

经广东省中小学教材审查委员会批准实验教材



卫生与健康

(小学全一册)

WEISHENG YU JIANKANG

XIAOXUE QUANYICE



岭南美术出版社

卫生与健康

(小学全一册)

岭南美术出版社

专题教育·卫生与健康

(小学全一册)

岭南美术出版社出版、总发行

中山新华商务印刷有限公司

(中山市火炬开发区逸仙大道)

2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 4.75

ISBN 978-7-5362-3820-6

定价: 5.04元

《卫生与健康》教材编写组

主 编：杨红华

副主编：程照萍 肖一帆 丘宝兰

编写组：李成立 葛 勤 张勇平 李丽馥 刘 芹
柯 芹 扈乐乐 朱 悦 颜德艳 宋翊鹤

前 言

《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质意见》明确提出：“青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。”并明确要求：“积极开展疾病预防，科学营养，卫生安全，禁毒控烟等青少年健康教育，并保证必要的健康教育时间。”学校健康教育是学校教育的重要组成部分，上好健康教育课是实施素质教育，贯彻“健康第一”思想的重要途径，是培养学生德智体美劳全面发展的重要环节。

广东省教育厅根据《广东省免收农村义务教育阶段学生课本费实施方案》的要求，结合广东省中小学专题教育教学实际需要，将《卫生与健康》（小学全一册）列入《2007年广东省专题教育教材目录》，并纳入《广东省2007年中小学教学用书目录》进行征订。为此，我们组织深圳市有丰富教学经验的健康教育课教师根据国家中小学生学习健康教育基本要求和教学大纲，并结合我省将《卫生与健康》专题教育安排在小学二年级下学期的实际，对现行小学《卫生与健康》教材进行了修订，修订后的教材精减为全一册，教材删减了与其他学科重复的内容，适当增加并突出了重点教学内容，供各地学校健康教育教师结合当地实际有选择性地上课，未能在课堂讲述的内容，可供学生课外阅读自学，以丰富知识面和增长才智。修订的教材强调学生动手能力的培养，增强学生的创造力和参与意识，提倡同伴教育，使学生在轻松愉快的娱乐中增长知识，逐步养成良好的卫生习惯和行为，促进身心健康发育。

同学们，我们真诚地希望你们通过学校健康教育课的学习，获得必要的卫生科学知识，树立正确的健康价值观，养成健康的学习和生活方式，并改变不健康的行为和环境，从而达到预防和减少疾

病,增强体质,促进身心发展,为其终生身心健康奠定良好的基础。

广东省小学《卫生与健康》教材编写组

2007年6月

目录

第一课	爱护我们的身体	1
第二课	我是你的好朋友	5
第三课	一日三餐要吃好	9
第四课	饮食卫生须注意	13
第五课	习惯好终生受益	19
第六课	美丽的校园	24
第七课	讲卫生，自己的事情自己做	29
第八课	早晚刷牙好习惯	35
第九课	预防龋齿	39
第十课	让心灵的窗户更明亮	44
第十一课	做时间的主人	52
第十二课	大家来打预防针	57
第十三课	在家也要防意外	61

第十四课	交通安全要谨记	65
第十五课	快快乐乐郊游去	69
第十六课	保护隐私防侵害	73
第十七课	畅游网络，拒绝网瘾	77
第十八课	新生命的诞生，珍爱生命	81
第十九课	探索人体——做自己的主人	86
第二十课	预防呼吸道传染病	91
第二十一课	人体需要的营养素	95
第二十二课	辅助营养素	99
第二十三课	平衡膳食，合理营养	103
第二十四课	保持健康的体型	107
第二十五课	学生常见病——贫血	111
第二十六课	做个优秀的小救护员	115
第二十七课	远离意外伤害——溺水	119
第二十八课	远离意外伤害——中暑	123
第二十九课	远离意外伤害——触电、雷击	127
第三十课	远离意外伤害——煤气中毒	131
第三十一课	远离意外伤害——烧烫伤	135
第三十二课	吸烟、酗酒有害健康	138

第一课

爱护我们的身体



我们的身体由头、颈、躯干和四肢组成，就像一台精密的机器，每一个部位都长得恰到好处。





我们的头部长有眼睛、嘴巴、鼻子和耳朵，这都是人的重要器官，千万不要在游戏时被尖锐的物品刺到哦。

我们的两只手各有五个指头。拿东西时一定要注意不要烫伤、刺伤、切伤了皮肤。



运动时跑得太快了，小心不要扭伤踝关节。

坚持背双肩书包，我们的脊柱才不容易弯曲变形。



小朋友们，看到这张画纸没有？我们拿出彩色笔来，看谁能把颜色填到正确的位置上。



我们都来唱一唱

小朋友，起起身，顶天立地是个人。头在上，身在下，连接部位是细颈。四肢长在躯干边，腿脚支地手臂伸。脸上眼耳口鼻全，身体健康样样行。



大家学做小医生

明明很喜欢跟同学闹着玩，动不动就从后面撞着别人的脖子。这样的游戏好不好？为什么？



挑一挑：选择相应的字母填在括号里。

1. 我们的头部没有长（ ）。
A. 眼睛 B. 手指 C. 嘴巴 D. 鼻子
2. 我们的双手、双脚各有（ ）个指头。
A. 四个 B. 六个 C. 八个 D. 十个
3. 我们的四肢非常灵活，起关键作用的是（ ）。
A. 骨干 B. 关节 C. 肌肉 D. 皮肤



知识链接

小朋友们，头是人的指挥部，知道里面有些什么器官吗？游戏玩耍时千万不要伤着头哦。

第二课

我是你的好朋友



小朋友，当你遇到以下困难的时候，你会去找谁呢？为什么？



得到帮助后你的
心情如何？

你想对他说——



没有得到帮助时，
你的心情又如何？

你想说——



学校就像大家庭，同学们在一起生活学习，就要像兄弟姐妹一般亲，要团结友爱，相互帮助。

心海探秘：

看下面几幅图画，你学会了与朋友交往的方法吗？

一起玩吧，别紧张，很快就可以学会。



可不可以把不开心的事告诉我们？别难过了，我给你讲个笑话吧。



别着急，再想一想。



演一演：

你会用老师教你的方法交上更多的好朋友吗？

情景 A：小刚新转到你的班上，还不认识同学们，一个人很孤单，你怎样和他交朋友？

情景 B：东东家被一场大火烧光了，你知道这个消息后你会怎样做？

情景 C：美术课上，小月没带彩色笔，你看到了，怎样做？

在“演一演”中，我体会到：

A _____

B _____

C _____

教你一招：

与朋友交往时，要主动关心他人。真诚待人，多为他人着想。



说一说

1. 你有哪些好朋友？

芳芳是我的好朋友，几次下雨我没带伞，都是她送我回家的。



南南是我的好朋友，他总是耐心地帮助我。



2. 你还想交哪些朋友？请你的朋友在你的友情卡上签名。

心理体验：你有以下几种情况吗？没有就奖励自己一个“☆”，有就画上“△”。



不要XX同学参加老鹰抓小鸡的游戏。



为了交到更多的朋友，我愿意改掉自己的_____。

第三课

一日三餐要吃好



一日三餐要定时定量，三餐中注意合理搭配、营养均衡，不偏食挑食，不暴饮暴食。

小朋友，你知道饮食金字塔吗？快来认识认识它！



少吃

适量

适量

多吃

主食