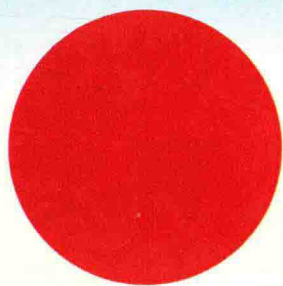


九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育

第八册



九年制义务教育小学试验课本

JIANKANG JIAO YU

健康 教育

第八册

学校

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 耳的构造与功能 (1)
- 第 二 课 骨骼的构造与功能 (3)
- 第 三 课 肌肉的构造与功能 (5)

● 心理健康

- 第 四 课 团结友爱 (7)
- 第 五 课 心情要愉快 (9)

● 饮食与营养

- 第 六 课 维生素 (11)
- 第 七 课 矿物质 (13)
- 第 八 课 水和纤维素 (15)

● 环境与卫生

- 第 九 课 环境美与健康 (17)
- 第 十 课 消灭老鼠 (19)

● 安全与急救

- 第十一课 谨防骨折 (21)
- 第十二课 谨防中暑 (23)

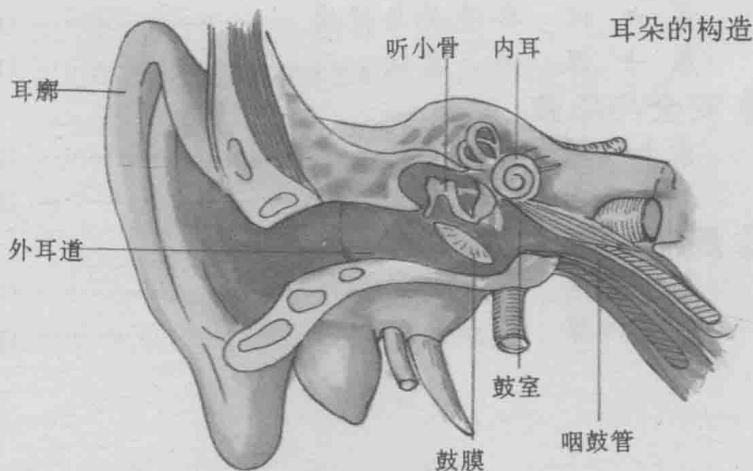
● 疾病预防

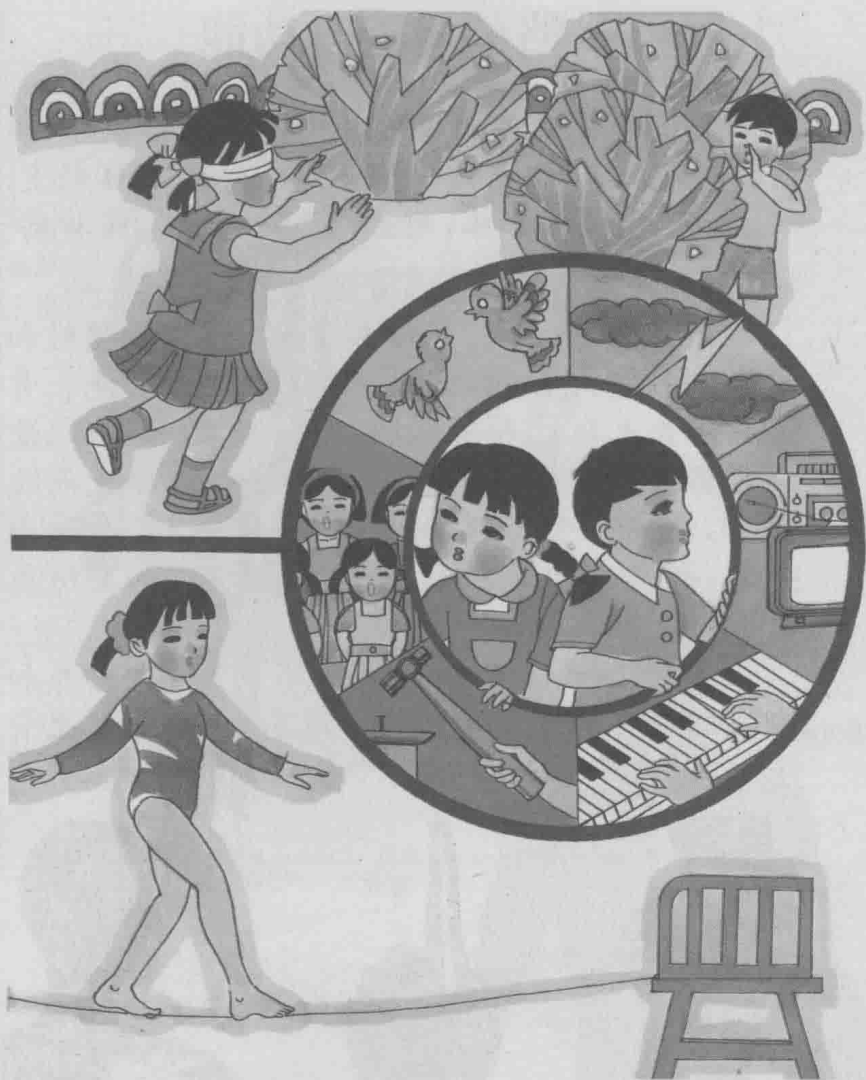
- 第十三课 中耳炎的预防 (25)
- 第十四课 出血热的预防 (27)

耳的构造与功能

耳朵是人体的听觉器官,分为外耳、中耳和内耳3部分。外耳是指耳廓及外耳道。中耳的重要组成部分是鼓膜,它是接受声音振动的一层薄膜,在它里面还有听小骨。内耳深深地埋在头骨里。

耳的功能:外耳和中耳是收集和传送声音的部分,内耳管听觉。在正常情况下,声音由耳廓收集,经外耳道到达鼓膜,鼓膜受振动再通过听小骨传达到内耳,然后由与内耳相连的听神经传到大脑,我们就能听到声音了。耳朵不仅能听到声音,而且还能辨认声音的大小、高低和方向。内耳还有维持身体平衡的作用。





● 作业

你能简要说明耳的构造和功能吗？

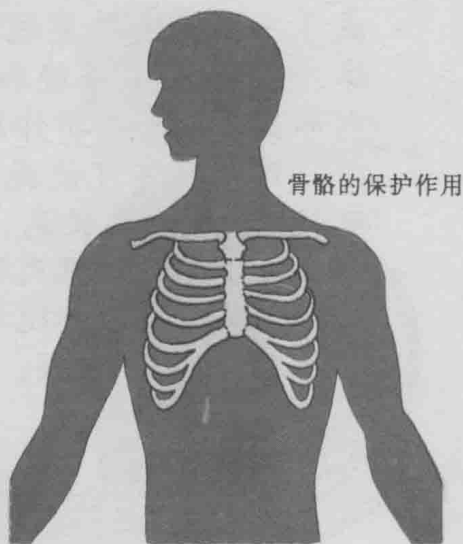
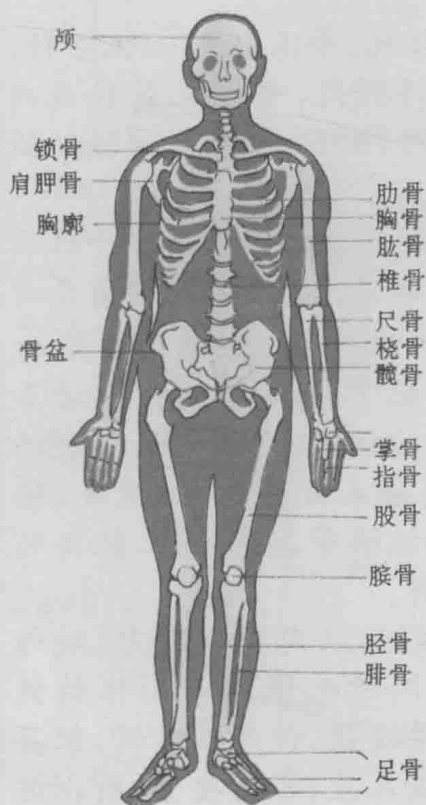
骨骼的构造与功能

人体的骨骼是由 206 块大小不同的骨头组成,分颅骨、躯干骨和四肢骨。它形成人体的支架,支撑着人的身体;形成颅腔和体腔,保护内脏器官;并与肌肉配合,通过关节,产生运动。

骨的结构:外有骨膜和骨质,内有骨髓腔和骨髓。骨能向长、粗生长,骨髓有造血功能。骨的成分为无机盐和有机物,按一定比例组合,使骨既坚固又富弹性。骨的成分随年龄增长而改变:儿童少年含有机物多些,骨质较软,要防止变形;老年人含无机盐多些,骨质较脆,要防止骨折。

骨的生长快慢各人有所不同,注重营养和体育锻炼有利于骨的生长。到了成年,骨骼生长停止,人就不再长高了。





作业

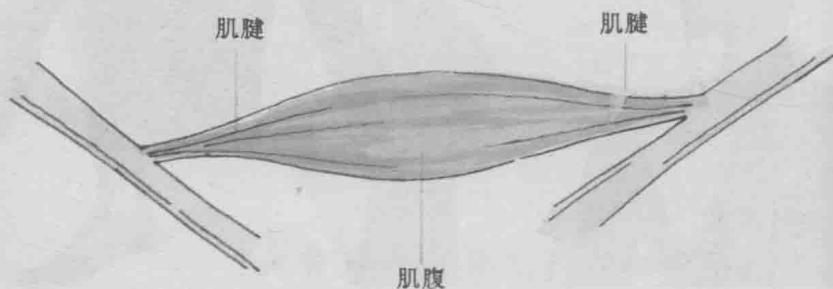
你知道人体上有多少块骨头？

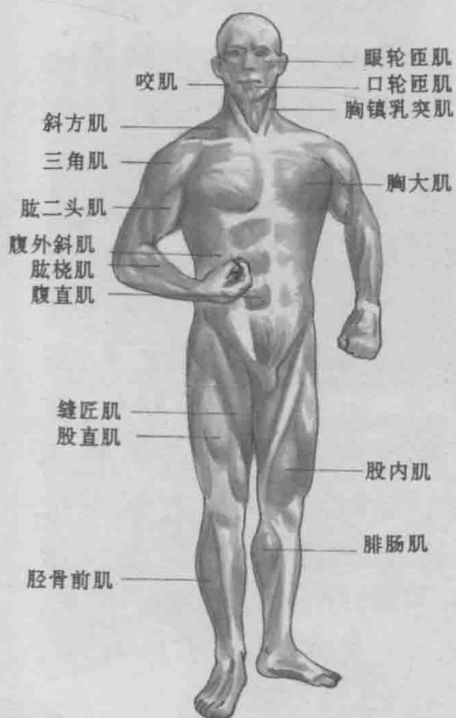
肌肉的构造与功能

人体的肌肉有骨骼肌、平滑肌和心肌3种。骨骼肌是附着在骨上的肌肉,平滑肌是构成内脏器官和血管壁的肌肉,心肌是构成心脏的肌肉。

骨骼肌有600多块,分为头颈肌、躯干肌和四肢肌。一块肌肉的两端是肌腱,肌腱附着在骨上,中间是肌腹,由肌纤维构成。肌肉有收缩的特性,在神经系统的支配下,肌肉的收缩牵动了所固着的骨,从而产生运动。肌肉与骨骼一起构成了人体的运动系统,使人做出跑步、跳跃、转体、弯腰、抬手、踢腿和咀嚼等各种动作。肌肉对内部器官还有保护作用。

体育锻炼可使我们的肌肉发达有力,动作敏捷,工作效率提高,同时也保持了形体的健美。儿童少年的肌肉弹性强,伸展性能好,但其肌力和肌肉耐力却比成人差,容易疲劳,所以运动量不宜过大、过强。





作业

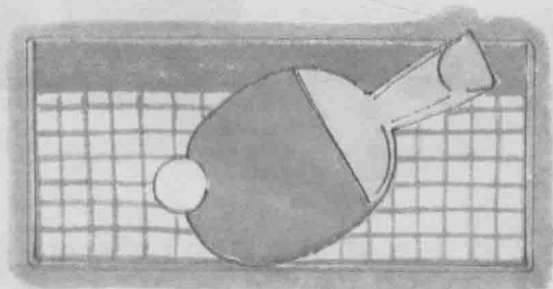
你知道人体上有哪几种肌肉?各有何功用?

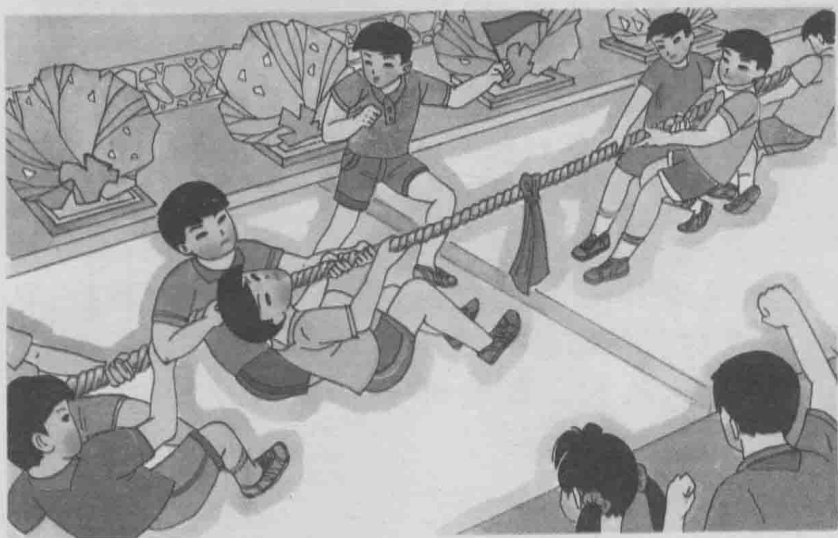
团结友爱好

在学校运动会上,六年级一班在广播操比赛中,动作整齐协调,表现了团结一致的好班风;六年级三班在拔河比赛中,不分男、女生,大家同心协力,获得第一名;五年级四班在男女生迎面接力赛中,配合默契,递交接力棒,没有一个人失误,也获得团体第一名……

在日常学习和生活中,团结友爱很重要。若有哪位同学学习上有困难,大家应该帮助他,使他克服自卑感,掌握科学的学习方法;若有哪位同学在家庭生活中遇到不幸和挫折,大家向他伸出友谊的手,每个人献上一份爱心,使他生活得幸福快乐。我们还要帮助幼小的儿童、老人、残疾人和一切有困难的人。用我们的实际行动,让世界充满爱。

“我为人人,人人为我”应该成为我们生活的准则。





作业

4个人为一小组，合作完成一幅图，看哪一组画得好。

心情要愉快

你要经常注意自己的心情：你很快乐吗？你爱笑还是爱哭？你爱生气吗？你容易紧张、焦虑吗？

心情对人的生活有很大影响。心情有好与坏、积极与消极之分。凡是心情舒畅、乐观、开朗的人，内脏器官才能有良好的功能，增强对疾病的抵抗力。只有在心情平静、愉快的状态下，人的大脑才能灵活、聪明。所以良好愉快的心情，有利于我们提高学习效率，取得更好的成绩。

忧郁、焦虑不安和烦恼的情绪会使内脏器官功能活动受到阻碍，反复出现这样的情绪，可成为导致疾病的原因。

我们要经常保持心情愉快。遇到不顺心的事，要冷静地寻找原因，争取尽快克服困难，取得成功。经常参加文娱体育活动，多与家人、同学交谈，欣赏大自然的美景，都可以帮助我们调节心情。



● 作业

请结合自身的体验,谈一谈怎样使自己心情愉快?

维 生 素

维生素是维持人体健康所必需的物质。这类物质在体内虽不是构成身体组织的原料,也不是能量的来源,但却参与体内许多重要的生理过程,能调节机体的活动,增强机体的抵抗力和促进人体的生长发育。维生素一般在体内不能合成或合成数量极少,所以必须由食物提供。

食物中某些维生素长期缺乏或不足时,体内的物质代谢将发生障碍,影响正常生理功能。缺乏维生素 A,可引起夜盲症;缺乏维生素 B₁,可引起脚气病;缺乏维生素 C,容易引起坏血病;缺乏维生素 D,可引起软骨病。

动物肝脏、蔬菜、水果、干果、粗粮、鸡蛋中含有丰富的维生素,我们在日常饮食中应该多吃这些食物。

儿童每日膳食中维生素的供给量

年龄 (岁)	维生素 A (微克 视黄醇当量)	维生素 B ₁ (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 D (毫克)
7—8	750	1.1	45	10
9—10	750	1.2	45	10
11—12	750	1.3	50	10
13—14	800	1.5	60	10



作业

缺乏维生素 A, B, C, D 会造成什么后果?

矿 物 质

矿物质又叫无机盐,是维持生命必不可少的营养物质。它的种类很多,其中人体对钙、磷、钾、钠等需要量较多;而铁、铜、锌、碘、硒等需要量较少,但它们对维持生命活动也是至关重要的。人们把这些元素称为微量元素。

矿物质在人体内起重要的作用。钙和磷是构成骨骼和牙齿的主要物质;钠和钾能维持神经和肌肉的正常活动;铁是血液的重要成分;铜与红细胞的制造和智力发展有关;锌与儿童的生长发育有密切关系;碘与智力、甲状腺的功能有关,可促进新陈代谢和发展智力;硒与心脏功能有关。

含钙、磷多的食品有骨头、虾皮、豆制品等;富含铁的食品有瘦肉、肝脏等,另外,红枣、杏干、芹菜等含铁也较多;动物肝脏、糙米、豆类富含锌;含碘多的是碘盐 and 海带等海产品。

