

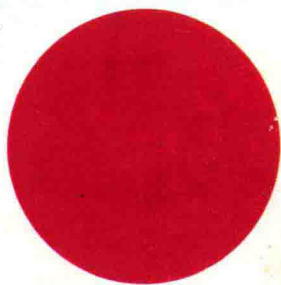
九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第七册

北京大学出版社



九年制义务教育小学试验课本

JIANKANG JIAO YU

健康 教育

第七册

班次

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 彭荣欣

蒋宝襄

目 录

● 人体生理

- 第一 课 我们的心脏..... (1)
第二 课 我们的肝脏..... (3)
-

● 心理健康

- 第三 课 培养独立生活能力..... (5)
第四 课 锻炼坚强的意志 (7)
-

● 饮食与营养

- 第五 课 营养与健康..... (9)
第六 课 蛋白质 (11)
第七 课 糖类·脂肪 (13)
-

● 环境与健康

- 第八 课 维护公共卫生 (15)
-

● 运动与休息

- 第九 课 运动的好处 (17)
-

● 安全与急救

- 第十 课 遇到紧急情况怎么办 (19)
第十一课 谨防窒息 (21)
第十二课 谨防煤气和沼气中毒 (23)
-

● 疾病的预防

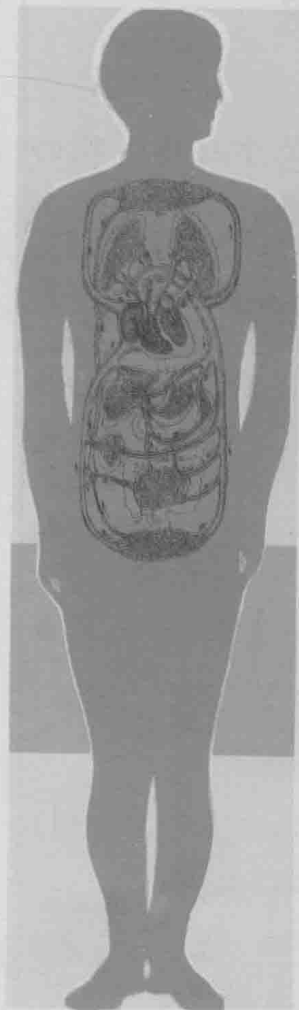
- 第十三课 细菌·病菌·病毒 (25)
第十四课 病毒性肝炎的预防 (27)

我们的心脏

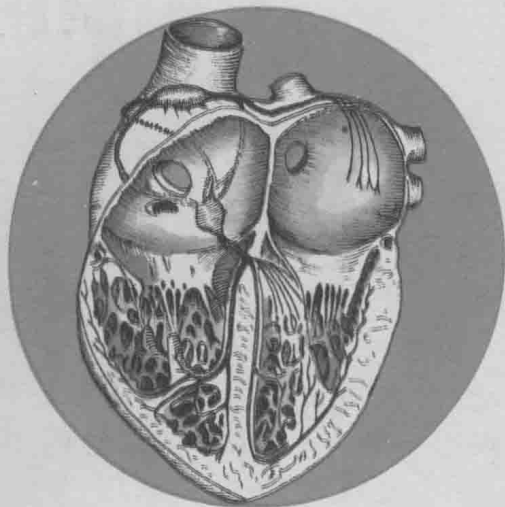
心脏是人体的重要器官,位于人体胸腔中间偏左的部位,同自己的拳头一般大小。心脏分为左右两半,上下4个腔,即左心房、左心室、右心房、右心室。心脏与遍布全身的血管构成血液循环系统,完成它的任务。

心脏像一台永不休止的血泵,把血液输给全身。心脏不停地跳动,血液才能在人体血管内循环往复地流动,源源不断地供给人体各器官和组织所需要的营养物质和氧气,排出体内的二氧化碳和代谢废物,使人健康成长。

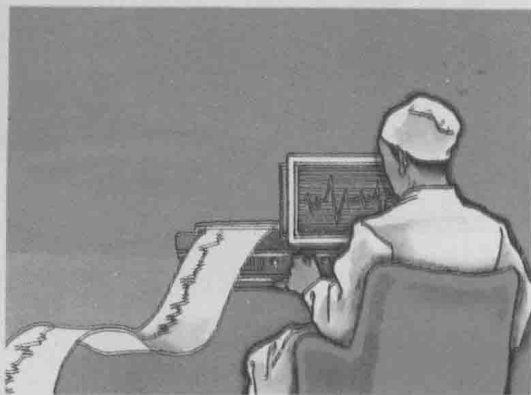
全身血液循环图



心脏解剖图



医生做心电图检查



● 作业

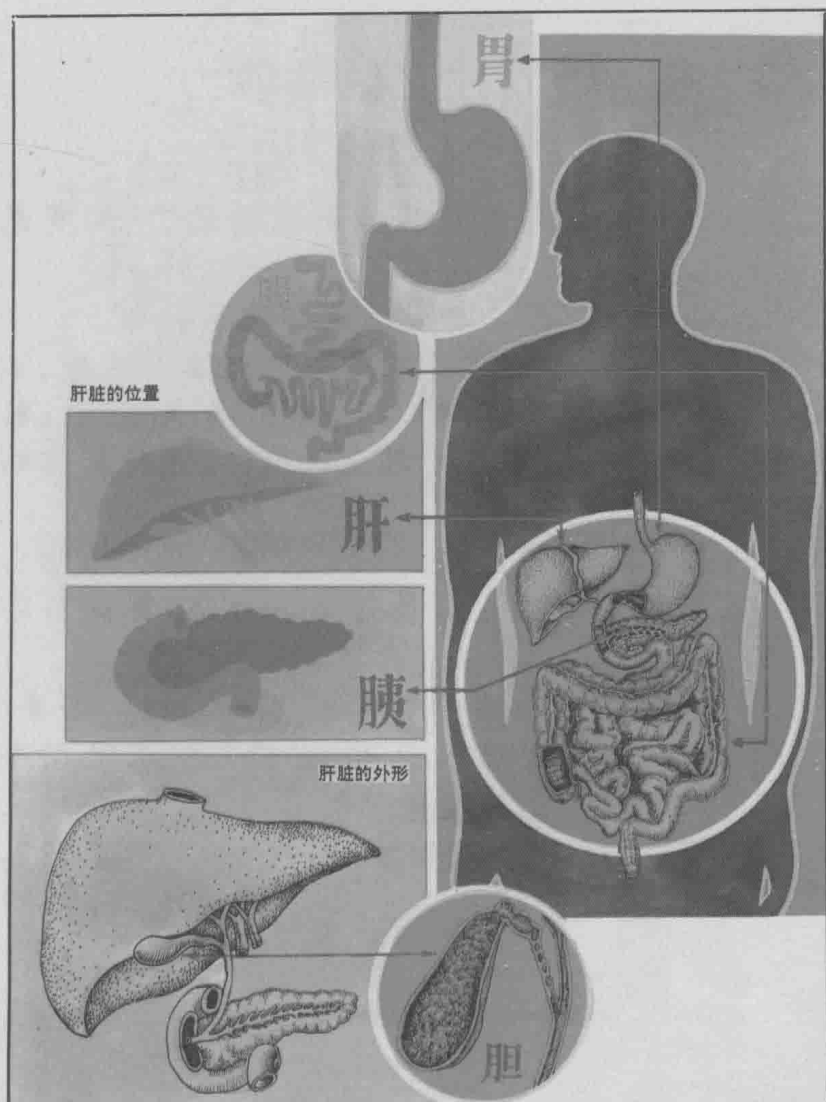
我们的心脏是怎样工作的？

我们的肝脏

肝脏是人体的重要器官,位于人体腹腔的右上部。

肝脏属于消化系统,它有许多功能:首先,能把小肠吸收的养分合成人体需要的物质;其次,肝脏能把多余的养分转化为糖原贮存起来,当身体需要时,又将它分解为葡萄糖;第三,肝脏分泌胆汁,有助于脂肪的消化。可见,肝脏是当之无愧的人体化工厂。

少年儿童的肝脏与成人的相比,有两个特点,第一是细胞分化不健全,肝组织较脆弱,抗病能力较差;第二是肝组织血管丰富,容易充血肿大。所以对肝脏的保护十分重要。



作业

为什么说肝脏是人体的重要器官？

培养独立生活能力

每个人都要养成独立的生活能力,为将来走向社会打下良好的基础。

独立生活能力表现在很多方面:

首先,在生活上要养成自己的事自己做,不依赖别人的良好习惯;按时睡觉,按时起床;自己收拾房间,整理好学习生活用品,保持居住的地方整齐清洁。

在学习上应能进行独立思考,逐步总结出一套适合自己特点的最佳学习方法,提高自学的 ability。

在劳动方面要学会做家务,如扫地、擦桌、洗菜、洗碗等;穿脏的衣服、鞋袜也要自己动手洗。从小就养成热爱劳动的好习惯。



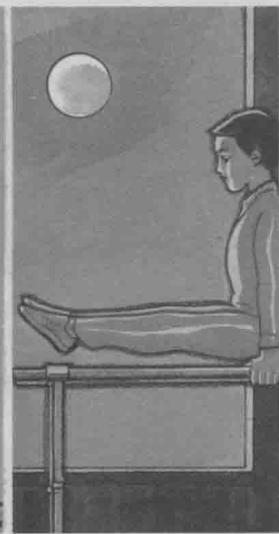
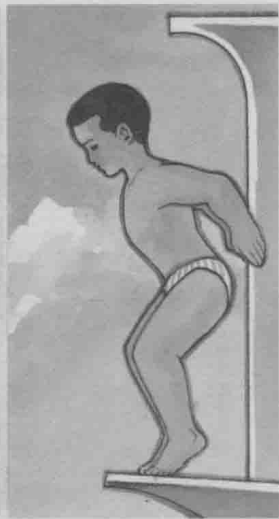
● 作业

培养独立生活能力,你准备从哪些方面做起?

锻炼坚强的意志

不论是今天在学校学习,还是将来走向社会,我们都必须培养自己坚韧不拔、吃苦耐劳、敢于拼搏的坚强意志。只有具备了坚强的意志,才能取得好成绩。

1992年,在西班牙巴塞罗那举行的第25届奥运会上,我国体育健儿在体操、游泳、跳水、乒乓球等项目中,一举夺得了16枚金牌,为祖国争得了荣誉。他们能取得这样好的成绩,依靠的是长期刻苦训练,平时不怕累、不怕苦、不畏难,赛时顽强拼搏的精神和坚强意志。我们要向这些大哥哥、大姐姐学习,从小树立为国争光的远大理想,培养坚强的意志,努力学习文化科学知识,长大了才能为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。



● 作业

怎样培养自己坚强的意志？

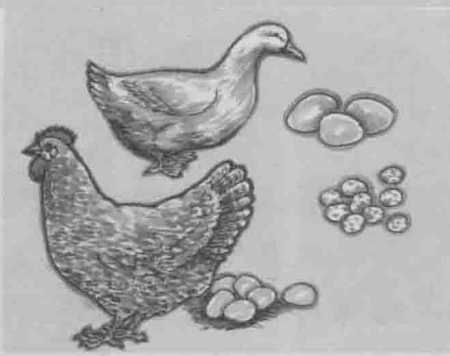
营养与健康

生命过程的每时每刻都离不开营养物质。

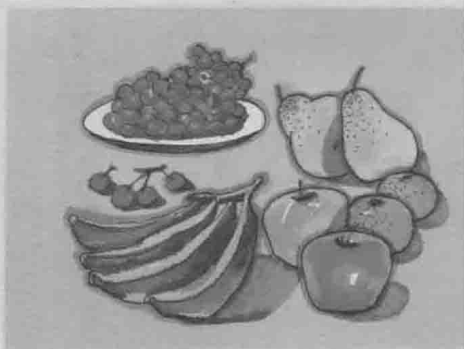
营养物质是构成人体的重要成分,也是有机体新陈代谢的能量来源。它们包括蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和纤维素等。这些营养物质是人体每天都离不开的,缺乏任何一种都会影响人体健康。

营养物质主要来源于人体每天的饮食之中。

少年儿童正处在生长发育阶段,所需要的各种营养物质相对比成年人要多。所以,青少年一定要注意合理营养,食物要多样化、科学化,不偏食,不挑食。这样,我们的身体才能健康、茁壮地成长。



人类经常食用的各种食物



● 作业

营养物质主要包括哪些种类？

蛋 白 质

蛋白质是构成人体组织细胞的主要成分,约占人体重量的 17%,是人体中数量最多、生理作用功能最复杂的物质。

蛋白质有更新、修补组织,调节生理功能和供给部分热量的作用,是儿童生长发育的主要营养物质。当人体内缺乏蛋白质时,可导致身体生长发育迟缓、体重减轻、肌肉萎缩;也可出现贫血、创伤不易愈合和抵抗力下降等病症。少年儿童处于生长发育时期,必须摄入充足的蛋白质。

蛋白质含量较多的食物有:奶类、瘦肉、蛋类、鱼虾及豆制品等。



富含蛋白的食品

几种食物中的蛋白质含量

(每 100 克)

品 名	含 量(克)	牛 奶	3.0
猪 肝	19.3	南 瓜	0.7
带 鱼	17.7	面 粉	10.4
瘦 猪 肉	20.3	大 米	7.4
鸡 蛋	12.7	豆 腐	8.1

● 作业

蛋白质含量较高的食物有哪些?

糖类·脂肪

糖类又称碳水化合物,是淀粉和糖的总称。糖是人体热量的主要来源,也是构成人体细胞的成分。糖还具有保护肝脏的功能。体内缺乏糖时,人就会消瘦,容易疲劳和头晕等。但糖又不能吃得过多,以防止龋齿和肥胖的发生。

糖类主要存在于谷物、食糖、薯类中,蔬菜、水果及豆类中也含有一定比例的糖类。

脂肪的主要功能是供给人体热量、维持体温;促进脂溶性维生素的吸收;保护内脏,滋润皮肤;调节生理功能等。

含脂肪较多的食物有:猪油、牛油、奶油、豆油、花生油和菜子油等。此外,蛋类、豆类和芝麻等食物中也含有一定比例的脂肪。