



生活适应



五年级
下册

培智学校义务教育实验教科书

生活适应

五年级 下册

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：穆 颖 王桂香
编写人员：黄红艳 刘嫣静 黄汝倩 施 彦
赵 族 李 雁 许海英 温小笛

责任编辑：耿 悦
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 下册

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 11 月第 1 版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 4.5

字 数 90 千字

书 号 ISBN 978-7-107-36206-4

定 价 4.60 元

价格依据文件号：京发改规 [2016] 13 号

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使
用本产品任何部分·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 预防感冒 2

2 爱护眼睛 9

3 礼貌招待客人 15

4 安全用电 22

5 与老师心连心 29

6 与同学手拉手 35



7 安全出行——步行 40

8 安全出行——乘公交车 46

9 节约资源 54



10 传统美德小故事
——勤俭篇 60

11 综合活动
——欢迎来做客 64

1 预防感冒



感冒是生活中的常见疾病。你知道如何应对和预防感冒吗？

★ 我感冒了

感冒时，我们的身体常会出现以下症状，这时要及时告诉家长或老师。



鼻塞



打喷嚏



流鼻涕



咳嗽



嗓子疼



发热



发冷



头疼



★ 感冒的应对

感冒时，要注意多休息，多喝水，饮食清淡，必要时到医院就医。



多休息



多喝水



饮食
清淡



必要时
到医院
就医

★ 感冒的预防



坚持运动



健康饮食



勤洗手



多通风



根据天气变化
及时增减衣物



流感多发季节，
尽量少去人多的地方

拓展学习

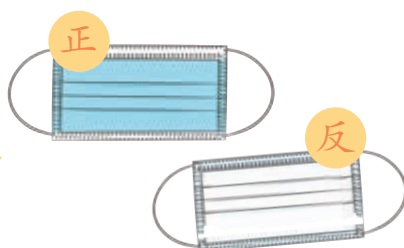
有些类型的感冒会传染。流感季或感冒时，如果乘坐公共交通工具或去公共场所，最好戴上口罩。



学戴口罩



1. 将手洗干净。



2. 分清正反和上下。



5. 调整鼻梁处。



6. 口罩戴好了。



3. 将口罩在双耳挂牢。



4. 上下拉一拉。

综合实践

1. 说一说下图中谁做得对，谁做得不对，如果不对，应该怎么做。



2. 回想自己感冒的经历，说一说有什么症状，采取了哪些措施。



★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
了解感冒的常见症状	😊😊😊	😊😊😊
感冒了及时告诉家长或老师	😊😊😊	😊😊😊
知道感冒后应采取哪些简单措施	😊😊😊	😊😊😊
知道如何预防感冒	😊😊😊	😊😊😊
会正确佩戴口罩*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

★ 眼睛不舒服

当眼睛出现下列症状时，我们要及时告诉家长或老师，必要时到医院就医。



红肿



疼痛



怕光



看东西变模糊



★ 爱护眼睛



读写姿势要正确



不用手揉眼睛

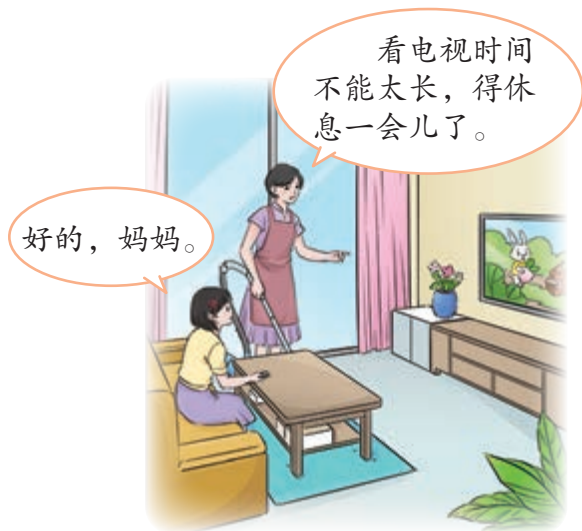


光线太暗了，会伤眼睛的。

老师说了，不要在强光下看书。



用眼时光线要适宜



● 看书、电视或其他电子产品的时间不能过长，看一段时间后，可闭上眼或眺望远方等，让眼睛得到放松和休息。

控制用眼时间



坚持做眼保健操

拓展学习

我们还可以借助一些物品来保护眼睛。

◆ 如果太阳光线太强，外出时可以戴上遮阳帽或太阳镜。



综合实践

1. 说一说下图中谁做得对，谁做得不对，如果不对，应该怎么做。



2. 评一评班上哪些同学眼保健操做得既认真又正确。



★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
了解眼睛不舒服的常见症状	😊😊😊	😊😊😊
眼睛不舒服时，及时告诉家长或老师	😊😊😊	😊😊😊
知道爱护眼睛的简单措施	😊😊😊	😊😊😊
知道可以借助遮阳帽、太阳镜等物品保护眼睛*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		
<div style="text-align: center; font-size: 48px; color: #ccc; opacity: 0.5;">人教版®</div>		

3

礼貌招待客人



我国自古就讲究待客之道。当家里来客人时，作为家里的小主人，我们应该怎样招待客人呢？

★ 待客准备

姨妈和表弟要来家里做客啦。乐乐和爸爸妈妈一起准备迎接客人。

姨妈和表弟一会儿就到了，我先把东西整理好。



有人来做客时，小主人要先看看家里的环境是否整洁，干干净净迎接客人。

我来帮忙准备水果。



小主人还可以帮忙准备好茶水、水果等。

★ 礼貌待客

客人到来时，小主人要热情招呼，礼貌待客。



迎接客人，主动问好。



请客人就座。



请客人喝水、
品尝水果等。



客人说话时，保持安静。



客人问话时，礼貌回答。



如果有小伙伴来做客，大方分享。



客人离开时，礼貌道别。

拓展学习

有亲戚、朋友来家里做客时，我们可以尝试主动和他们聊一聊下面的话题。

◆ 新学的本领，如会做仰卧起坐、会洗碗。

◆ 最近和家人去哪里玩了，如周末去爬山、假期去爷爷奶奶家。

◆ 班上的新鲜事，如来了位新老师、和同学去郊游。



综合实践

1. 按照招待客人的先后顺序给下列图片标上序号。



2. 看一看下图中招待客人的做法对不对。如果不对，说一说应该怎么做。



3. 主动邀请亲戚、朋友来家里做客，并和家长一起招待客人。

(1) 确定邀请对象

想一想自己准备邀请谁到家里来做客。

(2) 打电话邀请

想一想对方的电话号码是多少，打电话邀请时要怎么说。

(3) 做好待客准备

看一看家里的物品是否摆放整齐，还有哪些地方需要收拾。

(4) 招待客人

客人到了，自己想用什么招待客人呢？从右图中选一选，说一说理由。



(5) 送别客人

客人离开时，要有礼貌地道别：“_____再见，欢迎下次再来我家做客。”

★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
做好待客前的准备	😊😊😊	😊😊😊
招待客人热情有礼	😊😊😊	😊😊😊
会与客人就常见话题进行沟通和交流	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		
人教版®		

4

安全用电

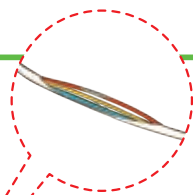


电让我们的生活变得更加方便、舒适，但是如果不注意正确使用，也会发生危险。你知道如何安全用电吗？

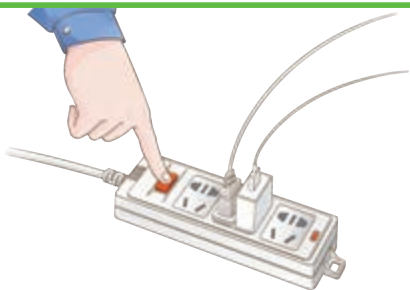
★ 安全使用电源



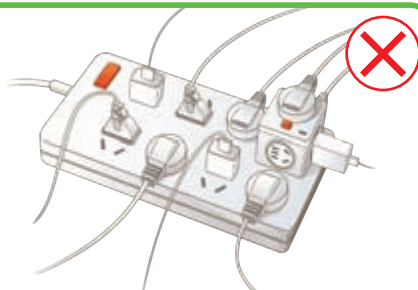
除插头外，不要将其他物品插入插座。



发现电线破损马上告诉家长，不要触碰。



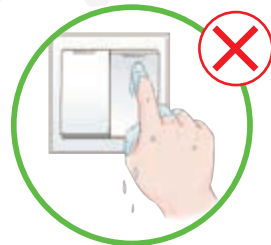
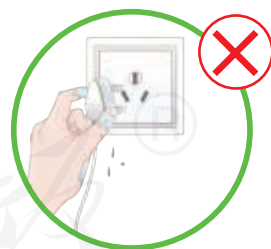
插线板不用时，及时关闭电源。



插线板上不能插接过多的插头。



不用湿手、湿布触碰开关、插座等。



★ 安全使用家用电器



使用质量合格的家电。



超过使用期限的老旧家电可能存在安全隐患。

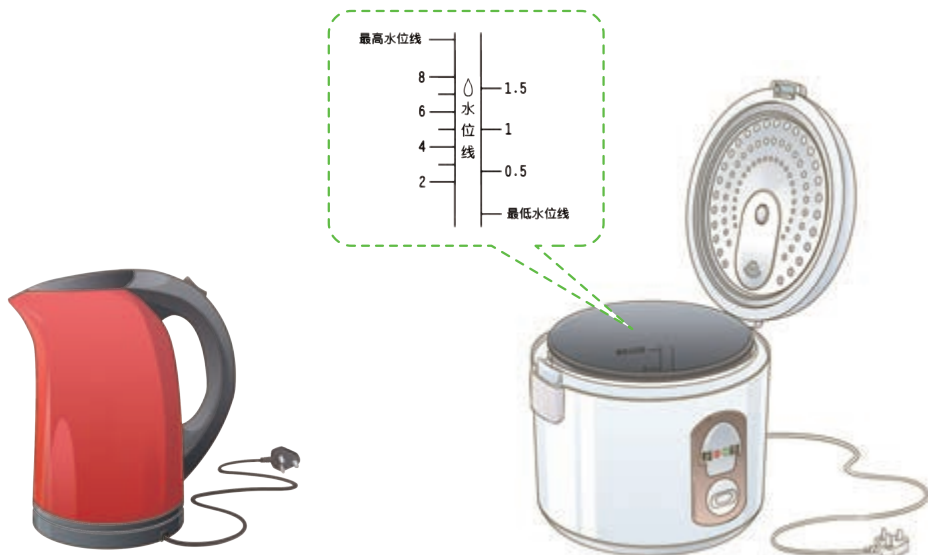


不会用的家电，要先请教家人，学会后再使用。



有些家电要在家长的指导下使用。

★ 常用家电的安全注意事项



使用电水壶或电饭锅时，注意水量不要低于最低水位线，也不要超过最高水位线。

电风扇扇叶转得很快，不能碰，否则会有危险。



使用中的电风扇，扇叶的旋转速度很快，不要触碰。



有些家电在使用过程中温度很高，注意不要烫伤。

拓展学习

家中一旦发生意外，要及时求救。



及时呼叫大人



及时打电话报警

- ◆ 发生火灾拨打119！
- ◆ 拨打119时该怎么说？

“_____着火啦！

地址是_____

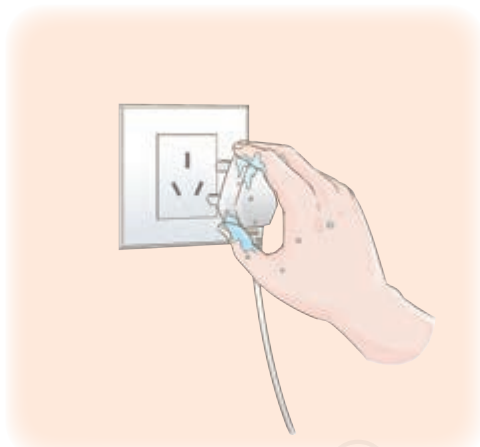
_____。”

报警电话不能随便打。



综合实践

1. 请找出下面图中有哪些危险，并说一说应该怎么做。



2. 在班里进行火灾报警演练。



3. 想一想自己家中常用的家电有哪些，问一问家长这些家电在使用时有哪些安全注意事项，记下来或拍下来，与同学们分享。

★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
安全使用电源	😊😊😊	😊😊😊
安全使用常用家电	😊😊😊	😊😊😊
家中发生意外，能及时求救	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

5

与老师心连心



我们的成长离不开老师和学校工作人员的守护。我们要尊重、信任他们，和他们多沟通，与他们心连心。

★ 他们陪伴我们成长

从上学开始，老师和学校工作人员一直陪伴着我们成长。我们和他们之间有许多难忘的事。



我的发音不太准，老师一次次地带我训练，帮我纠正。现在我的发音好多了！



有一次户外活动时，老师见我穿得少，就把自己的外套披在我身上。



我踢球时膝盖受伤了，校医细致地为我做检查、处理伤口。

★ 与他们心连心

主动分享——有什么开心或不开心的事我们都愿意跟老师分享。



主动分忧——从自身做起，减轻老师和学校工作人员的负担。



主动沟通——当不理解老师或学校工作人员的做法时，可以主动问一问，理解他们的心意。



拓展学习

当我们做错事时，面对老师或学校工作人员的批评，要主动认错，积极改正。



综合实践

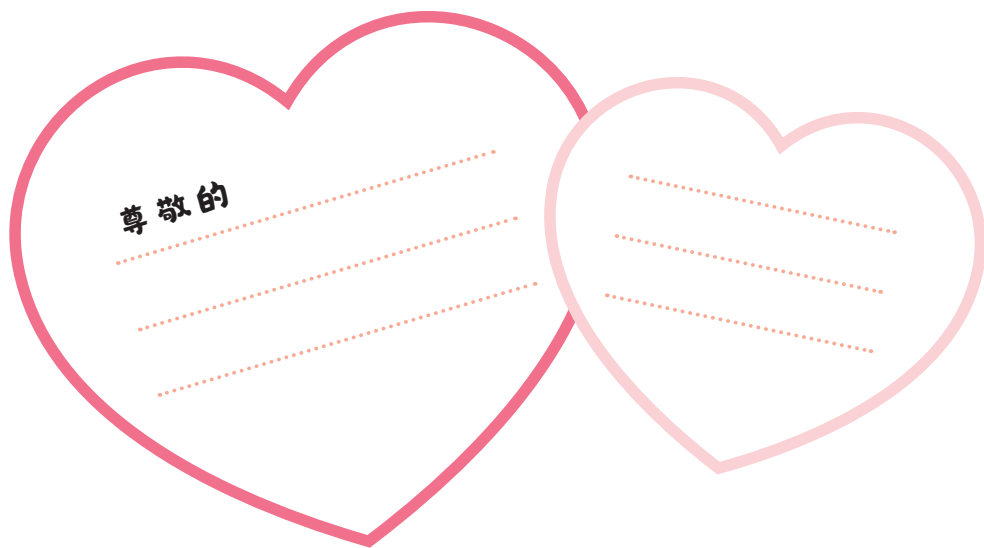
1. 回想一下自己与老师或学校工作人员之间发生过哪些难忘的事，与同学们分享。



2. 看一看下面的图片，想一想老师和学校工作人员为什么这么做。



3. 制作一张感恩卡，写上对老师或学校工作人员的心里话。



★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
知道成长过程中老师和学校工作人员对自己的陪伴与付出	😊😊😊	😊😊😊
理解、尊重老师和学校工作人员	😊😊😊	😊😊😊
正确对待老师或学校工作人员的批评*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		
<p>人教版®</p>		

6

与同学手拉手



我们每天和同学一起学习，一起游戏，彼此陪伴，共同成长。你知道如何与同学互帮互助、平等相处吗？

★ 同学之间互相帮助



当同学向自己求助时，要尽力提供帮助。



如果自己解决不了，可以向老师或其他同学求助。

★ 同学之间平等相处



不欺负同学。



当自己或同学被欺负时, 要及时告诉老师。

拓展学习

看到同学遇到问题或困难，要主动关心，积极伸出援手。



综合实践

1. 看图说一说遇到下面的情况自己应该怎么办。



2. 说一说下图中的做法对不对，如果不对，应该怎么做。



3. 结合平时学习、生活中的表现，在班里选出两名“友爱标兵”，并说一说理由。

★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
同学向自己求助时，能尽力提供帮助	😊😊😊	😊😊😊
同学向自己求助时，如果自己解决不了，知道向他人求助	😊😊😊	😊😊😊
与同学平等相处，不欺负同学	😊😊😊	😊😊😊
自己或同学被欺负时，及时告诉老师	😊😊😊	😊😊😊
看到同学遇到问题或困难，能主动提供帮助*	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

7

安全出行

——步行



我们常会步行外出。步行时要遵守相关的交通规则，高高兴兴出门，平平安安回家。

★ 步行时的安全

在路上行走时，我们要遵守相关的交通规则，注意安全。



行人应当在人行道内行走，没有人行道时应当靠路边行走。



行人通过路口或横穿道路时，要走人行横道，并注意看交通信号灯，等绿灯亮了快速通过。



行人过马路，还可以走人行天桥或地下通道。



当路口没有红绿灯、人行横道或其他过街设施时，要停下来，左右察看，确认安全后再通行。



遇到交通警察在路上指挥交通时，要按交警的指挥通行。

拓展学习

外出时，我们常能看见各种道路交通标识。



机动车车道



非机动车车道



人行横道



步行



人行天桥



人行地下通道



注意信号灯



注意儿童

综合实践

1. 与家人步行外出时，遵守交通规则，并和同学们分享自己的感受和体会。



2. 我是小交警。看看图中谁遵守了交通规则，谁没有遵守。给没有遵守交通规则的同学贴张警告牌，并告诉他（她）应该怎么做。



3. 认一认下图中的道路交通标识。



4. 在家人陪同下，到社区中走一走，将看到的道路交通标识拍下来或画下来，向同学们做介绍。

★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
遵守步行时的交通规则	😊 😊 😊	😊 😊 😊
认识常见的道路交通标识*	😊 😊 😊	😊 😊 😊
家长反馈		

8

安全出行

——乘公交车



公交车是人们出行常用的交通工具之一。你知道如何安全乘坐公交车吗？

★ 乘坐公交车

周末，妈妈要带着乐乐坐公交车去外婆家。我们来跟着乐乐一起学习如何安全乘坐公交车吧。



1. 明确要乘坐哪路公交车，以及起点站和到达站。



2. 在站台及指定地点排队候车。



3. 待公交车停稳后，有序上车。

● 有的公交车是前门上车，后门下车。有的公交车上、下车是同一个车门。还有的公交车是中门上车，前、后门下车。我们上、下车时要看清楚。

4



4. 上车后要刷卡或投币。

● 残疾人持有效证件
可享受乘车优惠。

5



5. 找空座位坐下或站稳扶好。

6



6. 要遵守公交车内的安全要求。

7



7. 留意自己要到达的站点，快到站时提前到下车门处等候，并带好随身物品。

8



8. 待车辆停稳后，有序下车。

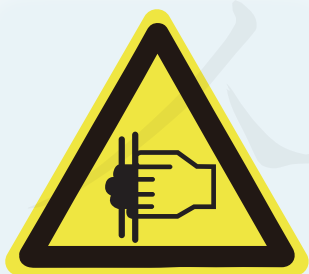
● 如果刷卡乘坐分段计价的公交车，下车前别忘了再次刷卡哦。

拓展学习

公交车内有很多标识，我们一起来认一认。



老幼病残孕专座



当心夹手



禁止倚靠



禁止与驾驶员谈话

综合实践

1. 说一说下列图中哪些行为正确，哪些不正确，如果不正确，应该怎么做。



2. 在家长的陪伴下，练习乘坐公交车，体验乘车的步骤与安全注意事项。

乘车前

(1) 乘车前自己想一想或问一问家长：“我们到_____去，应该乘坐_____路公交车，在_____站下车？”

(2) 检查一下乘车要用的零钱或_____是否准备好了。



乘车

(1) 公交车来了。看图说一说自己应该从哪个门上车。



(2) 公交车里人很多，没有空座位怎么办？



(3) 担心坐过站怎么办？



(4) 公交车到站了。
看一看、想一想，应该从哪个门下车，下车时还需要不需要刷卡，随身物品是否带好。



评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
会乘坐公交车	😊 😊 😊	😊 😊 😊
遵守乘坐公交车的安全要求	😊 😊 😊	😊 😊 😊
认识公交车内的相关标识，并遵守标识的指示与要求*	😊 😊 😊	😊 😊 😊
家长反馈		



节约资源

我们的生活离不开水、电等各种资源。你知道吗，很多资源由于过度开采、浪费和污染正变得越来越少。节约资源，刻不容缓。

★ 水资源

我走过山川，山川绿了。
我流进田野，秧苗长了。
我是水，
是生命之源。



可是，有人却不知道珍惜。浪费和污染让可用的水资源变得越来越少。



节约资源要从生活中的小事做起。



洗澡时，不要总开着水龙头。



洗水果的水可以用盆接住，再次使用。



用过的水可以冲厕所。



★ 电力资源

我点亮黑色的夜晚，
生活因我而五彩斑斓。
我是电，
人们的好伙伴。



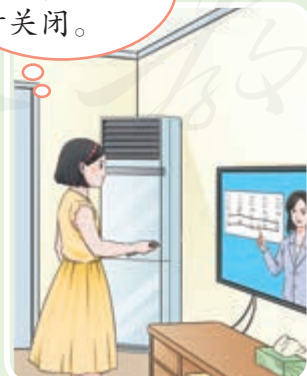
发电需要大量的能
源。有些能源是有限的，
用一点就少一点。



外出时要
随手关灯。



电视不
看时，要及
时关闭。



夏天家里
空调温度不要
调得太低。



★ 森林资源

我是防风固沙的卫士，
我是净化空气的能手。
我是森林，
一个美丽的花园，
一座巨大的宝库。



一棵小树要经过漫长的时间才能长成大树。如果人们继续乱砍滥伐，总有一天会失去这片绿色的天地。



妈妈，我们不用一次性筷子。



我用自己的水杯喝水，尽量少用一次性纸杯。



拓展学习

除了水、电、森林，我们的生活还需要其他资源。对每一种资源，我们都要好好珍惜、合理使用。



土地资源



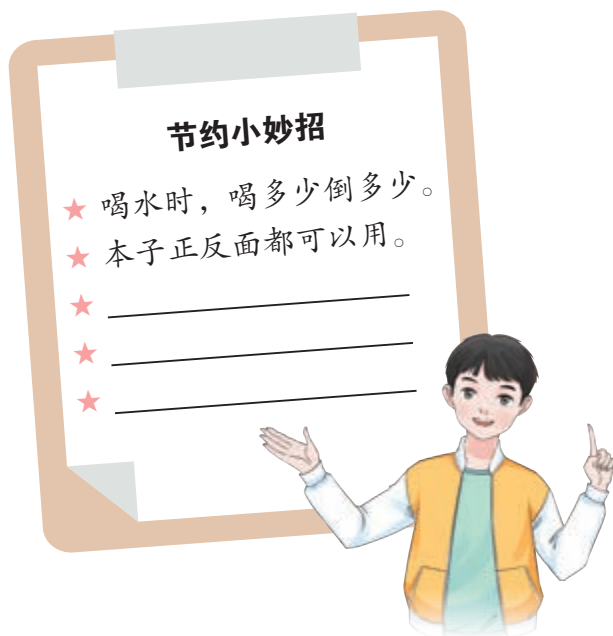
矿产资源

综合实践

1. 在学校或社区找一找节约资源的宣传语或标识，拍一拍，并与同学们分享。
2. 分组讨论，我们在生活中还可以怎样节约资源、保护环境。



3. 和家长一起总结生活中有哪些节约小妙招。



 **评价与反馈**

评价内容	学生自评	教师评价
知道资源的重要性和有限性	  	  
具有初步的节约资源、保护环境 的意识	  	  
从生活中的小事做起，节约资源	  	  
家长反馈		
		



10

传统美德小故事

——勤俭篇



勤俭是中华民族的传统美德。你知道哪些关于勤俭的小故事？在生活中你是如何做到勤俭的？

★ 雷锋勤俭节约的故事

1. 阅读故事。

雷锋是一名普通的中国人民解放军战士，他曾在日记中写道：“在工作上，要向积极性最高的同志看齐；在生活上，要向水平最低的同志看齐。”雷锋是这么想的，也是这么做的。他始终保持着俭朴的生活作风。



雷锋身上穿
的衣物经常是洗
了又洗，补了又
补，即使已经穿
得又旧又破，他
还是不肯买新的。



雷锋有个
“节约箱”，是
用废旧木板钉成
的。他把捡来的
废铜铁、螺丝钉
等都放在里面，
修车或修理工
具时，常能派
上用场。



雷锋给工地运水泥时，发现车子上常有一些撒落的水泥，就利用休息时间，到每辆车子上去打扫。不到两个月，他就积攒了近千公斤水泥，都交给了工地。

雷锋在生活中处处勤俭节约，一点一滴地为国家、为集体积累财富。

《雷锋日记》摘抄

我们的国家不富裕，……，一定要发扬勤俭节约、艰苦朴素的优良传统。……今年春节，我只花了2角5分钱理发，别的钱分文未花。同志们说我穿的袜子不像样子，应该换双新的了，但我补了补还照样穿着。……



● 每年的3月5日为学雷锋纪念日。

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

你知道司马光勤俭治家的故事吗？请老师或家人给自己讲一讲，然后说一说自己在生活中可以从哪些方面做到勤俭节约。

“司马光砸缸”的故事很多人都听说过。聪明的小司马光长大后成了朝廷中的大臣。他时刻不忘以勤俭为美德，日常生活非常朴素。他还常常教育自己的儿子崇尚简朴，要求儿子不但自身要勤俭，还要将简朴的家风世代代延续下去。



评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
知道勤俭是中华民族的传统美德	😊😊😊	😊😊😊
了解几个关于勤俭的小故事	😊😊😊	😊😊😊
在生活中做到勤俭节约	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

11

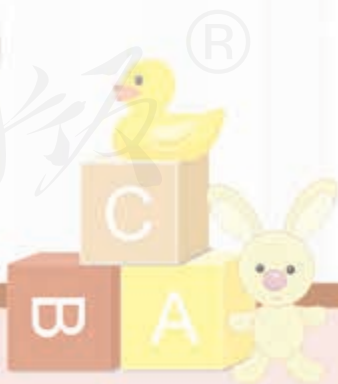
综合活动

——欢迎来做客

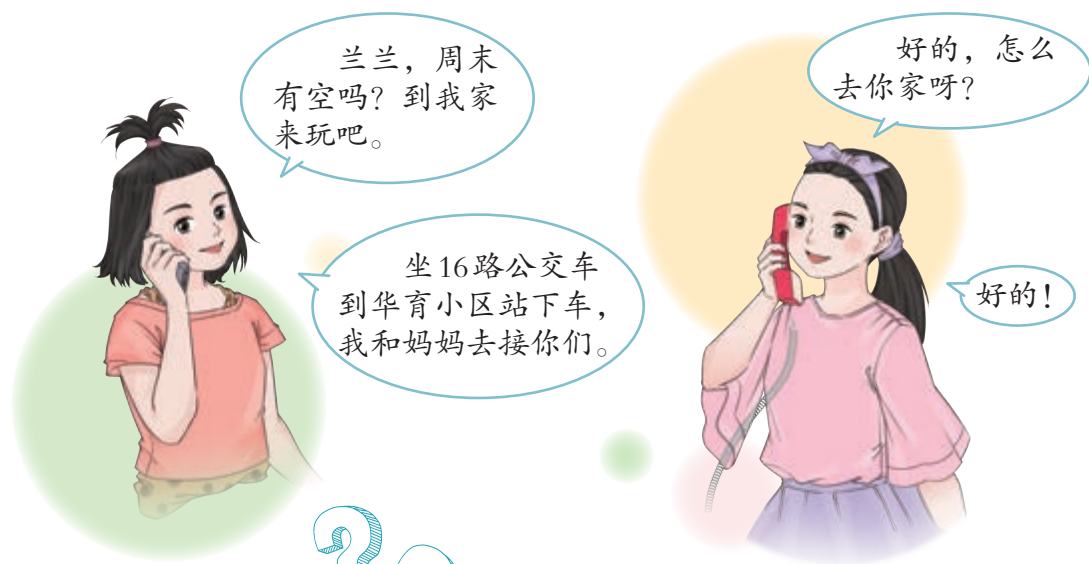


任务单

- 电话邀请同学
- 准备待客物品
- 前往车站迎接
- 热情招待客人
- 有商量互分享
- 礼貌送别客人



★ 电话邀请同学



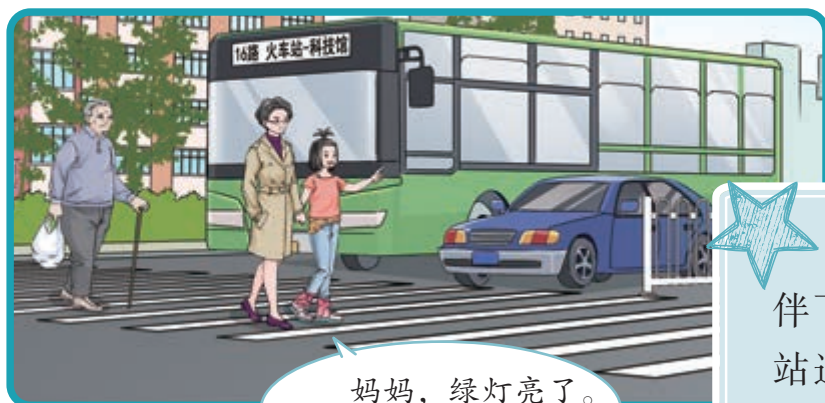
想一想自己准备邀请哪位同学，应如何打电话邀请。

★ 准备待客物品



自己动手，
为客人准备水
和水果。

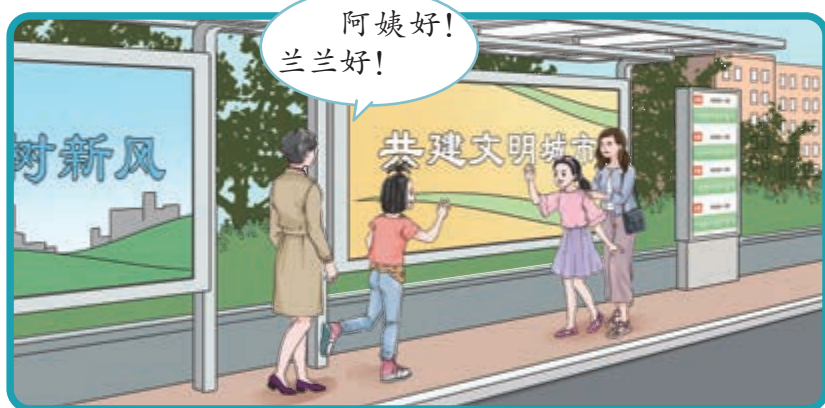
★ 前往车站迎接



妈妈，绿灯亮了。
我们可以过马路了。

在家长的陪伴下，到公交车站迎接客人。注意遵守交通规则。

★ 热情招待客人



阿姨好！
兰兰好！

阿姨、兰兰请吃水果。



与客人礼貌打招呼，用准备好的水和水果招待客人。

★ 有商量互分享



与同学商量，一起看一本书或一部动画片，并分享感受。



看完书或电视，想一想可以采用哪些方式让眼睛得到放松和休息。

★ 礼貌送别客人



与家人到
门口或电梯口
礼貌送别客人。

阿姨再见！
兰兰再见！欢迎
再来我家玩。



★ 评价与反馈

评价内容	学生自评	教师评价
会打电话邀请客人	😊😊😊	😊😊😊
自己准备待客的水和水果等物品	😊😊😊	😊😊😊
安全出行	😊😊😊	😊😊😊
礼貌、热情待客	😊😊😊	😊😊😊
愿意商量，乐于分享	😊😊😊	😊😊😊
注意保护眼睛	😊😊😊	😊😊😊
与客人礼貌道别	😊😊😊	😊😊😊
综合表现	😊😊😊	😊😊😊
家长反馈		

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龚贵春、李景梅、陈光。王平、冰河插画为本书绘制插图，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的意见和建议，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：010-58758525

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