

4—5岁
(上册)

幼儿健康教育画册



(京) 新登字 064 号

编审委员会

主 任: 郭子恒

委 员: (按姓氏笔划排序)

白呼群 毕效曾 朱慕菊 巩永财

杨保平 杨二林 李 红 陈巧兰

林 琳 张伯源

编 写 组:

主 编: 陈秉中 王贺祥 谢谋宏 徐岫茹

编 写 者: 耿 莉 罗 庆 毛柏生 吴定明

责任编辑: 蔡鑫泉

封面设计: 沈苑苑 版式设计: 张瑞方

绘 画: 颜 雷

幼儿健康教育画册

(4—5) 岁

中国健康教育研究所编

华 文 出 版 社 出 版

(北京西城区府右街135)

全国新华书店经销

冶金胶印厂印刷

开本787×1092 1/24 印张 1

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数: 1—20000册

ISBN 7—5075—0365—8/G·71

上下册4.00元 上册2.00元

前 言

儿童是社会的成员,应该享有更美好的未来;儿童是社会的希望,应该拥有欢乐和健康,做好儿童身心健康的保健与教育工作是我们义不容辞的责任。

由中国健康教育研究所和中国健康教育协会 学校健康教育学术委员会编写的《幼儿健康教育画册》,根据 3—6 岁幼儿生理、心理发展变化的规律,以早期健康教育为目的,向幼儿进行卫生常识、健康行为、心理卫生、安全意识等方面的教育,为幼儿从小养成良好的行为习惯,形成健康的心理状态,适应未来社会的发展,打下身心健康的基础。

本书在编写过程中,得到了卫生部卫生防疫司、妇幼司、全国爱卫会办公室、国家教委体卫司、基础教育司及幼教工作者万钊、季魁华、王继芬、琚贻桐等老师的大力支持和帮助,谨此致谢。

编者

1993. 8. 1

儿童免疫程序

注	初种	加强
	●	▲

年 龄 疫苗名称	接 种 计 划						预防疾病 名 称
	刚出生	3 月 到 1 岁	1 岁半 到 2 岁	3 岁	4 岁	7 岁	
卡介苗	●					▲	结核病
乙肝疫苗	●	▲		▲			乙型肝炎
脊髓灰质炎糖丸		● ▲	▲		▲		脊髓灰质炎
百白破疫苗		● ▲	▲			▲	百日咳、白喉 破伤风
麻疹疫苗		●				▲	麻疹
乙脑疫苗		●	▲	▲		▲	乙型脑炎



太阳拍手笑，
夸我起得早。
穿衣又洗脸，
不用妈妈叫。

示：教育孩子早睡早起的习惯。



喵喵喵，小猫眯，
真是一个懒东西，
叫你洗脸不洗净，
只把鼻子洗了洗。

喵喵喵，小猫眯，
看我洗脸多仔细，
耳朵、脖子都洗净，
猫眯向我来学习。



每天我们要洗脸、洗手，

每天我们要洗脚，

每天我们还要洗屁股！

太阳公公笑，
我们来做操。



大家玩游戏，
跑跑又跳跳。



阳光足,空气好,
出来玩,大家笑。



提示:每天应保证孩子2—3小时的户外活动时间,
让孩子在户外活动中得到锻炼,
增强体质。

冷饮零食要少吃

胖子小熊，
嘴巴不停。
冷饮零食，
不吃不行。
多吃不动，
身体超重。
走路喘气，
累得哼哼。



小虎小虎，
吃饭马虎。
点心糖果，
填饱肚肚。
不吃饭菜，
营养不足。



提示：孩子多吃冷饮和零食
会影响孩子正常的进
餐与生长发育，所以要
适当控制孩子吃冷饮
和零食。

这些我都爱吃

桌上摆了哪些好吃的？
这些都是我们身体需要的营养，
这些我都爱吃。





小鼻子，用处大，
呼吸空气全靠它。
我们爱护小鼻子，
不塞东西不乱挖。



看电视的时候

提示：孩子看电视时，要注意看电视的卫生。看电视的距离、时间、姿势，以及电视图象的清晰度都不能忽视。

看电视时应该坐在离电视机两米远的地方。

吃饭时把电视机关上，饭菜才吃得香。





看电视总爱
斜躺着，小眼镜
就会来找你。

一看电视就着迷，每天
很晚才睡觉，第二天起不
来。



威威有小水杯，扬扬也有小水杯，
大家都来用自己的水杯喝开水。





威威渴了要喝生水，生水里
面有细菌，喝到肚子里会生病。



提示：成人要为孩子准备充足、清洁、可口的开水，并教育孩子不能喝生水！