

试用本

深圳市光明新区
教育科学研究中心

组织编写

生命教育

四年级

蔡晓珊 编著



生命教育

四年級

蔡晓珊 编著

深圳市光明新区
教育科学研究中心

组织编写



图书在版编目(CIP)数据

生命教育. 四年级 / 深圳市光明新区教育科学研究中心组织编写. — 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5499-5741-5

I. ①生… II. ①深… III. ①生命哲学—小学—教材
IV. ①G624.101

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第097277号

- 书 名 生命教育(四年级)
组织编写 深圳市光明新区教育科学研究中心
责任编辑 雷利军 张晓兰
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 红十月图文设计有限公司
插图绘制 阿芙拉童书
印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司
厂 址 河北省三河市灵山大口
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 6
字 数 55千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-5741-5
定 价 24.80元
网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>
邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖



丛书编委会

主 编：张元春

副 主 编：高伟波 钟敬君

编委会成员：（以姓氏笔画为序）

丘苑银 刘号召 张明照 张元春

周平原 钟敬君 高伟波 蔡晓珊

本 册 编 著：蔡晓珊

编写指导

特邀指导：张文质

分册指导：王冰雪 陈文芳 姚春杰 彭荣辉

陈 春 黎修远





序



有位诗人说，我们是为了看看阳光而来到世界上的，阳光带给我们光明、热情和希望，给予我们成长的动力。

有位哲学家说，我们是为了学习而来到世界上的，我们学习微笑，学习走路，学习说话，学习数数，学习观察，学习思考。因为不断地学习，我们每天都变得有点儿不一样。

确实，我们的生命本身也像阳光一样神奇，我们天天的学习都和自己的生命有关。我们好奇自己从哪里来，又会去往何方？也会好奇我们每个人为什么都不一样？这世界上除了人类，为什么还有这么多奇特的虫鱼鸟兽？大自然为什么如此不可思议？

我们要怎样才能认识自己，善待他人，善待这个世界？老师说，这都是人生的头等大事！只要想想这些事，我们就会觉得生命真的很奇妙。

现在，生命之书已在我们手中打开，幸福也正在向我们招手。

张文质



目 录

第1课 身体禁区我知道	1
第2课 饮食安全我记牢	8
第3课 科学用脑更聪明	16
第4课 我是理财小达人	23
第5课 孝敬长辈传孝道	29
第6课 请不要搞恶作剧	35
第7课 出行安全要知道	42
第8课 地震来了不要慌	49
第9课 环保要从我做起	56
第10课 红眼病我会预防	65
第11课 台风应对小常识	73
第12课 泥石流和山体滑坡来袭	82



第1课 身体禁区我知道

同学们，生活中有禁区，身体也有禁区。什么是身体禁区呢？身体的哪些部位是禁区呢？下面就让我们来探秘吧！



“不礼貌”的表哥

暑假到了，红红可高兴了，因为正在上大学的表哥要来她家过暑假。

对于这个暑假，她早就计划好了。首先，她要把即将开始的课程预习一下。表哥是大学生，学习成绩一直很棒，有表哥在，她不怕遇到任何学习上的困难和问题。其次，她要做表哥的向导，带着表哥把深圳大大小小的景点都玩个够。

表哥来的第一天，妈妈做好早餐就上班去了，家里只剩下红红和表哥两个人。吃早餐的时候，表哥突然





掀起红红的裙子，说：“红红，你的裙子真漂亮！”红红非常难为情，连忙推开表哥的手。

过了一会儿，表哥说：“红红，你把饭都吃到衣服上了。”一边说，一边伸手在红红胸前重重地拍了一下。红红吓坏了，赶紧跳下椅子，回到房间里，紧紧关上门。

红红又生气又害怕，她想：得赶紧打电话告诉妈妈，这个“不礼貌”的表哥，我一点儿都不喜欢，我要让他赶快离开我家。

同学们，你们知道红红为什么生气和害怕吗？

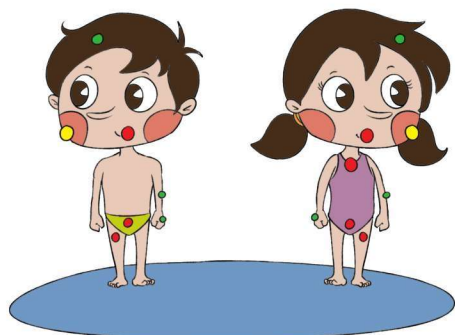


什么是身体禁区

对于身体禁区，你知道多少？下面，就让我们一起来看看吧！

“身体禁区”又叫“隐私部位”，指的是我们身体中不能被别人触摸的部位。

如果把我们的身体分为



无论是男孩还是女孩，泳衣覆盖的地方都不能让人触摸。



红灯区、黄灯区和绿灯区的话，红灯区就是通常大家所说的身体禁区。它只有我们自己才可以触摸，如女生的嘴唇、胸部和下体，男生的嘴唇、下体等。黄灯区是警戒区，只有与我们关系特别亲密的人才可以触摸，如脸部。绿灯区是安全区，如手部，只要没有恶意都可以触摸，并且我们不会觉得尴尬或不舒服。

正确认识性侵害

所谓“性侵害”，就是指他人在你不愿意的情况下，对你进行的带有威胁性的各种性攻击行为，如戏弄、触摸等。接触和抚摸，分善意的和恶意的两种。



如果有人对你这样做，肯定是有恶意的。

带你到隐蔽的地方，让你脱衣服和裤子。

抚摸你的胸部、下身，或让你摸其隐私部位。

和你谈论隐私部位，或邀你一起看有裸露镜头的视频。

用身体某部位（生殖器、嘴）接触你的身体的任何部位。



特别警惕：性侵害的对象不仅仅是女孩，也包括男孩。

远离性侵害有办法



不轻易接受陌生人或他人的饮料和食品，对不正当或不舒服的身体接触，坚决说“不”。

衣着打扮要得体，不暴露，不随意显露自己身体的隐私部位。

上学、放学或者外出时，随时与家长保持联系，尽量结伴而行，尤其避免在黑夜单独外出。

不和异性单独待在一个封闭的空间里。即使是在异性老师的办公室，也要保证开着门。

不去歌厅等娱乐场所，不单独和异性约会，也尽量不在同学家留宿。

不独自到偏僻的地方，如废弃的工厂等，不在网络上和陌生人聊天、视频。

遭遇性侵害别害怕

外出有人跟踪或者被侵犯时，要赶紧找机会向人多的地



方跑。

受到性侵害后，要及时告诉可信任的人，如父母、老师等。

尽量记住歹徒的身体特征，保留好证据，在家人的陪同下及时到公安机关报案，并随后到医院接受检查和治疗。



辨一辨，议一议

下列行为有恶意吗？想一想再判断，然后和同学们讨论一下遇到这些情况该怎么做。

1. 邻居叔叔见你独自一人在家，要求到你家和你一起看电视。（ ）
2. 体检时，异性医生按压我们的腹部。（ ）
3. 公交车上，陌生人紧紧贴着你的身体。（ ）



4. 公园里，陌生人要带你去买零食吃。（ ）
5. 熟悉的人触摸你的隐私部位。（ ）
6. 父母帮我们洗澡、换衣服。（ ）

查一查，填一填

请在课后继续收集相关资料，了解防范性侵害的好办法，并认真填写下表，然后开展一次“我会这样保护自己”的主题班会，将你的好办法与大家共享，进一步提高我们每个人的防范意识和自我保护能力。

可能遇到的情况	防范方法

看一看

在老师的组织下，观看儿童性教育宣传短片和《儿童防性侵手册》。



生命教育

四年级



生命瞭望

好书推荐给你读

这是一套主题特别的图画书，对那些即将离开父母的视线、进入校园学习的孩子们来说，是一套非常有帮助的教科书。

《不要随便摸我》是教我们进行自我保护的图书。书中通过一个儿童性侵犯的案例，告诉我们自己身体的隐秘部位是任何人都不能随意触摸的，以及遇到性侵犯这样的事情时该如何处理。这本书曾获得本杰明·富兰克林亲子教养类奖，是美国很多家庭和学校对孩子进行性保护教育的教材。



《不要随便亲我》这本书不但教我们要勇敢地表达自己的观点，很好地保护自己，也告诉大人们一个道理：以孩子能接受的方式表达对他（她）的爱，才是真正爱他（她）！

《不要随便跟陌生人走》说的虽然是大家常常挂在嘴边的事情，但是，其中介绍的一些应对危机的方法却是我们小朋友真正需要的，可以给予我们很多帮助。

还等什么？现在就行动起来，和爸爸妈妈一起来阅读这套书吧！



第2课 饮食安全我记牢

俗话说：“人是铁，饭是钢。”食物是保障我们生命存在和成长的基本要素。诚然，我们每天都在吃东西，可是，吃什么、怎么吃才是安全的呢？



贪嘴的后果

在光明小学校门口不远处，有一个小摊，主要卖油炸、烘烤食品，时常弥漫着浓浓的黑烟。好多学生都喜欢来这里买东西吃。

这不，放学铃刚刚响过，小明就拖着几个好朋友一路流着口水向小摊跑来啦！你一串，我一串，大家吃得可开心了。

晚上，小明的肚子痛得就像肠子拧在一起一样，妈妈赶紧把小明送到医院。经过检查，医生说小明吃了不干净的食物，得了急性肠胃炎。

病好了以后，小明再也不敢吃路边小摊上的食物了。

这一天，小明和妈妈去超市，看到货架上的薯片时，小



明又挪不开腿了。他缠着妈妈买了几包薯片。真好吃呀！小明吃得美滋滋的。

可到了第二天，小明的喉咙像着了火一样，痛得连水都喝不下去了。没办法，小明又进了医院。

医生看着小明，摇摇头说：“你怎么那么贪吃呀！上次吃了不干净的东西得了急性肠胃炎，这次又贪吃薯片，上火啦！你知道吗？薯片里有好多油，如果用打火机烧薯片，烧着的薯片会一滴一滴地往下滴油。这么多油吃进你的肚子里，你怎么会不生病呢？”



小明惭愧地低下了头。

同学们，你是否有过这样的经历呢？如果有，可千万得引以为戒哟！



人体需要的六大营养素

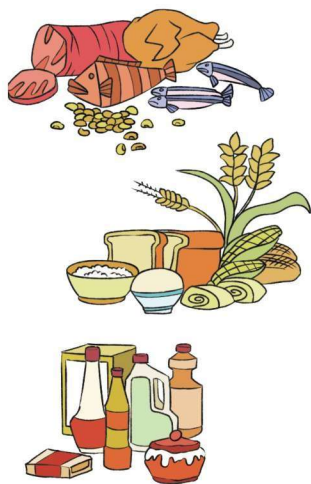
小朋友们，你们知道人体所需要的主要营养素是什么吗？它们的功能又是什么呢？哪些食品才是安全的呢？让我们一起来了解一下吧！

我们人体需要的营养素主要包括糖类、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐和水六大类，一般我们可以从谷类、蛋类、奶类、肉类、鱼虾和贝类、豆类、干果类、蔬菜和瓜果类等食物中获得。但是，并非每一种食物都含有这些营养素，所以我们的日常饮食要合理地进行搭配。

糖类。糖是保护肝脏、维持体温恒定的必要物质。组成糖类的三种元素是淀粉、蔗糖、葡萄糖。如果糖分长期供能不足，会导致我们身体消瘦、抵抗力减弱。

脂肪。脂肪是人体内含热量最高的物质。它的功能主要是供给人体热量，维持我们的正常体重，保护我们的内脏器官和关节，滋润我们的皮肤。

蛋白质。蛋白质是我们生长发育必不可少的物质。人体的血液、肌肉、神经、皮肤、毛发等都是由蛋白质构成的。蛋白质参与我们身体组织





的更新和修复，能增强人体抵抗力。

维生素。维生素在我们生长发育和生理功能方面是必不可少的有机化合物。一般天然食物中就含有各种我们所需的维生素，而且比例适宜，所以，我们平时只要合理膳食就可以获得充足的维生素。

无机盐。无机盐也叫矿物质，包括常量元素和微量元素。它是我们身体代谢中的必要物质。尤其要注意，儿童对钙、铁、锌的需要量较高。

水。水是所有生物赖以生存的重要条件。人体每天需要的水量为2700毫升~3100毫升，由于人体内会产生代谢水，其他食物中也含有水，所以每天我们的饮水量应该在1300毫升~1700毫升之间。如果缺少水分，会出现脱水等症状，重则会导致死亡。

我们身体所需要的营养素，就藏在日常吃的食物中。只要不偏食，不挑食，营养均衡，我们的身体就能长得健康强壮。



什么是安全的食品

安全的食品要具备以下三个条件：有营养价值，易吸收；有较好的色、香、味和外观形状；无毒、无害、无防腐剂，符