

小学生 JIANKANG ANQUAN

健康安全

教育读本



马生吉 王新民 / 主编



甘肃人民出版社

小学生

健康安全

教育读本

JIANKANG ANQUAN

马生吉 王新民 / 主编



甘肃人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

小学生健康安全教育读本 / 马生吉, 王新民主编
—兰州: 甘肃人民出版社, 2012.8
ISBN 978-7-226-04349-3

I. ①小… II. ①马… ②王… III. ①健康教育—小学—教育参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 202803 号

责任编辑: 陈拥军
封面设计: 王林强

小学生健康安全教育读本

马生吉 王新民 主编

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市读者大道 568 号)

甘肃高校振兴印务有限公司印刷

开本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 10 字数 208 千

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

ISBN 978-7-226-04349-3 定价: 24.00 元

编委会名单

编委会主任	周勇平		
编委会副主任	王新民	方生俊	
编委会委员	(按姓氏笔画排名)		
	马生吉	石秀兰	任希
	齐典洲	齐剑波	何玉林
	李延海	范国忠	香金萍
	鲁长森		
主 编	马生吉	王新民	
副 主 编	香金萍	范国忠	

前 言

为了贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发【2007】7号）对健康教育工作提出的新要求，进一步加强学校健康教育工作，培养学生的健康安全意识与公共卫生意识，促进学生养成健康的生活习惯和行为方式，进一步反映健康教育的新成果,我们听取多方的意见和建议，在已有经验的前提下，受武威市教育局、武威市教科所委托，按照教育部《中小学健康教育指导纲要》的要求，在武威师范附小校本教材《健康教育读本》的基础上完成了《小学生健康安全教育读本》，并在有关领导的大力支持和热情关怀下，我们对《小学生健康安全教育读本》进行了正式修订出版，作为开发的地方教材更好地服务于教学，服务于小学健康安全教育工作，以不断充实和完善我省小学生健康安全教育的需要。

本书是武师附小学校领导及健康教育老师付诸了多年心血，在总结数十年教学经验并参考其他《中小学健康教育读本》的基础上完成的。其主要特点是：

1. 科学性

我们着力从各个年龄段的学生身心入手，按照教育部最新《中小学健康教育指导纲要》要求，将该书划分为水平一（小学1-2年级），水平二（小学3-4年级），水平三（小学5-6年级）三个等级，更具有针对性。在教学上，使不同年级的

健康教育知识得以互补和衔接，最终让学生在健康安全教育方面得到真正的启发和教育。

2. 实用性

在每一分册，我们都联系到当前学生学习生活和教师教学中的一些常见实际问题，增加了安全教育方面的内容，以及小学生常见的心理障碍的有关内容。在个性心理部分，强调了学习需要，学习动机，学习兴趣，学习抱负在学习中的动力作用，强调了学生在能力、气质、性格方面的差异，以及有关因材施教等方面的内容。最后还补充了有关交通安全、消防安全、灾害预防方面的内容，总之一句话：一切从实际出发，学生受到有效教育，就是我们最大的满意。

本书集知识性、针对性、实用性、趣味性为一体，适合作为教师进行健康安全教育，开展心理辅导的教科书，也可作为学生和家长解决身心问题的参考书和指导书。

本书在编写的过程中，参阅了大量相关专家的专著及研究成果，对所涉及的有关专家学者表示衷心感谢。相关领导和同行，对本书给予了亲切指导和大力支持，在此，谨向他们表示最诚挚的谢意。

由于编者水平有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教。

编委会主任：周勇平

2012年5月

目 录

小学生健康安全教育读本(水平一)

第一章 生长发育	3
第一节 生命的诞生	3
第二节 生长	4
第三节 发育	5
第四节 珍惜身体	6
第五节 健康生活	7
第二章 卫生习惯	9
第一节 不随地大小便	9
第二节 不随地吐痰	10
第三节 咳嗽、喷嚏遮口鼻	11
第四节 一人、一巾、一盆	12
第五节 四勤五不	13
第三章 学习习惯	15
第一节 正确坐立、行姿	15
第二节 正确的读写姿势	16
第三节 眼保健操	16
第四节 按时作息,及时完成作业	18
第五节 学具整理	19
第四章 生活习惯	20

第一节 早晚刷牙,饭后漱口	20
第二节 饮水与健康	21
第三节 牛奶与健康	22
第四节 三餐与健康	23
第五节 合理膳食	24
第五章 疾病的预防	25
第一节 计划免疫	25
第二节 通风与健康	26
第三节 麻疹、风疹、腮腺炎的预防	28
第四节 水痘与预防	29
第五节 四害与疾病	30
第六章 心理健康	32
第一节 文明礼貌用语	32
第二节 我们都是好朋友	33
第三节 学习快乐要用心	34
第四节 自己的事情自己做	36
第五节 健康心理	37
第七章 安全教育	39
第一节 校园安全	39
第二节 交通安全	41
第三节 居家安全	42
第四节 社会安全	43
第五节 安全自救	45

小学生健康安全教育的读本(水平二)

第一章 儿童少年身体解剖生理特点	49
第一节 神经系统	49
第二节 心血管系统	51
第三节 呼吸系统	52
第四节 消化系统	53
第五节 泌尿系统	54
第六节 骨骼系统	55
第七节 肌肉系统	56
第八节 造血器官	57
第九节 内分泌系统	58
第十节 免疫系统	59
第二章 卫生与健康	61
第一节 个人及环境卫生	61
第二节 用脑卫生	65
第三节 睡眠卫生	67
第四节 常见小外伤与急症的处理	70
第五节 促进健康的行为与危害健康的行为	77
第三章 常见病的预防	82
第一节 近视眼	82
第二节 沙眼	88
第三节 龋齿	89

第四节 脊柱异常弯曲	93
第五节 地方病防治	95
第四章 常见传染病的预防	97
第一节 病毒性肝炎	97
第二节 细菌性痢疾	100
第三节 肺结核病	103
第四节 流行性脑脊髓膜炎	106
第五节 急性出血性结膜炎	108
第六节 传染性非典型肺炎	110
第七节 新发传染病——禽流感	111
第五章 心理健康	113
第一节 理想与健康	113
第二节 临考前的情绪调节与考试期间的卫生	114
第三节 生活方式与健康	116
第四节 神经衰弱的预防	118
第五节 顽固性不良习惯	119
第六章 网络时代的问题	122
第一节 电脑的不良使用习惯及相关疾病	122
第二节 如何正确使用电脑	126
第三节 网络的正面作用	127
第四节 网络的负面影响	130
第五节 儿童青少年对网络的认识	138

小学生健康安全教育的读本(水平三)

第一章 儿童少年生长发育	143
第一节 概述	143
第二节 生长发育的一般规律	144
第三节 生长发育的影响因素	149
第四节 青春期生长发育	155
第二章 营养卫生	164
第一节 人体需要的基本营养素	164
第二节 注意合理的营养	169
第三节 合理膳食十字经	172
第四节 食品安全的十个提示	174
第五节 儿童不宜常吃、多吃的 20 种食物	175
第三章 常见病防治	180
第一节 贫血	180
第二节 蛔虫病	182
第三节 营养不良	185
第四节 肥胖	186
第五节 感冒的预防	189
第四章 心理健康	191
第一节 小学生心理行为发育特点	191
第二节 儿童青少年心理健康与心理卫生问题	196
第三节 学习障碍与品行问题	200

第四节 情绪问题	201
第五节 青春期心理卫生问题	204
第六节 毒品与吸毒的危害	207
第五章 安全教育	222
第一节 交通安全	222
第二节 消防安全	224
第三节 校园安全	231
第四节 突发事件	239
第五节 灾难中的逃生方法	247
《学校卫生工作条例》	255
第一章 总则	255
第二章 学校卫生工作要求	255
第三章 学校卫生工作管理	258
第四章 学校卫生工作监督	260
第五章 奖励与处罚	261
第六章 附则	262
《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的 意见》	263
《国家学校体育卫生条件试行基本标准》	272
《中小学健康教育指导纲要》	287
《中小学心理健康教育指导纲要》	299

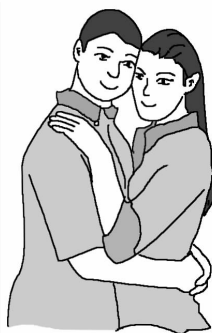
小学生健康安全教育读本

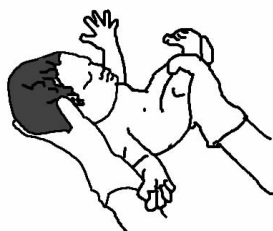
水平一

dì yī zhāng shēng zhǎng fā yù
第 一 章 生 长 发 育

dì yī jié shēng mìng de dàn shēng
第 一 节 生 命 的 诞 生

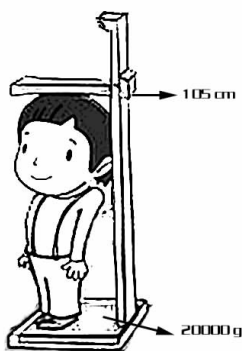
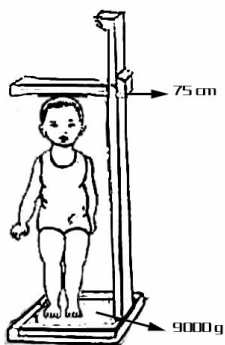
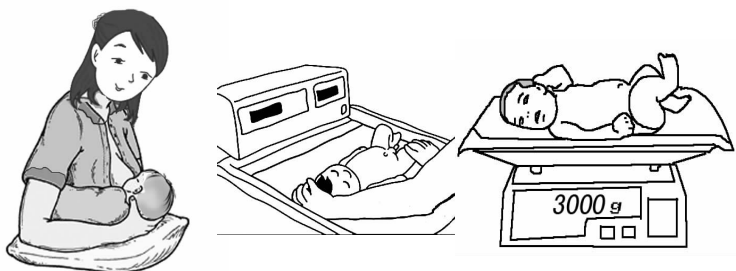
wǒ men shì bà ba mā ma ài de jié jīng
我 们 是 爸 爸、妈 妈 爱 的 结 晶。
mā ma huái tāi shí yuè yǎng yù le wǒ
妈 妈 怀 胎 十 月，养 育 了 我。





dì èr jié shēng zhǎng 第二节 生 长

mā ma shēng xià wǒ men hòu yòng xiāng tián de rǔ zhī
妈 妈 生 下 我 们 后 ， 用 香 甜 的 乳 汁
bǔ yù zhe wǒ men shēn gāo tǐ zhòng zài xùn sù de zēng
哺 育 着 我 们 。 身 高 、 体 重 在 迅 速 的 增
jiā yī suì shí tǐ zhòng shì chū shēng shí de sān bèi xiàn
加 。 一 岁 时 ， 体 重 是 出 生 时 的 三 倍 。 现
zài wǒ men de shēn gāo yuē wèi chū shēng shí de liǎng bèi
在 我 们 的 身 高 约 为 出 生 时 的 两 倍 。



dì sān jié fā yù 第 三 节 发 育

wǒ men de shēn tǐ zài gè zhǒng yíng yǎng hé yùn dòng
我 们 的 身 体 在 各 种 营 养 和 运 动
zuò yòng xià zài bù duàn de shēng zhǎng fā yù zhe yóu
作 用 下 , 在 不 断 的 生 长 、 发 育 着 。 尤
qí shì wǒ men tǐ nèi de gè zhǒng zàng qì zài zhú jiàn fā yù
其 是 我 们 体 内 的 各 种 脏 器 在 逐 渐 发 育
chéng shú
成 熟 。

发愤识遍天下字,立志读尽人间书