

共享阳光·留守儿童读本

六年级·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. 六年级. 上册 / 邓验等主编；赵林涛等编. — 长沙：湖南教育出版社，2016.7

ISBN 978-7-5539-3977-3

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112336号

共享阳光·留守儿童读本 六年级上册

Gongxiang Yangguang Liushou Ertong Duben

邓 验 黄步高 主编
赵林涛 等编

本册主编：董帅克

责任编辑：董静静 黄永华

责任校对：鲍艳玲

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.hneph.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 978-7-5539-3977-3

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 第二性征 / 1
- ★ 第 2 课 野外的自我保护 / 11
- ★ 第 3 课 教师节的礼物 / 20
- ★ 第 4 课 正当防卫 / 30
- ★ 第 5 课 亲密接触的痛 / 40
- ★ 第 6 课 年的故事 / 49



第1课 第二性征

亲爱的同学们，你们好！暑假刚刚结束，新的学期正在迎面走来，大家已经进入了六年级，成为低年级小朋友眼中的“大哥哥、大姐姐”了！伴随着年龄的逐渐增大，不知道你们是否注意到了，自己的身体也悄悄地发生了一些变化呢？

接下来，让我们走进同样刚刚开学的六年级（2）班，看看我们熟悉的小伙伴们身上，又发生了什么新鲜的故事。





青春的馈赠

“叽叽叽，喳喳喳”，一群活泼的小麻雀从窗前飞过，九月的阳光明媚、温暖，像一张轻纱，温柔地拂过高小飞的脸庞，高小飞从睡梦中醒来，伸了一个长长的懒腰，他忽然眼睛一亮，笑出声来，心想：“今天是开学第一天，又要见到亲爱的老师和小伙伴们了！”



高小飞叠好被子，来到卫生间，开始刷牙洗脸。刷牙的同时他不禁端详起镜中的自己，经过了这个暑假农活的历练，镜中的自己变得黝黑结实，个子好像也长高了不少，越来越像爸爸妈妈电话里所描述的“小男子汉”了，想到这里，他不禁嘿

嘿笑出声来。高小飞目光往下一扫，突然止住了笑声，脸涨得通红。

自己的内裤上，竟然湿了一片。

高小飞好奇地用手摸了一下，仿佛触了电一样缩回——那里凉凉的，还有一点黏。

高小飞赶紧把内裤脱下，换上了一条干净的，又把弄脏了的内裤反复洗了几遍晾了起来，生怕被爷爷奶奶看到。弄完了这些事情，小飞皱着眉头背上书包，心里有些疑惑，又有些不安。



身体上的变化，不仅仅发生在了高小飞一个人身上，夏果最近也正为这种变化烦恼着。

夏果的故事要从一个多月前说起了，暑假里的一天清晨，夏果突然发现自己下面流了血，把内裤都弄脏了。第一次遇到这种情况的夏果十分惊慌，不知道这是什么原因，也不知道应该怎么办。她反复地洗了几遍澡，然后换上了干净衣物，但心里始终惴惴不安，生怕别人知道这件事。就在夏果终于要把这件“小插曲”忘掉的时候，今天早上，这个不受欢迎的“客人”，又一次来拜访了夏果。

夏果是一个乖巧、文静的女孩子，第二次遇到这件事情的她，并没有任何好的处理办法，她急得抹起了眼泪，难道自己得了什么怪病吗？

“咚咚咚”一阵敲门声响起，夏果一激灵，脸立刻涨得通红。她赶紧抹了抹眼泪，换好衣服，来到门前问：“是谁在敲门呀？”

“是我，甜甜！夏果，一起去上学吧！”

夏果开心极了，打开门跑出去，给了孟甜甜一个大大的拥抱。两个小伙伴互相端详着对方，发出银铃般的笑声——经过这一个暑假，两个小姑娘长得愈发可爱了，声音也变得更加甜美。

孟甜甜发现夏果的眼眶红红的，便惊讶地问：“果果，你怎么了，刚刚哭过吗？”被触及心事的夏果顿时低下了头，嘴唇颤抖着，好像又要哭出声来。

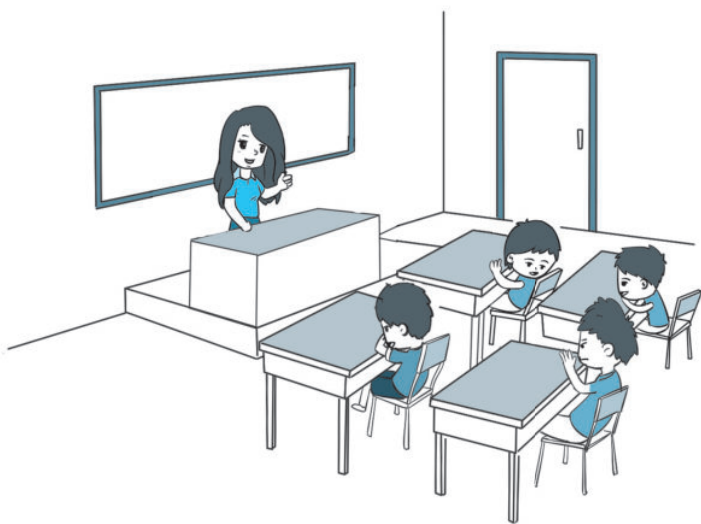
孟甜甜急忙问：“怎么了，怎么了果果？你不要哭呀！走，我们边走边说。”夏果拉着甜甜的手，贴着她的耳朵，悄悄说出了自己的烦恼。甜甜听说了好



朋友的烦恼，自己的脸也害羞地红了起来，她附在夏果的耳朵旁小声地说：“前几天我也遇到了这种情况，当时也把我吓坏了，要不我们去问一问班主任王老师，她一定会告诉我们这是怎么一回事的。”

夏果睁着大大的眼睛望着目光坚定的甜甜，轻轻点了点头。

上课铃响了，王老师走进教室。刚刚还叽叽喳喳互相交谈的同学们，纷纷回到自己的座位上坐好，整个教室立刻安静了下来。王老师环顾教室一周，笑眯眯地对同学们说：“同学们，大家好！从今天开始，你们就是六年级的‘大哥哥’，‘大姐姐’了！”同学们眼睛里闪着光，透露出一股青春的活力，高小飞还吐了吐舌头，做了一个展示肌肉的动作，引起同学们哈哈大笑。



王老师脸上挂着慈祥的微笑，接着说道：“伴随着大家年龄的增长，不知道大家注意到没有，自己的身体也发生了一些变化呢？”高小飞刚想抢着回答，突然想到自己早上看到的那一幕，脸迅速一红，便把头猫

了下去。夏果的脸上也微微泛出一阵红晕，但她把头抬得高高的，露出自信的微笑，孟甜甜偷偷望了身边的夏果一眼，悄悄地笑了，她知道，夏果之所以有了自信，是因为在课前的十分钟里，王老师认真地解答了她的困惑……

王老师望着底下的同学，缓缓说道：“也许有的同学已经注意到了，也许有的同学还没有注意到，但是同学们，无论你们是否准备好了，你们都将迎接人生中最美丽的一个阶段的到来，那就是——青春期！”

同学们睁大了眼睛，高小飞也抬起头，有一些期待，又有一丝不解。



“青春期是每个人一生当中最美好的时期，在这个时期内，你们的身体和心理，都会经历很大程度上的发育和变化。以男孩子们为例，在青春期的男孩子，身高增长的速度会加快，肌肉会变得越来越结实，声音会变得低沉有力，而且喉结也会变得突出。”几个男生伸出手，摸了摸自己的喉咙，兴奋地点了点头。

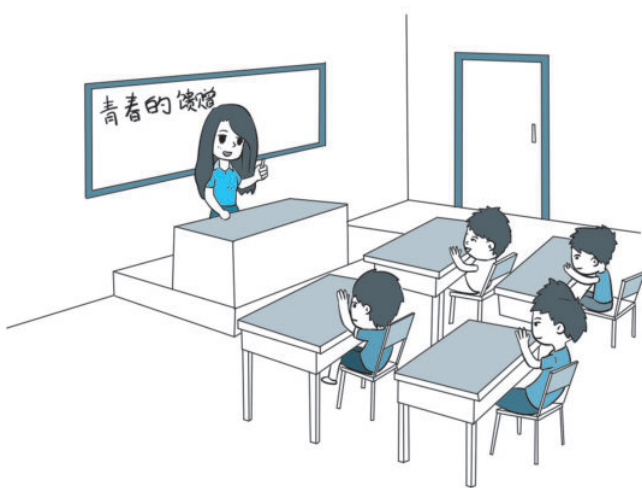
“女生们的乳房会逐渐变得丰满，出现阴毛，骨盆变宽，臀部增大，身体增长速率达到高峰。声音也变得更加细腻与甜美。”班上的女孩子们互相望着，眼神里面充满着惊喜与好奇。“而在青春期这个阶段，男生和女生的性器官都会逐渐成熟，女生会来月经，也就是我们俗称的例假。月经的出现可能让女生们感觉到不适应和恐慌，其实这些大可不必，它是在性激素的调节下，子宫内膜发生周期性的坏死、脱落、出血和修复过程。这是人类的正常生理现象，标志着你的身体开始走向成熟。而男生，睾丸和阴茎逐渐变大，还可能会在睡梦中出现遗精等情况。”提到“性”这个字，一些女生羞红了脸，悄悄低下了头，一些男生则傻傻地笑了，摸了摸自己的头。

王老师接着说：“同学们，‘性’并不是一个难以启齿的词汇，更不是一个肮脏的字眼，同学们要对自己身体的变化感到欣喜而不是忧虑，因为它们的出现，表示你们已经成为“小大人”了！”

大家你看看我，我看看你，有一些兴奋，也有一些好奇。

“同学们，青春期的变化，不是我一两句话可以说清楚的，今天下午的语文课，同学们和我一起去乡图书馆查阅资料，完成一堂以“青春的馈赠”为主题的课外实践活动，好不好？”

“好！”同学们爆发出一阵热烈的欢呼。





智慧小向导

同学们，青春期如同一场美丽的邂逅，短暂而又神秘。伴随着她而来的还有生理和心理上的诸多变化。你们是否像高小飞、夏果一样对此而感到烦恼呢？同学们，你们要认识到，烦恼并不可怕，真正可怕的是对这些变化的回避与排斥。青春期是大自然给我们的最美好的馈赠，所以我们要用最阳光的心态去迎接她，同时，做好充足的准备，去应对那可能随之而来的烦恼与挑战。

也许青春期的你，有很多很多的困惑，很多很多的秘密，希望你们能够将你们的疑惑，告知自己的老师或者父母，不要自己憋在心里，也不要去浏览不健康的读物来获取答案，更不要听信社会上一些人员的引诱，参与到一些青少年不应参加的活动中，这些不仅不利于你的健康成长，还可能将你引入歧途。青春期的宝贵，在于她只有一次！所以同学们一定要爱惜自己的身体，在阳光下健康地成长。

亲爱的同学们，你们是祖国的花朵，更是家庭的希望，我和你们在外地工作的爸爸妈妈一样，企盼你们平安生长，早日盛开，绽放芬芳！

——王老师对大家寄语



知识小当家

“破茧成蝶第一话”——初潮

月经是女性正常的生理现象。当女性达到性成熟后，女性的卵巢每个月将产生一个成熟的卵子。为了保障卵子与精子结合后产生的受精卵能够



得到充足的养分，子宫会在卵巢排出卵子之后，形成一个“厚厚”的营养层，等待受精卵的到来。而一旦受精卵并未形成，则营养层便成为多余之物，在人体的生理机制控制下，一些黏膜与血液由阴道排出。这个过程，便是月经，由于女性每个月排卵一次，因此月经这个“客人”，便会每个月造访一次。而少女的第一次月经，便称为“初潮”。



少女的初潮年龄一般为10~16岁，但具体年龄则因人而异。月经初潮时，由于少女的卵巢功能尚未完
全发育成熟，因此可能出现月经周期不规律的情况，所以如果女孩子们发现自己初潮后月经周期并不规律，大可不必过于担心，但若出现月经周期超过半年等异常情况，则一定要告诉老师或家长，在他们的陪同下去医院诊断。

“我以我心爱我身”——月经期的保健

(1) 树立正确心态，保持精神愉悦，阳光地面对“月经”、“初潮”的到来。

(2) 注意经期卫生。选用柔软、清洁、质量有保障的卫生巾产品，在月经期间每隔4~6小时便更换一次卫生巾。更换时注意卫生，一定要提前洗好手，并避免手指直接接触外生殖器。尽量选择干净、透气的内裤，

并及时更换清洗。

(3) 注意饮食搭配。在月经期间应该多吃易于消化、营养丰富的食物，避免过于油腻、辛辣等刺激性强的食材，多吃水果、蔬菜，保持排便通畅，减少盆腔充血，保持充足饮水量。

(4) 月经期间，爱惜自己的身体，避免参加非常剧烈的体育运动或农业劳动，适当参与一些舒缓的体育运动，如散步、保健操等。

“哪个少年不钟情”——男孩子的青春期变化

女性性成熟的标志为第一次月经的到来，而男性性成熟的到来则通常伴随着遗精。

遗精是男性的正常生理反应，几乎在每一个健康的男生身上都发生过。遗精的原因主要有两种：

(1) 精满自溢。男子发育进入青春期后，睾丸不断产生精子，而精囊腺与前列腺液不断产生分泌物。当二者的数量达到一定程度，便会自动从尿道排出。

(2) 性的刺激。由于年龄的增长，男生的性意识逐渐萌动，性欲在一定程度上增强。在受到描写性的文字以及图像等传播媒介的影响后，容易在睡梦中发生遗精，这种梦境一般称为“性梦”。

面对遗精，男孩子们不用过于紧张，首先应认识到每月1~2次的遗精是正常现象。其次，应养成良好的思想约束，不观看性描写过于露骨的书画、录像、电视、电影等，多参加体育活动、文娱活动，多阅读经典书籍，陶冶情操，培养自己的内在气质，成为一个真正的成熟、稳重的男子汉。



生活小镜子

亲爱的同学们，关心大家的王老师特意布置了几道测试题，看看聪明的你们是否对“性”有了正确的认识了。

- 1.对“性”很好奇，那么这个人肯定很好色。（对 错）
- 2.在梦中梦到和喜欢的异性有身体上的亲密接触，那么我将无药可救。（对 错）
- 3.街上有叔叔卖一些描写性爱场景的书籍并推荐我购买，我会坚决地拒绝。（对 错）
- 4.有社会上不认识的男青年经常在放学的时候骚扰我，我没必要向老师求助。（对 错）
- 5.体育课上，老师要求我们进行100米测试，但我正处在月经期，因此应该向老师说明情况。（对 错）

参考答案

错 错 对 错 对

- 1.错。（提起“性”这个字，青少年往往会觉得好奇，甚至还有一点害羞。这都是非常正常的心理反应，完全没有必要觉得可耻或“好色”。）
- 2.错。（这种行为通常称为“性梦”，是处于生长发育期的青少年会出现的正常现象。）
- 3.对。（一些不法分子会通过发放淫秽色情的刊物来毒害未成年人，同学们一定要抵制这种类型的不良信息。）
- 4.错。
- 5.对。（处于月经期的女生，子宫内膜脱落出血，生殖器官抗感染能力下降，剧烈运动会加速血液流动，增加感染机会。所以处于月经期的女生最好不要做剧烈运动。）



实践小能手

- 1.为自己建立一个日记册，用来记录自己在青春里每一天的身体情况及心理情况，并学会自我调节。
- 2.查阅营养膳食方面的基本知识，为自己制作一份健康食谱，在语文课上和其他同学交流。

第2课 野外的自我保护

亲爱的同学们，你们好！在大家的日常生活中，难免会遇到各种紧急情况，因此，每个人都应该掌握必备的求生技能。由于农村的环境人为改造程度较低，因此在日常生活中与野生动物的接触概率远远大于在城市生活的同学，具备必要的求生急救知识就显得更加重要。让我们来看看杨阳的一次印象深刻的野外经历吧！





野外的自我保护

入秋已经半个月了，可夏季的炎热似乎还没有消散殆尽。这一天是周六，虽然还是清晨，阳光却已显得格外明媚。

“小阳，起床啦！今天你不是要跟爷爷上山去采野菜吗？”杨阳的卧室响起了一阵敲门声。杨阳揉了揉惺忪的睡眼，应道：“知道了爷爷，我这就起床！”

一想到今天可以和爷爷上山采野菜，杨阳立刻就精神了起来，对于在农村长大的杨阳来说，村后的那座大山，可是一座既神秘，又有趣的“宝地”。杨阳曾经从那里捡到过受了伤的小刺猬，并带回了家，杨阳还在那里看到过野山鸡、野山羊……听说今天爷爷带自己去上山，杨阳开心得几乎合不拢嘴。

“奶奶您坐着，我来刷碗！”杨阳哼着小曲儿，把碗筷洗了个干干净净，然后急匆匆地在毛巾上抹了抹，就牵着爷爷的手出了门。

杨阳和爷爷步伐轻快，到了半山腰的时候，薄雾消散，太阳升高，两人头上都渗出了不少的汗珠，杨阳把裤腿卷了起来，好奇地问这问那，爷爷也心情大好，给杨阳讲解各种植物的知识。

杨阳仔细地观察爷爷的动作，爷爷每走到一个地方，一定要用手中一米长的木棍敲敲打打，拨一拨草丛，然后才迈脚上去。杨阳好奇地问：“爷爷，你为什么总是拿个木棍戳来戳

