

3—4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

(3—4)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—0347—x/G·68

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<br>龄<br><br>疫苗名称 | 接 种 计 划 |              |               |     |     |     | 预防疾病<br>名 称   |
|--------------------|---------|--------------|---------------|-----|-----|-----|---------------|
|                    | 刚出生     | 3 月<br>到 1 岁 | 1 岁半<br>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            |         | ●<br>▲       | ▲             |     | ▲   |     | 脊髓灰质炎         |
| 百白破疫苗              |         | ●<br>▲       | ▲             |     |     | ▲   | 百日咳、白喉<br>破伤风 |
| 麻疹疫苗               |         | ●            |               |     |     | ▲   | 麻疹            |
| 乙脑疫苗               |         | ●            | ▲             | ▲   |     | ▲   | 乙型脑炎          |

# 我们的身体

我们的身体有头，有脖子，有身子，还有手和脚。

我是男孩，男孩梳短发。

我是女孩，女孩梳长发。



提示：让孩子认识自己身体的主要部分，知道如何保护它，并知道男孩和女孩的区别以及自己的性别。

一起来做操



鸟儿唱，公鸡叫，  
我们出来做早操。  
鸟儿学我伸伸臂，  
公鸡学我弯弯腰。  
一二一二蹦蹦跳，  
天天锻炼身体好。



# 小手洗干净

水儿哗哗哗，  
我来洗手啦。  
洗手心洗手背，  
再把肥皂擦。  
饭前便后要洗手，  
我是好娃娃。



小朋友,你知道什么时候要去洗手吗?



提示:教育孩子要经常保持手的清洁,养成饭前便后洗手的习惯。

# 吃饭不乱跑

我是好宝宝，  
吃饭不乱跑。  
坐着认真吃，  
不吵也不闹。  
饭后漱漱口，  
再把嘴擦好。



提示：教育孩子安静愉快地进餐，细嚼慢咽，形成饭后漱口、擦嘴的习惯。



方方亮亮，  
吃饭真香。  
鱼肉蛋菜，  
样样都尝。  
从不挑食，  
长得健壮。







大河马，白白牙，  
爱吃鱼，爱吃虾。  
吃完喝完要刷牙，  
送它一个大牙刷。

小朋友，白白牙，  
睡前早起要刷牙。  
上刷刷，下刷刷，  
要用自己的小牙刷。



提示：教会孩子正确的刷牙方法，并为孩子选择大小合适的磨毛保健牙刷。

# 我要爱护你

嘴巴唱歌，  
耳朵听话，  
鼻子闻味，  
眼睛看花，  
你有我有大家有，  
小手不去乱动它。



提示：让孩子知道五官的用途，知道如何保护它。教育孩子不用手揉眼睛，不用手挖耳朵和鼻子。

# 好好睡午觉

小兔快上床，  
小熊快躺好，  
盖上小被子，  
不说也不闹，  
闭上小眼睛，  
一起睡午觉。

