

九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第三册

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

第三册

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 肖 洁 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 我们的牙齿..... (1)

● 个人卫生

- 第 二 课 正确的刷牙方法..... (3)

- 第 三 课 爱护我们的耳朵..... (5)

- 第 四 课 爱护我们的鼻子..... (7)

● 心理健康

- 第 五 课 同学都是好朋友..... (9)

- 第 六 课 学习是快乐的..... (11)

● 运动与休息

- 第 七 课 休息与健康..... (13)

- 第 八 课 户外活动好..... (15)

● 安全与急救

- 第 九 课 户外活动的安全..... (17)

- 第 十 课 注意交通安全..... (19)

● 疾病的预防

- 第十一课 防止烧伤..... (21)

- 第十二课 防止烫伤..... (23)

- 第十三课 冻伤的预防..... (25)

- 第十四课 龋齿的预防..... (27)

wǒ men de yá chǐ

我们的牙齿

Wó men de yá chǐ fēn wéi rǔ yá hé héng yá.

我们的牙齿分为乳牙和恒牙。

cóng liù, qī gè yuè qǐ zhǎng chū de yá jiào rǔ yá.

从六、七个月起长出的牙叫乳牙。

liù, qī suì shí kāi shǐ huàn yá, zhǎng chū de xīn yá jiào

六、七岁时开始换牙,长出的新牙叫

héng yá.

恒牙。

Héng yá bù zài gēng huàn, rú guǒ héng yá sǔn huài

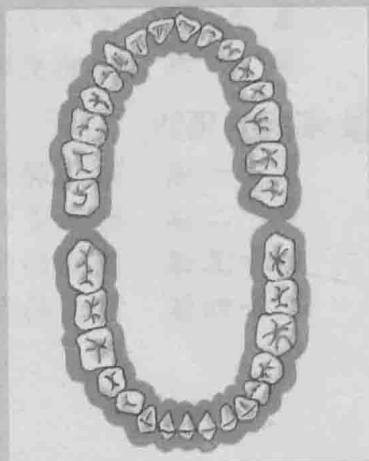
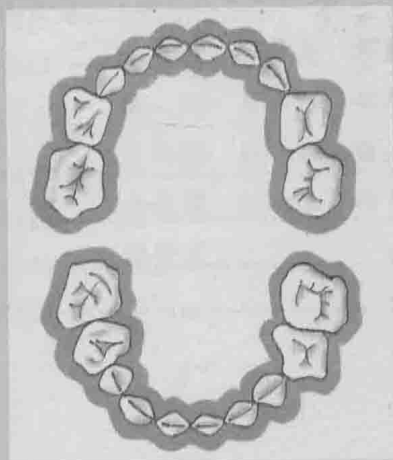
恒牙不再更换,如果恒牙损坏

diào le, zài bù huì zhǎng chū xīn de yá chǐ. yīn cǐ,

掉了,再不会长出新的牙齿。因此,

wǒ men yào bǎo hù hǎo yá chǐ.

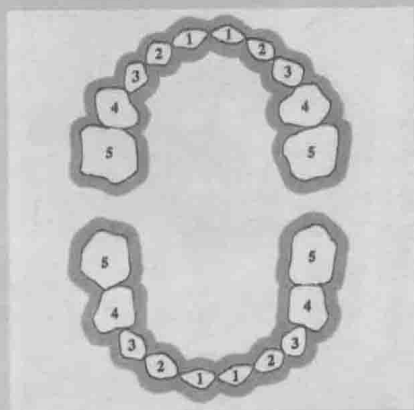
我们要保护好牙齿。



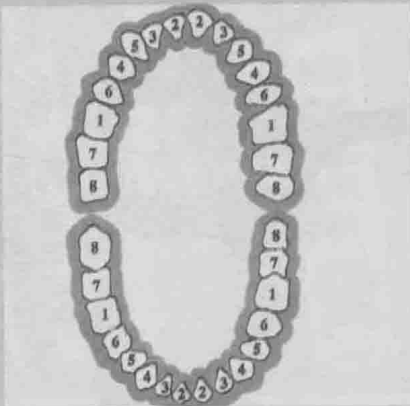
对照一下,谁的牙齿健康洁白



乳牙萌出的顺序



恒牙萌出的顺序



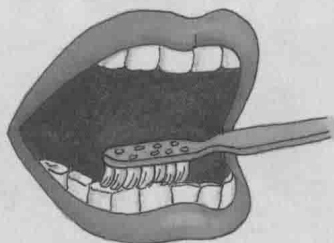
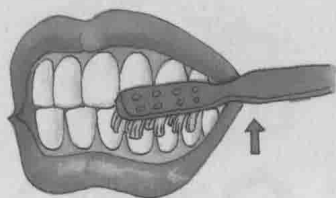
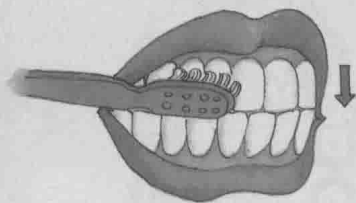
● 作业

用镜子照照自己的牙齿,仔细观察它的形状。

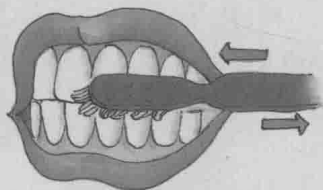
zhèng què de shuā yá fāng fǎ
正 确 的 刷 牙 方 法

Bǎo jiàn yá shuā shǒu zhōng ná,
保 健 牙 刷 手 中 拿,
Měi tiān zǎo wǎn bǎ yá shuā,
每 天 早 晚 把 牙 刷,
Shàng xià lǐ wài dōu shuā dào,
上 下 里 外 都 刷 到,
Yá chǐ qīng jié shēn tǐ hǎo,
牙 齿 清 洁 身 体 好。

正确的刷牙方法



错误的刷牙方法



牙刷的选择



牙膏的选择



一般牙膏



药物牙膏



含氟牙膏

● 作业

表演自己平时的刷牙动作,并与同桌相互检查纠正。

ài hù wǒ men de ěr duo
爱护我们的耳朵

Ěr duo shì yòng lái tīng shēng yīn de. yào yǒu liáng
耳朵是用来听声音的。要有良
hǎo de tīng jué, jiù bì xū bǎo hù ěr duo.
好的听觉,就必须保护耳朵。

Bǎo hù ěr duo yào zuò dào: zhù yì ěr duo de
保护耳朵要做到:注意耳朵的
qīng jié; bù yòng yīng wù tǎo ěr duo; bù chě bié rén
清洁;不用硬物掏耳朵;不扯别人
de ěr duo kāi wán xiào; bù bǎ xì xiǎo de wù pǐn sāi
的耳朵开玩笑;不把细小的物品塞
rù ěr nèi; dìng qī jìn xíng jiàn kāng jiǎn chá, huàn le
入耳内;定期进行健康检查,患了
ěr bìng yào gǎn kuài zhěn zhì.
耳病要赶快诊治。





● 作业

保护耳朵要注意些什么？

ài hù wǒ men de bí zi 爱护我们的鼻子

Bí zi shì yòng lái xī qì hé wén qì wèi de
鼻子是用来吸气和闻气味的
zhòng yào qì guān. wǒ men yào ài hù zì jǐ de bí
重要器官。我们要爱护自己的鼻
zi.
子。

Ài hù bí zi yào zuò dào: bǎo chí bí qiāng de
爱护鼻子要做到：保持鼻腔的
qīng jié, cā bí tǐ yào yòng gān jìng de shǒu pà huò zhǐ
清洁，擦鼻涕要用干净的手帕或纸
jīn; bù yòng shǒu wā bí kǒng; fáng zhǐ xī rù yǒu hài
巾；不用手挖鼻孔；防止吸入有害
qì tǐ, bù yào bǎ xì xiǎo de wù pǐn sāi rù bí
气体，不要把细小的物品塞入鼻
kǒng.
孔。



要定期进行健康检查

图中的小朋友哪一个做对了？为什么？



● 作业

怎样保护鼻子？

tóng xué dōu shì hǎo péng yǒu

同学都是好朋友

Zài xué xiào lǐ, wǒ men yào hé tóng xué qīn mī

在学校里，我们要和同学亲密

xiāng chū. xiàng xiōng dì jiě mèi yī yàng, hù xiāng guān

相处。像兄弟姐妹一样，互相关

xīn, hù xiāng ài hù. tóng xué zhī jiān dōu shì hǎo péng

心，互相爱护。同学之间都是好朋

yǒu, gòng tóng dù guò wǒ men kuài lè de tóng nián.

友，共同度过我们快乐的童年。





● 作业

你怎样与同学交好朋友？

xué xí shì kuài lè de

学习是快乐的

Zài xué xiào lǐ xué xí, shǐ wǒ men huò dé le

在学校里学习,使我们获得了

jiàn shè zǔ guó de zhī shì hé běn lǐng. zài xué xí

建设祖国的知识和本领。在学习

zhōng, tōng guò kè fú kùn nán, duàn liàn le yì zhì, zēng

中,通过克服困难,锻炼了意志,增

zhǎng le cái gàn, shǐ wǒ men biàn de cōng míng, jī zhì,

长了才干,使我们变得聪明、机智,

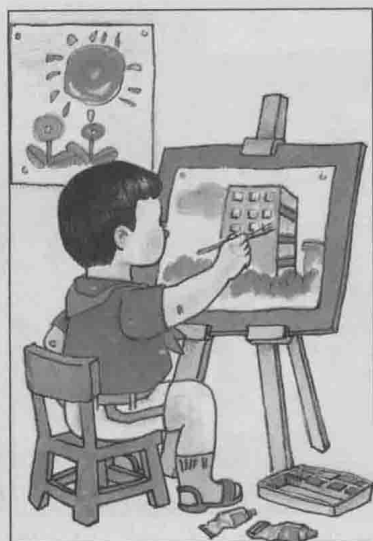
zài gè fāng miàn dōu yǒu suǒ shōu huò. suǒ yī, wǒ men

在各方面都有所收获。所以,我们

ài xué xí, xué xí shì jiàn hěn kuài lè de shì qíng.

爱学习,学习是件很快乐的事情。





● 作业

为什么学习是快乐的？

xiū xi yǔ jiàn kāng
休息与健康

Xué xī, yùn dòng hòu, yào yǒu shì dāng de xiū
学习、运动后，要有适当的休
xi. xiū xi hǎo le, cái néng huī fù tǐ lì hé jīng
息。休息好了，才能恢复体力和精
li.
力。

Shuì mián shì zuì hǎo de xiū xi fāng shì, néng bāng
睡眠是最好的休息方式，能帮
zhù wǒ men jiě chú pí láo, ér qiě yǒu lì yú shēn tǐ
助我们解除疲劳，而且有利于身体
fā yù. suǒ yǐ, měi tiān yào bǎo zhèng 9 zhì 10 xiǎo
发育。所以，每天要保证9至10小
shí de shuì mián shí jiān.
时的睡眠时间。



充足睡眠身体好 9个小时不能少