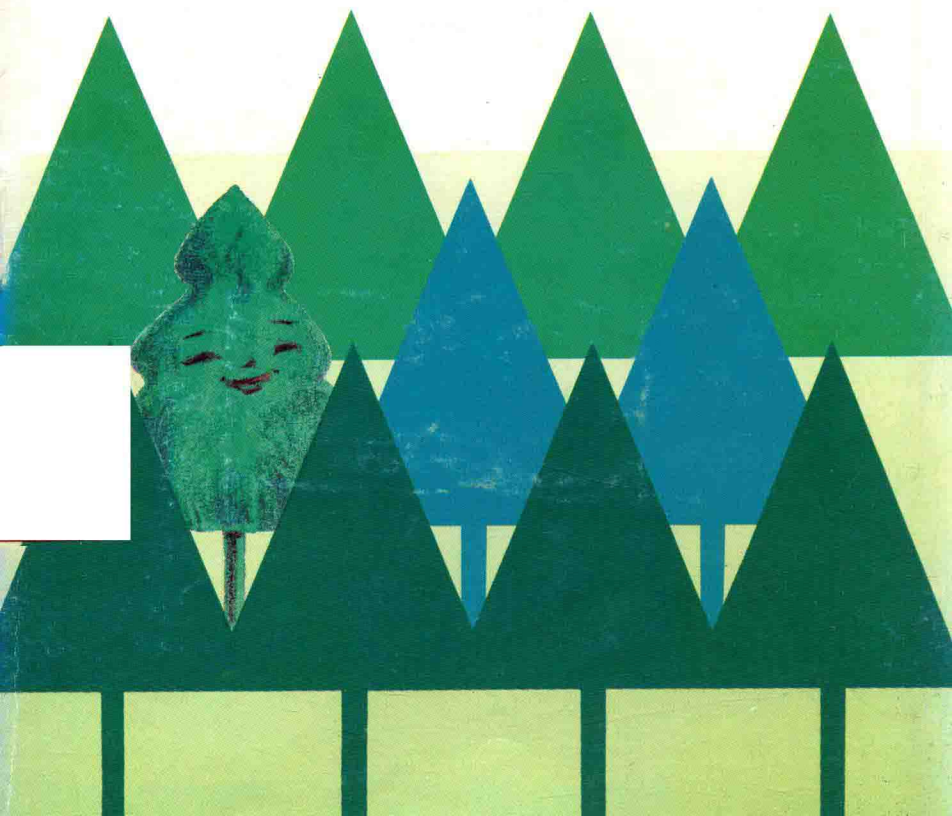
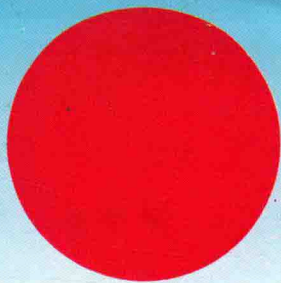


九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第十二册



九年制义务教育小学试验课本

JIANKANG JIAO YU

健 康 教 育

第 十 二 册

姓名 _____

编审委员会

主 任 郭子恒

副主任 谢谋宏 杨二林 毕效增
陈秉中 张伯源

委 员 (按姓氏笔划排序)

白呼群 毕效增 陈秉中
陆 江 杨二林 张伯源
徐岫茹 郭子恒 谢谋宏

编写组

主 编 张伯源 陆 江 杨二林

编写者 (按姓氏笔划排序)

任占奎 孙景龙 刘益民
陆 江 胡筠宁 张伯源
岳 胜 苗 苓 俞承谋
徐岫茹 徐元晖 蒋宝襄

目 录

● 人体生理

- 第 一 课 女性青春前期的生理变化与保健 (1)
- 第 二 课 男性青春前期的生理变化与保健 (3)

● 心理健康

- 第 三 课 理想与健康 (5)
- 第 四 课 临考前的情绪调节 (7)
- 第 五 课 考试期间的卫生 (9)
- 第 六 课 生活方式与健康 (11)

● 饮食与营养

- 第 七 课 食品的选购 (13)
- 第 八 课 家庭食物的贮存 (15)

● 环境与健康

- 第 九 课 废渣的危害 (17)
- 第 十 课 噪声的危害 (19)

● 运动与休息

- 第十一课 青春前期的体育卫生 (21)

● 安全与急救

- 第十二课 家庭小药箱 (23)
- 第十三课 谨防农药中毒 (25)

● 疾病预防

- 第十四课 克山病的预防 (27)

女性青春前期的 生理变化与保健

女同学于12岁左右进入青春前期。这时,生理上会发生明显变化,内脏功能逐步健全,生殖系统渐渐成熟,皮下脂肪增厚,体态丰满;乳房逐渐增大,时有胀痛发生;骨盆变得宽大,月经开始来潮。

月经是女性的正常生理现象,也是生长发育的重要标志。月经初期,卵巢发育不太完全,往往不太规律,经过1年左右,慢慢就会正常。正常的月经每月1次,每次3至5天。

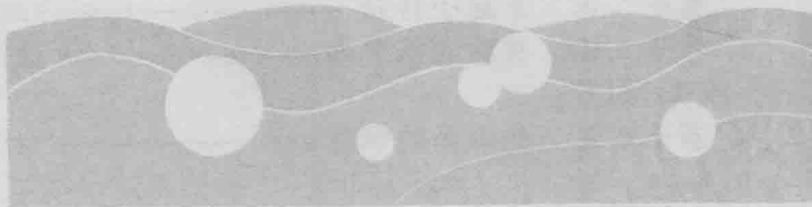
注重青春前期的保健,对于女性的生长发育、心理健康和智力发展都有益。那么,怎样注意青春前期的保健呢?

第一要注意营养。每天要摄取足够的营养素,以保证正常生长发育和日常消耗的物质需要。不吸烟,不饮酒,低盐饮食,不吃过分辛辣的食物。

第二要参加活动。积极参加体育锻炼和文娱活动,对促进身心健康十分有益。

第三要做到“两勤三不”。勤洗澡,勤换衣,保持身体清洁;不束腰,不束胸,不穿高跟鞋,以免影响生长发育。

第四要注意经期卫生。要用干净的月经带与经过消毒的卫生纸,经期不能坐浴和游泳,避免激烈的运动和劳动。





作业

女同学应掌握哪些青春前期的保健常识？

男性青春前期的生理变化与保健

男同学进入青春前期,一般要比女同学晚一到两年,大约在13岁左右开始。

进入青春前期的男同学生长发育迅速,身高、体重明显增加;身体渐渐结实,肌肉增厚,两肩长宽,喉结增大,声音变粗,腋毛、体毛增多,面部出现胡须乃至痤疮;由于性激素开始分泌,有时会出现遗精现象。男女同学的区别越来越明显。

注重青春前期的保健,对男同学的生长发育、心理健康和智力发展也会产生良好影响,那么,怎样搞好青春前期的保健呢?

首先要注意饮食。每天要摄取足够的营养素,以满足生长发育和日常消耗的需要;养成不吸烟,不喝酒,低盐饮食和不吃过于辛辣食品的好习惯。

其次要加强锻炼。合理的体育锻炼,改善血液循环,扩大肺活量,加速骨骼、肌肉的增长,提高神经活动的灵敏性,有利生长发育。

第三要做到“两勤三不”。勤洗澡,勤换衣,保持身体清洁;不穿紧身衣裤,不挤压乳头,不玩弄阴茎和睾丸。

第四要增进与同学间的友谊,经常保持心情愉快。



作业

男同学应掌握哪些青春前期的保健常识？

理想与健康

每个人都应当从小树立远大的理想。远大的理想不仅是激励人们奋勇前进的灯塔,而且是心理健康的标志。

长大了做什么?这是每个同学都关心的问题,不论将来是做工、务农、参军、经商,或者是当教师、医生、记者……都要立志在自己的岗位上发挥聪明才智,为祖国为人民从事创造性的劳动和工作。毛主席小时候“身无分文”便“心忧天下”。周总理在小学毕业时便向同学赠言:“愿相会于中华腾飞世界时”。郭沫若原来学医,后来立志从文,经过不懈努力,最后终于成为我国现代杰出的文学家。数学家陈景润在读初中时就下了决心,将来要攻克世界难题——哥德巴赫定律。试想,如果老一代革命家和科学家不是从小立下远大理想,自觉地长期刻苦努力,怎么会有杰出的成就呢?

要实现自己的理想,第一靠坚强的意志,第二靠健康的体魄。只有具备坚强的意志,才能更好地去迎接前进中的各种挑战;只有具备强健的身体,才能适应各种环境,完成学业和事业。否则,只能是望洋兴叹 或半途而废。伟大的科学家居里夫人说得好:“健康的体魄是科学的基础”,这是多么恳切的结论啊!

为了将来能够实现自己的理想,从现在起就开始锻炼意志,增进健康吧!



● 作业

说说你打算如何实现自己的理想。

临考前的情绪调节

考试本来是学习中的正常活动,但由于考试在一定程度上要检验考生的知识水平、能力发挥和努力程度,因而容易对人造成心理压力,引起心情紧张、考试前焦虑或考试中怯场心慌等情绪失调现象,以致影响考试效果。所以,在考试前和考试中都要注意学会情绪的自我调节。

考试就像参加竞赛或上台演讲一样,对每个人来说,几乎都会有一定程度的紧张或焦虑,这是很自然的,也是难以避免的。但是,过分紧张或焦虑状态,则会严重影响考试效果。

首先,以正确的态度对待考试和考分。考试和考分是衡量学生学习效果的一种重要手段和标志,但绝不是唯一的方法和标志。一次没考好,下次还可以再努力;成绩优秀不骄傲,考试失败也不要气馁。只要善于及时总结经验教训,就能立于不败之地。

其次,对自己要有充分的信心。尽力保持最佳的竞技(考试)状态,以平静稳定的心情去对待考试,不要受环境或其他因素的影响。

第三,考试前要有足够的休息和做好充分的复习准备,这是避免出现严重情绪紊乱的重要措施。

第四,要学会一些简单的自我暗示或放松方法。例如,早晨起来或进考场之前反复提醒自己:“今天我心情平静,有信心一定能考得好!”如果发现自己心慌紧张时就静坐10分钟,并可做深呼吸或学做气功的意守丹田,集中意念进行放松,或听轻松悠扬的音乐。有些放松技术还可用来对付考试中的怯场现象。



● 作业

谈谈你自己临考前调节紧张情绪的经验。

考试期间的卫生

考试是对学习效果的一种检测方式,又是学习期间最紧张的脑力劳动。注重考试期间的卫生,保持心态平衡,不仅有助于提高复习效率,而且会提高考试成绩。

考试期间应注意哪些卫生问题呢?

(1) 正确对待考试。不论平时学习成绩如何,我们都应认真对待考试。注意克服恐惧心理,树立必胜信心,保持轻松愉快的心态去迎接考试。

(2) 做好考前准备。复习功课要有计划、有步骤地进行,这样做条理性强,便于记忆。采取熬更守夜、集中突击的方法,不仅收效不大,还会影响健康。复习期间要保证充足睡眠,有劳有逸,生活规律,营养充分。这样做就是养精蓄锐,给考试作好脑力和体力上的准备。

(3) 注重临场发挥。进入考场要冷静、自信。不能慌张,认真审题。答卷时,要先易后难,会做的先做,防止一时性遗忘。在考场要专心致志,不想与考题无关的事情,以免分散注意力和影响情绪。考试前的饮食,既要富于营养,又要易于消化,防止吃得过饱,而妨碍考试。

(4) 善于总结经验。考试之后,应参加适当的文体活动,使精神轻松下来。考试成绩好时,应总结经验,继续发扬;成绩较差时,应吸取教训,千万不可气馁。



● 作业

考试期间应注意哪些卫生问题？

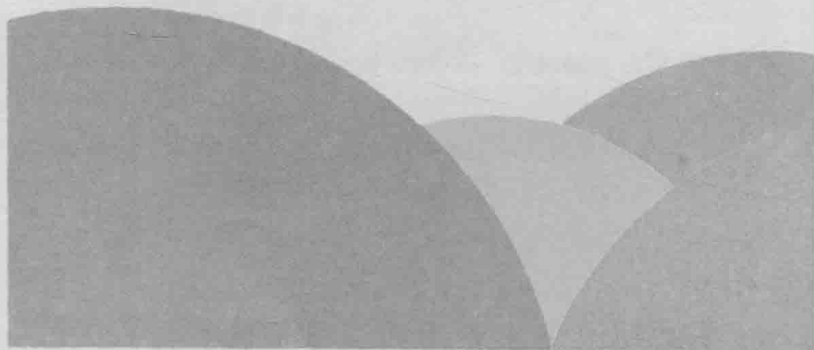
生活方式与健康

生活方式是人们日常生活活动中所遵循的行为规范。因此,生活方式与健康有着非常密切的关系。不良的生活方式会严重损害人们的健康,造成所谓的“生活方式病”或“富裕病”,如冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、糖尿病等。不良的生活方式有吸烟、酗酒、饮食不规律、少活动等。据研究,80%的肺癌与吸烟有关;冠心病与吸烟、运动过少等有关;酗酒则是造成肝硬化和肝癌的重要因素。

良好的生活方式能促进人们的心身健康,例如,日本、美国等经济发达国家推行健康生活方式,使人们的平均寿命延长10年。

健康生活方式的主要内容是:不吸烟,少饮酒,平衡膳食、定时定量,早睡早起,保持正常体重,经常运动等。健康生活方式实行起来,省钱省时,容易做到,十分有效。

儿童、青少年从小做起,从现在做起,实行健康的生活方式就等于掌握了健康长寿的金钥匙,健康永远属于你!





不吸烟



不酗酒



平衡膳食 定时定量



经常运动

● 作业

不良生活方式对人体健康有什么危害？

食品的选购

“民以食为天”。食物是人体的第一需要。高年级同学已掌握了初步的保健知识,因此,参预家庭选购食品很可能是常有的事。那么,我们在选购食品时要遵循哪些标准呢?

具体来讲,遵循质量与卫生的原则要注意5个方面。

(1) 富于营养。选购食物时,首先要注重营养价值,当然也要兼顾每个家庭成员的特殊需要,并经常变换种类。

(2) 注重新鲜。新鲜的或冷藏完好的食品既能使营养素保持完整,又不致腐败变质,所以对人体有益。购买时要注意有效日期,切莫买回腐烂变质的食品。购买鱼、肉、蛋类食品时,更要认真挑选。

(3) 谨防毒物。河豚鱼、发霉的甘蔗、发芽变绿的马铃薯以及有毒的蘑菇等,都属于危险物品,容易引起食物中毒,因此,千万不能购买。

(4) 便于烹调。便于搭配和加工烹调的食品才符合家庭生活的需要。

(5) 经济实惠。营养价值相近的几种食品,可选择便宜的品种。

