

依据教育部《中小学生毒品预防专题教育大纲》编写

中小学

# 禁毒教育教材

向坤茂 主编

珍爱生命 远离毒品



五年级(下)



湖南教育出版社

依据教育部《中小学生毒品预防专题教育大纲》编写

中小  
学

# 禁毒教育教材

主编：向坤茂

编委：向坤茂 吴道新 陈 洁  
邓昭民 晨 涵 乔 木



五年级(下)

**CIS** 湖南教育出版社  
PUBLISHING & MEDIA

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学禁毒教育教材. 五年级. 下 / 向坤茂主编.  
—长沙: 湖南教育出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5539-0220-3

I. ①中… II. ①向… III. ①禁毒—小学—教材  
IV. ①G621

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 029896 号

## 中小学禁毒教育教材 五年级(下)

向坤茂 主编

---

责任编辑: 黄 斌

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](mailto:hnjycbs@sina.com)

微信服务号: 多点学习

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 16 开

印 张: 3

字 数: 60 000

版 次: 2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-0220-3

定 价: 12.00 元

---

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

# 前言

## PREFACE

毒品的危害，不仅关乎个人的健康和生命，而且关乎家庭的幸福和存亡，以及社会的安全和发展。在现实当中，在我国35岁以下的青少年吸毒者已占到了吸毒总人数的85.1%，青少年吸毒已经成为一个触目惊心的严重的问题。

各国的禁毒经验证明，通过各种严刑峻法、雷霆手段的打击都收效甚微，唯有人们从思想意识上自觉地对毒品进行抵制，才是最有效的禁绝毒品的方式。

中小學生正处于人生观、价值观的形成阶段，他们好奇心强，很容易就因盲目跟风模仿所谓的时尚而轻易越过了行为的底线，成为包装成各种时髦形象的毒品的受害者。因此在中小学校中进行禁毒教育是学校思想工作的一项重要内容。

为此，我们根据教育部颁布的《中小学生毒品预防专题教育大纲》的要求，从课程化、常态化、有效性三个方面对中小学禁毒教育进行认真研究，紧紧抓住青少年的认知特点，研发出了供全日制中小学校使用的系列教材——《中小学禁毒教育教材》。出版这套教材的目的旨在帮助中小學生养成良好的生活方式，培养终身禁毒意识，从而有效

降低我国新生吸毒人员的滋生。

本书分为“珍爱生命”和“远离毒品”两个部分。众多的事例表明，正是由于对生命价值的漠视，才会导致很多青少年后来走上吸毒这条不归路。“珍爱生命”是“远离毒品”的前提。“禁毒教育”实际上就是一种“生命教育”。只有了解生命的意义，明白生命只有一次，我们都应该好好热爱生命，敬畏生命，才能远离各种诱惑，以积极向上的人生态度面对各种生命中的各种挫折和困难。

本书作为系列教材中的一本，以小学生为教育对象。小学生通过学习本书，能认识一些常见的毒品，知道一些毒贩引诱青少年吸毒的常见手法，学会拒绝毒品的基本技巧。充分发挥学生的主观能动性，编写中尽量减少说教，以图片、事例和学生参与讨论等形式达到教学目的。

由于时间有限，错漏之处在所难免，请大家批评指正。

编者

2016年1月

# CONTENTS 目录

# JINDU JIAOYU

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>第一编 珍爱生命</b> ..... | 1  |
| 第一节 导言 .....          | 1  |
| 第二节 感受生命 .....        | 3  |
| 第三节 体验生命 .....        | 7  |
| 第四节 生命故事 .....        | 11 |
| 第五节 名人名言 .....        | 15 |
| <br>                  |    |
| <b>第二编 远离毒品</b> ..... | 18 |
| 第一节 导言 .....          | 18 |
| 第二节 慧眼识毒 .....        | 21 |
| 第三节 真人真事 .....        | 27 |
| 第四节 禁毒故事 .....        | 32 |
| 第五节 法律讲堂 .....        | 36 |

# 第一编

# 珍爱生命

## 第一节 导 言

寻找有生命的物体？

同学们，你们看看身边哪些东西是有生命的？

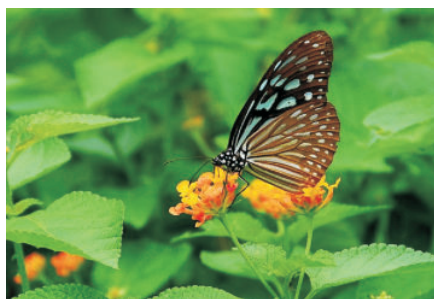


桌子、椅子、黑板……

这些东西有生命吗？

小猫、小狗、蝴蝶、花儿……

它们是有生命的吗？





自然界由人类、动物、植物、微生物等众多生命构成，丰富多彩的生命使世界充满了生机和活力，地球上的各种生命都是息息相关的。人类是最具智慧的生命，我们必须尊重和关爱地球上的其他生命，与他们和谐共处，维持生态平衡。

随意践踏地球上的其他生命

破坏人类赖以生存发展的生态环境

最终受害的是人类自己

每一种生命都有他不同于与其他生命的“特殊功能”：

- > 蔬菜、水果等富含人类所必须的各种营养元素；
- > 蜜蜂酿出蜂蜜让美食家赞不绝口；
- > 蚂蚁设计的蚁巢让建筑师自形惭愧；
- > 鱼类的游泳技术让游泳运动员佩服得五体投地；



- > 鸟类的飞翔技巧让飞行家终身研究；
- > 壁虎的附墙爬行特技更让我们的登山运动员羡慕不已；



- > 羚羊、袋鼠、狮子、猎豹等野生动物的奔跑速度让田径运动员潜心学习甚至模仿。



## ? 思考与练习

同学们，你们还知道哪些生命体具有神奇的“特殊功能”？

## 第二节 感受生命

地球上所有的生命只存在一次，生命是独一无二的，失去后就再也不会复活。古人说：身体发肤，授之父母。对于生命，我们从来没有浪费的权利，当父母把我们带到了这个世界，我们的存在就不再是一个人的事。



我们不仅要爱护其他生命，也要珍爱自己的生命。珍爱生命，就是珍爱你生存的权利，不伤害自己，也不伤害其他的生灵，真正做到“众生平等”。珍爱生命，要自尊自爱，远离毒品、赌博等有害行为，养成良好的生活习惯。珍爱生命，意味着重视生存的质量，认真对待每一天，做到乐观开朗，积极向上。



## 写真

### 蚂蚁搬家

有一天，我在楼下玩的时候，碰巧下雨了，我就躲在房子下面避雨。突然，我看到一些黑黑的小东西，原来是一群小蚂蚁正在搬家。它们头上都顶着一些食物、蚂蚁卵，它们一个挨着一个，生怕食物和蚂蚁卵会掉到地上。我逆着它们走来的方向，看见它们的家都被水淹没了。它们正在奋力地抢救着自己的食物和保护自己的生命，蚂蚁们团团围住剩下的食物，浩浩荡荡地前进，我似乎听到了它们齐心协力的口号声……

## 小贴士

### 谁是最快乐的人？

英国的《太阳报》曾举办过一次征文活动，让大家推荐谁是世界上最快乐的人，最后选出4个世界上最快乐的人。

◆第一个人：在沙滩上垒沙丘房子的儿童；这个儿童无忧无虑，阳光和天真的笑容都洋溢在他脸上，他不用担心工作、失业、疾病等烦恼，所以他很快乐。所以要想快乐，就要保持童心，保持好奇心。

◆第二个人：给婴儿洗澡的母亲，母亲在付出母爱的过程中得到



了快乐，所以给婴儿洗澡的母亲最快乐。

◆第三个人：外科大夫，通过千辛万苦，终于把一个病人从死亡线上拉了回来的外科大夫最快乐。

◆第四个人：卖豆子的人，这个卖豆子的人拥有积极的心态。一般的人可能担心豆子滞销会变成豆芽，豆芽滞销就会腐烂。这个人却把豆芽栽到盆里，并给盆景起名“逗你玩”。盆景卖不掉就干脆



把豆芽种到地里，过三个月就收获了更多的豆子，这是他的一种卖法。还有一种卖法是，豆子卖不出去就磨成豆瓣卖；豆瓣还卖不出去就磨成豆浆；豆浆还卖不出去就做成豆腐；豆腐卖不完就做成豆腐干；豆腐干卖不完就做成臭豆腐；臭豆腐也卖不完，再经过处理变成豆腐乳，总有一天要把它卖掉。卖豆子的人拥有积极、健康的心态，因此他也是一个很快乐的人。

## 思考与练习

1. 到底谁是最快乐的人？请同学们发表自己的意见并说明理由。
2. 你觉得自己是个快乐的人吗？最让你快乐的事是什么呢？



## 安全教育歌



小朋友，认真听，安全知识心要明；  
火警119，匪警110；  
交通事故122，伤病急救120；  
爸妈老师的电话，脑中也要记得清。  
遇到大火不要懵，冷静观察是要领；  
低头弯腰伏地走，湿毛巾包头和身；  
弃坐电梯走楼梯，判断大火在哪层；  
楼下着火楼上走，楼上着火往下奔；  
安全出口发绿光，紧捂口鼻向那行；  
只要冷静心不慌，再大火情也能赢。  
路遇坏人挺直腰，大声呼救引众人；  
一人在家也别怕，锁好大门打电话；  
千万别信陌生人，有事先找妈和爸；  
正义凛然加智取，坏人心虚必遭擒。  
出门上学戴黄帽，步行要走人行道；  
道路情况很复杂，走路需要勤观察；  
红灯要停绿灯行，横穿马路走天桥；  
没天桥走斑马线，左右观察很关键；  
不要追逐和打闹，平平安安到学校。  
安全知识保安全，日常还需勤演练；  
小朋友们茁壮长，生命安全第一要。



## 第三节 体验生命

在成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取鲜花时，荆棘会刺伤你的手。如果因为怕痛，就不愿伸手，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。人的一生要经历许多的挫折，只要有勇气、有胆识，有智慧就一定能够战胜荆棘，把挫折变成向上的动力，把失败变成生命中的垫脚石。



### 如何面对生命中的挫折呢？

#### 1. 转移情绪

生活中我们难免会有烦恼和苦闷。此时此刻，应迅速把注意力转移到别的方面去。比如有时碰到不顺心的事情或在家中与亲属发生争吵，不妨暂时离开现场，换个环境，或者同别人去侃大山，或者参加一些文体活动，娱乐娱乐。这样可能很快就会恢复好心情。



#### 2. 憧憬未来

只有经常憧憬美好的未来，才能始终保持奋发进取的精神状态。不管遇到什么困难，我们都应该相信明天会更好。



### 3. 向外倾诉

心情不快却闷着不说会闷出病来，有了苦闷应该向外倾诉。倾诉的对象可以是朋友、亲人，也可以是老师，如果不好意思当着别人的面说，那也可以把坏心情写进日记本里。



### 4. 拓宽兴趣

做自己感兴趣的事是非常快乐的。每个人都要有自己的兴趣，比如看书、写字、绘画、弹琴、唱歌、跳舞等等。总之，兴趣越广泛，生活越丰富、越充实、越有活力，你也会觉得生活处处充满阳光。



### 5. 宽以待人

人与人之间总免不了有这样或那样的矛盾，朋友之间也难免有争吵、有纠葛。只要不是大的原则问题，应该与人为善，宽大为怀。绝不能有理不让人，无理争三分，更不要为一些鸡毛蒜皮的小事争得脸红脖子粗，甚至拳脚相加，伤了和气。



### 6. 忆乐忘忧

现实生活有时荆棘丛生，有时铺满鲜花，有时忧心如焚，有时其乐融融。对此应有所取舍，不能让那些悲哀、恐惧、忧虑的心境困扰着我们。对那些幸福、



美好、快乐的往事要常常回忆，从而激发生活的动力。

## 思考与练习

谈一谈你如何对待生活中不如意的事情？你对那些生命中有许多遗憾的人（比如残疾人）是什么心情？什么态度？

### 呵护生命的好习惯

世界著名心理学家威廉·詹姆士曾说：

播下一个行动，收获一种习惯；

播下一种习惯，收获一种性格；

播下一种性格，收获一种命运。

多一个好习惯，就多一分自信；

多一个好习惯，就多一分成功的机会；

多一个好习惯，就多一分享生活的能力。

你们知道要养成哪些好习惯吗？



#### ● 9个学习好习惯

1. 提前预习
2. 专心听讲
3. 爱提问题
4. 及时改正错题
5. 查寻资料
6. 不磨蹭不偷懒
7. 仔细审题
8. 勤于动笔
9. 认真书写

#### ● 9个做人好习惯

1. 心态积极
2. 孝敬老人
3. 勤俭节约
4. 持之以恒
5. 充满自信
6. 守时惜时
7. 诚实可信
8. 善待他人
9. 不给他人添麻烦





● 9个卫生好习惯

1. 饭前便后洗手
2. 早晚刷牙
3. 每晚洗脚洗袜子
4. 手脏了及时洗
5. 不随意席地而坐
6. 常换衣服常洗澡
7. 不随地吐痰
8. 不乱扔垃圾
9. 随手整理好用具和衣物

● 9个饮食好习惯

1. 定时定量
2. 细嚼慢咽
3. 吃饭时不说话
4. 爱惜粮食
5. 不挑食不偏食
6. 不吃不合格食品
7. 不边走边吃
8. 少喝饮料多喝白开水
9. 少吃零食



● 好习惯三字经

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 小学生 | 上学校 | 守纪律 | 不迟到 |
| 上课时 | 专心听 | 多动脑 | 记得清 |
| 写作业 | 要工整 | 按时完 | 卷面净 |
| 学知识 | 勤思考 | 乐动手 | 记得牢 |
| 个人事 | 应自理 | 家务事 | 要学习 |
| 要诚实 | 不说谎 | 敢认错 | 益成长 |
| 课外书 | 音像网 | 好与坏 | 要分清 |
| 好习惯 | 早养成 | 有教养 | 益终生 |



? 思考与练习

1. 家里用的一次性打火机不会引起爆炸。( )
2. 小青家电饭锅的内胆坏了, 她就用其他的钢精器皿代替。( )
3. 晓斌在宿舍里经常从一张床上跳到另一张床上, 他说这能锻炼身体。( )



4. 安装灯泡是件简单的事情，但我们还是要先切断电源。（ ）
5. 高楼发生火灾时使用电梯逃生比较快。（ ）
6. 抽烟是一种时尚，青少年学生不在校时可以适当抽一些。（ ）
7. 萧军因为在学校的游泳比赛中获得冠军，所以假期他去游泳从不要父母陪伴。他说：“我是冠军，用不着担心的。”（ ）
8. 吸过的烟头直接扔进纸篓，会使纸张燃烧，引起火灾。（ ）
9. 患有疾病或身体不适时，只要自己注意点，是可以参加紧张剧烈的体育活动的。（ ）
10. 只要不影响交通，在道路上是可以使用旱冰鞋滑行的。（ ）
11. 行人须在人行道上行走，没有人行道的靠马路边上行走。（ ）
12. 体育运动中，如果安排的不科学，可能会造成运动损伤，如跑步，常会发生踝关节、腰关节扭伤及软组织损伤。（ ）
13. 运动后不要喝大量白开水，更不应该暴食冷饮，而需要多喝盐水。（ ）

## 第四节 生命故事

### 故事一：韩红《天亮了》背后的故事——爱让生命更美好

#### 《天亮了》

——韩红

那是一个秋天风儿那么缠绵  
让我想起他们那双无助的眼  
就在那美丽风景相伴的地方  
我听到一声巨响震彻山谷  
就是那个秋天再看不到爸爸的脸