

九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第一册

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

第一册

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 蒋宝襄

目 录

● 心理健康

- 第 一 课 干干净净上学去 (1)
-

● 人体生理

- 第 二 课 我们的身体 (3)
-

● 个人卫生

- 第 三 课 正确的立、行、坐、卧 (5)
- 第 四 课 正确的读写姿势 (7)
- 第 五 课 爱护我们的眼睛 (9)
- 第 六 课 爱护我们的牙齿 (11)
- 第 七 课 手的清洁 (13)
- 第 八 课 不要喝生水 (15)
-

● 饮食与营养

- 第 九 课 吃好早餐 (17)
- 第 十 课 少吃零食不挑食 (19)
-

● 运动与休息

- 第 十 一 课 积极锻炼身体 (21)
-

● 安全与急救

- 第 十 二 课 一定要注意安全 (23)
-

● 疾病的预防

- 第 十 三 课 预防近视 (25)
- 第 十 四 课 打预防针 (27)
-

gān gān jìng jìng shàng xué qù
干 干 净 净 上 学 去

Zǎo chén shā xǐ zhǔn bèi hǎo,
早 晨 梳 洗 准 备 好,

gān gān jìng jìng shàng xué xiào.
干 干 净 净 上 学 校。





● 作业

你是这样做的吗？

wǒ men de shēn tǐ

我们的身体

Wǒ men de shēn tǐ yóu tóu, jǐng, qū gàn hé sì

我们的身体由头、颈、躯干和四

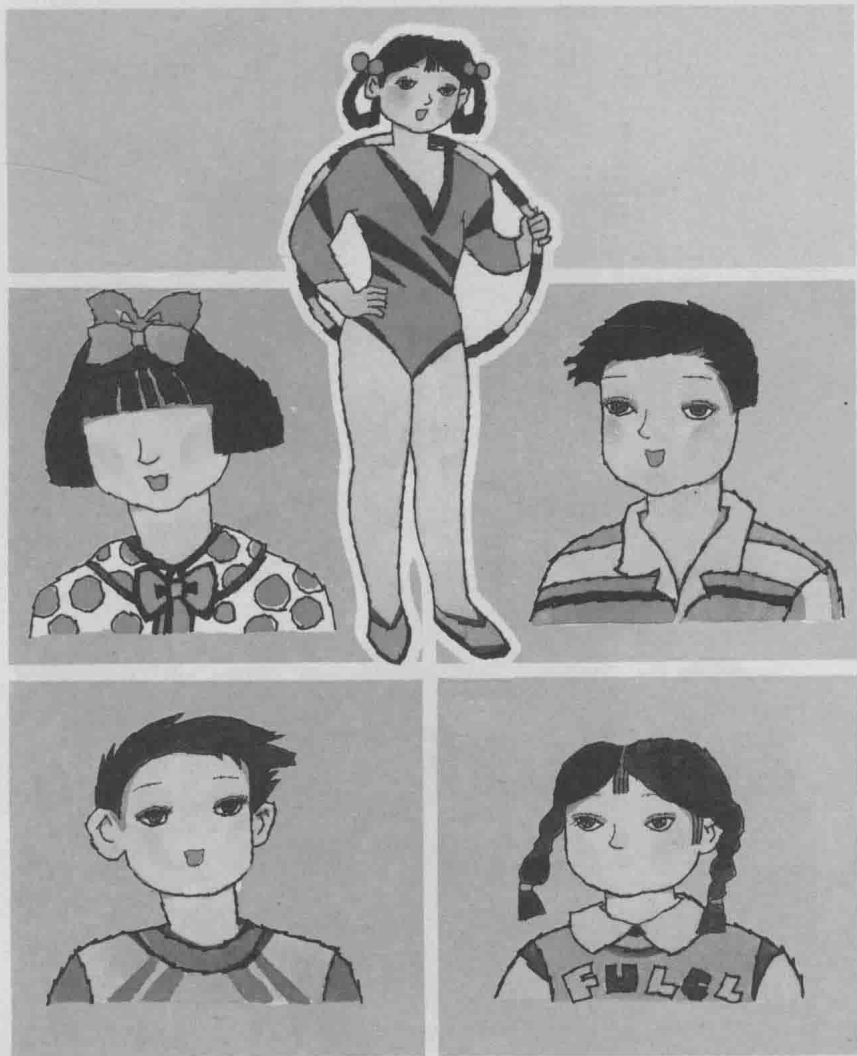
zhī zǔ chéng. wǒ men de tóu bù yǒu yǎn, ěr, kǒu,

肢组成。我们的头部有眼、耳、口、

bí.

鼻。





● 作业

指出上图中小朋友身体的各部位和画出头像中缺少的部分。

zhèng què de lì, xíng, zuò, wò
正 确 的 立、行、坐、卧

Zhàn yào zhí, zuò yào zhèng,

站 要 直，坐 要 正，

tǐng qǐ xiōng táng wěn bù zǒu,

挺 起 胸 膛 稳 步 走，

shuì jiǎo zuì hǎo yòu cè wò,

睡 觉 最 好 右 侧 卧。





作业

练习正确的立、行、坐、卧姿势。

zhèng què de dú xiě zī shì

正确的读写姿势

Yāo bǎn zhí, zuò duān zhèng,

腰板直，坐端正，

“sān gè yī”, yào jì qīng;

“三个一”，要记清：

yǎn lí shū běn yī chǐ,

眼离书本一尺，

shēn lí zhuō zǐ yī quán,

身离桌子一拳，

shǒu lí bǐ jiān yī cùn.

手离笔尖一寸。



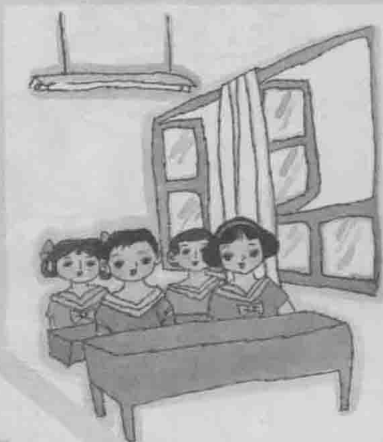


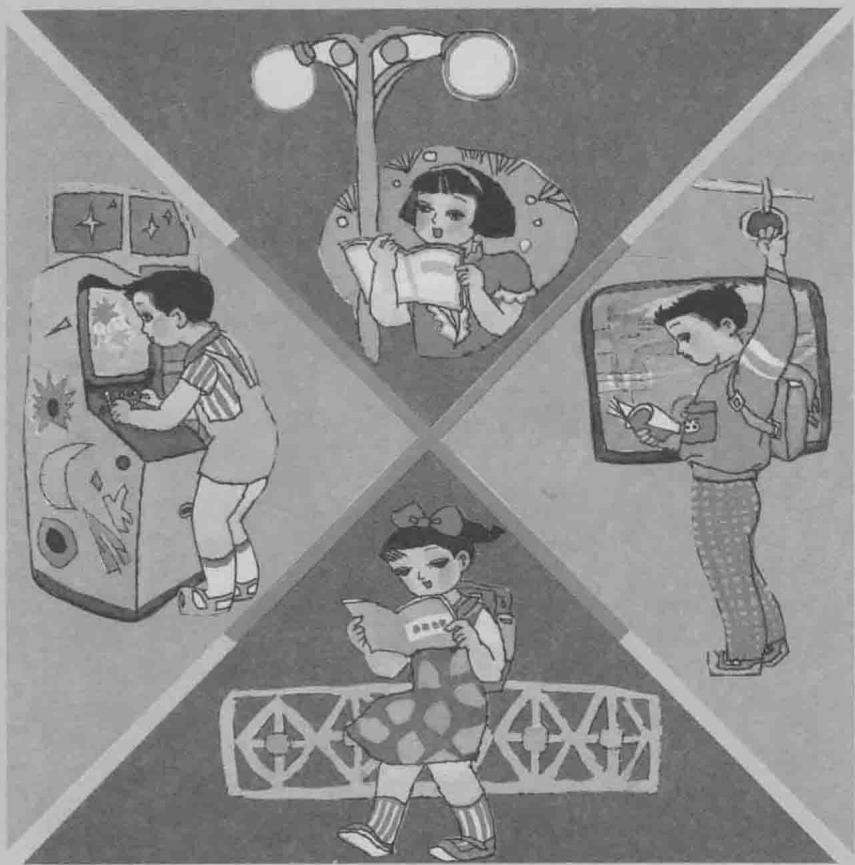
● 作业

这些小朋友的姿势哪些是不正确的？为什么？你是怎样做的？

ài hù wǒ men de yǎn jīng
爱护我们的眼睛

Yǎn jīng shì rén tǐ de zhòng yào qì guān, bì xū hǎo
眼睛是人的重要器官，必须好
hǎo bǎo hù tā. wǒ men yào zài guāng xiàn chōng zú de
好保护它。我们要在光线充足的
dì fāng kàn shū, xiě zì, kàn diàn shì bù yào shí jiān
地方看书、写字，看电视不要时间
guò cháng.
过长。



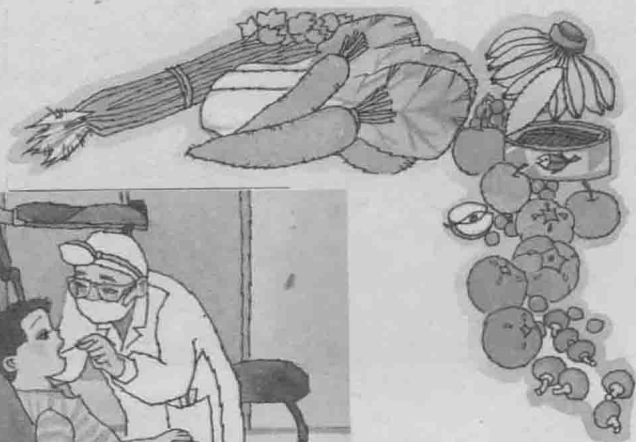


作业

这些小朋友的哪些做法不正确?为什么?你是怎样做的?

ài hù wǒ men de yá chǐ
爱护我们的牙齿

Yá chǐ shì rén tǐ de zhòng yào qì guān. wèi le bǎo
牙齿是人的重要器官。为了保
hù yá chǐ, wǒ men yào měi tiān zǎo wǎn shuā yá, fàn
护牙齿,我们要每天早晚刷牙,饭
hòu shù kǒu, shǎo chī táng guǒ, hái yào dìng qī zuò kǒu
后漱口,少吃糖果,还要定期做口
qiāng jiǎn chá.
腔检查。





● 作业

你是怎样保护牙齿的？

shǒu de qīng jié
手的清洁

Wǒ men de shuāng shǒu zhěng tiān máng gè bù tíng, shǒu
我们的双手整天忙个不停，手
shàng zhān mǎn le bìng jūn. suǒ yǐ, fàn qián biàn hòu yào
上沾满了病菌。所以，饭前便后要
xǐ shǒu, zhǐ jiǎ jīng cháng yào xiū jiǎn, shǒu pà zhǐ jīn
洗手，指甲经常要修剪，手帕纸巾
suí shēn dài.
随身带。

