

《小学生健康教育读本》编委会



小学生 健康教育 读本

第一册

福建教育出版社

小学生健康教育读本

第一册

《小学生健康教育读本》编委会

福建教育出版社

《小学生健康教育读本》编委会

(以姓氏拼音字母为序)

陈丽萍 陈晓荆 管纪惠

洪泰田 黄旭 贾丽娜

林毓琼 李国华 余森

图书在版编目(CIP)数据

小学生健康教育读本. 第一册/《小学生健康教育读本》编委会. —福州: 福建教育出版社, 1997. 5
(2006. 6 重印)

ISBN 7-5334-2352-6

I. 小… II. 小… III. 健康教育—小学—课外读物 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第031886号

小学生健康教育读本

第一册

《小学生健康教育读本》编委会

福建教育出版社出版

(福州梦山路27号 邮编: 350001)

电话: 0591-83726971 83725592

传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn

福建省新华书店发行

福建省希望彩印有限公司印刷

(福州新店健康工业区5号 邮编: 350012)

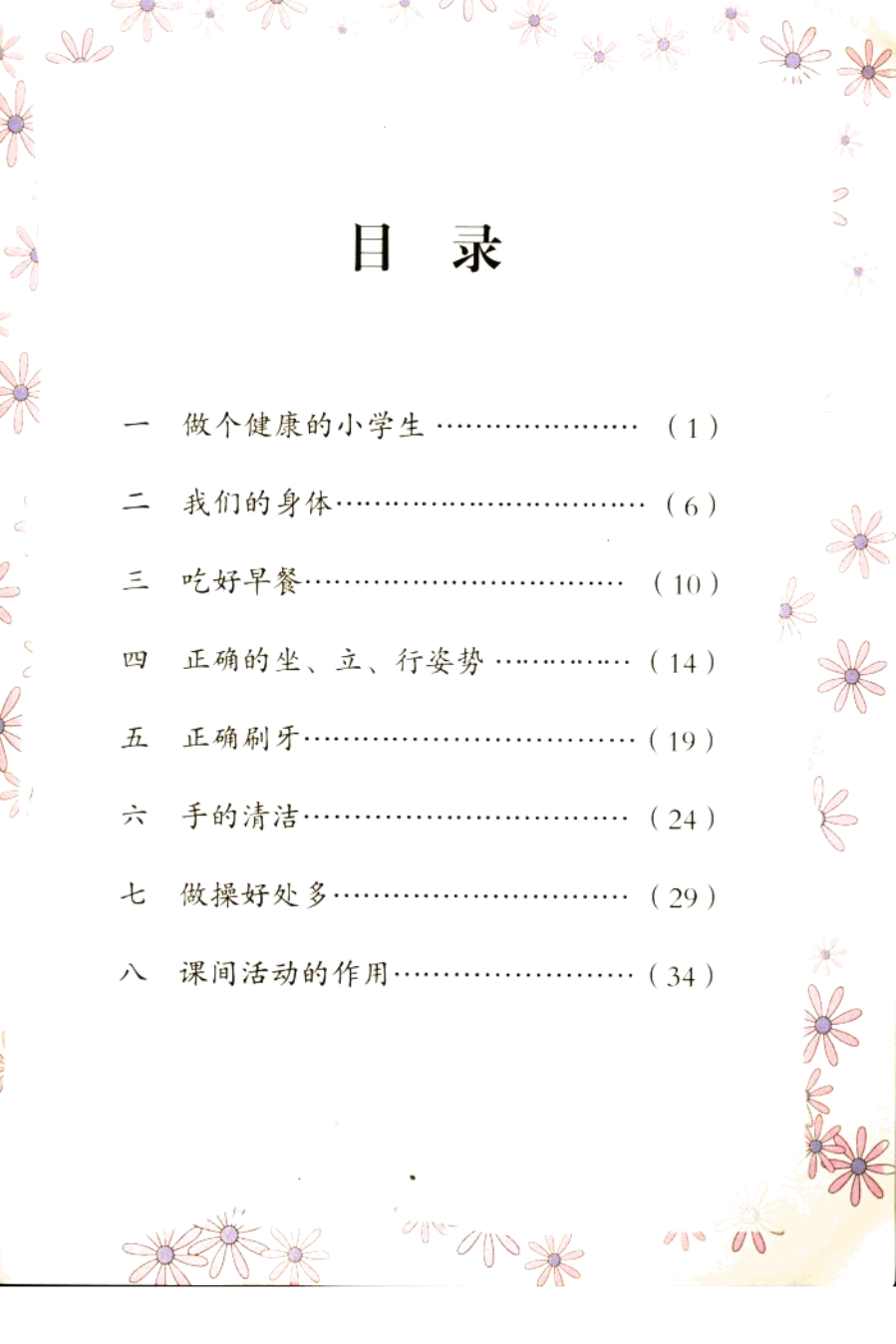
开本 890毫米×1240毫米 1/32 1.25印张 字数 26千

2002年7月第2版 2006年6月第5次印刷

ISBN 7-5334-2352-6/G·1914 定价: 2.70元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,

请向本社出版科(电话: 0591-83726019)调换。



目 录

- 一 做个健康的小学生 (1)
- 二 我们的身体..... (6)
- 三 吃好早餐..... (10)
- 四 正确的坐、立、行姿势 (14)
- 五 正确刷牙..... (19)
- 六 手的清洁..... (24)
- 七 做操好处多..... (29)
- 八 课间活动的作用..... (34)

zuò gè jiàn kāng de xiǎo xué shēng
一 做个健康的小学生

jiàn kāng rén yào shēn xīn hǎo
健康人要身心好，
shēn tǐ qiáng zhuàng jí bìng shǎo
身体强壮疾病少，
xīn lǐ jiàn kāng bù kě shǎo
心理健康不可少，
xiǎo péng you men yào jì láo
小朋友们要记牢。





ài yùn dòng shēn tǐ hǎo
爱运动 身体好

ài jiāo wǎng péng you duō
爱交往 朋友多



huó pō kāi lǎng rén rén xǐ huan
活泼开朗 人人喜欢





说说

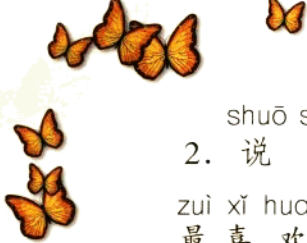
nǐ xǐ huan tú zhōng xiǎo péng you ma

1. 你喜欢图中小朋友吗?

wèi shén me

为什么?





shuō shuō wǒ zhī zuì

2. 说说“我之最”。

zuì xǐ huan de rén

最喜欢的人：_____

zuì hǎo de péng you

最好的朋友：_____

zuì nán wàng de shì

最难忘的事：_____

zuì xǐ huan de shì

最喜欢的事：_____

zuì hài pà de shì

最害怕的事：_____

zuì xī wàng de shì

最希望的事：_____

zuì dà de tè diǎn

最大的特点：_____



做做

yóu xì shuí shì wǒ de péng you

游戏：谁是我的朋友

mèi gè tóng xué xiān zài yì zhāng xiǎo zhǐ tiáo

每个同学先在一张小纸条





shàng jiǎn dān xiě xià zì jǐ xǐ huān zěn yàng de péng
上 简 单 写 下 自 己 喜 欢 怎 样 的 朋

you lì rú huì xià qí wán yóu xì xué xí
友，例如：“会下棋”、“玩游戏”、“学习

hǎo děng bìng xiě shàng zì jǐ de xìng míng rán hòu
好”等，并写上自己的姓名。然后

jī zhōng fàng zài yí gè zhǐ hé li yóu xì kāi shǐ
集 中 放 在 一 个 纸 盒 里。游 戏 开 始，

quán bān tóng xué wéi zuò yì quān yóu lǎo shī zhú gè
全 班 同 学 围 坐 一 圈，由 老 师 逐 个

dú zhǐ tiáo shàng de nèi róng hé xìng míng dāng nǐ jué
读 纸 条 上 的 内 容 和 姓 名。当 你 觉

de dú dào de nèi róng xiàng nǐ shí nǐ jiù chū liè dà
得 读 到 的 内 容 像 你 时，你 就 出 列，大

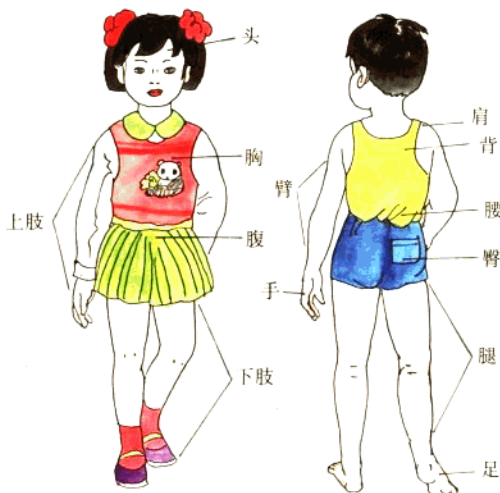
jiā lā la shǒu bìng zuò zì wǒ jiè shào rán hòu zuò
家 拉 拉 手，并 做 自 我 介 绍，然 后 坐

zài yì qǐ kàn shuí jiāo de péng you duō
在 一 起，看 谁 交 的 朋 友 多。



wǒ men de shēn tǐ

二 我们的身体



wǒ men de shēn tǐ yǒu tóu jǐng xiōng

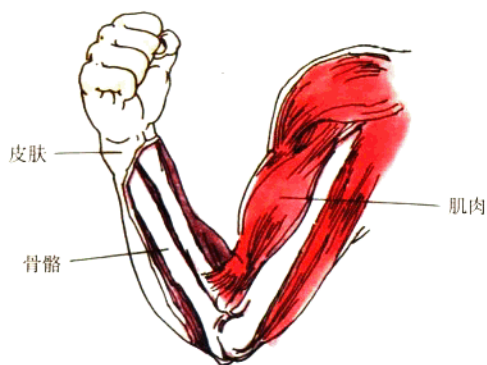
我们的身体有头、颈、胸、

fù shàng zhī hé xià zhī hái yǒu nán nǚ xìng
腹、上肢和下肢，还有男、女性

bié de bù tóng

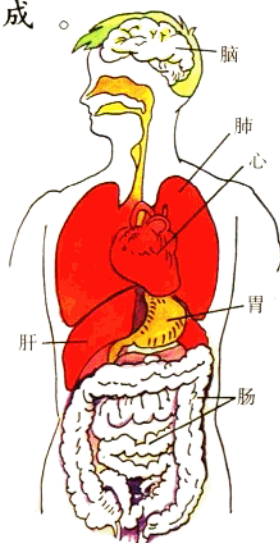
别的不同。





rén tǐ zǔ zhī zhǔ yào yóu pí fū jī ròu
人 体 组 织 主 要 由 皮 肤、肌 肉

hé gǔ gé zǔ chéng
和 骨 骼 组 成。





rén tǐ nèi bù qì guān yǒu nǎo xīn fèi
人 体 内 部 器 官 有 脑、心、肺、

gān wèi hé cháng děng
肝、胃 和 肠 等。



说说

nǐ de xìng bié shì nán hái nǚ

1. 你 的 性 别 是：男 孩 ()，女

孩

()。

chú le rén yǒu xìng bié de bù tóng wài

2. 除 了 人 有 性 别 的 不 同 外，

hái yǒu shén me dōng xī yǒu bù tóng xìng bié

还 有 什 么 东 西 有 不 同 性 别？

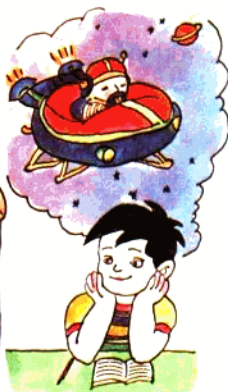
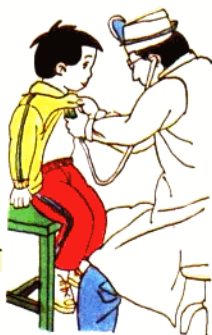
xià miàn zhè xiē huó dòng zhǔ yào kào

3. 下 面 这 些 活 动 主 要 靠

shēn tǐ de nǎ gè bù wèi

身 体 的 哪 个 部 位？





chī hǎo zǎo cān
三 吃 好 早 餐



měi tiān dōu yào zǎo zǎo qǐ
每 天 都 要 早 早 起



chī hǎo zǎo cān

吃好早餐

shàng xué xiào

上学校

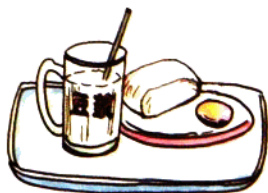
shàng kè jīng shén hǎo

上课精神好



huó dòng zhēn yǒu jìn

活动真有力



kě gòng xuǎn zé de zǎo cān
可供选择的早餐



说说

zhè xiē xiǎo péng you zuò de duì bú duì?
这些小朋友做得对不对?





想想

xià mian sān zhǒng qíng kuàng nǐ shǔ

1. 下面三种情况，你属

yú nǎ yì zhǒng zài zhōng dǎ “√”。

于哪一种？在 ☐ 中打“√”。

tiān tiān chī zǎo cān

☐ 天天吃早餐。

yǒu shí bù chī zǎo cān

☐ 有时不吃早餐。

jīng cháng bù chī zǎo cān

☐ 经常不吃早餐。

bù chī zǎo cān shàng xué yǒu shén me

2. 不吃早餐上学有什么

bù hǎo

不好？

