

中小学健康教育指导丛书

小学生 (5~6 年级) 健康教育

◎ 主编 郝玉杰



吉林大学出版社

中小学健康教育指导丛书

附录(1)(2)目录附录(3)图

小学生 (5~6 年级) 健康教育

◎ 主编 郝玉杰



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生健康教育. 5~6 年级/郝玉杰编著. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 8
(中小学健康教育指导丛书)
ISBN 978-7-5601-4704-8

I. 小… II. 郝… III. 健康教育-小学-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 150278 号

书名: 中小学健康教育指导丛书
小学生健康教育(5~6 年级)
作者: 郝玉杰 编著

责任编辑、责任校对: 许海生
吉林大学出版社出版、发行
开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 13.5 字数: 170 千字
ISBN 978-7-5601-4704-8

封面设计: 王菊红
北京市楠萍印刷有限公司 印刷
2009 年 9 月 第 1 版
2009 年 9 月 第 1 次印刷
定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究
社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

Preface

健康是人类生命存在的正常状态,是社会进步、经济发展、民族兴旺的保证。中小學生正处于生长发育过程中,通过有计划地开展学校健康教育,培养学生的健康意识与公共卫生意识,掌握必要的健康知识和技能,促进学生自觉地采纳和保持有益于健康的行为和生活方式,减少或消除影响健康的危险因素,为一生的健康奠定坚实的基础。

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育,是提高学生自我保健意识和能力。在中小學校中,开展适宜、适时的健康教育,其总目标为:增进儿童青少年的卫生知识,明了健康的价值和意义,提高儿童青少年自我保健、预防疾病的意识;使儿童青少年逐步建立、形成有益于健康的行为,自觉选择健康的生活方式,从而促进身心健康,改善生活质量。为此,国务院下达了《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》,中华人民共和国教育部,为贯彻落实该文件对健康教育提出的要求,特意制定了《中小学健康教育指导纲要》。我们按照纲要中提出的健康教育目标和内容,编写了《中小学健康教育指导丛书》,针对中小學生不同年龄阶段,编写

了本套丛书,全书内容依照小学低年级、小学中年级、小学高年级、初中年级、高中年级分五级水平,由浅入深,相互衔接,系统综合。全书的教育内容分五个领域:健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险。

我们编写该丛书的宗旨是,便于教师在课堂上向中小学生讲授实用、可行的健康知识,配合教育部门,更好的落实《中小学健康教育指导纲要》中所提出的健康教育的目标和内容。本书在编写过程中,难免有所缺陷,恳请教师同仁批评指正。

编 者

2009 年 9 月

目录

Contents

第一章 养成良好的习惯

第一节	养成健康的生活方式	2
第二节	关注视力异常	11
第三节	远离毒品	27

第二章 营养与健康

第一节	合理膳食	34
第二节	饮食调理	40
第三节	养成良好的饮食习惯	45
第四节	饮食宜忌	54

第三章 疾病预防

第一节	贫血对健康的危害及其预防	74
第二节	常见肠道传染病的预防	79
第三节	常见眼病的预防	91

第四节 碘缺乏病及其预防 97

第五节 其他常见疾病的预防 102

第四章 心理健康

第一节 学会自己做事 118

第二节 培养自信 121

第三节 常见心理疾病 128

第五章 生长发育与青春期保健

第一节 青春期发育特点 150

第二节 青春发育期的差异 157

第三节 其他青春期保健常识 167

第六章 安全应急与避险

第一节 常见的危险标识 178

第二节 远离危险 182

第三节 提高网络安全防范意识 203



第一章 养成良好的习惯

习惯是人生的导师。小学生处在生长发育和素质发展的敏感期，有着较强的可塑性。培养小学生爱运动、不喝酒、不吸烟、爱护眼睛、远离毒品等健康的生活习惯，对小学生的身心发展有很大帮助。



第一节 养成健康的生活方式

1. 适量运动

(1) 运动有益健康

世界卫生组织曾对健康做了这样的定义：“健康，并不是对身体的‘病’和‘弱’的否定，而是指精神上、身体上和社会上的良好状态的总称。”通过体育锻炼可以提高身体的形态发育水平，身体素质发展水平，基本活动能力水平，生理机能水平，心理发展水平和适应自然环境的能力。

经常这样说，“流水不腐，户枢不蠹”。生命在于运动。运动不论对男女老幼，对各年龄阶段的人来说都是有益健康的。小学生更应该珍惜人生的大好时光，坚持参加体育锻炼，促进身体健康强壮！

一般日常活动及体育运动对健康都是有益的。

首先，体育活动能促进小学生骨骼肌肉的生长发育。有资料表明，同年龄、同性别的小学生，经常参加运动者比不爱参加运动者平均身高要高出4~8厘米。

体育锻炼大多数是全身性的活动，除了躯干、头部和四肢参加外，还需要神经系统、循环系统、呼吸系统等各个系统的配合。经常运动就能全面增强内脏器官的活动，尤其是心肺功能，血管壁增厚，弹性增大，血输出量增加，使心肌力量增强，从而有利于血液循环。运动中还锻炼了呼吸肌，使肺活量增加。

由于在运动中需要迅速观察周围的方位、空间大小、距离和目



标,并做出反应,这就有利于培养注意力,提高观察力和感知能力。这对于促进和提高神经系统的分析综合能力具有重要意义。

体育活动一般都在室外进行,为小学生接受阳光和空气的沐浴提供了比较好的条件,使人体提高对环境变化如寒冷和高温的刺激适应能力,以提高机体抗病能力。日常活动如步行、上楼、做家务、散步、商场购物等,对小学生来讲也是非常重要的。因而,要挤出时间来保证每天活动一段时间。

(2) 培养对运动的兴趣

小学生对体育运动有没有兴趣,直接影响锻炼身体的积极性和自觉性,而这种影响比其他知识学习的影响更为重要。这是因为,对知识的学习即使没有兴趣,但迫于升学和来自家长、老师等各方面的压力,小学生也必须强迫自己去学。

体育运动尽管对成长的发育关系重大,但毕竟是靠自觉自愿参与的,可以考核和必须做的成分并不大。从表面上看,在达到学校的基本体育要求的前提下,业余时间的体育运动如何,既不会影响学生的升学问题,也不会影响他们今后的就业机会和生活。所以,只有兴趣是激发和保持小学生积极参与运动的内部动力。

小学生的体育运动兴趣是他们力求认识和参与体育运动的倾向,是激励小学生从事体育活动的主观因素,是推动小学生参与体育锻炼的直接动力。小学生对某些活动产生了兴趣,就会注意它,积极地探究它,能够创造性地参与这些活动。

体育运动也是一样,只要小学生有了兴趣,自然就会积极主动地坚持锻炼,发挥主观能动性,这样才会收到较好的运动效果。

小学生处在生长发育和素质发展的敏感期,有着较强的可塑性,正是培养运动兴趣、养成运动习惯的好机会。培养小学生对运动的兴趣,可以试一下下面的方法。

① 寻求“高手”指导

体育运动需要遵守一定的规则,其中更有许多的技能技巧。如



果学生喜欢某项运动，而老师对此并不擅长，可以到附近的公园、小区或体育场馆，去找教练或经常锻炼的人指点指点。学生能学到一些新东西，感觉到自己的进步，对提高兴趣和增强信心会有很大帮助。

② 寻找运动伙伴

除了带学生运动之外，老师还要鼓励学生与同学们一起运动。结伴而行，既能增加乐趣，又可互相鼓励和帮助，这样不但可以减少运动本身的单调无味，而且还可以提高运动情趣，消除自卑、畏难、羞怯等心理问题，也可以激励学生自己坚持运动。

③ 让学生多感受体育

观看电视里的体育节目、运动场上的体育比赛，可以从运动员的表演中了解体育运动的力和美与激烈竞争的较量，并从紧张刺激的竞技比赛中获得心理上的愉悦；还可以玩有体育比赛的电子游戏。学生可以在虚拟的体育世界里学习技巧，战胜对手，体验成功。适当引导也能引发学生对参与体育运动的兴趣，比如利用学生对体育明星、武林高手等的崇拜，鼓励学生学习他们的体育精神等等。让学生处在对体育的感受中，有利于更有效地激发学生对运动的兴趣。

④ 给运动添些色彩

运动时可利用各种外部条件，给单调无味的运动增加一些乐趣，减少疲劳感和乏味感。比如经常和学生一起做运动游戏，游戏内容经常变换更新；节假日交替进行打球、游泳、远足、爬山等不同运动，营造趣味盎然的氛围，让学生享受运动带来的快乐。需要注意的是锻炼时间、运动量要合理安排，避免引起小学生的厌烦情绪而影响兴趣和锻炼效果。

⑤ 为运动投资

培养学生运动兴趣也需要一些小的投资，根据学生的爱好配置必要的体育用品，让学生参加他喜欢的训练班、带学生观看体育比



赛，另外为了方便学生运动，还要为他们购买运动鞋、运动服。

⑥ 给学生选择的权利

每个学生的特点不同，对各种事物的兴趣也有所不同。老师在对体育兴趣的培养上，一定要尊重学生的意见，千万避免把自己人的意见强加于学生。可以观察学生的兴趣所在，帮助学生了解有关知识，掌握有关动作的技术和技能，让学生自己按兴趣选择锻炼内容，并给他们提供必要的条件。这样学生的积极性才会更加高涨，才会产生兴趣，更有助于克服困难，持之以恒。

(3) 体育锻炼的基本原则

要想科学地安排体育锻炼，避免伤病事故，提高锻炼效果，就必须注意这些基本原则。

① 秩序渐进原则：体育锻炼的秩序渐进是指在学习体育技能和安排运动量时，要由小到大、由简到繁、由易到难，逐步进行。

② 全面发展原则：在体育锻炼时，要注意活动内容的多样性和身体机能的全面提高。

③ 区别对待原则：体育锻炼时，还要根据每个锻炼者的性别、年龄、爱好、职业特点、身体条件、锻炼基础等不同情况做到区别对待，使体育锻炼更具有针对性。

④ 经常性原则：经常参加体育活动，锻炼的效果才持久、明显，所以体育锻炼要经常化，不能“三天打鱼，两天晒网”。虽然短时间的锻炼也能对身体机能产生一定的影响，但一旦停止体育锻炼，这种良好的影响作用会很快消失匿迹。

⑤ 安全性原则：从事任何形式的体育锻炼都要注意安全，如果体育锻炼安排得不恰当，违反这些原则，就有可能出现伤害事故。

(4) 锻炼时应注意的问题

① 空腹时最好不进行体育锻炼。长时间空腹进行锻炼，体内的能量大量消耗，对身体不利，最好适量进食后开始轻微活动，使



休息了一整夜，长时间处于安静状态的肌肉、关节及内脏器官积极运动起来。

② 饭后不要立即进行剧烈活动。饭后，人体大量血液流向消化系统，这个时候进行剧烈运动，血液就会流向运动器官，以保证肌肉工作的需要，造成消化系统血液供应不足，胃肠蠕动减慢，影响消化和吸收过程的正常进行，严重的还会导致消化不良、胃痛、溃疡等疾病，一般在饭后 0.5 ~ 1 小时再进行活动，比较适合。

③ 剧烈运动后不要马上洗澡。因为运动消耗大量能量，必须等人体各系统机能恢复正常后，大约半小时，才可以去洗澡。

④ 剧烈运动后不要暴饮暴食。如果大量水分进入血液，会将血液稀释，使血量增加，加重心肾负担，还会稀释胃液，导致食欲和消化功能减退。运动后，饮适量的淡盐水，来补充因汗水带走的盐分，千万不要喝生水，以免大量病菌带入体内，感染疾病。

⑤ 遵守纪律，注意安全。必须在规定场地进行锻炼，避开危险环境和障碍物，器械要符合要求，地面要平坦。运动时要穿运动服和运动鞋，保证运动的效果和安全。

⑥ 重视做好运动前的准备活动。人体在相对安静的情况下，各种功能活动水平较低；而在运动时，特别是剧烈运动时，各器官处于高度紧张状态。准备活动就是为了使人体由相对安静状态逐步过渡到紧张的工作状态。准备活动可以提高神经系统的兴奋性，克服各器官的生理惰性，提高肌肉、韧带的力量和弹性，加强调节与肌肉活动有关的各器官之间的联系，加大关节的活动范围和灵活性，防止意外事故发生。

⑦ 要在空气新鲜的环境中进行锻炼。运动时体内能量消耗增多，呼吸相应地加快、加深，肺通气量明显增加，需要摄取较多的氧气来满足体内需要。如果空气中灰尘杂质比较多的话，必将会影响体内氧气的补充，而且由于呼吸加快加深，会吸入比较多的灰尘杂质，细菌、病毒也会趁机而入，危害人体健康，引起呼吸道感染



及其他疾病发生。所以，为了达到体育锻炼的目的，体育锻炼必须在空气新鲜、清洁的环境中进行。

⑧ 运动后要做好整理活动。如剧烈运动后应慢跑一段，然后走一会儿，放松活动肢体，使活动量由大到小，逐渐减少，各器官由运动状态逐步转入相对安静状态。维持正常的血液循环，避免因剧烈运动后突然停止运动，使循环系统失调而引起不良反应。

(5) 运动中的自我保护

进行锻炼的目的是增强体质，促进身心健康。但如果不具备自我保护意识，不懂得科学锻炼的方法，就会难免造成伤害事故。

为了防止运动伤害事故，应采取的自我保护措施有：

① 穿轻便、合适的服装和鞋子，不携带容易刺伤身体的物品，如别针、小刀、钥匙等。

② 如果使用体育器材，运动前要做好质量检查。

③ 认真做好运动前的准备活动和运动结束时的整理活动。

④ 要学习规范的运动技能技巧，不规范的技术动作是违反人体结构技能特点和运动时的力学原理的，在运动中很容易使人受到伤害。

⑤ 患有急性疾病如感冒、心脏病时不要做高强度的运动，不然会加重病情。

2. 不要饮酒

每逢喜庆日子，人们都喜欢喝点酒。越来越多的家庭，也会给学生喝一些，尤其是男学生。好像男学生不会喝酒，就不是男子汉了，于是小学生急性酒精中毒就比较常见了。轻度酒精中毒可引起恶心呕吐，呕吐物中有浓重的酒精气味，颜面苍白或潮红，情绪激动不安，容易发怒，行为举止失控。严重者出现昏睡，呼之不应，神志不清，也可能突然死亡。中毒后，如失去知觉超过 12 小时，即有死亡的危险。



小学生神经系统发育还不够成熟,对酒精非常敏感,所以小学生饮酒很容易对神经系统造成损害,使智力减退,还会导致痴呆。另外,酒精对小学生的肝脏、肾脏、心脏、胰腺等脏器都可造成严重损害。

给小学生饮酒,除了对处于生长期学生的身体有危害外,而且在心理上也留下不良影响。所以,老师应该奉劝家长的不要再给学生“喝一盅”了。

对于急性酒精中毒的学生,只能用手指刺激咽后壁而使他们呕吐,然后要送医院洗胃、输液治疗。

3. 不吸烟

近年来开始吸烟的学生的年龄明显降低。小学生吸烟的习惯一旦形成,便很难改掉。因为他们相当容易对烟产生心理依赖,还有的小学生则产生躯体依赖。

吸烟的危害性大家已经很清楚,为什么还会有大量小学生染上这种恶习呢?据世界卫生组织一份报告指出,同龄学生中,吸烟者比不吸烟者更多地显示出这样的特点:家长吸烟;朋友吸烟;学习成绩较差;把吸烟看成是独立及反抗家长的象征。由此可以看出,小学生吸烟的原因是:

- ① 受周围围人吸烟的影响。
- ② 满足成长的意识。
- ③ 满足好奇心。
- ④ 不良心境的解脱。

了解了小学生吸烟的原因,就不难找出解决这一问题的办法:

① 老师以身作则:要阻止学生吸烟,老师能做的最有效的就是自己不吸烟,身体力行,做好榜样。

② 适当满足好奇心:老师应注意培养学生广泛的兴趣,使精力与好奇心得以满足。如果学生吸烟纯属好奇,可以让他的好奇心



得到彻底满足。有位美国心理学家在发现自己的学生偷着抽烟时，非但不打不骂，还掏出一支雪茄，亲自为学生点燃。当学生被雪茄极浓的苦涩味呛出眼泪时，心理学家才严肃地说：“记住，你不能抽烟。”

③ 创造和谐的气氛：老师应尽力使班级气氛和谐，有更多的乐趣，减少小学生的心理压力，使他从不吸烟中找到乐趣。

④ 合理满足小学生的成熟意识：通过尊重与教育来弥补学生成人感的不满足，是让学生放弃吸烟的有效方法。如果学生进入反抗期这一特殊年龄时，老师应改变对学生的态度，让学生参与适当的班级管理，并经常听取学生的宝贵意见。如果有条件还可以让学生参加一些成人娱乐活动。

⑤ 不与坏学生为友：对小学生们来说，第一根烟很少是美妙享受。他们开始吸烟主要原因是由于同伴的种种逼迫。别人抽烟他不抽，会被骂成“假正经”“胆小鬼”。因而，不落入抽烟团伙中是防止小学生抽烟的最好办法。

⑥ 不失时机地宣传吸烟的危害：老师要大力宣传，要使学生全面了解吸烟对自身健康的威胁，并意识到间接吸烟对周围人群的危害。

总而言之，发现学生偷着抽烟时，不要大惊失色，更不要大动校规，要弄清原因，对症处理。否则会使他的逆反心理加重，推他到坏学生堆里，不但吸烟难以改掉，还难免出现其他品行道德问题。

4. 避免被动吸烟

(1) 被动吸烟与癌症关系

被动吸烟可以损害脏器的抵抗能力，使其抗病能力下降，肺功能受损，肺癌发病率增加。日本有关报告指出，长期猛烈吸烟的妻子患肺癌的机会比不吸烟者的妻子要多得多。



(2) 被动吸烟对小学生的危害

① 小学生的哮喘发病率在上升,这与被动吸烟关系很密切。被动吸烟对小学生的伤害应该受到重视。研究数据表明,如果被动吸烟,对各种过敏源的敏感程度会明显提高,今后就更容易出现过敏反应。被动吸烟是造成小学生哮喘病患病的重要原因。

② 增加长大后患膀胱癌的危险。有研究发现,被动吸烟的小学生长大后患膀胱癌的危险会增加。牛津大学的研究人员对健康数据进行分析研究后发现,与那些没有被动吸烟的人相比,在小学期被动吸烟的人患膀胱癌的危险要高 40%;每推迟 5 年开始吸烟,患膀胱癌的危险就会减少 19%。也就是说,开始吸烟的年龄越小,患膀胱癌的危险就越高。研究还发现,吸烟者患膀胱癌的危险是不吸烟者的 4 倍,而且,患膀胱癌的危险随着吸烟数量的多少和烟龄的长短有所变化。如果每天吸 5 支烟,患膀胱癌的危险就会增加 18%;如果吸烟时间每增加 5 年,患膀胱癌的危险就会增加 14%。

③ 患婴儿猝死综合症危险性提高。国外很多研究资料表明,母亲吸烟,学生患婴儿猝死综合症的危险性是母亲不吸烟的 2~3 倍。如果家中有 2 人以上吸烟,危险性高达 5 倍。因而在强调公共场所禁烟的同时,不可忽视学校禁烟的重要性。

④ 导致小学生长不高。科学家曾对千余名小学生长期研究发现,老师或家长每天吸烟的量越大,小学生身高所受到的影响也越大。

⑤ 使小学生全身组织器官功能下降。二手烟烟雾中的尼古丁,会刺激小学生交感神经,产生血管收缩效应,使供血不足;烟雾中的一氧化碳进入体内后,会造成血液中的氧饱和度和氧分压下降,导致全身器官供氧不足,时间长了,会使全身组织器官生理功能下降。

⑥ 对小学生智力发育影响较大。被动吸烟,对小学生的智力发育有较大影响,在吸烟班级中长到 11 岁的学生,算术能力比同