



生活适应

五年级
上册

培智学校义务教育实验教科书

生活适应

五年级上册

人民教育出版社 课程教材研究所
特殊教育课程教材研究开发中心 编著



人民教育出版社

· 北京 ·

总 主 编：朱志勇 芦燕云
本册主编：张阿妮 申承林
编写人员：聂亚利 高鹏凌 黄汝倩 侯婷婷
汪晓燕 于 丰 李 雁 杨 磊

责任编辑：施 彦
美术编辑：昌梦洁

培智学校义务教育实验教科书 生活适应 五年级 上册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
特殊教育课程教材研究开发中心

出版发行 人民教育出版社
(北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081)

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 × × × 印刷厂

版 次 2021 年 7 月第 1 版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张

字 数 90 千字

书 号 ISBN 978-7-107-35977-4

定 价 元

价格依据文件号：京发改规〔2016〕13 号 审图号：GS(2021)3311 号

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或本产品任何部分·违者必究
如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn
如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社联系。电话：400-810-5788

目 录



1 修剪指甲 2

2 衣物要整洁 8

3 饮食好习惯 14

4 分享快乐多 20

5 合作力量大 26



6 爱护公共设施 33

7 与邻里相处 40

8 我的家乡在这里 46

9 多彩家乡 52



10 传统美德小故事
——勤奋篇 58

11 综合活动
——快乐的秋游 62

1

修剪指甲

手指甲会不断生长，我们应该经常修剪。你会自己修剪指甲吗？



★ 指甲应整洁

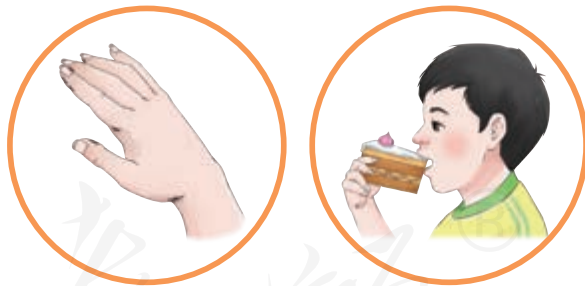
乐乐，你的指甲太长了，指甲缝里还是脏的，这样很不卫生。



指甲会不断生长



指甲太长不卫生



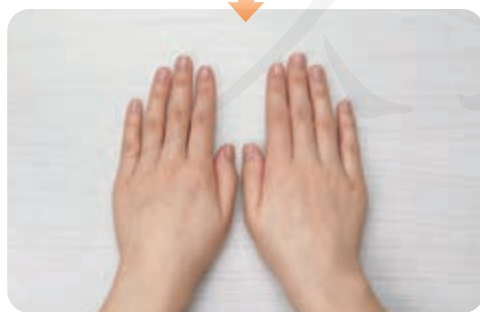
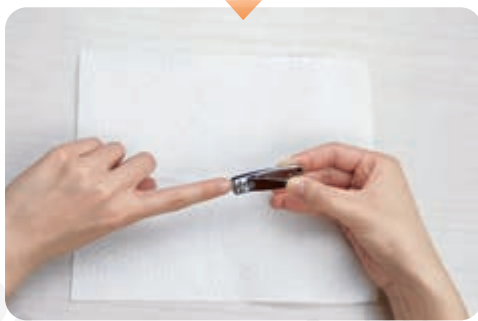
指甲太长容易
伤到自己或别人



★ 修剪指甲



认识指甲刀



● 修剪指甲时要注意，不能剪得过短。

学习修剪指甲

拓展学习

指甲剪完之后最好用指甲锉磨一磨边缘，然后将剪下来的指甲扔进垃圾桶。



脚指甲也需要定期修剪。



综合实践

1. 选一选谁的指甲最整洁。



2. 看图说一说，谁做得对，谁做得不对。如果不对，应该怎么做。



指甲太长，
修剪一下吧。

不，我
不要修剪指甲！



我的指甲有点
长，该修剪了。







































3. 练习自己修剪指甲。

4. 填写下面的一周卫生情况记录表，做到的在表格内画“√”，提醒自己保持良好的个人卫生习惯。

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
洗脸							
早晚刷牙							
洗澡							
更换 贴身衣物							
修剪指甲							

评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
知道指甲长了要修剪	  	  
认识指甲刀	  	  
会修剪指甲	  	  
会用指甲锉磨平指甲边缘*	  	  
能把剪下来的指甲收拾干净*	  	  
会修剪脚指甲*	  	  
家长反馈		

2

衣物要整洁



保持衣物整洁是良好的个人卫生习惯之一。你知道在生活中应如何保持衣物整洁吗？

★ 保持衣物整洁



勤换衣物

出门前，要
整理好着装。



红领巾歪了，
我得整理一下。



着装整齐

吃饭时注意
不弄脏衣服。



好的。

这边地上有积水，会
把跳绳和衣服弄脏的，我
们到那边去玩吧。



用餐或活动时，尽量不弄脏衣物

椅子好像有点
脏，擦干净了再坐。



感冒时，要用
纸巾或手帕擦鼻
涕，不能弄脏衣服。



随身携带纸巾或手帕

拓展学习

你还知道怎样可以保持衣物整洁吗？



综合实践

1. 选一选下图中哪些同学的衣物是整洁的。



2. 看图说一说，谁做得对，谁做得不对。如果不对，应该怎么做。

换上干净的衣服，真舒服。



你已经好几天没换袜子啦!



流鼻涕了，赶紧用手帕擦掉。



我得绕开水洼走。



3. 你会自己洗衣服吗？洗澡后，尝试洗一洗换下来的衣物。

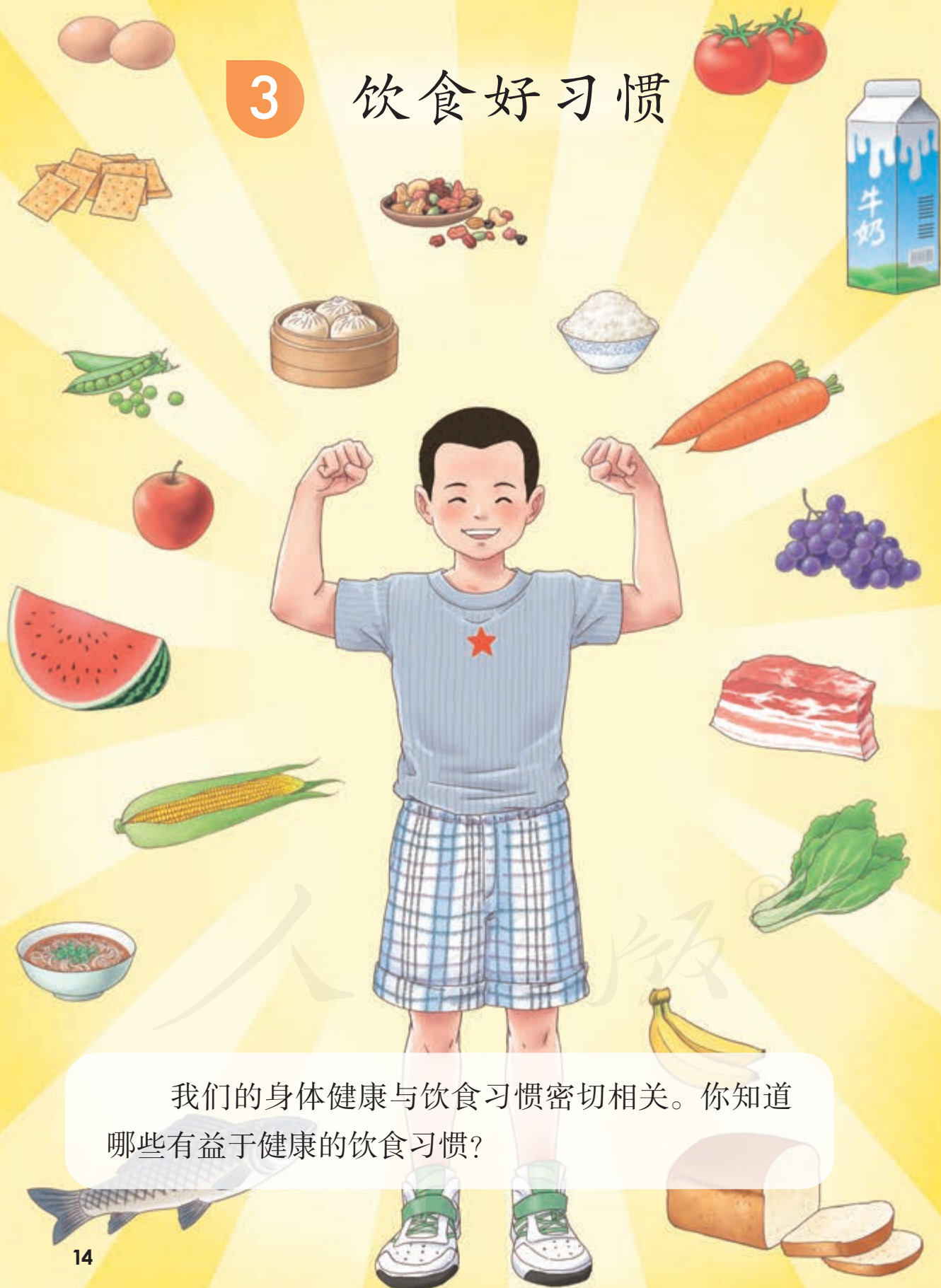


★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
勤换衣物	😊😊😊	😊😊😊
着装整齐	😊😊😊	😊😊😊
用餐或活动时，注意保持衣物干净	😊😊😊	😊😊😊
随身携带纸巾或手帕	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

3

饮食好习惯



我们的身体健康与饮食习惯密切相关。你知道哪些有益于健康的饮食习惯？

★ 养成饮食好习惯



三餐按时吃



吃多少，打多少；光盘行动，避免浪费



不挑食，不偏食



专心用餐，细嚼慢咽



饮食适度，不暴饮暴食



餐前和餐后不做剧烈运动

拓展学习

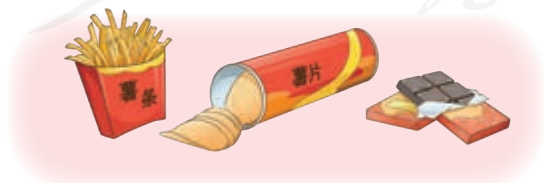
除了三餐，我们有时也会吃点零食，你知道吃零食有哪些讲究吗？



以正餐为主，尽量少吃零食



多吃新鲜、天然的食品



少吃油炸、过甜、过咸的零食



多喝水，不喝或少喝饮料

综合实践

1. 说一说下图中哪些是良好的饮食习惯，哪些不是，为什么。



2. 说一说在“光盘行动”中你是怎样做的。



★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
三餐按时吃	😊😊😊	😊😊😊
珍惜粮食，不浪费	😊😊😊	😊😊😊
不挑食，不偏食	😊😊😊	😊😊😊
专心用餐，细嚼慢咽	😊😊😊	😊😊😊
适度饮食，不暴饮暴食	😊😊😊	😊😊😊
餐前和餐后不做剧烈运动	😊😊😊	😊😊😊
合理吃零食*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

4

分享快乐多



分享是一种与人交往的重要方式，分享能带给别人快乐，自己也能收获快乐。

★ 主动与他人分享

在生活中，我们有许多东西可以与他人分享，比如食物、玩具、方法、想法，在与人分享的同时，我们也会收获快乐。

小美，我有一盒拼图，我们一起玩吧。



我们拼出来了，好开心！



你试试这种剥蛋壳的方法吧。



这种方法真不错，谢谢你！

不客气。



这本书太有趣了，明天我要带给兰兰看。



你借给我的这本书太好看啦！我觉得最有意思的是这部分。



★ 回应他人的分享

这是刚摘的草莓，特别新鲜，请你们尝尝。



谢谢阿姨。

当别人与我们分享时，要礼貌道谢。

这本书是谁带来的？真好看。



是兰兰带来的，我们要爱惜哦。

对别人分享的物品，要爱惜，不能损坏。

原来是这样，我明白了。



学习别人分享的方法时，要有耐心，看仔细。

我觉得乐乐画得最好。

我也这样认为。



对别人分享的想法，要认真聆听，积极回应。

拓展学习

分享是自愿的，不能强迫。



分享是相互的，要有来有往。



综合实践

1. 读一读。

有个小伙伴，
他有一种了不起的本领：
能把自己的快乐，变成大家的快乐；
能把自己的方法，变成大家的方法。
你可知道，他的本领是什么？

2. 说一说大家为什么都喜欢贝贝。



3. 快乐分享日。与老师、同学一起商量，选定一天作为“分享日”，选择自己喜欢的书、玩具或难忘的一件事等，向大家做介绍，与大家分享。



粘贴“分享日”的照片

★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
会主动与他人分享	😊😊😊	😊😊😊
会回应他人的分享	😊😊😊	😊😊😊
知道分享是自愿的，不能强迫*	😊😊😊	😊😊😊
知道分享是相互的，要有来有往*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

5 合作力量大

普特融合 共享阳光



每个人的力量都是有限的，
在生活中我们常常需要与人合作，
才能把事情做得更好。

★ 生活中的合作

生活中有很多事情需要与他人合作，共同完成。



★ 合作的力量

阅读“小鹿和小猴子”的故事，感受合作的力量。



★ 学会合作

我来剪，你
来贴，她涂色。



有分工，有配合

没关系，我们
来加一轮红太阳。



哎呀，颜色
滴到外面了。

大家共同努力

看，我们的作品
完成了！多漂亮！



团结合作收获多

拓展学习

分享与合作密不可分。当大家需要合作完成一项任务时，每个人都要分享自己的想法，向共同的目标努力。



综合实践

1. 想一想，生活中哪些事情可以一个人完成，哪些事情要两个人合作完成，哪些事情需要很多人合作才能完成。

人教版®

一个人

两个人

很多人

2. 看图说一说，谁做得对，谁做得不对。如果不对，应该怎么做。



3. 一起来玩“二人三足”的游戏，感受合作的力量。



4. 查找关于合作的谚语或俗语，与大家分享。

一人不成众，独木不成林。
众人一条心，黄土变成金。

一个篱笆三个桩，
一个好汉三个帮。

评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
知道生活中很多事情需要与人合作	  	  
了解合作的力量，愿意与人合作	  	  
知道合作需要大家共同努力、相互配合	  	  
能够与他人共同完成一件事*	  	  
家长反馈		

6

爱护公共设施



公共设施为我们的生活提供了很多方便。我们要了解公共设施的功能，正确使用并爱护它们。

★ 社区中的公共设施

在小区、村镇、街头、公园……有许多公共设施默默地为我们的生活提供方便。

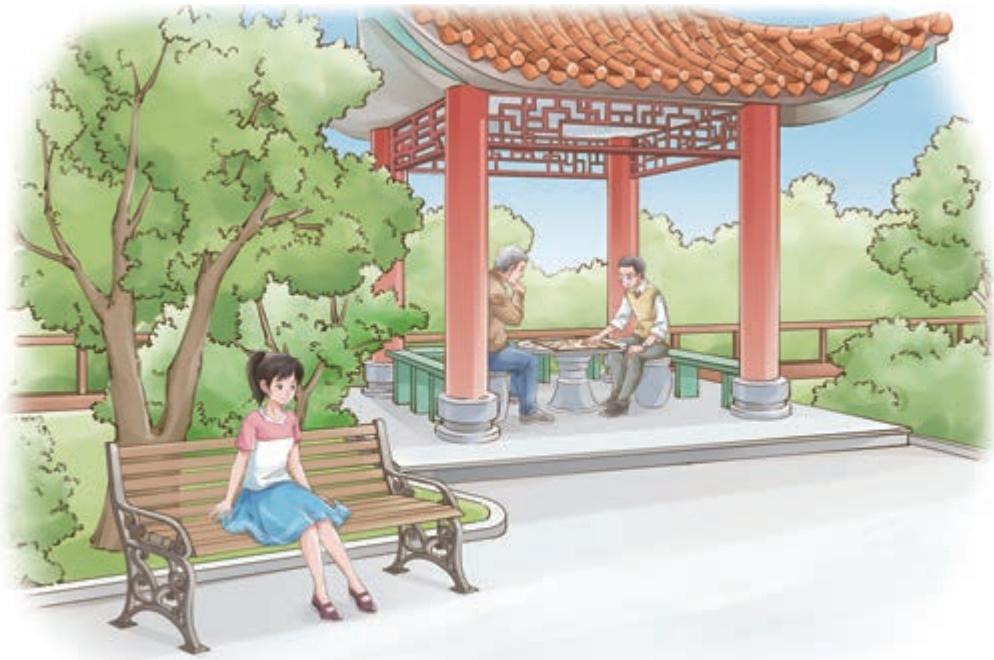
漆黑的夜晚，路灯为大家照亮回家的路。



社区的宣传栏让我们及时了解社区动态。

村口的大喇叭每天为我们传递各种信息，给大家带来知识和欢乐。





社区的花园里有凉亭，有长椅，有绿地，有花坛。这里空气清新，环境优美，是人们休闲的好去处。



社区的儿童乐园有滑梯和秋千等，是孩子们最喜欢的地方。健身区有很多健身器材，大人们常来这里锻炼身体。

★ 正确使用公共设施

在使用公共设施时，我们要了解用法，正确使用。



● 公共设施的使用方法或注意事项一般都会标注在醒目的位置，我们在使用前要认真阅读和了解。



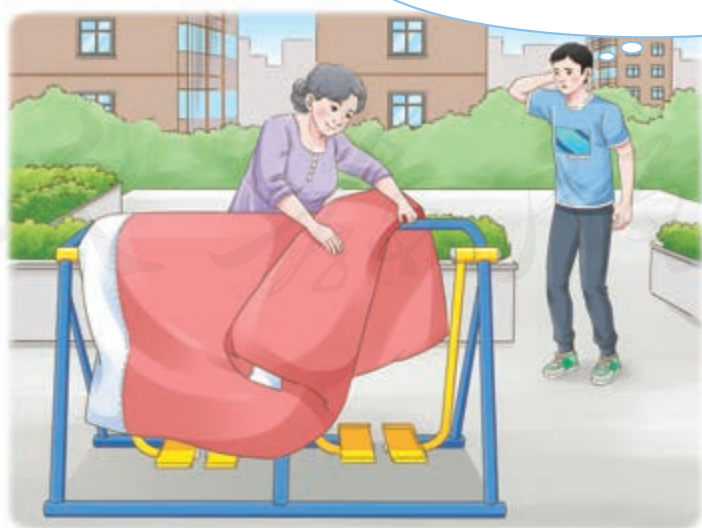
★ 公共设施小卫士

我们要爱护身边的公共设施，学做公共设施小卫士。



✍ 拓展学习

社区中的公共设施是供大家使用的，不能独占或作他用。



综合实践

1. 你知道哪些公共设施？选择一种自己熟悉的公共设施，说一说或用自己的方式展示它的用途。



2. 看图说一说，谁做得对，谁做得不对。如果不对，应该怎么做。



3. 几人一组，观察学校或家附近的公共设施，如花坛、长椅、邮筒、路灯，看一看它们有没有受损。发现有损坏的情况，及时告诉老师或家长。

公共设施小调查		
公共设施	有无损坏	损坏情况

评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
认识常见的社区公共设施	  	  
正确使用社区公共设施	  	  
爱护社区公共设施	  	  
知道公共设施不能独占或作他用*	  	  
家长反馈		



邻里和睦是我国的优良传统。我们与邻里相处应互帮互助、互谅互让。

★ 邻里之间要互帮互助

常言道，远亲不如近邻。在我们需要帮助的时候，邻里常常伸出援助之手。



当邻里遇到困难或麻烦时，我们也要主动提供帮助。



★ 邻里之间需互谅互让

邻里相处要互相体谅、互相礼让。



拓展学习

邻里之间常互相走动，到别人家时要懂礼貌、守规矩。



礼貌打招呼



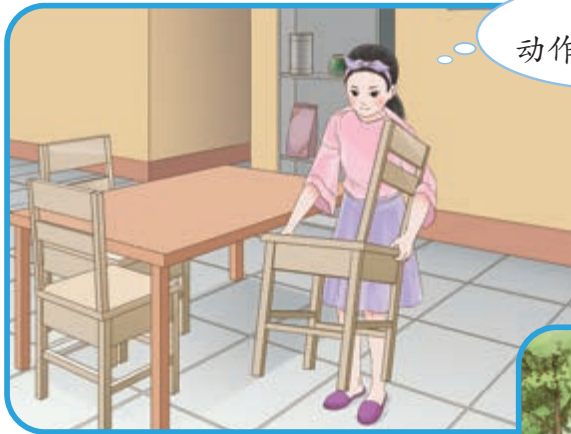
未经允许不乱动
别人家的物品

帮助邻里要量力而行。



综合实践

1. 看图说一说你愿意与兰兰做邻居吗，为什么。



楼下有人，
动作要轻。



王奶奶，
我帮您提吧。

张奶奶腿脚不
方便，我顺手帮她
把垃圾也扔了吧。



隔壁李爷爷
在午睡，我们把
声音调低点。

2. 说一说邻里帮助你的事，写下对他们的感谢。

我想对他们说：_____

3. 想一想自己能为邻里做些什么。

★ 帮邻居奶奶提重物



4. 我国传统文化中有很多关于邻里友爱的故事，请找一找，并与大家分享。

评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
与邻里互帮互助	  	  
与邻里互谅互让	  	  
到邻里家懂礼貌、守规矩*	  	  
帮助邻里量力而行*	  	  
家长反馈		

8

我的家乡在这里



我们的祖国有着辽阔的疆域，你知道自己的家乡在地图上的位置吗？

★ 祖国多么广大

我国幅员辽阔。我们世世代代都生活在这里。



● 我国现有23个省、5个自治区、4个直辖市和2个特别行政区。

★ 我的家乡在这里

我的家乡在北京。
她是我国的首都。



北京市行政区划图
1 : 1 030 000



这是我的家乡，
江苏省南京市。



江苏省行政区划图
1 : 8 200 000



我的家乡在四川省
凉山彝族自治州。



四川省行政区划图
1 : 14 500 000



内蒙古自治区行政区划图
1:26 000 000



这是我可爱的家乡，内蒙古自治区呼和浩特市。



这里是海南省三沙市，我美丽的家乡。



海南省行政区划图
1:3 600 000



我的家乡是祖国的宝岛台湾，我们都期盼着早日回到祖国的怀抱。

台湾省行政区划图
1:7 800 000



拓展学习

除了知道家乡的名称和在地图上的位置，我们还可以从很多方面获知家乡的信息，加深对家乡的了解。



综合实践

1. 在中国地图上找一找自己家乡所在的省级行政区，描一描它的轮廓。
2. 在老师或家长的帮助下，在省级行政区划图中找一找自己家乡所在的市、区（县），看一看还能从上面发现什么。

3. 在家长的帮助下，给亲戚或朋友寄快递，试着在快递单上写出自己的详细地址。

快 递 单

寄件人姓名	收件人姓名
电话	电话
地址	地址
邮政编码 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	邮政编码 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
认识中国地图	😊😊😊	😊😊😊
认识生活区域的地图	😊😊😊	😊😊😊
知道生活区域的省、市、地区名称和位置	😊😊😊	😊😊😊
知道生活区域的电话区号、省级行政区简称等*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		



多彩家乡

一方水土养一方人。祖国每一个地方都有自己独特的风土人情。你的家乡有什么特别的文化活动和饮食习惯呢？

★ 丰富的文化活动

不同地区往往有着自己独特的文化。



我的家乡在天津。天津的杨柳青年画很有名。过年的时候，爷爷奶奶总会买上几张年画，把家里布置得很漂亮。

我的家乡在广东。春节期间，我最喜欢和家人一起去逛花市。花市的鲜花五颜六色、争奇斗艳。



想一想自己的家乡春节、端午、中秋等传统节日有什么风俗。

我的家乡在陕北。这里的腰鼓极有特色，动作豪迈、舞姿奔放，我和同学们也能打几下。



我的家乡在河南。我们那里很多人都会吹唢呐。唢呐声高亢嘹亮，特别好听。

我的家乡在江苏。苏州评弹很有名，演员们一边弹奏，一边演唱，我们全家都爱听。



想一想自己的家乡有什么特色文化活动。

★ 多样的饮食习惯

天南地北，不同地区的人们饮食习惯也不尽相同。



我的家乡在山西，山西人以面食为主，在风味众多的面食中，我最喜欢的是刀削面。

这是我们重庆的火锅，全国很多地方的人们都爱吃。



我的家乡青岛是个海滨城市，这里的海产很新鲜，我们经常吃。

想一想自己的家乡有什么美食。



拓展学习

作为祖国大家庭的成员，我们虽然身处不同地区，文化活动和饮食习惯各具特色，但也有共同的文化传统。



龙在中国传统文化中具有重要地位，常被作为中华民族的象征。



综合实践

与家长一起调查家乡的特色文化活动或美食，制作一张小海报向同学们展示。



评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
了解并参与家乡的文化活动	😊 😊 😊	😊 😊 😊
了解家乡的饮食习惯	😊 😊 😊	😊 😊 😊
知道龙常被作为中华民族的象征*	😊 😊 😊	😊 😊 😊
知道十二生肖*	😊 😊 😊	😊 😊 😊
家长反馈		

10

传统美德小故事

——勤奋篇



勤奋是中华民族的传统美德，是幸福生活的根基，是取得成功的关键。你知道哪些关于勤奋的故事？

★ 王羲之勤奋的故事

1. 阅读故事。

王羲之是我国历史上著名的书法家。很小的时候，他就在父亲的指导下练习书法。



王羲之练字很用功，每天起早贪黑地写呀、练呀，十分入迷，甚至常常忘了吃饭。



他常在家门口的水池边挥笔疾书，写完字后就到水池去洗笔。时间长了，池水都被染黑了，变成了墨色，被人们称为“墨池”。



经过勤学苦练，王羲之的书法越来越好，长大后成为书法大家，被尊称为“书圣”。



2. 几人一组，分别说一说自己从这个故事中学到了什么。

拓展学习

和老师或家人一起读一读华罗庚的故事，感受故事中主人公勤奋、刻苦的精神。

华罗庚是我国著名的数学家。他从小就喜欢数学，但由于家里很穷，十来岁时被迫退学，在父亲的杂货铺里帮忙。

但华罗庚没有放弃学习。每天一早，大家都还没起床的时候，他已经点着油灯在学习了。炎热的夏天，别人都出去乘凉，他却躲在屋里学习数学。寒冷的冬天，他搓着冰冷的手，依然坚持做数学题。

通过持续的勤奋与努力，华罗庚成为了著名的数学家，为我国数学的发展做出了重要贡献。



评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
知道勤奋是中华民族的传统美德	😊😊😊	😊😊😊
了解几个关于勤奋的小故事	😊😊😊	😊😊😊
在生活中做到勤奋进取	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

11

综合活动

——快乐的秋游



任务单



出游准备



注意安全



文明出游



团结合作



分享快乐



互帮互助



共赏美景

★ 出游准备



想一想秋游前要做哪些准备，填写秋游物品清单。

吃的:

穿的:

用的:

★ 注意安全



想一想秋游时如何注意安全。

- ◆ 服从老师指挥。
- ◆ 如有事离队或遇特殊情况，须报告老师。
- ◆

★ 文明出游



爱护花草树木



不攀爬围栏、雕塑



正确使用公共设施



想一想自己还可以在哪些方面做到文明出游。

★ 团结合作



与同学共同完成一项活动，感受合作的力量。

★ 分享快乐



与老师和同学分享自己带来的食物或给大家表演一个节目。



★ 互帮互助

从这个角度拍，风景很美，你试试。



我帮你们拍照吧。



秋游时，试着帮同学做件事。

★ 共赏美景

拍一拍或画一画家乡秋天的美景，与大家共同欣赏。





评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
做好出游准备	  	  
出游时注意安全	  	  
文明出游	  	  
与同学合作完成活动	  	  
与同学分享食物等	  	  
与同学互帮互助	  	  
与同学共赏家乡的美景	  	  
综合表现	  	  
家长反馈		
<p>人教版®</p>		

后记

本套教科书由人民教育出版社课程教材研究所特殊教育课程教材研究开发中心依据教育部《培智学校义务教育生活适应课程标准（2016年版）》编写，经国家教材委员会专家委员会2021年审核通过。

本套教科书集中反映了培智学校义务教育生活适应教科书编写研究与教学实验的优秀成果，凝聚了参与调查研究、教材编写、教材审查、试教试用各阶段工作的教育专家、学科专家、教研人员以及一线教师的集体智慧。

参加本册教科书编写工作的还有穆颖、龚贵春、耿悦、贺宗筠、陈光。王平、焦洁、冰河插画、北京文鲁文化传媒有限公司为本书绘制插图，昌梦洁为本书设计封面，孙楠、黄晨靓为本书封面绘制插图，昌梦洁、金葆为本书设计版面。我们感谢所有对教科书的调研、编写、审查、试用等提供过帮助与支持的专家、学者、教研人员和一线教师。

本册教科书出版之前，我们通过多种渠道与教科书选用作品（包括照片、画作）的作者进行了联系，得到了他们的大力支持。对此，我们表示衷心的感谢！但仍有部分作者未能取得联系，恳请入选作品的作者与我们联系，以便支付稿酬。

我们真诚地希望全国各地培智学校的教师、学生及家长在使用教科书的过程中提出宝贵意见，并将这些意见和建议及时反馈给我们，以便我们修改与完善。让我们携起手来，共同做好培智学校义务教育教材建设工作！[®]

联系方式

电 话：010-58758327

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所
特殊教育课程教材研究开发中心

2021年6月



SHENGHUO SHIYING

人教版®



绿色印刷产品



定价：元