

大象和朋友们的冒险

The Adventure of "Elephant" and
His Friends



大象和朋友们的冒险

人物介绍

谁是大象？此大象非彼“大象”🐘。因为大象的耳朵又大又软，所以妈妈给他取名为**大象**。大象今年9岁，上小学三年级，喜欢各类运动，好奇心强，爱冒险。



盼盼今年也9岁，是大象的同班同学，文静内向，喜欢数学和科学，长大想做个科学家。

安安今年 10 岁，小学四年级，喜欢画画。她胆子有点小，不过谨慎仔细是她的长处。



小北今年也 10 岁，是安安的
同班同学。喜欢运动，也喜欢看书
和思考。

大象爸爸很疼爱大象。尽管爸爸在外地工作，暑假才能回家，但他每天都会给大象打电话，大象也很愿意跟爸爸分享自己的生活，不管是开心的事还是难过的事。



大象妈妈是大学里的老师，专门研究灾害的，平时经常给大象讲很多安全方面的小知识。大象妈妈像大象的朋友一样，尽管平常工作很忙，她还是会花很多时间听他说话，跟他聊天，陪他玩。





李老师是防灾减灾教育馆的讲解员，她给大象和他的朋友们讲了很多有用的知识！

都老师是大象和盼盼的班主任。她好像什么都知道，她上课生动有趣，虽然她有时有些严肃，但她总是会公平公正地对待每个同学，大家都很喜欢她。



哈喽，大家好，我是大象，跟你一样是一名小学生，我现在在北京上学。你马上要看到的这些故事，就是我和我的小伙伴们们经历过的事儿。在中央电化教育馆和联合国儿童基金会的叔叔阿姨们的支持下，我的妈妈把它们写了出来。

其实我一开始是很不开心的。因为我不喜欢妈妈把那些不光彩的故事写出来，让那么多人看到，我担心大家会嘲笑我。但妈妈说，这些故事里面有很多小知识，其他小朋友还不知道，他们希望更多的小朋友能像我和我的小伙伴儿一样，学会这些小知识、小技能，这样就可以生活得更安全，成长得更顺利。这让我觉得开心！

这本书不仅有小故事，还有小课堂、小挑战。完成这些挑战，就可以获得奖章！这些挑战经常难住我，不过我有一个小窍门儿。偷偷告诉你们，很多答案都在小课堂里可以找到！妈妈告诉我，只要把我们的社区风险地图和家庭应急计划

寄到联合国儿童基金会或把他们拍下来发送到邮箱 daxianghepengyou@163.com，就有机会获得家庭应急包！数量有限，我要赶紧去做啦，你还等什么？

对了，差点忘了，我的妈妈还给你的爸爸妈妈和其他家人写了一封信，就在这本书的后面，快去交给他们，他们会告诉你奖章在哪里！





目录

第一节 初遇地震 01

大象妈妈小课堂：什么是地震？ 09

挑战时间！完成挑战，赢得奖章 10

第二节 打火机惹的祸 14

都老师小课堂：认识火灾 19

挑战时间！完成挑战，赢得奖章 22

第三节 河边历险 27

大象爸爸妈小课堂：认识山洪 34

挑战时间！完成挑战，赢得奖章 37



第四节 郊游路上39

交警叔叔小课堂：一起学习交通规则45

挑战时间！完成挑战，赢得奖章47

第五节 身边的风险50

挑战时间！完成挑战，赢得奖章61

第六节 行动起来63

绘制社区风险地图63

制定家庭应急计划67

灾害发生时请记住69

第一节 初遇地震

周末，盼盼、安安和小北来大象家里玩。小朋友们的来访让大象特别高兴。他在餐桌上摆放了新鲜的水果、美味的点心和精美的餐具招待朋友们，还用盘子端着满满的四杯牛奶准备送到客厅。

大象正走着，忽然感觉一阵晃动，大象端着的牛奶都洒了出来。小朋友们有点惊慌。



“怎么回事？”安安问。

“是不是地震了？”小北有些紧张地接着问。

“怎么办？”盼盼也喊起来。

这时，又一阵明显的晃动，本来放在餐桌边缘的叉子和勺子也滚落下来。一时间，家里一片嘈杂声，大家都害怕极了，刚才到底发生了什么？

晃动过后，周围的一切都静极了。这时，大象妈妈才从卧室里走出来，告诉大家刚才发生了地震。她说：“我在网站上查询了一下，刚才发生了3.8级地震哦，震中离我们只有40公里。”

大家似乎还没有从刚才的惊慌中回过神来。

“好可怕！”安安还沉浸在刚才的惊恐中。

大象妈妈微笑着说道：“刚才我们经历的是地震。其实地震就是地球表面的突然震动，是地球释放能量的正常途径。全世界每年发生大大小小的地震有上百万次。但大多数地震的震级不是很高，破坏性也不太大。”

到底躲在哪里？

小北有些紧张地问：“明天还会地震吗？地震了我们该怎么办？”

“趴下、掩护、抓牢！”盼盼喊道。



“盼盼很棒啊！”大象妈妈赞许道，“这个方法的英文是drop, cover and hold on，我们翻译成了趴下、掩护、抓牢。盼盼你能演示一下吗？”

“啊，这个在房间里最容易了：趴在地上缩起来，藏在桌子下面，用一只手抓住桌子脚，另一只手护住头。”盼盼一边说着一边示范着。

“我们都知道。”安安和小北应和着。

大象妈妈微笑着问道：“那你们刚才谁这样做了？”

大家面面相觑，大象不好意思地说：“刚才太紧张了，没想起来……”

“谁能告诉我为什么要做这三个动作？”大象妈妈微笑看着大家。

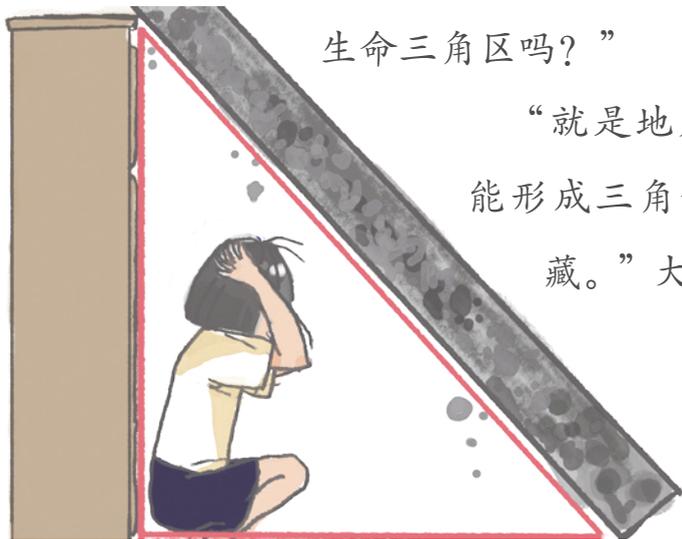
“我知道！”大象大声回答，“趴下是为了降低重心，掩护是为了不被砸伤，抓牢是为了稳住身体！”

“很好！”大象妈妈一边说一边把盼盼从地上拉起来，“除了知道为什么要这样做，经常练习也很重要哦！只有这样，发生紧急情况的时候才能形成条件反射，一下子做出正确的避险动作。”

“妈妈，我还知道生命三角区！我从网上看到的。”大象得意地说。

“是的，生命三角区是这些年比较流行的一个方法，是由加拿大人Doug Copp倡导的，很多支持者还批判了传统避难方式，就是刚才说的‘趴下、掩护、抓牢’。因为他们觉得在大震情况下，躲在桌子等家具下，也不能保证不被楼板或倒塌的墙体挤压。”

大象妈妈转过头问道：“大象，你能解释一下什么是生命三角区吗？”



“就是地震发生时，要在能形成三角形空间的位置躲藏。”大象说。

“这些年‘生命三角区’在网上广泛流

传。可是也并非适用于所有情况。这个方法的确得到过一些救援工作者的支持，但同时也受到很多批评。”

“为什么呢？”大象有些不明白。

大象妈妈笑着说：“虽然‘生命三角区’给了我们生存空间，不过，在地震发生时，我们无法预知地震发生后建筑物的哪面墙会向倒向哪里，因此很难准确估计‘生命三角区’的具体位置。”

大象不服气地说：“我找个墙上没有悬挂物的承重墙，在墙角下趴下、护头就比较安全啦。”

“那你能告诉我这里哪面墙是承重墙吗？”

“呃，不清楚……”大象有点尴尬地笑起来。

“是啊，一般小朋友都不清楚哪些墙是轻质墙，哪些墙是承重墙。”大象妈妈用手指敲了敲身边的墙，“有个简单的方法：用耳朵分辨。敲上去有‘咚咚’的声音，像敲空桶一样的，是轻质墙；敲上去是‘得得’的声音，听不到回声的，是承重墙。但是这也要依靠一定的经验，最好由大人来判断。另外很多房间的承重墙上挂了电扇、空调、电视等电器或者设备，地震晃动时，万一砸下来就很危险。”

大象妈妈顿了顿，接着说：“刚才地震时，你们是不是觉得身体摇晃？再强一点的地震，身体会摇晃地更厉害，所以保持身体稳定很重要。另外，避险时具备观察

的能力也很重要。”

“我知道！因为地震时，环境会很快发生变化。比如门窗可能变形，不能打开。所以一定要密切观察身边的情况，然后做出决策。”大象有点骄傲地回答。

妈妈摸了摸大象的脑袋：“是的。躲避姿势的要点是保持身体稳定，保持观察，避免砸伤。刚才也说了，地震是地球释放能量的正常途径。大多数地震的震级不是很高，房屋倒塌很少发生，而被坠落物伤害的案例却很常见。所以我们目前还是主要推荐‘趴下、掩护、抓牢’这个方法。”

大象想了想问道：“妈妈，我们有四个小朋友，就一张桌子，大家不能都躲到桌子下面呀？”

大象妈妈回答：“桌子旁、结实的家具旁也可以。其实这个原理就比较接近‘生命三角区’啦。”



跑还是不跑？

“如果房子不结实，或者桌子不结实，我们趴在下面不是也不安全吗？”小北忽然问。

大象妈妈笑了：“是啊，我们不能仅靠应急知识来解决所有问题，关键还是要把房子盖结实！”

“那地震时，我们跑出去行吗？”盼盼问道。

“我们家本来就住在一楼，根本不用躲，直接跑到外面空地上就行了。”好久没说话的安安说了一句。

“如果房子是老旧平房或者不太结实的房屋，又能在很短时间内跑到室外，当然可以跑！只是要跑到室外空旷处，就是没有电线杆、广告牌、大树这些可能倒下来的大型物体的地方。”大象妈妈耐心地解释着。她指着窗口问小伙伴们：“你们看看窗外，我们家楼下哪里适合做应急避难所？”



“我们家在十楼，还是别跑了吧。跑下去的时间太长了。”大象咕噜了一句。

“是啊，如果楼层高的话，不建议在第一时间向外跑。”大象妈妈点点头，“当地震还在持续时，将你的活动范围限制在周围一个相对安全的地点，在剧烈晃动停止，确认安全后再离开室内。剧烈的地震活动后，建筑物有可能受损，跑出去也是一件危险的事。地震中的很多伤亡，其实都是在人们进出建筑物时被坠落物击中造成的。”

“妈妈，我听别人说过小震不用跑，大震跑不了？”大象问。

大象妈妈笑了：“哈哈，这个问题很尖锐哦！跑还是不跑，取决于你所处的环境和地震时的具体情况。”

“到底地震有多严重才需要跑出去？”

“如果我坐在车里需不需要从车里跑出来？”小朋友们的的问题越来越多了……

“求生有方法，知识无定论啊！”大象妈妈感慨道。

亲爱的小朋友，关于地震发生后到底是跑还是不跑这个问题，和你的小伙伴一起找找相关的资料，进行一次研讨会吧！

大象妈妈小课堂：什么是地震？



地震是地球表面的突然震动和摇晃，是地球释放能量的正常途径。全世界每年发生大大小小的地震大约有上百万次。地球表面大概有20个板块相互缓慢地、连续地移动着，当这些板块挤压或拉伸时，在它们边缘就形成了巨大的力量，从而导致地震。



你可以这样来想象：
把一支铅笔水平放置，然后在铅笔的两端用力挤压，你会看到铅笔逐渐变弯了，如果两边的压力足够大，那么铅笔就会从中间折断，从而将你所使的力气释放出来。

地壳也是一样，当它们移动时，会给自己和其他板块造成压力，如果这种压力足够大，那么地壳就会破裂，压力就会以地震波的形式传播，你们就能感觉到，这就是地震。

接下来是挑战时间！

答对这些问题，就可以跟爸爸妈妈或者爷爷奶奶要奖章啦，别忘了贴在右边哦



要仔细看图哦！

1. 周六下午，大象坐在客厅看书。突然门窗作响，吊灯左摇右摆，不好！地震了！此时大象应该怎么做？



A. 继续看书，没什么大事。

11 | 大象和朋友们的冒险

B. 躲在大沙发旁，扶住沙发。

C. 跑向卫生间，躲在墙角。

D. 冲出房间，从楼梯跑下楼。

2. 周一上午，大象和同学们正在教室里上数学课，突然桌椅开始晃动，书本和文具散落一地，地震了！同学们应该怎么做？



A. 躲在课桌下面，抓住桌腿。

B. 躲在墙角，用书包护头。

C. 立刻跑出教室，冲向操场。

D. 从二楼窗户跳出去，跑到操场上。

3. 周日上午，大象去小北家里玩，正走在去小北家的路

上，突然感到脚下不稳，大地在晃，地震了！此时大象应该怎么做？



- A. 跟着人流跑。
- B. 站在原地不动。
- C. 跑到身后的停车场。
- D. 躲在路边的红色汽车旁。

你答对了么？其实地震避险并没有标准答案，避险方法取决于你所在的位置、个人能力、身体条件、地震烈度、房屋状况、室外状况等因素。

基本的原则是远离危险源，降低重心，保持身体稳定，注意观察，避免砸伤。

简单来说就是“Drop, Cover, Hold on”“趴下，掩护，抓牢”。

还有一点非常重要：平时要关注日常生活环境中的安全隐患，多思考、勤练习，这样才能在关键时刻作出正确的选择！



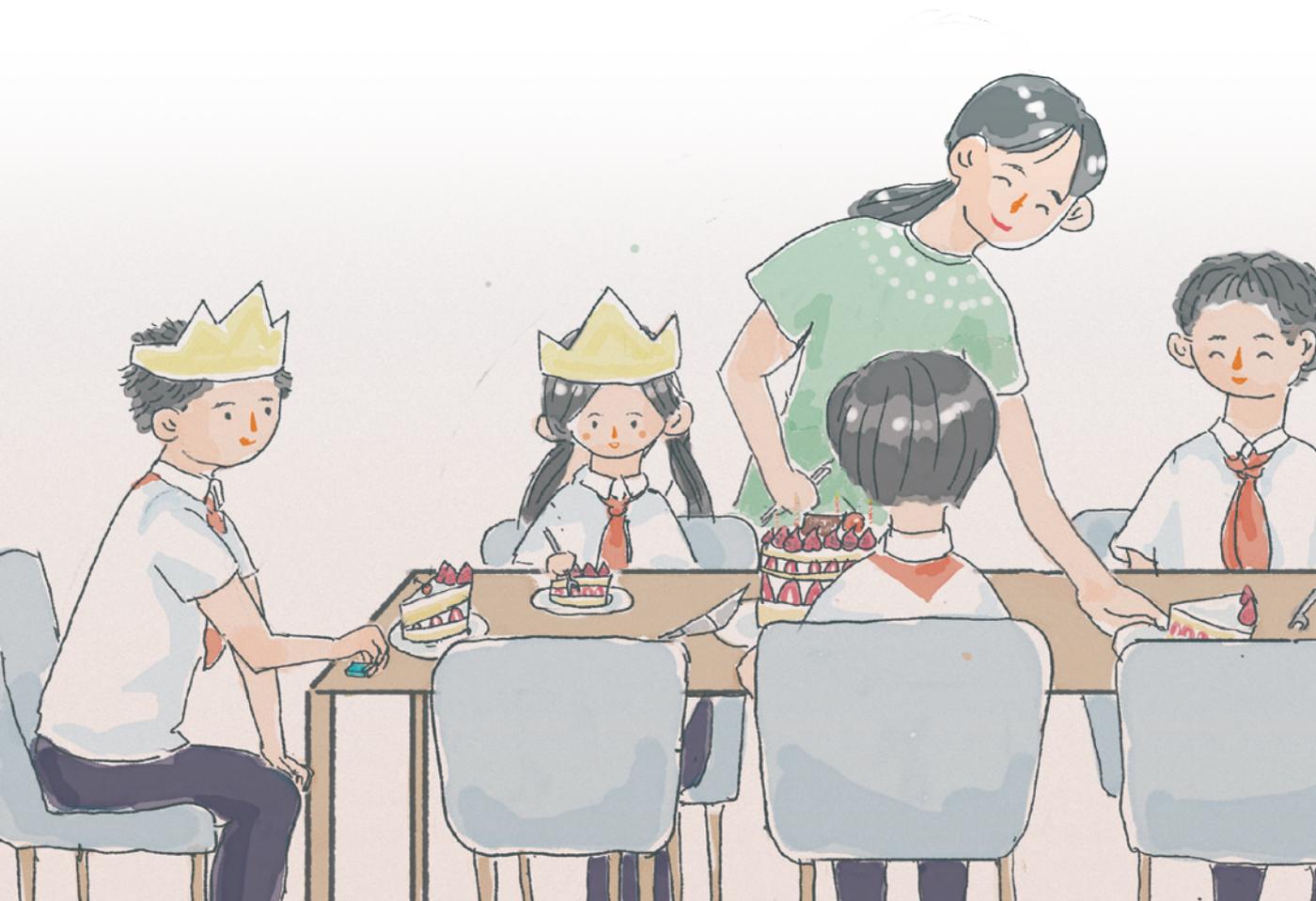
想一想

你的家里或者学校有哪些物品在地震的时候可能成为危险源呢？

第二节 打火机惹的祸

今天是大象的生日，中午，老师为最近过生日的几个小朋友准备了生日蛋糕。大家在食堂里点了生日蜡烛，唱了生日歌，当然啦，最重要的是分享了生日蛋糕。

偶然间，大象瞥见饭桌上，点蜡烛的蓝色打火机还躺在那里。哈，这可是个好东西！他顺手塞进了口袋……



无聊的五分钟

课间，同学们都在外面玩，大象有点困，呆呆地坐在座位上，把手插进裤子口袋。

咦，口袋里有个小方块形状的东西。拿出来一看，哈！这不是刚才的蓝色打火机嘛！大象经常看一些叔叔用打火机点火抽烟，他一直觉得挺酷的，可惜妈妈不让他玩。现在妈妈和老师都不在，班级里只有他一个人，正是最佳时机，他心里偷乐。

大象拿出打火机，“啪啪啪”按了十来下，火苗终于冒出来了。用打火机烧点什么呢？书本可不能烧，他摸一下书桌，啊，中午的生日帽。他把生日帽拿出来，大胆地把正点燃的打火机伸了过去，放在生日帽的一角。生日帽先是发黑，接着开始冒烟，烧着了！



急中生智

糟糕，闯祸了！大象忽然慌了神，扔掉打火机，立刻站了起来。怎么办？大象的大脑好像不工作了，什么主意都没有。他忽然想起妈妈以前告诉他的话：小火赶紧灭，大火赶紧跑！

大象喃喃自语：“赶紧灭！”

大象的大脑开始飞速转动，怎么灭？灭火应该隔绝空气就好了吧？水源？没看到。大象也顾不了那么多了，伸手就拍向燃烧的生日帽。果然有点效果，火确实变小了，但并没有拍死所有火苗，还有点小火往帽子中间烧去。此时，大象才想起书包里的水杯，他赶紧拿出来，把剩下的水哗啦啦倒在了火苗上。



很快，火灭了。

这时，盼盼回到了教室，看到了大象面前一片狼藉的景象，于是询问刚才发生了什么，大象将事情的原委告诉了他。

当然，这事很快就传到了老师的耳朵里。

一会儿，老师走进教室：“谁闯的祸？”

“我。”大象低着头。

老师伸出手掌：“把火源交出来。”

大象乖乖地交出打火机。



老师收好打火机，接着问：“你怎么灭的火？”

“用手拍的。后来看到还有一点火，就用水杯里的水浇灭的。”

“手疼吗？”老师关切地问。

“没觉得疼，刚才太紧张了。”大象不好意思地回答。

“你及时灭了火，做得很好。但是还是要严肃地批评你。一旦火势没有控制好，失火了，有多少小朋友的生命会受到威胁，后果不堪设想啊！”老师抬起头，环顾四周，对大家很严肃地说，“在没有家长或老师监督的情况下玩火，每个人都要记住！今天我们补上一节消防安全课。”

窗外，阳光已经有点刺眼，小鸟的叫声还如往常一般悦耳。老师在讲台上讲解：“火，给人类带来光明、温暖，推动人类文明的进步。但是，有时它是人类的朋友，有时却是人类的敌人。失去控制的火，就会给人类造成灾难……”



都老师小课堂：认识火灾

1. 什么是火灾？

火灾是指在时间和空间上失去控制的燃烧造成的灾害。那怎样会引起燃烧呢？燃烧有三要素：可燃物、助燃物、着火源。

我们来分析刚才大象的故事。很显然，打火机提供了着火源，纸做的生日帽非常容易着火，就是可燃物，空气自然就是助燃物了。如果要保持燃烧，这三个要素缺一不可。那相应的，如果要灭火的话，也就是不让它保持燃烧，如果能够至少去除燃烧三要素中的一个，就能达到灭火的目的。大象拍打火焰能够在瞬间减少可燃物生日帽与助燃物空气的接触，也就是减少甚至隔绝助燃物从而达到灭火的目的。而把水浇在火苗上，能够快速将温度降低到着火点下，也就是让着火源直接熄灭。

同学们，当你们下次再看到火的时候，试着自己分析一下燃烧三要素是什么，再想一想什么是灭火的合适方式吧。

2. 火灾的危险源

预防火灾，要从防范火灾的危险源做起，那么有哪些火灾的危险源呢？我国根据可燃物的类型和燃烧特性，将火灾分为A、B、C、D、E、F六大类：

| 分类 | 说明 | 常见燃烧物质 | 常用灭火方式 |
|-----|---------------------------------------|-------------------------------|--------|
| A 类 | 指固体物质火灾。这种物质通常具有有机物质性质，一般在燃烧时能产生灼热的余烬 | 如木材、干草、煤炭、棉、毛、麻、纸张等 | 水 |
| B 类 | 指液体或可熔化的固体物质火灾 | 如煤油、柴油、原油、甲醇、酒精（乙醇）、沥青、石蜡、塑料等 | 灭火器 |
| C 类 | 指气体火灾 | 如煤气、天然气、甲烷、乙烷、丙烷、氢气等 | 灭火器 |
| D 类 | 指金属火灾 | 如钾、钠、镁、钛、锆、锂、铝镁合金等 | 沙土 |
| E 类 | 指带电火灾 | 带电物质 | 灭火器 |
| F 类 | 指烹饪器具内的烹饪物火灾 | 动物油脂等 | 灭火器 |



同学们想想哪些地方容易发生火灾呢？

居民楼、教室、实验室、会堂、宾馆、饭店、食堂、浴池、超市、加油站、有易燃易爆物品标志处、森林等都是容易发生火灾的地方。

不同类型的着火源需要用不同类型的灭火方式，比如在A类火灾中：纸张木材等着火后，我们可以用水来快速扑灭，因为水可以使温度下降到着火点之下，达到灭火的目的。但如果着火的是B类物质中的酒精，用水进行灭火就不那么明智了，因为如果水量较少，不能让温度快速下降的话，酒精就会溶于水中，形成酒精溶液，反而增加了可燃物，造成火势变大，所以对于B类物质着火采用隔绝空气的方式，用湿棉被或者湿毛巾快速盖住燃烧部分就可以达到灭火的目的。对于消防员叔叔来说，B类、C类、E类、以及F类火灾一般都会使用干粉灭火器或者二氧化碳灭火器。D类火灾中的金属着火，尚无有效的灭火器，所以消防员一般都用沙土进行灭火。火场上采用哪种方式进行灭火，一定要根据燃烧物的性质、燃烧特点和火场的具体情况而定。

那我们应该怎样应对火灾呢？同学们需要记住一个小口诀：小火赶紧灭，大火赶紧跑——记得要报警！大象就

是利用这个口诀，在很短的时间内处理了火情！还有一点特别重要哦，请小朋友们牢记火警电话：119。

怎样拨打119火警电话呢？

拨打119时，请注意快速和警察叔叔讲清楚以下几点：

1. 着火的地点，要讲清楚着火的是平房还是楼房，尽量讲清楚具体位置。
2. 着火的物质和火势的大小。
3. 最后讲清楚自己的姓名。



在拨打完火警电话后，可以求助旁边的大人或者自己到路口去接消防车，这样可以迅速为消防员指引去火场的方向。

接下来是挑战时间！

答对这些问题，就可以跟爸爸妈妈或者爷爷奶奶要奖章啦，别忘了贴在右边哦



要仔细看图哦！有的题目正确选项可不止一个！

23 | 大象和朋友们的冒险

1. 大象和爸爸妈妈在饭店吃饭时，用来加热食物的液体酒精盒突然翻倒，酒精洒在桌面上并开始燃烧，此时火势还没有蔓延，应该怎么办呢？



- A. 拿起桌子上的水杯，将杯子里的水倒在燃烧的酒精上。
 - B. 把桌上用来擦手的湿毛巾叠在一起，盖在燃烧的酒精上。
 - C. 赶紧离开座位，告知餐厅服务员，用餐厅的灭火器灭火。
2. 大象回到家中，一打开门，发现家里有很浓重的煤气味，爸爸妈妈还没下班，家里没有人，这时，他应该怎么办？
 - A. 捂住口鼻，迅速将煤气总阀关掉，然后开窗通风。



B. 立刻拿起电话，给爸爸妈妈打电话求助。

C. 打开抽油烟机或者排气扇排出煤气。

3. 大象在给学习机充电时，突然插座起火，此时，他应该怎么做？



25 | 大象和朋友们的冒险

- A. 赶紧接一盆水，泼到插座上。
- B. 快速切断电闸，用棉被盖住插座。
- C. 快速离开房间，找大人求助。

4. 中午时分，奶奶在厨房炒菜，突然油锅起火，大象正好在旁边，此时，应该怎么办？



- A. 关掉煤气，用锅盖盖住起火的油锅。
- B. 迅速打开水龙头，用自来水冲洗油锅。
- C. 赶紧找出家里的灭火器，用灭火器灭火。



想一想

生活中你知道的可燃物都有哪些呢？

常见的助燃物是什么呢？

生活中着火源一般有哪些呢？

家里应该准备哪些灭火装备呢？你会使用么？

第三节 河边历险

暑假到啦，天气愈发炎热，时不时还下个雷阵雨。大象和小伙伴们一直惦记着傍晚一起去小镇西边的河畔凉快一下。正好是暑假，大象的爸爸在家休息。

吃完晚饭，天色尚早，大象央求爸爸：“爸爸，今天可以带我和小伙伴们去河边玩吗？”

“当然可以啊。”大象爸爸一口答应。

“今天的天气预报说傍晚有雷阵雨呢。”大象妈妈从



厨房里探出头来。

“没事啦，下雨了我们就回来嘛。”爸爸朝妈妈挥了挥手，又向大象挤了挤眼睛，做了一个胜利的手势。

说走就走。大象赶紧给小伙伴们打了电话，一会儿功夫，安安、小北、盼盼都来了。爸爸开车载着四个小朋友，愉快地出发了。

很快就来到了河边，夕阳洒下余晖，照耀在并不宽阔的河面上。小朋友们在河边的石堆旁嬉戏，有的在找漂亮的鹅卵石，有的在看水里石头间的小鱼，有的在相互泼水，玩得不亦乐乎！



隆隆的声响

天色不早了，大家决定返程回家，不料，山那边传来隆隆的雷声。一小会儿的功夫，便下起了瓢泼大雨，顷刻间雷电交加。有些小伙伴建议留下，等雨停了再走，但是安安回家心切，催促着：“大象爸爸，您不是和大象妈妈说下雨了就回家吗？我们快回去吧！”爸爸犹豫了一下，随后赶紧打开车门，大声招呼：“小朋友们，回家啦！下次再来玩吧。”这时候，在河边钓鱼的两位农民伯伯也焦急地往家赶，只见他们骑上摩托车，一溜烟消失了。



安安呼喊着想还在河边流连的大象，最后大家一起上了车。大象爸爸开着车往家赶。路上要通过一座桥，眼见车子马上开到桥边了，没想到的是大象爸爸却忽然把车掉了个头，开向镇子的中心——一个建在高坡上的市民广场。

车子稳稳地停在了广场上，正好可以鸟瞰河湾。这时，只听见一声声隆隆的声响，安安害怕地问：“这个隆隆声是打雷的声音吗？”大家都好奇地看向窗外，专心听着外面的声音。

“可能是山洪。”一直没有出声的大象爸爸说。

“山洪？”就在大家质疑的功夫，远处汹涌的大水从山坳间冲了出来，瞬间淹没堰堤，向地势低的下游浩浩荡荡奔去。小伙伴们刚才玩耍的石堆早已不见踪影，一些大石头还跟着湍急的水流往下滚去……

“刚才隆隆的声音不仅是雷声，而且还有上游山石崩塌下来的响声。”大象爸爸这时才转过头来，看了看一车的小朋友们，大家发现他的额头上布满了汗珠。“刚才大家上车没几分钟的光景，河面的高度似乎上涨了好多。我就判断可能是山洪要来了。”大象爸爸解释说。

大家这时再往桥那边望去，水位已经涨到桥面以上。又过了一会儿，远处传来一阵巨响，桥面侧倾，接着半截桥面滑到下游。桥塌了！



大家不禁心有余悸，大象爸爸救了大家的命啊！

当机立断

此刻，那两位农民伯伯早已驶过桥，开着摩托车疾驰在盘山路上，一面是山，一面是悬崖。雨越下越大，他们越发害怕，耳畔回响着震耳欲聋的流水声和噼里啪啦的崩裂声，他们抬眼一撇，便看见洪水从山上一泄而下，夹杂着乱石，树枝……“快下车！”骑车的农民伯伯喊道。

“车！还有我的鱼！”坐在后面的农民伯伯喊着。



“别管了，快往山上跑！”

摩托车横倒在路上，鱼篓翻倒在地，鱼在路面上扑腾着。两人顾不了那么多，赶紧向高处奔去。说时迟那时快，一个大浪冲过来，摩托车瞬间被卷进洪水，冲下了山崖。其中一位农民伯伯跑得快，已经跑上了一个凸起的高岩。后面的伯伯跑得慢，只好拼命抱住了一棵老树的树干。一个大浪打来，一根树枝“咯”的一声断成两节，瞬间就被大浪卷走……他吓得紧闭双眼，死死抱着老树干。眼见一个浪刚过，抓住树干的那位赶紧又顺着树干向上攀爬，奋力登上了高岩。



幸好，山洪来得快去得也快，没多久，水势渐渐变小，两位农民往来时路上看去，哪里还有摩托车的影子！

“还是老哥您当机立断，没有因小失大，否则我们俩命都没了！”坐车的农民伯伯颤抖着声音说道。

骑车的农民伯伯拍着另一位的肩膀，说：“还是命重要！咱们找条安全的路走回家吧。”

大象爸爸小课堂：认识山洪



1. 什么是山洪？

山洪灾害是指山洪暴发而带来的危害，包括溪水洪水泛滥、泥石流、山体滑坡（崩塌）等造成的人员伤亡、财产损失、基础设施损坏、环境破坏等。刚才大象和小伙伴们经历的，就是山洪灾害！



洪水



泥石流



滑坡（崩塌）



洪水与泥石流看起来很像，但还是有很大的区别。洪水含沙量小，像水一样连续流动，大石头在洪水里随水流向下移动。泥石流含沙量大，像泥浆一样，流体中大小石块随浆体一起运动，出山口后泥沙迅速沉积。泥石流比山洪密度大，流动时能量大，破坏力大。滑坡和崩塌是指山体或斜坡上的物质在重力作用下滑动和崩落的现象，滑坡和崩塌常常相伴而生或交错发生。

2. 山洪灾害有哪些特点呢？

- 季节性强，频率高。山洪灾害主要集中在汛期，特别是主汛期。
- 地域性明显。位于暴雨中心区的山丘区，特别容易形成山洪灾害。
- 来势凶猛。特别是山丘地区，降雨几小时就可以形成山洪灾害。
- 破坏性强，危害严重。山洪灾害发生时往往伴随滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害，也经常造成河流改道、公路中断、耕地冲淹、房倒人亡等悲剧。

因此山洪灾害被称之为“洪水猛兽”一点也不为过！

3. 形成山洪灾害的因素又是什么呢？

- (1) 山洪灾害易发区的地形往往有共同的特点，用几个词形容就是山高、陡坡、谷深。因此，在建造房屋时，要远离这些地方。出去游玩露营时，不要在谷地河边安营扎寨，特别是在雨季！
- (2) 据统计，发生山洪灾害主要是由于受灾地区前期降雨持续偏多，土壤水分饱和，地表松动，如果再遇强降雨，容易引发溪沟水位暴涨、泥石流、山体滑坡（崩塌）。所以如果你在山区，暴雨多发的夏天一定要保持警醒！

暴雨天气下，还经常伴有雷电。我们把这叫做“雷暴天气”。那么，雷暴天气下，小朋友步行出门要注意什么呢？

- 要带好雨具，如果要躲雨，也要躲在地势比较高、比较牢固的建筑物中。
- 如果有雷电，要记住不倚靠路灯、信号杆；远离变压器、架空线和大型广告牌；不要躲在孤立的大树下避雨和拨打手机；不要在空旷场地使用有金属尖端的雨伞；摘下身上的金属物件。
- 如果路面有积水，不可贸然涉水！因为水淹路面后井盖掀起，难以察觉，可能造成踏空落井。
- 如果不幸落水，要利用一切可以浮在水面上的物品，如木板、树枝等来支撑自己找到安全地。
- 要时刻注意雨势，在容易发生山洪、泥石流的地区，要时刻准备更换避雨场所。

(3) 如果人们过度开发土地，在陡坡开荒，或者工程建设时对山体造成破坏，改变了地形、地貌，破坏了天然植被，乱砍滥伐森林，那么这些行为可能引发山洪。此外，如果人们对河道不断侵占，河道就会严重淤塞，泄洪能力便会下降，这也是山洪灾害形成的重要因素之一。因此，我们要保护林地和其他

天然植被，清理占用河道用地的房屋建筑和侵占河道滩涂的捕鱼和养殖设施，定期疏通和扩宽河湖等水域，清理淤泥。

接下来是挑战时间！

答对这些问题，就可以跟爸爸妈妈或者爷爷奶奶要奖章啦，别忘了贴在右边哦



小朋友们，快来看看下面的图中，哪些人容易受到山洪的威胁，把他们圈出来吧！



你答对了么？灾害面前，最容易受伤害的往往是那些没有风险意识，面对灾害毫无准备的人，千万不要学他们哦！

第四节 郊游路上

终于度过了闷热的夏天，凉爽的秋天就要到了，学校安排了郊游活动。大象、小北、安安、盼盼和小伙伴们要一起坐大巴去郊区游玩啦！

小北坐在第一排，大象和盼盼抢占了第二排座位，安安坐到了第三排。上车后，司机叔叔广播说：“请小朋友们系好安全带。”都老师逐排检查，确保每个小朋友都系好后，才坐到门边座位上。

后排不用系安全带？

大巴车从学校出发，沿着大路由向郊外奔驰。小伙伴们可兴奋啦，叽叽喳喳，好不热闹。

大象小声对盼盼说：“哎呀，安全带勒着特别不舒服，反正我们不是第一排，松开吧。”

“嗯，好吧。反正我也觉得勒得慌。我看爸爸妈妈平时坐在车子后排也不系安全带的。”盼盼边说边用眼偷看了一眼老师，接着和大象一起悄悄地松开了安全带。



“怎么样，舒服多了吧。”大象说

“嘘……”盼盼赶紧比了个小声点的手势。

大巴在车流中平稳行驶，靠近一个十字路口时，绿灯刚好变成了黄灯。前面的车闯了过去，但大巴司机还是缓缓刹住车，在交叉口等候红灯。红灯变成绿灯后，大巴启动，提速驶过交叉口。

忽然，一辆自行车从横向街道忽然插到大巴车前，司机一个急刹车。



“啊！”大家惊叫起来。好险！大巴差一点就撞到自行车了！

前排小北和后排的安安都系着安全带，只是剧烈地摇晃了一下，但没事。坐在第二排的大象和盼盼都没有系安全带，这下可糟了，他们一下子被甩出了座位，大象被甩到了司机身边，一下子撞到了仪表板上！靠窗坐的盼盼也被甩出了座位，跌倒在座位前的空档！大家都惊呆了。

后排需要系安全带！

都老师赶紧跑上前，把趴在仪表盘上的大象扶起来。大象都被摔懵了！不一会儿，脸上肿了一大块，还蹭破了皮。“大象，你没事吧？”大家七嘴八舌地问。大象缓了

半天劲儿，低声说：“没事，但脸好疼。”盼盼摔得稍微轻一点，自己爬了起来，回到座位上，赶紧系上了安全带。

都老师扶着大象，拉长了脸，严肃地说：“你们两个今天都没有系安全带！在我们国家，绝大多数人都会忽视这个简单的常识。正是因为忽视它，发生的意外其实特别多！后排乘客不系安全带身体还可能被甩出车窗……后排不系安全带，是对自己生命的不负责任。”

盼盼揉着已经红肿的膝盖，有点疑惑地问：“我们平时在城市里开车速度慢，不系安全带应该也没有这么危险吧？”

都老师把大象扶回座位，把他的安全带扣好，认真地说道：“很多人都知道，汽车在高速公路上行驶，后排系安全带的重要性，但却认为在城里，汽车开得慢就没关系。然而碰撞试验说明，当汽车以每小时30公里的速度行驶发生碰撞时，一般成人都会飞出座位。当汽车的速度达到每小时40公里，身体前冲的力量，相



当于被4楼抛下的100斤的石头砸中。盼盼你听了这些数据，认为车开得不快时，后排要不要系上安全带？”

盼盼低下头：“这真是太可怕了，车速再慢，也要系好安全带。”

系上安全带为我也为你

这时，安安忽然小声说了一句：“其实我看见他们把安全带解了。”

“那你怎么没有提醒他们呢？”都老师转头问。

安安涨红了脸，吞吞吐吐地说：“我没有想到会出事，再说那是他们自己的事……”

“不是的。”都老师认真地回答道。

“后排的人不系安全带，最小的伤害是撞到前排座椅、车顶、车门板、门窗玻璃，导致自己受伤。但是也有可能导致前排或旁边系安全带的乘客重伤甚至死亡。碰撞测试显示后排不系安全带，甚至对遵守规矩的前排驾驶员也可能带来巨大的伤害。”

“真的啊？”安安惊呼起来。想不到同行者不系安全带居然对自己也有威胁呢！

“是啊，生活中，由于自己没系安全带伤害到其他人的真实事例也不少呢。去年就发生了两起事故：一起是一

个叔叔没有系安全带，发生车祸时整个人飞离座位，撞到了一旁的孩子、妻子和司机。另一起是后排两个阿姨，在意外来临的瞬间，没系安全带的那个人直接飞向了系安全带的人，两个人都受伤了。”

都老师接着说：“我国每年有接近 20 万人死于车祸。如果我国系安全带的比例也能达到发达国家的水平，预计超过 10 万人可以幸免于难。”

“10 万人！”小北一边感慨一边说，“我听爸爸妈妈讨论过这个问题，虽然他们知道后排系安全带非常重要，但有时担心被司机或者朋友认为自己不信任他们，只能不系……”

“这种想法是不可取的，为了照顾司机和朋友的面子，其实反而可能将全车人置于险境！交通意外是车主和乘客都无法控制的，很多时候都是由于其他人的原因造成的。我们能做的，就是花几秒钟，系好安全带，将风险尽可能降到最低。”都老师说完，环顾了一车的小朋友。大家都默不作声，默默地回想着自己平时的乘车行为。

大象愣了一会儿，不好意思地说：“我以后一定会系安全带的，也会提醒别人系好安全带！”

系安全带，不仅是对自己的负责，更是对全车人生命的尊重。



根据世界卫生组织 WHO 的统计，系安全带最高能将前排乘客死亡风险降低 50%，后排乘客死亡风险降低 75%。

亲爱的小朋友，和你的小伙伴们讨论一下，上面的故事中做错的只有大象和盼盼么？还有哪些人呢？

交警叔叔小课堂：一起学习交通规则



我国每年因交通事故死亡的人数近20万，有上万的小朋友因为交通事故受伤或者死亡！小朋友发生交通意外的情况通常是因为小朋友在道路上突然狂跑，突然改变行走方向，从车前或车后突然窜出，走路东倒西歪等原因。其实很多人都知道交通规则，但在实际生活中是他们是怎么做的呢？我们来看看。



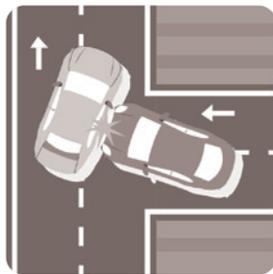
红绿灯的设置是为了维护交通秩序，保障大家的生命安全。任何一个人的违规行为都有可能造成不可挽回的损失。只有大家都遵守交通规则，才能真正保护每一个人的安全！

小朋友走路、坐车、骑车要注意：

1. 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的，要靠马路右边行走。
2. 集体行进时，最好有组织、有秩序地列队行走。
3. 结伴行路时，不要相互追逐、打闹、嬉戏，横排不要超过两人。
4. 行走时要精力集中，不要东张西望、边走边看手机、打电话或做其他事情，也不能闭眼听音乐走路。
5. 行走时要注意观察周围和路面情况，夜晚路黑或路灯光线不足时更要加倍小心。
6. 行走时不要过于接近路边停放的车辆，以防它突然启动或打开车门。
7. 不要在道路上扒车、追车、强行拦车，以免发生意外。
8. 乘坐公共交通工具时要排队，按先后顺序上车，不要拥挤。
9. 乘车时不要把头、手、胳膊伸出窗外。
10. 《中华人民共和国交通安全法实施条例》规定，未满 12 周岁的儿童，不能在道路上骑自行车或三轮车。

接下来是挑战时间！

答对这些问题，就可以跟爸爸妈妈或者爷爷奶奶要奖章啦，别忘了贴在右边哦



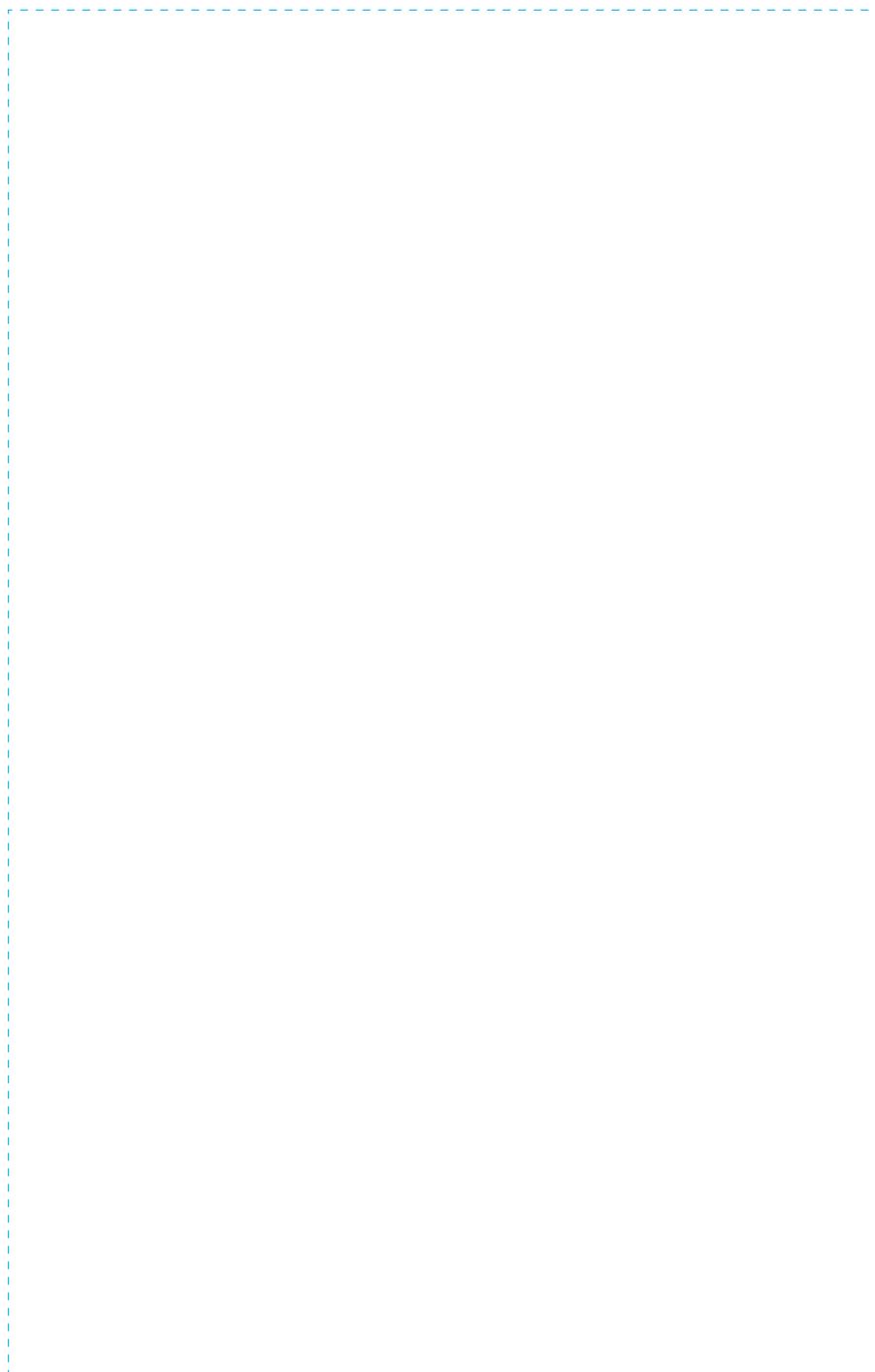
1. 这是大象从家到学校的地图，帮他标出途中可能存在的危险，提醒他注意安全吧！



2. 想一想，不同的天气会影响你出行么？你应该做什么准备呢？如果爸爸妈妈开车送你上学，你应该提醒他们怎么做呢？

| 天气 | 你应该怎么做? | 开车的爸爸妈妈应该怎么做? |
|----|---------|---------------|
| 冰雪 | | |
| 大雨 | | |
| 大雾 | | |
| 大风 | | |
| 黑天 | | |

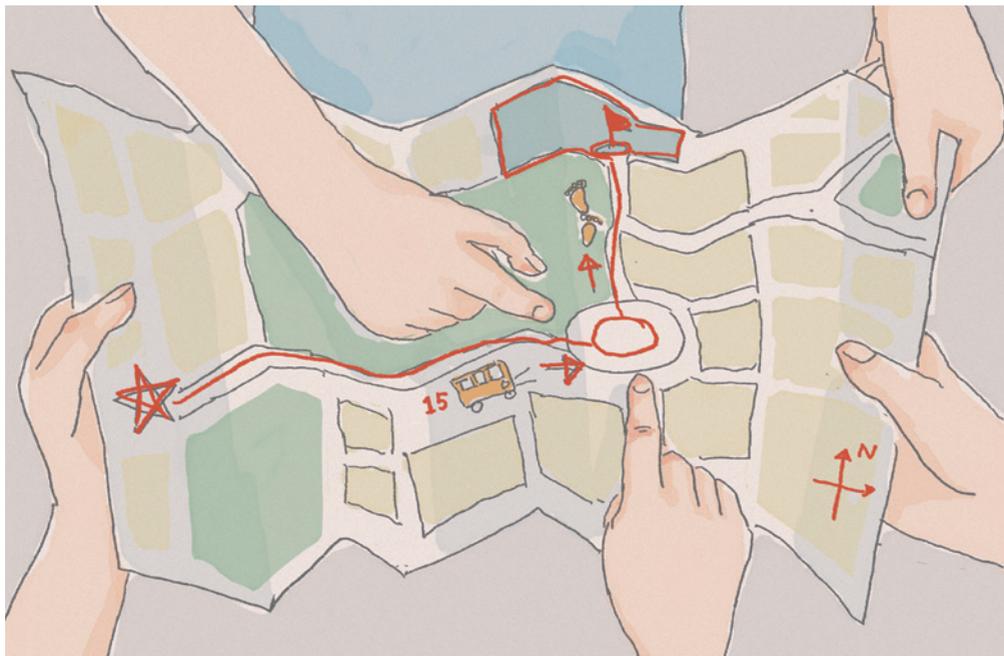
3. 最后，想想你自己从家到学校的路线，绘制一张从家到学校的地图，并标出其中可能存在的危险吧。



第五节 身边的风险

由于气候变化的影响，最近极端天气越来越多，大象和朋友们连续经历了地震和山洪等灾害，由于大象的顽皮还差点发生火灾和交通事故，这让大象妈妈和大象爸爸很担心。为了让大象和他的朋友们学习更多的灾害知识，增强安全意识，更好地保护自己，保护环境，大象妈妈为大家预约了防灾减灾教育馆参观活动。听说那里有地震体验馆还有4D剧场，大象和他的小伙伴们可兴奋了。

一早，大象叫上盼盼、小北和安安，按照妈妈提供



的路线图一起坐95路公共汽车去防灾减灾教育馆。大象妈妈送他们到公交站，又特意叮嘱：“记得到了防灾减灾体验馆站下车，往北步行不到100米就是防灾减灾教育馆，工作人员会在门口迎接你们。”

一下公交车，大家就看到了防灾减灾教育馆的标志。刚走了没几步，一个带着工作牌的和蔼可亲的阿姨就从教育馆迎了出来，笑着跟他们打招呼：“小朋友们好，我是李老师，你们是来参观防灾减灾教育馆的吧，你是大象吗？我是来接你们的，跟我走吧。”

“等一等，我还需要确认一下。”大象说，“请您和我妈妈打电话确认一下吧。”



李老师微笑了一下，说到：“很有安全意识哦！”接着，她拿出一张联系清单，给大象妈妈拨打手机，接通后，李老师告诉大象妈妈四个小朋友刚刚接到，因为他们比预计的时间晚到了一会，所以出来迎了一下，接着又把手机给了大象：“大象和妈妈说几句吧？”

什么是风险？

和妈妈通话后，大象才放心地带着朋友们跟着李老师前往防灾减灾教育馆，果然没走几步就到了。一走进去，就看到了一个闪烁着蓝光的地球，李老师说：“这是我们赖以生存的地球，它总是在不断地运动和变化。我们看见的是地表出现的各种现象，如一些有规律发生的自然



现象——风、雨、雪、潮汐等等。”李老师在说话的同时，蓝色的地球也发生着变化，大象和小伙伴们不断发出“哇”的感叹声。

“大气圈、岩石圈和水圈在变化过程中出现的大区域或局部远离平均值的运动，就可能给人类带来自然灾害，比如台风、地震、洪水等。但同时人类对自然的影响，比如对森林、植被和草原的过度砍伐和破坏，对土壤、水源的污染，也会带来灾害。常见自然灾害可以分为：地质灾害、气象灾害、海洋灾害、生物灾害……”

大象立刻说：“我知道，地震是地质灾害。”安安接着说：“滑坡，泥石流，崩塌这些都是地质灾害，我们亲眼见过呢。”想到那天的情形，安安倒吸了一口冷气。“干旱、暴雨、洪涝、台风、寒潮这些都是气象灾害。”盼盼冷静地补充道。

李老师笑着说：“你们说得都对，看来平时有学习哦！常见的海洋灾害有风暴潮、海啸、海浪、海冰、赤潮等。生物灾害有病害、虫害、草害、鼠害等。森林火灾和草原火灾也属于广义的生物灾害。那么你们知道哪些自然灾害和地球自身运动相关？哪些灾害和人为因素相关呢？”

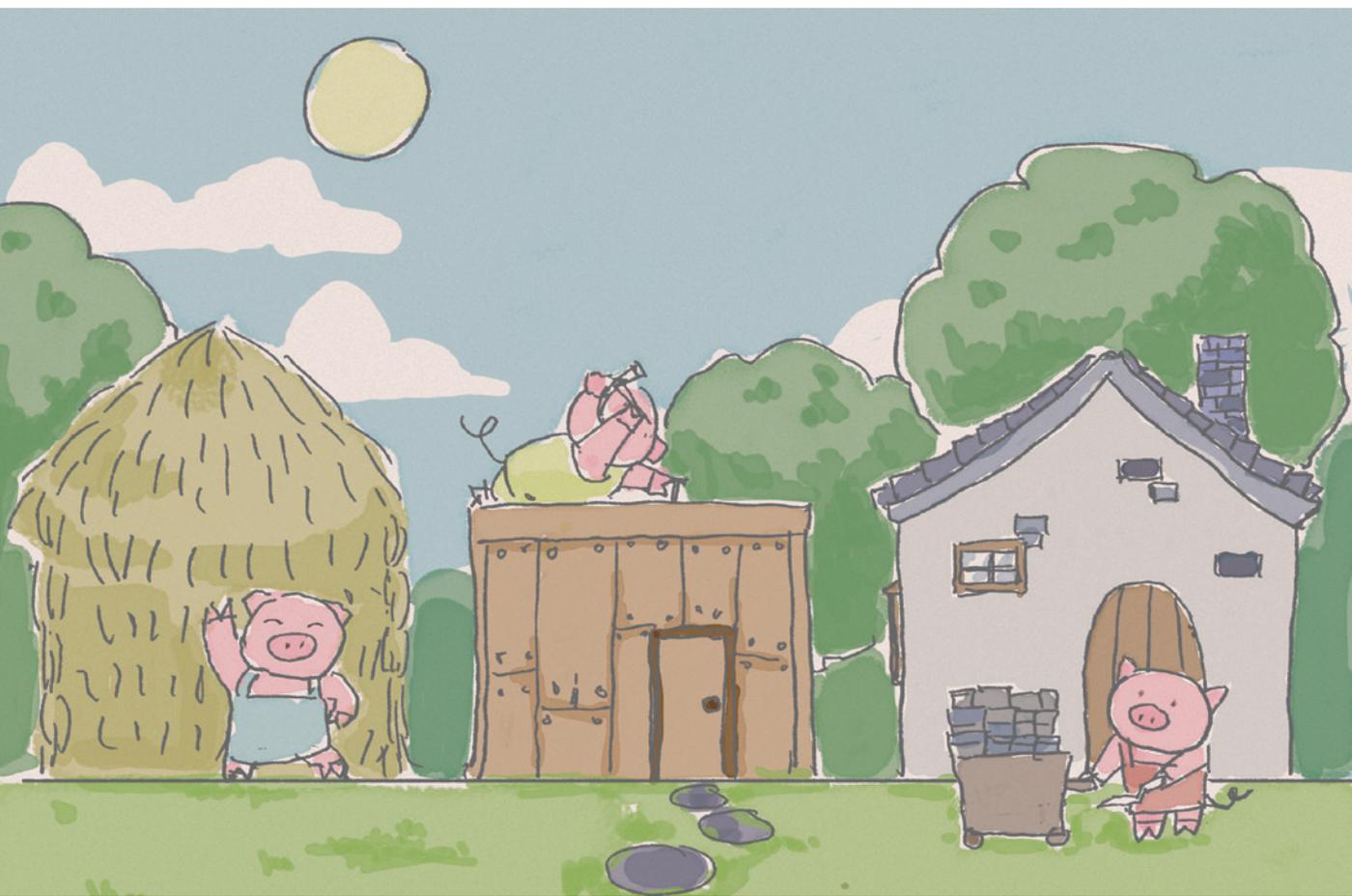
| 灾害分类 | 举例 |
|------|--|
| 地质灾害 | 如：地震、滑坡、泥石流、崩塌等 |
| 气象灾害 | 如：干旱、暴雨、洪涝、台风、寒潮、雷击、雪灾等 |
| 海洋灾害 | 如：风暴潮、海啸、海浪、海冰、赤潮等 |
| 生物灾害 | 如：传染病、流行病、瘟疫、蝗灾、饥荒、虫害、鼠害，森林火灾和草原火灾也属广义的生物灾害。 |

“地震和泥石流都是自然现象。”小北说。

“可是乱砍乱伐森林，山上没有了树木，也会导致泥石流啊？”大象问道，“这些灾害也可以算作人为灾害呀？”

李老师赞许地笑了，说：“是的，灾害经常不是一个纯自然的概念。刚才我们说的自然灾害，严格来说应该叫做致灾因子。致灾因子的形成也有可能不是纯自然的，比如崩塌、滑坡、森林火灾。致灾因子发生在一个地方，由于该地区无力应对或应对能力较差而产生了损失，才叫做灾害。”

李老师接着说：“大家都听过‘三只小猪盖房子’的故事吧？老大的草房子被大灰狼一下就吹散了，老二的木房子被大灰狼用力吹了几下也散架了，而老三的砖房不管大灰狼怎么吹都屹立不倒。对老大和老二来说，这场大风就是灾害了，因为他们的房子被风吹倒了，产生了财产损失，他们也有可能受伤。而对老三来说，这就不算灾害，因为他的房子屹立不倒，他没有任何损失。我们可以看到对大风这种致灾因子来说，草房子的脆弱性要大于木房子，而木房子的脆弱性又大于砖房。”



“可是我觉得砖房更危险，倒下来会砸伤人的……”安安小声说。

李老师回答道：“安安说得很对！同一物体（或人）对不同致灾因子的脆弱性是不一样的，比如老三的砖房虽然可以很好地抵抗大风的影响，但在地震中却会因为震动落砖、倒塌而威胁人们的生命与财产安全。其实脆弱性和致灾因子分开的时候并不危险，但是一旦同时存在，就变成了一种风险，换句话说，就是灾害将发生的可能性。下面我们去体验一下灾害吧。”

灾害能预防么？

李老师带着小朋友们进入了他们期待已久的地震体验馆。“大家经历过地震么？”李老师问到。

“经历过一次3.8级的地震。”大象抢答道。

“那接下来要带大家体验一下更高级别的地震，你们应该都听说过汶川地震，谁知道汶川地震是几级？”

“8级。”盼盼答道。

“是的，8级地震的危害非常大，大家要做好思想准备……”李老师的话还没有说完，几个小朋友已经开始行动，跪下来，一手扶住旁边的把手，一手护着头颈，做好了准备。



李老师微笑着看着几个小朋友，说：“对，就是这个动作，你们太棒了！那我们开始了。”说罢，剧烈的晃动开始了，配合屏幕的地震模拟画面以及音效，小伙伴们全都紧紧抓住扶手。安安甚至大叫起来，盼盼有了头晕恶心的感觉，赶紧叫停。

随着晃动停止，大家慢慢地站了起来。“太可怕了！”安安说。

“是啊，8级地震的威力是非常大的。”李老师说，“我们现在出去看一下地震过后的景象吧。”

李老师带着小朋友们来到室外场景，坍塌了一半的



房屋，断裂的天花板，充满裂痕的墙面和破碎的门板，以及散落一地的砖块。

“这里还原了汶川地震的一些场景。大家可以仔细观察一下周围的场景，仔细看一下投影到墙上的字，它告诉了我们哪些地方是危险的，哪些地方是相对安全的。”李老师说道。

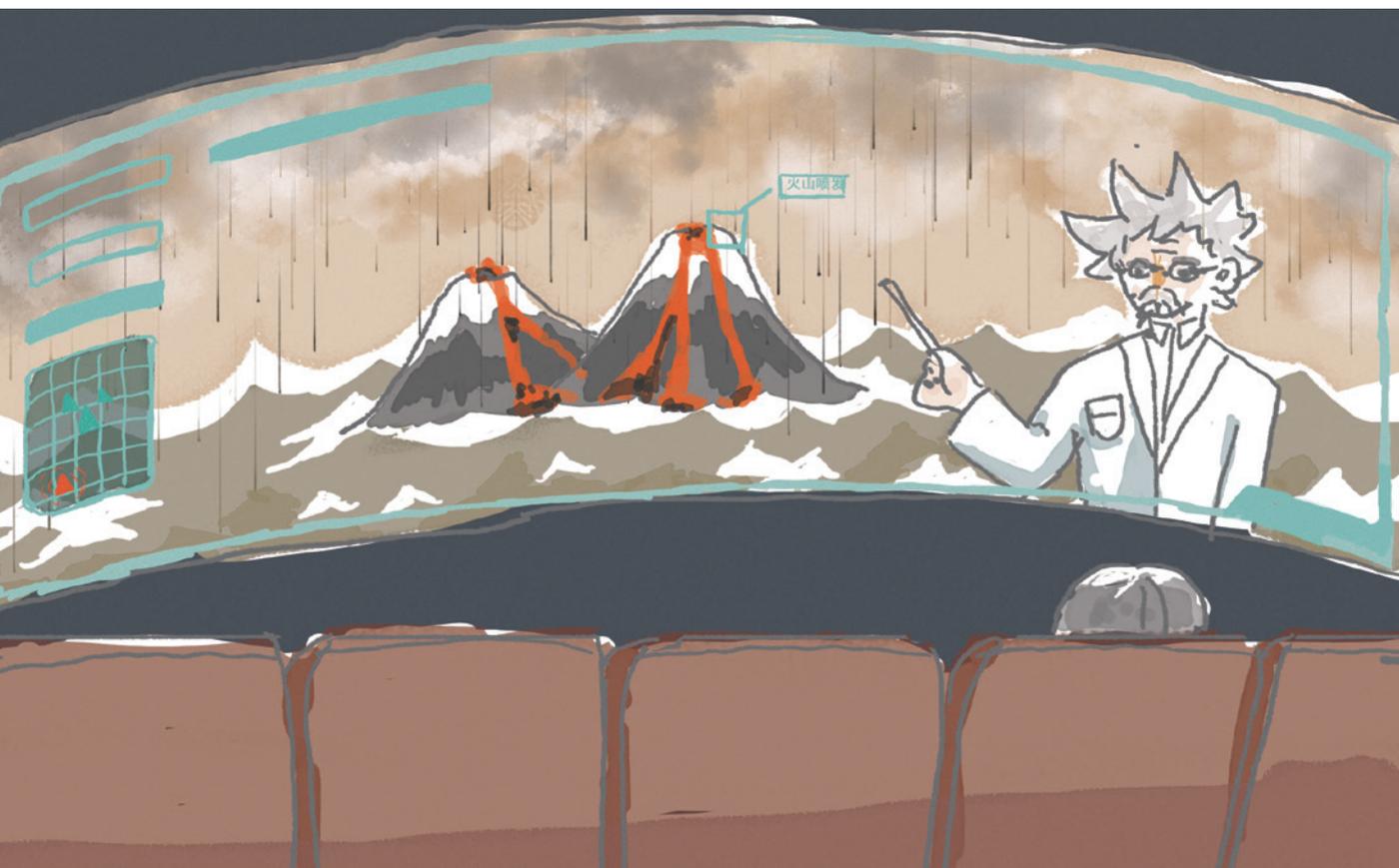
小伙伴们一边看一边讨论，相比之前在大象家的讨论，这次可热烈得多，亲身体验让小伙伴们有了更多的思考，李老师一直在回答大家各种各样的问题。

走出了地震体验馆，大家来到了4D剧场。小伙伴们

兴奋起来，4D剧场的巨幕和灾害博士的出现让大家感觉像是穿越到了未来，小伙伴们一起体验了自人类诞生以来发生的种种灾害，山洪、暴雨、泥石流、火山喷发等等。特制座椅随着场景变换上下摇晃，为逼真刻画暴雨的肆虐，从演播厅上面还随之喷发一场“冷雨”，小伙伴们发出一阵阵惊呼。

最后灾害博士告诉大家：“我们不能阻止自然现象的发生。但是，假如我们能更好地了解它们为什么会发生，以及如何预防或缓解，就能减少它们造成的危害。人类应该对部分灾害的发生负责任，所以我们必须改正错误的行为，来避免或降低自然现象的影响。”

大家还在沉思的时候，小北首先发问了：“那我们能做



些什么呢？”小北似乎问出了其他小朋友们的心声，大家都期待地望着李老师。

李老师说：“这是非常好的问题！首先，你们要了解周边环境，包括自然环境以及人类建造的环境。可以问问你的父母或者爷爷奶奶还有你们的小伙伴，听听他们曾经经历过什么灾害。当时发生了什么？人们做了哪些不该做的事？或者有哪些有益的举措？有哪些人可以帮忙？看看你们生活的地方哪些是高风险的地区，在老师的帮助下，和同学们一起画风险图，讨论降低风险的方法。你们还可以组织一些预防活动，比如，同学可以跟老师一起组织参与清理社区河道的活动，因为河道阻塞、河流污染，可能导致动植物死亡，甚至引起洪灾。”

“我们还要保护自然，多植树。”大象抢着说。

李老师回答到：“对！快速地砍伐树木使我们的社区面对暴雨和滑坡危害时更脆弱。种植树木和其他植物，有助于保护自然，预防滑坡，水土流失及其他灾害的发生。”

李老师接着说：“接下来，就是做好准备了。你们可以和家人一起找到安全地点，准备好家庭应急包，说服家人制订一个应急计划。最后就是像你们今天这样，学习更多的关于灾害和灾害预防的知识，并且把学到的东西和更

多人分享，包括你们的爸爸妈妈，社区里的叔叔阿姨，爷爷奶奶，还有小伙伴们。我相信这次参观你们一定学到了很多知识，记得回去分享给更多的人！”小伙伴们纷纷点头。

安安说：“这次真的学到了好多东西，我要赶紧回去跟爸爸妈妈和爷爷奶奶讲！”

接下来是挑战时间！

答对这些问题，就可以跟爸爸妈妈或者爷爷奶奶要奖章啦，别忘了贴在右边哦



连线题：把左边的问题和右边的答案匹配起来

(1) 什么人类行为可导致滑坡?



(A) 乱砍乱伐



(2) 小兰发现河流的水位快速升高, 社区应该做什么?



(B) 准备好家庭应急箱和家庭应急计划



(3) 让小朋友们了解社区灾害的好方法是什么?



(C) 通知社区居民做好应对准备



(4) 家庭应该准备什么以应对灾害?



(D) 绘制社区风险地图



行动起来

小朋友们，通过大象和朋友们的这些故事，你们认识到灾害给人带来的危害了吧。不过，不要害怕，只要行动起来，我们就能把灾害的风险和损失降到最低！跟大象一起行动起来吧！



把你家的社区风险地图和家庭应急计划寄给我们，或拍下来发送到邮箱 daxianghepengyou@163.com，就有机会获得家庭应急包哦！不要错过，赶紧行动起来吧！

邮寄地址：

北京市朝阳区三里屯路 12 号，联合国儿童基金会，收

一. 绘制社区风险地图

风险地图可以帮助你和你的家人、邻居、老师和同学们认识到你们所居住的社区面临的灾害风险，并采取

有效的预防措施。你可以在老师和家长的帮助下，跟小伙伴们一起来画！

首先，你要了解你所居住的社区曾经发生过什么重大的灾害，精确地找到可能被洪水、地震、暴风雨、滑坡或火山爆发影响的地方。可以询问家长、老师或者自己上网查找。下面这些问题可以帮助你：

- 这个地区发生过什么灾害？
- 大家做了什么？
- 应该做什么来预防将来可能发生的灾害？
- 有哪些人和机构可以提供帮助？

接下来，要准备一张社区平面图，你可以用打印好的地图，也可以自己动手画。

- (1) 确定灾害类型：根据你了解到的信息，确定你所居住的社区可能面临的灾害类型，如地震、山洪等。
- (2) 画出（标出）所有重要的建筑：重要建筑是指对你的生活有重要影响和作用的建筑，如学校、政府部门、医院、消防站、公安局/派出所和居民楼，包括道路、河流、电网、供水、排水系统和垃圾场等，可以用三角形表示。
- (3) 画出（标出）危险区域和脆弱区域：危险区域

是指某种灾害发生时可能产生危险的地方，如工厂、大坝、发电厂以及需维修的危房；脆弱区域是指某种灾害发生时受影响最严重，最需要帮助的地方，如学校、有老人的家庭、医院和幼儿园等。可以用方框表示。要注意的是，不同的灾害类型，危险区域和脆弱区域可能是不一样的哦。

你还可以根据该区域灾害发生的可能性以及灾害发生的严重性划分风险等级。可以分别用绿色、黄色和红色方框表示低风险、中等风险和高风险。

- 低风险：表示风险发生的可能性小，造成的破坏和损失较轻。
- 中等风险：表示风险发生的可能性小，造成的破坏和损失严重；或者风险发生的可能性大，但造成的破坏和损失较轻。
- 高风险：表示风险发生的可能性大，造成的破坏和损失严重。

(4) 画出（标出）安全场所：这里的安全场所是指可以为你提供帮助或保护你的地方，如应急避难场所、学校操场、城市公园、公安局/派出所、医院、消防站、卫生院，还有物资存放地点，可以用圆圈表示。

(5) 最后不要忘了标出应急疏散路线!

画好以后记得把地图分享给你的家人、邻居、老师和同学们，和他们讨论降低风险和预防灾害的各种方法。你还可以请老师邀请消防员、警察、医生和志愿者等有经验的人到学校来分享他们的想法，并将这些预防灾害和降低风险的想法付诸实践。



你还可以用同样的方法来画家里和学校的风险地图，帮助你和家人以及老师和同学们更好地了解自己面临的风险，熟悉安全场所和逃生路线。你们可以基于风险地图一起讨论降低风险的方法并行动起来!

想想学校里的风险有哪些?如何降低?

小练习

大象家附近发生过很多交通事故，也发生过火灾，所以大象妈妈经常担心大象的安全。这是大象家所在社区的地图。按照“李老师小课堂”中绘制风险地图的方法，用三角形标出所有重要的建筑，用方框标出危险区域和脆弱区域，并按照高风险、中等风险和低风险分别用红色、黄色和绿色的彩笔标出，用圆圈标出安全场所，你也可以自

已设计小图标（比如医院用红十字表示），最后不要忘了画出疏散路线哦。



二. 制订家庭应急计划

除了将可以降低的风险降到最低，你还要为不可避免的灾害做好准备。家庭应急计划可以帮助你和家人在灾害发生时快速、从容地做出反应，减少灾害带来的损失。你可以和家人讨论这些问题：

- 你家附近最有可能发生的灾害有哪些？
- 针对这些灾害，各个房间内最安全的躲避位置在哪里？
- 可以采取改进措施，让你家房子变得更安全吗？
- 家里最快最安全的紧急出口和撤离路线是什么？
- 你家附近有更安全的地方吗？（比如应急避难场所）
- 可以向你提供帮助的最近的人或者机构在哪里？（比如消防站、红十字会、医院或卫生院）

按照上面画社区风险地图的方法，可以画出你们家的风险地图。放在家里显眼的位置，保证每个家庭成员都清楚。此外，你还需要和家人商量好：

- 屋外的安全会合地点。发生紧急情况时，你和家人会在这个地方会合。
- 值得信赖的亲戚或朋友的名字、电话号码。万一在灾害发生时，你与家人走散了，你们可以通过这个亲戚或朋友找到彼此。

最后，家里要准备一个应急包。灾害发生时，电源可能会被切断，水可能会被污染，暴风雨或洪水可能导致你被困在家里一段时间，这时应急包可以发挥重要作用。应急包应包含：

1. 一个急救箱。急救箱应包括酒精、棉球、绷带、纱布、止痛药、无菌水和烧伤膏以及常用的药品，如抗生素或治疗腹泻

和感冒等的药物。红十字会、社区卫生中心和乡镇卫生院可以告诉你还需要什么。

2. 食物和水。准备一些高热量且不易坏掉的食物，如巧克力、压缩饼干、罐头食品等。还要准备好纯净水和净水片。应准备至少能维持3天的食物和水。
3. 衣服。为家庭成员准备好备用衣物，包括防水靴子和雨衣，以及一些保暖的毛毯以便户外睡觉时使用。
4. 其他。其他可放进应急箱里的东西还有手电筒和备用电池，纸和笔，手提收音机，火柴，蜡烛，卫生用品，家人需要的特殊物品（老人、婴幼儿和残障人士所需的特殊物品）以及家庭重要财物。

不要忘记经常检查这些物品以保证其可以正常使用，特别是食物和药品的使用期限！你还可以把一些重要的东西放进双肩背包里，如玩具、笔、纸或其他你和家人关心的东西。最后不要忘了，应急包一定要放在便于拿取的地方以备紧急使用哦！

三. 灾害发生时请记住

大部分灾害发生后，一切会很快恢复正常的，不要害怕。假如你暂时不能回家，做点喜欢做的事打发时间。当你感到难过或害怕的时候，一定要找人帮忙，可以与身边

可以信赖的大人聊天，把你的困惑和心情告诉他们，他们会帮助你。你可能也会有想哭的时候，不要紧，记住任何事情都会变好的。你也可以把你的经历和感觉写出来或者画出来。当你想告诉大家你有多勇敢时，这些都是很好的记录。

发生灾害后，你可能要暂时待在避难所里，要注意预防疾病，远离危险区域，避免发生意外事故。同时也要注意个人卫生，经常洗手，文明使用厕所，不乱扔垃圾，保持环境清洁。你还可以帮助别人，比如照顾年龄更小的小朋友！

小练习

和家人一起制订一个家庭应急计划吧！

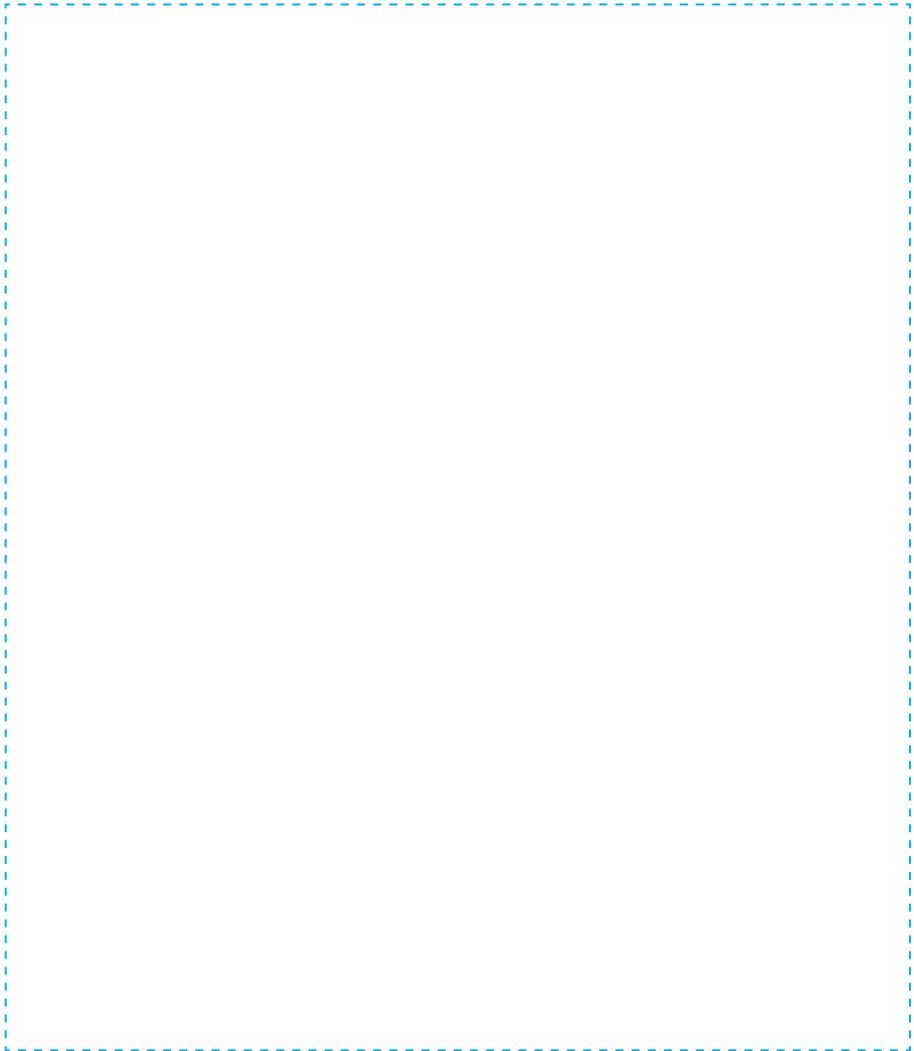
(1) 画出你家的社区风险地图



(2) 屋外的安全的会合地点：

(3) 值得信赖的亲戚或朋友的名字和电话号码：

(4) 画一画你家的应急包里有什么。





地址：北京三里屯路12号
邮编：100600
电话：(86-10) 85312600
传真：(86-10) 65323107
网址：www.unicef.org



地址：北京复兴门内大街160号
邮编：100031
电话：(86-10) 66490941
传真：(86-10) 66490941
网址：www.ncet.edu.cn

赠阅品

2018年10月 第二版