



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

六年级下

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

六年级

(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



总主编 方礼修

副总主编 曾琼瑶 汪红

本册主编 汪红 潘璐

本册编者 聂坤丽 潘璐 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. 六年级. 下 / 重庆市教育科学研究院编著. —重庆: 重庆出版社, 2009.1 (2013.12 重印)
ISBN 978-7-229-00103-2

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 179995 号

中小学公共安全与生命教育·六年级(下)

重庆市教育科学研究院 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 何 容

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

重庆出版社

出版、发行

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

重庆天旭印务有限责任公司印刷

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 3 字数: 45 千

2013 年 12 月第 3 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-229-00103-2

定价: 6.00 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

地址: 九龙坡区九龙园区 B 区半山中路 6 号

电话: 023-68728486 邮编: 400052



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,供六年级下期使用。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 我成长 我健康.....	1
第一课 成长的问号	2
第二课 做自己的“保护神”.....	6
第三课 让我们的生命精彩	10
跬步园.....	14
第二单元 求生存 会自护.....	15
第一课 对毒品说“不！”	16
第二课 急中生智	20
第三课 斗智斗勇.....	24
跬步园.....	28
第三单元 护环境 爱生命.....	29
第一课 水与生命.....	30
第二课 声音与健康.....	34
第三课 环境与人类.....	38
跬步园.....	42
附：守护生命十大黄金法则	43



第一单元

我成长 我健康

人体的成长发育有着明显的年龄特征，就像自然界的花草树木一样，有着春华秋实的季节变化。从一年级到六年级，经过了绚丽多彩的童年，我们悄悄长大了，成为翩翩少年！同学们，你可知道，你们的身心发展将进入一个新的时期——青春期。青春期是青少年发育成长的重要阶段，是我们走向成熟的必经之路。让我们走进本单元，去体会青春的滋味，寻找健康成长的秘密吧……





第一课 成长的问号

青春期是人生中美好的阶段，也是充满困惑，充满矛盾的阶段，成长中的你，会为自己的成长而高兴，也会为成长中发生的新问题而感到困惑、烦恼……



生命日记

我们的悄悄话

5月1日 星期三 阴

今天早上我一觉醒来，发现内裤上有粘糊糊的东西，心里一阵紧张。我这是怎么了？想问爸爸，又不好开口，想问妈妈也觉得不好意思。一连几天我都心神不定……还是

细心的妈妈发现我有心事，一再追问我，我才悄悄地告诉了妈妈，妈妈一听，笑着说：“恭喜你，你长大了，是个男子汉了，这叫遗精……”

3月6日 星期五 晴

今天下午上体育课跑800米，我月经来了，本来想请假不参加，但又觉得很羞人，开不了口，

于是我坚持跑完了800米。回家后，我觉得特别疲倦，不舒服，肚子一阵阵发疼……



11月8日 星期六 晴

最近,我脸上的小痘痘越来越多了。我感觉好多同学都用异样的眼光看我,好像在说“好怪啊……”“好难看哟……”,我也觉得自己越来越丑了,与别

人说话时总爱低着头。我叫妈妈带我去看医生,妈妈说这是正常现象。这是正常现象吗?为什么别人不长呢?我郁闷。



感悟空间

我们的身体为什么会有这么大的变化?



青春期是童年向成年过渡的时期,主要标志是性发育和性成熟,这时要经历身体和心理上的急剧变化。青春期内分泌发育成熟的速度因人而异,性生理发育一般起始于10~12岁,以生殖器官和第二性征明显发育为特征。女孩出现月经,男孩发生遗精是进入青春期的重要标志。这个时期如不注意卫生,不正确了解生理健康常识,会影响我们的身体健康,严重的会影响身体发育,甚至造成严重的疾病。因此,一个性心理健康的青少年,应当正确认识自己身体的变化,接受出现在自己身上的性角色。只有让自己拥有这方面的常识,注意青春期卫生,才能够理智地对待学习、生活和异性,自尊自重,使生活内容健康、充实、积极、向上。

小资料

月经是女孩进入青春期后,受雌激素的影响,子宫内膜有规律地增生、脱落,并引起出血的生理现象。这个过程一般以28天为一个周期,每次持续时间为3~7天。月经是生殖机能开始成熟的标志,对女孩的健康起着重要的作用。

遗精是男孩性成熟的表现,男孩进入青春期后,睾丸就开始造出精子,当体内的精子积累太多时,就随其他液体一起排出体外。



请你记住,宽容处事才能拥有健康。要学会调节,学会宽容。



月经不是疾病、也不会影响智力。女孩来月经时应注意经期卫生,增加营养,注意休息,不参加剧烈运动,不吃生冷食物。月经过多应告诉父母,及时就医,不要滥用止血药和激素,以免造成不良后果。

遗精是正常的生理现象,要顺其自然。一旦发现遗精,要及时清洗,保持卫生。多参加文体活动,使生活丰富多彩,不要看色情书刊、录像,减少性刺激。如发现遗精过于频繁,应及时告诉父母,去医院检查,对症治疗。

注意卫生 健康生活



人进入青春期,由于内分泌的变化,常常表现为情绪激动,心情烦躁,爱发脾气,尤其是少女在月经期间激动情绪表现得更为突出。所以,青少年应有心理准备,要用理智控制自己的情绪。

购买卫生巾时一定要仔细检查是否是合格产品。合格的卫生巾包装应有以下标识:卫生许可证号、生产日期、保质期或有效期、生产者名称和地址等,绝不能图便宜到路边小店买劣质卫生巾。



1. 请在下面括号内选出男孩女孩在青春期的正确做法。

男 孩	女 孩
 勤换内裤和清洗()	 月经期参加游泳()
 不参加体育锻炼()	 月经期参加长跑运动()
 不穿紧身裤()	 勤换内裤和清洗()
 不看黄色书刊、录像()	 月经期洗盆浴()
 不盖太厚的被褥()	 月经期不吃生冷食物()

2. 写一写, 你还知道哪些青春期卫生的知识?



第二课 做自己的“保护神”

生命充满生机，也充满神奇，伴随着男孩女孩第二性征的出现和性成熟的开始，我们在关心自己身体变化、注意青春期卫生的同时，更要学会保护自己，让我们的生命远离性侵害。



生命日记

勇敢面对性侵犯

故事一 一天晚上，天上没有月亮，只有寥寥可数的几颗星星。燕燕去上厕所，忽然看到墙上好像有个东西一动，心里一阵紧张，想到了魔鬼。虽然心里害怕，但忍不住又看了一眼，那分明是一张男人的脸。燕燕吓得心咚咚跳，马上大叫起来：“有流氓，快来抓流氓啊！”那个男人一听，仓皇逃跑。



故事二 一天，兰兰在家看电视。突然一阵敲门声，一个陌生男人说：“我要买楼上的房子，但楼上没人，我能在你这里留个电话，请你转告楼上的人家吗？”天真的兰兰没有多想，马上打开了家门。男子见兰兰一人在家，随即走进兰兰的卧房。兰兰察觉到了不对劲，意识到自己引狼入室了，恐慌中，她开始拼命呼喊，但哪里敌得过对方，男子双手掐住她的脖子，威胁道：“再闹就杀了你。”接着，他开始扯她的衣服。兰兰见反抗无济于事，灵机一动，不再挣扎，说“我没力气了”，然后提出要喝水。见兰兰不再反抗，为防止她跑出房间再喊叫，男子决定自己去拿水，并威胁她待在房间里不许出来。男子刚走出房间，兰兰就以迅雷不及掩耳之势锁上了房门，并上了保险。她在房间里大喊：“你再也不走，我就要开窗大喊了！”男子只得灰溜溜地走了。但兰兰并没有马上从房间里出来，而是听到开门、关门声，再听到楼道里急促的脚步声，几分钟后，家里确实没有动静了，她才跑出房间打了报警电话。



故事三 放学了,天下着大雨,小竹站在学校大门前躲雨。这时,学校食堂的一位炊事员打着雨伞走了过来,说要送小竹回家。小竹当时很想快点回家便高兴地跟着他走了。可他却把小竹带到家里,还给小竹吃糖。正当小竹高兴地吃着糖时,这位“叔叔”将门关上,把小竹强暴了。小竹非常害怕,不敢哭也不敢闹,回家后也不敢给大人说。可是细心的妈妈还是发现了小竹有些不对劲,在妈妈的追问下,小竹才将自己的遭遇说出来。妈妈立即向当地公安机关报警,“叔叔”受到了应有的惩罚。



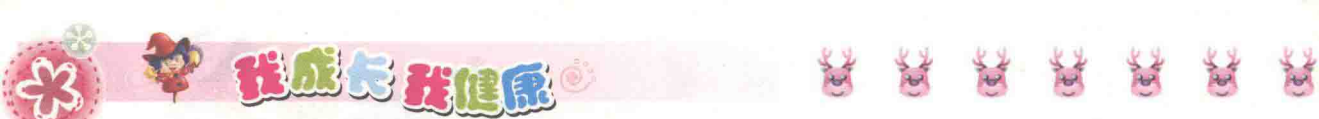
感悟空间

未成年人遭遇性骚扰、性侵犯的案件时有发生,但多数未成年人在遭到性侵犯时不知所措,有的不敢声张,有的甚至还不知道自己遭遇了什么样的伤害。这种无知是可怕的,它会对未成年人的身体健康和心理健康造成长期和深刻的危害。受到性侵害的多是女孩,但也有男孩。实施性侵害者不一定是陌生人,也有相熟的人,甚至有些是成年女性对男孩进行侵害。我们应积极向家长、老师了解有关必要的性知识,对性器官有初步的了解,消除对性的神秘感,明白自己的身体任何人都无权抚摸或伤害;知道什么是不正当的性行为及其可能产生的严重后果,懂得在危急时刻如何保护自己;还要学会与异性正常交往,把握好分寸,既不产生对异性的恐惧心理,又知道如何自我保护,比如拒绝他人碰触私处,避免与成年男子独处,受到性侵害后及时告知家长或老师,等等。

她们的故事对你有什么启发?



什么是儿童性侵犯? 儿童性侵犯主要包括两种情形,一是向儿童暴露自己的生殖器,或在儿童面前进行性挑逗;二是触摸或抚弄儿童身体敏感部位,如女孩的乳房或阴部,男孩的外生殖器。试图与儿童性交和强行与儿童性交属于最严重的性侵犯。



教你几招预防性侵害的基本方法。

第一招：大声说“不”、吓退坏人



当你受到坏人的侵害时，要勇敢地斗争反抗，当面制止，绝不能让对方觉得你可欺。你可以大喝一声：“住手！想干什么？”“耍什么流氓？”从而起到以正压邪、震慑坏人的作用。

第二招：机智勇敢、寻求帮助



当自己无法摆脱坏人的挑衅、纠缠、侮辱和围困时，立即通过呼喊、打电话、递条子等适当办法发出信号，以求民警、解放军、老师、家长及群众前来解救。

第三招：巧妙周旋、等待时机



当自己处于不利的情境下，可故意张扬有自己的亲友或同学已经出现或就在附近，以壮声势；或以巧妙的办法迷惑对方，拖延时间，稳住对方，等待并抓住有利时机，不让坏人的企图得逞。

第四招：诉诸法律、报告公安



当受到严重的侵害，而家长和校方又无法解决时，我们应果断地报告公安部门，如巡警、派出所等。必要时，拿起法律武器捍卫自己的尊严。

第五招：堂堂正正、不贪不占

不贪图享受，不追求吃喝玩乐，不受利诱，不占别人的小便宜。因为一些居心不良的人，往往是用给零花钱、糖果等为诱饵，或以关心学习、同情家庭遭遇等为借口引诱你上当。





体验天地

1. 如果遇到下面的情况,你会怎么办?

(1) 夜晚,你要独自一人回家。

(2) 路上,你发现有陌生人盯梢,接着又和你搭腔,还给你饮料。

(3) 你独自在家,有个自称是维修工的人要进屋看水表。

2. 判断:在你认为正确的答案后面画“√”。

我们身体的哪些地方应保持隐私?



(1) 泳衣遮盖的部位不可裸露。

()

(2) 泳衣遮盖的部位不能被别人触摸。

()

(3) 穿泳装可以随意到街上走。

()

3. 小采访。

采访一下你的父母,了解什么是不正当的性行为,以及可能产生的严重后果,学习在危急时刻如何保护自己。



第三课 让我们的生命精彩

我们的身体在青春期发生很大变化的同时,我们的心理也随之发生很大的变化。关注自己的外貌和体形、关注异性间相互的交往、对异性产生好奇……成为了新的烦恼。为了我们的生命更精彩,让我们敞开心扉、自然大方地交流吧,你一定会受益终身的……



生命日记

知心姐姐:

最近我心里很烦,原因是我的身材既矮又胖,同学们开玩笑叫我“武大郎”。我喜欢打篮球,但人家说我根本不是打篮球的料……我不敢多吃饭,常常饿得心里发慌。听说常做伸展运动就能长高,我天天在自己的卧室里拉身体,有一次,还把腿拉伤了,但不敢向医生说明真相。我想鼓足勇气对妈妈讲,又怕妈妈批评。我也觉得自己长得很丑。知心姐姐,您说我该怎么办?

涛涛

知心姐姐:

我不知自己是怎么了,原来我是不爱搭理男同学的,最近却喜欢和男同学相处,很在乎男同学对我的评价,还时常想起要好的男同学。有时上课都不能集中注意力,我不敢告诉别人,怕别人笑话,我责备自己不争气,甚至怀疑自己是不是变坏了……知心姐姐,我好烦,您帮帮我吧,我该怎么办?

娟娟



感悟空间

知心姐姐的话：

涛涛、娟娟同学的烦恼是男女同学进入青春期心理发育的正常现象

和必然的过程。爱美之心，人皆有之，这很正常，但我们的外貌不是自己能决定和选择的，是由遗传因素决定的。涛涛同学的这种做法是不对的。我们要接纳自己，珍爱生命，为自己能来到这个世界感到高兴。要知道父母养育我们付出了很多心血和精力，如果仅仅为自己的外貌而烦恼，甚至伤害自己是对不起父母、对不起自己的。我们应把主要精力投入到学习中去，充实自己。娟娟同学对异性有好感，想接近的这种心理也是很正常的，绝不是思想有问题，不必害怕和担忧，男女同学大大方方地接近，坦诚地交往，对我们的身心健康和学习生活都有促进作用。男孩、女孩有自身不同的生理特点和优势，相互学习，取长补短，珍惜男女同学之间的友谊，把握好交往尺度，能促进我们健康成长，我们的生命会因此而精彩。希望我的这些话能帮助你们摆脱烦恼，愉快学习，幸福生活。

你有过这样的心态吗？你是怎样对待的？



科学家认为，男女智力基本上是平衡的，无优劣之分，但在发展上确实存在不同点。在感知能力方面，女性优于男性。在注意力的发展方面，男性对物的注意力稳定性较好，持续的时间较长，女性对人的注意力稳定性较好，持续的时间较长。在记忆力方面，男性理解记忆和抽象记忆较强，女性的机械记忆和形象记忆较好，对具体事物的记忆较为精确，女性的记忆力优于男性。在思维的发展方面，男性倾向于抽象思维，女性偏向于形象思维，所以男性一般对自然科学感兴趣，而女性对语言、文学、艺术、行为科学等领域表现出更大的兴趣。在语言的发展方面，女性语言的流畅性优于男性，男性语言的逻辑性和推理性优于女性。在想象力的发展方面，男性的想象力带有逻辑性，女性的想象力带有形象性。



1. 男孩、女孩相处时怎样把握分寸？

不必过分拘谨



不应过分随便



不宜过分冷淡



避免过分亲昵



注重交往礼节



互相尊重,平等待人



2. 帮你排解小烦恼。

欣赏自己

记住：“天生我材必有用。”每一个人都是一个独特的她和他，找不到第二个同样的人。心安理得地正视自己的特点，骄傲地接受自己，也宽容地接受他人。

善用所长

记住：“成就来自于我们对某一优势的发挥。”每一个人都不可能成为全才，但都有自己独特的一面，放大你的优点，扬长避短，你会收到事半功倍的效果。

学会倾诉

记住：“真诚的劝慰能化解笼罩在你心中的乌云。”每一个人都会有忧愁、烦恼，当你遭遇不幸、感到郁闷时，别忘记向你的亲人和知心朋友倾诉。