

中小学 公共安全与生命教育

ZHONGXIAOXUE GONGGONG ANQUAN YU SHENGMING JIAOYU

《中小学公共安全与生命教育》编写组 编

3



地质出版社

中小学 公共安全与生命教育

《中小学公共安全与生命教育》编写组 编

3



地质出版社

·北京·

送给同学们的话



同学们，即将学习的《中小学公共安全与生命教育》，是一门很有用的课程。它告诉你：怎样才能安全健康地成长？碰到危险时怎么办？毒品为什么不能沾？如何养成坚强的性格……上述这些都是有关公共安全与生命教育的常识。随着学习的深入，大家会慢慢从书中找到答案！

希望通过学习这门课程，能让大家懂得珍爱生命，珍视安全，拒绝诱惑，远离危险，防范伤害。让我们学会爱生活，爱世界，爱自己，健康、安全、快乐地成长！

你们的大朋友

目次

1. 我从哪里来 1



2. 瞧我多健美 7

3. 爱护我们的牙齿 13



4. 警惕病从口入 19

5. 我运动 我快乐 25



6. 安全行路有学问 31

7. 生活中的陌生人 37



8. 别让动物伤着你 43

9. 小心煤气中毒 49



10. 雷电发生时 55

11. 走进生命花园.....61



12. 男孩 女孩.....67

13. 心里话儿说出来.....73



14. 我的眼睛亮晶晶.....79

15. 预防流感有办法.....85



16. 让游戏更开心.....91

17. 我是安全小乘客.....97



18. 电老虎 乖乖虎.....103

19. 我劳动 我美丽.....109



20. 做好我自己.....115

“生命是什么？”“我从哪里来？”你的小脑袋里是不是装着这些奇怪的问题？在这里，你将会看到我们是如何被孕育、怎样来到这个世界上的。这一切显得那么神奇和美好，令人惊讶、感激，还有珍爱……

奇妙的問題



花开后会结果，叶子落了会发新芽，飞翔的鸟儿会下蛋，小蝌蚪也会找妈妈，还有亲爱的小宝宝，它们在阳光下一天天长大……这就是生命的魅力，它五彩斑斓、生生不息。

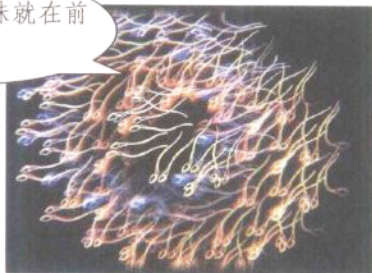
小胚胎的故事

小胚胎是我的故事，你的故事，也是每一个人的故事……

信息链接

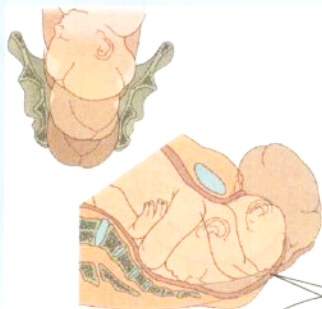
产生精子的地方在爸爸的身体里，精子携带着爸爸的遗传信息。
产生卵子的地方在妈妈的身体里，卵子携带着妈妈的遗传信息。

卵子妹妹就在前面，加油啊！



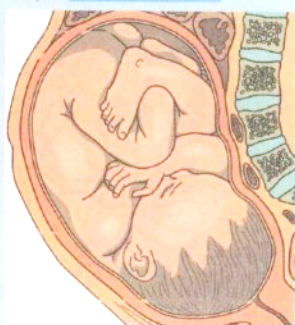
很久以前，我是一个活泼的“小蝌蚪”，叫做精子，我有上亿个兄弟呢！爸爸把我们送进了妈妈的身体里。

原来我的肚脐眼是这样形成的呀！



小脑袋先出来，然后是身体，医生把脐带剪断了，然后给我包扎起来。

已经280天了，我要出来啦，妈妈！



270天过去了，我觉得有点不对劲，摇篮好像越来越小了……不对，是我越来越大了。

真像他爸爸……



无影脚来了，嘿！嘿！



其实，我100天以后就会动了，长得越大，我就动得越厉害。没事时，我也要打打拳伸伸腿……哎呀，妈妈，我把你踢疼了吗？



我们都拼命追求卵子。我游啊游啊，游了第一名，先钻进了卵子这个又暖和又柔软的小摇篮里。

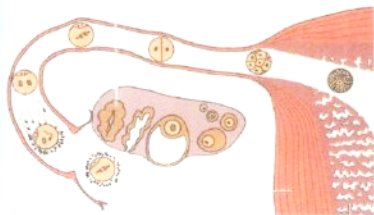
我和卵子结合，变成了一个受精卵。能成为3亿精子中的佼佼者，我真了不起！



我就是这样来到世界上的！

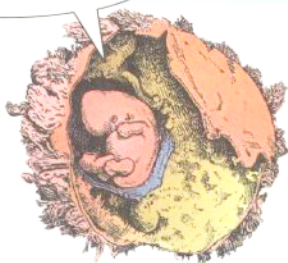
信息链接

子宫里充满了液体，这种液体被称作“羊水”。胚胎被羊水包围着，通过脐带从妈妈的身体里获得丰富的养料和氧气，长成胎儿……

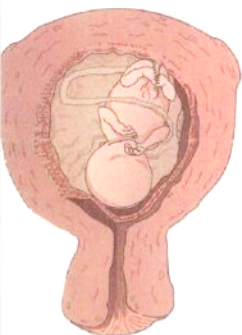


几小时后，受精卵开始分裂，一面分裂一面向子宫运行……一周后，我来到了一张大大的“床”上，这儿就是妈妈的子宫。

别看我小，我可是个人物了呀！



60天过去了，我已经是一个小宝宝了，别看我这么小，我已经长出了大脑和骨骼，还有心脏，它扑通扑通跳得可有劲了。



120天过去了，我长得像小皮球那么大了。我的脐带像一根长长的管子连着妈妈的身体，丰富的营养就从妈妈的身体输送给了我，我每天都在长大。

从怀孕、分娩到哺育初生婴儿，母亲要付出极大的身心代价。因此，人们总说“母爱”是世界上最伟大和最无私的爱，母亲是令人亲近和敬爱的。母亲也为自己能孕育新生命而欣喜和自豪。

● 爱美丽的生命

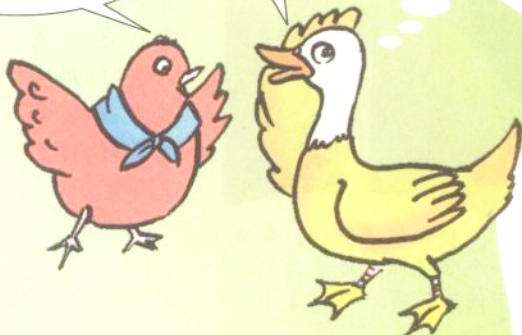
亲亲小宝贝

谁才是最棒的孩子

鸡妈妈和鸭妈妈的小孩在同一家幼儿园。有一天鸡妈妈有事，就请鸭妈妈帮忙带孩子回家。鸭妈妈说：“我不认识鸡宝宝，请告诉我它的特点。”鸡妈妈说：“我的鸡宝宝长得最可爱，也是幼儿园里最乖、最讨人喜爱的。”结果鸭妈妈到了幼儿园，找过来又找过去，却只带着小鸭子回来了。鸡妈妈着急地问：“我的鸡宝宝呢？”鸭妈妈无可奈何地说：“您说要我找幼儿园最可爱、最乖、又最讨人喜爱的小宝宝，我来看去，就是我的小鸭子最可爱、最乖、又最讨人喜爱啊！”

我的鸡宝宝长得最可爱、最乖！

最可爱？最乖？



为什么鸭妈妈没有找到鸡妈妈的宝宝？



当我们住在妈妈的肚子里时，父母日夜守护着我们；当我们呱呱落地后，我们的一颦一笑、一举一动，无不紧紧牵动着父母的心弦。在父母眼中，我们总是最好的、最棒的！

你是彩虹，
你是金杯，
拥着你，搂着你，我无比珍贵的宝贝；
你是闪烁的星星，
你是可爱的小白兔，
你是我们的希望，
盼你一切都美好，
你是爸爸妈妈永远的小小宝贝……



我的守护天使

请开展模拟体验活动：照料婴儿，为婴儿洗澡、穿衣、喂奶、换尿片……评选最合格的“爸爸妈妈”。

你当上了最合格的“爸爸妈妈”吗？回家问问妈妈，在你很小的时候，她是怎样照顾你的。



演一演：小宝宝哭了，请“爸爸妈妈”抱一抱、哄一哄。



从两个小小细胞的结合成长为现在的你，经历了漫长的9年。这中间只要一次疏忽或照顾不周，生命就有可能受到威胁。今天，我们健康地坐在教室里，可见我们在过去是多么勇敢、强壮，我们的父母，还有更多的人又为我们付出了多少！

了解了这些后，我们是不是更应该感谢父母，感谢一切守护着我们健康成长的人们呢？



守护天使

天使总是围绕在我身边，守护着我成长。生病时，天使变成了医生阿姨，帮我战胜病痛；过马路时，天使变成了交警叔叔，让我平安回家；思考时，天使又变成了老师，为我指明方向……我也想当天使，守护着自己，守护着善良的人们！





问问妈妈，你出生的故事是怎样的？



妈妈给小宝贝的一封信

9年前，当我和你爸爸知道你即将成为家里的新成员时，不只我们欣喜若狂，爷爷、奶奶、外公、外婆、姑姑、阿姨……也都为这件“喜事”奔走相告，这个世界正热烈地迎接你的到来。

担心你营养不良，妈妈吃了又吐，吐了又吃。为了让你在妈妈的肚子里住得舒适，妈妈不敢跳舞，也不敢爬高。在你出生前的一个月，大姨把你表哥穿着小的衣服全都送到我们家。妈妈哼着欢乐的歌儿早早地把这些小衣服洗干净，等着你出现，迫不及待地想和你见面呢！

你终于来了，也在妈妈的肚子上留下“到此一游”的记号。顽皮的你急坏了爸爸，也让妈妈在医院多躺了几天。但只要平安，妈妈就会变得更勇敢，即使挨上一刀，也毫无怨言。

从此，你明亮的双眼、温和俊秀的笑脸，无时无刻不牵动着妈妈的心。真是感谢老天，赐我如此珍宝，妈妈也愿永远地守护着你，希望你平安健康地长大。



每年的今天

每年的今天，不只是生命开始的纪念，
每年的今天，是母亲铅华洗尽的容颜。
每年的今天，不只是生命开始的纪念，
每年的今天，是父亲双手重叠的厚茧。



俗话说，儿生日就是母难日。每年过生日的时候，你会想到当年的今天，妈妈曾经为你受过的苦吗？在每一个生日来临的时候，别忘了感谢妈妈，谢谢她带给你美丽的生命。

她——明亮的眼睛，红扑扑的小脸蛋；他——身姿挺拔，好像一棵小松树；他——走路像阵风，整天乐呵呵的……你羡慕他们吗？你希望像他们一样浑身散发着生命的活力吗？只要你想，你就能做到。从现在起，健美计划启动了！

健美真好

喜报！喜报！三（2）班的小丹被评为我市“健美儿童”了！

听到这个消息，我脑海里顿时浮现出一个身影：一张白里透红的脸，总是笑盈盈的；头发梳理得清清爽爽；走路昂首挺胸……多健美！

哦，还记得在老师的办公室里看到她的体检表，身高、体重、营养状况等身体发育指标都特别优秀。老师望着满脸羡慕的我说道：“像小丹一样健美，你也能做到哦。”

是呀，像她那样多好！我也能做到吗？

姓名	曹小丹	
出生年月	1998年6月	
检查项目	检查结果	评定等级
身高	132厘米	优
体重	25千克	优
视力	5.2	优
牙齿	无蛀牙	优

美是站有站相，坐有坐相。

坐立走，有精神，特别美。

健康就是美。

在你心中，怎样才算是健美呢？

优美的身姿，健康的体魄，饱满的精神，积极的心态，这就是健美！

你健美吗

健美的身姿

测一测，你的身体姿势正确吗？把你最满意的身姿展示给大家看，说说自己的感受。

坐如钟——坐着时上身挺直，双脚平放。

立如松——站立时腰背挺直，头正肩平。

行如风——走路时脚步轻盈，不摇不晃。



我特别注意读书、写字的姿势，所以眼睛保护得不错。



走路时挺胸抬头，让我感到更自信。

仪表端庄，姿态良好，能塑造优美的形体，增强身体的健康，更能给人一种精神饱满、积极向上的美好印象。

将两根同样长的嫩柳枝和枯老柳枝分别扎成两个圈，几天后松开，嫩柳枝会弯曲变形得更厉害。青少年的骨骼也和嫩柳枝一样，还处于生长阶段，具有较大的可塑性。想想看，如果我们身姿不正会导致什么结果？

信息链接

身姿不正不仅会使脊柱、胸骨变形，影响形体美观，还会压迫内脏，影响心肺等器官的功能，严重损害身体的健康。如，大小眼：身姿不正容易引起头骨错位，使眼睛一个大，一个小；近视：如果头和脖子向前弯曲太久，颈动脉的血流受到阻碍，眼睛就会淤血，眼的压力升高，容易使人患上近视。

“三岁行为看到老”，正确的身姿能使我们一生受益无穷！

瞧我这肩膀，真后悔自己走路时老歪着身体。

我总是弓着背伏在桌上写字，结果驼背了。



挑食偏食引发儿童贫血

缺少运动，儿童肥胖症居高不下

儿童健康报

儿童健康报

挑食偏食

儿童健康 专家支招

儿童健康，专家支招

科学饮食，全面均衡地摄取各种营养，就能保证身体各部分对营养的不同需求。有了充足的营养给身体各部分加“油”，身体就会工作得顺利。

加强体育锻炼能促使身体增高，力量增大，使身体各个器官的工作能力提高，增强抵抗疾病的能力。

在你和你的同学中，发生过哪些健康问题呢？



你的身体健康吗？说说看，合理饮食和体育锻炼对我们的身体健康有哪些帮助？

我从不挑食，吃饭香，睡得香。瞧我，像只小老虎吧？



别看我长得瘦，但我的身体可结实了。我勤锻炼，身体棒，连感冒的次数都很少！



每逢考试前，我总会保持适当的运动和充足的睡眠，考试时都发挥得特别好。



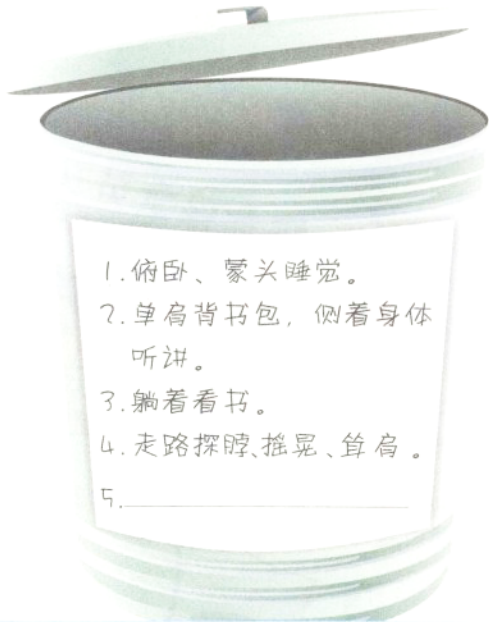
高一点、矮一点、胖一点、瘦一点，都是相对而言的，只要健康就好。健身之道，饮食重要；健身之道，运动为妙。注重科学饮食和体育锻炼，能使我们更健美。

健美儿童训练营

不正确的身体姿势是健美的“敌人”，快快找出自己的不良身姿，把它们扔进垃圾箱吧！



你能为自己或朋友设计一个健美处方吗？矫正身姿切不可半途而废哦！



1. 俯卧、蒙头睡觉。
2. 单肩背书包，侧着身体听讲。
3. 躺着看书。
4. 走路探脖、摇晃、耸肩。
5. _____

健美小处方

病名：八字脚

症状：走路时脚掌向外或向内。

治疗方法：

1. 走路。让膝盖和脚尖对着正前方，不要偏离；外八字脚练习脚尖朝内走。内八字脚练习脚尖朝外走。
2. 跳。拐腿跳可以矫正内八字脚，盘腿跳可以矫正外八字脚。
3. 踢。练习踢毽子。如果是外八字脚，踢毽子时多做内拐踢，即屈膝用脚内侧踢；要是内八字脚，可多做外拐踢，即屈膝内扣，用脚外侧踢。

下面的方法可以矫正斜肩，试试看。

低肩一侧做单臂单杠悬垂10~15秒。



低肩一侧手持适当质量的物体做由低到高的耸肩练习4~8次，然后双肩做耸肩练习15~30次。



低肩一侧手持适当质量的物体，做前举、侧举、后举练习，每个方向做8~12次。



两臂伸直，静撑双杠10~15秒。注意，两肩要平。



小丹日记

太好了！我被评为“健美儿童”了！两年前，我还是个身材矮小、头发黄黄的小丫头。为什么大家都比我高？我多想长高啊！妈妈看出了我的心思，帮我制定了健美计划。嘿，一个暑假我就长高了将近两厘米。

又一个暑假过去了，健美计划显示出神奇的力量：我脸色红润了，走起路来有劲了，也不流鼻涕了！啊！我再也不是弱不禁风的小豆芽，大家夸我是一棵挺拔的小松树！

谢谢你，妈妈！谢谢你，健美计划！



小丹是怎样成为健美儿童的？为自己制定一份健美计划并开始实施吧，让我们一起来享受这个过程！

小丹的健美计划

1. 吃好：每天必吃1个鸡蛋，喝1杯牛奶，多吃豆类食品、水果和蔬菜，少吃零食。

2. 锻炼好：每天运动1小时。伸展运动10分钟，跳绳15分钟，摸高5分钟，其余锻炼方式灵活选择。

3. 休息好：早上6点半起床，晚上9点半睡觉，按时作息。

4. 心态好：积极乐观，常说“我能行”“我真棒”“太好了”，每天微笑多一点。

我的健美计划

怎样评判你是否健康

世界卫生组织规定，身体健康必须具备以下条件：

1. 有充沛的精力，能从容地应付日常生活及工作的压力而不感到过分的紧张。
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，不斤斤计较。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称；站立时，头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性。

健美小常识

1. 儿童要使用宽带的双肩背书包。书包不宜超过体重的10%，因为过重的书包会引起肌肉拉伤等伤害，长期这样，会造成儿童弯腰驼背、脊柱侧凸等。

2. 过早地睡软床，会影响儿童骨骼的正常发育，严重的还会导致驼背和腰肌劳损。

3. 儿童肌腱嫩、骨骼软，而皮鞋硬度大、伸缩性差。如果儿童过早地穿皮鞋，会因为压迫脚部神经和血管而影响脚掌和脚趾生长，使脚部畸形。

健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。大家一定要注意自己的健康。



超过标准体重20%就属于肥胖哦！

儿童标准体重、身高对照表

年龄（岁）	体重（千克）		身高（厘米）	
	男	女	男	女
8	22.2 ~ 30.0	21.4 ~ 30.2	121.6 ~ 132.2	120.4 ~ 132.4
9	24.3 ~ 34.0	24.1 ~ 35.3	126.5 ~ 137.8	125.7 ~ 138.7
10	26.8 ~ 38.7	27.2 ~ 40.9	131.4 ~ 143.6	131.5 ~ 145.1

