

丛书主编 班 华

心理与道德教育读本丛书



健康伴我成长

学会健体

刘守旗 程凤琳 编著



河海大学出版社

健康伴我成长 学会健体

刘守旗 程凤琳 编著

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康伴我成长:学会健体/刘守旗,程风琳编著.

南京:河海大学出版社,2000.6

(心理与道德教育读本丛书/班华主编)

ISBN 7-5630-1510-8

I. 健… II. ①刘…②程… III. 健康教育-小学-
课外读物 IV. G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63748 号

书 名 / 健康伴我成长

书 号 / ISBN7-5630-1510-8/G·246

责任编辑 / 马文潭

责任校对 / 江 南

封面设计 / 张世立

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京西康路 1 号(邮编:210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 河海大学印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 4.5 印张 114 千字

版 次 / 1999 年 9 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数 / 1~10000 册

定 价 / 5.50 元

《心理与道德教育读本》编委会

顾问:解启庚 吴 远

主任:周德藩

副主任:班 华 孙建新

王其超 查一民

丛书主编:班 华

编 委:(以姓氏笔画为序)

马文潭 王其超 孙建新 许新海

刘守旗 刘国永 苏 华 沈贵鹏

陈立春 邹 正 周德藩 查一民

班 华 黄辛隐 曹世敏

总体策划:马文潭

前 言

本丛书为江苏省“九五”哲学社会科学研究规划项目《中小学道德教育与心理教育相结合的研究》的成果之一。

(一)课题主旨 课题的主旨是探讨如何使中小学生的道德教育与心理教育相结合,在实践上推动和改进学校的心理教育和道德教育;在研究工作上试图为探寻适应我国国情的心理教育和道德教育结合的模式,即“心理-道德教育”作一点实际的尝试。课题设想以道德教育为导向,以心理教育为基础,促进学生整体素质发展。

(二)丛书特色 我们力求使道德教育和心理教育融为一体成为本丛书特色。道德教育与心理教育结合并非二者的机械相加,而是这两个方面的有机结合。我们深知做到这一点是困难的,本丛书的编写是个初步尝试,欢迎批评指正。

道德教育与心理教育相结合有多种方式。本丛书的编写是想探索对小学与初中学生“从心理素质培育切入,促进心理素质、道德素质协同发展”的一种路子。

(三)内容序列 丛书内容的选择主要从现代社会发展与小学初中学生发展的需要出发,依据现代教育理论和小学初中各年级学生的特点,他们所关心、所希望得到回答的问题,确定每个年级的教育重点;我们设想每一项品质都包含知、情、行的因素,初中一、二、三年级又分别侧重知、情、行的一个方面,实行三者结合。根据以上的思考,各年级教育内容形成一个前后连贯的内容序列用下表示之:

小学	年 级	四年级	五年级	六年级
	分册书名	健康伴我成长	奉献一颗爱心	叩开智慧之门
初	年 级	初一	初二	初三
	分册书名	走上求知新路	撑起爱的晴空	创造美好人生
中	教育主题 知情行关系	热爱学习善于学习 知情行结合	关心社会学会交往 情知行结合	学会生活、积极进取 行知情结合

(四)各册作者或主编:

健康伴我成长 刘守旗 程凤琳
 奉献一颗爱心 许新海
 叩开智慧之门 沈贵鹏
 走上求知新路 刘国永 苏 华 (主编)
 董 梅 杨静平
 赵绍友 程兴华 (参编)
 撑起爱的晴空 黄辛隐 沈贵鹏
 创造美好人生 陈立春 程兴华

丛书插图由顾勇绘制,任红娟为丛书提供了部分资料。

(五)使用范围 丛书供学生自读用,亦可作为课外心理教育和班会活动参考。

(六)编者致谢 丛书编写过程中得到省教委孙建新处长的关心和鼓励,得到马文潭责任编辑与河海大学出版社社长、总编等领导同志的关心与支持,在此一并致谢。

丛书主编
1999.5

目 录

一、我热爱自己的生命·····	(1)
1. 人体是生命体 需要精心呵护 ·····	(2)
2. 生理健康不可少 心理健康更重要 ·····	(7)
3. 生命属于自己 更属于家庭社会 ·····	(14)
二、我向往健康的生活·····	(20)
1. 吃莫攀高档 重在合理营养 ·····	(21)
2. 会学也会玩 张弛应有度 ·····	(32)
3. 生命在于勤运动 体质强健靠锻炼 ·····	(38)
4. 疾病预防胜治疗 讲究卫生是法宝 ·····	(43)
5. 合理作息不可少 睡眠常识要记牢 ·····	(49)
6. 安全非儿戏 警钟须长鸣 ·····	(54)
7. 抗拒诱惑 洁身自爱 ·····	(60)
8. 热爱自然 保护环境 ·····	(68)
9. 尊重科学 破除迷信 ·····	(74)
三、我需要一个健康的心理·····	(80)
1. 了解自己 有自知之明 ·····	(81)
2. 乐于交往 能与人友好相处 ·····	(87)
3. 正视挫折 接纳自己 ·····	(96)
4. 知错即改 诚实做人 ·····	(103)
5. 相信自己 保持良好心境 ·····	(109)
6. 勤于动脑 勇于创新 ·····	(115)
7. 关心他人 奉献爱心 ·····	(122)
8. 好学上进 做生活的主人 ·····	(129)

一、我热爱自己的生命

随着“哇”的一声，我冲出妈妈的身体，来到人世
间，开始了自己生命的旅程……

常听妈妈说，第一次哺乳的感觉是难以形容的。
我那小小的柔软的嘴唇在她温暖的胸脯上慢慢地探
寻、移动，最后终于裹住了乳头。这是我离开母体后
与母体的重新会合，是新生命向古老生命源头认同
的典礼。

听了妈妈的话，我每一次都会陷入深深的沉思
之中。是啊，既然父母赋予了我新的生命，他们就必
然希望我这一新的生命得以延伸，那么，我还有什么
理由能不珍惜和热爱自己的生命呢？是的，生命的
确是宝贵的，我们应该好好地珍惜它、热爱它。

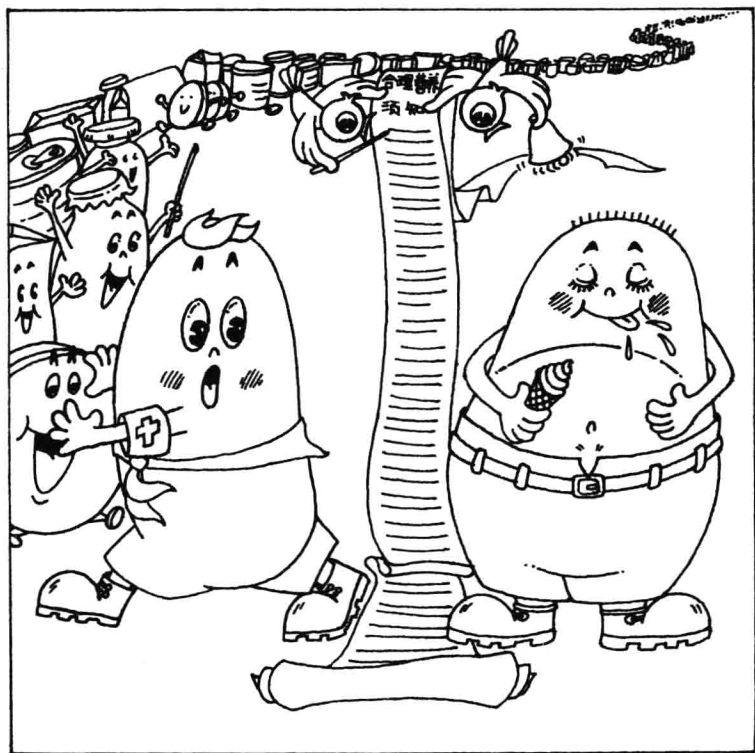
生命作为一种存在现象，它的延伸必然离不开
承袭它的物质载体——我们的身体，那么，热爱生
命，就让我们从认识和热爱我们自己的身体开始吧。

特别说明：如果自己是本书的主人，那么请自由地
在上面涂写或画下任何记号。但如果这本书是从图
书馆或别处借来的，那么，请另备纸笔或笔记本，
以便将练习题写在上面。

1. 人体是生命体 需要精心呵护

心语放送：

俗话说得好：“身体是工作的本钱。”健康的身体不仅是我们现在搞好学习的需要，也是将来从事工作的需要。因此，无论是为了现在能够好好地学习，还是为了将来能够好好地工作和学习，我们都要从现在做起，好好地珍惜自己的身体，悉心呵护自己的身体。好的身体，将使我们受益终身。



对上面的一番话,我们大家一定都深有同感。是啊,人生在世,谁不希望自己有一个健康的身体呢!许多小朋友一定都有过亲身体验:当我们生病的时候,不仅自己感到难受,影响学习,而且给老师、父母增添许多不应有的烦恼。同时,生病也影响正常人的心理活动:看、听、嗅、味等,影响我们的情绪,进而影响心理健康。这多么不好啊!

那么,我们的身体为什么动不动会生病呢?要想回答这个问题,还真得从“身体是什么”这个源头说起呢。

也许有小朋友会感到很好笑,嘿,身体是什么?这个如此简单的问题谁不知道呢?

● 人体是生命体

的确,对于身体是什么这个问题,我们都能说上一二,比如说身体是由头、颈、躯干和四肢组成的。应该说,这种回答没错,但是这很不全面。

身体究竟是什么?有人打了一个通俗的比喻,说“身体就像一部机器”,这是十分形象的。我们都知道,机器是由许多零部件组成的,是一个有机整体,但绝不是许多零部件的简单相加。不过,话得说回来,“身体就像一部机器”这个比喻其实也不是很贴切的,尤其是对于有生命的人来说,其组成要比无生命的机器高级、复杂、精细得多。

生命体是有机体不断与外界交换物质的,有不断生长、发育、成熟的过程。人体是生命体,人能看、听、想、说,有思想、有情感,是因为有健康的机体——身体。人体的器官系统功能是相互联系的整体:身体—系统—器官—细胞

● 细胞——生命的基本单位

人体是由千千万万个非常微小的细胞组成的,细胞是人体的基本组成单位。就好似高楼大厦由一块块砖砌成的一样。当然,细胞组成人体要比砖块砌成高楼大厦复杂得多。其实人体最初是由一个单细胞发育而成的。这个单细胞在生长发育过程中,分化成许多不同形态、结构的细胞,如血液中的红细胞、白细胞,肌肉中的肌细胞,神经中的神经细胞,等等。这些细胞的功能是不一样的,如红细胞可输送氧气和氧分,白细胞可消灭病菌,肌细胞收缩产生运动,神经细胞对刺激产生兴奋。最终这个不断分化的细胞在母体内生长发育成胎儿。出生的婴儿通常不过3千克重左右,我们小学生每人都有几十千克重,这都是细胞分裂的功劳。

我们人体的许多组织,如上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织等,都是由许多形态和功能相似的细胞,借细胞间质连接在一起,共同组成的,我们通常所说的许多器官,如耳、眼、鼻、喉、心、肺、脑、胃等,又都是由多种组织构成的。这些人体器官对我们来说并不陌生,它们不仅形态、结构不同,而且所起的作用也不一样,如耳朵能够听,眼睛能够看,鼻子能够闻,等等。通常,我们又把能完成一种或几种生理功能的多个器官的总和叫做系统。如消化系统、呼吸系统、循环系统等。人体共由八大系统构成,不同的系统担负着不同的职能,它们协调一致,保证人体正常的生命活动。如消化系统能够消化食物,吸收营养,提供能量,排出粪便;运动系统能够起到负责人体的运动支持和保护作用;呼吸系统能够帮助吸入人体必需的氧气,排出二氧化碳;泌尿系统能够帮助排泄体内产生的废物;内分泌系统能够帮助调节人体生理功能;神经系统是调节人体生命的中枢,能够起到指挥、协调作用;生殖系统则行使生殖、繁育后代的职能。

● 身体需要精心呵护

前面我们说过,细胞是构成生命的基本单位,人的身体又是由许多形态各异、功能各不相同的器官和系统有机组成的。事实上,只有当人体各个器官和系统互相配合、彼此协调来完善各种生理功能时,人体才是一个统一的整体。如人体在安静状态时,心跳和呼吸的频率保持在一定水平。当人体剧烈运动时,各个系统都要发生相应的变化。这时,肌肉处于紧张活动中,心脏跳动和血液循环加快,以供给肌肉更多的养料和氧气,以便吸入更多的氧气和呼出更多的二氧化碳。如果任何一个器官或系统出现问题,都将会出现疾病,影响整个身体的活动。正如一台机器一样,任何一个零件出故障,都会影响机器的正常运转。当然,人体的奇妙结构和协调功能是什么机器都无法与之相比的。不过话得说回来,我们的身体毕竟是血肉之躯,难免会受到病菌和病毒的侵袭,出现这样或那样的问题。但是只要我们加以精心呵护,就有可能使之少出问题或不出问题,以保持其旺盛的精力,尽可能地延缓生命的衰竭过程。

走进自我

1. 想一想,人体有何奇妙之处? 建议在方便的时候,不妨仔细观察一下自己的身体,并和可信赖的人讨论讨论。

2. 如何呵护自己的身体?

3. 长辈们都说我又长高了,是这样吗? 请把两年来自己身体的奇妙变化填在下面的空格内:

(1) 我长高了很多(厘米) (2) _____

(3) _____ (4) _____

(5)_____ (6)_____

我真为自己的变化感到高兴!

4.调查其他同学身体发育的情况,比较后发现(在适合自己的

☐内打✓):

我的发育比较早☐

比较迟☐

与大家基本一致☐

由于进入青春期(12~20岁)的时间有早有晚,所以每个人身体发育的程度不完全一致。发育稍迟的同学,别着急!

5.自我测试安静时和剧烈运动后脉搏每分钟跳动的次数,并解释为什么会出现这种情况。

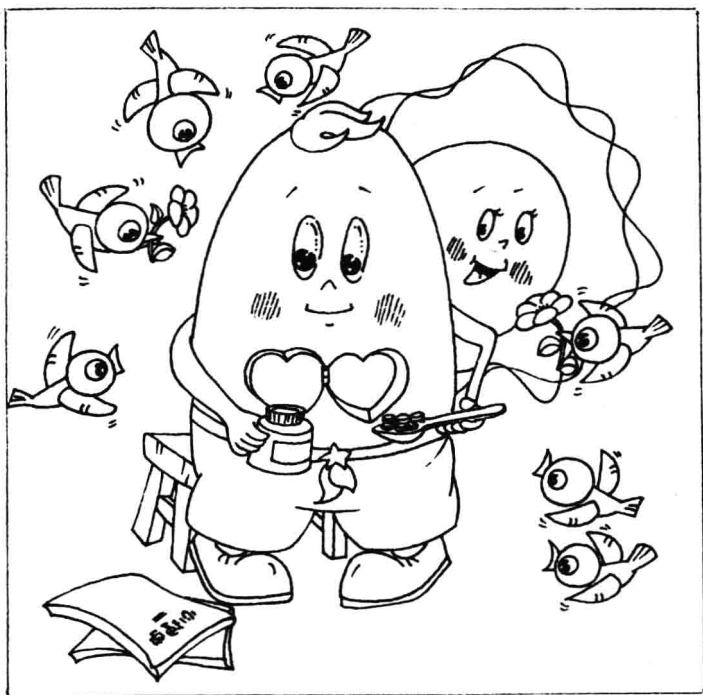
思想实验室

假如一个人整天疾病缠身,想想看,他会出现哪些不良心理反应?

2. 生理健康不可少 心理健康更重要

心语放送：

美国作家爱默逊说：“健康是人生第一财富。”德国哲学家叔本华也说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”健康的重要性由此可见一斑。事实上，在社会飞速发展的今天，人们对于健康的渴望和关注可以说超过了历史上任何一个时代。这也是人类和社会进步的重要标志之一。人的生命来之不易，热爱生命、关注健康，无疑是我们每个人都应树立的现代文明意识。



看了心语放送后,许多小朋友一定会暗下决心:我一定要注意自己的健康,不让身体生病。

● 身体没病就是健康吗

在一次班会课上,班主任王老师向同学们提出了一个看似非常简单的问题:究竟什么是健康?

王老师的话音刚落,吴明同学便抢先回答道:“健康就是身体没病。”

亲爱的小朋友,请你认真地想一想,然后告诉我:你同意吴明同学的说法吗?为什么?

应该说,“没病就是健康”,吴明同学的这种看法是有一定代表性的。然而,在这里我们不能不遗憾地告诉你,这种说法不能算正确,因为它忽视了心理在健康中的重要地位。

● 健康究竟是什么

健康,对于人们来说,似乎简单无奇。然而,对于它深刻内涵的挖掘,对于它科学含义的认识,人类至今仍在探索。随着医学的进展,医学模式已由生物医学模式向生物心理社会医学模式发展,健康的内涵更加丰富了。从前的医学模式把人当成细胞的王国,认为人有病是由于细菌从口传入引起某一细胞或器官发生病变的结果。新的医学模式不光把人看成一个生物的人,同时看成一个有心理活动的社会人。它告诉我们,一种疾病的产生,不光有细菌的因素,也有社会的、心理的、行为的因素,更有生活方式的因素。

● 健康不仅仅是生理健康,还包括心理健康、良好的道德和对社会良好的适应能力

何为健康?早在1946年通过的世界卫生组织(WHO)宪章的开头就写道:健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是身体、心理和社会适应能力的完好状态。”可见,心理健康早在五十多年前就已进入了人们的视野之内,然而,人们对心理健康重要性的认识并不是一步到位的,而是随着时代的发展而逐步深化的。这从世界卫生组织给健康所下的更详尽的定义上,可以明显地看出这一点。这个更详尽的定义一共有10条:

1.有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张。

2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

3.应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化。

4.善于休息,睡眠好。

5.能抵抗一般性感冒和传染病。

6.体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

7.头发有光泽,头屑少。

8.眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。

9.牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙齿颜色正常,无出血现象。

10.肌肉丰富,皮肤富于弹性。

从这个更详尽的定义中,可以明显地看出这么一个偏向,就是比较重视的还是身体健康或者说是生理健康,心理健康并没有受到应有的重视。然而,这种情况到了80年代已得到彻底改变。可以说,正是从这时起,心理健康受到人们的关注,用一种新的健康观念代替传统旧观念的时代开始到来。

80年代,世界卫生组织对人类健康标准作出如下定义:生理健康、心理健康、良好的道德和对社会良好的适应能力。

心理健康与良好道德和社会适应是联系在一起的。

● 五快三良好——健康新标准

最近,世界卫生组织就人体健康问题提出几项新标准,这几项标准既有机体生理健康标志,又有心理精神健康标志,简称“五快三良好”标准。

“五快”标准是针对人的生理健康而言的。

- 1.吃得快:胃口良好,不挑食,能快速吃完一顿饭。
- 2.便得快:有便欲就能很快排完大小便,而且感觉良好。
- 3.睡得快:上床后能很快入睡,睡眠质量高,醒后精神饱满,头脑清楚。

4.说得快:思维敏捷,语言运用准确,表达流畅。

5.走得快:走路时脚步自如,活动灵敏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言的。

1.良好的个人性格:包括情绪饱满,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

2.良好的处事能力:包括观察问题客观实在,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

3.良好的人际关系:包括在人际交往和待人接物时,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

人的生理状况与心理状况,在人的整体生命中有相互影响和制约的作用。真正健康的人,应该是生理健康和心理健康达到完美的统一。