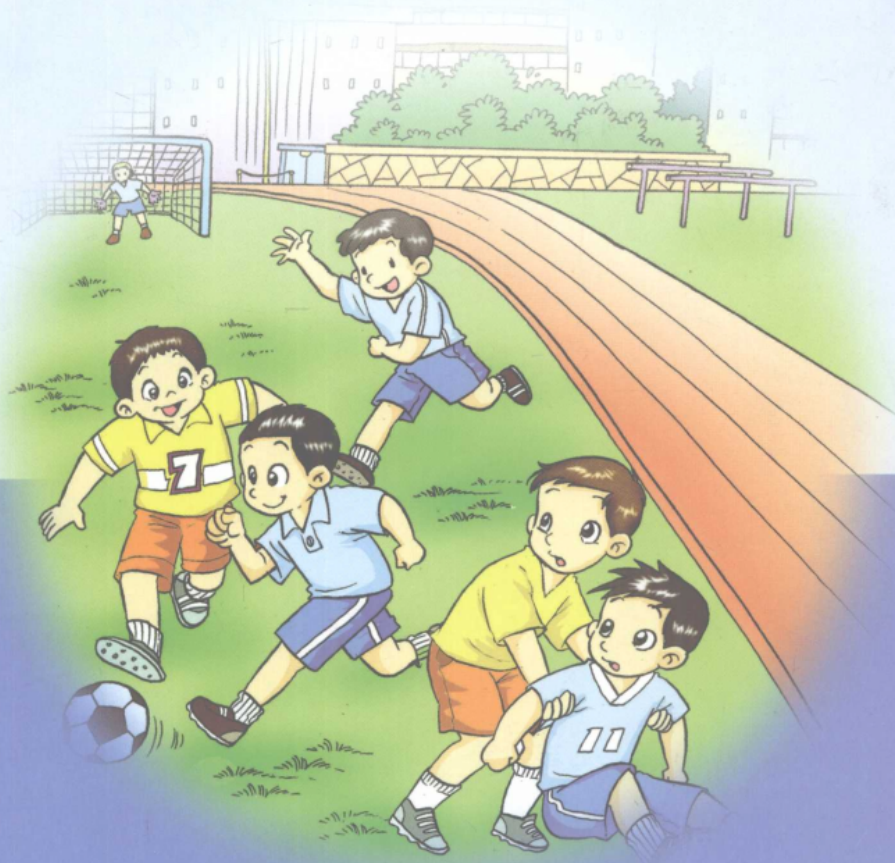


# 中小学 公共安全与生命教育

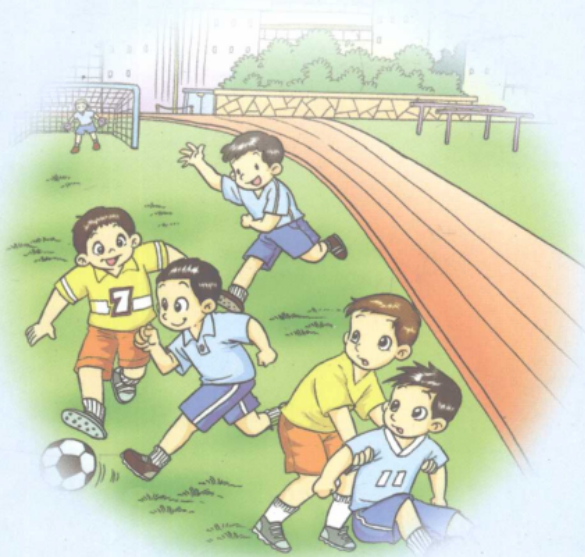
ZHONGXIAOXUE GONGGONG ANQUAN YU SHENGMING JIAOYU

《中小学公共安全与生命教育》编写组 编

6



地质出版社



责任编辑：王永奉 雷 洋

出版发行：地质出版社

社址邮编：北京海淀区学院路 31 号 100083

咨询电话：(010) 82324599 (编辑室) 82324587 (总编室)

网 址：<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱：[zbs@gph.com.cn](mailto:zbs@gph.com.cn)

传 真：(010) 82310758 82310759

印 刷：石家庄大视野地图彩印有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：7.75

版 次：2008 年 10 月第 1 版·2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

书 号：ISBN 978-7-116-05854-5

(如对本书有建议或意见，敬请致电本社；如本书有印装问题，本社负责调换)

ISBN 978-7-116-05854-5



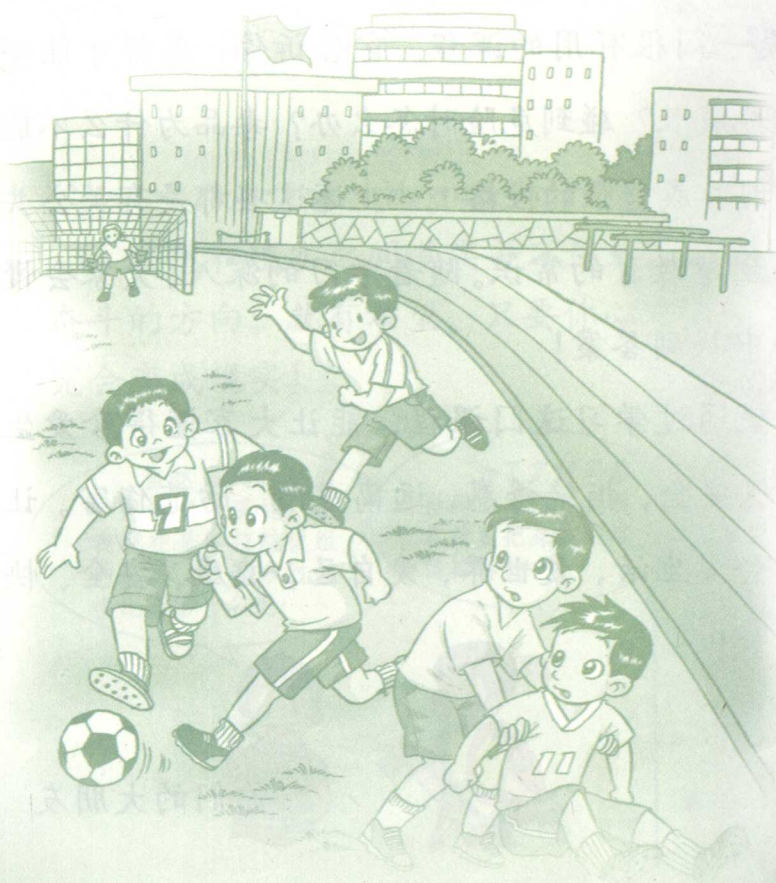
9 787116 058545 >



# 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

6



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. 生命本无价…………… 1



2. 呵护自己的健康…………… 7

3. 我又长高了…………… 13



4. 做情绪的主人…………… 19

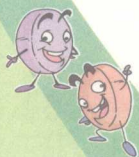


5. 和谐校园拒绝暴力…………… 25



6. 小心上当 遇险不惊 … 31

7. 消防安全行…………… 37



8. 远离毒品…………… 43

9. 艾滋病 红丝带 …… 49



10. 天生我才必有用…………… 55

11. 我们的身体与细胞.....61



12. 小小少年在长大..... 67

13. 让心胸更开阔.....73



14. 科学用脑 轻松学习.....79

15. 上网不上瘾.....85



16. 拒绝性侵害.....91

17. 公共生活讲安全.....97



18. 用法律保护自己.....103

19. 感恩父母.....109



20. 我们向往明天.....115

生命的存在,让这个世界充满了生机与活力;当生命不存在时,就失去了世间一切存在的基础。你是否认识到生命的宝贵?你是否感受到生命的神奇和伟大?生命无价!让我们在学会珍爱自己生命的同时,善待他人的生命;让我们在感受生命的基础上,敬重生命、热爱生命!

## 神奇的生命

地上搬家的小蚂蚁、枝头鸣唱的小鸟、高原上奔跑的羚羊、大海中戏水的蓝鲸……大自然孕育了无限神奇的生命,每一种生命都有其独特之处。我们的世界因此而丰富多彩、生机勃勃。



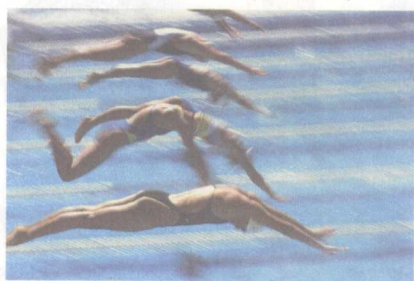
为了获取水分,红柳的根系可以绵延几千米长。



鱼类的游泳技术令人叹为观止。



蜘蛛织网的技术堪称美妙绝伦!



在所有的生命中,人类最有智慧,最具有独特性,被称为“万物之灵”。

### 小资料

我们生活的地球至今已存在45亿多年了。生命的出现大约是在35亿年以前,而人类的历史只有几百万年。经过了漫长的岁月,自然界才造就了人类。如果将地球的历史用一天24小时来衡量的话,将会很有趣哦,看一看吧!

0:00~6:00,地球上没有生物;6:00~16:00,出现初级生物;23:30,恐龙出现,延续了10分钟;人类在23:50分左右才出现。

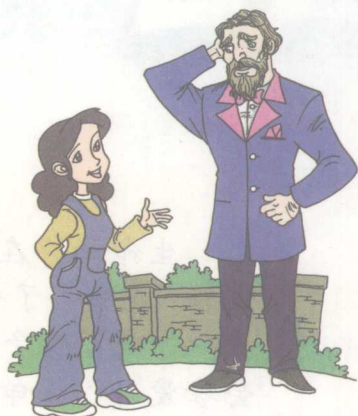


## 生命无贵贱

一天，萧伯纳见到一位可爱的小姑娘，他和这位小姑娘玩了很久。分别的时候，萧伯纳对小姑娘说：“你回去告诉你妈妈，就说今天和你玩的是世界上有名的萧伯纳。”

不料，天真无邪的小姑娘却笑着说：“你也回去告诉你妈妈，就说今天和你玩的是一位非常可爱的小姑娘。”

萧伯纳听了，不觉为之一震。他深有感触地说：“一个人不论什么时候，不论对什么人，都应该平等对待。这就是那位小姑娘给我的教育。”



我是残疾人的孩子，但我并不低人一等。



虽然小强家庭比较贫困，但他各方面都非常优秀。同学们一致推选他当班长。



有一次，周总理乘坐的飞机在飞行过程中出现险情。在万分危急的时候，机长让乘客赶快系上伞包，随时准备跳伞。这时，总理发现少了一个伞包。于是，他毫不犹豫地取下自己的伞包，系到同行的一个小姑娘身上。

夏伯伯从农村来，租住在低矮的棚屋里，靠拉板车给人家送煤养家。他从来不觉得自己比别人卑微。通过努力，他不但让孩子上了大学，还牵头成立了“农民工之家”。



生命的能量有大有小，生命的存在方式千姿百态。他们可能贫穷，可能富有；可能平凡，可能伟大。谁能说一头大象比一只蚂蚁更高贵、更重要？大自然中的生命都是平等的，没有高贵与卑贱之分，一切生命都是同样的重要。

## 善待生命

### 珍惜自己的生命

世界因生命而精彩。每一个生命都是大自然送给这个世界最珍贵的礼物。只要你懂得珍惜，你的生命就会焕发出属于你的光彩。

你的存在给这个世界带来哪些快乐和幸福？

因为有了我，家里增添了许多欢乐；  
因为有了我，小狗狗有了一个好主人；  
因为有了我，班级的黑板报变得更丰富多彩；  
因为有了我，门口小卖部的老爷爷就可能多卖出一串糖葫芦；  
.....

### 生命的价值

一个生活在孤儿院的男孩悲观地问院长：“像我这样没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长交给男孩一块石头，叫他拿到市场去卖；但要求他，无论别人出多少钱，都不能卖。

男孩蹲在市场角落里，意外地发现，好多人要向他买那块石头，而且价钱越出越高。男孩兴奋地向院长报告。院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去叫卖。在黄金市场，竟有人出比昨天高十倍的价钱要买那块石头。接着，他又拿着石头到珠宝市场上去展示，结果石头的身价又涨了十倍，最后竟被传扬成“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地将这一切告诉了院长。院长望着男孩，对他说：“生命的价值就像这块石头，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，被说成稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗？”



### 我的邻居李叔叔

邻居李叔叔在少年时的一次事故中不幸失去了双腿，但他并没有自暴自弃。他常说：“我虽然没有有了腿，但我还有一双手。”于是，他以超乎常人的毅力克服了生活中的种种困难与不便，并

学会了修鞋的手艺。他在社区里开了一家修鞋店，生意还挺红火呢！

你的身边有没有像李叔叔一样的人？



我们不能延伸生命的“长度”，但我们可以决定生命的“宽度”。珍惜生命，就要把握生命中的每一天。

### 算一算

你在一天之中吃饭、睡觉、游戏、学习等所花费的时间各是多少？一个星期呢？一个月、一年呢？以一个人的寿命为80岁计算，那么，一生中真正用来工作和学习的时间有多少？在一生中占多大比例？

## 善待他人的生命

珍爱生命，不仅要肯定、尊重、悦纳自己的生命，也应该善待他人的生命。善待他人，就是关爱自己。

欢欢患有先天性心脏病，医生说只能活到10岁。欢欢3岁时，父母因煤气中毒去世了，她成了一个孤儿。从此，邻居张爷爷担负起照顾欢欢的重担，街坊邻居也经常带欢欢到家里吃饭和出去游玩。张大妈说：“欢欢是我们大家的宝贝，我们要好好待她！”为了给欢欢筹措治病的钱，人们纷纷伸出了援助之手。小区里的叔叔、伯伯来了，街道办的阿姨来了，学校里的老师、同学来了。医院知道了欢欢的情况以后，也给她免去了部分治疗费。学校里开开会的时候，有人帮欢欢搬凳子；看电影的时候，有人给欢欢留最好的座位；刮风下雨的时候，附近的同学一路护送欢欢回家……8年过去了，10年过去了，欢欢活得好好的。人们用爱心创造了生命的奇迹。



当车祸发生时，面对生命垂危的伤者，许多相识和不相识的人们加入到救助的行列中。



湖南湘潭的导游文花枝身处险境时，请求救援人员先救游客。

在我们的生活中，深切关爱他人生命的事例不胜枚举；然而，漠视甚至残害他人生命的行为也同样存在！

奔驰车撞伤3岁小男孩  
倒车将其碾死

奔驰车撞伤3岁小男孩  
倒车将其碾死

### 小资料

法律规定，生存权是人最基本的权利。漠视甚至残害他人的生命，将受到舆论的谴责和法律的制裁！我国《民法通则》第98条规定：公民享有生命健康权。这是指公民依法享有生命安全和身心健康不受非法侵害的权利。

侵害他人生命权，将根据规定负相应的民事责任和刑事责任。如《刑法》第232条规定：故意杀人的，处死刑、无期徒刑或者10年以上有期徒刑；情节较轻的，处3年以上10年以下有期徒刑。

对这样漠视他人生命的人，你想说些什么呢？

► 引发交通事故，对他人造成伤害，却若无其事，抛下伤者扬长而去。

► 眼看有人自寻短见，不仅不及时劝阻，反而在一旁指指点点，冷嘲热讽。

人的生命神圣不可侵犯。动植物也有生命。对人的生命要尊重，对动植物的生命也要尊重，对一切生命都要尊重。



## 选择

几个学生向苏格拉底请教人生的真谛。

苏格拉底把他们带到果树林边。正是果实成熟的季节，树枝上挂满了沉甸甸的果子。“你们各顺着一行果树，从林子这头走到那头，每人摘一枚自己认为是最大最好的果子。不许走回头路，不许做第二次选择。”苏格拉底说。

学生们出发了。在穿越果林的整个过程中，他们都十分认真地进行着选择。

等他们到达果林的另一端时，苏格拉底已在那里等候着他们。

“你们是否都选择到自己满意的果子了？”苏格拉底问。

学生们你看着我，我看着你，都不肯回答。

“怎么啦？孩子们，你们对自己的选择满意吗？”苏格拉底再次问。

“老师，让我再选择一次吧！”一个学生请求说，“我走进果林时，就发现了一个很大很好的果子；但是，我还想找一个更大更好的，当我走到林子的尽头时，才发现第一次看见的那枚果子就是最大最好的。”

另一个学生紧接着说：“我和师兄恰巧相反，我走进果林不久就摘下了一枚我认为是最大最好的果子；可是后来我发现，果林里还有许多比我摘下的这枚更大更好的果子。老师，请让我也再选择一次吧！”

“老师，让我们都再选择一次吧！”其他学生一起请求。

苏格拉底坚定地摇了摇头：“孩子们，没有第二次选择，人生就是如此。”



走进果林，你会如何选择？



“我好像长胖了。”“我长高了吗？”“我的额头好像有些热！”如果你经常问自己这样的问题，就说明你很注意自己的健康。健康是人一生最重要的资本。拥有健康，才能更好地学习、生活；拥有健康，才会更快乐。请呵护自己的健康！

## 身体会“说话”

运动后，身体产生一些反应是正常的。可是，如果呼吸过于急促，脸色苍白，那就说明运动量太大，超过身体的负荷了。



我跑步时感到特别热，会流很多汗。



跑步后，我感觉心跳更快了。

回忆一下，你跑步后，身体有什么变化？



每个人的身体都会“说话”，有时候感觉很舒服，可有时候也会很友善地向我们发出警示。你是否认真地倾听过自己的身体“说话”呢？

\_\_\_\_\_是感冒的症状。  
\_\_\_\_\_是中暑的症状。  
\_\_\_\_\_表示身体冷。  
\_\_\_\_\_表示\_\_\_\_\_。



## 有意义的健康检查

健康的身体是维持良好生活的基础。因此，我们要及时了解自己的健康状况，做好健康管理。健康检查是了解身体状况的好方法，也是健康管理的第一步。它可以发现潜在的病变，及早进行治疗。



郭亮参加学校体检时，医生发现他的视力不到4.8，诊断他患有弱视，建议家长带他去医院进行进一步检查和治疗。经过一年时间的治疗，郭亮的视力渐渐恢复了正常。郭亮的爸爸高兴地说：“弱视也没有什么明显症状，如果不是那次体检及早发现，很可能会耽误亮亮一辈子呀！”



日常生活中，借助一些简单的医疗用具，我们也能了解自己的健康状况。

我是体温计。测量体温时，请先捏住没有水银的一端把我轻轻甩几下，然后把有水银的一头紧夹在腋下，5分钟后取出来读数；除了腋下，在口腔或肛门处也能测量人的体温。人的正常体温为 $37^{\circ}\text{C}$ 左右，可随着昼夜、年龄等不同而稍有波动。测量体温最好是在每天早晨起床前和晚上睡觉前。



许多疾病都有发烧症状，即体温升高，如病毒性感冒、肺炎、脑膜炎等。使用体温计测量体温可以为诊断和治疗疾病提供重要参考。

你知道过去一年中自己长高了多少？是不是长得更壮更结实了呢？

我是身高体重仪，可以测量你的身高和体重，让你了解自己身体的发育状况。



据抽样调查结果显示，目前，我国 10~13 岁少年儿童的平均身高如下表所示。

| 年龄(岁) | 男孩平均身高(厘米) | 女孩平均身高(厘米) |
|-------|------------|------------|
| 10    | 141.99     | 140.75     |
| 11    | 147.06     | 148.02     |
| 12    | 151.78     | 153.52     |
| 13    | 160.16     | 158.58     |

对照自己的年龄和身高，如果不够高，就要加强锻炼，还要注意营养哦！



听说剧烈运动后脉搏会改变。

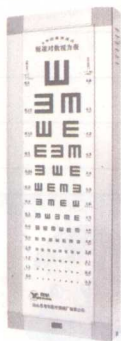


你会测脉搏吗？运动后，脉搏会有什么变化呢？你也试试吧。



脉搏是由心脏的收缩引起的，根据脉搏的节奏和强弱可以了解心脏的活动情况。因此，测量脉搏是了解自身健康状况和家庭急救的基本方法。

青少年的正常脉搏为 60~100 次/分。



你认识它们吗？它们也能帮你了解自己的健康状况呢！



## 我的健康计划

你的生活习惯是不是有利于身心健康呢？  
和周围的同学分享你的“保健小秘方”吧。

少吃零食



适量运动



早睡早起

人人都想拥有健康的身体。为自己现在的身体状况做个记录吧！这样不仅可以更好地了解自己，也能帮助自己养成良好习惯，实现健康理想。

### 我的健康档案

| 项 目 | 检查结果 |  |   |  |
|-----|------|--|---|--|
| 身 高 |      |  |   |  |
| 体 重 |      |  |   |  |
| 脊 柱 |      |  |   |  |
| 体 温 |      |  |   |  |
| 脉 搏 |      |  |   |  |
| 肺活量 |      |  |   |  |
| 视 力 | 左    |  | 右 |  |
| 辨 色 |      |  |   |  |
| 龋 齿 |      |  |   |  |

互相说一说自己目前的身体状况，哪些方面应该继续保持，哪些方面需要改善？

健康档案中的项目，有的我们可以自测。如果不能自测或没有测量仪器，可以请谁帮忙呢？



我们可以根据自己的健康状况，进一步调整、改善自己的生活习惯，制订并执行有利于身心健康的计划。无病勤锻炼，有病早治疗，身体才会更健康。

今天，爸爸带我去医院做了健康检查。我的身体比较健康，视力好，没有蛀牙；可是，个子偏矮，身体偏胖，平时容易感冒发烧。这都怪我平时运动量

太少，有些偏食。为了拥有更健康的身体，现在我要执行自己的健康计划！

——宣宣

### 目标：保持身体健康

#### 内容：

1. 早上起来慢跑15分钟，放学后和同学一起打球半小时。
2. 不挑食，每天饮食注意营养均衡。
3. 看书或写完作业后，坚持做眼保健操。
4. 和同学或家人一起参加爬山、郊游等户外活动。

经过一段时间的努力，宣宣发现自己很少生病了，个头也长高了不少，性格开朗多了，和朋友相处得更融洽了。



你准备好自己的健康计划了吗？赶快行动吧！

我的健康愿望 \_\_\_\_\_

我的健康计划 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_