



重庆市教育科学研究院 编著

生命健康 四年级 与安全教育





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。

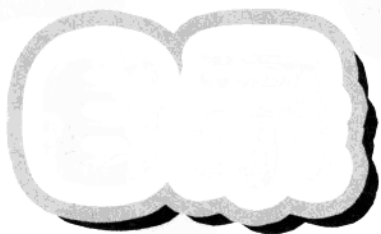
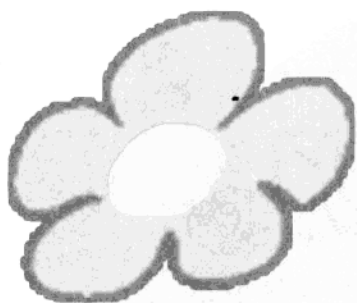
本套教材突出主体性,体现开放性和实践性,形成了独特的设计思路;确定生活主题模块的编写方式,形成了独特的内容结构;栏目新颖、图文并茂,形成了多彩的表现方式。全套教材包括义务教育段3~9年级各一册,高中全一册,共8册。

本册属于义务教育段,供四年级使用。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。“绿色三棱镜”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





第一单元 健康第一..... 1

第一课 呵护我们的身体..... 2

第二课 卫生习惯早养成 8

第三课 创造美丽的生命花园..... 14

绿色三棱镜..... 20

第二单元 平安是福..... 21

第一课 安全出行 保护生命..... 22

第二课 当遭遇交通事故时..... 28

第三课 警惕水的威胁..... 34

绿色三棱镜..... 40

第三单元 用法护航..... 41

第一课 寻找生命的保护伞 42

第二课 维护生命的权利..... 48

第三课 面对消费..... 54

绿色三棱镜..... 60



第一单元

健康第一

学习、上网、唱歌、运动,海洋、天空、星球、宇宙……新的世纪,我们享受美好的生活,我们拥有许多的梦想。你可知道,享受生活,追求梦想,拥有健康的身体有多重要!了解我自己,呵护我自己,讲究环境卫生,创造幸福家园。让我们牢记:珍爱生命,健康第一!





第一课 呵护我们的身体



生活真美好，生命多奇妙。我们的身体好像一部机器，组成身体的各个器官就像功能不同的零件，有了它们，我们才能歌善舞，我们才能说会道。瞧，他在跑步；看，她在弹琴。眼、耳、口、手、心……我们的身体器官天天在工作，时时在奔忙。可是我们却常常忘记了照顾好它们。



生命日记

器官受伤了

器官是组成我们身体的零件，可是我们许多同学不注意保护它们，令它们受到伤害。我们常常会看到下面这样一些情景：



他老是这样歪着头做作业，不注意读写姿势。

她用耳机听歌已经两个小时了，耳膜一定受不了。



啊，他的头……

肠胃提意见了

下午放学了，一群小学生每人手里拿着一袋食品，边吃边走边说话。一年级的
小雨也买了两串麻辣串吃起来。晚上回到家，他告诉妈妈自己肠胃有些不舒服，并伴有呕吐、腹泻等症状。妈妈带他到医院就诊，医生说这是由于孩子经常吃零食，导致肠道运动功能及消化吸收功能紊乱引起的。据了解，由于经常吃零食导致肠胃出现这种症状的小学生不在少数。



小资料

近视眼的危害

影响学习：很多患有近视眼的学生，因为看书、看黑板时不戴近视镜，或近视镜不符合标准等，经常会出现头痛、眼痛、恶心等现象，影响学习成绩。

影响升学、择业、参军：每年高考、毕业生分配都会有很多学生因眼睛近视，不得不放弃自己理想的专业、职业。每年也同样有很多青年因眼睛近视不能参军，与军旅生活失之交臂。

影响生活：患有近视眼的孩子不能像其他孩子那样，随心所欲地参与足球、篮球等体育活动；遇上雨、雾天气及冬季，由于眼镜片上的霜雾而视物不清，给生活带来许多不便。

近视可致盲：高度近视眼可产生许多并发症，如视网膜、脉络膜病变，玻璃体病变等，严重者可使视力低下或致盲。



感悟空间

组成我们身体的“零件”需要经常检查和维护，如果长期让它们受到伤害，或者让它们“疲劳”工作，它们就会产生病变，甚至会“怠工”或者“罢工”，向我们提出抗议。这时我们会感觉身体不舒服，很难受，无法正常工作、学习、生活，有时还需要到医院接受治疗，严重时甚至会危及我们的生命。

我们身体的器官经常受到伤害，结果会怎样呢？

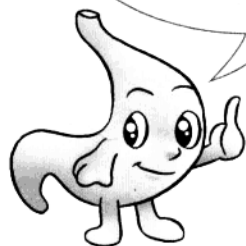




人的身体里有这么多器官在工作，我们来听听它们的述说，再想一些好办法来保护它们。

1. 合理安排膳食，注意每天均衡摄入五类食物：谷物类、蔬菜水果类、动物性食物类、奶制品和豆制品类、油脂类。

我主要负责消化食物。
暴饮暴食或者食用太冷、太辣
的食物，我可受不了。



胃

我负责合成人体需要的
物质，贮存多余的养分。我还
会分泌胆汁帮助脂肪消化。



肝

2. 运动锻炼讲究方法，运动不宜过量，注意采取防护措施，防止身体受到伤害。

我不停地跳动，把血
液输送到全身，供给人体
需要的营养物质和氧气。



心脏



骨骼

我可是人体坚固的内部
支架哟。人体由 206 块骨头
构成。骨骼支撑身体，保护人
的内脏器官。

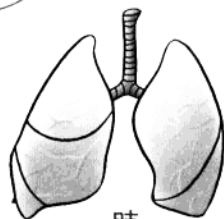
3. 生活有规律,按时作息,保证睡眠充足,注意个人卫生。

我分为左右两个半球,我的外层有视觉区、触觉区、听觉区和味觉区,还有负责运动的区域。



大脑

我是身体与外界进行气体交换的器官。我也在胸腔里,分左肺和右肺。



肺

4. 按时接种疫苗,积极预防各种疾病。患病时选择正规医院和专业医生,及时治疗,科学用药。打针输液时要求使用一次性针头。

我是人体主要的泌尿器官,形状像大豆子,人们又叫我腰子。我是人体形成尿液和收集尿液的主要场所。



肾

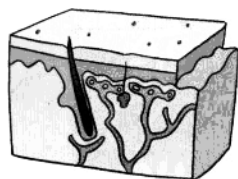
我的家族包括了动脉、静脉及介于其间的微血管。血液在体内由动脉流向微血管,再流到静脉。



血管

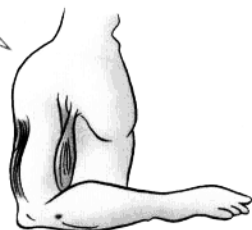
5. 挑选舒适的衣服,养成良好的卫生习惯,合理安排适合自己的休闲生活。

我们覆盖在人体体表外,可以分为两层:表皮层与真皮层。



皮肤

我们的主要功能便是运动。肌纤维是肌肉的基本功能单位。



肌肉

体验天地

1. 照样子,写出带有人体器官的成语,和同伴一起找找这些器官的位置。

提心吊胆 耳聪目明 心灵手巧 七手八脚 七嘴八舌

五脏六腑 心肝宝贝 忠言逆耳 抬头挺胸 心惊胆战

2. 量量体重,查查视力,看看牙齿,测测脉搏……看看自己的器官是否在正常工作。说一说该怎样保护它们。



我的视力

左眼 _____
右眼 _____

我的体重 _____
我的牙齿 _____
我的脉搏 _____
我的听力 _____
我的鼻腔 _____
我的肠胃 _____

3. 你觉得下面图中的做法对身体健康有好处吗？谈谈你的看法。



第二课 卫生习惯早养成

人们常说：病从口入。这句话提醒我们要养成良好的个人卫生习惯。有了良好的卫生习惯，不但使自己身体健康，而且使自己的行为更加文明，这样的人会更受欢迎。我们在学校里学习、游戏，在家里吃饭、活动，到社区购物、玩耍，时时处处，你可做到了讲究个人卫生？



生命日记

聚焦“习惯”

(一)

生活中，每个人都有自己的习惯，我们一起学习、一起玩耍的小伙伴也有各自的习惯。



冬天洗手多冷，
擦一擦就行了。

这些习惯好吗？



(一)

小俊和妈妈乘火车去旅游，火车上，小俊东走走，西看看，这里摸摸，那里玩玩。住进宾馆，他直接就用宾馆提供的毛巾洗脸。回到家里，他觉得眼睛有点痒，不停地揉。后来妈妈发现他经常流泪，带他去医院，才知道小俊患上了红眼病。



(二)

玲玲和兰兰是一对好朋友，她们俩在一所小学里上同一个年级，经常在一起玩。兰兰的身体长得壮壮的，小脸蛋就像一个红苹果。可是玲玲却长得很瘦，脸色也不太好，这几天还闹肚子。

原来玲玲特别爱吃零食，你看她才玩了玩具，手也不洗，抓起薯片就开始吃。中午，妈妈做午饭了，她却说自己太饿了，要先吃点零食。上学时，她也不忘带点小吃放在书包里，一有机会就拿出来吃。兰兰就不同了，她一日三餐吃得饱饱的，有零食她也不贪吃、不多吃，只是尝一尝。

医生告诉玲玲：“小朋友的胃比较小，胃壁也比较薄，因此胃的消化能力就比较弱。如果整天不停地、经常地吃零食，那么胃就要不停地去消化食物，胃工作的时间长了，它也会疲劳，消化食物的速度就会变慢，最终影响你的学习和身体健康。”

玲玲听了，惭愧地低下了头。



没有良好的个人卫生习惯，会造成什么危害呢？



没有良好的个人卫生习惯，疾病就会困扰着你。人们的一只手上大约黏附有

40 多万个细菌，如果手洗不干净，后果不堪设想。生活中，有些人手一闲下来，就抠鼻子、揉眼睛，这就容易造成鼻子、眼睛黏膜的破损，使病菌乘虚而入，致使健康的身体受到病菌的侵袭。理发和洗头能够清除头发和头皮上的污垢、头屑、病菌，预防头癣和皮肤病，防止生头虱。养成良好的个人卫生习惯，保持身体的清洁，是身体健康的保证。

为你导航

1. 讲究个人卫生,请清洁你的手:勤剪指甲,不用脏手揉眼睛,更重要的是学会科学洗手。

(1)记住这些时候应该洗手:饭前饭后;便前便后;吃药之前;接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后;做完扫除之后;接触钱币之后;接触别人的手之后;在室外玩耍时沾染了脏东西之后;户外运动、购物之后;接触过传染病人之后。



(2)科学的洗手方法:打开水龙头后,流水冲洗手部,将手腕、手掌和手指充分浸湿;打上肥皂或洗手液,均匀涂抹,搓出泡沫儿,让手掌、手背、手指、指缝等都沾满,然后反复搓揉双手及腕部。整个搓揉时间不应少于30秒,最后再用流水冲干净。照此办法重复2~3遍。

2. 讲究个人卫生,请清洁你的口:学会正确刷牙,不乱吃零食,不喝生水,注意饮食卫生。日常生活中还应注意:

(1)购买食品要当心:购买食品时一定要看清包装上是否有食品名称、成分、生产日期、保质期、厂名、厂址、厂家电话等。

(2)去除残留农药:蔬菜水果去皮食用就可以避免摄入农药。如果是叶子菜,最好用清水浸泡10~20分钟后再加工食用。

(3)去除寄生虫卵:蔬菜一定要清洗干净,肉类最好切成小块加工,熟透后食用。生熟一定要分开。

3. 讲究个人卫生,请认真洗脸和洗脚。



(1)人的面部分泌的皮脂和汗液要比其他部位多,而且沾上尘土和脏东西的机会也较多。所以一定要养成早上起床后、晚上睡觉前洗脸的习惯。平时在劳动之后也要洗洗脸,饭前要擦嘴唇,防止细菌与食物一起进入口内。

(2)脚上汗腺多,加上穿着鞋袜,容易产生脚汗和臭味,而且鞋内的温度适宜于细菌繁殖。睡前洗脚可以除去脏物和臭气,同时还能促进下肢血液循环,消除疲劳,给大脑皮层一种良好的影响,促进睡眠。所以要养成睡前洗脚的好习惯。



4. 讲究个人卫生,请正确使用手绢。



手绢是日常生活中必不可少的卫生用具之一,带手绢是良好的个人卫生习惯,正确使用手绢对个人卫生很重要。要经常保持手绢的清洁,不借给他人使用;不用手绢擦桌椅、做游戏;手绢要放在干净的口袋内,不和钱、钥匙等杂物混放在一起,免得弄脏手绢;手绢要勤洗、消毒,最好晾晒在有阳光和通风的地方。

5. 讲究个人卫生,请注意生殖器官的清洁和保护。

(1)女生每天用清水将外阴洗干净,洗的时候注意从前往后洗,要有自己专用的盆和毛巾。男生注意要把包皮洗干净。

(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。

1. 请你根据自己最近一个月的实际情况填写下表。

我的个人卫生情况统计表

项目 \ 日期	第一次	第二次	第三次	第四次
洗 头				
洗 澡				
理 发				
剪指甲				
换衣服				

和同学比一比，你的做法需要调整吗？

2. 你认为这些行为是讲究卫生的表现吗？谈谈你的想法和做法。

(1) 小伟的手指甲长了，他用牙齿咬掉。

(2) 吃过饭，冬冬用拳头擦了擦嘴角。

(3) 婷婷洗脸时把脸蛋擦了擦，就把毛巾挂好了。

(4) 冬天洗澡真冷啊。东山小学王灿坚持一周洗一次。

(5) 上完体育课，方方冲进教室随便抓起一个杯子就接自来水喝。

(6) 小云叫奶奶把过期的饼干扔掉，奶奶舍不得。

(7) 四年级四班几个男生觉得歌星留长发很好看，他们也相约三个月不理发。

(8) 明明说他早上洗了澡，晚上就不用洗脚了。



3. 我们来背一背“个人卫生三字经”。想想看,你还要提醒大家注意什么。请你也来编写几句“三字经”。



个人卫生三字经

吃饭前,要洗手;小脏手,别碰眼。
吃饭时,不说话;细细嚼,消化好;
吃瓜果,要洗净;见生水,不要喝;
勤洗澡,勤换衣;勤理发,剪指甲;
戴领巾,衣冠整;勤刷牙,讲卫生。

我来编几句: _____



4. 假如一个蓬头垢面的人与你共进晚餐,假如一个长有长指甲且里面积满污垢的人和你握手,假如一个乱抛瓜皮果壳的人和你同在剧院里观看文艺演出,假如一个随地吐痰的人和你坐在一起讨论问题,假如一个有口臭的人紧挨着你说话……你会有什么感受?

5. 你知道常见的食物中毒有哪些种类吗?一起来盘点盘点,提醒自己和家人要当心。

(1)细菌性食物中毒:指因摄入被致病细菌或其毒素污染的食物引起的急性或亚急性疾病,是食物中毒中最常见的一类。发病率较高而病死率较低,有明显的季节性。

(2)有毒动植物中毒:指误食有毒动植物或摄入因加工、烹调方法不当未除去有毒成分的动植物食物引起的中毒。发病率较高,病死率因动植物种类而异。

(3)化学性食物中毒:指误食有毒化学物质或食入被其污染的食物而引起的中毒,发病率和病死率均比较高。

(4)真菌毒素和霉变食物中毒:食用被产毒真菌及其毒素污染的食物而引起的急性疾病。发病率较高,病死率因菌种及其毒素种类而异。



第三课 创造美丽的生命花园

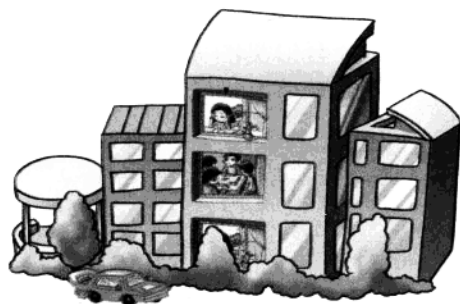
我们的城市换上了新装，我们生活的社区越来越漂亮。你看，这里有街心花园，那边有休闲广场，处处是红花绿草，鸟语花香，路灯明亮，坐椅舒适……可是，如果我们身边的一些人不讲文明，不讲卫生，破坏了这些设施，污染了生活的环境，那我们的生活会变成什么样呢？



生命日记

被污染的环境给我们带来的……

在我们生活的社区里，有时会看见一些不文明、不卫生的现象发生。每当看到这些情景，你会有什么样的感受呢？



难听！



难看！



难闻！