

· 青少年健康成长教育丛书 ·

生命 健康安全教育

本书编写组 编

三年级上册



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命健康安全教育. 三年级. 上册 / 《生命健康安全
教育》编写组编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5537-6998-1

I. ①生… II. ①生… III. ①安全教育—小学—课外
读物 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第183217号

生命健康安全教育 三年级上册

编 写 本书编写组
责任编辑 熊亦丰
助理编辑 陆春艳
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏徐州新华印刷厂

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 5
字 数 96 000
版 次 2016年8月第1版
印 次 2016年8月第1次印刷

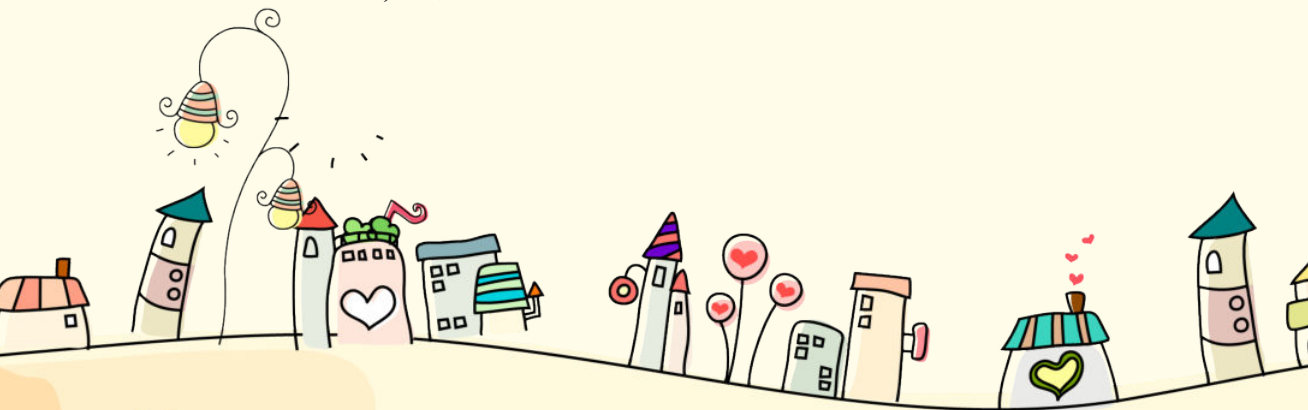
标准书号 ISBN 978-7-5537-6998-1
定 价 12.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言

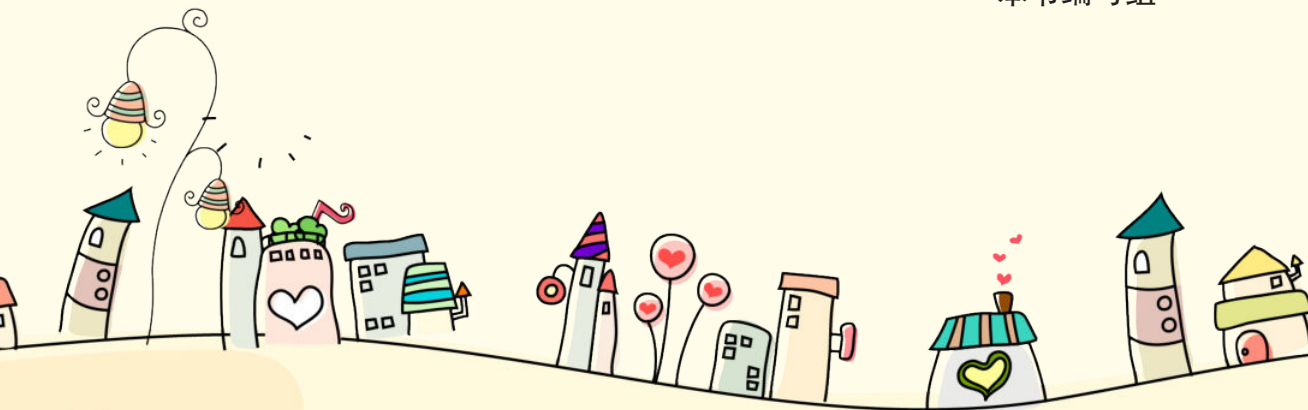
学生是祖国的未来和希望，也是每个家庭的希望，是实现中华民族伟大复兴的生力军。然而快速的生活节奏，无边的学习压力，让我们无暇思考生活的意义，享受生命带给我们的震撼和惊喜。当我们被身边的知识追赶的时候，我们遗忘了曾经眺望远空的清澈眼神；当我们抱怨生活不满的那一刻，我们远离了生命的宁静与祥和；当我们挥霍青春的那一刻，我们忽视了生命的有限和珍贵。直到我们被青春撞了一下腰，才反思生活的杂乱与无序，感慨生命的残酷与脆弱，审视生命的价值和意义。“假如生命可以永远”，我们都想从头来过，但是生命对于你我只有一次，不容亵渎和荒废，每个灵魂都应当对生命充满敬畏，对生活充满热爱。



健康成长，提升生命质量是每个学生应有的权利，也是每个学生应当思考的重要话题，学校开展生命健康教育也就变得弥足珍贵；引导学生思考生命意义，关注身体健康，树立安全意识应当成为学校工作的重点。学校教育需要唤醒学生对人生价值的思考和探索，让学生深刻理解生命的意义，才能激发其全面而有个性化的内在发展需要。

这套《生命健康教育》，是根据教育部关于加强学生安全教育的要求，针对学生群体编写的一部学习安全知识的读物。它以生命教育为总纲，从认识生命、关注生命、珍爱生命、生命成长出发，内容涵盖生命教育、健康教育、安全教育三方面，旨在引导学生过积极健康的生活，追求有意义的生命，成为幸福人生的创造者和文明社会的建设者。

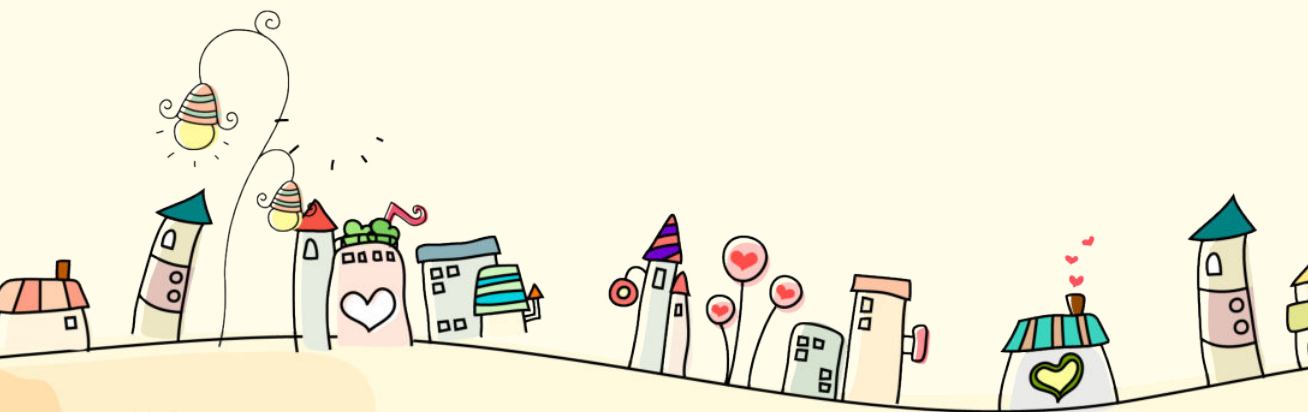
本书编写组





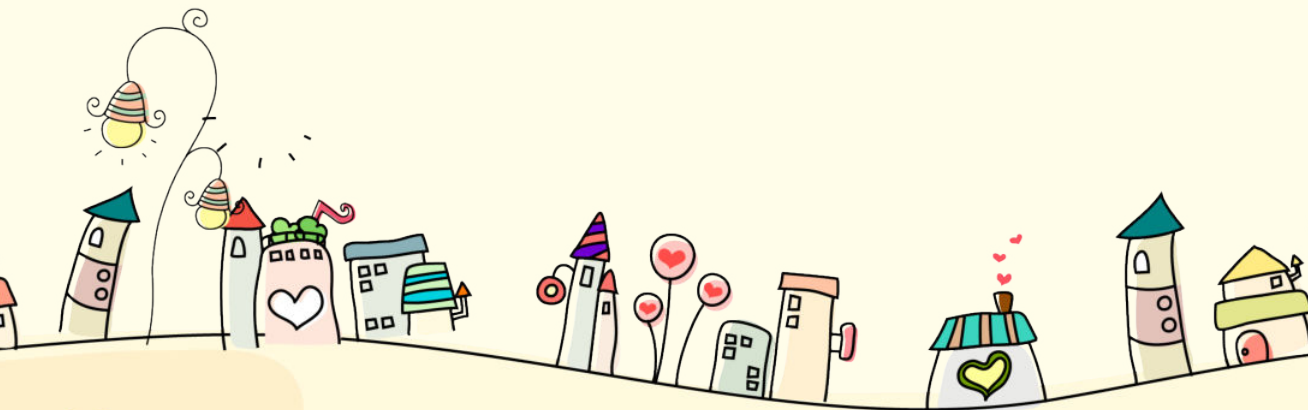
目录

主题一	我的生命不孤单	1
主题二	坐立行	7
主题三	小小水痘不可怕	11
主题四	沙发里的小土豆	16
主题五	我们的小药箱	20
主题六	打翻的牛奶	24
主题七	“有趣”的绰号	28
主题八	体检表上的秘密	33
主题九	学校的危险隐患	37





主题十	体育课上	41
主题十一	上吐下泻好难受	45
主题十二	雨雪天，出行难	49
主题十三	快乐的游乐场	53
主题十四	花花草草也危险	58
主题十五	预防狂犬病	62
主题十六	谦虚礼让受人欢迎	67
主题十七	晒晒我的责任清单	71





主题

一

我的生命不孤单



在一个偏僻的小镇上，有几间小屋子，每间屋子里都住着一位独居者！

中间的一间住着一位老人，左边屋子住着一位退伍军人，右边屋子住着一位摄影家。他们都感到很孤单。老人的院子里只有一个秋千，他每每在黄昏时分，就去荡一下秋千，回忆往日与老伴一起的那段日子；退伍军人的院子里只有一张绳床，他总喜欢躺在绳床上回忆往日军中的那段日子；摄影家的院子里只有一棵枫树，他喜欢去院子里拍摄枫叶，他要拍下季节变换里的每一段日子。

这天又是黄昏了，老人正要坐上秋千，忽然发现秋千脱落了。他想修补它，可惜那秋千绳子断了，他费了很大力气都没有把它修好。军人出来了，他看到了老人的一举一动，就取下了绳床上的绳子，替老人修好了秋千。老人感激地握着军人的手，军人扶着老人坐上秋千，又缓缓推他荡起秋千来。老人脸上露出欣慰满足的笑容。

这时，右边屋子的摄影家出来了。枫树已经掉光叶子了，他觉得很孤单，就在这时候，当他转过头往那边看时，看见了那军人推着老人荡秋千的一幕。他觉得画面太美了，赶忙按了快门把这一刻拍下来了！





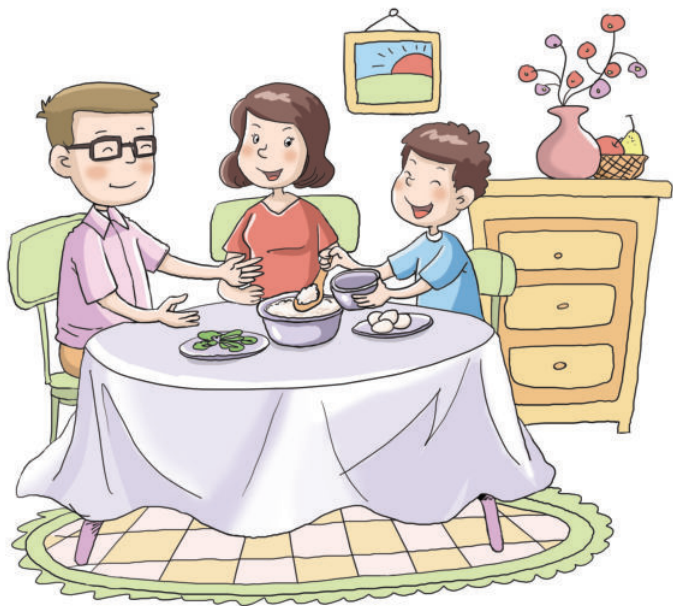
他给这作品取了个名字——《如果这世界有爱，生命就不再孤单》。你喜欢这个名字吗？



真知堂

世界上没有两片相同的叶子，我们每一个人都是独一无二的。但同时，我们又都生活在一定的社会关系中，具备社会属性。家庭、学校、社会……我们每一个人的成长都与此密不可分。在这里，我们接触了形形色色的人、了解了各式各样的事、感受了各不相同却又真挚美好的情感！我们诞生于家庭、成长于学校，并在社会的历练中变得逐渐成熟。

在接触中成长、在体验中生活——这就是我——我的生命，不孤单！





小贴士

小朋友，只有学会了分享，我们的生命才会不孤单，让我们来看看分享的好处吧！

分享是一种神奇的东西，它使快乐增大，它使悲伤减小。

分享是一道简单的公式，只要你解开了，便得到了成功的喜悦。

分享是一架天平，你给予他人多少，他人便回报你多少。相反，如果你是一个自私的人，那么你就永远也不会得到真正的快乐，永远交不到知心的朋友！

分享是奉献的果实。分享是快乐的前提。

分享是一种博爱的心境，学会分享，就学会了生活。

分享是一种思想的深度，深思的同时，你分享了朋友的痛苦。

分享是一种生活的信念，明白了分享的同时，明白了存在的意义。

在你与人分享的时候，就肩负着一份重任。让他更快乐，让痛苦全部溜走，让阳光洒满你的心灵。



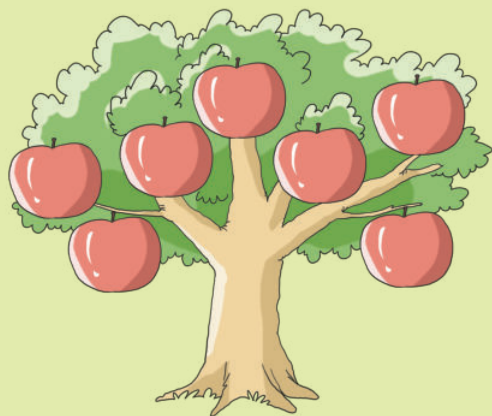


活动一：我的家庭树



实践园

在果实里贴上家人照片并写下相应的人物关系。



分享：家庭温馨小故事



活动二：我的朋友们

在学校里，你一定认识了很多好朋友，能给我们介绍其中一个吗？



我的朋友档案

☆ 朋友姓名：_____

☆ 年 龄：_____

☆ 我的朋友，他（她）是这样一个人：

☆ 他（她）曾经这样帮助过我：





在人与人的相处中，我们收获了很多的关爱和照顾！无论是家人，还是朋友，甚至是陌生人，他们都让我们周围的世界更加美好！生命，从来就不孤单！



阅览室

父 爱

夏夜，路灯洒下一片银光，人们在灯下下棋，聊天，打扑克……一个女人夹着一件上衣，寻寻觅觅走来，对一个观棋的中年男子说：“走吧！元元的作业写完了。”说着把上衣给他披在身上。于是，男人跟着女人回家。

大约十五六平方米的屋子里，摆了一张双人床和一张单人床。屋里有一张占地不大的学生桌，桌上放着元元的课本和作业。这是三口人的一个小家。父母都是工人，这个家来之不易。他们在此一住十几年，儿子元元上初中三年级了。儿子越大他们就越觉得这个小屋负荷太重，有点盛不下啦！

一张学生桌只儿子专用，幸亏他们都不是知识分子，没有伏案书写的需要。但爸爸不争气，患有北方常见的气管炎，一天到晚总咳嗽，他一咳嗽小屋都跟着震动，元元写作业聚精会神的思考就会被打乱。儿子苦恼，他也苦恼，可有啥办法呢？爸爸嗓子一痒就赶紧躲到厨房里去，怎奈厨房连个门也没有，怎么隔音？有时他躺在那里用被子蒙住头，一咳嗽照样满屋都响……唉！为啥落下这个毛病呢？

儿子很体谅爸爸：“爸爸，你咳吧，不要紧，我一样写作业。”“唉，儿子，爸爸这病影响了你……”他没有读过书，当了一辈子睁眼瞎，就分外觉得读书重要，他很怕耽误了儿子的前程。

晚饭后儿子要写作业了，爸爸就躲出去啦。这几乎成了一种规律，一种习惯。

“爸爸，你别出去了。”元元阻拦爸爸。“不，爸爸有点事。”啥事？总在这个时候有？元元心里明镜似的。元元心疼爸爸，可又拗不过爸爸，元元知道为自己的学习，爸爸什么都





豁出去了。元元是个懂事的孩子，一想到这就心酸，眼泪直往肚里流。

北方的冬天来得早。这天晚饭后，爸爸说到对面楼里去跟棋友杀两盘。元元临近期末，功课紧，作业多，他在这个温暖宁静的小屋里，埋在作业堆中，不知不觉夜深了，他的作业才做完。这时他精神松弛下来，忽然隐约听到窗外的咳嗽声，他凭窗望去，外边早已纷纷扬扬下起鹅毛大雪，雪中一个穿着棉大衣，戴着大口罩的人，周身洁白，成了个雪人啦！他像一下子被电着了，受到极大的震撼，立刻泪流满面地跑了出去，大声呼唤：“爸爸呀，爸爸……”话未出口竟不住呜咽起来。

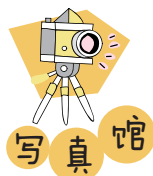
无声的雪花，如银如絮，立刻盖住了这对拥抱着的父子。安谧的街心便又多了一座洁白的雕像……



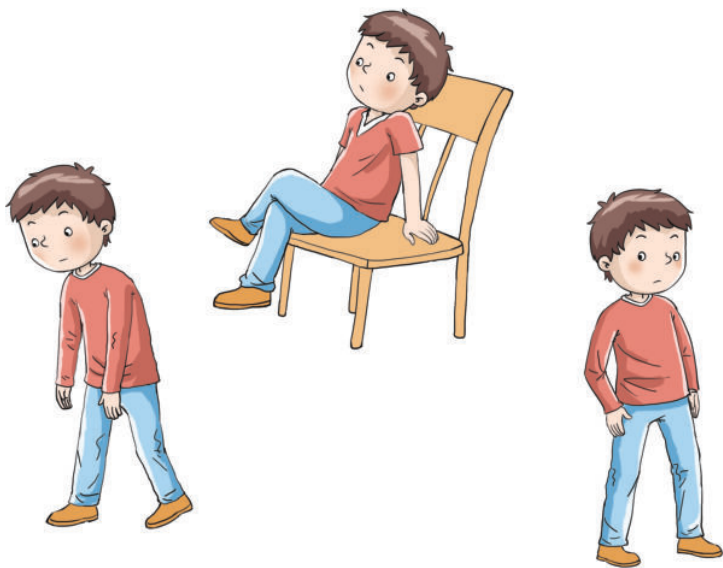


主题

坐立行



俗话说：“站如松，坐如钟，行如风。”意思就是站着要像松树那样挺拔，坐着要像座钟那样端正，行走要像风那样快而有力。可是有的小朋友在平时的生活中为了自己的舒服就很不注意自己的坐姿、站姿以及走路时的姿态。殊不知这样的姿态不仅不雅观，而且对身体发育有不良影响。小凯就是这样一个坐姿、站姿和走路姿态都很不好的小朋友，小朋友们来看看小凯平时坐立行的状态，来评一评小凯这样坐、站以及走路是不是很不得体呢？



小凯也为自己坐立行的姿势发愁过，因为班上很多同学都嘲笑他的姿势太难看了。同学们，让我们来帮帮他，告诉他怎样站挺拔，怎样走帅气，怎样坐更健康，好吗？





小朋友们知道吗？我们现在正处于身体发育成型的时候，如果这个时候，我们不注意自己的坐立行，不了解正确的坐立行的姿势，等时间长了我们会养成很坏的习惯。错误的坐立行会导致身体脊柱变形、骨盆错位，对我们今后身体的正常发育和气质养成都会造成很大的伤害。所以，我们一定要从现在开始就养成正确的坐立行的习惯。



下面是关于正确坐立行的顺口溜，小朋友们来看看吧！

优雅漂亮的坐姿：

上体直立，头部端正，
双目平视，两肩齐平，
下颌微收，双手自然搭放，
双膝并拢。



正确美观的站姿：

上体直立，头正目平，
收颌梗颈，挺胸收腹，
双臂下垂，立腰收臀，
嘴唇微闭，表情自然。





潇洒优美的行姿：

上身挺直，头正目平，
收腹立腰，摆臂自然，
步态优美，步伐稳健，
动作协调，走成直线。



活动一：TV音乐室



实践园

◎欣赏MTV《中国功夫》。

◎中国功夫，名扬四海。练就一身功夫，首先要从“坐立行”开始，歌中对“坐立行”有什么要求？



活动二：练一练

都说“好习惯成就未来”，仔细观察右面这幅图，相信你一定能做得很好！





阅览室

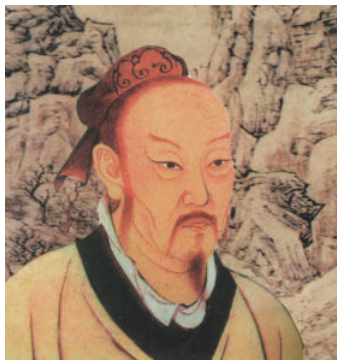
防近视 三字歌

近视眼，看不远，做事情，不方便，
防近视，不算难，做起来，要认真，
读书时，坐端正，写字时，三个一，
眼保操，自觉做，要认真，眼才亮，
光线暗，不看书，阳光下，不看书，
坐车子，睡床上，也要记住不看书，
三字歌，记心中，防近视，会成功，
亮眼睛，人人夸，学习工作顶呱呱。

礼仪小故事

孟母训子

有一次，孟子的妻子在房间里休息，因为是独自一个人，便倚靠着炕桌将两腿叉开坐着。这时，孟子突然推门而入，一看见妻子这坐样，非常生气。原来，古人称这种双腿向前叉开坐为箕踞，箕踞向人是非常不礼貌的。孟子一声不吭就走出去，看到孟母，便说：“我要把妻子休了。”孟母问他：“这是为什么？”孟子说：“她既不懂礼貌，又没有仪态。”孟母又问：“因为什么而认为她没礼貌呢？”“她双腿叉开坐着，箕踞向人。”孟子便把刚才的一幕说给孟母听，孟母听完后说：“没礼貌的人应该是你，而不是你妻子。难道你忘了《礼记》上是怎么教人的？进屋前，要先问一下里面是谁；上厅堂时，要高声说话，为避免看见别人的隐私；进房后，眼睛应向下看。你想想，卧室是休息的地方，你不出声、不低头就闯了进去，已经先失了礼，怎么能责备别人没礼貌呢？没礼貌的人是你自己呀！”一席话说得孟子心服口服，再也没提什么休妻子回娘家的话了。



主题
三

小小水痘不可怕



阳阳是个多才才艺的小男生，学校里的文艺活动都少不了他的身影。这两天，学校要举行六一大联欢，阳阳每天坚持排练节目，希望有最佳的表演效果。可是，今天早晨起床，阳阳感觉到身体不舒服，全身烫烫的有点发热，妈妈让阳阳吃点退烧药，在家休息半天，等好了之后再去看学校。

到了下午，阳阳不但没有退烧，身上还长出了好多小红点。妈妈赶紧把阳阳送到医院，医生说，阳阳得了水痘。


 想一想：

学校六一联欢就要开始了，阳阳不想错过这次表演的机会，那阳阳能不能带病去表演呢？为什么？