

兰州市中小学校本课程读本系列丛书

LANZHOU SHI ZHONGXIAOXUE XIAOBEN KECHENG DUBEN XILIE CONGSHU



珍爱生命 呵护心灵

ZHENAI SHENGMING HEHU XINLING

主 编/ 刘建会
副主编/ 罗效智



兰州大学出版社

序

兰州二十七中校长兼党总支书记 焦宪庆

中小學生是祖國的未來，民族的希望。學生的生命安全和健康成長，关系到千家万户的幸福和社會的安定，关系到國家的長遠發展和民族的未來。在高中生中積極開展生命安全教育，是落實和實踐科學發展觀的必然要求，是實施科教興國戰略的一項緊迫的長期任務。

一、生命教育的意義

生命教育就是讓學生感悟到生命的有限性、唯一性和不可逆轉性，從而思考個體生命的存在價值，並在人生實踐中實現其生命價值。要幫助學生樹立起正確的世界觀、人生觀和價值觀，很重要的一環就是要加強和創新生命教育，要教會學生接受與認識生命的意義，尊重與珍惜生命的價值，熱愛與發展每個人獨特的生命，並將自己的生命融入社會之中，樹立起積極、健康、正確的生命觀。珍惜生命、敬畏生命，才可能培養起堅定的理想信念，才可能以博大的胸懷和堅韌的毅力去實現個體的生命價值，為社會創造幸福。

泰戈爾說：“教育的目的應當是向人傳遞生命的气息。”生命的價值首先是基於

生命的存在,在此基础上才能发展和提升生命的价值。作为学生成长的守护者,学校不仅要关心学生知识的获得、精神的成长,还要防止任何可能伤害生命的行为发生,教会学生保护好自己的生命。可实际上,学生伤害生命和生命被伤害的事件屡有发生。因此,学校有必要建立完整的生命教育课程体系,培养学生的生命安全意识,使他们能够更好地保护自己和他人的生命;教育他们爱惜生命,引导他们树立正确的生命安全观。

二、开展生命教育

首先要教育学生珍视生命、保护生命。不少人往往因为缺乏生命意识,给家庭与社会带来了悲剧与不幸。他们生命意识淡漠,缺乏对自己和他人生命应有的热爱、尊重与珍惜。这正是“生命教育”课程的缺失!

其次,要教育学生学会尊重,学会关爱,学会宽容,学会共同生活。生命的存在只有在相互关爱中才有可能获得真正的提升。我们的校园应是一个充满关爱,相互扶持,有高尚人道情操的和谐校园。我们的社会,应是一个充满和谐,尊重生命的社会。

第三,生命教育就是要走进学生的心灵,使他们的情感得到熏陶,品德得到发展,价值判断得到培养,使学生能够初步享有一个完整、愉悦的人生,对自己的生命前景充满憧憬。

我们期盼着,生命教育校本课程能在学生的心灵烙上“生命是伟大的、生命是可贵的、生命值得珍惜、要使生命更加灿烂辉煌”的印记!

2013年8月26日

目录

CONTENTS

第一部分 珍爱生命	001
珍爱生命 平安成长	003
远离亚健康	007
走出心理危机	012
维护心理健康	017
正确处理人际关系	020
把握异性交往原则	024
珍重友情 乐于助人	028
积极向上 成就梦想	031
第二部分 校园安全	035
校园公共安全常识	037
发挥应急预案作用	040
校园食品安全	044
认识校园暴力	048
校园暴力预防	051
校园伤害救护	055
化学事故的应对及其防护	059
校内安全事故预防和应对	066

目录

CONTENTS

校外安全事故预防和应对	070
第三部分 责任义务	075
维护社会稳定	077
反对民族分裂	080
同邪教做斗争	084
抵制非法传销	089
传承中华优秀传统文化	093
正确对待外国文化	097
抵制不良文化习俗	101
第四部分 学法守法	105
学习法律知识 规范个人行为	107
维护考试纪律 遵守考试规则	113
掌握禁毒法规 拒绝毒品危害	117
学习环保法规 自觉保护环境	123
遵守社会公德 拒绝失范行为	129
第五部分 绿色网络	133
进入信息时代 正确认识网络	135

目录

CONTENTS

学会自我保护 警惕网络陷阱	137
提高安全意识 不可沉迷网络	141
防范网络侵害 维护自身安全	144
不做网络窃贼 杜绝网络犯罪	148
提高道德素养 倡导绿色网络	151
第六部分 预防灾害	155
预防和应对地震灾害	157
预防和应对滑坡灾害	162
预防和应对泥石流灾害	166
预防和应对水灾	169
预防和应对火灾	173
预防和应对冰雹灾害	177
预防和应对雷电灾害	180
预防和应对沙尘灾害	184
第七部分 公共安全	187
树立公共安全意识 提高安全防范能力	189
预防公共安全事故 切实做好自我防范	192
公共卫生事件的基本常识	199

目录

CONTENTS

传染病疫情的应对和预防 203

科学预防艾滋 促进健康成长 208

参考文献 212

后 记 214

第一部分 珍爱生命

世界万物,唯有生命最为珍贵,没有生命就没有一切。生命的意义在于在克服一切困难的过程中创造自然界的奇迹,创造社会发展的奇迹。而这个创造的过程,就是认识、克服和解决困难的过程,也是实现生命价值、创造生命辉煌的过程。

生命只有一次,我们必须珍爱生命。中学生是国家的栋梁,担当着中华民族伟大复兴的重任,必须学会生存,珍爱生命,让青春在灿烂的阳光健康下成长,让生命在伟大复兴的征程中创造辉煌!



珍爱生命 平安成长

警钟长鸣

2008年5月12日,我国四川汶川发生了8.0级特大地震,北川县漩坪乡职业学校的学生刘银旭瞬间被倒塌的墙体掩埋。万幸的是,他的下肢虽被砖石牢牢地压住了,头和胸却没有受到严重损伤。

刘银旭没有放弃与死神的拼搏。他靠还能活动的手尽量将身体周围的空间扩大一些,并努力在有限的空间活动身躯,保存体力,耐心等待救援,终于盼来了救援的消防官兵,将他从废墟中救出,送进了医院。

刘银旭在这样恶劣的环境中是靠什么支撑着活下来的呢?他的心中有一个信念:“我一定要活着。”靠着顽强的意志和毅力,他强忍剧痛,不向死神让步,一遍又一遍地提示自己,无论如何绝不能倒下去。当身体极度疲乏时,他提醒自己一定不要睡着,如果睡着就意味着从此不再醒来。环境如此恶劣,但他始终没有绝望,在废墟中,他的脑海中闪现着自己所经历的美好时光,幻想着被救出后,自己将如何珍惜时光,发愤学习,孝敬父母,报效祖国。遭此灾难,他心中对生命的渴望愈发强烈,他对生命的理解更加深刻。

现场采访

当学习、生活中遇到重大挫折时,是迎难而上、顽强拼搏,还是知难而退、走向极端?上边事例给了我们怎样的启示?

在学习和生活中,人难免会有坎坷和挫折,请问你是以怎样的生命理念来面对人生的?

安全知识

一、生命的意义

人类最宝贵的是生命。有了生命才能感觉到家庭的温暖、父母的疼爱、伙伴的友情,才能享受到多姿多彩的生活,才能充分发挥自己的聪明才智、创造出生命的辉煌。

人的生命只有一次。人要活得有意义,不但要保存生命、延续生命,还要发展生命。我们每个人都要学会关注生命、尊重生命、珍爱生命。要理解生命的伟大、生命的可贵、生命的可敬,只有树立正确的生命观,并通过自己的奋斗体现生命的价值,才能真正感悟到生命的意义。

二、生命教育

生命教育是1968年由美国学者唐纳·怀特首先提出来的,它是“以生命为核心理念的教育。这里的生命并非指一般意义上的‘自然生命’,而是指‘人文生命’”,即以生命的视界来重新审视人与自然、人与人、人与自身之间的关系,确认生命的整体性和人发展的主体作用,使我们形成健康的心理,学会尊重生命、热爱生命、珍惜生命,提高生命质量。



图1-1 校园一角

生命教育重视教育与生命、教育与生活、教育与成长的联系,教育我们以生命和生活为基础,认识和理解人生的意义。

首先,我们要认识人与自然生命的特征,体会自我的社会生命,就必须处理好自己与他人、自己与社会的关系。同时,还要认识 and 提高自己的精

神生命质量,要在生活学习中不断丰富精神生活,拓展自己的知识技能,提高自己的文化素养和道德品质。

其次,要正确理解和处理好生命与生活的关系,树立正确的生活态度,在追求生活享受时不要危害生命的存在和健康。

另外,要正确理解人与自然的关系,提高自己的生态意识,为自己的身心发展创造良好的生态环境。要从环境、人权、信息、家政与生活等方面来提高自己的能力,提高生命质量。

三、生命教育的目的

- 1.保持一颗善良的心,不做伤害生命的事。
- 2.有积极的人生观,终身学习,不断进取,让自己活得更有价值。
- 3.培养自己的爱心,珍惜自己,尊重和关心他人,特别要关爱弱势群体和残疾人。
- 4.珍视友谊,珍爱家人,热爱所属的团体。
- 5.培养良好的环保意识,尊重和热爱大自然,养成简朴的生活态度。
- 6.学会思考生死问题,研究和探讨人生终极关怀的问题,关心孝敬老人,关怀儿童。
- 7.与人为善,追求远大理想,立志做有文化、有道德的人。
- 8.培养良好的个人修养,学习世界其他民族之长,努力增长知识和见识,具备世界公民的基本修养。

四、树立“安全第一”的生命理念

安全是生命的基础,没有安全保障,生命质量就会降低,我们就有可能失去生命。因此,必须牢固树立“安全第一”的生命理念。

中学时期是人生最为活跃的时期,充满了青春的朝气与活力。同学们活泼好动,好奇心强,求知欲旺盛,爱娱乐,爱运动。但相对来说,同学们生活阅历浅,经验不足,加之学业负担重,学习竞争激烈,人际交往复杂,生活压力增大,特别是来自学校、老师、家长的压力使有的同学不堪重负,加之社会上不良因素的影响,一些不安全因素会祸及生命。

所以,我们必须时时警钟长鸣,树立起正确的、完整的生命意识,掌握一些安全

知识和防范技能,使生命之树绽放出绚丽的花朵。

五、珍爱生命,从我做起

我们应该善待生命,珍爱生命。作为高中学生,我们应该怎么做呢?

1.树立正确的人生观,始终保持开阔的心胸,提高对心理冲突和挫折的忍受能力,正确认识和对待生命历程中的困难和挫折,珍爱生命,热爱生活,热爱学习。

2.充分认识自己,正确估价自己,有自知之明,不自卑也不自负。任何时候,不放弃生命,不拿生命做赌注。

3.做好随时与困难进行斗争的精神准备,要藐视困难,不要把困难看得很可怕,也不要把自己看得很无能。要鼓起生活的勇气,扫清前进道路上的障碍。

4.积极交友,宽容待人。善于与他人交流思想、感情,相互帮助,相互学习,获得人生的鼓舞。

5.积极培养自己的各种兴趣爱好,参加有益的娱乐活动,参加各种体育活动,开阔生命的视野。

6.多读优秀的文学、艺术作品,广泛涉猎哲学、历史、伦理道德、法律等领域,获取维护生命意志的力量源泉和营养。

7.要有良好的心理素质。喜不狂,忧不绝,宠辱不惊;胜不骄,败不馁,谦而不卑。有稳定、乐观、热情、向上的积极心态,使生命始终保持积极向上的状态。

○ 实践辨析 ○

1.以“生命高于一切”为题撰写一篇演讲稿。

2.以刘银旭同学创造生命奇迹为例,谈谈我们怎样珍惜生命。

远离亚健康

警钟长鸣

下边是一份调查问卷,请你对照自己的情况认真回答,测一测你的健康状态:

- 1.早上起床时,常有较多的头发掉落。5分
- 2.感觉情绪有些抑郁,经常对着窗外发呆。5分
- 3.昨天想好的事,今天怎么也记不起来,而且近些天来,经常出现这种情况。

10分

- 4.怕走进教室,觉得学习令人厌倦。5分
- 5.不想面对同学和老师,有自闭症趋势。5分
- 6.学习效率下降,老师已对你不满。5分
- 7.学习一小时后,身体倦怠,胸闷气短。10分
- 8.学习情绪压抑。无名火气很大,但又没有精力发作。8分
- 9.一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也经常味同嚼蜡。5分
- 10.盼望早早地离开学校,想早回家,躺在床上休息片刻。7分



图1-2 师生跳绳

11.对城市污染、噪声非常厌烦,渴望在清幽、宁静的山水中休养身心。5分

12.不再像以前那样热衷于同学聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。5分

13.晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很差。

10分。

14.体重有明显的下降趋势,早上起来,发现有眼眶凹陷、下巴突出现象。10分

15.感觉免疫力在下降,春、秋季易患流感。5分

现场采访

如果你的累积总分超过50分,就需要静下心来,好好地反思你的生活状态,需要注意身体锻炼和营养搭配;如果累积总分超过80分,说明你已处于亚健康状态,就需要去找医生,调整自己的心理,或是好好地休息一段时间。

经测试如果你已处于亚健康状态,你认为应该怎么办?

安全知识

一、亚健康及其表现

亚健康是一种既不完全健康,又达不到疾病标准和程度的状态。是游离于健康与疾病之间的灰色地带。世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称之为“亚健康状态”。

亚健康是指以下几种情况:(1)功能性改变,而不是器质性病变;(2)体征改变,但现有医学技术不能发现病理改变;(3)生命质量差,长期处于低健康水平;(4)慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。

怎样诊断身体处于亚健康状态,目前还没有明确的医学指标,易被人们忽视。一般来说,如果身体没有什么明显的病症,但又感觉自己长时间处于不十分健康的状态中,说明亚健康已向你发出警报了。

亚健康的具体表现是:心理上主要表现为精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、易怒、注意力不集中、记忆力和学习能力减退、出现焦虑等不良心理反应,生理上主要表现为浑身无力、容易疲倦、头昏脑涨、面部疼痛、眼睛疲劳、鼻塞眩晕、头昏耳鸣、咽喉有异物感、睡眠不良、心悸气短、手足麻木、早晨起床胸闷不适、颈肩僵硬、食欲不振、经常感冒或口腔溃疡。我们中学生学习压力大,思想高度紧张,应当特别

注意这些症状。

二、亚健康的危害

亚健康虽然不是疾病,但却是潜伏在人体内部的“隐形杀手”,它的危害不容忽视。同学们一旦进入亚健康这个“灰色地带”,就可能以“积劳成疾”和“慢性自杀”方式迫使肌体走向疾病。如果再不引起重视,任其发展,就可能导致严重的疾病,如大多数肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等均是亚健康转变而来的。心理亚健康还容易导致精神疾患,甚至可能造成自杀和家庭伤害。

三、导致亚健康的因素

1. 饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时,都可导致机体失调。
2. 长期过量吸烟、酗酒也可能导致身体出现亚健康。
3. 缺少运动和锻炼,运动不足,体力透支。
4. 长期的心理障碍,使心理出现焦虑、烦躁和恐惧等。
5. 环境污染对人的身体健康也有很大影响。
6. 长期接触有毒物品。
7. 起居无规律、作息不正常、睡眠不足为常见现象。
8. 过度紧张,压力太大。
9. 情绪低落、消极,没有正确的生活态度,不能很好地控制自己的情绪,与同学关系紧张等。

经调查,以下8种人容易进入亚健康状态:

1. 精神负担过重的人;
2. 脑力劳动繁重者;
3. 体力劳动负担比较重的人;
4. 人际关系紧张、思想负担比较重的人;
5. 长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激);
6. 生活压力大的人;
7. 生活无规律的人;
8. 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

四、正确对待亚健康

亚健康并不可怕,只要我们重视它,认真对待它,采取积极的方法进行调节和治疗,就会成为一个健康的人。

首先对亚健康要有科学的认识,既不要忽视它的存在,也不要谈虎色变——“病急乱投医”。如果出现身体不适、心理发生变化等现象,要采取科学的方法积极调整和治疗。

其次要正确对待亚健康。不要身体略有不适就到医院做各种检查,然后大量服药,特别是大量吃各种补药和保健药,结果是原有症状没有减轻,反而加重了思想负担,甚至成为一种“心病”,这样既浪费了大量金钱和时间,又使自己白吃了苦头。

我们必须注意学习相关的医学知识和保健知识,客观正确地对待亚健康这种现象,要想走出亚健康状态,就应该从病因出发,因人而异,科学治疗,通过积极有效地治疗、锻炼,使精神、情绪保持相对平衡,并在科学指导下,合理治疗,积极锻炼,真正走出亚健康。

五、预防亚健康

1.保持合理的膳食和均衡的营养,养成良好的饮食习惯,不挑食,不吃零食,既要吃高蛋白的鱼、肉、蛋,更要吃杂粮、水果、蔬菜,这样才能保持均衡营养。还要注意少吃高热量、高脂肪的食品,像炸鸡、薯条、巧克力等。

2.科学调整生活规律,注意劳逸结合,保证充足睡眠。人体生物钟正常运行是健康的保证,而生物钟错点便是亚健康的开始。要按时休息,按时起床,养成良好生活习惯。

3.坚持体育锻炼,保证一定的运动量,每天坚持运



图1-3 高一、高二年级篮球对抗赛