

当前班素质教育

JIANKANG

健康

顾问：祝士媛

主编：刘胜林 编写：彭俊英 绘图：杨芳 袁舒

上



四川出版集团

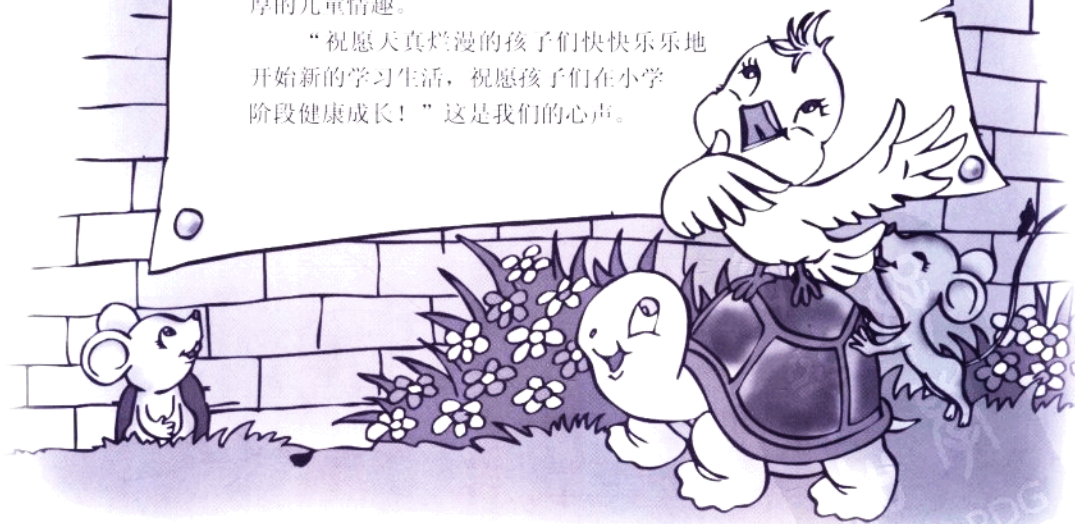
四川少年儿童出版社

编者的话

为了让学龄前儿童更好地做好升入小学的心理准备和知识准备，更快地适应新的学习生活，走好小学生活的第一步，我们特邀大专院校学前教育专业教师、幼儿园教师 and 全国知名幼儿教育专家编写了这套《学前班素质教育》。这套书包括《语言》《数学》《社会》《科学》《健康》《美术》《拼音与识字》和《语言练习册》《数学练习册》《拼音与识字练习册》，每种均含上、下两册，共20册，供秋、春两季使用。

编辑这套书，作者充分注意即将入学年龄段儿童的生理特点、心理特点、认知能力和兴趣爱好，遵照由浅入深、循序渐进的原则，力求图文并茂、生动活泼，具有浓厚的儿童情趣。

“祝愿天真烂漫的孩子们快快乐乐地开始新的学习生活，祝愿孩子们在小学阶段健康成长！”这是我们的心声。



目录



做一个健康娃娃 1

拥有一双
明亮的眼睛 2

红眼病 4

保护鼻子 6

小心呵护耳朵 7

刷牙的方法 8

牙齿的护理 9

换新牙 10

爱护我们的双手 11

正确握筷子 12

手指游戏 13

学会自己洗脸 14

教你叠衣服 15

这样系鞋带 16

早餐吃什么
最有营养 17

好好吃饭 18

要多吃蔬菜 20

这些食品要少吃 21



这样不利于
肠胃健康

22

不随地吐痰

31

独自睡觉好

23

乘公共汽车

32

晚上睡觉
之前……

24

燃放烟花爆竹
要注意安全

33

睡觉的姿势

25

慢慢说话

34

起床以后要做些啥

26

锻炼身体
要注意什么

27

这样过冬天

28

感冒是怎样引起的

29

感冒了怎么办

30





做一个健康娃娃

学前班素质教育



健康娃娃的身高和体重在不断地增长，直到一定年龄才停止生长。他们的身材一般都比较匀称。



健康娃娃有一双好眼睛，没有眼病。



健康娃娃有一口好牙齿，没有龋齿。

?



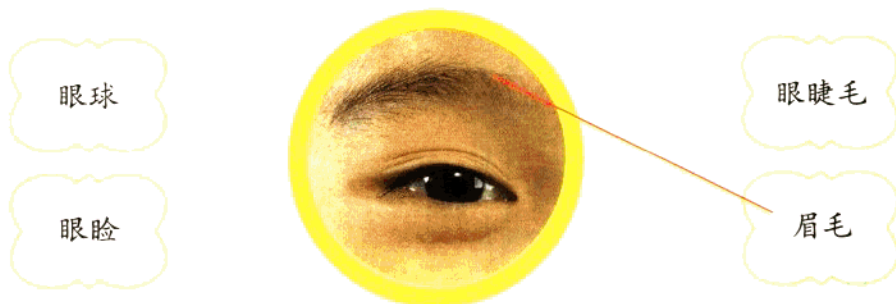
想一想：
怎样才能做一个健康娃娃呢？



健康娃娃的情绪经常处于愉快的状态。



眼睛能让我们看见东西。请照样子连线。



拥有一双明亮的眼睛多好啊！图中的小朋友哪个做得对？哪个做得不对？请在括号里画上“√”或“×”。



用脏手揉眼睛。()



用干净柔软的纸巾擦眼睛。()

明亮的眼睛



在强烈的阳光
下看书。()



在光线很暗的地方
写字、画画。()



长时间看电视。()



坚持做眼保健操。()



眼睛不舒服，要及时去医院。()



躺着看书。()



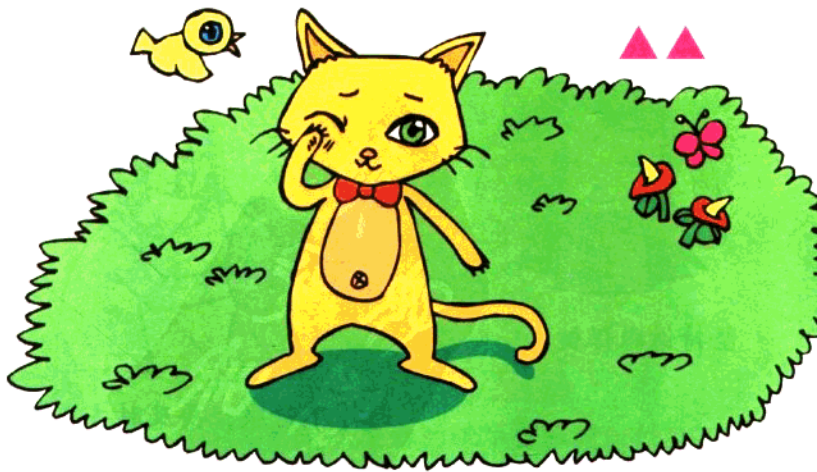
红眼

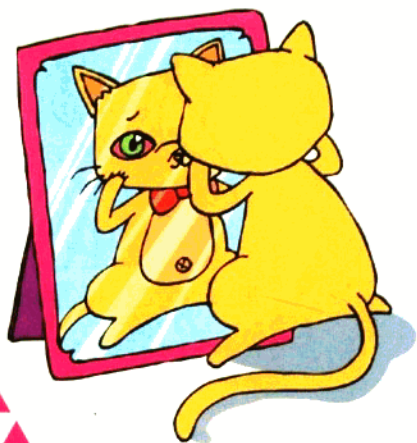


小猫咪咪有一双漂亮的大眼睛。

一天，小猫咪咪在草地上玩。一阵风吹来，一粒沙吹进了咪咪的眼睛里，咪咪连忙用脏手去揉眼睛。

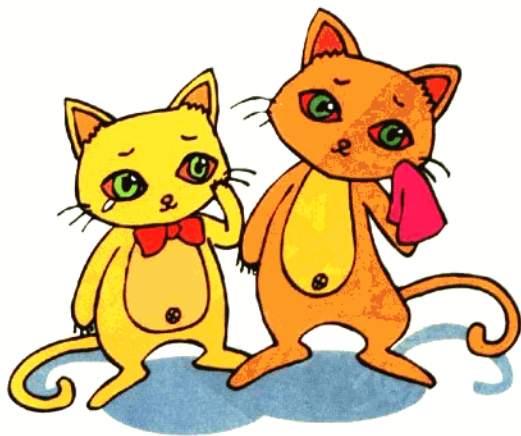
小猫咪咪的眼睛为什么会变红？猫妈妈的眼睛怎么也变红了？请大人给你讲一讲下面的故事，你就知道是什么原因了。





哇，咪咪的眼睛变红了！

过了几天，猫妈妈的眼睛也变红了……



1. 沙粒进眼睛的时候，用脏手去揉，用脏手巾去擦，都会把细菌或病毒带到眼睛里，引起眼睛发炎。

2. “红眼病”又叫急性结膜炎，传染性极强。所以我们不能使用别人的手巾、毛巾等，尽量不与患红眼病的人接触。

3. 得了红眼病要及时到医院治疗。





鼻子能帮助我们呼吸和辨别气味。



不用手指抠鼻孔。

猜谜语

左一孔，右一孔，
是香、是臭，它清楚。



用手巾轻轻擦鼻涕。



不把异物塞入鼻孔。



要防止鼻子被碰撞。



小心呵护耳朵

学前班素质教育



耳朵使我们能听见周围的声音。

周围声音刺耳时，要
捂住耳朵。



水进了耳朵，要用
毛巾擦干。



冬天太冷时，可戴上
耳罩，保护耳朵不受冻。



耳朵痛，要让大人带
你去医院诊治。



耳朵痒，千万不要自
己用尖硬的东西去掏，要
请医生帮助。





牙齿帮助我们咬切、咀嚼食物。



顺着牙缝上下刷。



牙刷伸入口内，刷上排牙齿，从上往下刷；刷下排牙齿，从下往上刷。

健康博士



1. 饭后漱口，早晚刷牙。
2. 1~3个月应换一次牙刷。
3. 刷牙之后，牙刷要清理干净。
4. 牙刷不用时，应将牙刷头朝上放在刷牙杯里。





牙齿的护理

学前班素质教育



教你这样
护理牙齿。

不用牙齿咬太硬的东西。



睡前不要吃糖果。



坚持早晚刷牙。



定期到医院做牙齿检查。





换新牙



牙齿松动了，
不能用手去摇。



每个人
在 5~6 岁的时
候，原来的乳牙都会
逐步开始脱落，换上
满口的新牙（恒牙）。
那么，在换牙期间，
应该注意些什么
呢？



不要用舌头舔
刚萌生出的新牙。



乳牙还没掉，新牙就
长出来了；牙齿掉了很长
时间，还没长出新牙来，
应去医院治疗。



长新牙时，不
要吃太硬的食物。



爱护我们的双手

学前教育素质教育



经常洗手，
保持手的清洁。

双手能帮助我们做很
多的事情，多有用呀！

我们要好好爱护自己
的手。

?



定期修剪
指甲，保持指
甲卫生。



寒冷的冬
天，要戴上手
套保暖。





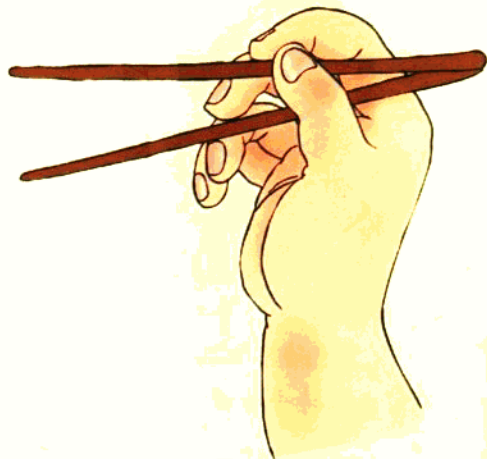
正确握筷子



谜语

兄弟俩，
一样长，
是咸还是淡，
它们先来尝。

右边是正确握筷子的图，请照图反复练一练，再试着用筷子吃饭、夹菜。



右边哪个小朋友握筷子的姿势正确，请在括号里画上“√”，错误的画上“×”。



()



()

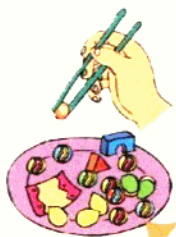


手指游戏

学前教育教育



健康博士



用筷子

用筷子夹一些小的物品，比比谁夹得多，夹得快。

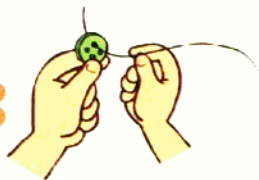
小朋友，手是我们人的“第二脑”哟。多活动手指，会使我们变得更聪明。让我们大家都来做一做手指游戏吧！

搭高塔

用各种各样的积木（或石块）垒高塔，看看谁搭的高塔又高又稳。



穿纽扣



用一根硬一点的线（如钓鱼线）把各种各样的扣子穿起来，比比谁穿得快。

