

# 珍爱生命

——小学生性健康教育读本

五年级 上册

刘文利 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

G47

194

# 珍爱生命

——小学生性健康教育读本

五年级 上册

刘文利 主编



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社





---

图书在版编目(CIP)数据

珍爱生命：小学生性健康教育读本. 五年级. 上册/  
刘文利主编. —北京：北京师范大学出版社，2015. 4  
ISBN 978-7-303-18350-0

I. ①珍… II. ①刘… III. ①性教育—小学—课外读  
物 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第000684号

---

营销中心电话 010-58800714 58802131 (传真)  
基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

---

出版发行：北京师范大学出版社 [www.bnupg.com](http://www.bnupg.com)  
北京市新街口外大街19号  
邮政编码：100875

印 刷：中国铁道出版社印刷厂  
经 销：全国新华书店  
开 本：787mm×1092mm 1/16  
印 张：4  
字 数：80千字  
版 次：2015年4月第1版  
印 次：2015年4月第1次印刷  
定 价：10.00元

---

策划编辑：张丽娟 责任编辑：乔萌萌  
美术编辑：王 蕊 装帧设计：李 晨  
责任校对：陈 民 责任印制：李汝星

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58800825



## 给同学的话

亲爱的同学：

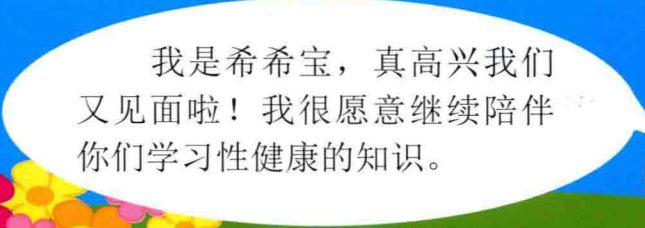
新的学期又开始了！

在新的学期里，希希宝将和你一起学习更多有关性健康的知识。

你将学会如何建立长期、稳固、健康的友谊，你将明白人人平等，任何人都不应该受到歧视；你将学会如何做负责任的决定，掌握有效拒绝的方法；你将学会如何预防和应对儿童性侵害。

我们真诚地盼望你健康成长！

你的编者大朋友



我是希希宝，真高兴我们又见面啦！我很愿意继续陪伴你们学习性健康的知识。



# 目录

## 第一单元 家庭与朋友

1

### 主题一 建立并增进健康的友谊

2



友谊满足人的情感需要

2



发现共同点建立友谊

5



残障不是建立友谊的障碍

7



维护和增进友谊

10

### 主题二 消除歧视

14



什么是歧视

14



歧视的危害

17



应对歧视

18



反对歧视

20

## 第二单元 生活与技能

23

### 主题一 学会做负责任的决定

24



影响做决定的因素

24

1





不同的决定有不同的结果

27



做负责任决定的步骤

28



可信赖的成年人可以帮助做决定

30

### 主题二 学会拒绝



坚定地说“不”

33

33



给出说“不”的理由

35



保证自己的言行一致

38



向可信赖的成年人求助

39

## 第三单元 性别与权利

41

### 主题一 预防儿童性侵害



42



分辨儿童性侵害的行为

42



警惕可能实施儿童性侵害的人

45



远离儿童性侵害的危险情景

47

### 主题二 应对儿童性侵害



51



降低受伤害风险

51



减轻受伤害程度

55



积极面对未来

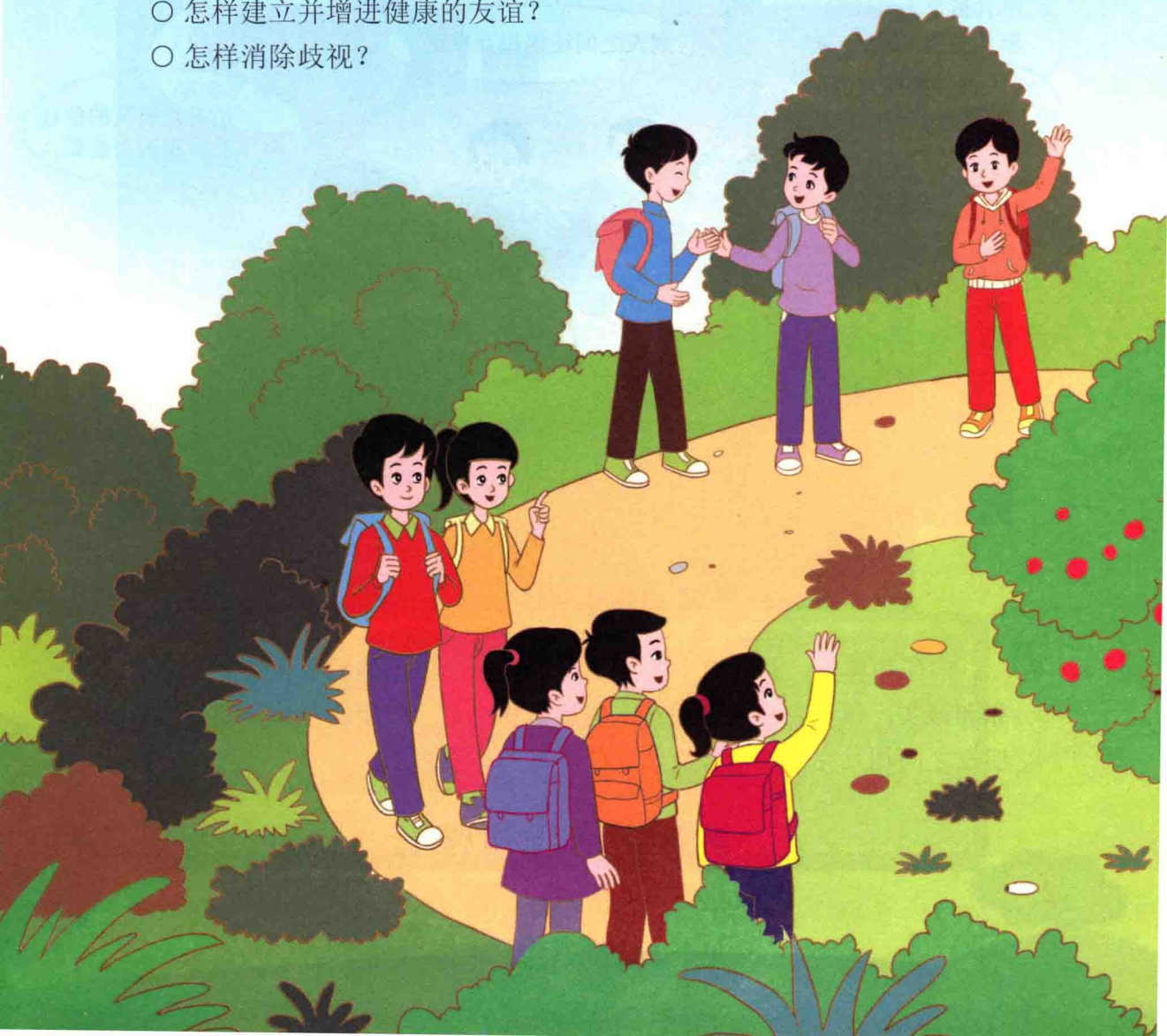
57

# 第一单元 家庭与朋友

友谊是人们在相互理解、相互信任的基础上建立起来的亲密情谊。友谊给人以理解和信任，给人以快乐和力量，使人得到鼓舞，获得进步。友谊是许多人一生都在追求的美好关系。

人生来都是平等的，每个公民都享有平等的权利。瑞典科学家、发明家诺贝尔曾经在他的遗嘱里说道：“歧视别人，是最愚昧、最无知的行为。”坚持人人平等，反对歧视，是构建和谐社会的 basic 前提。

- 怎样建立并增进健康的友谊？
- 怎样消除歧视？







## 主题一 建立并增进健康的友谊

### 友谊满足人的情感需要

英国散文作家、哲学家培根在《论友谊》中说道：“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两份快乐；而如果你把忧愁向一个朋友倾诉，你将被分掉一半的忧愁。”这说明，朋友是我们身边必不可少的重要角色，可以为我们的生活增添美丽迷人的色彩。



信任和尊重，是友谊中的重要组成部分。信任体现于相信对方的可靠和诚实；尊重表现在重视对方的意见和决定。健康的友谊需要建立在朋友之间相互完全信任和彼此充分尊重的基础之上。

#### ● 赢得信任和尊重





### ● 获得关心和帮助



### ● 得到支持和鼓励

动动脑

你的好朋友为足球比赛准备了很长时间，却在比赛前因意外事故导致腿部受伤，无法继续参赛，因此感到非常伤心和难过。请想一想，你将如何给予关心和帮助，怎样提供支持和鼓励？

你还可以把这段情景设计成角色扮演的剧本，并和同学一起表演。



## ● 收获快乐和温暖

动手

设计手抄报：朋友的益处

请想一想，朋友给你带来了什么？列举出来。你还可以把和朋友之间的故事写成一篇短文、画幅画等，最后将这些内容做成一份手抄报。再想想，你愿意给朋友送去什么？

小提示

有些友谊会随时间而变得更牢固，而有的友谊则会结束或渐渐淡化。如果一段时间里，你没有朋友，得不到朋友的帮助和支持，怎么办？你会如何处理孤独、应对无聊的时光？

提示：

阅读一本你喜欢的书；

欣赏经典或流行音乐；

学习一项新的运动；

培养一个新的兴趣；

关心身边的人或事；

尝试和身边的人聊一聊；

帮助有需要的人；

参加公益活动。



朋友在我们的生命中非常重要。友谊能够让我们得到信任与尊重，帮助我们缓解压力和痛苦，获得鼓励、帮助和支持，拥有愉悦的心情。



## 发现共同点建立友谊

友谊是在两个人之间或一个群体中建立起来的。友谊的建立总有一些共同点，把友谊的双方或各方紧密联系在一起。只要发现自己和他人的共同之处，我们就可以和很多人建立友谊，成为朋友。



同一个班集体、同一个合唱团、同一个足球队、同一个兴趣小组……都属于共同的团体。加入新的团体时，需要对其有一定了解，判断可能对你产生积极还是消极的影响。一个由负责任的人组织的，可以给成员提供安全、健康环境的团体，是可以加入的。相反，某些会给你带来压力与危险的团体，就一定要远离。

### ● 属于共同的团体



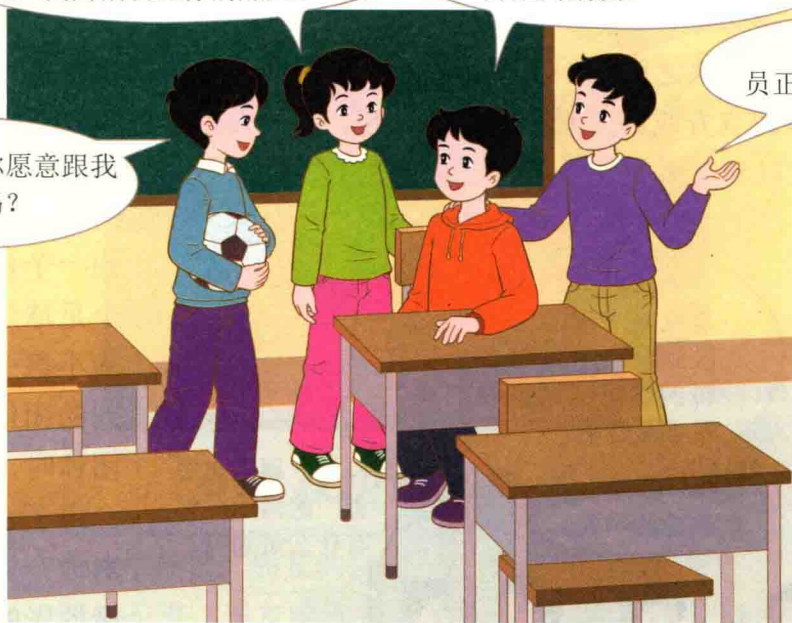
### ● 有共同的行为准则

我们都热爱足球，作为队长，我真诚欢迎你的加入！

我对足球很感兴趣，特别愿意跟你们一起踢球并成为朋友。

快走吧，其他队员正等着我们呢！

奇奇，你愿意跟我们一起踢球吗？



## ● 有共同的兴趣爱好

动动  
脑

想一想，我们如何能够结交到新朋友？请列举一些方法。

提示：

用欣赏的眼光看待他人；

重视他人积极的个性品质；

多参加班集体、学校的活动；

积极参加社区举办的公益活动，并在其中发挥自己的作用。



人与人之间只要发现一个共同点，就可以成为朋友。人与人之间的共同点越多，越容易成为朋友。善于发现自己与他人的共同点，与更多的人建立友谊。



## 残障不是建立友谊的障碍

残障人和所有人一样，都有交朋友的愿望，也都有交朋友的权利。他们不仅可以在残障人中间找到朋友，也可以和非残障人成为好朋友。残障不应成为建立友谊的障碍。人与人之间需要彼此尊重，在此基础上，建立友谊，成为好朋友。



由于不同的原因，一些人的身体结构和功能受到损害或丧失，个体的活动受到限制，我们称呼这些人为残障人或有特殊需要的人。残障有很多种类，如视力障碍、听力障碍、语言障碍、智力障碍、精神障碍、社交障碍、肢体障碍等。由于这些障碍的存在，使得残障人有特殊需要。比如，你认识的新朋友腿脚行动不便，拐杖和轮椅就是他的特殊需要。有了辅助器具以及无障碍设施，他就可以行动自如。残障人与非残障人都一样，因为我们每个人都有可能遇到障碍，只要克服，就能跨越障碍。

### ● 残障人可以主动寻求友谊



### 动动脑

如果一个残障小朋友想要和你一起玩，你会有什么反应？其他同学会有什么不同的反应？他们会说些什么？

请你根据日常生活中的事例，想想人们可能对待残障人的方式，写一个简短的情景剧本，和同学们分角色扮演。然后讨论：人们对待残障人有哪些不同的做法？你愿意怎么做？

### ● 残障人与非残障人可以建立友谊

动手

请你设计一个朋友欢迎卡片，赠送给你周围或者社区里的残障人。

也可以作一首关于友谊的诗，写在卡片上。



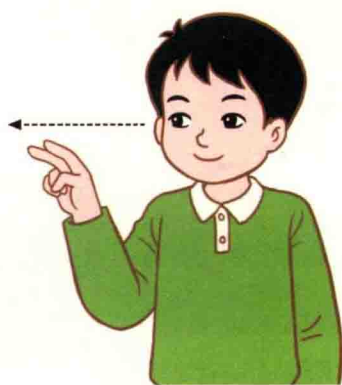
很

一手食指横伸，拇指尖抵于食指根部，然后向下一顿。



高兴

双手横伸，掌心向上，上下交替动几下，面露笑容。



认

一手食、中指分开，指尖朝前，自眼部向前移动一下。

残障人尽管在某些方面有一些障碍，但他们可以通过不同的方式表达友谊和爱。比如，听力障碍者会使用手语（以手指字母和手势代替语言进行交际的方式）与别人交流。



识

一手食指在太阳穴处点一下。



你

一手食指指向对方。



你上次推荐给我的书特别有意思。谢谢你啊！

如果你发现有什么好书也请推荐给我。



在与残障人士相处的过程中，最好的方法是给予尊重、平等的对待。要记住，当对方主动提出需要帮助时，我们可以尽己所能地提供帮助。当对方不需要帮助时，我们也应该尊重他。

## ● 残障人与非残障人须相互尊重、平等相处

小丽，我们一起做的科技小发明获奖了！

社区儿童活动中心

小凯，这是我们一起制作的飞机模型。我特别珍惜我们一起合作的时光。

这是我们友谊的象征，我很珍惜。



是呀。我们的友谊让我特别难忘。

## ● 珍视与残障人建立的友谊

小调查

你知道什么是无障碍设施吗？请做一个调查，看看你的学校和  
你所生活的社区环境里，有哪些无障碍设施。若暂时还没有，请想想  
在为推动公共场所无障碍设施的建设方面，你能做些什么？

友谊像一根丝线，把朋友们连在一起，彼此间产生深厚的友情。友谊像一条坑坑洼洼的小路，让朋友们经历千辛万苦走到一起。年龄、性别、地域、文化、是否残障，都不能成为建立友谊的障碍。在平等基础上建立的友谊才可能地久天长。



## 维护和增进友谊

如果说友谊是一棵常青树，那么，浇灌它的必定是流淌自心田的清泉；如果说友谊是一朵美丽又开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。人生离不开友谊，但要得到真正的友谊并不容易。友谊需要用真诚去播种、去灌溉、去培养、去呵护。



### ● 坦率地表达想法

动动  
脑

你认为朋友最珍贵的品质是什么？请把你想到的品质写下来。再想一想，你自己是否具备这些优良的品质？在以后交朋友过程中，你将如何表现你的优良品质？



### ● 认真地倾听对方





## ● 真诚地欣赏对方

真心的朋友会从心底尊重你、关心你、考虑你的感受，还会与你分享快乐，分担忧愁。如果一个自称是你朋友的人，并不为你的进步感到高兴，从不考虑你的感受，那这个人就不是你真心的朋友。



## ● 善意地理解对方