



经重庆市中小学教材审定委员会审定通过

中小学公共安全 与生命教育



重庆市教育科学研究院 编著



重庆出版集团 重庆出版社



经重庆市中小学教材审定委员会审定通过

五年级

(下)

中小学公共安全 与生命教育

重庆市教育科学研究院 编著

学院印
总主编 万祚修
副总主编 鲁璟璐 汪红
本册主编 汪红 罗茜
本册编者 罗茜 刘佳 汪红



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学公共安全与生命教育. 五年级. 下 / 重庆市教育科学研究院编著. —重庆: 重庆出版社, 2009.1 (2014.12 重印)
ISBN 978-7-229-00102-5

I. 中… II. 重… III. ①安全教育—小学—课外读物
②生命教育—小学—课外读物 IV. G479 G624.103

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179996 号

中小学公共安全与生命教育·五年级(下) 重庆市教育科学研究院 编著

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 赵天惠 黄 坚
装帧绘画: 神马卡通
技术设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司



重庆出版集团 出版、发行
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市美尚印务有限公司印刷

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 3 字数: 45 千

2014 年 12 月第 3 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-229-00102-5

定价: 6.00 元

版权所有 侵权必究



致同学们



同学们,你们是社会主义事业未来的建设者和接班人,你们的生命质量直接关系到国家和民族的前途与命运。为贯彻实施《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,牢固树立和落实科学发展观,帮助你们关注生命、尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、成全生命、敬畏生命,促进身心健康和谐发展,成为充满生命活力,具有健全人格、鲜明个性和创新智慧的一代新人,提高在经济全球化和文化多元化趋势下的应对能力,同时也为切实减轻你们的课业和经济负担,我们将教育部要求的心理健康教育、生理卫生教育、公共安全教育、法制教育、国防教育、环境教育、灾难应急教育、禁毒教育和预防艾滋病教育等专题教育内容有机地整合到公共安全与生命教育课程中,编写了这套《中小学公共安全与生命教育》系列教材。

本套教材突出主体性,体现开放性和实践性,形成了独特的设计思路;确定生活主题模块的编写方式,形成了独特的内容结构;栏目新颖、图文并茂,形成了多彩的表现方式。全套教材包括义务教育段3~9年级各两册,高中全一册,共15册。

本册属于义务教育段,供五年级下期使用。本册分3个单元,每个单元3课,共9课。每课的“生命日记”选择了1~3个与生命有关的事例,并据此提出有价值的问题,引起同学们对各种生命现象的思考。“感悟空间”针对“生命日记”中的现象,分析其产生的原因,帮助同学们树立生命意识、安全意识和正确的价值观、人生观。“为你导航”根据主题内容,为同学们提供一些珍爱生命、注意安全的行为指南及具体的操作方式。“体验天地”结合同学们的现实生活创设情景,让同学们去实践,去体验,学会在具体的事件中选择恰当的行为方式,养成珍爱生命的习惯,形成自我保护的意识和能力。“跬步园”引导同学们根据主题内容,对自己的言行进行反思,发扬自己的优点,改善自己的不足,促使自己不断进步。

公共安全与生命教育课程,还是一株幼苗,需要我们共同精心呵护。我们期待着同学们的宝贵意见和建议,盼望你们在《中小学公共安全与生命教育》的陪伴下,健康一生,快乐一世!

编者





目录

第一单元 珍爱生命.....	1
第一课 呵护我们的身体.....	2
第二课 关注身体发育	6
第三课 重视饮食营养.....	10
回声.....	14
第二单元 防患于未然.....	15
第一课 运动防危险.....	16
第二课 遭遇洪灾会自护.....	20
第三课 谨防毒气侵害.....	24
回声.....	28
第三单元 生命与法.....	29
第一课 注意食品卫生	30
第二课 走近保险.....	34
第三课 温暖的保护.....	38
回声.....	42
附:守护生命十大黄金法则	43



第一单元

珍爱生命

人的生命是可贵的,所以要珍爱它;而健康是生命质量的体现,所以要关注它。如果一个人的一生健康始终伴随着他,那将是他人生最大的喜悦与幸福。然而,危害健康的因素却存在于我们的生活之中。因此,养成科学的、健康的生活方式是非常必要的,它将使你性格活泼开朗,身体强壮健康,让你的生命绽放异彩。

让我们一起走进第一单元,共同去探究和实践:

健康是生命之源,如何去呵护它?

在儿童时期生体发育要注意什么?

如何注意饮食营养,保证健康发育?





第一课 呵护我们的身体

在我们生命的乐章中，跳跃着许许多多的音符，反映着我们生命的多姿多彩，其中有美妙的，有快乐的，有坚强的，也有不和谐的……你知道吗，在众多的生命音符中，有一个音符对我们很重要，那就是“健康”。健康，是生命的福音，没有健康就没有生命！



生命日记

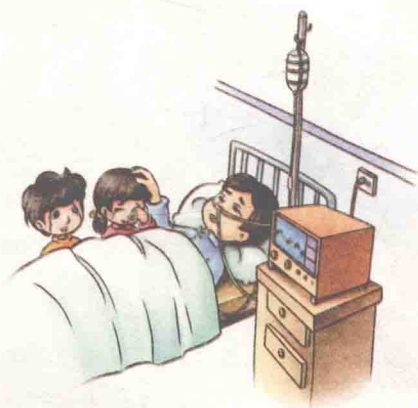
(一)

有位企业家，正当生意兴隆、事业腾飞的时候，自己却患重病躺在了床上。他很懊悔地说：“只有当我真正患上严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到‘健康是福’的含义。生命如此脆弱，人在疾病面前是那么的无助。之前我抽烟喝酒、不按时吃饭、半夜不睡等，从来没有真正地体会到病来如山倒的可怕；可惜的是，身体经过病痛的浩劫，再也不可能回到过去生龙活虎的状态，我知道得太晚了。”



(二)

蔡老师是我们的班主任，以前脸色常常发黄，现在呈灰白色，他到医院检查，医生诊断，患了尿毒症。开始他一年做两次血液透析，渐渐地一个月做一次，后来发展到一周做一次，再后来三天就要做一次，最后终于身体出现排斥反应，再也不能做血液透析了。他即将离开人世，生命以分秒来计算。坐在老师的病床前我们非常难过，蔡老师望着我们叮嘱道：“孩子们，你们要记住，拥有健康是一个人最大的福气。平常你们要关注自己的身体，定期体检，发现疾病要及时治疗。”





(三)

兵兵最近老是生病，而且性情古怪，已经有一段时间没去学校学习了。医生在诊断书上写道：“过度肥胖导致呼吸系统功能下降；由于体形变化，活动力下降，造成心理压力，经常处于烦躁状态。”



乱吃零食



无节制饮食



睡懒觉



不运动

小资料

世界卫生组织宣布：身体的健康和寿命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候等自然条件影响。在 60% 的个人因素中，不良生活方式是造成疾病的主要因素。



感悟空间

这组代表人生价值的词汇，该怎样排列它们的顺序呢？想一想，把谁放在“1”的数位上更合适？



“1”和“0”的启示

财富

智慧

健康

友谊

知识

对于一个人来说，健康是什么？健康是“1”，财富、智慧、友谊、知识都是后面的“0”，“1”后面的“0”越多，证明人的一生越有意义。然而，假如最前面的“1”没有了，“0”怎么还能多起来呢？假如最前面的“1”真的倒下了，“0”再多又有什么意义呢？你明白了吗？



为你导航

健康是人们共同的追求,是我们学习和工作的保障。因此,我们每一个人都应该了解和懂得什么才是真正的健康,并且知道守护健康从小做起。

世界卫生组织颁布的最新健康标准

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常的繁重工作。
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔所要做的事情。
- (3)善于休息,睡眠好。
- (4)身体应变能力强,能适应外界环境的变化。
- (5)能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6)体重适当,身体匀称。站立时,头、肩、臂位置协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9)头发有光泽,无头屑。
- (10)肌肉丰满,皮肤富有弹性。

健康的四要素

乐观的心态
适量的运动
充足的休息
均衡的营养

早餐与人体的健康密切相关,不吃早餐容易引起以下状况:
反应迟钝,工作效率低。
影响发育。
容易发胖。
诱发便秘。
促使胆囊结石。

健康谏言

(1)人通常总不重视健康和光明,除非到了他失掉它们的时候。

——拉·妃格念尔(法国)

(2)如果失去健康,生活就充满痛苦和压抑;没有它,快乐、智慧、知识和美德都黯然失色,并化为乌有。

——蒙田(法国)

(3)忽略健康的人,就是等于在与自己的生命开玩笑。

——陶行知(中国)

(4)健康是幸福的主要因素,锻炼是健康的重要保证。

——汤姆逊(英国)



体验天地

1. 学校要开展一次“我健康，我快乐”的主题宣传周活动，请你设计宣传语，并写下来：

2. 开展课外实践活动，回家做个健康小调查，了解自己家庭成员对待健康的态度和做法，并针对这些态度和做法发表自己的意见。

家庭成员健康情况调查表

年 月 日

调查对象	对健康的看法	健康习惯	不健康习惯

我的意见



第二课 关注身体发育

同学,你发现了吗,即将进入六年级的你,个子长得飞快,体重迅速增加,甚至声音也发生了变化……这些来自身体的信号告诉了我们什么呢?在身体发生变化的过程中我们应该注意些什么呢?让我们来关注一下吧。



生命日记

发育中的你、我、他

同学,可能你还没感觉到,在我们走路时、学习中、睡觉时、游戏中,我们的身体都在悄悄地生长变化。我们每个人都会经历从儿童到青年的这样一个历程,在这个长身体的时期,同学们用什么样的心态在对待呢?有什么样的行为呢?看看吧:

今天是小娟 11 岁的生日,她像往年一样,又在家里的门框前比了一下自己的身高。哇!她惊喜地发现,这一年自己又长高了 4 公分,与妈妈差不多高了,小娟很高兴。

妈妈,我的声音为什么会变得这样呢?

丹丹以前唱歌声音很好听,可是最近她发现自己的声音变得有些沙哑了。她有些纳闷和难过。





涛涛觉得自己比其他同学高出很多,总有点不好意思,经常弓着腰,父母常常提醒他,他还是不在意。



这是孩子发育过快,缺钙引起的……



童童发现最近一段时间自己的脚关节时常有疼痛感,妈妈带他去了医院。

小资料

我国的儿童一般从6岁起进入小学学习,直到12岁毕业,整个6年时间划为“小学学龄期”,这时的儿童称为“小学生”。这个阶段儿童的成长速度较前相对趋于平稳,也较少患病。体重每年均可增加2~3.5千克,身高每年增长4~5厘米。但到小学高年级时,年龄10~12岁,有部分儿童可能进入青春前期,体格生长进入第2次“发育加速期”,每年平均体重增加可达4~6千克,身高每年平均可长7~8厘米。女孩进入青春发育期,一般较男孩早2年左右,所以小学高年级女生平均体重、身高常超过男孩,而后来则又被男孩超过。



感悟空间

到了小学高年级,一般的男女儿童会先后进入人生第二次生长发育的快速阶段,这是每个儿童都要经历的。对于我们身体的变化,我们要学会用科学的思想去认识,用科学的方法去对待。既不要因为身体的变化而感到害羞,甚至害怕,也不要认为这是正常的现象而忽视发育期的保健。小学阶段的生长发育,在一生中具有重要作用。如果我们不重视这一时期的保健,可能会给自己造成一生的遗憾。请关注自己身体的发育,增强保健意识,让自己成长为一个健康的人。

我们的身体为什么会有这些现象出现呢?





为你导航

处于发育时期,你应该知道一些保健常识,用科学的方法来呵护自己的健康成长。

1. 注意骨骼系统的保健。

◆儿童的骨骼弹性大而硬度小,不易骨折但容易变形。所以要有正确的坐、立、行姿势,预防脊柱弯曲。

◆为了保证骨盆等良好发育,跳高、跳远均应在松软的沙坑或厚软的垫子上进行。不能从高处向坚硬的地面跳,这是很危险的,有可能发生不易察觉的骨移位,造成骨盆畸形发育。

◆儿童的关节伸展性好,活动范围大,但不牢固,容易脱臼,应注意不要用力过猛。

◆运动能促进骨细胞的增殖,尤其对于生长发育阶段的青少年,适量运动可有效提高其峰值骨量。运动锻炼讲方法,运动时不过量,注意采取防护措施,以防身体伤害!

小资料

儿童长期负重可能会导致脊柱、肌肉、骨关节等损伤劳损,不利于骨骼的发育。小学生书包过重不仅可能造成颈背肌肉劳损,还可能会影响椎间关节的骨骼发育,造成骨骼慢性损伤。骨骼是决定人骨骼发育、身高的重要部位,骨骼慢性损伤的结果是会出现骨骼过早闭合,导致孩子的身高发育迟缓甚至停止。

2. 注意心脏发育的保健。全面、系统、经常的体育锻炼,能逐渐增强心脏功能。但一些憋气或静止性用力的活动,如举重、双杠等,对儿童是不适合的。因为这些活动会影响血流量,引起心肌供血不足而相对缺氧,使心脏舒张期明显缩短,容易引起心肌过度疲劳。此外,儿童不宜喝酒、抽烟、喝浓茶或浓咖啡,以免过度刺激心脏,导致心肌疲劳。

3. 注意声带的保护。如唱歌、朗读的声音高度和时间都要适度,以免在变声期里造成声音嘶哑。

特别提醒

亲爱的男孩、女孩,你这样做了吗?

①每天用清水将外阴洗干净,洗的时候注意从前往后洗,注意要把包皮洗干净。要用自己专用的盆和毛巾! ②经常更换内裤,内裤应选用棉织品。③不要穿太紧的裤子,以免影响生殖器官的发育。④运动或游戏时,注意保护生殖器官,避免受到伤害。



体验天地

1. 关注一下自己的身体,看看自己的身体是否处在第2次“发育加速期”,有哪些变化。

我身体发育情况记录

体格:

体重:

嗓音:

其他:



2. 反思一下,在自己身体的“发育加速期”,注意保健了吗? 做得怎样? 请在做到的方面画“√”,没做到的方面画“×”,并想想,今后该怎么做才能保护自己的健康,守护自己的生命。

有正确的坐、立、行的姿势。()

坚持锻炼。()

注意保护嗓子,不大声吼叫。()

运动时有科学的方法。()

每天保证10个小时的睡眠时间。()

注意饮食卫生。()

坚持勤洗脸、勤剪指甲、勤洗头、勤理发、勤洗澡、勤换衣。()

3. 在身体发育时期,他们这样做会对自己身体产生哪些危害?



李文弓着背成了习惯



变声时期,他们大声地吵闹



他们在楼梯上比跳远



小学期间,小强就开始练习举重



第三课 重视饮食营养

我们天天都要吃各种食物，以供身体所需的各种营养，保证身体的正常发育。可是，当我们在快乐地品尝着各种美味佳肴时，是否知道吃什么对我们的发育有好处呢？怎么吃才科学合理呢？



生命日记



你每顿吃那么少会得病的。

我要减肥。

(一)

11岁的珊珊长得快像大姑娘了。看着自己比较丰满的身材，珊珊害怕自己长胖了不漂亮，就开始节食，每顿吃很少的东西。结果，她得了贫血病。

(二)

小艳最喜欢吃鸡蛋。一次，学校组织出游活动，她让妈妈给自己煮了5个鸡蛋，同时，还带了她最爱吃的麻辣藕片。中午进餐，小艳把带的5个鸡蛋和麻辣藕片全吃光了。后来，小艳的肚子开始胀疼起来，老师赶紧把她送到医院，经医生检查，发现小艳是因为吃了过多的鸡蛋，以致造成消化不良和急性肠炎。医生告诉她说：“不要暴饮暴食。一个人一天最多吃两个鸡蛋，否则，有害无益。”



不要暴饮
暴食……



早餐掠影

我最讨厌
喝牛奶……



兰芳吃早餐不但吃得很少,还很挑食。



小春经常不吃早餐,把吃早餐的钱用去买画片。

小资料

据有关部门调查,近年来我国中、小学生的膳食营养摄入有了很大变化。但是,在某些营养素的膳食摄入和膳食结构等方面仍然存在着不少问题:

(1)农村学生蛋白质摄入量偏低,还需要进一步得到改善。

(2)钙、铁、锌普遍缺乏。钙的缺乏将会影响牙齿和骨骼的正常发育。缺铁性贫血会影响学习成绩、生长发育,降低身体对疾病的抵抗能力。锌的缺乏会影响正常的生长发育。

(3)维生素A和维生素B₂摄入不足。维生素A缺乏会引起夜盲、干眼病,严重者可导致失明;会出现皮肤粗糙、干燥,对传染病的抵抗力下降;还会影响牙齿和骨骼的正常发育。维生素B₂缺乏可引起睑腺炎、口角炎、唇炎、舌炎、皮炎等,还会影响正常的生长发育。

(4)膳食结构不合理。



感悟空间

同学中出现的这些饮食行为所导致的问题,我们不可小看,应引起高度的重视。小学阶段是长知识、长身体的重要时期,学习占据了小学生的大部分时间。学习好不好,学习效率高不高,与合理的营养关系十分密切。有人说,青少年时期是智力投资和体质投资的黄金时代,只有不误“天时”,才能体质健壮、思维敏捷、健康成长。如果我们在这一时期,忽视饮食营养,可能会造成终身遗憾。所以,要使我们健康发育,就应重视饮食营养。

我们该怎样看待这些
饮食营养问题呢?





为你导航

膳食营养是人体生长发育的物质基础。学生时期是体格和智力发育最活跃的时期,这个时期的膳食是否科学、营养是否适宜,对一个人一生的健康都有着重要的影响。请你重视膳食营养,做到以下方面:

✱定时定量吃好三餐。定时定量吃好三餐,是保证脑的血糖供给的重要措施。成人在短时间的饥饿状态下能优先保障大脑的血糖供应,而儿童大脑的耐受力低,如果处在饥饿状态下,注意力就会明显涣散,记忆力下降,对学习内容理解慢,思维变得迟钝,遗忘率很高。

✱合理安排膳食。按照“五谷搭配、粗细搭配、荤素搭配、多样搭配”的基本原则,尽可能使饮食达到合理营养和平衡膳食的要求。选择主、副食时,应考虑多样化,还要吃乳类和豆制品,以保证蛋白质和钙源有充足的供应。要多吃蔬菜、水果,尤其是绿叶蔬菜或橙红色蔬菜。

✱有良好饮食习惯。养成不挑食、不偏食、不多吃零食的习惯。为了有利于营养素的消化、吸收,进餐时要养成细嚼慢咽的习惯,避免狼吞虎咽。同时还要精神放松、心情愉快。

✱不宜过度节食减肥。大幅度节食减肥,什么也不多吃,对于生长发育的孩子来说是不可取的。这里有一个公式可以帮助大家评价自己的体重标准,儿童标准体重的计算,简便的方法是:年龄 $\times 2 + 8$ =标准体重(千克)。如果你的体重在标准范围内或者略低于、略高于标准体重都不用担心和紧张,要是一味追求“苗条”而刻意瘦身,反倒会因为减肥而影响身体健康,造成很大的隐形伤害。

小资料

医生、专家提醒家长,以下食物儿童不宜常吃、多吃。

橘子:多吃易产生“叶红素皮肤病”,甚至腹痛腹泻,引起骨病。

菠菜:其中含有的大量草酸,在人体内与钙和锌生成草酸钙和草酸锌,不易吸收,可导致儿童骨骼、牙齿发育不良。

鸡蛋:每天最多吃两个,过多会造成营养过剩,引起功能失调。

果冻:本身没什么营养价值,多吃或常吃会影响儿童的生长发育。

咸鱼:10岁以前常吃咸鱼,成年后患癌症的危险比一般人高30倍。

泡泡糖:其中的增塑剂含微毒,其代谢物对人体有害。

豆类:含有一种能致甲状腺肿的因子,儿童处于生长发育时期更易受损害。

罐头:其中的食品添加剂对儿童有不良影响,易造成慢性中毒。

方便面:含有对人体不利的色素和防腐剂等,易造成儿童营养失调。

葵花子:其中含有不饱和脂肪酸,儿童吃多了会影响肝细胞的功能,引起儿童干燥症。

可乐饮料:其中含有一定量的咖啡因,影响中枢神经系统,儿童不宜多喝。