

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

三 年 级

张明照 编著



江苏凤凰教育出版社
Jiangsu Education Publishing Co., Ltd.

生命教育

三年級

张明照 编著

深圳市光明新区
教育科学研究中心

组织编写



江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing, Ltd

图书在版编目(CIP)数据

生命教育. 三年级 / 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 978-7-5499-5740-8

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097276号

- 书 名 生命教育(三年级)
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 李佃云
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 978-7-5499-5740-8
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：张明照

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 我能行，让我来	1
第2课 我是时间的主人	6
第3课 多运动，防受伤	14
第4课 尊重他人方自重	21
第5课 感恩让生命美好	26
第6课 让暴力远离校园	32
第7课 爱就在我们身边	38
第8课 集体事，大家议	45
第9课 做“五好小公民”	50
第10课 生命是一场告别	55
第11课 节水从点滴做起	61
第12课 安全游泳防溺水	69



第1课 我能行，让我来

无论遇到什么事，都不要对自己说“不”，而要说“我能行，让我来”。只要相信自己行，你就一定行！



我能行

“我能行！”这句话可以说是小军的口头禅。

有一天，妈妈带小军去滑旱冰。小军换好了旱冰鞋，心里紧张极了。妈妈抚摸着他的后背，微笑着说：“在心里想着‘我能行’，你就一定能滑好。”“对！我能行！”小军在心里默念着，慢慢平静下来。

没想到，一进旱冰场，小军就摔了一跤。真惨啊！“没事，我能行！”小军摸着被摔疼的屁股，扶着旱冰场外围的栏杆慢慢地爬了起来。

慢慢地，小军能够扶着栏杆一点一点地往前滑了。这时，妈





妈说：“要是你能不扶着栏杆滑，就更棒了！妈妈相信，你能行！”

“我能行？对，我能行！我能行！”小军在心里给自己打气，大胆地放开栏杆，尝试独自滑行。在不断的尝试中，他慢慢找到了规律。太棒了！他完美地滑行了一整圈。“我能行！我能行！我真的能行！”小军大声地喊道。

小军为什么有“我能行”的口头禅？



如何建立自信心

寻找自己不自信的原因，如害怕遇到怎样的困难，总是对什么事情感到羞耻，……找到那些让自己不自信的问题，告诉朋友和家人，将自己的困扰大胆地表达出来。这样做既能够增加自己的勇气，又可以获得他人的帮助，找到问题的根





源，进而有助于问题的解决。

寻找自己的优点。
为什么要沉迷于自己失败的一面呢？这个世界上没有完美的人，但是每个人都有自己优秀的地方。在生活中，多发现自己的优点，有助于提高你的自信心。



给自己一个笑脸。经常对着镜子笑一笑，坚持对自己说：“我能行！”“我很棒！”“我能做得更好！”这样做有利于不断提升你的自信心。

展现自己优秀的一面。展现自己的才艺和优点，让更多的人认可你，你的自信就会慢慢提升。所以，多培养一些爱好，多交一些良友，让自己变得自信满满吧！



丢掉逃避心理，
迎接挑战。只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放，逃避现实，不敢肯定自己。有句名言是这样说的：“现实中的恐惧，远比不上



想象中的恐惧那么可怕。”所以，敢于面对挑战，鼓起勇气多尝试几次，你的自信心就会慢慢建立起来。

约束自己的行为。给自己一点儿压力，制订一些规则来约束自己的行为。随着时间的推移，你的自信心就会成为你的勇气和力量。



说一说

你有哪些优秀的品质？至少列举自己的5个优点，可以参考父母和老师的意见。

我的优秀品质

做一做

在班级里设立“会说话的墙”，制作一张目标卡，写上短期目标，把目标卡贴在墙上。



我的目标



生命瞭望

阅读《告诉世界我能行!》

请你阅读《告诉世界我能行!》，这本书为未成年人提供了一本可翻、可看、可查、可依的引领成长的“知心宝典”。

《告诉世界我能行!》一书开列了未成年人成长过程中将会面对的50个问题，用“太好了”“我能行”“我帮你”“你真棒”“我要学”“我思考”6句最简单明了的短语作为6章的题目，列举了发生在当代未成年人生活中的大量鲜活生动的案例，与未成年人进行平等的面对面、心贴心的知心对话。





第2课 我是时间的主人

如果按80岁计算，人的一生大概有30000天的时间，除去睡觉的时间，只有20000天。短短20000天，何其短暂，又何其宝贵！那么，我们怎样才能做时间的主人？这是一个既有趣又发人深省的问题。



今今和明明

今今和明明是一对双胞胎，她们长得简直一模一样，一样大大的眼睛，一样黑黑软软的头发，一样的活泼可爱。但随着时间一天天过去，她们却变得完全不一样了。

起床时，妈妈一叫，今今就起来了。明明却说：“我还没睡够，明明还要睡懒觉。”

玩耍时，今今会安排好自己的时间，玩儿一会儿，休息好了，接着去学习。明明却总说：“我还没玩儿够，我还没玩儿够，明明还要玩儿。”

学习时，今今非常认真，上课认真听讲，学到了很多知识。而明明总是在课堂上东张西望，不专心听讲，还振振有



词地说：“时间有的是，明天再学也来得及。”

今今会认真完成当天的作业，当天的作业当天完成。明明却总是懒懒地说：“明天再做，明天再做。”

.....

光阴似箭，日月如梭，今今和明明长大了。今今学到了很多知识，生活得充实而幸福，而明明一无所成，却后悔已晚。

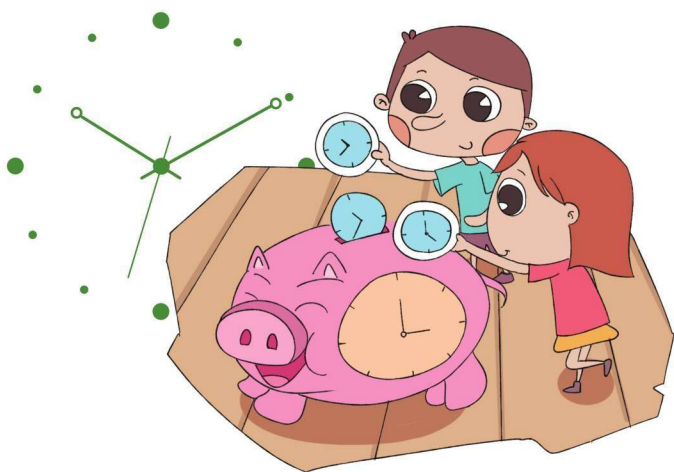


今今和明明出生时长得一模一样，为什么长大之后的人生却完全不同呢？



学会管理自己的“时间银行”

高尔基曾说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”



想象一下，有这样一家银行，每天早上都在你的银行帐户存入86400元，可是每天的帐户余额都不能结转到明天，一到结算时间，银行就会把你当日未用尽的款项全数删除。

你可能会问：哪里会有这种银行？

其实，我们每个人都有这样一家银行，那就是“时间银行”。每天早上，它总会为你在帐户里存入86400秒，24小时后自动把你当日虚度的光阴全数注销，没有任何分秒可以结转到明天。



如果没能正确地使用这些时间存款，那么只有你自己来承担损失掉的时间，不能重来，也不能预提明天的时间。所以，早上起床铃响后，不要再磨磨蹭蹭地赖床，一骨碌爬起来。哈，你成功了，出门比平时早了几分钟。午饭时，平时是“尾食家”的你这次提早离席，哪怕只比一个人早，你都成功了！……

时间是最珍贵的财富，珍惜每一刻、每一小时、每一天，尽可能创造这一刻、这一小时、这一天对自我成长的最大效能，这样的人生才能充实、富有。

“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”请珍惜你所拥有的美好时光，要知道时间不等人。



说一说

举办一次有关“珍惜时间”的演讲会或诗歌朗诵会，会后现场采访同学们的感受。



做一做

一分钟能做些什么事情呢？举行一次踢毽子或者拍球比赛，记下一分钟内踢毽子的次数或拍球的个数。



生命瞭望

时光老人的礼物

袁 鹰

你把东风带给树枝，
让小鸟快活地飞上蓝天；
你把青草带给原野，
让千万朵鲜花张开笑脸；



你把阳光带给山谷，
让积雪化成淙淙的泉水；
你把细雨带给田地，
让种子闻到泥土的香味……

你把春天带给我们，
这份礼物比什么都珍贵。
人说一寸光阴一寸金，
你比黄金要贵上千万倍！

世界上再没有谁，
比你更慷慨更公正；
你把一年的大好时光，
同样地给我们每人一份。

三百六十五天，
谁也不多，谁也不少；
就看我们呀——
能不能把你安排得最好。

懒惰的人整天东荡西游，
你就从他身边悄悄溜走，
把一大堆没做完的事情，