

共享阳光·留守儿童读本

九年级·上册

邓 验 黄步高 主编



湖南教育出版社



本作品中文简体版权由湖南教育出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

共享阳光·留守儿童读本. 九年级. 上册 / 邓验等主编；赵林涛等编. — 长沙：湖南教育出版社，2016.7

ISBN 978-7-5539-3983-4

I. ①共… II. ①邓… ②赵… III. ①农村—青少年教育—中国 IV. ①G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112330号

共享阳光·留守儿童读本 九年级上册

Gongxiang Yangguang Liushou Ertong Duben

邓 验 黄步高 主编
赵林涛 等编

本册主编：吕格瑞

责任编辑：廖 熙 黄永华

责任校对：殷静宇

装帧设计：辛 宇

出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）

网 址：<http://www.hnepb.com>

电子邮箱：hnjycbs@sina.com

客 服：0731-85486979

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南天闻印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：4

字 数：100千字

版 次：2016年7月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-3983-4

定 价：10.00 元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换



写给孩子们的话

亲爱的孩子们：

你们好！阳光温暖着大地，书籍滋润着心田，一本好书就像一个美好的世界，总能给人带来不同的心灵感悟，让我们在阅读他人的故事中受到启发。

《共享阳光·留守儿童读本》的故事发生在一个美丽的乡村，记录了四位主人公——杨阳、孟甜甜、高小飞和夏果从一年级到九年级经历的一系列成长故事。其中，既有成功后的喜悦，又有失败后的伤痛，但是乐观进取的他们不会因为一时的成功而骄傲自满，也不会因为暂时的失败而垂头丧气，他们懂得只有在战胜挫折中才会学得自强，只有在承担责任中才能学得自立。虽然同学间的摩擦会令他们懊恼，老师的批评会令他们伤心，但是孩子们总能虚心接受意见，改正自己的过错，与老师和同学及时地交流沟通。虽然也曾向往与父母日夜相伴，但是阔别之后的重逢更让他们懂得了这份

深沉的爱，懂得了小小年纪也可以承担起家庭的责任，懂得了唯有自己的进步才能对得起父母的辛勤付出。

《共享阳光·留守儿童读本》从一年级至九年级按学期编写，共18册。每册包括6课，每课课文根据留守儿童身心发展特点和农村地域特色来编写，这些课文涉及身心健康、安全教育、沟通交往、知识学习、法律常识、行为习惯、科普知识、民间艺术、道德修养、传统文化等诸多方面。同时，每课设置智慧小向导、知识小当家、生活小镜子、实践小能手等探究活动，这些探究活动紧紧围绕课文来展开。其中，智慧小向导是阅读课文之后得出的一些启示，是课文的点睛之笔；知识小当家选取与课文高度相关的历史故事、名人故事、应急措施等补充课文内容，拓展读者的知识面；生活小镜子帮助读者结合所学知识检测反思自身行为，并附有检测结果给以指导；实践小能手根据课文内容布置任务，让读者定时完成，提高读者的动手操作能力。考虑到读者的年龄，在初中阶段的探究活动设置上去掉“小”字，即智慧向导、知识当家、生活镜子、实践能手等板块。希望孩子们能够在阅读课文、得出启发、拓展知识、自我反思、实践操作中树立正确的观念，提高思想认识和实践能力，健康、快乐、幸福地成长。

通过阅读杨阳、孟甜甜、高小飞和夏果的故事，你是否会受到感染，下定决心去实践呢？现在，让我们一起走进他们的世界吧！



目录

Contents

- ★ 第 1 课 绝食减肥要不得 / 1
- ★ 第 2 课 网友知心，未必好心 / 11
- ★ 第 3 课 感谢有你，兄弟 / 20
- ★ 第 4 课 王凯打工记 / 30
- ★ 第 5 课 新农业 / 40
- ★ 第 6 课 侠之大者 / 49

第1课 绝食减肥要不得

爱美之心，人皆有之。每个人，都希望自己能像明星一般有着完美无瑕的外表。正处于青春期的你，是否也会为了一觉醒来脸上多出的青春痘而烦恼？是否也会为了聚餐之后身上胖出的“游泳圈”而心焦？

你知道吗？甜甜也有着和你相似的心结。我们一起来看看，甜甜这段时间以来的生活吧！





绝食减肥要不得

九月的风染红了枝头的叶。又是一年，开学时分。

校园的每个角落里都充斥着久别重逢的喜悦，同学们三五成群地聊着，分享着假期的趣事与见闻。

“热闹是他们的，我什么也没有。”窗边一个沉寂的座位上，孟甜甜盯着书上那段《荷塘月色》，怔怔地默念着。窗外，一群叶被风片片剪下，无力地飘落。

“孟胖胖，你怎么一直在这坐着呢？养膘呢？”从旁经过的杨阳不怀好意地笑着，后面还有几个他的朋友，看样子是要去打篮球。

“去你的吧，姐姐我在这看书呢，打你的球去，少管闲事。”孟甜甜没好气地说道。



“哈哈，您慢慢看，别把自己又看胖了哈，拜拜！”杨阳和朋友们走了过去。

“她不是叫孟甜甜吗？怎么你叫她胖胖？”“你看她现在都胖成球了，可不是得改名了嘛！”“哈哈！就是啊，上学期还蛮正常的，怎么放个假就胖成这样啦？”伴随着刺耳的笑声，杨阳和朋友们渐行渐远。

字字戳心。孟甜甜在窗边失神，她慢慢趴到桌子上，把头埋进两臂



里，眼泪不争气地从眼角溢了出来。

“我怎么胖成这样了啊！”孟甜甜捏捏自己胳膊上的赘肉，想起暑假的时候，奶奶为了自己初三这一年能够安心学习，说要给自己补充营养，天天大鱼大肉地供着，生怕自己饿着了。甜甜又整天在家看书，极少出门活动。没想到两个月一过，一下子长了10公斤肉，杨阳、小飞、夏果开学前见到她的时候，也是吃了一惊。

“不行！我一定要减肥！”孟甜甜暗自立下决心。“就从今天开始，能不吃饭，就不吃饭！”

校园里的日子，总是在欢声笑语里紧张充实地度过。教室与寝室的两点一线里，不同以往地，多了一个习惯独行的身影。大家慢慢发现，甜甜好像不是从前那个甜甜了。课堂上，再没有她那回答问题时清脆响亮的嗓音；操场上，也很少能看到她奔跑跳跃时那青春阳光的身影。以前最喜欢凑热闹的她，好像越来越喜欢独自生活。她与苏云的对话，从“一起去食堂吃饭吧！听说有个新菜蛮好吃的呢”变成了“我不吃了，你去吧”，而她面对杨阳的关切询问，从以前的无话不谈，变成了如今敷衍的“我没事啊，挺好的”。从前孟甜甜脸上那标志性的开朗的笑容不知从什么时候开始渐渐消失了。原本自信阳光的她，变得越来越沉默。

孟甜甜的另一个改变是：她确实日渐消瘦了。不过看看她的一日三餐，也不难理解，早上一个苹果和一杯豆浆，中午吃一份炒青菜，晚上一般不吃，如果饿极了，就吃一根香蕉或者一根黄瓜。苏云看在眼里，一面暗自佩服甜甜的毅力，另一方面却又为她着急。甜甜红润的脸庞慢慢褪色到苍白，眼神里那种奕奕的神采逐渐变得灰暗呆滞，黑眼圈开始在眼皮下生根……如果说，以前的孟甜甜是个小太阳，永远都光芒四射、活力充沛，那么现在的她就像是烛火，让人感觉随时会被一阵风吹灭。



一日，体育课上，老师让大家跑步来活动身体。孟甜甜拖着无力的双腿，跟着队伍慢慢挪动脚步，左手摆臂，右手却按着肚子——自从开始节食减肥，她就经常承受着这种突如其来的胃痛。有时她躺在床上翻来覆去，只觉得胃里如针扎如刀绞，疼得满头大汗，却是束手无策。她安慰自己为了实现目标，这些痛苦都不算什么。

明明只是简单的慢跑，可是跑完一圈以后，甜甜就开始觉得头晕目眩，往前又跑了没几步，一下子晕倒在了地上，不省人事。

等孟甜甜再次睁开眼睛的时候，发现自己正躺在校医院素白的病床上输着液。旁边，围着医生、苏云、杨阳、班主任宋老师和体育老师。

“醒啦醒啦！她醒啦！”苏云激动地喊着。孟甜甜虚弱地问道：“我怎么了？”医生说：“你太缺乏营养了，导致身体虚弱，一运动就体力不支，所以才会晕倒。”这个时候，宋老师开口道：“甜甜啊，事情的经过我听杨阳和苏云说了个大概。给你面镜子，你先仔细看看自己。”甜甜这段时间一直睡眠不好，整天昏昏沉沉的，从没仔细看过镜子里的自己。她从宋老师手里接过镜子，定睛一看，自己也被自己的憔悴吓到了。她左手抚着干涩的面颊，说：“我……我怎么……”宋老师叹了一口气：“唉，你现在是瘦下来了，可是啊，你把自己折磨得都没个人样了。”

长久以来忍受的饥饿、疼痛、失眠瞬间浮上心头，所有的孤独、自卑、失望、不满等负面情绪终于摧毁了表面的坚强与倔强，变成泪水涌出眼眶。孟甜甜





抽泣着，“我……我……是我不对，对不起……”宋老师摸着她的头，说：“甜甜，你不必跟任何人道歉啊，你对不起的，是你自己。”甜甜点点头，泪光盈盈。宋老师继续说：“初三学习压力大，又正是长身体的时候，其实不应该刻意去减肥的。说不定过了这一年，你就自己瘦下来了呢。何况，真要减肥，也别选择这种办法啊，来，听听体育老师怎么说。”

体育老师接道：“甜甜啊，你知道吗？绝食减肥短时间里看起来很有效果，但是从长远来看，却是最没用的一种减肥方式。首先，你也应该体会到了，绝食减肥会导致身体无法摄取充足的营养，对身体的健康伤害非常大。营养不良、胃病、免疫力下降等，都是绝食可能带来的。”甜甜一边抹去眼角的泪珠，一边慢慢点头。体育老师继续说：“其次，我们的身体会想办法维持一种稳定的状态，所以如果你在一段时间里一直吃得很少的话，你的身体会认为你最近都会处于饥饿的状态，就会尽可能把你吃的食物都转化成脂肪来储存能量。也就是说，本来那些你吃了不会长肉的东西，反而都会变成你身上的肉。”甜甜惊讶道：“啊！原来还会这样！”体育老师点点头，“绝食肯定不会是一个长久的状态，当你瘦到了目标体重的时候，由于长时间的压抑，很容易想要暴饮暴食，可是这么一来，一是对胃不好，二是体重很容易反弹，之前你的所有努力，可能吃几顿饭就白费了。”

甜甜说：“那……那可怎么是好啊？”体育老师答道：“你们班主任说得对，你们正是长身体的时候，不建议你们现在减肥。不过如果你想瘦一点的话，可以多多锻炼身体嘛，去操场上跑跑步，在宿舍做做仰卧起坐和蹲起，对你的身体也有好处啊。”甜甜说：“嗯！老师，我明白啦！”

听完，宋老师转过头，语重心长地对杨阳说：“杨阳啊，这次我可要批评你了。你一个大男孩儿，怎么能嘲笑女生呢？每个人都有自己不完美的一面，作为朋友，你应该去帮助她，而不是去奚落她。这样，才算是真正的好朋友，不是吗？”杨阳羞愧地低下了头，说：“对不起，宋老师，对不起，甜甜。我就是一时多嘴，没有什么恶意的，没想到让甜甜遭受了这些。唉，真的很抱歉，我保证，以后再也不会这样了！”“没关系啦。”甜甜微笑着原谅了他。

后来，甜甜在体育老师的指导下，慢慢恢复了正常的饮食，也慢慢恢复了健康。那个自信开朗、阳光健康的甜甜，又带着她最热切动人的微笑，回到了同学们面前。



智慧向导

故事里，孟甜甜因为变胖而受到嘲笑，开始变得自卑、孤僻，甚至选择了绝食这种极端的方式来减肥，只为了能够摆脱同学们讨厌的议论。可是事与愿违，因为绝食，她变得虚弱憔悴，和从前的阳光开朗的自己判若两人。

我们的身体是我们最宝贵的财富，因此无论何时，我们都要学会善待它。规律作息，合理饮食，适当锻炼，我们才能有一个强健的体魄，才能把更多的精力投入到我们需要投入的地方。比如学习，比如我们所热爱的一切。曾经有很多人，在年轻的时候忽略了健康的重要性，结果人到中年疾病缠身，连日常的生活起居都难以自理，更不要提去努力，去奋斗，去实现自己的人生价值。

接下来，我们来了解一下，关于减肥，到底什么才是最科学最正确的方式。



知识当家

减肥的正确方式是什么？

很多人都向往减肥，可是现实生活中，很多人都不知道该怎么去健康地减肥。

首先，什么是减肥呢？我们最直观看到的，是体重秤上数字的变化，



因此常常会有这样的对话：“我上个月轻了5公斤呢！”“哇，好厉害，怎么做到的呢？”其实，我们想减肥的时候，真的是在追求越来越轻的体重吗？

我们的身体里，除了脂肪以外，还有肌肉。所以减肥的时候，为了让身体更有型、更健康，我们不单单会去努力减少脂肪，而同样会在一定程度上增加肌肉，这样一来，其实体重未必会下降多少，但是整个人的外形会提升很多。因此，在减肥过程中，我们实际追求的，是一个标准的、健康的身材。也就是说，体重不重要，重要的是身材。一个好看的体重秤示数，肯定不如一个好看的身材。

在说正确的减肥方式之前，我们先来详细谈论一下绝食减肥的弊端，除了故事里体育老师提到的，还有以下几个方面：

(1) 在减肥初期，通过绝食的方式，也许可以让体重变轻。可是，减少的那部分体重，未必是你身体里的脂肪，而更有可能是水分和蛋白质。水分是人体的重要组成部分，而蛋白质是肌肉纤维的组成成分，所以绝食带来的体重下降，反映在身体上，很可能是外形没有明显变化，但是体质下降了不少。

(2) 绝食造成营养不良，身体就会主动降低新陈代谢的程度。什么意思呢？原本就算你一整天坐着不动，身体为了正常运转，都是会消耗一定能量的，而且这个能量会比日常运动消耗的多得多。但是一旦开始绝食，身体就会尽量降低能量消耗，会一定程度上减少对脂肪的燃烧，所以脂肪减少的速度估计比不绝食还要更慢。

(3) 当身体感到饥饿的时候，会想要多获取食物，就增大食量。所以，一旦停止绝食，就会很容易反弹，前功尽弃。

那么，到底怎样减肥才算是健康的减肥呢？怎样减肥才更适合青春期的正在发育和长身体的我们呢？

其实啊，正确减肥的秘诀就是减少热量摄入，增加热量消耗。概括一

下只有六个字：“管住嘴，迈开腿。”

“管住嘴”不是不吃，而是调整饮食结构。具体有以下几个方面：

(1) 三餐一定要正常吃，每顿饭都要多吃蛋白质含量高的食物，比如瘦肉、牛/羊肉、海鲜/虾/鱼肉、豆制品、蛋类等。

(2) 适当少吃细粮（如米饭、面条等，但是还是要吃主食），多吃粗粮（如玉米、土豆、小麦等），多吃水果蔬菜和菌类食物。

(3) 少吃油脂含量高的食物，比如肥肉、油炸类食品、烧烤类食品等。多吃蒸煮的食物，少吃煎炒的食物。

(4) 不吃零食，比如饼干、薯片、含糖饮料等，这些零食的热量都非常高，而且不容易吃饱，很容易长胖。

对于青春期的我们，尤其是在初三这个学习压力增加的阶段，保证充足的营养，尤为重要。其实不用刻意减小饭量，只是合理饮食，慢慢坚持下去，也能达到减肥的效果。

“迈开腿”就是多多锻炼身体，比如每天挑个时间到操场上跑跑步，女生可以做做拉伸运动，男生可以做俯卧撑、引体向上等运动增长肌肉（肌肉含量的增加，还可以加快身体的新陈代谢，更有利于减肥）。一来运动可以帮助消耗能量，二来可以强身健体，以保证充足的精力去学习。

减肥的方法其实并不难，难在坚持。减肥不仅仅是为了外表好看，更重要的是为了身体的健康，千万不能舍本逐末。



生活镜子

你现在适合减肥吗？

如果想要减肥，你是否能够减肥成功，你的健康减肥效果如何，来测试一下吧！请认真选择，这个会让你对减肥有一个直观的了解哦！

1. 什么原因促使自己想尝试减肥？



- A.看媒体、杂志报道 B.熟人介绍,推荐 C.朋友催促
D.父母要求 E.自己下定决心
- 2.自己何时变胖的?
A.不记得,不大清楚 B.10年左右 C.5年左右
D.2年左右 E.1年左右
- 3.什么原因促使自己变胖的?
A.不清楚 B.难以克制食物的诱惑 C.因病或吃药
D.情绪性(工作,感情,压力)影响 E.短期的作息及饮食不规律
- 4.你觉得最有效的减肥方式?
A.减肥茶或减肥药 B.穴道刺激 C.减肥仪器 D.只吃蔬菜,水果
E.运动及调整饮食
- 5.你认为,减肥花多久时间才能达到效果?
A.10天 B.15天 C.25天 D.45天 E.60天
- 6.每周或一个月减多少公斤才满意?
A.每周减3~5公斤 B.每周减2公斤 C.1个月减5~7公斤
D.每周减1公斤 E.每月减3公斤
- 7.减肥失效(不成功)会有何影响?
A.没任何影响 B.损失金钱,浪费时间 C.很难过,伤心
D.失去信心,丧失魅力 E.影响非常严重
- 8.曾经减肥的次数?
A.许多次(5次以上) B.3次 C.2次 D.1次 E.从未减过肥
- 9.肥胖的身材对自己而言?
A.已习惯 B.动作不灵活,常被嘲笑 C.不美丽,不健康
D.有自卑感 E.有强烈的厌恶感
- 10.饮食与肥胖的关系?
A.喝水也会胖 B.关系不大 C.不吃就会变瘦 D.关系密切
E.高热量食物吃多才会胖

11. 下列哪项食物热量最高?

A. 2个苹果 B. 1碗饭 C. 1杯冰淇淋 D. 1根香肠 E. 半只炸鸡腿

12. 直觉上对减肥的看法?

A. 不相信 (大部分无效) B. 半信半疑 (有的有效, 有的无效)

C. 边试边决定 D. 应该有效果 E. 一定有效果

同学们, 以上的测验是减肥前所做的心理测验, 选A得1分, B得2分, C得3分, D得4分, E得5分, 把分数加起来, 看看你的得分是多少吧。

总分在50分以上——恭喜你啊, 你减肥成功比例非常高呢!

总分在35~50分——预祝成功, 经过和能够指导你减肥的人 (比如体育老师) 的良好沟通, 减肥才有机会成功。

总分在20~35分——加倍努力, 你需要强化对于减肥的认识, 否则失败率比较高。

总分在20分以下——暂缓行动, 现阶段你不适合做减肥哦, 你应该学会正视肥胖的不良后果, 了解关于减肥的最基本的相关知识, 调整好最近的不良情绪。



实践能手

亲爱的, 你的体重是否标准呢? 如果你的体重有一点点超标的话, 在了解减肥的正确方法以后, 你可以按照下面的模板, 为自己制定一个合理的减肥计划, 按照计划坚持下去吧!

我的减肥计划		
运动计划	跑步	每天____圈
	俯卧撑/仰卧起坐	每天____个
		
饮食计划	早餐	
	午餐	
	晚餐	

第2课 网友知心，未必好心

在互联网飞速发展的今天，闲来无事的时候，你会不会也喜欢在网上打发时间呢？是用QQ看同学们的生活动态，还是用微信与家人们交流，或是通过微博来观察大千世界呢？你是否有关系密切的陌生网友，并经常和他聊天谈心呢？

互联网中的世界很精彩，可是互联网中的世界也很复杂，有着无数我们意想不到的危险。下面，我们看看这个小姑娘遭遇了什么吧！





网友知心，未必好心

在孟甜甜的寝室里，还有一个室友叫陈依冉。“乖乖女”，这三个字大概代表了所有人对陈依冉的印象：文静的性格，清纯的相貌，乐于助人，谦虚低调，而且学习成绩在班上总是名列前茅。她不是那种个性鲜明的姑娘，但却是你几乎挑不出毛病的女生。

陈依冉的家就在镇上。父母在镇上工作，不过他们工作太忙，很多时候不在家，而且家离学校比较远，陈依冉索性就住校了。

像陈依冉这样优秀的好学生，课余时间喜欢做什么呢？答案可能让人大跌眼镜——玩手机。每当下课了晚自习，陈依冉就喜欢躺在宿舍的床上，拿出手机，在各种网络空间里游荡。



互联网上的世界，无疑要比这小小的校园精彩许多。一个寻常的夜晚，躺在床上的她无所事事，习惯性地用手机刷着微博，看看有什么新鲜事。眼睛懒散地注视着屏幕中央，她用手指不住往上滑动，无数自拍、美食、风景照在指尖一闪而过。突然，一段视频吸引了她的注意：那是一段吉他弹唱，正是她喜欢的《南山南》。纤细的手指在吉他弦上熟练地来回拨动，可是只闻其声，不见其人。不同于原唱的深沉沧桑，视频里