

· 青少年健康成长教育丛书 ·

# 生命 健康安全教育的

本书编写组 编

五年级上册



江苏凤凰科学技术出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

生命健康安全教育的教育. 五年级. 上册 / 《生命健康安全教育的教育》编写组编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5537-7000-0

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183228号

## 生命健康安全教育的教育 五年级上册

---

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 978-7-5537-7000-0  
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	做一片美的叶子 .....	1
主题二	天堂的声音 .....	6
主题三	生命的延续 .....	9
主题四	感恩的心 .....	13
主题五	我长大了 .....	17
主题六	声音是人的第二张“脸” .....	21
主题七	我不做小大人 .....	25
主题八	优秀的他（她） .....	29
主题九	谢谢你给我的爱 .....	33
主题十	警惕陌生人 .....	37





主题十一	厨房里的双刃剑 .....	41
主题十二	“飞来横祸” .....	45
主题十三	雾霾 .....	48
主题十四	灾难来了我不怕 .....	53
主题十五	横平竖直 .....	57
主题十六	祥和的节日 .....	61
主题十七	赠人玫瑰 手有余香 .....	65
主题十八	补天行动 .....	70

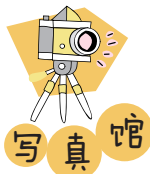




## 主题

## 一

## 做一片美的叶子



《谁是最可爱的人》中描写了一次壮烈的松骨峰战斗，在那些带火扑敌的烈士中有一位名叫李玉安。然而，我们发现这位“烈士”至今还活着。他被救以后，回到家乡黑龙江，当了一名普通的粮库工人。几十年来，他一直勤勤恳恳地工作着，丝毫没有向别人透露过自己的过去。直到1990年，当人们知道他就是当年朝鲜战场上的英雄时，许多人大为不解，甚至为他没能得到应有的待遇而感到遗憾。李玉安舍弃了自己本可得到的各种优厚待遇，而选择了做一名普通工人，默默地奉献自己的毕生精力。就像爱因斯坦说的那样：一个人的价值，应该看他贡献什么，而不应当看他取得什么。李玉安，这位朝鲜战场的英雄，他这么长久的默默奉献充分体现了他的生命价值。



白乐潇是一位12岁的男孩。四川汶川地震发生时，他的左臂被教室的门卡住，为了让出空间给后面的同学跑出教室，他忍住疼痛自己把胳膊拽断了。同学得救了，他却从此失去了一条手臂。这位舍己救人的小男孩，人们把他称为“小英雄”。

以上两则事例对你有哪些启示？





我们时常赞叹大树的美丽，其实，叶子也是很重要的。一片叶子对人们来说，虽然是极为常见的，但它对于大树来说，就如同它的生命一般。如果没有了叶子，大树就会失去养分和水分，失去活力和生机。

我们生活的祖国、社会、家庭、班级就像一棵棵大树，而我们就是一片片叶子，也要给大树贡献养分和活力。有的小朋友认为我们小学生还小，等长大以后再做贡献也不迟。其实虽然我们小学生力量有限，但也可以在自己的能力范围之内，为班级、为家庭、为社会、为祖国做出贡献。

贡献不分大小，外交官在国际会议上据理力争为国家争取权益是在做贡献，解放军战士在抗洪抢险第一线舍命救人是在做贡献，钢铁工人在炼钢炉旁挥洒汗水辛勤工作是在做贡献，我们捡起路边的果皮纸屑扔进垃圾桶里其实也是在做贡献。

我们可以认真学习，掌握知识，为创造祖国美好的未来做准备。中国还不是技术强国，从“中国制造”到“中国创造”，这还需要我们通过学习来实现。

我们可以从身边的小事做起，保护环境。从不乱丢果皮纸屑、不随地吐痰到协助父母进行垃圾分类、遛狗时清理狗狗的排泄物等，都是为保护环境做贡献。





我们可以节约能源，过节能环保的低碳生活。节约用水，节约用电，多利用公共交通工具出行；使用空调时，夏天不要把温度调得太低，冬天不要调得太高；白纸尽量两面使用……这些都是我们可以做到的事情，事情虽小，但是每个人都这样做的话，就是为节能减排做贡献。

想一想，在我们有限的的能力范围内，我们能为班级、为家庭、为学校、为社会做什么贡献呢？



### 活动一

当你在生活中遇到这样的情境时，你会怎么做？心里又会怎么想呢？符合你想法的打“√”，不符合的打“×”，也可以把你自己的想法在横线上写出来。



### 实践园

情境一：在家里会帮父母做自己力所能及的家务吗？

想法 1：会的。父母工作辛苦，自己可以帮忙完成一些家务。（    ）

想法 2：不会。那是爸爸妈妈的事情。（    ）

想法 3：有时想去做，可是父母不让，渐渐地就不主动做了。（    ）

我的想法： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



情境二：你认为自己为班级做出过贡献吗？都做过什么？写下来。

想法 1：从来没有。（    ）

想法 2：虽然是小事，但也为班级做出了贡献。（    ）

我的想法： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



情境三：你认为为社会、祖国做贡献可以用什么样的方式？

想法1：一定要做一件轰轰烈烈的大事。 ( )

想法2：点滴小事也是一种贡献。 ( )

我的想法： \_\_\_\_\_

## 活动二

董存瑞舍身炸碉堡的故事我们都听过，他为什么不怕牺牲、勇于奉献呢？我们还听过一位小学生遇到溺水者，自己贸然下水救人，却不幸溺水死亡的新闻，你又怎么看待这位小学生的行为呢？我们在做贡献时应该注意什么呢？



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 阅览室

### 一片叶子落下来（节选）

[美] 利奥·巴斯卡利亚 著 任溶溶 译

弗雷迪真高兴他是一片叶子。他爱他这根树枝，爱他这些轻盈的树叶朋友，爱他这高高在空中的地方，爱轻轻吹动他的风，爱温暖他的阳光，爱在他身上投下洁白、柔和的影子的月亮。

夏天特别好。漫长的炎热白昼让人觉得舒服，暖和的夏夜是那么宁静、美妙。

那个夏天，公园里的人多极了。他们经常走过来，坐在弗雷迪这棵树底下。丹尼尔告诉弗雷迪，给他们遮阴是他的志愿之一。





“志愿是什么啊？”弗雷迪问过他。

“就是活着的目的。”丹尼尔回答说，“我们活着，就是要让别人过得快乐。我们活着，就要给因为家里太热，到这里来避暑的老人遮阴。我们活着，就要给孩子们一个阴凉地方，好让他们来玩。人们到树下来野餐，在格子台布上吃东西，我们活着，就要用叶片给他们扇风。我们活着，就是为了做这些好事情。”

弗雷迪特别喜欢老人，他们安静地坐在凉爽的草地上，难得走动，悄悄地交谈他们过去的时光。

孩子们也好玩极了，尽管有时他们会在树皮上挖窟窿，或者刻上他们的名字。看着孩子们跑得那么快，嘻嘻哈哈不断地笑，也是非常好玩的。

可是弗雷迪的夏天，很快就过去了。

十月的一个夜里，它一下子消失了。那天夜里，弗雷迪觉得从来没有这样冷过。所有的叶子都冷得索索发抖。他们给披上了一层薄薄的白色东西，它很快就融化掉，留下的是露水，在早晨的阳光下闪烁。

于是丹尼尔又告诉他们，他们这是经历了第一场霜冻，这说明，秋天已经到来，冬天也不远了。

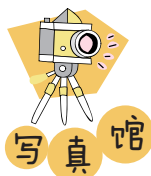
这时候，整棵树，其实应该说是整个公园，几乎一下子变得五彩缤纷。树上几乎再没有一片绿叶子。艾尔弗雷德变成了深黄。本变成了闪亮的橙色。克莱尔变成了火红色。丹尼尔变成了深紫色。而弗雷迪呢，红当中带金色又带蓝色。他们看上去都是多么漂亮啊！弗雷迪和他那些朋友让公园变成了一片虹彩。





## 主题 二

# 天堂的声音



### 涉及死亡的报道

一天，一位妈妈和女儿一起看新闻，看到一个报道里涉及死亡。女儿很疑惑，问妈妈：“妈妈你也会死吗？”妈妈一时不知道该怎么回答。

她停了停，认真地思考了一会儿说：“是的，所有人都会死的，妈妈也一样，但那是很久以后的事，那时你长得要比妈妈还高呢！我们有这么长的时间在一起，你想想，咱们做些什么好呢？”

### 生命的漠视

某地一名13岁的学生用石头砸死了12岁的同班同学；2002年4月，北京一家网吧发生火灾，造成24人死亡、13人受伤，而火灾原因竟是两个十三四岁的少年为了报复网吧服务员；一些儿童虐待小动物、随意攀折花草树木的事情更是屡见不鲜。

### 宠物死去

那天，小东家的猫死了，他跑去问妈妈：“它怎么了？它死了以后去哪儿了？”小东很伤心，“我该怎么做才能帮助它？”

妈妈告诉小东：“小猫死了。死了，就是身体停止活动，不能感受到饿了或冷了，也不会呼吸、吃东西了。生命有诞生，就有死亡。死亡是生命的一部分。”

小东似懂非懂地点点头。他认真地给小猫举行了一个葬礼，将它埋在院子里的大树下。



以上三则事例对你有哪些启示？





随着我们的长大，我们将不可避免地遇到死亡，或许是亲戚朋友，或许是陪伴我们的小宠物，死亡是一切生物从诞生之日起就注定了的最终归宿。到底死亡是什么？

有人说死者只是睡着了，只是不会再醒过来而已；有人说死者是去旅行了，不带身体躯壳的旅行；还有人说死者是被上帝或神明带到了另一个世界，留下了身体躯壳。不论大家如何解释死亡，死者是不会再回到我们身边，再与我们谈天说笑、戏耍玩乐的。人的生命历程中，不仅有必然的正常死亡，也有因各种变故造成的非正常死亡。在这世界上，谁都会面临死亡。老人会死、年轻人也会死、你不喜欢的人会死、你喜欢的人也会死。除了我们人类，花草树木、鸟兽鱼虫都有生命，也都会死亡。

所以，我们的生命是短暂的、宝贵的，他人和其他生物的生命同样是难能可贵的。我们要能够正确面对死亡，正确面对生命中出现的挫折与磨难，珍惜生命，热爱生命。我们要学会善待自己、他人以及其他生物的生命；人生虽然短暂，但必须认真走完，每一天都不能荒废。



### 活动一

每年清明节到来的时候我们都要祭扫已经去世的亲人的坟墓，我们为什么要这样做？除了这种方式，我们还可以怎样纪念已经故去的亲人？

---



### 实践园



### 活动二

面临逆境时，4%的中小學生经常存有自杀的念头，偶尔有自杀念头的也占到了35%……你能不能做个小老师，用自己的方法引导同学们珍爱生命？

---





## 阅览室

### 獾的礼物

[英] 苏珊·华莱著 杨玲玲 彭懿译

獾是一个让人信赖的朋友，他总是乐于助人。他已经很老了，老到几乎无所不知，老到知道自己快要死了。

这天晚上，他对月亮说了声晚安，拉上窗帘。他慢慢地走进地下的洞穴，那里有炉火。吃完晚饭，他写了一封信，然后就坐在摇椅上睡着了。他梦见自己在跑，前面是一条长长的隧道。他愈跑愈快，最后觉得自己的脚离开了地面，觉得自由了，不再需要身体了。

第二天，狐狸给大家念了獾留下来的信：我到长长的隧道的另一头去了，再见！

下雪了，雪盖住了大地，但盖不住大家的悲伤。

春天渐渐临近，动物们开始串门，大家又聊起了獾还活着的日子。鼹鼠告诉大家獾是怎样教他剪纸的，青蛙告诉大家他是怎样跟獾学溜冰的，狐狸想起了獾教他系领带……这些技艺，都是獾留给他们的礼物，这些礼物让他们互相帮助。

最后的雪融化了，融化了他们的悲伤。在一个温暖的春日，鼹鼠爬上他最后一次看到獾的山坡，他要谢谢獾给他们的礼物。他轻轻地说：“獾，谢谢你。”

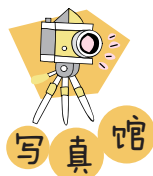




## 主题

## 三

## 生命的延续



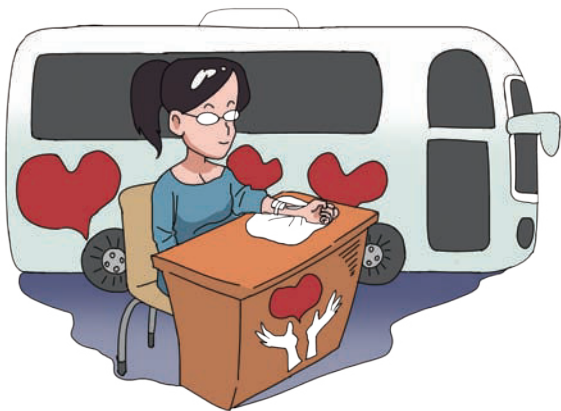
王凯是一名老实又上进的战士，2012年12月，他光荣加入了人民海军的行列。他最大的愿望就是能登上“辽宁号”航母，做一名驰骋海疆的优秀水兵。2013年5月，他在训练时觉得腰疼得厉害，基地门诊部医生带他来到解放军401医院就诊，发现王凯身上有个肿瘤长在骶骨骨髓中，已经压迫到了神经，需要及时切除手术。

手术大约需血量4万毫升，这相当于10名成年男性身体血量的总和。军区总医院血库告急。

为了挽救战友的生命，300名符合条件的官兵为王凯进行义务献血。4万毫升的血液，300兄弟联手挽救一个年轻的生命，短短两个小时，就为一位年轻的战士架起了生命之桥。

80后周晓娟是一位普普通通的女孩，但在众多献血者队伍中她的确不凡。因为她的血管里流淌着的是RH阴型血。因为稀有，这种血型被称为“熊猫血”，而周晓娟也因此被称为“熊猫女孩”。至今，周晓娟已坚持献血11年，无偿献血4000毫升，比一个体重50千克的成年人全身的血液还要多。

周晓娟在众多献血者的队伍中虽然不是捐献次数和数量最多的献血者，但是她却一直在坚持。只要有病人打电话需要血，她总是会毫不犹豫地挽起袖子来献血，是甘肃省血液中心随叫随到的“救火队员”。



以上两则事例对你有哪些启示？



真知堂

血，是生命之河，在现代医疗中，离不开用输血去抢救和治疗伤病员。血液可以挽救和重铸那些处于痛苦和危急之中的同胞生命，当你登上献血车，坐上采血椅，献出一袋承载着爱心的血液时，你可能就挽救了一条濒危的生命。

你知道吗？每次献血所抽取的200~400毫升血液，仅占人体血液总量的5%~10%。血液自身具有很旺盛的代偿能力，间隔半年以上的献血，不但绝对无损健康，相反还可以增进血细胞的新陈代谢，有益身心健康。坚持长期科学献血，可以减少心脑血管疾病的发生。



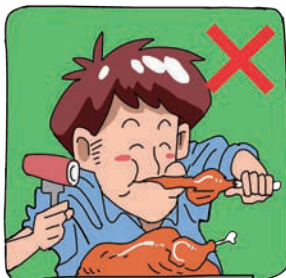
献血的基本条件：

1. 各项检验结果正常；
2. 成年人，男体重 $\geq 50$ 千克，女体重 $\geq 45$ 千克；
3. 肘臂上的静脉血管较为明显；
4. 血常规中血小板计数 $\geq 150 \times 10^9/L$ （机采血小板）。



温馨提示：

1. 献血前一晚：保持充足睡眠、忌饮酒、忌食高脂油腻食物。
2. 献血当天：早餐充足，饮食清淡，多饮开水，忌食烈酒，保持愉快心情。
3. 献血后：请注意多多休息，切记，不要剧烈运动。





### 活动一

同学们在讨论“应不应该主动献血”的时候，出现了不同的观点，请你参与讨论，发表观点。



### 实践园

#### 争辩：坚持献血 PK 反对献血

成年人坚持献血，能够挽救生命，生命会因“你”而延续。



献血有害身体健康，容易传染疾病，所以尽量不要献血。



我的观点： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 活动二

当今社会人们对献血有一些误区，认为献血对人体有很多危害，课后认真查阅科学资料，了解误区背后的真相。

1. 献血会传染疾病。
2. 献血会发胖。
3. 献血可能流失营养。

我了解的事实是：（可粘贴）