

好孩子丛书

儿童生活常识

遇事怎么办



林 纾 招小虹 编

李根龙 徐佳敏 绘

新世纪出版社

ER TONG SHENG HUO CHANG SHI

责任编辑: 吴 真
封面设计: 枫叶红 童 真
责任技编: 梁 智

好孩子丛书

儿童生活常识·遇事怎么办

林 纾 招小虹 编
李根龙 罗文珍 徐佳敏
罗仕俊 单 杰 绘

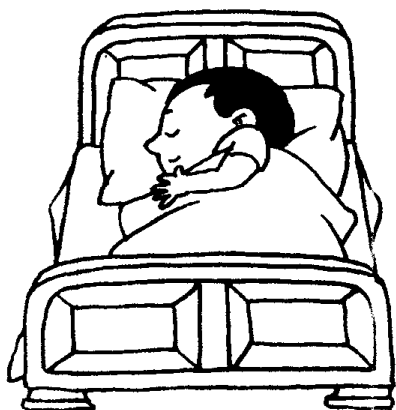
出版发行: 新世纪出版社
经 销: 全国新华书店
印 刷: 南海市彩印制本厂 (南海桂城区)
规 格: 787x1092 1/16 印张4
版 次: 2000年4月第1版
印 次: 2000年12月第2次印刷
书 号: ISBN 7-5405-1993-2/G·1381
定 价: 6.80元

我

照照镜子，
看看什么样子？
啊！这就是我——
独一无二的孩子。
指指鼻子，
我该是怎么的样子？
爱学习，
勤劳动，
关心别人，
嘿！
还要有强壮的身子！



要想身体好，必须要做到：



早睡早起



锻炼身体



多喝开水



均衡营养不偏食



讲卫生爱清洁



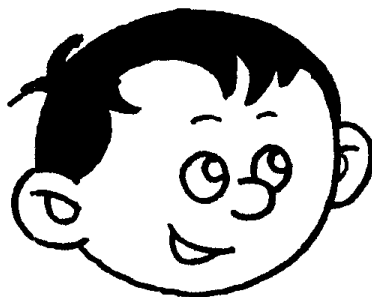
心情愉快

均衡饮食

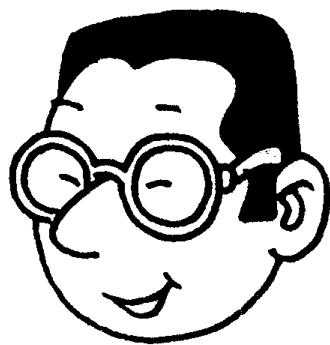
人体内含水量比例约为：



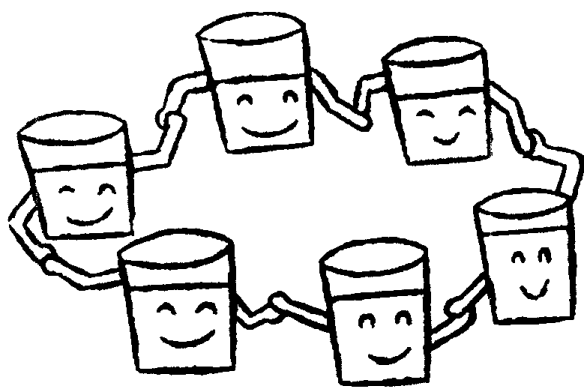
新生儿 70% ~ 75%



儿童 60% ~ 70%



成人 55%



每天喝水量

要运动

早起不赖床，
运动精神爽。
跑跑又跳跳，
身体长得壮。

营养歌

蔬菜水果和米面，
鱼肉蛋奶味道鲜。
食物多种又多样，
营养均衡不要偏。

提示：

- △每天应喝 6 ~ 7 杯水（包括汤、茶、饮料）。
- △饮食方面：食不厌杂，食不厌粗，吃些粗粮、纤维食物，注意营养均衡。

睡眠与健康

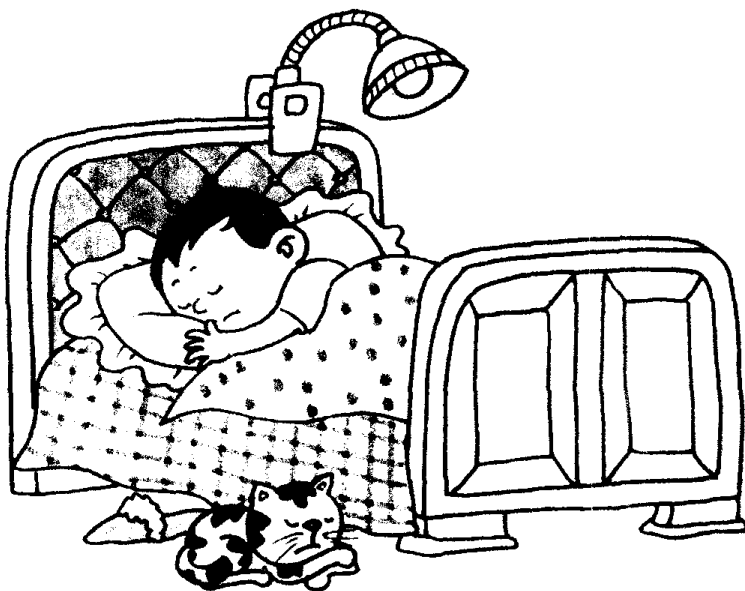
小朋友每天需要9~12小时的睡眠。(1~3岁需睡14~16小时, 4~6岁需睡12~14小时, 7~9岁需睡11~12小时)



1. 睡眠时身体大部分器官都得到休息, 一天的疲劳就消除了。

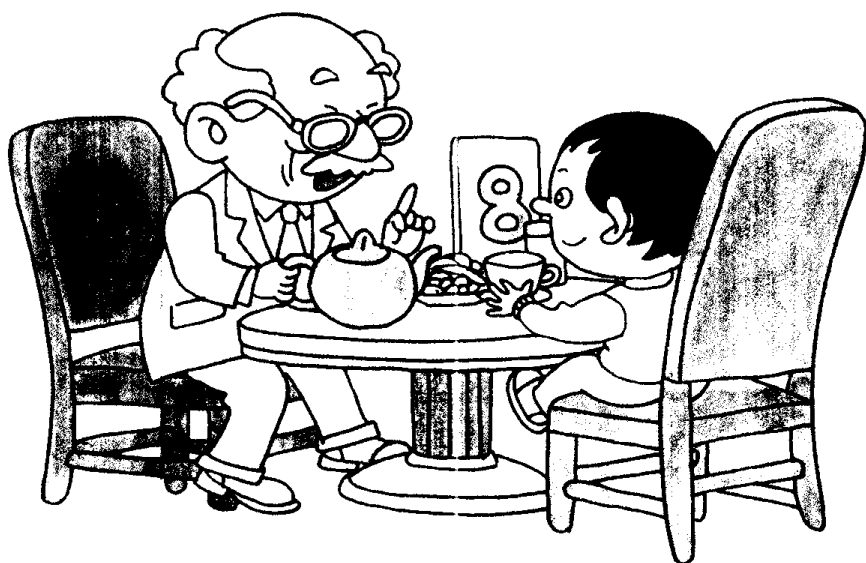


2. 长期睡眠不足, 可导致身材矮小, 萎靡不振, 常打呵欠。

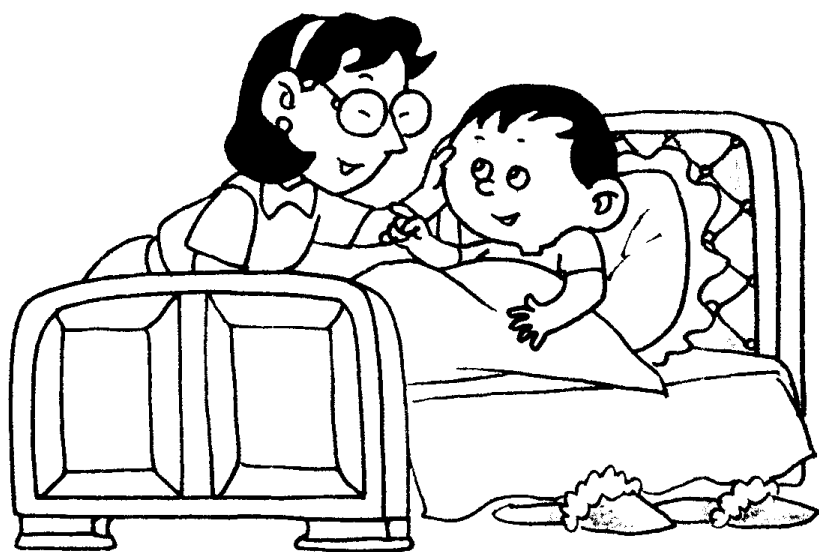


3. 小朋友的身体在睡眠时会长得快些。因为睡眠时身体里的生长激素分泌得多一些。

睡眠与健康

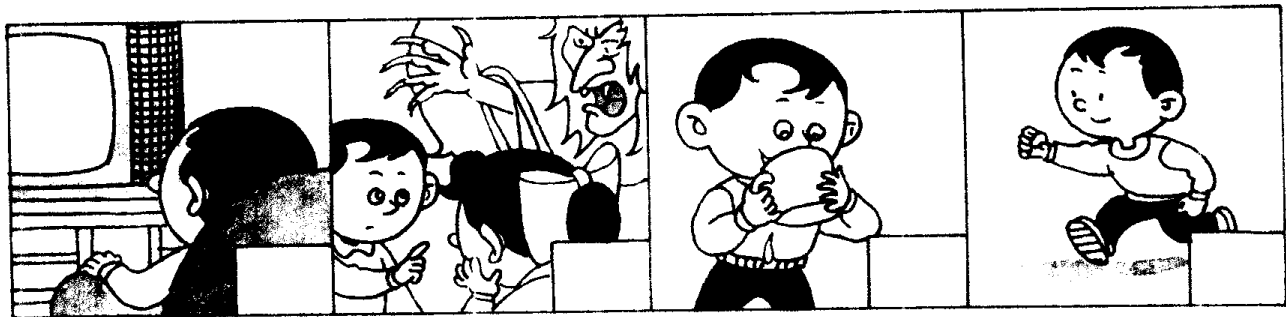


1. 爷爷喜欢带我去饮茶。



2. “妈妈，我喝了浓茶睡不着。”

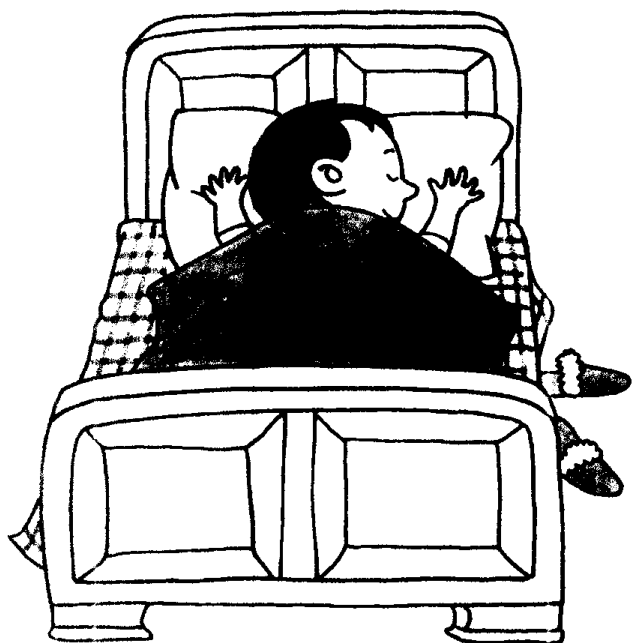
睡前不要做什么



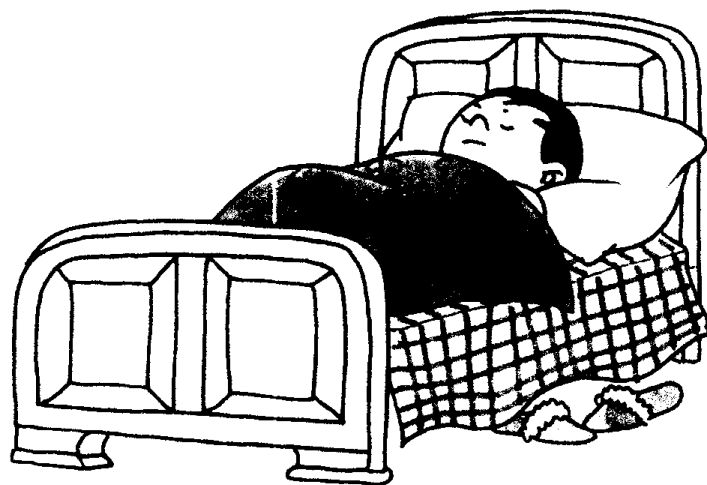
看电视时间太长 讲恐怖故事 喝浓茶、咖啡 剧烈运动（或活动）

提示：
茶和咖啡内含咖啡碱、茶碱等物质，兴奋大脑和心脏，儿童不宜喝浓茶和咖啡。

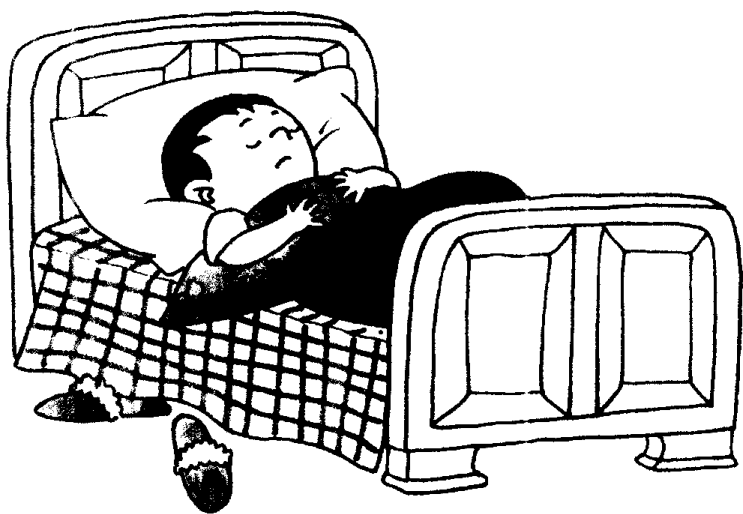
睡眠姿势该怎样好？



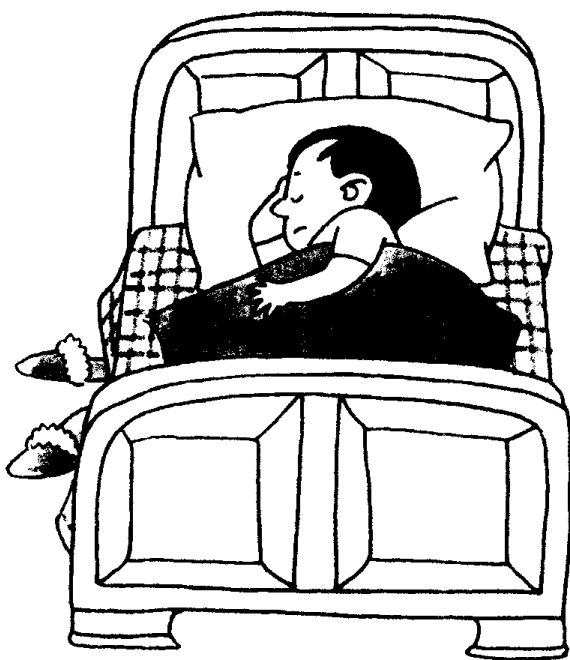
1. 俯睡时胸部和阴部被压着，影响心脏和肺的工作，对身体发育没好处。



2. 仰睡时身体还有许多肌肉不能放松，得不到充分休息。



3. 仰睡时如果双手或其他重物（太厚的被子或枕头）压在胸口，不但会影响心脏和肺的工作，还会使你做噩梦。



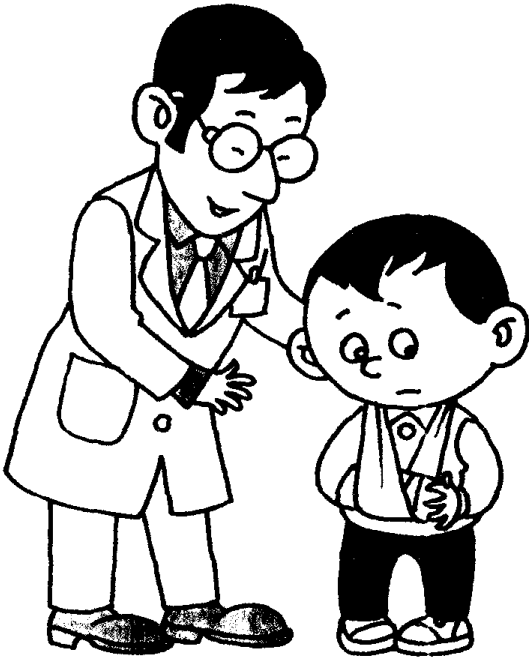
4. 侧睡就是身体向前弯曲，这样可使全身大部分肌肉关节放松，得到充分休息。枕头高度最好为一个拳头左右。

提示：

请孩子选择正确的睡眠姿势，打上“√”。

保护骨骼健康发育

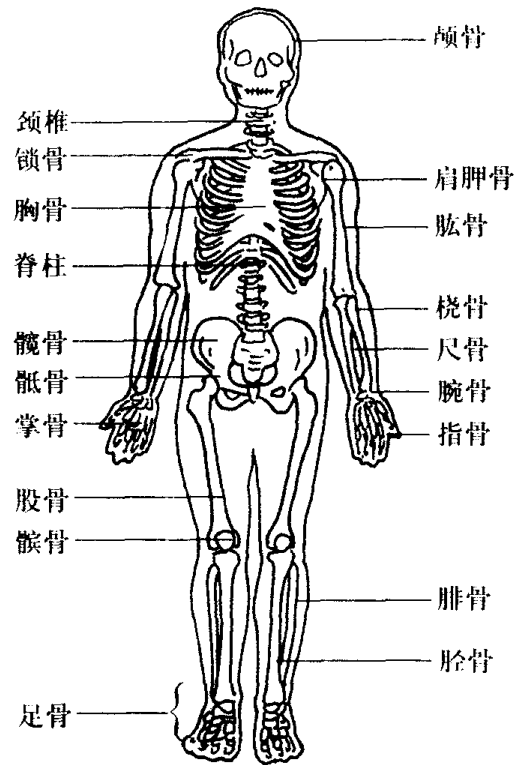
你想骨骼更健康，
适当运动晒太阳，
游戏运动不莽撞，
骨骼越长越健壮。



运动、游戏不能莽撞，
否则容易伤筋折骨。



适当运动使骨骼健壮。



骨骼构成了人体支架，还能保护
内脏。(由家长告诉孩子此图内容)



用双肩背书包，让两肩承受
一样的压力，不会使骨骼变形。

提示：
人体共有206块骨头，一些骨头之间有关节韧带连接，还有软组织垫着，身体才能自由运动。骨架支撑身体，保护内脏，例如：颅骨保护脑；脊柱保护中枢神经；肋骨保护心、肺、肝等。此外，骨骼还有造血作用呢。红骨髓就是造血“工厂”。

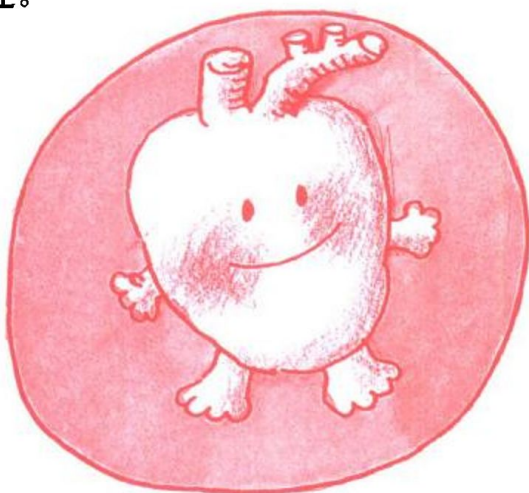
锻炼肌肉长好身体



1. 人体骨架上覆盖着富有弹性的肌肉，共有600多块。肌肉通过肌腱同骨头相连。



2. 肌肉中有神经末梢。身体活动时，大脑向神经末梢发出命令，肌肉开始收缩、发力带动骨头活动。



3. 心肌最勤劳，一生一世不停顿。每分钟心跳75次，如果活到70岁，心肌要收缩28亿次呢。



4. 臀大肌（屁股上的肌肉）是最任劳的。人一生中坐下的时间最多，当臀大肌负重时，其他肌肉可以轻松。



5. 面部表情肌丰富又微妙，表情肌真是巧劳动。

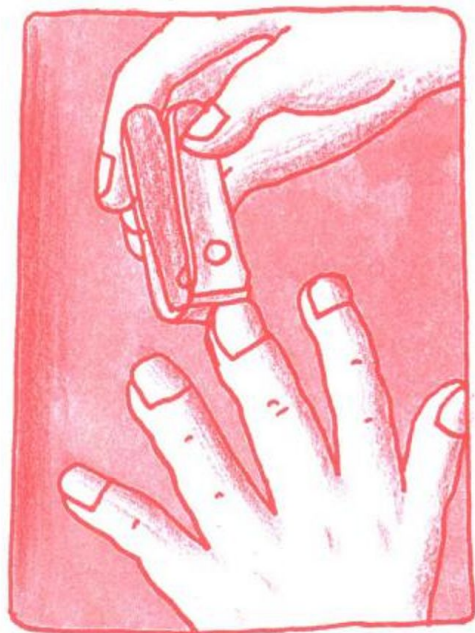
提示：

人的肌肉要锻炼才结实、有力。你看运动员的肌肉多发达。但肌肉如果负荷过重剧烈运动就容易拉伤，所以运动或劳动后要休息，让肌肉放松。

保护皮肤

保护皮肤很重要，
“勤”字当头少不了，
勤剪指甲勤理发，
勤换衣服勤洗澡。

皮肤洁亮靠卫生，
皮肤滋润靠营养，
小朋友皮肤细又嫩， 别把指甲剪得太深
还要防止受外伤。



看图分别说出保护皮肤要做到哪“四勤”。

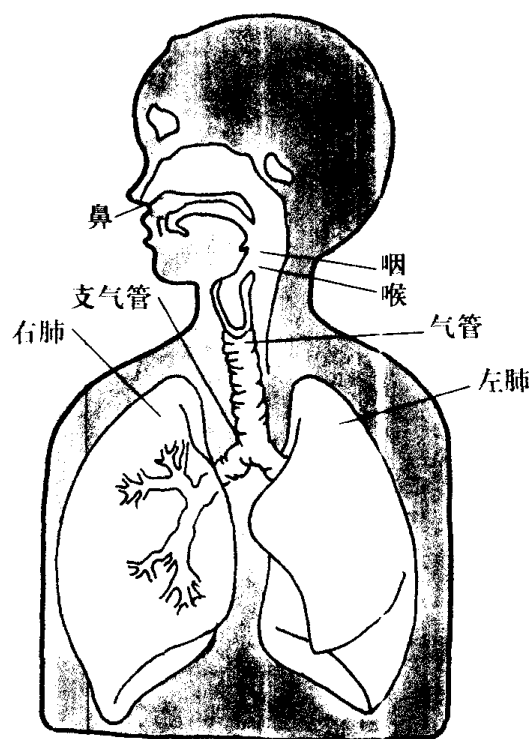
提示：

△科学家调查发现，1克指甲的污垢中居然约有40亿个细菌，所以我们要勤剪指甲。吃东西时要戒掉吮手指的坏习惯。

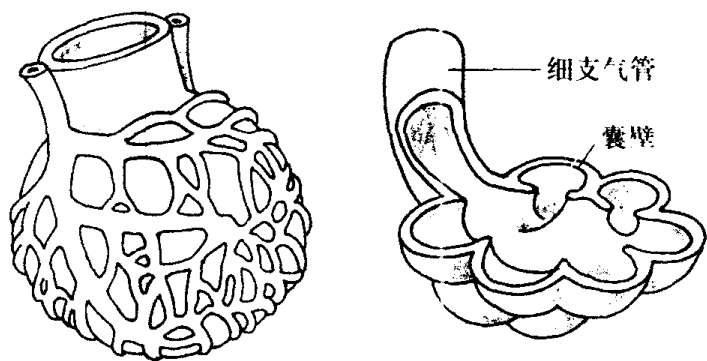
△皮肤是人体最大的、多功能的器官。它几乎将我们全身都覆盖，保护着人体内的组织和器官免受外界各种刺激和损害。皮肤能防水，又防止体内水分的散失，皮肤又是恒温装置，天气热时它会排汗、散热，天气冷时它可维持体温，皮肤中的黑色素等能减轻太阳曝晒造成的伤害。皮肤能让你感受到冷、热、痛、痒、软硬和粗细。皮肤一旦有了伤口，外界有害的细菌就容易侵入人体。小朋友皮肤嫩，更要注意保护。

呼 吸

呼吸过程



人需要氧气，我们用鼻子吸入空气，空气通过咽喉、气管、支气管到达肺泡，氧气透过肺泡壁渗入血液，血液把氧气运送到全身；人体产生一种废气叫二氧化碳，血液把废气送回肺泡，肺收集了这些二氧化碳气体后通过气管、咽喉排出体外。这叫做气体交换，即呼吸过程。如果没有空气，人只能活几分钟。



人不能缺少空气，如果没有空气，只能活上几分钟。

肺泡（肺由许多肺泡组成） 支气管及肺泡剖面图

学做深呼吸：

1. 先用鼻子慢慢吸气，让气达到肺的下部，使腹部逐渐隆起，直至吸到不能再吸为止。然后，屏气5秒钟，让肺泡充分吸收空气中的氧。



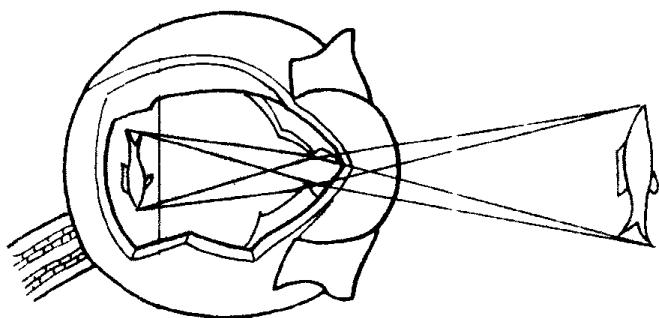
2. 再缓缓呼气，先收腹，再向胸部，直到将肺内气体全部排出为止。



提示：

人活着就要呼吸，一刻也不能停止。气体交换处主要是肺泡，肺共有几亿个肺泡。正常呼吸只有1/20的肺泡在工作。深呼吸时，需要更多肺泡参加气体交换工作，我们学做深呼吸，能使肺的能力得到锻炼。

爱护眼睛



我们为什么能看见东西？这是因为人有一双眼睛。眼睛就像照相机，让我们看清物体的大小、形状、颜色、明暗。我们要保护好自己的眼睛。



1. 不用脏手揉眼睛。

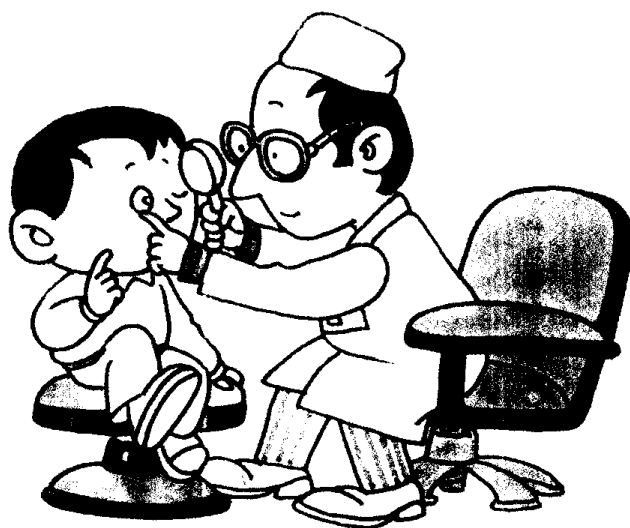


2. 分用脸盆，预防眼病传染。

提示：

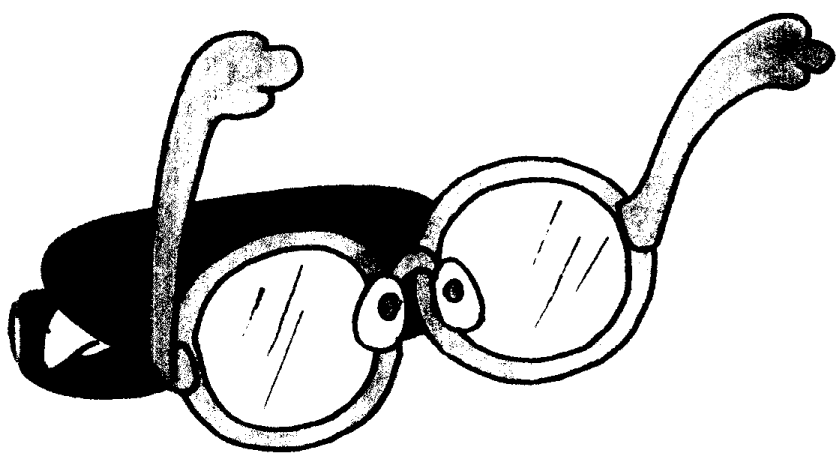
急性结膜炎（即红眼病）是极易传染流行的眼病。发现后要立即隔离，用生理盐水或硼酸溶液洗眼，滴“病毒灵”眼药水。切忌敷盖，一般一周即可痊愈。红眼病是接触传染的，患者要自觉不到泳池游泳。

红眼病期间可喝菊花茶或夏枯草等凉茶清热。



3. 患了眼病要及时找医生诊治。

爱护眼睛



不与眼镜交朋友

眼镜眼镜到处走，
急急忙忙找朋友。
东瞧瞧来西找找，
一眼看中了小秋。
小秋看书眼贴纸，
写字常常歪着头。
看电视时距离近，

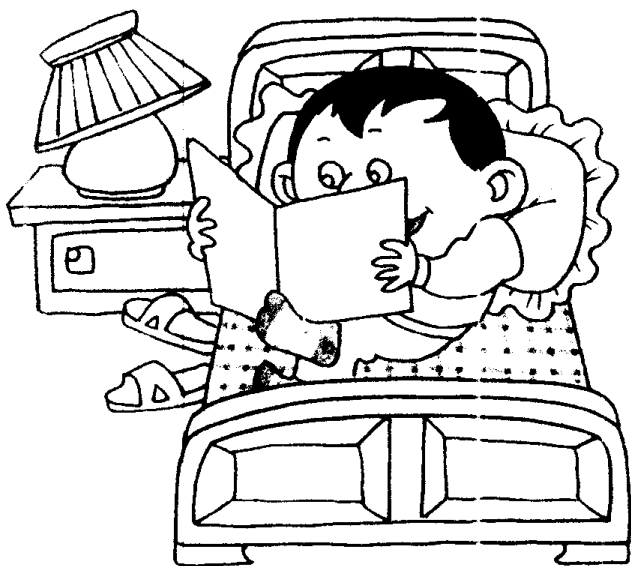


躺着看书把眼揉。
这下乐坏了眼镜，
架上他鼻梁不愿走。
眼镜眼镜到处走，
远远见我就掉头。
说我护眼有办法，
决不跟它做朋友。



爱护眼睛

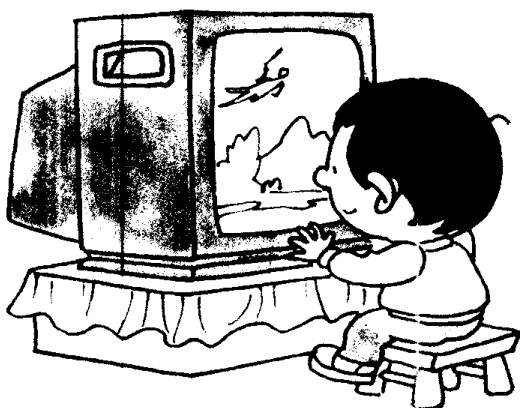
看一看图中的小朋友做得对还是错，应该怎样才对？



1. 躺着看书真舒服。



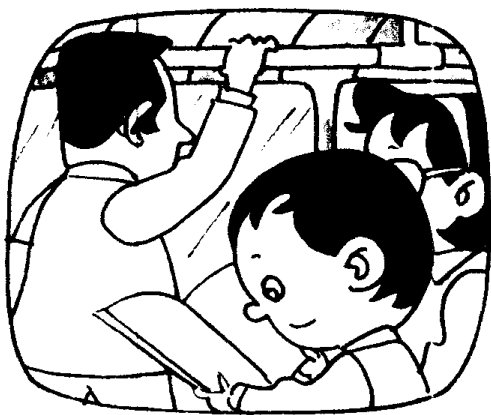
2. 暗处写字懒开灯。



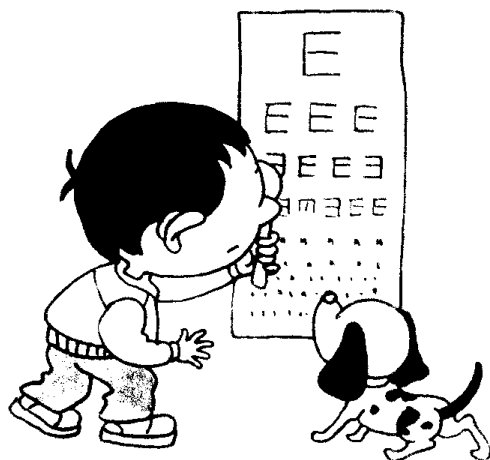
3. 看电视离太近，并看得太久。



4. 玩游戏机很刺激，要玩个够。
(小朋友不可沉迷于玩游戏机)



5. 走路乘车都看书。



6. 糟糕，怎么看不清！

提示：

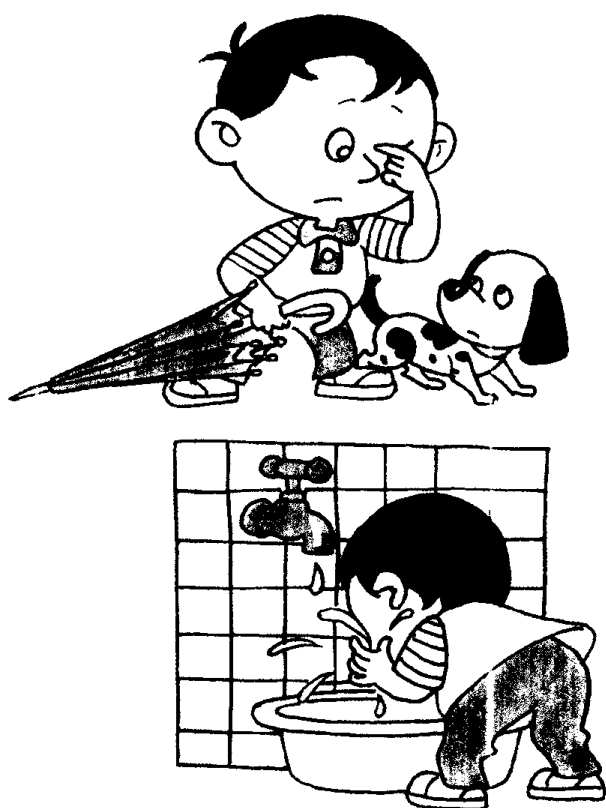
俗语说手足耳目很重要。从小丢掉坏习惯，保护眼睛视力好。

爱护眼睛

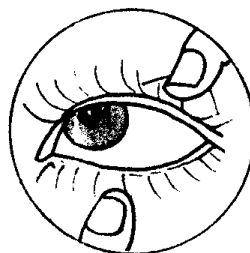
砂子入眼怎么办？



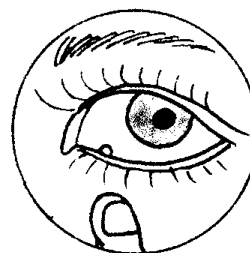
砂子入眼，不要揉眼睛。



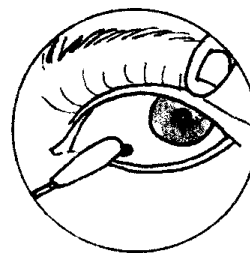
在清洁水里瞪着眼冲砂子。



翻反眼睑找砂子。



找到了砂子。



用消毒棉
签把砂子剔除。

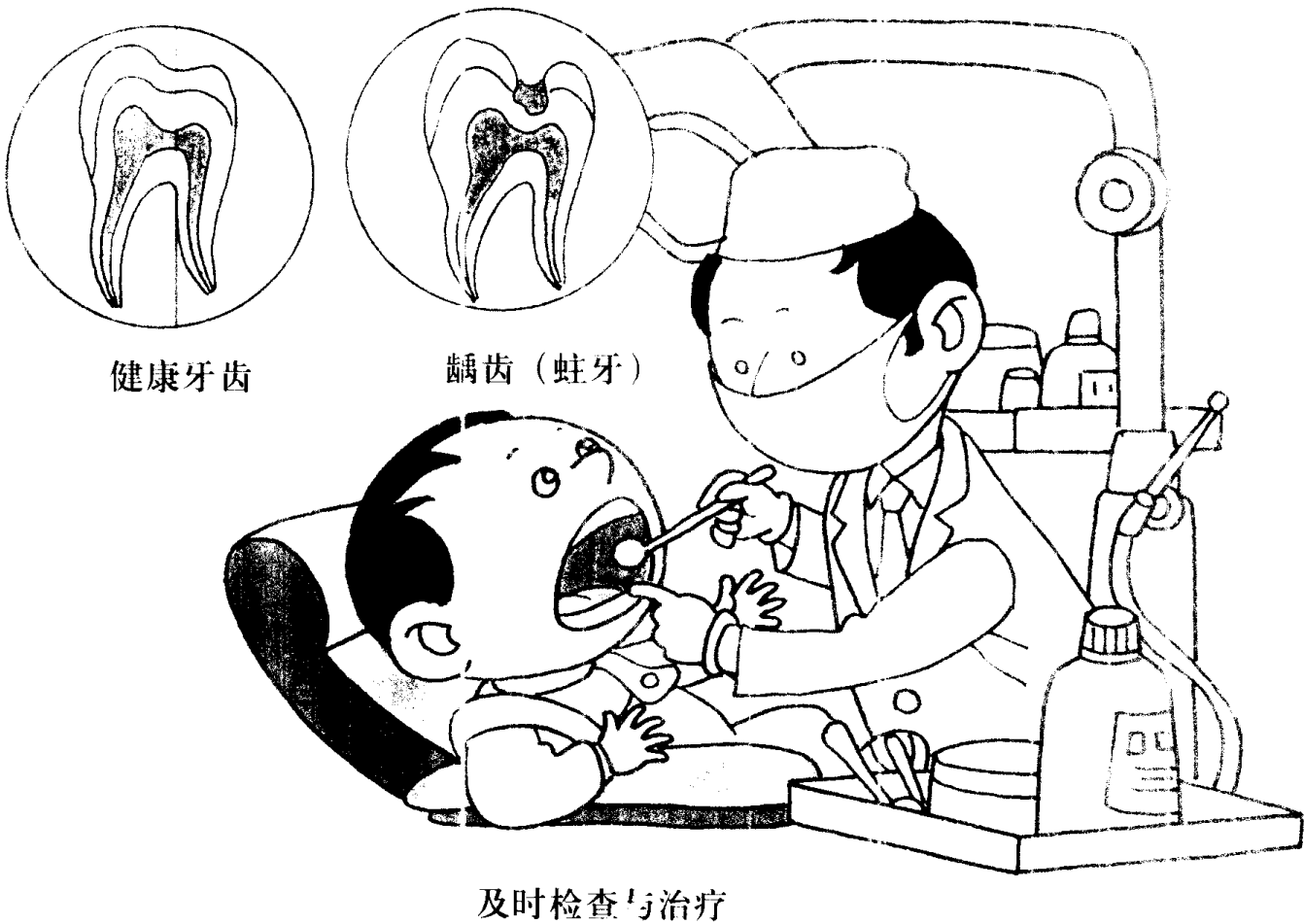
牙齿保健

防治龋齿（蛀牙）

你想牙齿长得好，
含钙食物不能少。
睡前不要吃零食，
早晚刷牙很重要。
定期检查别错过，
发现龋齿早治疗。
小洞不补变大洞，
早防早治牙齿好。

换 牙

人一生长两副牙，
就是乳牙和恒牙。
乳牙掉，恒牙长，
六岁开始就换牙。
换牙期间要注意，
避免长成不齐牙。



提示：

乳牙共 20 颗（因吃奶时就长出来，所以叫乳牙）。恒牙有 28 ~ 32 颗，耐磨。如果小孩乳牙有病或过早地失去，那么他的牙床骨就会发育不良，恒牙很难长得好。如果有单侧咀嚼食物、咬手指、用舌头舔新牙、咬铅笔等坏习惯，都会造成牙齿长得不齐整。