

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

五年級

刘号召 编著



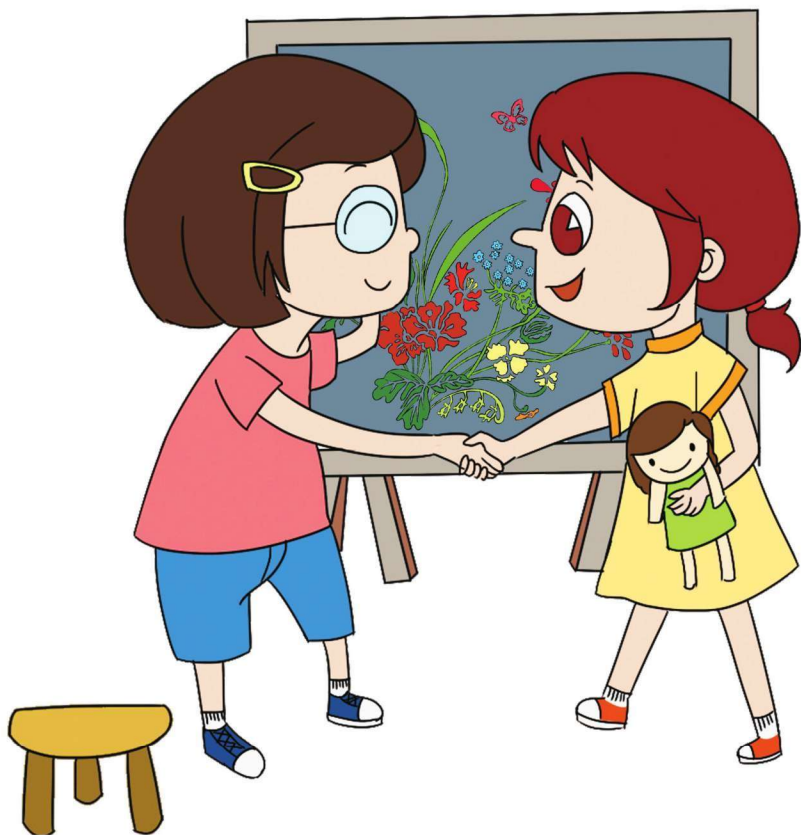
生命教育

五年級

刘号召 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. 五年级 / 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 978-7-5499-5742-2

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097274号

- 书 名 生命教育(五年级)
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 祁篆萍
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 5.5
字 数 50千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-5742-2
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：刘号召

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 我是独一无二的	1
第2课 天生我材必有用	8
第3课 学会调节小情绪	16
第4课 接纳别人和自己	24
第5课 我不再是小孩子	31
第6课 让友谊地久天长	39
第7课 知法守法好少年	46
第8课 身边的安全隐患	52
第9课 网络素养知多少	59
第10课 爱护人类的邻居	65
第11课 与动物和谐相处	72
第12课 学点儿自救技能	78



第1课 我是独一无二的

每个生命都是独一无二的，我们的外貌、气质、行为、精神也是独一无二的。那么，我们应该怎样对待自己的“唯一性”呢？



明明的自我介绍

我是明明，今年上小学五年级。很高兴认识大家，下面我来做一下自我介绍。

我中等个子，圆圆的脸蛋上镶嵌着一双机灵的大眼睛，鼻梁高高的。我一笑，脸上就会露出三个酒窝，左边两个，右边一个，真是独一无二。

我的爱好很多。首先，我打乒乓球的技术在班里是数一数二的。我也喜欢下棋，棋艺还不错，下十





次能赢九次。我还喜欢玩电脑，打字的速度在班上稳夺第一，而且我还在电脑上学到了不少知识呢。

除了这些爱好外，我还乐于助人。有小朋友摔倒了，我会把他扶起来；有同学没带笔，我会主动借给他；当同学遇到不会做的题时，我就耐心地给他讲解；在公交车上遇见老爷爷、老奶奶和抱小孩的阿姨时，我都会主动让座。因此，我常常受到大家的夸奖。

在学习方面，我上课时认真听讲，课后也会按时完成作业，算得上是一个勤奋踏实的好学生。

不过我也有缺点，那就是太胆小了。上课时我不敢举手发言，不敢主动回答老师的提问，一发现老师的眼睛转向我，就不敢抬头了。我甚至胆小到一个人睡觉不敢关灯。

今后，我一定要锻炼自己的胆量，因为我明白，作为一个男孩子，一定要有男子汉的气概才行。

同学们，你们说我是不是独一无二的呢？

这是一篇自我介绍，是和你同岁的明明写的，是不是觉得很真实呢？如果让你来介绍自己，你准备怎么写独一无二的自己呢？



我为什么是独一无二的

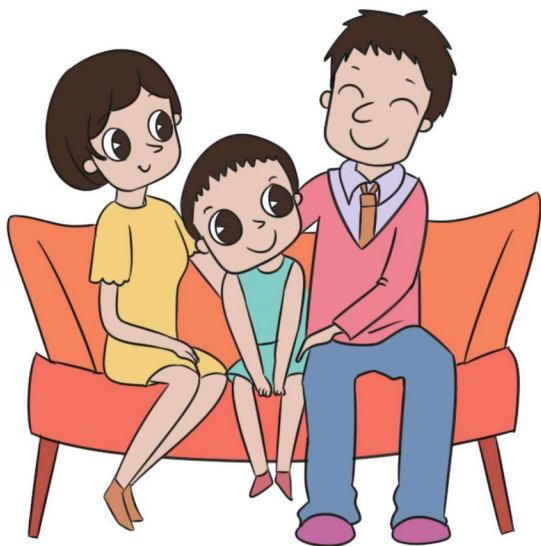
哎呀，这个内容是不是很深奥呢？可能有一点点，但也并不是太难，用心读一读，一定会有收获。好了，我们开始吧！

我们之所以成为现在的模样，是由基因决定的。

基因极其微小，在身体中无处不在，决定着人体的成长状况。它使我们不会和别人混淆——即便是双胞胎之间也有着细微的差别。

我们每个人都是如此：基因中的一半来自父亲，另一半来自母亲。母亲的基因通过卵细胞实现遗传，父亲的基因通过精子实现遗传。当卵细胞和精子结合时，就会产生一个改组过的组合基因。原来如此！我们和爸爸妈妈长得有相像之处是有科学道理的。而那些长得几乎一模一样的多胞胎，则是由同一个卵细胞发育而成的，因此基因相似度更高。

基因传递给下一代，依靠的是它的载体——“DNA”。DNA是脱氧核糖核酸的英文缩写，它是生物的遗传





物质，存在于一切细胞中。

接下来的内容可能有点“高端”了，但都是来自科学家们的精心研究，得来很不容易，值得你好好读一读哦。

核酸由核苷酸聚合而成。每个核苷酸又由磷酸、核糖和碱基构成。碱基分为五种：腺嘌呤、鸟嘌呤、胞嘧啶、胸腺嘧啶和尿嘧啶。每个核苷酸只含有五种碱基中的一种。每三个碱基可以组成一个遗传密码，而一个DNA上的碱基对数目多达几百万个，所以每个DNA都是一个非常复杂的遗传密码本，藏着数不清的遗传信息。

一般来说，每个人的DNA都是独一无二的，没有两个人拥有完全一致的DNA——即便是同卵多胞胎。我们各不相同，各有特色，所以世界才如此丰富多彩。

哇！每个生命独一无二的秘密揭开了，是不是有点激动呢？那就更要珍爱自己的生命，让这份世界上的“独一无二”变得更加精彩吧！



做一做

活动一：你知道有一个“寻找光明记忆”的主题活动吗？这可是一个非常有意义的活动，我们也来参与其中吧。

我们可以做些什么呢？有同学建议开展一次寻根之旅，制作一份独一无二的家谱。例如，了解爷爷奶奶或外公外婆



的姓名、年龄、生日，采访他们，请他们讲一讲年轻时代难忘的事，也可以请他们讲一讲抚养我们长大的趣事。因为他们是我们独一无二的见证者，而我们是家族生命的延续者。

猜一猜

活动二：趣味活动“猜猜我是谁”。

活动准备：带上父母的照片和自己小时候的照片。

活动安排：第一次，以小组为单位（4人或6人），将父母的照片放在一边，然后将孩子的照片打乱顺序后放在另一边，看看能不能很快找出父母和孩子的正确组合。

第二次，选出小组里的一些代表，将父母和孩子的照片放在一起展示，进行连线。（有条件的可以邀请父母一起参加，增加亲子互动）



生命瞭望

你是独一无二的生命

每一个孩子都是独一无二的
就像大树枝头开出的花
在一整片娇嫩的芬芳中
绽放自己特别的美

每一个妈妈都是独一无二的
就好像冬天落下的雪花
铺成这白茫茫一片的
是各不相同的晶莹剔透

每一个爸爸都是独一无二的
就好像大海边的沙
谁也数不清它到底有多少
可每一粒中都有一个大千世界

每一个生命都是独一无二的
就好像银河里浩瀚的星
即便小得几乎看不见
也可能巨大得无法想象



每一颗心灵都是独一无二的
就好像一闪而过的火花
即便再短暂而微弱的光亮
也是生命曾经存在的篇章

送给独一无二的你



第2课 天生我材必有用

每个人都是独一无二的，如何做一个对社会有用的人？你有哪些特长？这个时代需要什么样的人？这些问题都值得我们好好想一想。



生命的奇迹

尼克·胡哲，1982年12月4日出生于澳大利亚墨尔本，“没有四肢的生命”（Life Without Limbs）组织创办人、著名残疾人励志演讲家。他天生没有四肢，但勇于面对身体残疾，创造了生命的奇迹。

尼克·胡哲的父亲是一名电脑程序员，还是一名会计。尼克·胡哲6岁时，父亲开始教他用两个脚指头打字。母亲发明了一个特殊塑料装置，以帮助他拿起笔。尼克·胡哲行动时得靠电动轮椅，还有护理人员负





责照顾他。后来，父母把尼克·胡哲送进当地一所普通小学就读。没有父母陪在身边，尼克·胡哲难免受到同学欺凌。

“8岁时，我非常消沉，”他回忆说，“我常常冲妈妈大喊大叫，宣泄我的不满。”在这期间，父母一直鼓励他学会战胜困难，他也逐渐交到了朋友。13岁那年，尼克·胡哲看到一篇刊登在报纸上的文章，介绍一名残疾人自强不息，给自己设定一系列目标并逐步完成的故事。他受到启发，决定把帮助他人作为自己的人生目标。

于是，尼克·胡哲慢慢站起来了。是的，他真的彻底站起来了，我们能做的一切，似乎都难不倒他。球场上，他神采飞扬，他的“小鸡脚”似乎显得格外有力，前进、旋转、运球、射门，动作是那样连贯利索，连带着周围的空气也变得火热起来；游泳





膀，体验着极速的乐趣；高尔夫球场上，他挥洒汗水，活力四射；图书馆里，他埋头苦读，奋笔疾书；学校里，到处活跃着他的身影。

如今，回想起那段艰辛的学习经历，尼克·胡哲认为这是父母为让他融入社会做出的最佳抉择。“对我而言，那段时间非常艰难，但它让我变得独立。因为我是独一无二的生命，我在这个世界上有自己的使命，现在我终于做到了！”

独一无二的尼克·胡哲带给你什么启示？你觉得他什么地方让你感到震撼？

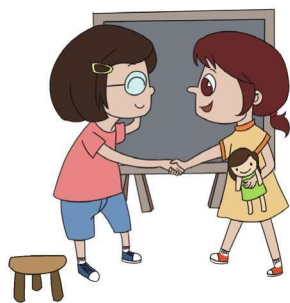


智慧宝藏

悦纳自己

世上最难战胜的是自己，而战胜自己又是战胜其他的前提。作为现代心理健康的第一条标准，或者说是最重要的标准，就是要学会接受自己和喜欢自己，即悦纳自己。下面我们就来具体聊聊吧。

你必须学会结识更多的朋友。你现在是不是已经有几个好朋友了？如果你在最近的两周内结识几位新朋友，试着和不同的人交





流，就会发现更加不同的自己，会发现自己是多么了不起。不必担心自己会被别人拒绝，只要你愿意打开自己的心扉，你的朋友就会越来越亲近你，和你一起体会生命的乐趣。

你要平和看待长处和短处。

在你这个年龄已经可以明白，世界上没有完美的事物，所以对别人不应过分苛求，对自己也不要太苛刻。每个人都有长处和短处、优点和缺点。你要学会欣赏别人的长处，宽容别人的短处，保持自己的优点，改变自己的缺点，这样你才会变得越来越自信。



你有合适的目标吗？没有目标的人，常被喻为没有舵的

船，只能随波逐流，很难到达成功的彼岸。但目标过高，超过了自己的能力而无法达到，就会使自己陷于失败和痛苦之中，久而久之，就会消磨掉自己的自信。每个人都应该把自己追求的目标恰当地定

