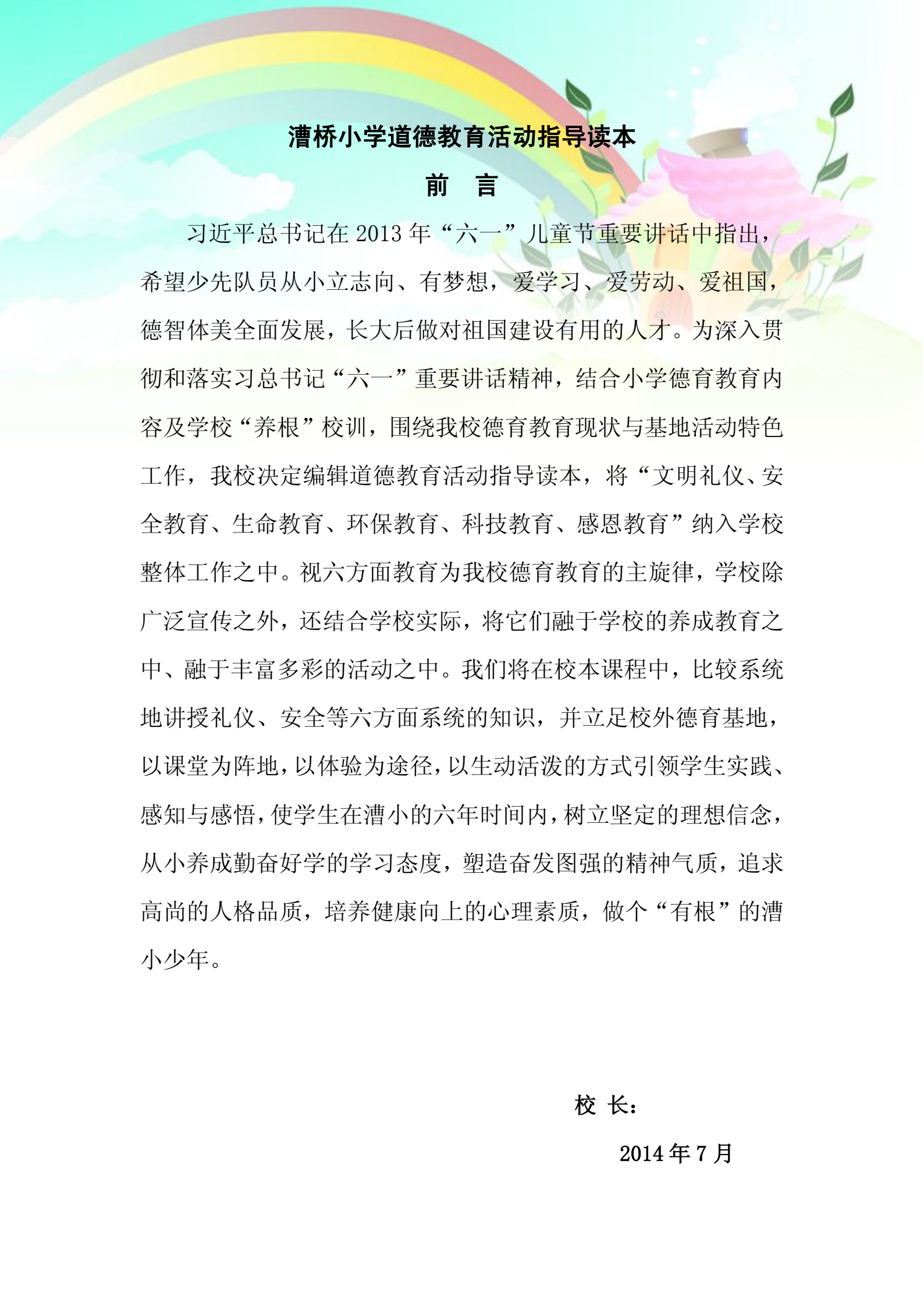

道德教育活动指导读本

第一册

武进区漕桥小学

二〇一四年七月



漕桥小学道德教育活动指导读本

前 言

习近平总书记在 2013 年“六一”儿童节重要讲话中指出，希望少先队员从小立志向、有梦想，爱学习、爱劳动、爱祖国，德智体美全面发展，长大后做对祖国建设有用的人才。为深入贯彻落实习总书记“六一”重要讲话精神，结合小学德育教育内容及学校“养根”校训，围绕我校德育教育现状与基地活动特色工作，我校决定编辑道德教育活动指导读本，将“文明礼仪、安全教育、生命教育、环保教育、科技教育、感恩教育”纳入学校整体工作之中。视六方面教育为我校德育教育的主旋律，学校除广泛宣传之外，还结合学校实际，将它们融于学校的养成教育之中、融于丰富多彩的活动之中。我们将在校本课程中，比较系统地讲授礼仪、安全等六方面系统的知识，并立足校外德育基地，以课堂为阵地，以体验为途径，以生动活泼的方式引领学生实践、感知与感悟，使学生在漕小的六年时间内，树立坚定的理想信念，从小养成勤奋好学的学习态度，塑造奋发图强的精神气质，追求高尚的人格品质，培养健康向上的心理素质，做个“有根”的漕小少年。

校 长：

2014 年 7 月

目 录

第一单元：礼仪教育篇导语.....	1
漕小养成教育系列儿歌.....	2-5
第 1 课：仪表整洁.....	6-8
第 2 课：爱护幼小.....	9-10
第 3 课：尊师重教.....	11-15
第 4 课：文明用餐.....	16
第二单元：安全教育篇导语.....	17
学生安全知识歌.....	18
第 5 课：防病毒传染.....	19-20
第 6 课：防拥挤踩踏.....	21-22
第 7 课：防运动伤害.....	23-25
第 8 课：防诱骗敲诈.....	26-27
第三单元：生命教育篇导语.....	28
诗歌《什么是生命》.....	29
第 9 课：我从哪里来.....	30-31
第 10 课：生命属于谁.....	32-34
第 11 课：我眼中的男生女生.....	35
第 12 课：男女生交往不烦恼.....	36-37
第四单元：环保教育篇导语.....	38
歌曲《热爱地球妈妈》.....	39
第 13 课：跟塑料袋说“再见”.....	40-41

第 14 课: 带“垃圾宝贝”找家.....	42-43
第 15 课: 变废为宝, 保护环境.....	44-45
第 16 课: 多吃水果蔬菜好处多.....	46-47
第五单元: 科技教育篇导语.....	48
科学小谜语.....	49
第 17 课: 神奇的月亮和太阳.....	50-51
第 18 课: 天气预报.....	52
第 19 课: 影子的变化.....	53
第 20 课: 有趣的指纹.....	54-56
第六单元: 感恩教育篇导语.....	57
《报恩三字歌》.....	58
第 21 课: 小乌鸦爱妈妈.....	59
第 22 课: 感恩信.....	60
第 23 课: 游子吟赏析.....	61-62
第 24 课: 在生活中学会报恩.....	63-64

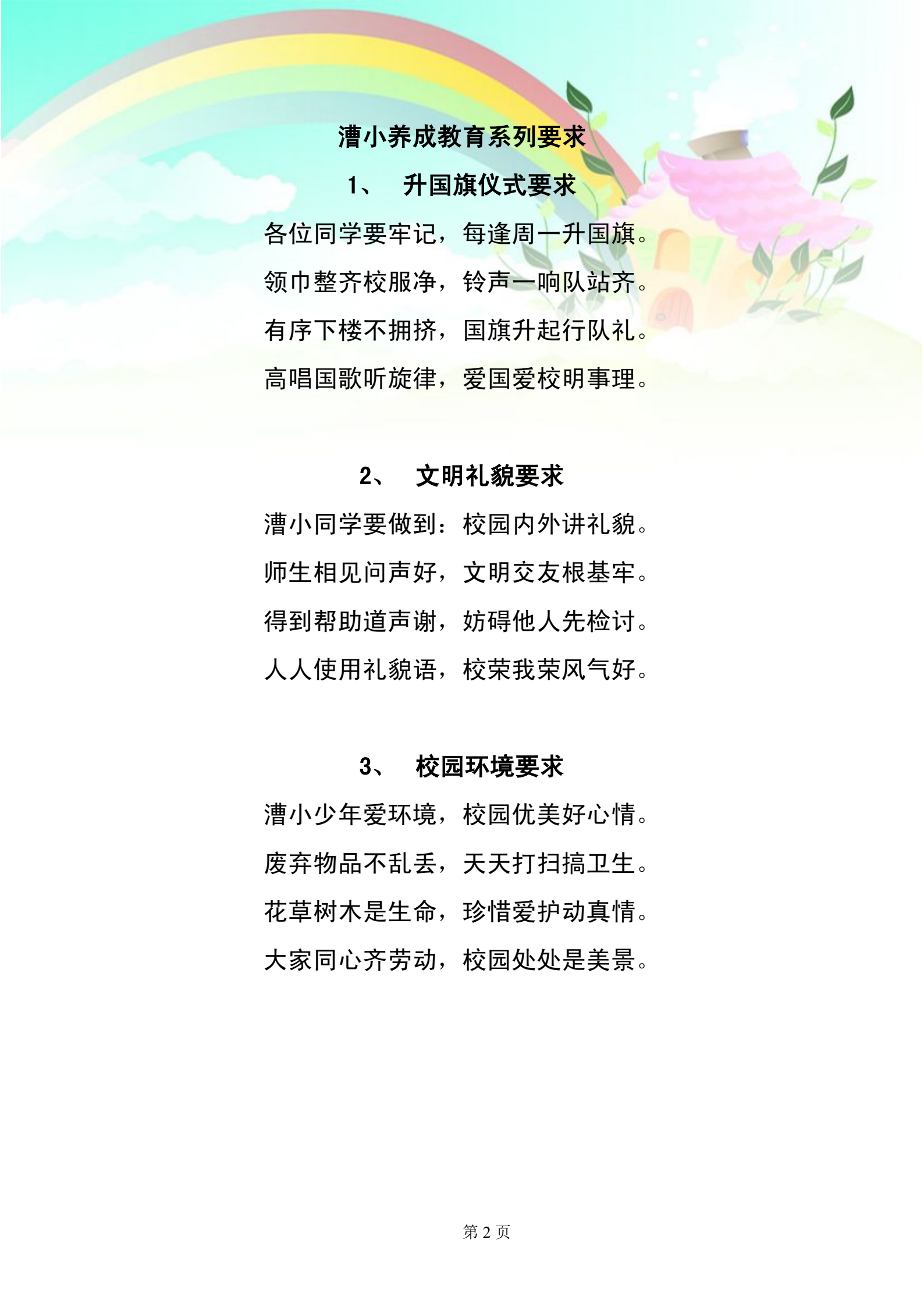


第一单元 礼仪教育篇



任何一个文明社会，任何一个文明民族，人们总是十分注重文明礼貌。因为礼貌是人类社会据以促进人际交往友好和谐的道德规范之一，是构建起与他人和睦相处的桥梁。它标志着一个社会的文明程度，反映一个民族的精神面貌。中华民族历来就非常重视遵循礼规，礼貌待人。其中许多耐人寻味的经验之谈，无论过去和现在，都给人以启迪。

因此，小学生要传承中华传统美德，从小养成讲文明，懂礼仪的好习惯。知书达礼，待人有礼，体现一个当代中国公民应有的一个基本素养。



漕小养成教育系列要求

1、 升国旗仪式要求

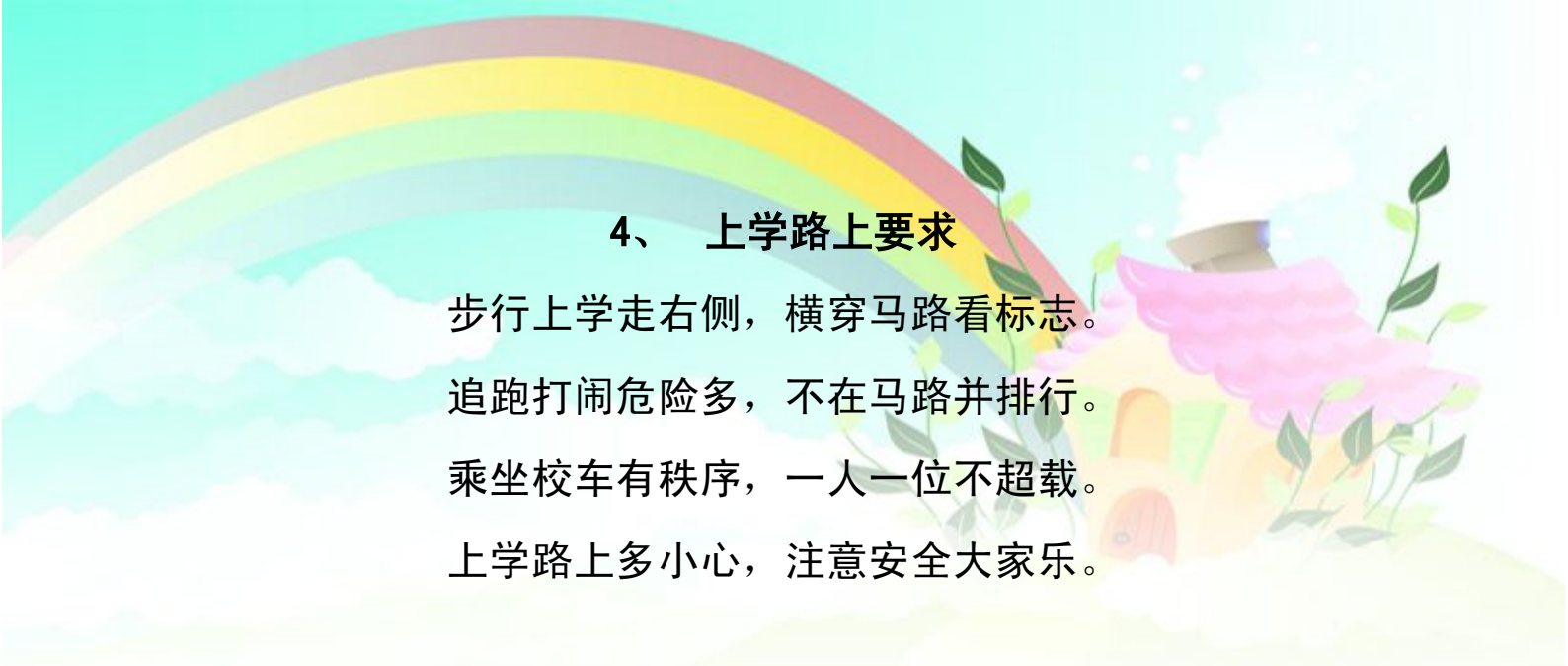
各位同学要牢记，每逢周一升国旗。
领巾整齐校服净，铃声一响队站齐。
有序下楼不拥挤，国旗升起行队礼。
高唱国歌听旋律，爱国爱校明事理。

2、 文明礼貌要求

漕小同学要做到：校园内外讲礼貌。
师生相见问声好，文明交友根基牢。
得到帮助道声谢，妨碍他人先检讨。
人人使用礼貌语，校荣我荣风气好。

3、 校园环境要求

漕小少年爱环境，校园优美好心情。
废弃物品不乱丢，天天打扫搞卫生。
花草树木是生命，珍惜爱护动真情。
大家同心齐劳动，校园处处是美景。



4、 上学路上要求

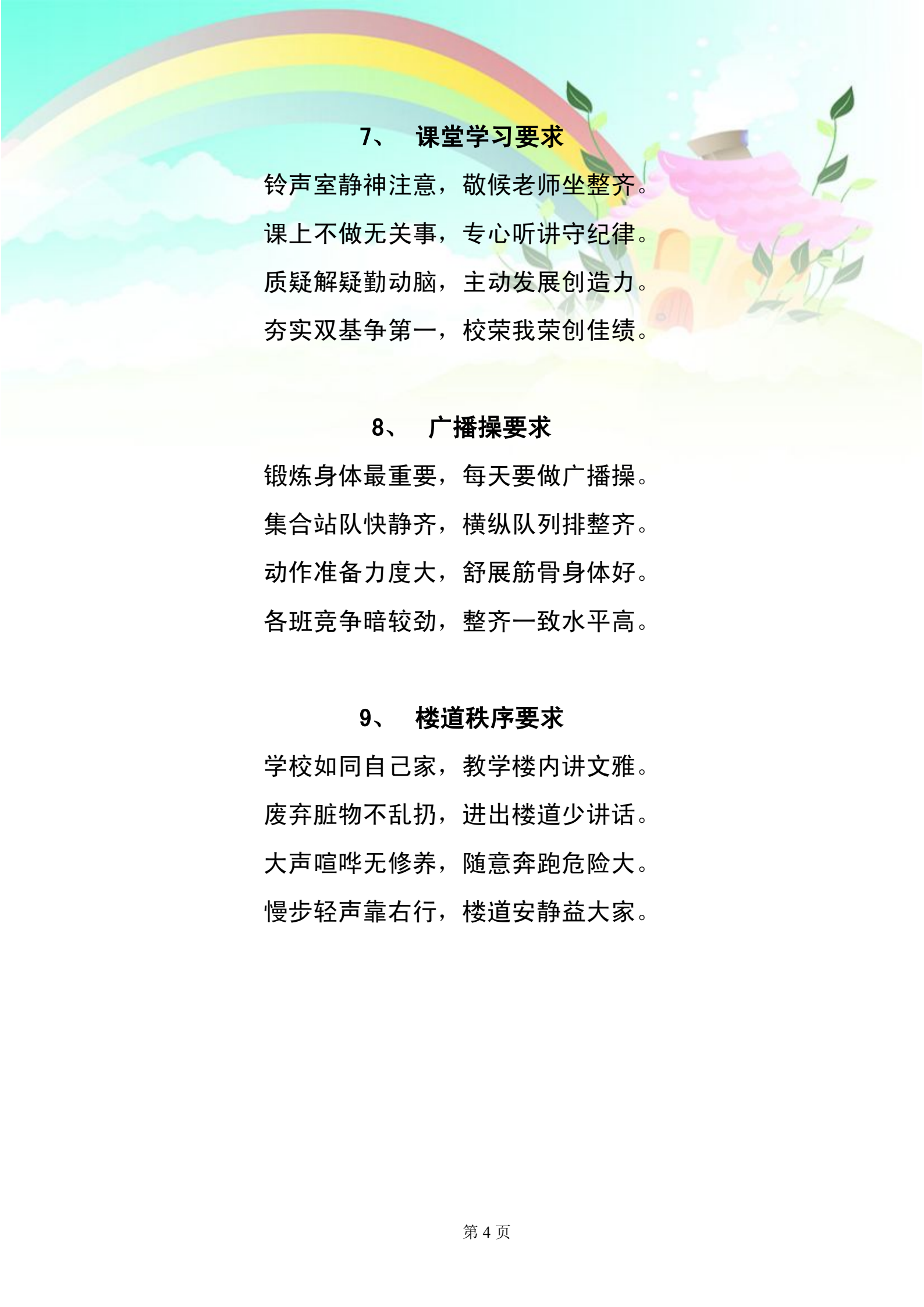
步行上学走右侧，横穿马路看标志。
追跑打闹危险多，不在马路并排行。
乘坐校车有秩序，一人一位不超载。
上学路上多小心，注意安全大家乐。

5、 放学路队要求

午晚放学快站队，不用口令队伍齐。
举好班牌师带队，跟紧队伍走整齐。
校门礼让不抢行，家长接送守纪律。
自觉维护路队制，安全二字牢牢记。

6、 课间活动要求

下课活动不喧哗，放松休息少讲话。
下节学具准备好，黑板讲桌有人擦。
慢步轻声上下楼，室内室外不追打。
人人自觉严要求，课间秩序靠大家。



7、 课堂学习要求

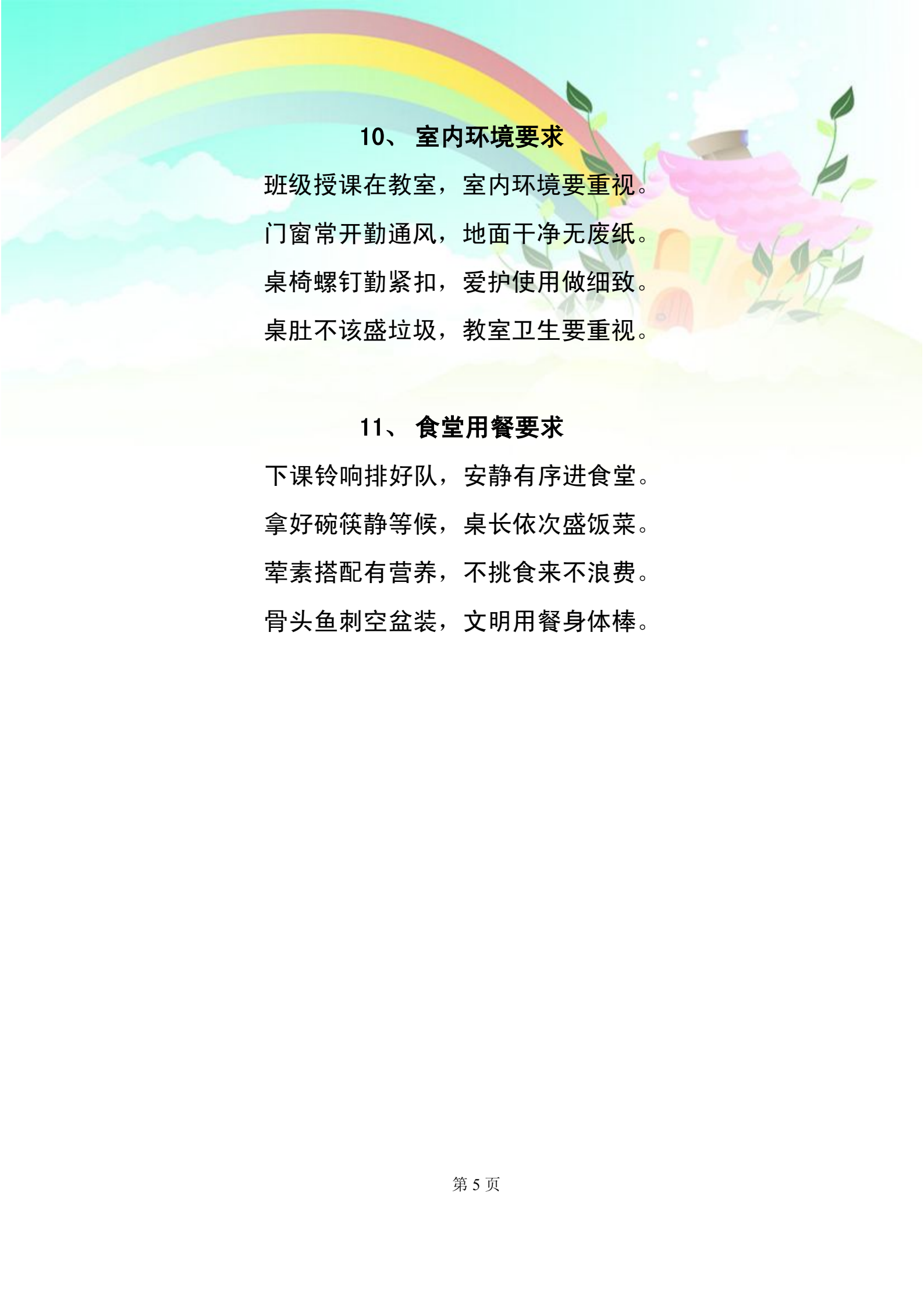
铃声室静神注意，敬候老师坐整齐。
课上不做无关事，专心听讲守纪律。
质疑解疑勤动脑，主动发展创造力。
夯实双基争第一，校荣我荣创佳绩。

8、 广播操要求

锻炼身体最重要，每天要做广播操。
集合站队快静齐，横纵队列排整齐。
动作准备力度大，舒展筋骨身体好。
各班竞争暗较劲，整齐一致水平高。

9、 楼道秩序要求

学校如同自己家，教学楼内讲文雅。
废弃脏物不乱扔，进出楼道少讲话。
大声喧哗无修养，随意奔跑危险大。
慢步轻声靠右行，楼道安静益大家。



10、室内环境要求

班级授课在教室，室内环境要重视。
门窗常开勤通风，地面干净无废纸。
桌椅螺钉勤紧扣，爱护使用做细致。
桌肚不该盛垃圾，教室卫生要重视。

11、食堂用餐要求

下课铃响排好队，安静有序进食堂。
拿好碗筷静等候，桌长依次盛饭菜。
荤素搭配有营养，不挑食来不浪费。
骨头鱼刺空盆装，文明用餐身体棒。

第一课 仪表整洁

有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行，个人礼仪将直接影响一个人的受欢迎度，所以个人礼仪是众多礼仪中比较重要的一部分。仪表，即人的外表，包括容貌、着装、个人卫生等有关人的精神面貌的外观形象。随着社会文明程度的提高，仪表美已成为人们的共识。人们通常用容貌俊秀、着装得体等来赞扬一个人的仪表美。

（一）、仪容自然洁净

[故事天地]

小东变了

“不洗不洗，就不洗”，小东又在和妈妈耍赖了。小东学习、劳动样样好，就是不爱干净。每次妈妈叫他洗澡、换衣服时，他总是躲避。他还经常不洗脸，甚至有时候不刷牙就去上学了；指甲好长时间也不肯剪。小东还振振有词，“这有什么啊！洗不洗澡是我自己的事情，和别人有啥关系！”

不过，最近他觉得有点不对劲了。经常在一起上下学的方方、小强都不主动找自己玩了，就连同桌小琴跟他说话的次数也越来越少。他终于忍不住问：“你们都怎么了？我没得罪你们吧。”小琴犹豫了一下告诉了他：“你头上、身上都有味儿了！那是不尊重别人的表现。”

听了他们的话，小东一回家就冲进浴室，洗了澡，剪了指甲，换了干净的衣服。第二天走在路上，小东觉得空气都是香香的，好像连小鸟都冲他笑。到了学校，方方，小强都主动找他玩了。

小冬终于知道，原来仪容、仪表这么重要！今后一定要注意个人卫生，注意自己的仪容、仪表！

[礼仪博士]

仪容美包括哪些礼仪规范呢？

1、整洁才叫美

面容清洁，头发要经常修剪；牙齿洁白，口气清新；勤洗手，勤剪指甲；勤洗澡，勤换衣服，保持身体无异味。

2、文明高雅

- （1）不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙、掏鼻孔等。
- （2）与人谈话时应保持一定距离，不要口沫四溅。
- （3）咳嗽、打喷嚏时，应用手帕捂住口鼻，面向一旁，避免发出大声。
- （4）参加社交活动前应梳洗打扮，不要吃蒜等食品，以防口腔异味。

3、举止有规矩

(1) 站出精气神。

站姿基本要求“站如松”，即：头正、肩平、臂垂、躯挺、腿并。

(2) 坐出优雅态

坐姿基本要求“坐如钟”。在日常生活中，看书写作业时，身子坐正，两臂分开平放桌面，两脚分开平放地上。眼睛离书本一尺左右，胸离桌边一拳，手离笔尖一寸。

(3) 走得步生风

步态的基本要求是“行如风”。走路时双目平视，双肩平稳，大臂带动小臂前后自然摆动；上身自然挺拔，重心稍向前倾。步幅恰当，在公共场所行走时，要放轻脚步。

(二)、服饰朴素、整洁

[故事天地]

穿衣打扮有学问

小红平时总喜欢装扮大人。于是，她经常在家里拿妈妈的高跟鞋试来试去，很想穿着出去走走。妈妈笑着对她说：“现在你还不适合穿这些衣服和高跟鞋，等你长大了，就可以穿了，如果你现在穿上这些，不但影响你的身体发育，也不符合你学生的身份。你想想，如果妈妈穿着你的衣服去上班，那会是什么样子？”小红和妈妈都哈哈大笑起来。

周末，小红和妈妈一起去艺术中心看表演。演员们都穿着五颜六色的漂亮服装，小红好羡慕他们啊！妈妈看出了小红的羡慕之情，对她说：“这是舞台表演服，如果你上学穿成那样，也就不像学生了。”

原来，穿衣打扮有那么大的学问！衣着得体也是一种重要的礼仪。不同的年龄，不同的身份，以及不同的场合，应该穿着不同的服装。

[礼仪博士]

穿着打扮是一门艺术，懂得这门艺术的人，会根据不同的场合，选择合体的服装，充分展示自己的个性、风度、气质、显示出高雅的审美情趣。对于学生来说，着装应该符合自己的身份和年龄特点。通过得体的着装，可以显示整洁端庄、潇洒大方、天真活泼、朝气蓬勃的精神面貌，给人留下良好的印象。

1、着装要得体大方

服装的式样要能表现出小学生特有的热情、纯真。如：学生装、运动鞋、校服等，不要盲目模仿成年人，显得不伦不类。

2、着装要合身

着装合身也很重要，太瘦，太肥，太长，太短都不合适，看上去不美观，穿着也不舒服。

3、着装要注意场合

平时在家可以穿得随便一点，但有客人来访，应换上得体的服装。在学校或其他公共场合，男同学不要穿背心，女同学不要穿超短裙、健美裤。参加喜庆的活动，要穿得活泼鲜亮些。

4、着装不能盲目攀比

买名牌、高消费是我们不提倡的，每个人都要有节俭观念。

[名言省身]

“外表的文明要同内心的文明一致，外表的整洁和文雅应当是内心纯洁和美丽的表现。

——别林斯基

衣冠不正则宾客不肃，进退无仪则政令不行。

——管子

[礼仪训练]

练一练：这是小小讨论站，我们快来参加讨论吧！

1、早晚刷牙有什么好处？

2、今年“六一”儿童节，小红表演了舞蹈。第二天，她穿着漂亮的舞蹈服来上课了，你觉得她穿舞蹈服合适吗？

[成长手册]

1、王强认为不洗澡能增强身体对细菌的抵抗力。我想对王强说：

“_____。”

2、李冰穿着很前卫，件件讲名牌。我想对李冰说：

“_____。”

第二课 爱护幼小

[故事天地]

朱莉亚望着襁褓中的弟弟迈克，他躺在婴儿床里不住地哭，屋子里弥漫着一股药味。爸爸妈妈告诉朱莉亚，迈克病得很重。她并不清楚迈克到底得的是什么病，只知道弟弟不太高兴。他老是哭，现在也是。朱莉亚轻轻抚摸着弟弟的小脸，细声细语地说：“迈克，别哭了。”迈克果然不哭了，盯着姐姐看，眼里闪着泪花。她牵起他的小手，他满是汗水的手指求救般地抓住了她的一根指头，朱莉亚安慰地紧握了一下。

这时，她听到父母在隔壁房里说话。朱莉亚虽然只有六岁，但她知道，当大人压低声音说话时，就是在讨论重大的事情。朱莉亚很好奇，她亲了亲弟弟，踮起脚尖走到门边去。

“开刀太贵了，我们付不起。我最近连帐单都付不出来。”这是父亲的声音。母亲回答：“老天保佑，现在只能靠奇迹来求迈克了。”朱莉亚感到疑惑：“奇迹是什么？他们为什么不去弄一个来？”

她跑进房间，从存钱罐里倒出了惟一的一块钱硬币，她要去买个奇迹给弟弟。朱莉亚跑进街对面的超市，收银台前人们在排队付帐。好不容易轮到她了，朱莉亚把那枚攥得热乎乎的硬币递过去。收银员看见那个脸色红扑扑的小女孩，便弯下腰微笑着问道：“小妹妹，你要买什么？”“谢谢，我要买奇迹。”“什么？对不起，你要买什么？”“嗯，我弟弟迈克病得很重，我……我要买个奇迹。”收银员一头雾水。于是对周围的人说：“谁能帮助这个小孩子？我们没卖过什么奇迹啊！”一位穿着体面的先生问：“你弟弟需要什么样的奇迹？”

“我不知道，爸爸妈妈说迈克病得很重，他需要动手术。”

穿着体面的先生弯下身，拉着朱莉亚的小手：“你有多少钱？”

朱莉亚说：“一块钱。”他拿起一块钱：“嗯，我想，现在一个奇迹大约就是这个价钱。我们去看看你弟弟，也许我有你需要的那个奇迹。”

几个月后，朱莉亚看着站在婴儿床上的弟弟在高兴地玩耍。她的父母和那位穿着体面的先生交谈，原来他是一位知名的神经外科医生。朱莉亚的妈妈说：“大夫，我们还是不知道手术费是谁付的，您说是位不愿意透露姓名的善心人士，他一定花了不少的钱。”朱莉亚的妈妈一再要求大夫把医疗费帐单拿给她看，好设法筹措支付这笔费用。大夫答应很快会把帐单寄来。

几天后，朱莉亚一家终于收到了大夫寄来的信，打开一看是一张收费凭证单，上面写着：全部医疗费用我已经收下：一块钱和一个小女孩的一颗爱心。

[礼仪博士]

提起“手足情”，我们自然会想起兄弟姐妹。因为兄弟姐妹之间不仅有着亲密的血缘关系，还朝夕相处，相互了解，甚至有的弟妹是依靠哥哥、姐姐的扶助长大成人的。因此，家庭中兄弟姐妹要互相爱护，互相关心，珍惜这种可贵的感情。如今，因为计划生育的实施，好多家庭只有一个孩子，那么，作为年长的你，如果你邻居或亲戚家有小弟弟或小妹妹时，作为兄长或姐姐的你，该怎样做才是爱护幼小呢？

1、对待弟弟、妹妹要耐心、谦让

弟弟、妹妹年龄小，自理能力差，哥哥姐姐就要在生活上多关心他们，多让着他们。家务活重活要抢着干，家里有好吃的，好玩的，先让着弟弟妹妹。当好爸爸妈妈的小帮手。

2、要关心弟弟，妹妹的学习

发挥榜样作用，主动关心弟弟妹妹的学习，有困难要帮助辅导他们。弟弟妹妹有错时，不要在父母或他人面前训斥他们，以免伤害他们的自尊心。更不能经常在父母面前告状，以免引起他们的反感。要学会先自我批评。

3、不欺负邻家弱小

要把他人当作是自己的弟弟妹妹来相处，和邻里的孩子搞好关系的同时，你也会得到别人的喜欢。

[幼儿园实践]

1、帮助幼儿穿衣叠被。

2、向幼儿介绍漕桥小学校容校貌以及学校生活。

3、跟幼儿一起做游戏。

[名言省身]

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

——孟子

兄弟敦和睦，朋友笃诚信。

——陈子昂

远亲不如近邻。

——元·秦简夫《东堂老》第四折



第三课 尊师重教

在我们的学习生活中，老师扮演着重要的角色。他们用智慧和毅力，生命和爱，塑造着我们。作为陪伴我们成长的见证人，他们青春无悔，岁月无悔。尊敬师长是我们中华民族的传统美德，也是礼仪规范的一项重要内容。作为深受老师教诲的学生，热爱和尊敬自己的老师是理所当然的事情。

（一） 尊重老师的劳动

[故事天地]

师文拜师

春秋时期郑国有一位乐师，名叫师文。他听说鲁国出了一位才华出众的音乐家师襄，钦佩极了，于是就离开郑国去鲁国拜师襄为师。师襄教风严谨，从不轻易收弟子。师文苦苦哀求道：“请老师收下我这个学生吧，我决不半途而废。”师襄终于被师文的诚意和决心感动，收下了这个弟子。

师文很懂礼貌，对师襄十分尊重，练琴也非常认真，他对师襄示范的每个动作都仔细揣摩。三年过去了，师襄从未听师文弹过一支完整的曲子，很纳闷儿，心想：“可能是师文缺乏音乐天赋吧。看来，只有让他回家了。”尽管他有些舍不得这个勤奋知礼的学生，但还是开口说：“师文啊，不是老师要赶你走，整整三年了，你连一支曲子都不会弹，你还是回家去吧！”师文恭恭敬敬地回答说：“老师，您传授的技艺我都认真体会，并不是我不能调弦，弹不出一支曲子，我只是担心自己心、手、乐器三者不能协调，发不出和谐、美妙的乐音来，让老师失望。请老师允许我留下来学习，看我今后学习的效果再决定吧！”

过了一些日子，师文来拜见师襄，说：“我终于悟出曲子中的道理了。请允许我给您弹一支曲子吧！”

师文拨弦弹奏起来，一会儿琴声仿佛带来了一股凉爽的秋风；一会儿又仿佛带来一阵和煦的春风；一会儿琴弦发出急促的乐音，好似天上降下了霜雪；一会儿又像太阳光火辣辣地照射下来，坚冰立即融化了……师襄听着听着，仿佛甜美的甘露从天而降，清冽的甘泉流过心田……他高声称赞道：“太妙了，太妙了！你弹奏的乐曲妙极了！我现在就捧琴向你学习！”尊师习礼的诗文连忙说：“老师过奖了。弟子这是细心琢磨您教给我弹琴的道理，才有今天的一点儿长进呀！”

从此以后，师徒两互相学习，技艺都越来越高。

在这个故事中，师文的做法值得我们学习。尊重老师的劳动，最终受益的还是我们自己。那么，如何尊重老师的劳动呢？

[礼仪博士]

尊重老师的劳动，就是重视自己的学业，相对而言也就是尊重自己。尊重老师的劳动主要包括：

1. 认真听好每一节课

认真听好每一节课，是对老师劳动的最大尊重。在课前，我们要作好上课准备，提前预习教学内容，准备好课本和文具；听课，应当姿势端正，精神饱满，注意力集中，态度自然，保持良好的课堂气氛；认真做好课堂笔记，礼貌地与老师一起参与教学活动，积极思考并回答老师的提问；对同学或老师的答案有疑问或不同见解时，要先举手，待老师允许后，再站起来发言，不能乱嚷嚷，随便接话茬儿。

2. 认真完成作业

课堂作业是课堂教学的延续，同样倾注了老师的心血。按时、认真、独立地完成各种作业，仔细体会老师悉心批改之处，及正纠正错误，不仅能收到良好的学习效果，而且也体现了我们对老师劳动的尊重。

温馨提示

备课、上课、批作业，教师劳动何其多！
认真听课、写作业，尊师习礼树美德。
课上不嚷也不闹，举手发言思维活；
课后及时来复习，学习进步显效果。

[名言省身]

师者也，犹行路之有导也。（译：有了老师，就好比在走路的时候有了向导。）
——唐甄

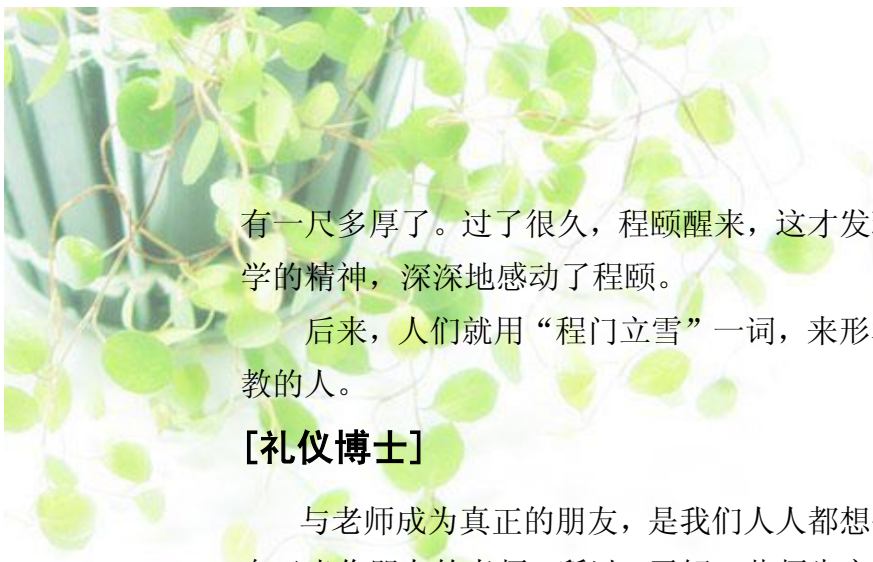
一日为师，终身为父。
——古语

（二） 会与老师交往

[故事天地]

程门立雪

杨时是我国北宋时期的一位著名学者，虽年近四十，但仍虚心好学。有一天，杨时前往洛阳拜访当时的理学大师程颐，到了程颐家中，程颐正在睡觉。杨时便恭恭敬敬地站在院子里等候。这时天下起了大雪，不知不觉，院里的积雪已



有一尺多厚了。过了很久，程颐醒来，这才发现站在雪地里的杨时。杨时尊师好学的精神，深深地感动了程颐。

后来，人们就用“程门立雪”一词，来形容那些尊敬老师，诚心且恭敬地受教的人。

[礼仪博士]

与老师成为真正的朋友，是我们人人都想做到的，每位同学也都喜欢那些把自己当作朋友的老师。所以，了解一些师生交往的礼仪，既有助于我们把对老师的尊重充分表达出来，也是我们学习社会交往礼仪的起点。

怎样与老师交往才符合礼仪要求呢？

1、以诚相待做朋友

(1) 主动与老师交流。组织活动时要取得老师的支持，请老师具体指点和帮助，老师会因为受到学生的尊重而高兴。心里有委屈时可以向老师倾诉，老师是我们的朋友。犯了错误时应在老师面前大胆坦诚地承认，老师往往更喜欢敢于正视自己不足的学生。

(2) 理解老师的批评。常言道：“爱之深，责之切。”老师的教导最可贵，因为它超越了血缘亲情，克服了溺爱的情感障碍，比起父母、亲人的教育来更客观、公正、深刻、严肃。对老师苦口婆心的教诲，我们要好好理解并虚心接受。老师也是凡人，难免会有差错，老师一旦错怪了自己，要坚持得理也要让人的态度。对待老师的不当行为，一要谅解。谅解老师，是指不要因此而失去冷静，急于申辩，甚至与老师大吵大闹。二要注意方式方法。作为学生，要本着有则改之、无则加勉的态度，耐心听完老师的话，再友善地向老师提出疑问，客观地陈述事实。与老师交换意见时，不要把话说得太绝对，要留有余地。言有分寸是学生给老师提意见时必须遵守的礼仪原则。

2、校内交往礼先行

在校内，我们有许多与老师交往的机会。在交往中，如果我们能够做到以下几点，我们的校园会变得更加文明，师生关系会变得更加融洽。

(1) 上、下课时，恭敬地向老师行注目礼。

(2) 给老师递东西或接老师交递的东西时，要用双手，以表示敬意。

(3) 看到老师拿着教具、作业本等物品时，要主动上前帮助。

(4) 与老师相见时，主动、热情地打招呼、行礼。

(5) 进老师办公室前，先敲门或喊“报告”，经老师允许后进入。进入办公室后，先向老师问好，离开时要跟老师说“再见”。

(6) 当老师站着和我们说话时，要赶紧起立，以表示尊敬。

(7) 出入教室、上下楼梯或在其他人多的地方与老师相遇时，要让老师先

走。

3、校外交往讲文明

4、在校外，与老师交往也要注意礼貌、礼节。

(1) 老师进行家访时，要热情接待。

(2) 去探望老师时要提前约定，等老师方便的时候再按时赴约。到老师家门前时，要轻轻敲门，门铃按一下即可，如果没应答再按。进门后，告别时，要和老师的家人打招呼。不要在老师家停留太久，以免耽误老师的休息与工作。

(3) 在公共场合遇到老师应主动打招呼，不要扭扭捏捏或躲躲闪闪。

(4) 在“教师节”等重大节日，应向老师表示祝贺。

(5) 在老师身体不舒服时，要主动关心、问候。

温馨提示	交往之道礼先行，以师为友贵坦诚。 爱之深来责之切，言有分寸听批评。 言行举止应恭敬，校内尊师要推崇。 知书达理有修养，校外勿忘恩师情。
-------------	--

[名言省身]

师者也，所以传道、授业、解惑也。（译：老师，就是传授道理、讲授知识、解答疑难问题的人。）

——韩愈

三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。（译：三个人一起走路，其中必有值得我学习的老师。选择他们的优点加以学习，对他们的缺点，参照自己的情况加以改正。）

——《论语》

[礼仪训练]

朗诵台

朗诵下面这段话和诗歌《教师赞》，并悉心体会老师对我们的教诲。

教师赞

像母亲用乳汁，
哺育着儿女；
像园丁用汗水，
浇灌着花儿。

是您，
用智慧和知识，



开启了混沌的头脑；
是您，
在默默的工作中，
平添了几多白发。
从沙土中发现了金子，
在平凡中造就了伟大。
听啊！
那诺贝尔奖的得主说：
“我永远感谢的——
是您当年的教诲。”

[成长手册]

1、小军经常因不能及时完成作业挨批评，这次他做了，但忘了交，老师严肃地对他说：“小军，又忘写作业了吧！”小军生气地说：“谁说我没写？”……

我对小军说：“_____。”

2、在大街上，我和同学看见数学老师在向商店走去，就赶紧和老师打招呼。老师走后，同学说：“老师又没看见咱们，你何必呢？”我对同学说：

“_____。”

第四课 文明用餐

[故事天地]

镜子帮他改吃相

星期一开班会时，张老师给同学们讲了一个真实的故事，一位母亲为改变儿子不雅的餐桌仪态而费尽心思的经过。

这个儿子的吃相实在不能登大雅之堂，他的母亲甚至以“就像一只大猩猩”来形容他吃东西的样子。为此，她特地用画架架起一面大镜子，放在儿子餐桌的前头，并且私下先告诉家里其他的人，无论他们觉得在餐桌前摆一面镜子多么奇怪，也不准发表任何意见。

儿子不管怎么逃避，都会从镜子里看见自己用手去抓食物时那种难看的模样。不论是否愿意，他张口大嚼，总会从镜中看见自己嘴巴塞得鼓鼓的样子。妈妈发现，当儿子看见镜子里自己嘴巴塞满东西与人交谈的样子时，也会皱眉头，无论他如何闪躲，都无法避开镜中的自我影像。他就近在眼前。这面令人难堪的镜子摆了两个星期后，儿子终于改变了自己的吃相。

[礼仪博士]

俗话说：“站有站相，坐有坐相”，其实“吃也有吃相。”去餐馆用餐时，或在学校用餐时，我们应该注意哪些礼仪呢？

- 1、如有长辈在，请长辈先坐。主动问候他人，有问必答，大方有礼。大人说话不要随便插嘴，注意倾听。
- 2、喝汤时用汤勺，不要发出大的响声，不能把碗端起来喝。
- 3、不要在菜盘内挑挑拣拣，一次夹菜不要过多。
- 4、切忌狼吞虎咽，吃得浑身上下都是汤汁、油渍。
- 5、保持餐厅的安静和卫生。不大声喧哗，不敲击餐具；骨头、鱼刺等要放到前面的空盘里，餐巾纸不要随手乱扔。
- 6、提倡光盘运动，以免浪费。

[名言省身]

错误和挫折教训了我们，使我们比较地聪明起来了，我们的事情就办得好一些。任何政党，任何个人，错误总是难免的，我们要求犯得少一点儿。犯了错误则要求改正，改正得越迅速，越彻底，越好。

——毛泽东

我一生所主张的，就是生活，对人们必须抱持积极的态度。

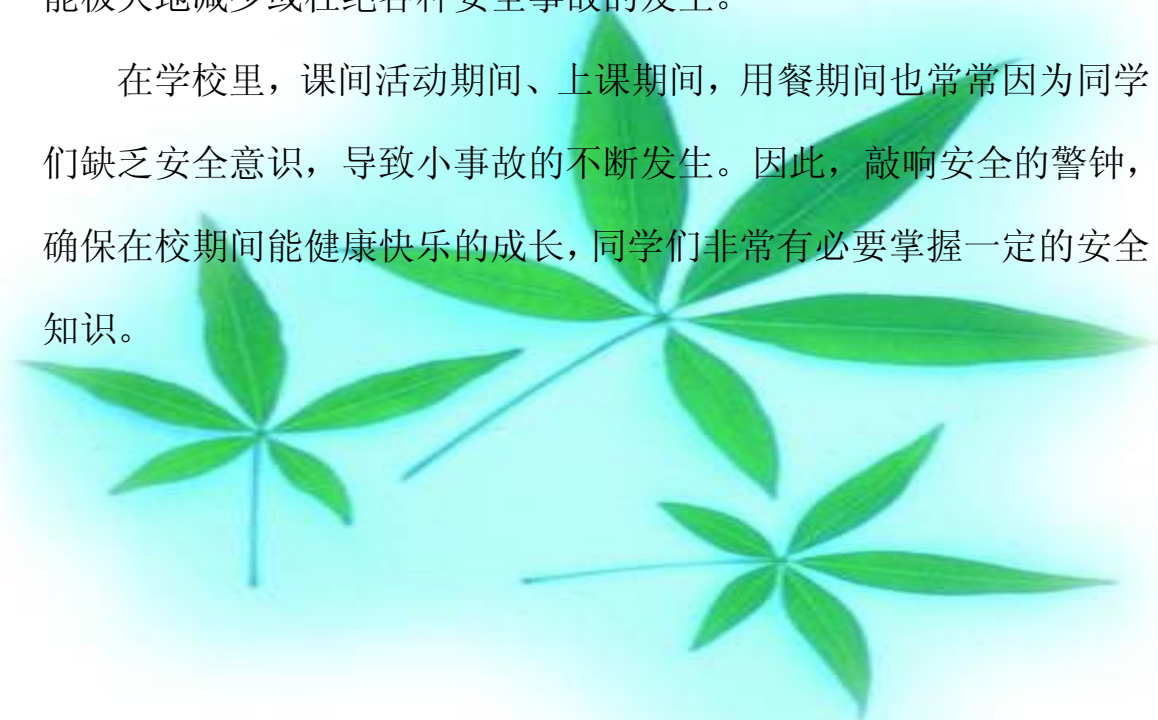
——高尔基

第二单元：安全教育篇



安全在人们生活中极为重要而又很容易被忽视，处理不当往往给人以烦恼，甚至带来终身的悔恨。少年儿童是祖国的希望和未来，从小树立安全意识，了解安全常识，学会自我保护，提高应变能力，就能极大地减少或杜绝各种安全事故的发生。

在学校里，课间活动期间、上课期间，用餐期间也常常因为同学们缺乏安全意识，导致小事故的不断发生。因此，敲响安全的警钟，确保在校期间能健康快乐的成长，同学们非常有必要掌握一定的安全知识。



学生安全知识歌

珍爱生命要记牢，懂得防范最重要。时时处处注意到，安全常识莫忘掉。

来往要走人行道，斑马横线是路标。穿行马路左右瞧，车辆正行不乱跑。

骑车慢行朝右靠，莫要撒把来炫耀。拐弯减速勿抢道，车子保养闸要好。

遇到暴雨留学校，等待接送甬心焦。山塘水库及河道，切忌不要去洗澡。

不下深潭不爬高，蜂蛇虫鸟窝不掏，外出游览去参观，师长叮咛记心间。

行李物品要带全，结伴而行不放单。同学之间相处好，情同手足友谊牢。

有了矛盾不争吵。互让互谅怒自消。打架斗殴动粗暴，触犯国法定不饶。

饮食安全勤防范，购买食品看标签。霉变食物不要贪，不明果子少嘴馋。

校外住宿看条件，采光通风把好关。不留外人住房间，按时作息不迟延。

锁门关窗仔细看，使用煤气多查验。煤炉放置室外边，以防中毒出祸端。

遇到雨天起雷电，别在大树墙根钻。燃放烟花听指点，不玩鞭炮和雷管。

吸烟喝酒不沾染，秸秆荒草不点燃。沉溺网络临深渊，黄赌毒害不要沾。

施工场地要离远，少玩电器防触电。上下楼梯要分散，防止拥挤不攀栏。

粗俗游戏有危险，禁止高空扔物玩。安全涉及方方面，谨慎防范身自安。

父母为儿把心牵，儿把安全记心间。全家幸福多美满，社会和谐乐无边。

第五课 防病毒传染

同学们，春天来了，百花开放，天气回暖，但是又有一些流行病与传染病时时困扰着我们。它们主要有：流行性感、麻疹、流行性腮腺炎、猩红热、水痘、流脑等。我们一起来看一看它们的特征吧。

1、流感：是常见的呼吸道传染病，潜伏期 1—3 日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续 3—4 天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

2、麻疹：是由麻疹病毒引起的急性传染病，潜伏期 8—12 日，主要症状为发热、怕光、流泪、流涕，眼结膜充血，出现口腔粘膜斑及全身斑丘疹。

3、流行性腮腺炎：是由流腮病毒引起的急性传染病，儿童多见，近年成人也有发病，俗称“乍腮”，潜伏期 14—19 日，主要表现为全身不适，发热，耳下或下颌角疼痛，以耳垂为中心 1—2 天内迅速肿大，张口和咀嚼时疼痛。

4、猩红热：是由乙型溶血性链球菌引起的急性呼吸道传染病，临床特点为发热，咽峡炎，全身弥漫性皮疹，疹退后伴皮肤脱屑等，潜伏期 1—7 天。

5、水痘：是由病毒引起的急性传染病，主要传播途径有：直接接触水痘疱疹液；空气飞沫传播；被疱疹液污染的用具。水痘的潜伏期为 12 ~ 21 天，平均 14 天。患了水痘以后的主要临床表现有：全身皮肤分批出现皮疹，以躯干为多，头面部次之；皮疹由最初的斑丘疹逐渐发展为疱疹，好转后结痂；水痘为自限性疾病，约 10 天左右自愈，但发疹期间要注意各种并发症，尤其是继发感染；重症水痘还可发生水痘肺炎、脑炎、肝炎、间质性心肌炎及肾炎等。

6、流行性脑脊髓膜炎（简称流脑）：是由脑膜炎奈瑟菌（又称脑膜炎双球菌）引起的，经呼吸道传播所发生的一种化脓性脑膜炎。它发生在冬春季节，主要表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜瘀点和脑膜刺激征，严重的还会有败血症、休克及脑实质损害。婴幼儿流脑的临床表现不典型，可有咳嗽等呼吸道症状及拒食、呕吐、腹泻等消化道症状；有烦躁不安、尖声哭叫、惊厥及囟门隆起，脑膜刺激征（颈项强直）多不明显。

【案例速递】

●2006 年 10 月 12 日，安徽省太湖县新仓镇初级中学 75 名学生因饮用不洁水而感染细菌性痢疾；

●2006 年 10 月 20 日浙江省临安市清凉峰镇颊口中学 25 名学生因饮用被污染的自备水井的水而感染细菌性痢疾；

●2006 年 11 月 1 日，新疆维吾尔自治区乌什县阿合托海乡四村小学 13 名学生患流行性腮腺炎；

[安全贴士]

同学们，不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，只要你记住以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播啦。

- 1、按时注射预防疫苗；
- 2、每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其寝室、电脑室、书房等；
- 3、不到人口密集、空气污染的场所去，如歌舞厅、影院、录像厅；
- 4、勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；
- 5、注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
- 6、合理膳食，增加营养；
- 7、发热或有其它不适及时就医；
- 8、避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；
- 9、传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

[成长手册]

[读一读]

勤洗手，多通风
人多不去凑热闹
讲究卫生勤锻炼
保证百病不侵犯

[议一议]

你有哪些良好的卫生习惯？还有那些卫生习惯需改进，你准备今后怎么去做？

第六课 防拥挤踩踏

同学们：在我们学校内，会经常举行一些大型的活动，比如消防演练、爱心义卖、开学典礼、运动会等等，参与的师生人数非常多。如果在那些场合活动时没有秩序或自己不注意遵守纪律，极有可能发生拥挤踩踏事故，有时甚至会危及自己的生命。

[案例速递]

●2005年10月25日晚上8点，四川省巴中市通江县广纳小学的晚自习像往常一样按时结束了。铃响过后，孩子们蜂拥而出，顺着楼梯下楼。楼梯上都是人。突然听到一个男同学大声喊“见到鬼了！”向下走的人群突然间乱了，有学生被挤倒了，可后面的人还在不断地往前拥，后面的人踩在摔倒人的身上也被绊倒了，顺着楼梯往下滚，一楼二楼间转角的地方很快堆成了人堆，灾难发生了。在这次拥挤踩踏事故中，8名学生死亡、17名学生受伤。

●2005年10月31日下午4点半左右，安徽省亳州市谯城区估衣小学正值放学时间，上、下楼梯的学生发生拥挤踩踏事件，12名学生受伤。

●2010年11月29日12时许，新疆阿克苏市第五小学发生踩踏事故，造成41名学生受伤，其中重伤7人轻伤34人。事发时正是课间操时间，学生们从楼上蜂拥而下，“有10多个学生沿着楼梯的扶手往下滑”，铁制楼梯扶手被挤歪变形。

●2013年2月28日，在湖北襄阳老河口市薛集镇秦集小学宿舍楼发生楼道拥堵踩踏事件，导致11名学生受伤，4名学生因抢救无效死亡。

[安全贴士]

有效预防只要牢记以下几点，就能有效地避免此类事故。

- 1、参加学校集会时，要在班主任或纪律委员的带领下，整理好队伍，有序进退场。
- 2、发觉拥挤的人群向着自己行走方向拥挤过来时，应该马上避让到一旁，但不要奔跑，以免摔倒，切记不要逆着人流前进。
- 3、如果可能，抓住一样坚固牢靠的东西，例如路灯柱、旗杆等，待人群过后，迅速镇定地离开现场。
- 4、如若身不由己陷入拥挤的人群之中，要时刻保持警惕，一定要先稳住双脚，当发现有人情绪不定或人群开始骚动时，要立刻做好保护自己和他人的准备。试着用一手紧握另一手手腕，双肘撑开，平置于胸前，腰向前微弯，形成一些空间，使呼吸顺畅，以免受人挤压，以致呼吸困难而晕倒。

5、中、高年级的同学下楼吃饭时，要排好队伍，靠楼梯右边行走。每班排两列队伍，不允许以四列队伍前进。楼道上行走，不得奔跑，不得你推我搡。

6、当发现前面有人突然摔倒了，要马上停止脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要再向前靠近。

7、当有弱小同学遭遇拥挤人群时，要互相帮助，保护其不在混乱中被踩伤。

8、遭遇拥挤人流时，千万不要采用体位前倾或者低重心的姿势，即使鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带，以免被挤倒踩踏，一定要让自己与进行的人群保持同样的进行速度。

9、若不幸被推倒，要设法靠近墙壁，面向墙壁，身体蜷成球状，双手紧扣在颈后，以保护身体最脆弱的部位。

[成长手册]

[读一读]

小朋友要小心，上下楼梯讲规则，
不拥挤，不起哄，放学集会缓慢行，
遇突发事听指挥，避免踩踏事发生。

[议一议]

当教学楼停电，老师又不在场维持秩序，你应该怎样做来避免踩踏事故发生？

第七课 防运动伤害

同学们，大家都非常地爱好体育运动。的确，体育运动不但可以锻炼身体，还能增强人的胆识和培养我们的耐力和意志。但是，如果在体育运动中不注意保护自己，忽视预防危险工作，就容易出现运动的危险事故：如擦伤、拉伤、扭伤、骨折，脑震荡等，严重的还会造成终身残废或死亡。因此，掌握自我保护及预防伤害的知识，进行科学的体育锻炼是很重要的。

【案例速递】

●2010年11月5日，山东潍坊的一名在校大专生，于篮球运动中骨折，在学生的帮助下送到医院，医院说要动手术，得知消息的老师在其家长的委托下，到医院付了1000元押金，当晚进行了手术，两天时间花费尽万元。

●2012年4月，10岁小学生在校内运动会上热身时意外跌倒致使左手桡骨远端错位骨折，进行开刀内固定手术后，左手背伸功能受限最多20度，医药费用了1万9千元左右。

【安全贴士】

一、体育课、课外活动或做其他运动时要检查：

1、必须穿好运动服装和运动鞋，最好不要穿皮鞋和凉鞋。

2、衣服上不要有别针、胸针等，口袋里不要装小刀、剪刀等尖锐的物品。硬币也不要带。

3、头发上不要戴各种发卡。

4、手腕、手指、耳垂、脚腕上不要带各种金属或玻璃的、塑料的装饰品，手表最好也要脱掉。

5、戴眼镜的同学，如果摘下眼镜可以运动，就不要戴了。如果确实不行，做动作时就要加倍小心，可以用一根有弹性的小绳子把眼镜拴紧，别让它掉下来。

二、运动前要做好准备动作：运动前最重要的就是热身运动，这样能使我们的生理机能和心理较快进入运动状态，避免身体受到伤害。如果运动不足，那么容易造成：最常见的扭伤、拉伤及挫伤等运动系统损伤。

特别提醒：

一、有特异体质或者特定疾病的人，不宜参加体育活动或做有选择性的活动。

二、在跑步过程中，我们经常会遇到这样或那样的疼痛：

1、肚子疼 2、肌肉酸痛 3、膝关节痛

4、肌肉痉挛 5、胸痛 6、足底筋膜炎

遇到上述情况怎么办？

（一）不常运动的人在运动后，会有腰背痛和运动部位的肌肉酸痛，这是因为乳酸堆积所造成的，通常几天之内就会自动消失。运动中不慎扭伤或拉伤后，第一时间的处理方式是非常重要的，它决定着该部位的复原期限的长短。因此：

1、如果扭伤或拉伤，必须立即停止动作，赶紧坐下来休息，不要推揉疼痛的部位。

2、检视受伤的部位，要先看伤处有无快速的肿胀，肢体有无变形，如果有肢体变形的情形发生，则可能发生了骨折，因为骨折会合并大量的内出血以及韧带肌腱的移位，所以最好先固定受伤部位并把伤者送往医院就诊。

3、发生扭伤及拉伤，没有肢体变形的情形发生时，可以先抬高受伤的部位让其休息，并尽快用冰冻的物品如：塑胶袋装冰块或冰水或者冰毛巾覆盖在受伤的部位上（应注意避免冻伤）并使用弹性绷带、毛巾等给包起来，给予适当的压迫作用，能使受伤部位的血管收缩、压住破裂的微血管、减少血液的渗透而造成的肿痛，达到止血、消肿及止痛的效果。

4、扭伤拉伤的前3天仍需用冷敷，每次10—20分钟，每天多进行几次，可把受伤部位的淤血肿胀的程度降到最低，也可减轻疼痛。如果有条件的，最好是在医院里进行系统的药物治疗。

（二）在运动中，如果发生头部的相互碰撞或头部摔倒在地上的时候，是很容易发生脑震荡的。脑震荡是头部外伤中最轻的一种损伤，可以单独发生，也可以和其他的头部损伤同时存在。当发生脑震荡时，伤者会出现一时性的神志恍惚和意识丧失，一般不超过30分钟，伤者意识清醒后，会有对受伤当时的情况和经过常回忆不起来，并在一段时间内可有头痛、头昏的现象，但进一步检查，并无发现其他异常。血压、脉搏和呼吸也都正常。单独性的脑震荡并不可怕。可怕的是不能及时发现更严重的头部损伤。因此应立即到医院进一步检查，以防颅内损伤严重，危及生命。脑震荡一般不需住院，一般只须卧床休息5~7天，给予镇痛、镇静对症药物，减少外界刺激，做好解释工作，消除病人对脑震荡的畏惧心理，多数能在2周内恢复正常。但有少数人可能会发生颅内其他并发症，因此，应根据情况及时进行必要的检查。

（三）肚子疼：主要原因是在运动前，未能进行充分的准备活动，心脏惰性大，不能适应运动负荷，引起呼吸肌紊乱“岔气”；或是饭后、饮水后，使肠系膜受到过分牵拉而引起。预防：饭后休息20分钟才能进行运动，如果在运动中出现肚子疼的话，应注意把速度减慢，调节呼吸节奏，加深呼吸。同时用手按压，可减轻疼痛。

（四）肌肉酸痛。很久不跑步的人，通常在跑步后感到大腿和小腿的肌肉酸痛僵硬，只要在洗澡之后，涂擦缓解药膏按摩，就可以很快地恢复，渐渐习惯

跑步之后，肌肉的疼痛也自然会不再出现。肌肉酸痛是肌肉的轻微损伤，训练过度也会引起肌肉疼痛，这时应该要缩短跑步的距离，或考虑先暂停这项运动。小腿肌肉酸痛，属于运动中的正常生理现象。肌肉收缩产生能量的同时，肌肉内也发生着一系列变化，三磷酸腺苷、磷酸肌酸、糖原分解释放能量用于运动。若强度过大，血液循环跟不上，氧气供应不足，乳酸堆积，刺激神经系统，就会引起疼痛。

处理：发生疼痛时，用热水烫脚、按摩、洗腿。

（五）膝关节痛。膝盖过度承受压力会疼痛，严重时会长大、积存水分。若在充分休息之后疼痛仍不见好转，则要尽快就医诊治。

（六）肌肉痉挛：俗称腿抽筋，它是一种强直性肌肉收缩不能缓解放松的现象。多发生在冬季和大量出汗以后。天气寒冷，未进行准备活动，或小腿肌肉受到冷的刺激，均会引起肌肉酸痛。

处理：进行保暖、对肌肉痉挛的发生部位进行牵引、按摩。

（七）胸痛：在运动中呼吸不均，用嘴巴呼吸，冷气吸入肺，肺血管收缩，血液循环障碍，长时间挺胸跑，胸部持续紧张均会引起胸痛。

预防：运动过程中用鼻呼吸，做好保暖工作。

（八）足底筋膜炎：足底筋膜是一种坚韧及低延展性的纤维组织，它起到了维持足弓的正常弯度的作用，足底筋膜炎患者通常在早上起床或久坐后起来步行时疼痛最为剧烈，行走一段时间后会减轻。因此很多人不注意，继续跑步导致恶化。造成此病的原因主要是扁平足。

处理：应减少跑走的时间。冰敷，避免做足趾上翘的动作。

预防：做伸展运动，进行肌力练习

[成长手册]

[读一读]

运动伤害不可轻，急救知识要记清；

突发事件要冷静，科学急救及时用；

[议一议]

课外活动时，突然遇到一学生剧烈运动后，肚子痛、呕吐，该怎样急救？

第八课 防诱骗敲诈

一、什么叫敲诈勒索？

指以非法占有为目的，对公私财物的所有人、保管人使用威胁或者要挟的方法，强行索取财物，数额较大的行为。

二、什么叫诱骗绑架？

指运用各种欺骗方法和手段，以勒索财物或者扣押人质为目的，使用暴力、胁迫或者其他方法，绑架他人的行为。

三、形成原因：

（一）社会环境严重污染。

（二）教育失误。

（三）是家庭教育的误区。

（四）学校、家庭、社会教育严重脱节。

【案例速递】

●2001年5月28日，某小学一学生放晚学途中，被一名非常熟悉的亲友诱骗后绑架杀害。

●2005年3月10日上午7点多钟，泸县福集镇一名13岁男孩在上学途中，被两名寻找绑架目标的男青年发现，遂以帮忙带路为名将该男孩骗上车后绑架杀害，勒索其家里现金4万元，教训十分深刻。

●王某某，男，小学生，10周岁零2个月（1991年10月生），在云南省玉溪市的某小学读书，2001年12月3日中午1时左右，被告人李晓光（受害人邻居）、李顺红、李晓琼驾车到某小学以该男生父亲生病住院为由将其骗出，绕道昆钢、昆阳、晋城后，将其绑架至昆明市呈贡县某厂。其间，被告人李顺红向受害人之父勒索人民币40万元。

【安全贴士】

同学们，那么该怎样防止敲诈勒索呢？请你牢记以下八种方法。

1、反抗法。当对方力量与你相当或不及你时，你要寻找对方的薄弱之处，乘其不备，控制对方；如你发现地上有反击物（石块、木棒）时，可佯装蹲下系鞋带时捡起反击物，以震慑对方。

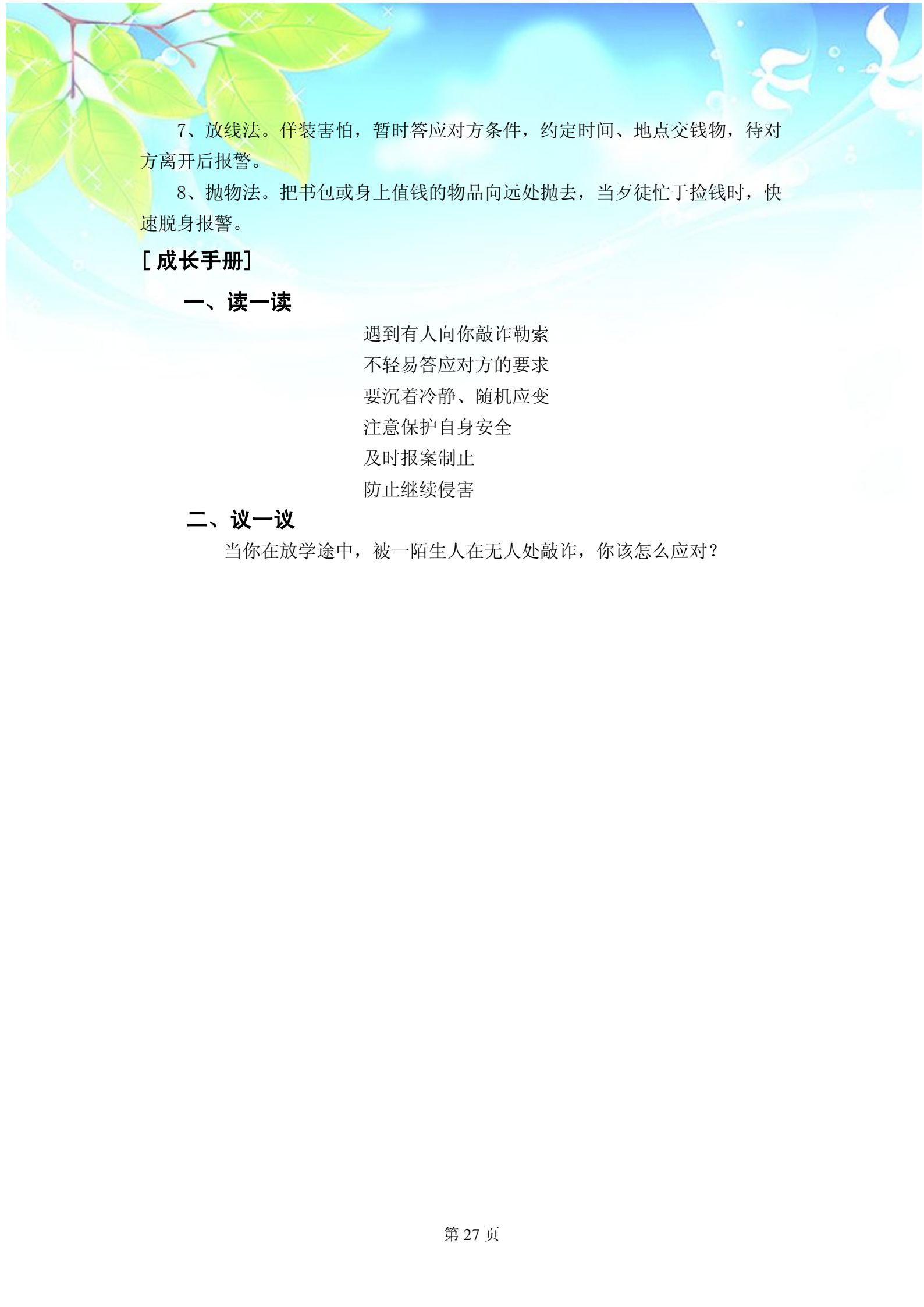
2、感召法。通过讲道理，晓以利害，开启对方；或义正词严地怒斥对方，使其自我崩溃，放弃违法犯罪行为。

3、周旋法。佯装服从，稳住对方，分散其注意力，寻机脱身报警，

4、耍赖法。突然倒地打滚或喊叫嚎哭，引来围观者，趁机报警。

5、呼叫法。突然大吼“救命啊……”引来旁观者，伺机脱身。

6、认亲法。当不远处有大人时可佯装认识，直呼“二叔”“三婶”。



7、放线法。佯装害怕，暂时答应对方条件，约定时间、地点交钱物，待对方离开后报警。

8、抛物法。把书包或身上值钱物品向远处抛去，当歹徒忙于捡钱时，快速脱身报警。

[成长手册]

一、读一读

遇到有人向你敲诈勒索
不轻易答应对方的要求
要沉着冷静、随机应变
注意保护自身安全
及时报案制止
防止继续侵害

二、议一议

当你在放学途中，被一陌生人在无人处敲诈，你该怎么应对？

第三单元：生命教育篇



生命从哪里来？人为什么活着？我们该怎样去生活才会过得充实而有意义？我们该怎样去度过我们的人生？

这些问题千百年来多少人都曾问过、思索过。随着时代的发展，不同的人用不同的行动诠释着自己心中理想的生命状态。而随着年龄的增长，这些重要的人生课题也越来越多的摆在了我们的面前，让我们去思考、去探索…

2008年的“5.12”汶川大地震顷刻间夺去了数万人的生命，我们极度悲痛的同时也开始去思考关于生命的很多问题。生命，人与动物都有，但两者有着根本的区别，人除了具有一般动物所具有的“自然生命”之外，还有着“人文生命”、“精神生命”和“社会生命”。人的生命，既是人类文明史链条上的一节，又是当前社会联系网络中的一环，尤其是当今青少年的生命，既承载着将来建设更美好世界的人类期望，又集结着父母、老师、社会的爱，承载着给这些关爱者们回报、慰藉的历史责任。这一代人的生命是否能健康成长，关系到当今整个社会的安宁幸福，决定着整个人类的未来。然而，放眼社会、放眼校园，我们看到的是：中学生的自杀发生率逐渐呈上升趋势。中小学生对各种压力而轻生的新闻屡见不鲜，校园里发生的各种血腥事件也不断见诸报端，很多青少年处在迷茫和彷徨中，找不到生活的方向：网瘾、吸毒、自杀、非主流、郁闷、颓废…这些青少年面对宝贵的生命，为什么竟然如此漠视、淡然？一个个的事件提醒我们，尽快让青少年在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱惜生命、敬畏生命的意识，让生命悲剧不再重演，已是迫在眉睫，刻不容缓！生命教育走进了我们的视野。

我们学校的生命教育，将向同学们传播“尊重生命、珍视生命、热爱生命、欣赏生命、敬畏生命”的现代文明理念，讲解必要的灾害自救安全常识，并把生命教育与日常开设的思想品德课、心理健康教育课、安全教育等专题教育结合起来，有效地培养同学们的生命意识，更好的推进素质教育，使同学们在学校、老师、家庭和社会的关爱中安全、健康成长，养成健康心理，建立正确人生观、价值观，为将来走上社会打下良好基础。



什么是生命

生命是一次机会，我们要知道珍惜它；
生命是一种美，我们要懂得欣赏它；
生命是一种幸福，我们要学会享受它；
生命是一个梦，我们要努力实现它；
生命是一次挑战，我们要勇敢地面对它；
生命是一种义务，我们要尽力完成它；
生命是一场比赛，我们要积极参与其中；
生命是昂贵的，我们要照看好它；
生命是丰富的，我们不能挥霍它；
生命是爱，我们要尽情享受它；
生命是一个秘密，我们要解开它；
生命是一个承诺，我们要履行它；
生命是一出悲伤，我们要克服它；
生命是一种挣扎，我们要接受它；
生命是一出悲剧，我们要拥抱它；
生命是一次冒险，我们要敢于挑战它；
生命就是生命，我们要珍惜它；
生命就是幸运，我们要利用它；

世界上最令人惊奇的，莫过于生命本身。然而，什么是生命，却是一个不易回答的问题。

第九课 我从哪里来

同学们，你们知道小鸡、小狗是从哪里来的吗？那么，我们又从哪里来的呢？接下来就让我们一起来观看一部动画片吧！《我从哪里来》

[故事天地]:

一、播放动画片：《我从哪里来》

师：同学们，看完动画片，你能回答老师，你是从哪里来的吗？

师：说得真好。最初进入妈妈体内的种子，也就是精子，有 2-4 亿个，它们都只有一个目的，那就是顺利找到妈妈的子宫住下来！在这过程中，那些精子不仅要克服同伴的相互竞争与厮杀，还要和异常险恶的环境作斗争。到了最后，只有一个精子，可以顺利冲破重重障碍，与卵子结合，诞生小生命。那一个精子，靠着自己的勇敢，靠着自己的强壮，突破重围，成了几亿选手中的冠军。因此，在生命的领域里，我们每个人都是第一名！我们每个人生命的诞生，都是一个奇迹！

二、多媒体出示：壮壮妈妈的怀孕日记两篇（宝宝加油、壮壮出生了）

师：你了解妈妈怀孕时，生产时的感受吗？

• 03/06：宝宝加油

• 这段时间，妈妈一直在忙碌中，所以没有给你写日记。今天是在妈妈肚子里 29 周+5 天的日子，你已经学会了很多东西了。在妈妈的肚子里，你从最开始的轻轻地踢我，到后来的很有力地连续地踢，到现在开始会在羊水里有力地翻身，用你的小胳膊、小腿使劲地顶着妈妈的肚皮。而且，随着你的长大，你已经把妈妈的胃顶得更往上了，很不舒服。而且宝宝的“腿功”最近进步真的很大，蹬妈妈一脚就会觉得十分的明显了，会很痛！~虽然很不舒服，妈妈也希望你能健康长大呀，我会给你充足的养分，伴你成长！希望你是一个聪明的宝宝，但不要是个淘气的宝宝哦！

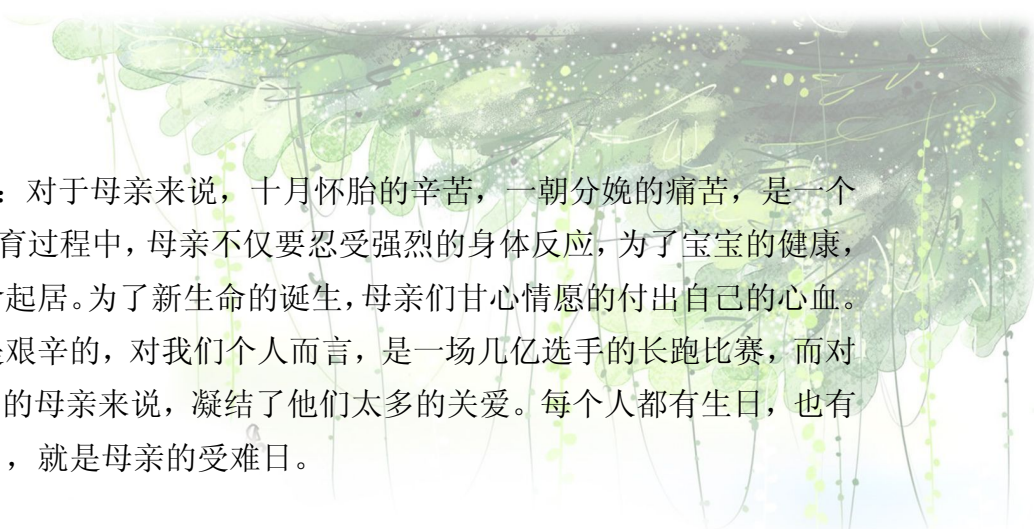
07/28：壮壮出生了

• 2008 年 5 月 13 日，一个特别的日子，壮壮出生了！我沉浸在幸福和痛苦之中……

• 凌晨 1 点半，妈妈开始肚子疼，这就是医学上说的“动产”，看来壮壮宝宝要出来见世面了。

• 凌晨 2 点，妈妈叫醒爸爸，此时疼痛越来越厉害，汗珠不停从妈妈的头上流下，妈妈疼得忍不住哼出声来，爸爸一直陪在妈妈身边。

• 早上 5 点，妈妈终于有些清醒了，望了一下窗外，太阳出来，天亮了！大夫来了，妈妈迅速进入产房，看来我的壮壮宝宝是个急性子，不忍心再让妈妈继续疼下去，也由此看来壮壮宝宝果然身体素质一流，一股劲就在 5 点 32 分从妈妈肚子里跑了出来。



师：对于母亲来说，十月怀胎的辛苦，一朝分娩的痛苦，是一个漫长的过程。在孕育过程中，母亲不仅要忍受强烈的身体反应，为了宝宝的健康，还要处处注意饮食起居。为了新生命的诞生，母亲们甘心情愿的付出自己的心血。因此生命的诞生是艰辛的，对我们个人而言，是一场几亿选手的长跑比赛，而对我们的家人，我们的母亲来说，凝结了他们太多的关爱。每个人都有生日，也有人说，我们的生日，就是母亲的受难日。

[成长手册]:

1、回家采访一下自己的妈妈，在怀孕时候和生产时候的感受，同时也采访一下自己的爸爸，当妈妈在产房里时，他有什么感受？

2、对自己的妈妈说一声：妈妈，您辛苦了！妈妈，您真伟大！妈妈，我爱您！

[名言省身]:

生命是一条艰险的狭谷，只有勇敢的人才能通过。

——米歇潘

生命不可能有两次，但许多人连一次也不善于度过。

——吕凯特



第十课 生命属于谁？

师：每个生命的诞生都是一个奇迹，每个孩子都是落入凡间的天使。而母亲在我们出生前与出生后，都倾注了全部的关爱，把安全留给孩子。现在请大家在心中问问自己，我们的生命属于谁？

师：父母用生命孕育了我们，在我们成长过程中，他们时刻牵挂着我们，我们笑，他们也笑，我们伤心，他们比我们更伤心。其实，在我们刚出生的时候，家人对你的关爱就开始了，要购买婴儿用品，阅读育儿书籍，甚至他们也在早早酝酿，该给你起什么名字？

（一）生命既属于我们自己，也属于我们的家庭

[故事天地]

一、说一说，自己名字的故事

师：我们的姓名不止是称呼上的一个符号，更包含着我们的家人对自己殷切的期待和美好的祝福。希望我们快乐无忧，希望我们聪慧过人，希望我们能成才成人，也希望我们能体验人世间一切美好的事物。

二、多媒体出示：壮壮成长日记（壮壮生病了）

- 3/6 壮壮生病了
- 壮壮发烧（39℃）的第三个晚上，我痛恨自己的无能，眼看着儿子可怜巴巴地躺在床上，全身滚热，我却无能为力，壮壮得了幼儿急疹，无治疗方法，只有降温和等待出疹，病就好了！真难熬啊，这是壮壮第一次生病，一下子就高烧 39 度，我的心情无法用语言形容，哎，这就是心痛的感觉吧！
- 壮壮爸也很急，但他安慰我说，“每一个孩子都会经历第一次生病，这很正常。每生一次病对孩子的抵抗能力都是一种锻炼，就像每个孩子都必须在一生中经历无数次挫折一样，都是财富。”的确，尤其是男孩，更应该从小锻炼坚强的意志，培养独立的品质，只有这样才能成为真正的男子汉！希望我们的壮壮如爸爸妈妈所愿吧！爸爸妈妈是永远支持你的坚实后盾！

师：壮壮妈妈的话，是对父母之爱最好的阐释。对孩子来说，一切的爱都是理所应当，从小享受惯的。但对于父母来说，却是为了孩子花了太多的心血。追溯生命的起源，如果我们能在心中体会父母自我们出生起，就对我们所付出的无私的爱，我们自然就会感恩，就能得出答案，生命属于谁？生命既属于我们自己，也属于我们的家庭。

（二）生命既属于自己，也属于社会

我们的生命是父母生命的延续，家庭是社会的细胞，因此我们的生命也是人类社会的延续。在一个人长大成人的过程中，为之付出的其实并不仅仅是家人，还有许许多多知名和不知名的人，以及全社会的关怀和帮助。

【故事天地】

（一）、想一想，在我们成长过程中，得到了社会哪些帮助？（提示：学校生活、社会生活、法律三方面考虑）

（二）图片展示：

1. 生命凝结着教育者的汗水（教师教育学生、食堂师傅准备午餐、阿姨清洁楼道、老师为同学们晨检、校园建设……）
2. 社会关爱儿童健康（医院、接种卡、交警…）
3. 国家法律保护少年儿童（未成年人保护法、预防、收养法…）

（三）小结：我们每个人的生命，都和这个社会紧紧的联系在一起。社会为我们的成长给予了极大的关怀，为我们的成长提供了丰富的物资，创造了良好的环境，让每个人都有获得教育的权利，也让每个人获得发展的空间。当我们在接受社会馈赠的同时，其实也肩负着创造未来，回馈社会的使命。

【成长手册】

案例辨析：未成年女孩自杀

2009年3月17日晚10点50分，河南西峡县第一高级中学。晚自习下课已20分钟，喧闹的声音从教学区转向了宿舍楼，高三女生小蓓却因为上一次的模拟考结果不如意而闷闷不乐，孤身一人留在教室。不一会儿，她从二楼慢慢走上了五楼，从空荡的教室里搬出一把椅子，放在了过道上，随后爬上去，跨过护栏，迈向黑暗的天空……

5层楼的高度，带给小蓓的是脊椎粉碎、双腿致残。西峡县人民医院的医生说，幸亏抢救及时，小蓓的命得以保住，不过，她的大半生将在轮椅上度过。

师：面对未成年人的自杀行为，你有何感想？（做得对不对？为什么？）

你想真诚地对他们说点什么？

师总结：通过今天的学习，我们再次深深的感受到，我们的生命不仅仅属于我们自己，还属于含辛茹苦养育我们的家庭，还属于社会。因此，珍惜我们的生命，健康成长，把生命之花开得更长，更久，最美，最艳，是我们每个人对家庭与社会最大的感恩。

[名言省身]:

珍惜生命就要珍惜今天。

——谚 语

生当作人杰，死亦为鬼雄。

——李清照

人只有献身于社会，才能找出那短暂而有风险的生命的意义。

——爱因斯坦

第十一课 我眼中的男生、女生

教学目的：让低年级的小朋友了解男女生的共性和差异性，学会理解、欣赏异性特有的思维方式和行为特征，能够从性别差异的角度相互理解并掌握化解矛盾的方法，从而感受男女生的和谐相处给双方带来乐趣。

【故事天地】

一、互动论坛：找男女生之间的差异与共性之处。

根据课前调查，交流研讨：男女生各有什么特点？男女生对同性和异性特点的认识是不是一样的？有没有差异？大家所列出的这些特点是否是男生或女生固有的？（板书：差异 共性）

小结：男女生无论是外在表现，还是内在性格方面，既有差异，又有很多共同点。

二、观看动画：《原因在哪里》

引导学生结合情境进行讨论：这样的经历你有过吗？对此，你有什么看法？

【设计意图：认识男女生的性别差异和共性，知道由于男女生的性别不同，在家庭、学校和社会生活中，人们的评价和要求会不一样，要学会从性别角度去思考和面对成长中的相关问题。】

【成长手册】

一、播放动画：《交往的快乐》

引导学生结合情境进行讨论：说说以前男女生交往中的开心事。

二、播放动画：《我来夸夸你》

引导学生结合情境开展“我来夸夸你”活动。

【设计意图：引导学生畅谈自己与异性同学交往时的快乐体验，认识到男女生各有优势，要学会发现异性同学的闪光点，用欣赏的眼光看待异性，共同创造更加丰富多彩的生活。】

【名言省身】

对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。

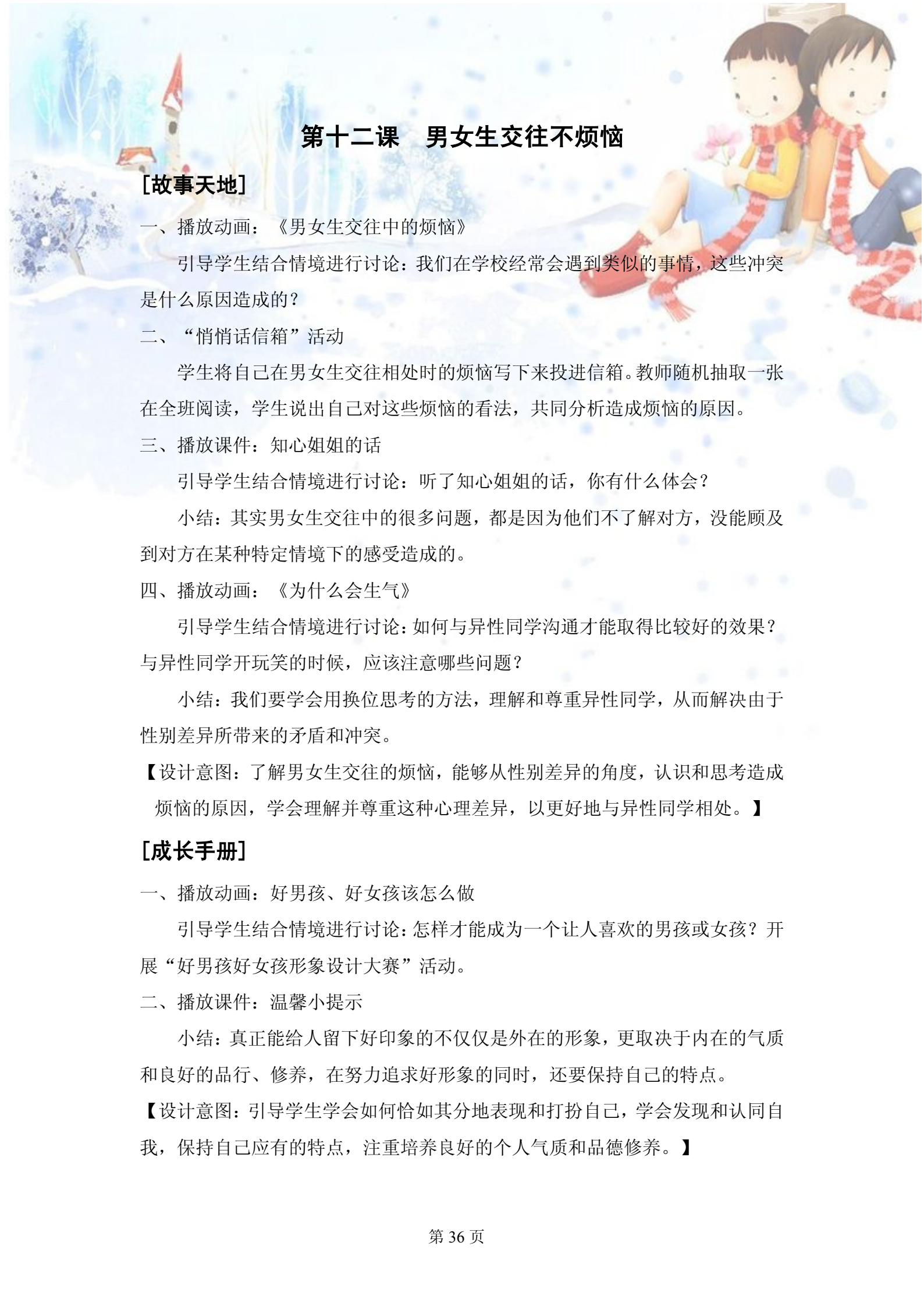
——罗 丹

打动人最好的方式就是真诚的欣赏和善意的赞许。

——格 言

美！这是用心灵的眼睛才能看到的東西。

——儒贝尔



第十二课 男女生交往不烦恼

[故事天地]

一、播放动画：《男女生交往中的烦恼》

引导学生结合情境进行讨论：我们在学校经常会遇到类似的事情，这些冲突是什么原因造成的？

二、“悄悄话信箱”活动

学生将自己在男女生交往相处时的烦恼写下来投进信箱。教师随机抽取一张在全班阅读，学生说出自己对这些烦恼的看法，共同分析造成烦恼的原因。

三、播放课件：知心姐姐的话

引导学生结合情境进行讨论：听了知心姐姐的话，你有什么体会？

小结：其实男女生交往中的很多问题，都是因为他们不了解对方，没能顾及到对方在某种特定情境下的感受造成的。

四、播放动画：《为什么会生气》

引导学生结合情境进行讨论：如何与异性同学沟通才能取得比较好的效果？与异性同学开玩笑的时候，应该注意哪些问题？

小结：我们要学会用换位思考的方法，理解和尊重异性同学，从而解决由于性别差异所带来的矛盾和冲突。

【设计意图：了解男女生交往的烦恼，能够从性别差异的角度，认识和思考造成烦恼的原因，学会理解并尊重这种心理差异，以更好地与异性同学相处。】

[成长手册]

一、播放动画：好男孩、好女孩该怎么做

引导学生结合情境进行讨论：怎样才能成为一个让人喜欢的男孩或女孩？开展“好男孩好女孩形象设计大赛”活动。

二、播放课件：温馨小提示

小结：真正能给人留下好印象的不仅仅是外在的形象，更取决于内在的气质和良好的品行、修养，在努力追求好形象的同时，还要保持自己的特点。

【设计意图：引导学生学会如何恰如其分地表现和打扮自己，学会发现和认同自我，保持自己应有的特点，注重培养良好的个人气质和品德修养。】



【名言省身】

真正的友谊从来不会平静无波。

——赛维涅夫人

要想得到别人的友谊，自己就得先向别人表示友好。

——爱默生

如果我们想法交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。

——卡耐基

第四单元：环保教育篇



“健康、绿色、环保”是 21 世纪人类生存的共同主题，如今，“绿色”越来越被人们崇尚，要让每个人都能形成持久的保护环境观念和行为规范，关键就是要从每个人自身做起，认真对待生活中的每一件小事。因为生活中很多小事都能对环境产生深远影响。

因此，同学们只有从小养成环保的理念，从身边的小事做起，在生活的一朝一夕中学习环保知识，积累环保经验，践行低碳生活，共同为建设一个绿色、健康的星球而努力。

热爱地球妈妈

1=F $\frac{3}{4}$

中速 深情地

吕少玉 词

姚 明 曲

3 2 . 3 5 | 1 - - 1 2 | 3 1 . 3 6 | 5 - - - |
1.妈妈 的草 地, 是 温暖 的摇 篮,
2.妈妈 的天 空 慈 祥 的 笑 脸,
3.妈妈 的河 流 爱 的 源 泉,

1 1 1 2 3 5 | 1 2 3 0 5 | 3 . 3 4 3 | 2 - - - |
请 不 要 把 草 地 毁 坏, 让 妈 妈 心 酸。
请 不 要 向 天 空 吐 烟, 让 妈 妈 难 堪。
不 要 往 里 排 放 脏 水, 让 妈 妈 心 灵 污 染。

5 5 5 3 5 3 | 6 6 0 1 2 | 3 . 3 2 1 5 6 | 3 - - 5 3 |
地 球 是 我 们 的 妈 妈, 我 们 都 是 她 的 孩 子, 热 爱
3 3 3 1 3 1 | 4 4 0 6 7 | 1 . 1 6 6 3 | 1 - - 3 1 |

6 . 6 5 5 | 1 1 2 3 3 | 0 2 1 6 5 6 1 | 1 - - - :||
妈 妈 吧, 请 不 要 给 妈 妈 增 添 麻 烦。
4 . 4 2 5 | 5 5 5 1 1 | 0 2 1 6 5 6 1 | 1 - - - :||

0 2 1 6 5 6 1 | 1 - - - | 1 0 0 0 0 ||
增 添 麻 烦。
0 2 1 6 5 6 1 | 1 - - - | 1 0 0 0 0 ||

第十三课 和塑料袋说“再见”

【故事天地】

小朋友们都知道塑料袋的巨大作用吧？当你去买早点时，叔叔会给你一个塑料袋装上，免得你不好拿；当你去买煎饼时，阿姨会给你一个塑料袋装好，免得你烫手……像这样使用到一次性塑料的情况还有很多很多。确实，塑料袋给我们带来了许多方便与实惠，可是这么多的一次性塑料袋，人们是怎么处理它们的呢？它们真的只给我们带来方便吗？有这样一个报告说：羊喜欢吃塑料袋中夹裹着的油性残留物，却常常连塑料袋一起吃下去了，由于吃下去的塑料长时间留在胃里难以消化，这些羊的胃被挤满了，再也不能吃东西，最后只能活活被饿死。这样的事在动物园、牧区、农村、海洋中经常发生。



看，这些成堆的垃圾袋给环卫工人和农民带来了不小的麻烦！

【成长手册】

一、小调查：

- 1、你的家里或你居住的社区有这样垃圾袋成堆的现象吗？
- 2、你家里经常使用塑料袋吗？

抛弃在陆地上和水体中的废塑料制品，被动物当作食物吞入，导致动物死亡。废塑料随垃圾填埋，不仅会占用大量土地，而且被占用的土地长期得不会恢复，影响土地的可持续利用。进入生活垃圾中的废塑料制品如果将其填埋，200 年的时间不降解。

正是因为塑料袋有这么大的危害，世界各国都对这个问题给予了重视。这些年来，英国提出了“禁用塑料袋”的口号，英国政府也于近期正式把禁用塑料袋提上议事日程。但是，由于塑料袋使用方便，国民形成习惯已久，要全面禁止难度很大。因此，英国各届采取不同的方法鼓励少用塑料袋。

以超市为例，英国大部分超市仍免费提供塑料袋，但这些超市都会推出各种鼓励措施，引导顾客少用或重复使用塑料袋。英国最大的几家连锁超市都推出了

自己的购物袋。顾客购买了该超市的购物袋，就会享受免费换新购物袋的服务。
从 2008 年 6 月 1 日起，我们国家开始限制生产、销售、使用塑料购物袋。

二、你说我说

在购物时，除了使用塑料袋，我们还可以用什么去放东西呢？看看小朋友们的发明吧！



相信小朋友们以后一定能改掉使用塑料袋的坏习惯，用自己亲手制作的环保袋去购物吧！让地球妈妈少一些烦恼，多一些快乐！

[名言省身]

地球只有一个，失去它，我们到哪里去寻找家园。

——宣传标语

绿化做得好，染污就减少。垃圾分类放，环境有保障。

——宣传标语

第十四课 带“垃圾宝贝”找家

[故事天地]

一、短剧：我要回家

旁白：（音乐）这是一张废报纸，昨天刚被主人从四楼窗户扔下来。它一路走啊走，飘啊飘，多么希望有人能弯弯腰把它送回家啊！它的家在哪里？你们说，它的家在哪里？

报纸：这就是我的家，我要回家！我要回家！

旁白：（音乐）可就是没有人送它回家，报纸只能呆呆地坐在家门口，等待好心人。这时候，风来了，风吹着报纸从这儿飘到那儿，又从那儿飘到远方。这可怜的“生命”啊，已经不成样了。幸好，它依着了电线杆，它紧紧地抓住电线杆。

报纸：好累啊，我想回家，我要回家！呜……

旁白：哟，下雨了（音乐），报纸被淋湿了，它多冷哪！

报纸：（浑身颤抖）

旁白：太阳出来了，报纸被晒干了，它还在路上静静地躺着，几辆车通过，把报纸重重地压了压，报纸被弄脏了。

报纸：亲爱的人类，我虽然只是件垃圾，但垃圾也有自己的家，我想回家呀！（音乐）



二、你说我说：

大家都来说一说，报纸的家应该在哪里？



在平时，你都把废纸、果皮等垃圾放哪儿呢？

学习了这个小故事，你以后不管是在家里还是在学校里，都要帮垃圾宝贝找到合适的家。

[成长手册] 学学唱唱

垃圾再见

我在操场边，捡到一团纸，

把它扔到垃圾桶里边，

老师，把我夸；

校长，把头点。

我高兴地说了声：“垃圾，再见！垃圾，再见！”

[名言省身]

用我们的双手，保护我们的地球。

——宣传标语

保护环境，有益健康。

——宣传标语

第十五课 变废为宝 保护环境

【故事天地】

程成的绿色小房间

小朋友们现在都长大了，每个人都有一个幸福和快乐的家。再也不像上幼儿园时那样缠着爸爸妈妈和他们一起睡。每个人有了自己的小房间，你想怎样布置它呢？是去买些漂亮的装饰品，还是自己和家人动手，一起创造一个绿色环保的家呢？

程成是个一年级的小朋友，长大的他不愿再和爸爸妈妈睡在一起，有了自己的小房间。他是个节俭的孩子，于是在布置自己的房间时，他没有去买一些漂亮的小玩具来装饰自己的房间，而是用家里平时看似没有用的东西，和爸爸妈妈一起动手，做出了许多漂亮的东西。不信你看……



易拉罐、塑料瓶制作的小花盆、笔筒、废毛线也很有用啊

程成的这些小制作，既省钱又环保，因为自己制作出来的东西不舍得扔了。这不为环境保护做了一点贡献吗？看了程成的做法，你是不是也想动手试一试呢？你家里都有哪些可利用的废品呢？

【成长手册】

小资料：废旧物品的种类。

废旧物品的种类很多，它涵盖了生活中的每个方面，包括吃、穿、住、行等。从材质上看有纸、布、木、塑料、金属等软性材质和硬性材质。它们

各自表现着自身的材质、美感。如布料织物的松软丰厚、玻璃的晶莹剔透、塑料的柔润细腻、金属的规整光洁。用废旧物品创造设计，可以选取我们日常生活中最常见的、易收集的一些物品。主要有这样一些类别：

- 纸材料：各种旧的包装盒、纸头如牙膏盒、挂历纸等。
 - 玻璃材料：旧玻璃瓶、杯子等。
 - 布材料：各种布头、毛线等。
 - 塑料材料：废旧饮料瓶、塑料板、塑料带等。
 - 金属材料：铁丝、易拉罐、小零件等。
 - 其他材料：蛋壳、石头、贝壳、麦秆、豆子、羽毛等等。
- 总之，只要我们积极动脑创意好，并且用心去制作，方法恰当，任何材料都能在我们手中变换出惊喜。



[名言省身]

- 保护环境，低碳生活。
 - 变废为宝，创意无限。
- 宣传标语
- 宣传标语

第十六课 多吃水果蔬菜好处多

[故事天地]

欢欢有着一个富裕的家庭。爸妈长时间在外做生意，就把他交给了爷爷奶奶来照顾。爷爷奶奶非常疼他，想吃什么想玩什么都去满足他。欢欢特别讨厌吃饭，尤其是馒头、米饭特别不喜欢吃。他也讨厌喝白开水，超市里各种各样的饮料是他的最爱。每天他的书包里都是零食：薯片、火腿肠、罐头等等。每到周末是他最高兴的时候，因为爸爸妈妈会带他去吃最喜欢吃的肯德基。没几年，欢欢变了，每天拖着肥胖的身体。看着小伙伴们又蹦又跳，而他没玩一会就会累的气喘吁吁，最糟糕的是由于太喜欢吃甜食了，他的牙齿还经常痛。

小朋友你是不是也像欢欢那样喜欢吃一些零食而不喜欢吃饭呢？

包装精美的零食和饮料，在生产过程中加入了大量对人体有害的物质，来保持产品的鲜美。长期食用，会给人体，特别是孩子带来不好的影响。还有复杂的包装也是一种浪费。人们大多数的钱都花在了购买漂亮的包装上。有些食品的包装都是不能反复用的。人们只有把它们都丢掉，非常破坏环境。

[成长手册]

小朋友喜欢吃水果和蔬菜还是喜欢吃加工的饮料和汉堡？



1、汉堡对身体非常不好！最显性的就是身体会发胖，这种胖是虚胖，会伴随头脑迟钝、身体笨拙、盗汗等等。我总结有这几方面的危害：

- (1) 肥胖
- (2) 心脑血管疾病
- (3) 潜在致癌性



(4) 早熟

2、碳酸饮料的危害

英国科学家近日发现，碳酸饮料是青少年牙齿腐蚀的重要原因之一。研究报告称：常喝碳酸饮料会令 12 岁青少年齿质腐损的几率增加 59%，14 岁青少年齿质腐损的几率增加 220%。如果每天喝 4 杯以上的碳酸饮料，这两个年龄段孩子齿质腐损的可能性将分别增加 252%和 513%。在接受调查的 1000 名青少年中，12 岁孩子饮用碳酸饮料的比例为 76%，14 岁孩子为 92%。而在所有年龄段的被调查者中有 40%的人每天喝 3 杯以上的碳酸饮料。

3、苹果营养丰富、热量不高，甚受减肥者欢迎。

吃水果的好处多：养血美容——桃养阴润肺——梨益智果——苹果滋阴润肠——香蕉清热解暑——西瓜补血益颜——荔枝水果之王——猕猴桃健脾解渴——菠萝补中养血——樱桃健胃消食——山楂镇咳消炎——石榴润肺化痰——柿子百果之王——芒果润肺止咳——杏子蜜瓜之王——伊丽莎白瓜排毒消食——甜瓜镇定安神——草莓润肺平喘——无花果清肺利咽——橄榄清肝涤热——李子凉血解毒——荸荠补虚健脾——红枣补肾强骨——栗子补肾养心——莲子补肾固肺——白果抗衰美容——芝麻滋养调气——花生健脑抗衰——玉米健脾通便。

小朋友们，多吃水果蔬菜，少喝饮料，少吃汉堡，这才有助于身体健康成长。当然也是为环保做一些贡献啊！这样，你就可以不去花钱买漂亮的包装，也不用去处理那些装饮料的瓶瓶罐罐了，省时省力还省钱呢！



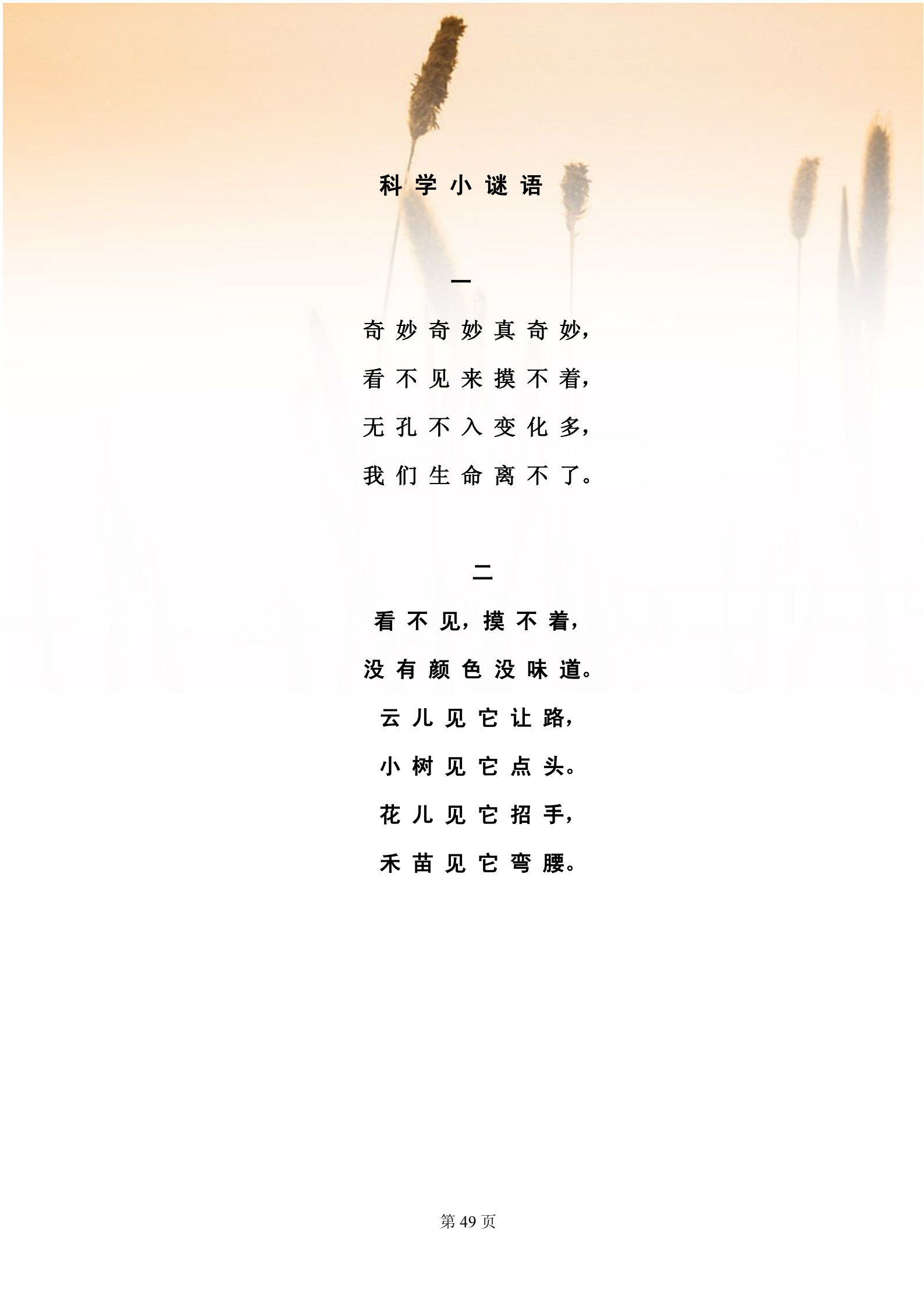
第五单元：科技教育篇



科学技术是第一生产力。实现了科技梦，才有可能实现强国梦。
因此，科技教育，要从娃娃抓起。

低年级学生因为年龄小，因此，我们在本课程中重在引导该学段的学生仔细观察周围的生活，发现生活中的科学现象，激发他们学习科学的兴趣，帮助他们解决身边的科学问题，培养他们爱观察，勤思考的习惯，进而提升他们的科学素养。





科学小谜语

一

奇妙奇妙真奇妙，
看不见来摸不着，
无孔不入变化多，
我们生命离不了。

二

看不见，摸不着，
没有颜色没味道。

云儿见它让路，
小树见它点头。
花儿见它招手，
禾苗见它弯腰。

第十七课 神奇的月亮和太阳

一、介绍太阳

小朋友们，你们知道在神秘的太空中有什么？



在太空中有那么多星球，他们之中谁是地球的好朋友呢？为什么？

小结：月亮离地球最近，一直围绕着地球转，地球又围绕着太阳转，它们一直都不离开。

实验一：昼夜之分

运用地球仪和手电筒进行实验操作

小结：地球在围绕太阳转动时，自己也在自转，地球转向太阳的一面是白天，背向太阳的一面是黑夜。

实验二：利用太阳光使纸燃烧。

1、太阳是一个燃烧的巨大火球，温暖的阳光能使地球上的动物、植物得以生存，你知道在日常生活中我们可以利用太阳光做些什么事情吗？



太阳灶



太阳能热水器

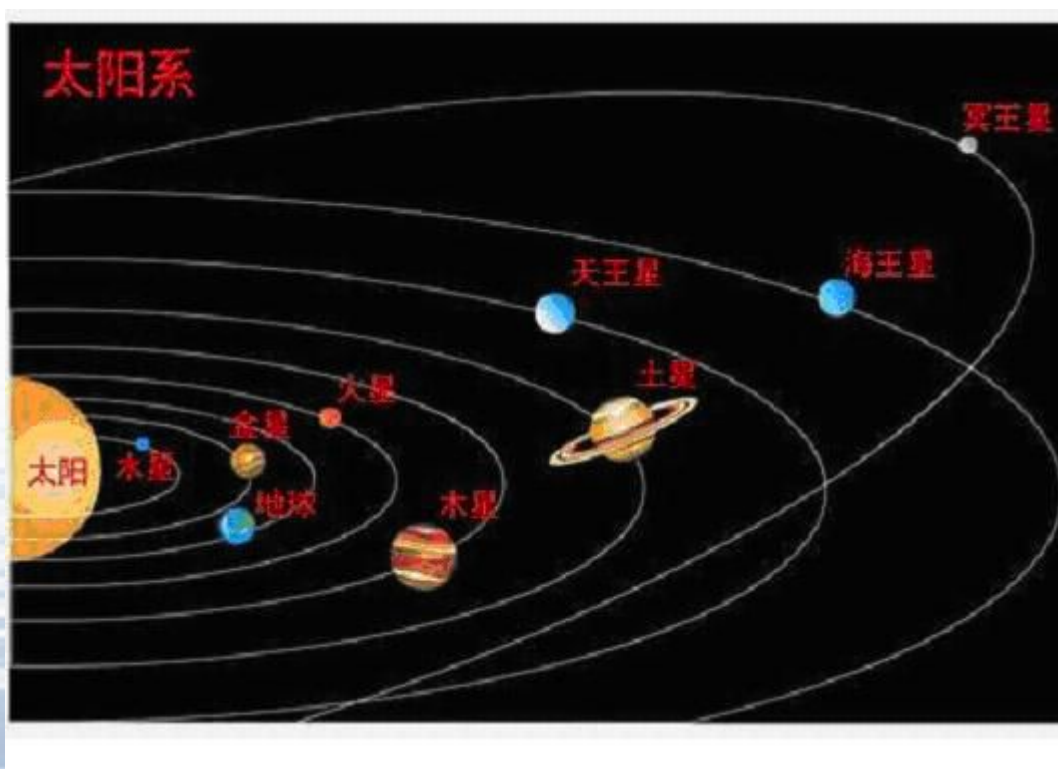
2、我们现在就一起来做一个实验，瞧瞧太阳光的威力吧！（在太阳光下利用放大镜演示纸片燃烧）

二、介绍月亮

月亮也是地球的好朋友，它围绕着地球不停地转，晚上，我们可以看到皎洁的月亮，那么月亮它本身会发光吗？

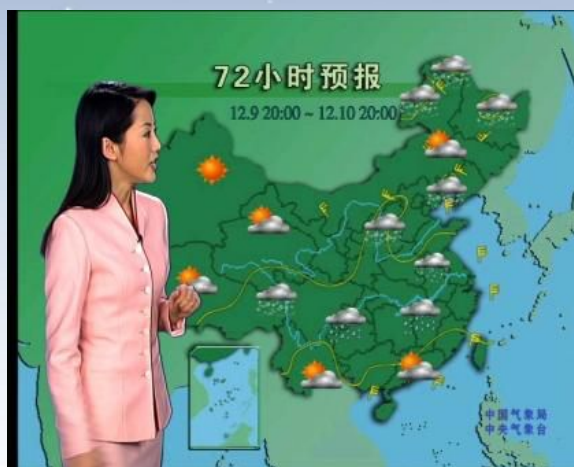


三、延伸活动：师：在广阔的宇宙中还有许多星球，你能说出它们的名字吗？它们隐藏着许多我们不知道的秘密，等待着我们小朋友长大了去探索。



第十八课 天气预报

一、小朋友，你知道下面这幅图中的阿姨在做什么吗？



二、听城市天气预报视频讨论

三、详细认识天气符号



四、“小小气象播报员”活动。

1. 出示自制天气预报图，一同学习天气播报的方法。（播放自制的天气预报图）

2. 正式播报。

孩子们起立，从第一个开始轮流每人播报一个城市的天气预报。

五、思考：天气预报对我们人类有什么帮助？我们去旅行的时候，可以根据天气预报作出什么样的准备？

第十九课 《影子的变化》

一、小朋友，仔细观察下图，图中的小朋友们在玩什么游戏？你玩过这个游戏没？



二、小朋友，课前老师要求你们“观察阳光下的竿影”并完成记录表。（观察内容包括：观察时间、竿影位置、竿影长度）下面请各小组根据自己的观察记录表归纳出影子变化的规律吧。

讨论：一天中阳光下的竿影有什么变化？

小结：一天中，阳光下的影子的长短、方向、位置是不断变化的。

三、阳光下影子的变化与什么有关？让我们一起来做个实验吧。

[实验：模拟太阳运动过程中影子的变化]

用具：手电筒、塑料小树 步骤：把小树固定在桌面，利用手电筒作为光源，照向小树，改变手电筒的位置，观察影子的变化；再改变手电筒的高度，观察影子的变化。

思考：光源的位置变化与影子的变化有什么关系？

四、手影游戏



请大家一起来玩玩吧，同时思考一下，怎样使手影的大小、形状、位置得到改变？

第二十课 有趣的指纹

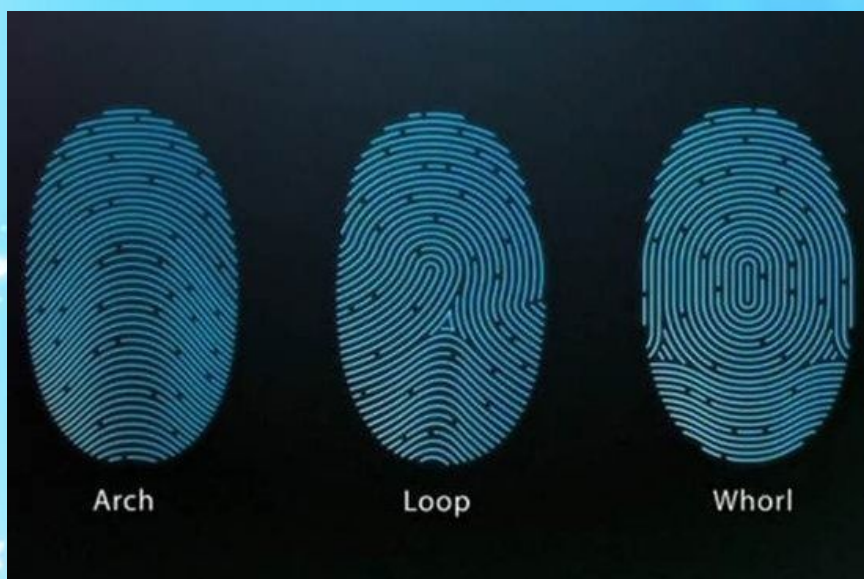
一、听故事

指纹破案的故事

1892 年的夏天，在阿根廷的一个名叫内科悒阿的小镇上，发生了一件血腥的谋杀案。一名叫做弗朗西斯卡的单身妇女报案：她的两个孩子（男孩 6 岁、女孩 4 岁），被人用石块砸破了脑袋，杀死在家里。据弗朗西斯卡报称，本镇的男子维拉斯奎曾向她求婚，被她拒绝后曾威胁她声称要杀死她的孩子。而且，案发的那一天她回家时正好还遇见维拉斯奎匆忙地从她家出来。为此维拉斯奎被管辖该镇的拉普拉塔警察局逮捕。但是，维拉斯奎说什么也不肯承认是他杀害了这两个孩子。他还交出了案发当天他实际上不在场的可靠证明。

拉普拉塔警察局警长阿尔法雷兹带着警官沃塞蒂系再次来到现场搜查。他们搜遍了凶杀案发生时的那间卧室，仍然没有找到一点线索，正当他们失望地准备离开时，警长突然在一缕阳光下见到了门框上有一个棕褐色的手指血印。阿尔法雷兹知道同事沃塞蒂系正在研究人的手指指纹的差异，于是就和他一起将那血指印连同门框的木头一同锯下带回了警察局。经研究他们发现了那指印是人的拇指印。于是，警长就让嫌疑人维拉斯奎核对拇指印，结果不符。然后，他又叫来弗朗西斯卡。出人意料的是，她的拇指印正与门框上的血印相符。弗朗西斯卡连自己也惊呆了，她不得不承认是为了和情夫结婚，那情夫嫌小孩讨厌，才起了坏心杀死了自己的两个亲生孩子。

二、观察指纹



三、拓印指纹



四、研究指纹。小朋友，你们能把你们的发现画在黑板上吗？

(课件出示介绍指纹的三种类型。)科学家经过研究发现指纹中有三类形状较多。一种是这样拱起来、弯弯的，同学们叫它山坡指纹、山洞指纹、鼻子指纹，科学家觉得它像弓，就叫它为弓形指纹；一种是这样向一边偏的，同学们叫它左偏指纹、右偏指纹，科学家觉得它像扫地用的簸箕，就叫它箕形指纹；还有一种中间是这样圆圆的、一圈一圈的，同学们叫它旋风指纹、旋涡指纹，科学家觉得它像烟斗，就叫斗形指纹。

五、指纹是我们每个人的特征之一，指纹没有好坏之分，人们在生活中怎样利用指纹呢？



指纹扫描仪



指纹保险箱

我国有些地区把人们大拇指的指纹放到身份证上，来区别人们的身份。

六、课外延伸

今天我们班同学认真地上了一堂有趣的科学课，有许多自己的发现，好比吃了美美的一顿正餐。下面老师送给同学们一些课外自助餐供同学们选择，希望你们能喜欢。

1. 上中国指纹网，了解更多关于指纹的知识。
2. 拓印父母的指纹，建立“家庭指纹档案”。
3. 研究“趾纹”。当然，还可以继续研究在课内已经提出的，还没来得及进行研究的问题，有了研究结果可以跟老师同学们交流。

第六单元 感恩教育篇



父母对我们有养育之恩。

从十月怀胎到呱呱坠地，多少期盼与欣喜。一天天，一年年，我们在快乐中长大。

离开家门时的叮嘱，黄昏时村口的守候，多少牵挂与思念。一杯杯热茶，一碗碗米饭，一件件新衣，凝聚着爸爸妈妈全部的爱。

离开时道一声保重，回家了报一声平安，不要让风霜枯萎了那颗关爱我们的心。

告诉爸妈，孩儿已经长大，我会帮你们做事，还懂得孝敬。

报恩三字歌



同学们	请听清	人立世	重德性
图报恩	有善行	胸宽广	志向明
人之春	在少年	珍光阴	惜时间
求学路	曲陡难	志不渝	永向前
党恩重	国恩深	世和谐	家太平
小康路	致富经	民安乐	国强盛
学知识	长本领	效祖国	报党恩
勤学习	重师礼	感师恩	为人梯
燃红烛	化春泥	呕心血	育桃李
授知识	传道义	强素质	培能力
见师长	问声好	文明语	要记牢
知荣辱	习礼仪	不知礼	无以立
遵公德	守纪律	仰高洁	弃粗鄙
仁爱者	众所善	礼者雅	民所需
对长辈	忌无礼	凡出言	用敬语
虐老人	悖情理	天不容	法不依
敬父母	诚心意	做家务	力所及
不挑拣	讲节俭	惜成果	父心宽
羊跪乳	鸦反哺	寸草心	报春晖
德智体	老三好	齐发展	是目标
德为上	智为高	体为本	艺熏陶
天地水	是三元	养万物	亲自然
天道厉	地道严	水性柔	逆而险
慎开发	节能源	播绿色	种福田
芳草地	碧云天	花草香	鸟语甜
爱花草	护生灵	天人合	永世安
人世间	爱无疆	乐助人	互相帮
亲同学	睦邻里	与人善	总相宜
滴水恩	涌泉报	好传统	莫丢抛
铭在心	贵在行	恒坚持	大写人

第二十一课 小乌鸦爱妈妈



故事天地

路边开放野菊花，飞来一只小乌鸦，不吵闹呀
不玩耍呀，急急忙忙转回家。

它的妈妈年纪大，躺在家里生病了，小乌鸦叼来虫子呀，
一口一口喂妈妈。

多可爱的小乌鸦，多懂事的孩子啊，飞来飞去不忘记呀，妈妈把它养育大。
妈妈把它养育大！



成长手册

- 1、小乌鸦作为一种动物，尚且爱妈妈，那我们可以为妈妈做些什么呢？
- 2、同学们，我们大家还有一个共同的妈妈，她是谁呢？



名言省身

滴水之恩，当涌泉相报。

——清代·增广贤文·朱子家训

人之有德于我也，不可忘也；吾有德于人也，不可不忘也。

—— 西汉经学家,文学家 刘向

第二十二课 感恩信



故事天地

洛杉矶的一家旅馆。早晨，三个黑人孩子，在餐桌上埋头写着感恩信，这是他们每天必做的功课。老大的纸上写了八九行字，妹妹写了六行，小弟弟只写了两三行。再细看其中的内容，却是诸如“路边的野花开得真漂亮”、“昨天吃的比萨饼很香”、“昨天妈妈给我讲了一个很有意思的故事”之类的简单语句。原来他们写给妈妈的感谢信不是专门感谢妈妈给他们帮了多大的忙，而是记录下他们幼小心灵中感觉很幸福的一点一滴。

他们还不知道什么叫大恩大德，只知道对于每一件美好的事物都应心存感激。他们感谢母亲辛勤的工作，感谢同伴热心的帮助，感谢兄弟姐妹之间的相互理解……他们对许多我们认为是理所当然的事都怀有一颗“感恩的心”。

一直以来，感恩在人们心中是感谢“恩人”的意思。其实，“感恩”不一定要感谢大恩大德，“感恩”其实是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。



成长手册

- 1、我们应当怎样怀有一颗“感恩的心”？
- 2、学了本课后，我们在平时日常生活中应当怎样去做？学着那三个黑人孩子写感恩的信。



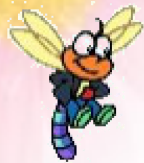
名言省身

不得乎亲，不可以为人；不顺乎亲，不可以为子。——孟子

☆释义：儿子与父母亲的关系相处得不好，不可以做人；儿子不能事事顺从父母亲的心意，便不能做为儿子。

侍于亲长，声容易肃，勿因琐事，大声呼叱。——周秉清

☆释义：在父母亲等长辈面前侍候，言谈表情应当严肃恭敬，不能因为些小的琐事，而大声喊叫和呵斥。



故事天地

第二十三课 游子吟赏析

慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

谁言寸草心，报得三春晖。

这就是著名的《游子吟》。它亲切而自然地歌颂了普通而伟大的人性美——母爱。

【诗文解释】

慈母用手中的针线，为远行的儿子赶制身上的衣衫。临行前一针针密密地缝缀，怕的是儿子回来得晚衣服破损。有谁敢说，子女像小草那样微弱的孝心，能够报答得了像春晖普泽的慈母恩情呢？

【诗文赏析】

诗中所讲的“游子”，指离家在外或久居他乡的人。“寸草”，指小草，在诗中象征子女。“心”，指草在生长中抽出的嫩茎。这里语意双关，既指草心也指游子的心。“三春晖”，指春天的阳光，象征着母爱。

伟大的母爱，如阳光一样沐浴着儿女们成长。它无时不在，无处不有，给儿女们留下许多感受至深的印迹。对于孟郊这位长年离家在外，四处奔波的游子来说，感受最深的莫过于母子离别的痛苦时刻。因而他在诗中选取临行前母亲为他缝补衣衫的场景。“慈母手中线，游子身上衣。”通过“线”和“衣”，把母亲对儿子难以割舍的爱紧密联系在一起了。无论儿子远行千万里，母亲缝制的衣服总会穿在身上。也就是说，母亲无时无刻不在遮护着孩子的身，温暖着孩子的心。“临行密密缝，意恐迟迟归。”这两句写母亲缝衣服时的情景：慈祥的母亲手拿衣服，针针线线，细密缝补。惟恐儿子迟迟难归，所以把衣服缝得结结实实的。但做母亲的内心里，又何尝不盼望儿子早日平安回家呢？诗人就是通过母亲所做与所想的矛盾，非常细致地表现了慈母的一片深爱之情。最后两句写出了诗人的心声：“谁言寸草心，报得三春晖。”以春天的阳光哺育小草，生动地比喻母亲对儿子的温暖，抒说儿子报答不尽慈母哺育之恩。

这首《游子吟》选取日常生活的普通场景，用朴素自然，明白如话的语言，细致而真切地突出了一个情字——慈母的爱子之情和儿子的感恩之情。千百年来，每当读起它，都会使人们的心弦为一片爱的纯情所震颤，引起儿女们对母亲的深切思念。

成长手册

- 1、“谁言寸草心，报得三春晖”是什么意思？
- 2、回想爸爸或妈妈平时关心你、疼爱你的情景，你打算怎样报答父母恩情？



名言省身

凡为父母的，莫不爱其子。

——陈宏谋

一个人如果使自己的母亲伤心，无论他的地位多么显赫，无论他多么有名，他都是一个卑劣的人。

——（意大利）亚米契斯

第二十四课 在生活中学会报恩



故事天地

我今年 11 岁。在 11 个春秋中，母亲的目光一直伴随我成长，父亲的教导一直指引我成长的方向。

妈妈在家中不但要洗衣做饭，而且要关心我生活中的每一个细节。早上起来，妈妈为我准备干净的衣服和可口的早餐，晚饭后打扫卫生、叠衣服……，总是有做不完的家务活，更何况白天还要忙于上班！我知道那是为了这个家；妈妈常常帮助我整理书包，监督我的功课，我知道那是关心我的学习；看到妈妈目不转睛地盯着我弹琴的目光，我知道那是在鼓励我要不断进取！

爸爸是一名医生，总有做不完的工作，不分昼夜！这不仅仅是为了养家糊口，更重要的是回报社会！是在用他那丰富的医学知识为每一位病人解除疾苦。每当我看到爸爸疲惫的身躯，真想说：老爸你辛苦了，我给你揉揉肩吧。

老师常常说到感恩，以前我总是不明白什么是感恩，后来我慢慢地明白了：感恩不需要大事情，只需当你早晨起床后，端上一杯热气腾腾的牛奶，说声：“爸爸，妈妈，早上好！”当你中午放学后，面对着香喷喷的午饭，说声：“爸爸，妈妈，辛苦了。”……虽然这只是些平凡的小事，虽然这只是些朴素的言语，可是父母会感觉到发自你内心的对他们的关心。就在今天上午，爸妈上班还没回家，我开始行动起来！我走进厨房看了看，看见水池边有许多没洗的菜，于是我开始忙碌起来。洗好菜后，拿起一块瘦猪肉，用锋利的刀切起来，开始切得又慢又差，记得妈妈对我说过肉要切成片，做出来的肉才会又嫩又滑。慢慢地切得又快又好，加上盐、味精、酱油及小粉。忙完菜后快 11 点半了，我开始淘米做饭。不一会儿，妈妈回来了，她眯着眼睛笑了笑，我知道那是对我的赞许。

我说：“妈妈，今天我来炒菜，好吗？”她笑了笑：“可以。”“今天我要做个瘦肉炒菜梗，但要你来教教我。”我说。于是妈妈开始不停地比划起来：肉里要加点料酒，这样肉才会又嫩又香；等油温烧至七八成热时把肉烧好；炒蔬菜时，先把锅烧热……炒完后，我已经累得满头大汗。原来炒个菜也这么难！

老爸回来时，我递上一杯茶，说：“老爸，今天是我炒的菜，你来品尝品尝。”爸爸带着一丝疑问：“真的吗？我来尝尝。”尝完后，老爸满脸喜悦地说：“嗯……不错不错，想不到我的宝贝有这手艺！”

下午我约了邻居，也是我的好友钟燕一起打扫社区卫生，从楼上忙到楼下，把所有的废纸、包装盒、灰尘等等一扫而光，把小区打扫得干干净净。今天不知咋的，我虽然累得疲惫不堪，我的心情却很舒畅。记得有位古人说过：不以善小而不为。爸爸也常跟我说：不管在生活上，还是学习上都要从小事做起，慢慢积累才会有收获。所以，我必须加倍认真学习，掌握知识，才能更好地回报社会，回报祖国！



成长手册

- 1、对作者的做法你想说点什么？
- 2、你打算怎么回报你的爸爸妈妈？



名言省身

在家庭中，孩子最微小的欢笑，就是使父母认识统一能得到巩固的伟大精神动力。

——苏霍姆林斯基

父母之所爱亦爱之，父母之所敬亦敬之。

——孔 子

☆释义：父母喜爱珍惜的，尊敬的人或物，我们也要以同样的心情对待之。

主 编：卞晓忠
副主编：王 兰
副主编：刘春艳、唐 英
版面设计：何银东
编 委：少先队课题组成员