



重庆市教育科学研究院 编著

生命健康 六年级

与安全教育



重庆出版集团 重庆出版社



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中的应对能力,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、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生命健康与安全教育课程中,编写了这套《生命健康与安全教育》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年级各一册,高中全一册,共8册。

本册属于义务教育段,供六年级使用。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。

生命健康与安全教育课程,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《生命健康与安全教育》的陪伴下,健康一生,快乐一世!

编者



目录

第一单元 愉快,生活的美好旋律	1
第一课 好心情 快乐多	2
第二课 坚强伴我行	8
第三课 像大海一样的胸怀	14
跬步园	20
第二单元 自护,生存的必备能力	21
第一课 拒绝诱惑	22
第二课 练棒身体	28
第三课 学会自救	34
跬步园	40
第三单元 义务,生命履行的责任	41
第一课 自觉学习 充实生命	42
第二课 让绿色永驻家园	48
第三课 愿和平洒满人间	54
跬步园	60

第一单元

愉快，生活的美好旋律

愉快的心情能使人幸福，愉快的心情有益于健康。在愉快中学习，你会感到思维活跃，记忆敏捷，学习效率高；在愉快中生活，你会感到情趣盎然，健康向上，生活美好。那么如何唱响“愉快”这首生命的主题歌，如何让自己拥有一份好心情呢？让我们走进本单元，去寻找愉快吧。



第一课 好心情 快乐多

你的心情好吗？你的快乐多吗？常言道：快乐是生命的最好伴侣，好心情是自制的一剂健康良药。为了健康，去学会排解焦虑、消除郁闷吧！然而，在我们的生活中，许多人并不懂得珍惜自己的健康，常常被消极情绪所困扰……



生命日记

郁闷的舒婷

舒婷是一名文静可爱的小姑娘，学习非常认真刻苦，成绩一向优秀。在一次期中考试后，老师忽然发现她上课时不爱发言，心事重重，注意力不够集中，成绩也下降了许多；下课时，她也失去了往日的欢笑，常常沉默寡言，一个人望着远处发呆。这是怎么回事呢？老师单独和她谈了几次话，终于了解到，原因出在这次期中考试上：舒婷自入学以来，每次考试成绩总是名列全班第一，可是在这次期中考试时，她患了重感冒。由于身体不适，考试中出现了失误，特别是数学，在一个大题上出了错，结果只得了70分，其他学科的成绩也比过去下降了，这对她是一个沉重的打击。尽管考试成绩也不很差，可她脑海里总出现一句话不停地提示她“考得太糟了”，使她心情郁闷。回到家里，妈妈知道舒婷成绩下降，也不断地埋怨责备她，严厉地训斥她粗心。



就这样，考试的失误、妈妈的责备在自尊心很强的舒婷内心深处蒙上了一层阴影。从此，她害怕考试。每次考试复习时，总是忧心忡忡，烦躁不安，吃不下饭，睡不着觉，经常头痛、胸闷。结果考试成绩一次比一次差，她对学习也越来越没兴趣，变得情绪低落，悲观失望。同时她害怕告诉妈妈，也越来越怕见老师和同学，好几次都打算不去上学了。

感悟空间

舒婷为什么有这么大的变化？她该怎样调整自己的心情呢？



舒婷的表现是典型的学习焦虑症。随着年龄的增长，我们小学生在学习生活中会遇到各种各样的困扰和压力，遇到很多内心的冲突，出现学习焦虑、人际焦虑、心理承受力差等问题，因而容易产生郁闷的情绪，这是正常的现象。但焦虑郁闷属于消极的情绪，能减弱人的体力、精力，干扰人的正常活动，使人烦躁不安。据调查，有学习焦虑心理的学生70%以上伴有头痛、心慌、胸闷现象，严重的经常出现精神恍惚、失眠、头晕等症状。焦虑郁闷的情绪对青少年的学习和身心健康十分有害。因此，在郁闷的时候，我们要学会调节自己，选择正确的方式来应对，用乐观的精神鼓励自己。

为你导航

1. 学习他们，寻找愉快，让自己永远保持愉悦的心情。

悦纳自己 自我激励

林肯相貌丑陋，常常被他的政敌所讥笑。有一次，一位政敌骂他“你长得太丑陋了，真是不堪入目”。林肯笑道：“先生，你应该感到荣幸，因为你将因为骂一位伟大的人物而被人们所认识。”林肯就是这样悦纳自己，确信自己的长处，最终成为美国历史上最伟大的总统之一。



告别失意 笑对人生

宋代文学家苏轼一生坎坷多难，多次受贬，在年迈之际还被发配到海南岛，生活极为困难。但他不怨天尤人，保持乐观的情绪，妥善处理自己身边事，还尽力帮助当地的老百姓。他曾在一篇文章中写道：“人之至乐，莫若身无疾心无忧。”抱着这种乐观思想，他安度晚年，笑对人生。

心态乐观 感受生活

在一个鱼市中，充满的不只是刺鼻的鱼腥味，还有笑声，是忘了劳动之苦的快乐。鱼商们把艰苦的劳动视作一种享受，他们把像棒球的鱼扔来扔去，大家像是合作默契的棒球队员，叫着、喊着，扔鱼的技术可与马戏团演员媲美，他们已把生活当做艺术。这种把苦日子过得如此甜美的是真正的快乐。

2. 用好方法调节心情，预防焦虑。



音乐调节法

在学习感到疲劳或感到困难时听听音乐，听一些轻松欢快的歌曲可以使人心情舒畅，备感轻松。

活动调节法

心境不好时不要强迫自己看书学习或做作业，可以到室外去参加一些体育活动，或散散步，放松一下自己。



睡眠调节法

学习疲倦或紧张时,可到床上或趴在桌上睡一会儿,让大脑放松一下,可以恢复体力和改善心境。



名言摘选

欢乐就是健康,反之,忧郁就是病魔。

——哈密顿

笑是一种没有副作用的镇静剂。

——格拉索

成长需要快乐,快乐可以使成长更加充实,更加健康!

——佚名



体验天地

1. 请从下面几位同学排除焦虑、郁闷的方法中选出几个好方法。

摔打物品

在无人处大哭、大叫

暗示自己

参加体育运动

向信任的人倾诉

写日记



我认为比较好的方法是_____。

我平时排解郁闷的方法还有_____。

2. 说说你的意见。

有人说：“学生在考试前复习期间，适度的焦虑能让人发挥更高的学习效率。”你赞成这种说法吗？考试前你是怎样控制自己情绪的？

有人说：“乐观一点，就是糊涂一点；凡事别那么认真。”你认为这种说法对吗？为什么？

3. 生活中常有烦恼，请你告诉小伙伴们怎么消除这些烦恼。

这么简单的动作
都学不会。真傻！

太胖了，
像猪一样。



我们班这次考试
要争取年级第一。

儿子，这次考试
可要进入前三名。

这次考试
我一定能考好。



我好多问题还没弄
懂，明天考试怎么办？



这事不能告诉妈
妈，她会骂我笨。

我的好朋友误会我
了，她不再理我。

同学们都不
听我解释……





第二课 坚强伴我行

坚强使我们的生命有力量。一个人在社会生活中，随时都有可能遇到各种意想不到的困难和挫折，面对困难和挫折，我们应怎样选择坚强，勇敢面对，增强生命的力量呢？



生命日记

坚强使人获得成功

熊倪是我国著名的跳水运动员，然而，在他通向冠军的路上却充满了坎坷和曲折。1988年，14岁的熊倪，在汉城奥运会上由于裁判不公正的判决，发挥出色却屈居第二名。四年后的巴塞罗那奥运会赛场上，由于失误他又一次与冠军无缘。这时他已经过了跳水的最佳年龄，但他没有退缩，坚持训练。终于在八年之后的亚特兰大奥运会上拿到了一枚来之不易的金牌。2000年的悉尼赛场上，他再次为国争光。熊倪，成为了家喻户晓的跳水明星。他不怕困难挫折、自强不息的故事成为人们传颂的佳话。



古希腊有个人叫德摩尼斯，他患有口吃病，说起话来结结巴巴，语音浑浊，声音微弱。但他没有因此而自暴自弃，决心战胜疾病。他每天坚持口含小石子练习讲话，有时口腔磨破了，也不停止。他常去山上，把树木当成听众，打着手势演说。他也去海边高声演讲，还虚心向戏剧表演家学习。日复一日，年复一年，他终于成为当时誉满全希腊赫赫有名的大演说家。



在农村有一大批“留守儿童”，六年级二班的丁成成就是其中的一位。父母双双外出打工，她长期和多病的奶奶一起生活。小小年纪的她学会了做饭、洗衣、料理家务，不但要自己管理自己，还要照顾生病的奶奶。面对生活中的种种困难，她选择了坚强，对生活充满了信心，充满了希望。每天她很早就起床，做好一天的饭菜，然后去上学。在学校，她勤学好问、活泼开朗、品学兼优，受到老师和同学的称赞。

感悟空间

他们的故事告诉了我们什么？



在我们的成长过程中，困难和挫折常常不期而至：成绩不佳、考试失利、朋友失和、伤痛疾病、家庭不幸等。可挫折却是把双刃剑，会使人精神崩溃，一蹶不振；但也可以助人成熟，磨炼人的意志，使人变得坚强勇敢，最终取得成功。在困难挫折面前，有两种不同的对待方式，一种是只看到困难、威胁、损失，选择后悔或怨天尤人，整天焦虑不安，悲观失望，精神沮丧。另一种是积极面对现实，寻找自己遭受挫折的原因，使自尊心、自信心、主观能动性增强，从而战胜困境，成为生活的强者。所以，遇到困难挫折并不一定是坏事，关键看我们怎样去面对，学会应对挫折是我们生活中的必修课。

为你导航

1. 做任何事情都要有接受成功和失败两种结果的心理准备，不要因成功而忘乎所以，也不要因失败而丧失自信。遇到困难挫折，只要自己不泄气，只要你肯为自己的目标付出艰辛的劳动并选择正确的方法，就一定会取得成功。教你几招：



第一招：心胸开阔

记住：大肚能容，容天下难容之事。困难挫折并不是大不了的事。遇事要采取面对现实的态度，告诉自己“事已至此，愁也没用”。

第二招：再加把力

记住：功到自然成。有些事情没成功不是事情太难，也不是你的能力不够，而是你没有付出更多的努力。

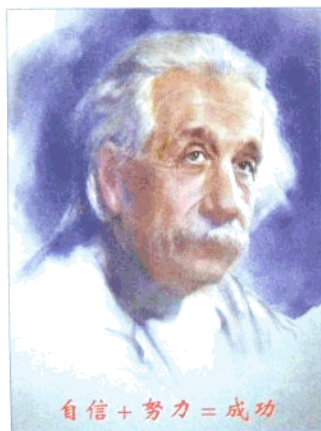
第三招：改变行动

记住：变则通。学会在困境中分析形势，及时调整目标，改变行动，寻找成功的机会。

第四招：与人交流

记住：俗话说“当事者迷，旁观者清”“三个臭皮匠顶个诸葛亮”。遭遇坏心情，可向亲朋好友倾诉，既可减轻心理压力，还可能找到解决问题的好办法。

2. 在成长过程中，我们不可避免地要经历一些失败、挫折，这样才会从不成熟走向成熟，走向成功的彼岸。



自信 + 努力 = 成功

科学家爱因斯坦在上小学时是一个“笨小孩”。有一次，老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来，老师看了也有些生气地说：“有人见过比这还难看的板凳吗？”小爱因斯坦大声说：“有。”说着从桌下拿出四张小板凳。他告诉大家，这个不像样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。



南京的周婷婷,一岁半的时候因为药物过敏导致双耳全聋,可她却创造了奇迹。她3岁半才开口学会说第一个词,8岁能背下1000位的圆周率,11岁被评为全国十佳少先队员,13岁荣获中国残疾儿童成才最高奖,16岁成为中国聋人少年大学生,24岁被哥伦比亚大学和波士顿大学同时录取为博士生。人们以为,周婷婷传奇的经历背后一定是无数的血和泪,可她在接受倪萍访谈时说的一句话“坚强并不代表快乐,内心的快乐才是真正的坚强”给人震撼,这就是她面对厄运的态度。



3. 坚强决定于自己的心态,送你坚强面对人生的三句话。

第一句话:太好了!

第二句话:我能行!

第三句话:我来帮助你!

名言摘选

失败也是我们所需要的,它和成功一样有价值。只有在我知道一切做不好的方法后,我才知道做好一件工作的方法是什么。

——爱迪生

力量不在别处,就在我们自己身上。

——鲍狄埃



体验天地

1. 如果你遇到下面的情况,你会怎么办?

(1) 你的父母双双都成了下岗工人,家庭经济收入减少,生活陷入困境。

(2) 平时你感觉和同学们的关系相处得很好,可参加班干部竞选时却得票很少,落选了。



2. 如果叶青是你的同学，你会怎么帮助他？

叶青的数学成绩很差，在老师和同学们的帮助下，他有了一定的进步。但这次数学考试，成绩又下降了很多，叶青认为自己没有学数学的天赋，不想学习数学了。



我会：_____

3. 针对下面两位同学遇到挫折时的不同表现，说说你的看法。

张林同学做事不顺利时，总是鼓励自己：从哪里跌倒，就从哪里爬起。



我认为：_____

刘星同学做事不顺利时，看谁都不顺眼，总拿别人出气。



我认为：_____



4. 向你推荐一首歌。

真心英雄

在我心中,曾经有一个梦,要用歌声让你忘了所有的痛。灿烂星空,谁是真正的英雄,平凡的人们给我最多感动。再没有恨,也没有了痛,但愿人间处处都有爱的影踪。用我们的歌,换你真心笑容,祝福你的人生从此与众不同。

把握生命里的每一分钟,全力以赴我们心中的梦。不经历风雨,怎么见彩虹,没有人能随随便便成功。把握生命里每一次感动,和心爱的朋友热情相拥。让真心的话和开心的泪,在你我的心里流动。

这首歌让你明白了什么?



5. 请你做个小调查。

采访一下你的父母或其他人,了解他们在遇到困难和挫折时是如何对待的,结果怎样。

调查对象	遇到什么困难或挫折	应对的办法



第三课 像大海一样的胸怀

海纳百川，有容乃大。拥有像大海一样宽阔的胸怀，有利于我们健康成长。宽容能给人极大的生命力量。学会尊重，学会理解，学会宽容，学会善待，学会调节，是对自己负责，对他人负责，也是为构建和谐社会出力。



生命日记

紧张的丹青

丹青是一个文静、漂亮又勤奋的小学生，她学习成绩优秀，又能歌善舞，看上去她很快乐。其实，她却常常处于一种紧张和莫名其妙的忧虑和不安中。她非常关注班上同学的学习情况，不愿意有人超过自己。只要别人超过了她，心里就难过；别人有进步，心里也不痛快，有时还做出一些令人费解的事。

这不，昨天数学考试，同桌的小燕得了100分，她得了98分，气得她一整天都没和小燕说话。今天，老师在全班表扬小燕同学的作文写得好，还让小燕上台朗诵自己的作文，丹青也很恼怒。下课后，她背后议论小燕的作文是抄袭的。放学时，又悄悄告诉同伴，小燕的作文都是她妈妈写的……

