

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

7



地质出版社

中小学
公共安全与生命教育
PDG

致同学们

亲爱的同学们：

衷心地祝贺你们迈上了人生的又一个台阶，奏响了生命的又一个乐章。

生命对每一个人只有一次，是我们最宝贵的财富，安全成长、拥有健康是我们共同的愿望。我们的生命受之父母，成于社会，凝聚了太多的情感，寄予了无限的希冀。珍爱生命，保证安全，健康成长，是我们在人生道路上的必修课。

《中小学公共安全与生命教育》这门课程的开设，充分体现了国家对同学们健康成长的关怀，也反映了家长和老师的期盼。《中小学公共安全与生命教育》课程将带领同学们一同理解安全的意义，学会快乐地生活。我们希望同学们通过学习这门课程，能够消除成长过程中的困惑，获得最真实的生命体验，拒绝诱惑、防范侵害，远离危险，安全、健康地成长。

目次

第一单元 感悟生命

- 第一课 生命真奇妙 2
- 第二课 读懂我自己 8
- 第三课 生命的承诺 14

第二单元 生命花季

- 第四课 走进青春期 22
- 第五课 男生 女生 28
- 第六课 花季的握手 33

第三单元 生命警示

- 第七课 不吸烟 不酗酒 40
- 第八课 不参赌 不涉黄 46
- 第九课 反对迷信 抵制邪教 52

第四单元 平安走天下

- 第十课 温馨的斑马线 60
- 第十一课 水的叮咛 66
- 第十二课 户外活动的安全防护 72

第五单元 健康金钥匙

- 第十三课 健康新概念 80
- 第十四课 我的健康我做主 86
- 第十五课 我运动 我健康 92

第六单元 合理营养 维护健康

- 第十六课 健康成长需要营养 100
- 第十七课 做自己的营养师 105
- 第十八课 当心吃不得法 112

第七单元 健脑明眸 安全用药

- 第十九课 科学用脑 120
- 第二十课 呵护心灵之窗 126
- 第二十一课 安全用药 132

第八单元 消防总动员

- 第二十二课 防患未“燃” 140
- 第二十三课 行动“119” 147
- 第二十四课 火海自救 153

第一单元

感悟生命



生命如花，在缤纷的四季里竞相绽放；生命如歌，在成长的韵律中叮咚唱响；生命如炬，在梦想的激励下熊熊燃烧……刚刚迈进中学校门的你，面对大千世界的芸芸生命，是否有敬畏生命的情感，是否为自己已步入人生花季而欢呼？让我们睁大求知的眼睛，一起走进生命世界，去认识生命，感悟生命。

生命是大自然鲜活的诗、奋激的歌、造化的美。天空飞鸟、地上走兽、水中游鱼、山间林木、园中花卉……因为生命的存在，我们的家园才变得如此绚丽多姿，令人着迷，充满欢乐。

□ 奇妙的生命世界

地球是唯一为人类所认识的生命栖息地。生命是我们这个世界最伟大、最神奇的自然现象。植物、动物和那些渺小的微生物，相互依存，相映成趣，构成了一个奥妙无穷、异彩纷呈的生命世界。

信息平台

植物王国是一个庞大而奇妙的世界。有的植物寿命近万年，有的瞬间即逝；有的植物会唱歌，有的会发出笑声；有吃动物的植物，还有能产石油的植物……



植物王国里有许许多多的“国民”，已经被发现的大约有40多万种。在不同地理环境下生长的植物千姿百态、色彩缤纷，装扮着我们共同的家园——地球。



科学实验证实：一般植物偏爱古典音乐，黄瓜、南瓜爱听箫独奏，番茄喜欢浪漫音乐，橡胶树爱听风琴音乐……没有一种植物爱听节奏激烈、声音过大、刺激性强的乐曲和摇滚音乐，而且也害怕噪声。



在非洲的戈壁滩上，有一种叫依米花的花，它只有一条细长的根茎。在那样的热带气候条件下，它得用5年的时间才能把根扎进土中，到了第六年才吐蕊，开出的四色小花，花期只有两天，两天过后就连花带茎一起枯萎死亡。

5年扎根、第六年吐蕊，仅仅是为了两天短暂的花期。依米花展示美丽的毅力让我们惊叹。



你最喜欢的植物是什么？你为什么喜欢它？

动物是生物界的一个大家族，现在已经知道的有150多万种。它们有着千姿百态的形体，千奇百怪的习性，无比神奇的本领；有的在高空飞翔，有的在水中浮游，有的在地上爬行；有的巨大，有的微小，它们以各自的独特方式适应着周围的世界。



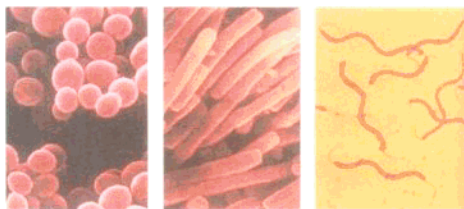
蓝鲸是目前地球上最大的、最重的哺乳动物。较大的蓝鲸可达30多米长，体重超过170吨。草履虫、巴倍虫、绿眼虫等原生动物的体形很小，人们只有在显微镜下才能看见它们。

每一种动物都有自己奇妙的地方，你是否愿意开始你的发现之旅呢？



在生命世界里，还有一个神秘的群体，它们太微小了，以至用肉眼看不见或看不清楚，它们的名字叫微生物。

微生物的身体小极了，一般要借助显微镜放大数百倍、几千倍、甚至上万倍，才能看清它们的真面目。它们种类繁多，形状各异，生长速度很快，数量巨大。微生物无处不在，无论在人体，还是在周围物质世界的各个角落，都有它们的踪影。



显微镜下的微生物

微生物聚集最多的地方是土壤，它们一般生活在地表以下10~20厘米处。在肥沃的土壤中，每克土壤中含有20多亿个微生物。

很多微生物对人类贡献很大。人们利用它们，可以制作食品、调味品、抗生素、疫苗、肥料、饲料等。我们能吃到许多美味的食物，微生物的作用功不可没。

在我们周围，有些微生物危害不小，它们会致使人们生病，甚至死亡，如结核杆菌、肝炎病毒等。我们要采取有效措施控制它们生长、繁殖，不使它们蔓延。

查一查：人类是怎样利用微生物为自己服务的？人类对付有害微生物的措施有哪些？

生命之网，丝丝相扣

人们总是偏爱美丽的麋鹿，憎恶以麋鹿为食的豺狼。但是，自然条件下，如果没有狼的猎食，麋鹿不仅不能在抗御天敌中优生进化，还会因为无限制的繁殖而灭绝。

蛇与鼠也是相生相克的天敌。有一个蛇岛遍地是蛇，蛇是捕鼠的能手，很容易就把鼠捕光了，也就没有食物了。令人惊奇的是，老鼠只要挨到隆冬季节，蛇进入冬眠后反过来成为鼠的捕食对象。这个时候，濒临灭绝的鼠又迅速繁殖恢复过来。并且，之后鼠会再次成为逃过冬眠“劫难”的蛇的最佳猎物。狼与鹿，蛇与鼠都是食物链上不可缺少的一环，对维持生态平衡起着重要作用。

在生命的世界里，各种生命是相互联系的。丰富多彩的生命世界，是一张错综复杂的生命之网。

绿色植物，要从土壤中吸取水分和无机盐，并借助于阳光，才能制造有机物；植物长成后，将成为草食动物的食物，草食动物又成为肉食动物的食物；微生物则将死亡的动、植物遗体进行分解……这样周而复始，构成一个生命之链。



生命之网

世界上万物都是相互关联的，生命之网，丝丝相扣，每种生命都是大自然的巧妙安排，都有各自存在的意义。为了地球上生命的生生不息，也为了人类自身的可持续发展，人类理应爱护生命之网。



活动天地

每失去一只灰喜鹊，就会有0.13公顷松林受到害虫的侵害。

每失去一只猫头鹰，一年中就会多出1000只田鼠，损失2吨粮食。

每失去一对燕子，6个月中就会有100万只害虫为害于山林田野。

1. 你还知道哪些动物之间有这种相互关系？

2. 要使生命之网不破裂，我们能做什么？

羚羊和狮子

在非洲的大草原上，生活着羚羊和狮子。清晨，羚羊从睡梦中醒来，它想的第一件事就是：我必须跑得比最快的狮子还要快，不然我可能会被咬死。

此时，狮子也睁开了眼睛，它想的第一件事是：我一定要比羚羊跑得快，否则，我可能会饿死……无疑，许多活泼可爱的羚羊成了狮子口中的食物，但也有一些老弱的狮子追赶不到前面的羚羊，跑着跑着就倒在地上再也起不来了……

我们不必过多地谴责狮子的残忍，如果它们不捕食羚羊，自己会活活地饿死；我们也无须过多地批判羚羊的软弱，在强大的狮子面前，逃跑或许是唯一可能生还的方法；狮子和羚羊，它们之间是吃与被吃的关系。

“优胜劣汰，适者生存”是自然界一条永恒的法则，狮子与羚羊根据不同的生存需求，采取了迥然不同的求生方式来保全自己，发展自己，进而使整个种群不断地繁衍。



自然之子

丰富多彩的生命世界和自然环境孕育了人类的生命。在地球母亲众多的儿女中，人类是最年轻的骄子。



如果把地球漫长的46亿年的历史，比作一天中的24小时，那么，在生物进化的时钟里，人类是在最后的20秒钟才诞生在地球的怀抱里的。

在生物进化时钟里，每1小时约合18 750万年，每分钟约合312.5万年，每秒钟约合5.2万年。请算一算人类是什么时候诞生的。

人类与其他生命一同生活在地球家园里，享受着大自然的恩泽，不断地繁衍、生息。但人类与其他生命不同，人类是有语言、会思考、能创造的高级动物，具有无比的智慧。这正是人类生命独特性的突出表现。

思维是地球上最美丽的花朵。

——恩格斯

虽然人类没有翅膀，却能翱翔太空；虽然人类没有鳃和鳍，却能遨游大海。从金字塔、万里长城到蒸汽机、计算机、航天飞机……这些都是人类智慧的结晶，无不体现出人类伟大的创造力。



遨游太空



活动天地

“人”字的畅想

“丿”是生命的开始，“㇏”是生命的延续，它们亲切地依偎，述说着生命的价值。

“丿”是导演，“㇏”是演员，只有两者结合，才能展现属于你的人生。

“丿”是继承，将前人的宝贵财富合理地享受，“㇏”是创新，用自己的双手开创未来。

请你接着说说你对“人”字的畅想：

生命世界奥妙无穷。探索生命世界的奥秘，是对人类智慧的最大挑战。有人说，21世纪是生命科学的世纪，还有许多生命科学的未解之谜，等待着我们去破解。



活动天地

地球之外有生命吗？地球以外还有“外星人”吗？

甲方观点：有科学家估计，在银河系的几千亿颗恒星中，适合生物演化的有100万颗，有500多颗可能已经出现了类似地球人类的智慧生物。

乙方观点：人类的不懈探索证明，月球是一个寂静无声的世界，没有生命。太阳系的其他星球上，都没有发现生命存在的证据。

我的观点：

人类是生命世界中的普通一员，是地球上生物链中的重要一环。人类和其他生命共同分享着地球，彼此是朋友。因为有人类的存在，世界才更精彩。

我们能够来到这个世界真是太幸运了。读懂自己，就能知道是谁给了我们生命，给了我们如此宝贵的身体和智慧，也能知道自己的重要性，为自己拥有生命而骄傲。

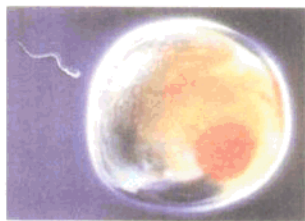
□ 我是一个奇迹

世界上的每一个生命都是奇迹。我们的生命来自爱的结晶，是爸爸、妈妈赐予的。我们由一个个受精卵分裂、生长，逐渐在母腹中完成孕育，降生于这个世界。这一连串的变化，是生命中的奇迹。



信息平台

人类新个体是由男性的生殖细胞——精子和女性的生殖细胞——卵子结合产生的。在性交过程中，大约有3亿精子可能会进入阴道，但可能只有一个精子穿过重重障碍，使卵子受精，开始了新生命的孕育。



游向卵子的精子



生命的孕育

卵子和精子的结合奏响了生命的交响曲。胚胎，就像种子播种在肥沃的土壤里一样，种在了妈妈温暖的子宫里，经过无数次的分裂和分化，长成胎儿。我们的生命孕育在母亲的子宫内，历经了大约280个日日夜夜，直到出生。



活动天地

用一个袋子，装3千克沙子，绑在肚子上，然后到处走走，我们由此可能感受到怀孕不是一件轻松的事。

我们还可以问问妈妈，在怀自己的时候经历了哪些艰辛？

随着妈妈肚子的一阵阵疼痛，胎儿和胎盘相继经母体阴道分娩出来。一个新的生命诞生了，这是一个伟大的时刻，它既是我们的出生日，也是母亲的受难日，更是母亲的喜悦日。母亲是我们生命最伟大的缔造者。



一个新生命的出生会牵动许多人的心。你出生的那天，亲人是怎样度过这段时光的呢？向爸爸、妈妈，爷爷、奶奶或其他家人询问当时的情况，并把它记录下来。



我出生的那一天

随着我们的嗷嗷啼哭，向世界宣告，天地间走来一个个小小的我。不管自己是美是丑，是聪明还是愚钝，甚至残疾，我们都应当庆幸，因为父母用生命和爱创造了我们，让我们来到世上享受生命的历程。

□ 我是唯一

我们是人类生命的独特样本。世界上没有两片完全相同的叶子，同样也没有两个完全一样的人。因为父母的遗传基因，才塑造了我们各不相同的样子，高矮、胖瘦、肤色、性格等，每个人都是独一无二的。我们独一无二的生命，让世界更精彩。



我和别人不一样



信息平台

每个人的手指上，都有花纹各异的“图案”，这就是指纹。每个人的指纹都不一样，世界上还找不出指纹完全相同的两个人。

现在地球上生活着60多亿人，在60多亿人中，找不到两个完全相同的人。没有人有完全相同的眼睛、相同的双手、相同的头发和相同的嘴。完全一样地走、说、动、想的两个人，以前没有，现在没有，将来也不可能有。



生命来之不易，属于我们每个人的只有一次，是我们最宝贵的财富。人生一经起航，它就不会停留，不能储藏，一分一秒，走过岁月，刻画我们生命的印迹。

我们从襁褓步入童年，变成模样英俊的少年；从接受启蒙教育的小学生，长成幸福快乐的初中生。将来还会从朝气蓬勃的小青年，进入硕果累累的壮年时代，跨入白发苍苍的老人行列。不论斗转星移、风霜雪雨，也不论一帆风顺或历经磨难，有一点是绝对公平的：属于每一个人的生命都只有一次。

人生的金币

少年阿巴格生活在草原上。一天，他与父亲在草原上迷了路，阿巴格又累又饿又害怕，最后实在走不动了，瘫在地上起不来了。父亲拿出5枚金币，把一枚埋在草地里，4枚塞进阿巴格的手中，深情地说：“孩子，人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各一枚。你不能把5枚金币都扔在草地里，你要一点一点地用，每一次都用出不同来。这世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要把你的金币没用就扔掉。”

在父亲的鼓励下，阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格走出了家乡，为了不枉人生一世，他小心地使用着他的金币。



每个人都拥有人生的5枚金币，我们已经用完了童年这一枚，正在用少年这一枚，要珍藏好青年、中年和老年的金币，它给了我们无限的希望，无尽的可能，我们要珍惜人生的金币，享受生命的阳光。

□ 我很重要

我们的生命不仅仅属于自己。我们任何时候都不要忘记，人是不能脱离他人和社会单独存在的。一个婴儿降生了，他是一个鲜活的小生命，他的发育、成长，成人、成才，凝聚着父母的关爱、家庭的温暖、学校的教育和社会的洗礼。

父母的心声

我们的世界，
从此多了一个你。
有时天晴，有时雨。
阴天的时候，
我会告诉你，
我们爱你，
胜过关爱我们自己。

我的心声

对于父母,不管他们有多少子女,我们无时不在享受着他们博大的亲情;对于亲人,不论天涯海角,我们都走不出他们的牵挂。感恩父母,回报亲人,造福社会,是我们生命的责任。

一个年仅10岁的小男孩,父母双亡,与妹妹相依为命。一次,妹妹突然得了重病,医院手术需要输血,但当时他们根本没钱支付这笔费用。小男孩作为妹妹唯一的亲属,血型吻合。医生问他是否勇敢,是否愿意给妹妹输血来挽救她的生命。他想了一会儿,点头答应了,好像做出了一个极其重大的决定,神情非常的凝重,让人看到坚定的责任。在输血过程中,小男孩一直平静而微笑地注视着妹妹,轻轻说:“你会好起来的。”

手术很顺利,医生高兴地对他说:“你很棒,妹妹得救了。”小男孩问医生:“请问,我还能活多久?”医生突然明白了,当他决定给妹妹输血的时候,以为自己会死去,但他还是决定了这样去做。医生感动地俯下身对他说:“放心吧,你不会死,你这么勇敢,你会活100岁的。”小男孩的眼睛里放出快乐的光芒,他看着妹妹对医生说:“把我的血输一半给妹妹吧,让我们一起活50岁。”

男孩的输血,使妹妹的生命得以延续;也因为男孩平分生命的勇敢,使我们感受到了爱的誓言。



活动天地

1. 在日常生活中,你是否感受到自己对父母、对朋友的重要?
2. 你能否理解自己是社会不可缺少的一员呢?

“我很重要”,是心灵对生命的允诺,说出了生命的自信和责任。生命没有高低贵贱之分。作为一名普通的学生,与流芳百世的伟人相比,我们是平凡的;作为一个个体,与人类相比,我们是弱小的。我们出身的家庭不同,成长道路可能也不一样,但丝毫不影响我们有同样的生命尊严和社会责任。任何时候都不要看轻自己,因为每一个人都很重要,都是人类社会不可缺少的重要一员。



活动天地

“我很重要”,是不是别人就不重要呢?请根据你对生命的认识,阐述自己的观点。



我很重要

当我说出“我很重要”这句话的时候，颈项后面掠过一丝凉意。我知道这是把自己的额头裸露在弓箭之下了，心灵极易被别人批判洞伤。许多年来，没有人敢在光天化日之下表示自己“很重要”。我们从小受到的教育都是——“我不重要”。

作为一名普通士兵，与辉煌的胜利相比，我不重要。

作为一个单薄的个体，与浑厚的集体相比，我不重要。

作为一位奉献型的女性，与整个家庭相比，我不重要。

作为随处可见的人的一分子，与宝贵的物质相比，我们不重要。

我们——简单地说，就是每一个单独的“我”——到底重要还是不重要呢？

我是由无数星辰日月、草木山川的精华汇聚而成的。只要计算一下我们一生吃进去多少谷物，饮下了多少清水，才凝聚成一具美轮美奂的躯体，我们一定会为那数字的庞大而惊讶。平日里，我们尚要珍惜一粒米、一叶菜，难道可以对亿万粒粟米、亿万滴甘露濡养出的万物之灵掉以轻心吗？我们是一株亿万年苍老树干上最新萌发的绿叶，不单属于自身，更属于土地。人类的精神之火，是连绵不断的链条，作为精致的一环，我们否认了自身的重要，就是推卸了一种神圣的承诺。

我们的生命，端坐于概率垒就的金字塔的顶端。面对大自然的鬼斧神工，我们还有权利和资格说我不重要吗？

对于我们的父母，我们永远是不可重复的孤本。无论他们有多少儿女，我们都是独特的一个。

是的，我很重要。我们每一个人都应该有勇气这样说。我们的地位可能很卑微，我们的身份可能很渺小，但这丝毫不意味着我们不重要。

重要并不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺。

人们常常从成就事业的角度，断定我们是否重要。但我要说，只要我们在时刻努力着，为光明在奋斗着，我们就是无比重要地生活着。

我很重要！

毕淑敏