特点各不相同，它们跟交通安全关系十分密切。掌握好每个季节交通安全的规律，才能确保安全。

小学生防火安全知识 小学生不得玩火，不可以随身带火种：一是不能带火柴或打火机等火种;二是不得随意点火，禁止在易燃易爆物品处用火;三是不得在公共场所燃放鞭炮，更不允许将点燃的鞭炮乱扔。在火灾现场，小学生等未成年人要有秩序地逃离。

一、如果有避难层或疏散楼梯，可先进入避难层或由疏散楼梯撤到安全地点。

二、如果楼层已着火燃烧，但楼梯尚未烧断，火势并不十分猛烈时，可披上用水浸湿的衣被，从楼上快速冲下。

三、多层建筑火灾，如楼梯已经烧断，或者火势已相当猛烈时，可利用房屋的阳台、落水管或竹竿等逃生。

四、如各种逃生的路线被切断，应退居室内，关闭门窗。有条件时可向门窗上浇水，以延缓火势蔓延过程。同时，可向室外扔出小东西，在夜晚则可向外打手电，发出求救信号。

五、如生命受到严重威胁，又无其它自救办法时，可用绳子或床单撕成条状连接起来，一端紧拴在牢固的门窗格或其它重物上，再顺着绳子或布条滑下。

六、如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火威胁严重，被迫跳楼时，可先向地面抛下一些棉被等物，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

七、要发扬互助精神，帮助老人、小孩、病人优先疏散。对行动不便者可用被子、毛毯等包扎好，用绳子布条等吊下。及时灭火

家中起火，不要慌张，应根据火情及时采取相应措施：如果炒菜时油锅起火，迅速将锅盖紧紧盖上，使锅里的油火因缺氧而熄灭，不可用水扑救。房间内起火时，不能轻易打开门窗，以免空气对流，形成大面积火灾。纸张、木头或布起火时，可用水来扑救，而电器、汽油、酒精、食用油着火时，则用土、沙泥、干粉灭火器等灭火。若火势已大，必须立即报火警。被火围困时，应视不同情况，采取不同方法脱离险境。如俯下身体，用湿布捂鼻。及时报警

如果发现火灾发生，最重要的是报警，这样才能及时扑救，控制火势，减轻火灾造成损失。火警电话的号码是 119。这个号码应当牢记，在全国任何地区，向公安消防部门报告火警的电话号码都是一样的。根据这个号码，每年的11月9日，被确定为消防安全日。不能随意拨打火警电话，假报火警是扰乱社会公共秩序的违法行为。在没有电话的情况下，应大声呼喊或采取其他方法引起邻居、行人注意，协助灭火或报警。

**第三篇：小学生安全常识**

小学生安全常识

在教室内活动，有许多看起来细微的小事情值得同学们注意，否则，同样容易发生危险。这主要有以下几个方面：

1.防磕碰。目前大多数教室空间比较狭小，又置放了许多桌椅、饮水机等用品，所以不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。

2．防滑、防摔。教室地板比较光滑的，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请他人加以保护，注意防止摔伤。

3．防坠落。无论教室是否处于高层，都不要将身体探出阳台或者窗外，谨防不慎发生坠楼的危险。

4．防挤压。教室的门、窗户在开关时容易压到手，也应当处处小心，要轻轻地开关门窗，还先留意会不会夹到他人的手。

5．防火灾。不带打火机、火柴、烟花爆竹、小鞭炮等危险物品进校园，杜绝玩火、燃放烟花爆竹等行为。

6．防意外伤害。改锥、刀、剪等锋利、尖锐的工具，图钉、大头针等文具，使用时必须有老师指导，用后应妥善存放起来，不能随意放在桌子上、椅子上，防止有人受到意外伤害。

**第四篇：小学生户外活动安全常识**

罗阳镇大沙小学

小学生户外活动安全常识

教育讲座

2024年9月 小学生户外活动安全常识

五（1）班

我们青少年喜欢到户外郊游、野营、游戏、进行体育锻炼，活动的空间广阔了，接触的事物更加复杂多样，存在的危险因素也就增加了。户外活动应当注意的安全问题有哪些呢？

一、课间活动应当注意什么？

在每天紧张的学习过程中，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动应当注意以下几方面：

l．室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。

2．活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。

3．活动的方式要简便易行，如做做操等。

4．活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。

二、上体育课时衣着上应注意些什么？

上体育课大多是全身性运动，活动量大，还要运用很多体育器械，如跳箱、单双杠、铅球„„所以为了安全，上课时衣着有一定的讲究。

l．衣服上不要别胸针、校徽、证章等。

2．上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。3．不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。4．头上不要戴各种发卡。

5．患有近视眼的青少年，如果不戴眼镜可以上体育课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。

6．不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

7．衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。

三、上体育课应注意哪些安全事项？

体育课在中小学阶段是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

1．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。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

2．跳远时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前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。

3．在进行投掷训练时，如沙包、垒球、实心球等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

4．在进行单、双杠和跳高训练时，器械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，会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。5．在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6．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。

7．参加篮球、足球等项目的训练时，要学会保护自己，也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。

四、参加运动会要注意什么？

运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多，安全问题十分重要。

1．要遵守赛场纪律，服从调度指挥，这是确保安全的基本要求。2．没有比赛项目的青少年不要在赛场中穿行、玩耍，要在指定的地点观看比赛，以免被投掷的铅球、标枪等击伤，也避免与参加比赛的青少年相撞。

3．参加比赛前做好准备活动．以使身体适应比赛。

4．在临赛的等待时间里，要注意身体保暖，春秋季节应当在轻便的运动服外再穿上防寒外衣。

5．临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。临赛前半小时内，可以吃些巧克力，以增加热量。

6．比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

7．剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮，也不要立即洗冷水澡。

五、游戏时如何保证安全？

游戏是青少年们生活中的重要内容，在游戏中也要树立安全观念： 1．要注意选择安全的场所。要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区；不要进人枯井、地窖，防空设施；要避开变压器、高压电线；不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙；不要靠近深湖（潭、河、坑）、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

2．要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用刀棍等互相打斗、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

3．游戏时要选择合适的时间。游戏的时间不能太久。这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也降低了。容易发生危险。

六、外出活动如何防止中暑？

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行军时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心；重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。户外活动如何防止中暑呢？

1．喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。

2．降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，穿着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温。

罗阳镇大沙小学

小学生户外活动 安全全措施

2024年9月 罗阳镇大沙小学生户外活动安全全措施

【课间活动应当注意什么？】

在每天紧张的学习过程中，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动应当注意以下几方面：

1、室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。

2、活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。

3、活动的方式要简便易行，如做做操、托托排球等。

4、活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。【游泳时应注意什么？】

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全，应该做到：

1、游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等各种传染病的人不宜游泳。处在月经期的女同学也不宜去游泳。

2、要慎重选择游泳场所。到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中有暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为游泳场所。来往船只较多、受到污染的血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。

3、下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5、水下情况不明时，不要跳水。

6、发现有人溺水，不要冒然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。【滑冰如何保证安全？】

滑冰，融健身与娱乐为一体，是一项深受同学们喜爱的活动，怎样才能保证活动的安全呢？

1、要选择安全的场地，在自然结冰的湖泊、江河、水塘滑冰，应选择冰冻结实，没有冰窟窿和裂纹、裂缝的冰面，要尽量在距离岸边较近的地方。初冬和初春时节，冰面尚未冻实或已经开始融化，千万不要去滑冰，以免冰面断裂而发生事故。

2、初学滑冰者，不可性急莽撞，学习应笔循序渐进，特别要注意保持身体重心平衡，避免向后摔倒而摔坏腰椎和后脑，在滑冰的人多时，要注意力集中，避免相撞。

3、结冰的季节，天气十分寒冷，滑冰时要戴好帽子、手套、注意保暖，防止感冒和身体暴露的部位发生冻伤。

4、滑冰的时间不可过长，在寒冷的环境里活动，身体的热量损失较大。在休息时，应穿好防寒外衣，同时解开冰鞋鞋带，活动脚部，使血液流通，这样能够防止生冻疮。

【参加集体劳动等社会实践如何保证安全？】

中学生在学校学习阶段，常有机会参加学校组织的各种社会实践活动，例如到工厂农村参加义务劳动，开展社会调查，参加各类公益活动等等。如何保证参加社会实践过程中的安全呢？

1、参加社会实践活动，同学们将面对许多自己从未接触过和或不熟悉的事情，要保证安全，最重要的是遵守活动纪律，听从老师或有关管理人员的指挥，统一行动，不各行其是。

2、参加社会实践活动，要认真听取有关活动的注意事项，什么是必须做的，什么是可以做的，什么是不允许做的，不懂的地方要询问、了解清楚。

3、参加劳动，同学们必然要接触、使用一些劳动工具、机械电器设备，在这个过程中，要仔细了解它们的特点、性能、操作要领，严格按照有关人员的示范，并在他们的指导下进行。

4、对活动现场一些电闸、开关、按纽等，不随意触摸、拨弄、以免发生危险。

5、注意在指定的区域内活动，不随意四处走动、游览，防止意外发生。【外出活动如何防止中暑？】

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行军时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心；重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。户外活动如何防止中暑呢？

1、喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远行、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。

2、降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温。

3、备药。可以随身带一些仁丹、十滴水、藿香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。【被狗咬伤了怎么办？】

被狗咬伤对人的危害较大，因为狗的牙齿生长着各种病菌和病毒，很容易通过伤口侵入人体，引发疾病，甚至造成破伤风致人死亡。如果是被疯狗咬伤，还会由狂犬病毒引发狂犬病，狂犬病致人死亡率非常高。所以，被狗咬伤决不能轻视，必须采取紧急处理措施：

1、一般情况下很难区别是否被疯狗咬伤，所以一旦被狗咬伤，都应按疯狗咬伤处理。

2、被狗咬伤后，要立即处理伤口，首先在伤口上方扎上止血带（可用手帕、绳索等代用），防止或减少病毒随血液注入全身。

3、迅速用洁净的水或肥皂水对伤口进行流水清洗，彻底清洁伤口。对伤口不要包扎。

4、迅速送往医院进行诊治，在24小时内注射狂犬病疫苗和破伤风抗毒素。

【骨折了怎么办？】

骨折，指人体的骨骼部分或者完全断裂，大多数骨折是因受到强力的冲击造成的，发生骨折后，骨折部位有疼痛感，并伴有肿胀、瘀血和变形，人的活动受到限制，无法负重，严重的还会出现出血、休克、感染，内脏损伤等。发生骨折应当怎样进行应急处理呢？

1、使患者平卧，不要盲目搬动患者，更不能对受伤部位进行拉拽、按摩。

2、检查受伤部位，及时就地取材选用树枝、木板、木棍等，结受伤部位进行固定，防止伤情加重。

3、没有用于固定的物品时，对受伤的上肢可以用手帕、布条等悬吊并固定在其胸前，下肢可以与未受伤的另一下肢捆绑固定在一起。

4、开放性骨折（即骨折处皮肤或粘膜破裂，骨头外露），要注意保持伤处清洁，防止感染。

5、做完应急处理后，立即送往医院救治，要注意运送途中不可碰撞受伤部位，避免人为加重伤情。

罗阳镇大沙小学

小学生户外活动

应急预案

2024年9月

罗阳镇大沙小学户外活动应急预案

为维护学校师生户外活动时的身体健康和人身安全，有效地处理突发安全事故，特制订《大沙小学户外活动应急预案》。

一、成立户外活动学校安全工作领导小组。组 长：陈涛

副组长：胡燕来

成 员：董兵侠 孙大从 张丽 张建彬 穆雪 寇沧堂

二、成立学校户外活动突发安全事故应急小组。组 长：胡燕来 副组长： 顾光

成 员：董兵侠 孙大从 张丽 张建彬 穆雪 寇沧堂 根据安全应急事故的要求，应急领导小组的全体成员可以随时调集人员，调用物资及交通工具，各老师必须全力支持和配合。

三、安全事故报告及处理程序

1、报告制度实行校长一把手负责制。

2、学校发生或接到户外突发安全事故后，知情者必须在第一时间内向学校安全工作领导小组报告，并及时向公安、交警、卫生、消防等相关部门报案请求援助。学校户外安全工作领导小组、安全事故应急领导小组本着“先控制，后处置，救人第一、减少损失”的原则，果断处理，积极抢救，指导、组织现场人员离开危险区域，维护现场秩序，做好事故现场保护工作，上报学校突发安全事故有关材料，做好善后处理工作。

3、学校第一责任人接到突发安全事故报告后，根据事故情况在1小时内及时向上级教育行政主管部门汇报，安全事故应急领导小组在最短的时间内到达事故现场，组织抢救和善后处置工作。

5、对缓报、瞒报、延误有效抢救时间而造成严重后果的将追究责任。

四、安全事故应急处理预案

（一）外出大型活动安全事故

1、学校组织学生外出参见校外实践活动必须申报上级教育行政主管部门，经同意后才能实施，学校组织的外出活动要规范操作，同旅行社等相关单位签订安全责任协议。

2、事故发生后，学校迅速抢救受伤师生，及时将事故信息报上级教育行政主管部门。

3、及时向110、120报警，请求援助，保护事故现场。

4、采取有效措施，做好善后处置工作。

（二）食物中毒安全事故

1、及时向卫生防疫部门、上级教育行政主管部门报告，同时及时向110、120报警，请求援助。

2、积极协助卫生机构救助病人。

3、封存造成食物中毒或可能导致食物中毒的食品和原料、工具、设备和现场。

4、配合卫生防疫部门的调查，如实提供有关材料和样品。

5、采取有效措施，做好善后处置工作。

（三）重大水（火）灾安全事故

1、指挥学生紧急集合疏散，迅速将事故信息报上级教育行政主管部门。

2、利用播音系统、哨声发出紧急集合信号，组织教师到班级指挥学生按顺序疏散，迅速有序地将师生带至远离火源的安全地带。

3、严禁组织学生参与救火，教师可在安全的状态下利用一切救火设备救火，及时向110、119、120报警，请求援助。

4、采取有效措施，做好善后处置工作。

（四）交通安全事故

1、指挥学生紧急集合疏散至安全地带，迅速将事故信息报上级教育行政主管部门。

2、迅速抢救受伤师生，在最短的时间内将受伤师生送至医院救治，及时向110、119、120报警，请求援助，保护好事故现场。

3、采取有效措施，做好善后处置工作。

罗阳镇大沙小学

**第五篇：小学生饮食安全常识**

小学生饮食安全常识

7～12岁的儿童正处于迅速发育阶段，特别是小学后期进入生长突增期，对营养要求较高，课堂教育要求注意力集中，相对比入学前脑力劳动加大，而游戏活动则趋减少，因此，这个时期的膳食应多加注意。

小学生应该注意哪些饮食安全?

1.一日三餐，要合理搭配饮食，各类事物都要吃，不能偏食、挑食。

2.早餐要吃饱吃好，要多吃鸡蛋、牛奶、豆类食品，不能马马虎虎随便吃一点或干脆不吃。

3.吃饭前要洗手，生吃的水果、蔬菜要洗净。

4.吃饭要细嚼慢咽，不能狼吞虎咽，暴饮暴食。

5.吃饭时不要看电视、看书，也不要与别人聊天。

6.剧烈运动后不要马上吃饭，应先休息一下，喝点水，然后再吃饭。吃饭后可以散步，做些轻微活动，不要马上进行大运动量的运动。

7.不喝生水，不喝没有热开或没消过毒的牛奶。

8.不要常吃甜食、零食，不要吃过咸的食品。

9.不吃腐烂变质的食物，不随便吃野菜、野果；不购买、食用街头小摊的劣质食品。

小学生饮食安全常识：

1.不随便吃野菜、野果。

2.不吃腐烂变质的食物。

3.不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料以及三无食品饮品(无产地、无生产日期、无保质期)。

4.不喝生水。不食用过期食品和饮料。

5.不要到卫生条件较差的地方进餐。

6.不生吃海鲜、河鲜、肉类等。

7.不食用病死的禽畜肉。

8.生吃瓜果要洗净。如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

9.不吃陌生人递送的食物及饮品。

10.在吃、饮各种食品前，要对饮食品进行一闻二看三品，如有异常，应立即停止饮食。

11.认真对待“有效期”和“保质期”，不购买过期产品，发现过期产品应向商店经营者报告。如果包装食品在包装上标明的有效期内“变坏”或回家后发现包装破损，应退货并向零售商或食品加工商报告。

12.假冒伪劣食品涉及到使用劣质、廉价原料来欺骗消费者并降低竞争成本。如发现销售假冒品牌、假冒标签的食品及被污染过的食品等应向有关机构检举揭发。检举揭发这些事件可以帮助当局查处不法商贩，防止此类事件重现。

13.生鲜食品特别是肉类、鱼类和其他海鲜应存放在冰箱底层，加工过的食品放在顶层。食品应包装或妥善盖好后储存。

14.不要将热食物放人冰箱，因为这样会使冰箱内温度升高。

15.将罐、瓶和包储存在干燥凉爽的地方并防范昆虫或鼠类等。

16.记住在准备食物和吃饭前一定洗手。

17.处理生鲜食物的用具使用后，处理已烹调过的食品前或处理打算生吃的食品前，用具必须彻底清洗。

18.认真选择食品采购和就餐的地点。确保其人员、餐具和其他设施都干净整洁。这是反映餐馆包括“幕后”设施、卫生标准的重要指标。

19.热食物应该很热，冷食物应该冰凉。避免食用任何在室温下保存2小时以上的食物。在会议、大型社交活动、室外活动等需要预先、大量准备食物或外部条件较差的情况下尤其需要特别注意。

20.如果对水果和蔬菜等生鲜食品有怀疑，金科玉律是“煮食、烹调、削皮或扔掉”。

21.一般来说，生水是不能饮用的.饮用水必须经煮沸、消毒、过滤。现在学校使用饮水机饮用纯净水，对于纯净水而言，除了水的质量外，水桶的卫生问题也是细菌超标的一个主要原因。正规厂家的优质水桶不仅质量轻，而且坚固，无接缝，透明度也较好。因此应该注意一下水桶的质量。饮水机的卫生也不容忽视。饮水机如果长时间不清洗或消毒，机内的储水胆就会滋生和寄生大量的细菌，对人体构成危害。

小学生饮食注意要点

(1)膳食要多样化，量要充足且平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细搭配，荤素、干湿适宜，多供给乳类和豆制品，保证钙的供应充足。

(2)适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。三餐能量分配可为早餐20%～25%，午餐35%，点心10%～15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，小学生常在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的干食，如面包、蛋糕、包子之类食物，最好能吃一定量的荤食(50克～100克)，如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆，肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力活动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有很大作用。晚餐一般在家进餐，双职工家庭往往晚餐最丰盛，但从营养观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

(3)培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

小学生一日食谱举例

早餐：牛奶(维生素AD鲜牛奶220毫升、白糖10克)，豆沙包(面75克、豆沙20克)。

中餐：米饭(大米100克)，炒胡萝卜柿椒鸡丁(胡萝卜50克、柿椒50克、鸡胸脯肉50克、油10克)，番茄蛋汤(番茄25克、鸡蛋25克)。

加餐：小蛋糕2个(面50克、蛋30克)。

晚餐：馄饨(标准粉100克、瘦猪肉75克、虾仁20克、白菜75克、油10克)，甜橙75克。

以上食谱含热能2024.1千卡(8.7兆焦耳)，蛋白质78.2克，占总热能的15.1%，脂肪66.3克，占总热能的28.8%，碳水化物290.9克，占56.1%，维生素A680微克视黄醇当量，维生素E17.49毫克，维生素B11.22毫克，维生素B20.94毫克，维生素C101.2毫克，尼克酸16.4毫克，钙610毫克，铁18.2毫克，锌11.64毫克，硒57.89微克，铜1.97毫克，镁286.8毫克，磷1204毫克，钠1270.4毫克，钾1735毫克，胆固醇598毫克，膳食纤维8.28克。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！