

SHENGMING JIAOYU
ER'NIANJI

生命教育

二年级

生命教育（一年级）

生命教育（二年级）

生命教育（三年级）

生命教育（四年级）

生命教育（五年级）

生命教育（六年级）



出品：凤凰师轩
策划统筹：郭德军
投稿邮箱：fhxs2012@163.com
封面设计： 凤凰



江苏凤凰教育出版社旗舰店

ISBN 978-7-5499-5739-2



定价：24.80 元

生命教育

二年級

周平原 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. 二年级 / 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 978-7-5499-5739-2

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097278号

- 书 名 生命教育(二年级)
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 沈倩倩
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
字 数 46千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-5739-2
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：周平原

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 我是快乐小天使	1
第2课 我的空间我做主	6
第3课 身体不适需重视	11
第4课 老师老师我爱你	16
第5课 乐于助人是美德	23
第6课 正确求救有方法	28
第7课 拒绝不健康零食	36
第8课 电梯安全心中记	41
第9课 发生火灾莫惊慌	48
第10课 我和植物共成长	55
第11课 爱护我们的牙齿	61
第12课 雷雨天气不出门	66



第1课 我是快乐小天使

我们的人生就像一场旅行，路途中有平坦的大道，也有蜿蜒（wān）蜒（yán）的山路。但是，只要乐观去面对，用心去发现，无论道路怎样，我们都能看到美丽的风景。



“知心姐姐”信箱

学校里有一个“知心姐姐”信箱，开学之初，老师就跟同学们说过，如果大家在生活和学习中遇到什么烦（fán）心事或不开心的事，都可以告诉“知心姐姐”。

“知心姐姐”是谁呢？原来，“知心姐姐”不是一个人，而是几位年轻女教师组成的一个爱心团队。她们每天轮流值班，仔细阅读学生写来的信件，然后悄悄将回信送到来信的同学手上。

为了能够及时收到“知心姐姐”的回信，同学们都会在自己写的信的末尾写上自己的姓名和所在班级。

可是有一天，“知心姐姐”信箱里收到了一封没有署（shǔ）名的信，信中一个字也没有写，只画了一幅画。



你看懂这幅画的意思了吗？如果你是“知心姐姐”，你会怎么安慰（wèi）这位来信的同学，让她重新快乐起来呢？



怎样合理排解消极情绪？



跟别人谈自己的心事。没关系，你可以把自己的苦恼（nǎo）写出来，或者画出来。

说出来 很多时候，只要把困（kùn）扰（rǎo）自己的问题说出来，你的心情就会舒（shū）畅（chàng）很多。

写出来 有的人性格比较内向，不好意思





哭出来 科学研究发现，人在哭泣时体内会发生一定的化学反应，从而缓解（huǎn）痛苦和压力。当你感到特别悲伤、难过时，就好好地哭一场吧！

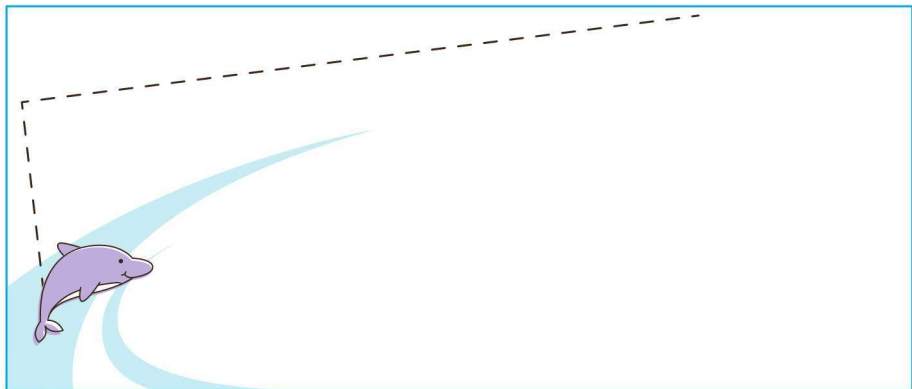


动起来 运动能够促进血（xuè）液（yè）循（xún）环（huán），使大脑得到充足的氧（yǎng）气和营（yíng）养物质（zhì），从而让大脑变得兴奋起来，把消极情绪统（tǒng）统赶跑。所以，当你心情不好的时候，就赶快行动起来吧！



画一画

请你把自己的烦恼和不快乐用绘画的形式表达出来，然后同桌之间交换一下，看你们能不能猜出对方想表达什么。





说一说

我们一起来造句接龙吧！用“虽然……但是……”口头造句，可以帮助你驱（qū）散（sàn）烦恼和不快乐哦！

比如，虽然这一次数学考试我只考了65分，但是我画的画得到了美术老师的特别表扬。

虽然_____，但是_____。

虽然_____，但是_____。

自我调节

当你不高兴的时候，做哪些事情会让你变得快乐一些呢？在能让你快乐的事情的括号里画个“😊”吧！



看动画片（ ）



唱歌（ ）



和好朋友做游戏 ()



吃零 (líng) 食 (shí) ()

**生命瞭望****学会转移消极情绪**

心理学家认为，当出现消极情绪反应时，大脑中只有一个兴奋点。这时，如果能建立另外一个兴奋点，就可以抵消或冲淡原来的兴奋点，情绪就可以逐渐平静，从而使消极情绪得到排解。

转移消极情绪又分为活动转移和环境转移。

当情绪低落时，可以做一些自己感兴趣的活动的活动，如看电视、听音乐、阅读书籍 (jí) 报刊、做运动等。这样做有助于平稳 (wěn) 情绪，在活动中找到快乐。这就是活动转移。

当情绪不好时，也可以到室外走一走，换一个环境，换一种心情。这就是环境转移。



第2课 我的空间我做主

每个人都有个属于（shǔ）自己的小空间。这个空间是干净整（zhěng）洁（jié），还是脏（zāng）乱（luàn）不堪（kān），完全由你自己决（jué）定（dìng）。因为，你是这个空间的主人。要知道，干净整洁的孩子更受人欢迎。



总是找不到书的玲玲

佳佳和玲玲是一对好朋友，她们都特别喜欢看书。

佳佳有一个外形像小象的灰色书架，她总是把书架上的书摆放得整整齐齐。每次读完一本书，把它放回书架时，佳佳都觉得自己是在给小象喂食。

玲玲有一个外形像小房子的书架，但“小房子”里横（héng）七竖（shù）八地躺（tǎng）着





各种物品，有书，有玩具，有空盒子，有零食袋。你要是看到玲玲的书桌，一定会以为她是一个摆（bǎi）地摊（tān）卖杂（zá）货（huò）的呢！瞧（qiáo），这里扔着两三支笔，那里堆着交杂在一起的各种书本，还有乒乓球拍、小棒球帽……

一天中午，佳佳和玲玲相约去图书馆还上个星期借的书。可是，当佳佳来到玲玲家时，她发现玲玲还在满头大汗地找书，翻（fān）箱（xiāng）倒柜（guì），使得屋里面更乱了。最后，玲玲垂（chuí）头丧（sàng）气地说：“每次找要还回图书馆的书都要用好长时间，这次更倒（dǎo）霉（méi），我要找的书干脆（cuì）再也不出现了！”

如果你是佳佳，你会怎样帮玲玲找书呢？你能给玲玲提什么样的建议呢？



智慧宝藏

我的书包我整理

1. 每天放学后，先检查自己的课桌，看看是否遗（yí）漏（lòu）了物品，然后再背着书包回家。



2. 每天晚上完成家庭作业后，
就把第二天要用的物品装进书包。



我的房间我整理

1. 将床铺整理好。
2. 将书桌上的物品摆放整齐。
3. 将自己的衣服整理好，并放在柜子里。
4. 将垃圾放进垃圾桶，并将地面打扫干净。



自理能力PK大赛

1. 全班同学分成若干组，
每组派出一名代表，参加“穿衣服—脱衣服—叠衣服”比赛，优胜者可以获（huò）得“自理能手”称号。





2. 整理书桌比赛，看谁能把课本、作业本、文具整理得整齐、合理、美观。

自理能手经验分享

1. 邀(yāo)请获得“自理能手”称号的同学上台分享(xiǎng)生活自理的经验。

2. 邀请会自己洗衣服的同学上台介(jiè)绍(shào)洗衣服的正确程(chéng)序(xù)和方法。

洗衣服的正确程序是，先_____，再_____。

我还会自己_____。



生活技能小测试

同学们，我们要从小学会基本的生活技能，自己照(zhào)料(liào)自己的生活，尽量不要让父母代做。

1. 能按时起床。
2. 能把自己的衣服整理好。



3. 能把地面打扫干净。
4. 会自己系鞋带。
5. 会帮妈妈刷碗。
6. 会整理自己的书包。
7. 能自己削铅笔。

上面列举的7项技能，如果你掌握了其中的4项，那么你就是“生活小能手”；如果你掌握了5项以上的技能，那你就是“生活小达人”了。



第3课 身体不适需重视

当感到身体的某个部位不舒服时，你要第一时间告诉爸爸妈妈或者老师。这样，你才能得到及时的检查和治（zhì）疗（liáo），恢（huī）复（fù）到健康状（zhuàng）态（tài）。



肚子疼要告诉老师

课堂上，萱（xuān）萱正在认真地做练习题。突然，她的肚子开始一阵一阵地疼。萱萱以为忍（rěn）一会儿疼痛就会过去。于是，她咬紧牙关，一声不吭（kēng）。

可不知道为什么，疼痛感越来越强烈了。萱萱疼得全身冒汗，脸色发白。周围的同学都在认真写作业，没有注意到萱萱脸色的变化。萱萱想报告老师，可是看见老师正在黑板上写字，便不好意思打扰老师。

终于，老师转过身，

