

成 就 一 生 的 好 习 惯



卫生好习惯

教育重在养成好习惯
好习惯成就人的一生



成就一生的好习惯丛书

卫生好习惯

顾问 王文湛
主任 刘培正
主编 齐永胜
副主编 杨振华 张翠香



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

卫生好习惯/齐永胜主编. —青岛:青岛出版社, 2007. 2

(成就一生的好习惯丛书)

ISBN 978-7-5436-4099-3

I. 卫… II. 齐… III. 少年儿童—卫生习惯—培养 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 019136 号

- 书 名 成就一生的好习惯丛书
卫生好习惯
- 主 编 齐永胜
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 (0532)68068765
- 策 划 马克刚
- 责任编辑 金 龙 e-mail:sdjinlong@sohu.com
- 封面设计 青岛出版设计中心
- 照 排 青岛海讯科技有限公司
- 印 刷 青岛星球印刷有限公司
- 出版日期 2007 年 2 月第 1 版 2012 年 10 月第 4 次印刷
- 开 本 16 开(787mm×960mm)
- 印 张 6.25
- 字 数 80 千
- 书 号 ISBN 978-7-5436-4099-3
- 定 价 9.80 元
- 编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670
- 青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷印务部调换。
- 电话 (0532)68068629

教育重在养成好习惯 好习惯成就人的一生

柳斌



全国人大常委
中国教育国际交流协会会长
教育部原副部长

《成就一生的好习惯丛书》

编委会

顾问 王文湛

主任 刘培正

副主任 潘永庆 侯京友

主编 齐永胜

编委 (以姓氏笔画为序)

丰际萍 王海珍 王翠萍 卢金芝

齐永胜 刘伦之 孙俊勇 张军

辛启立 孟祥国 贺思光 逢是涛

徐增宝 黄敬宝 焦方军

序

人的成长发育是有关键期的。小学阶段是养成良好行为习惯的重要关键期。教育小学生养成好习惯对其一生的发展至关重要。

40多年前，苏联宇航员加加林乘坐“东方1号”宇宙飞船进入太空遨游，成为世界上第一位进入太空的宇航员。他之所以能够从20多名宇航员中脱颖而出，起决定作用的是一个偶然事件。原来，在确定人选前一个星期，主设计师科罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿着袜子进入座舱。就是这个小小的举动一下子赢得了科罗廖夫的好感，他感到这位27岁的青年如此注重细节，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，十分难得，于是推荐加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。

还有一个故事。北京有一家外资企业招聘员工，一些学历水平、身高相貌等客观条件都很不错的年轻人，过五关斩六将，进入了最后一关——面试。可是没有想到，到了真正面试的时候，没有提问，没有交谈，短短10分钟，他们都失败了。原来总经理中途借故离开了5分钟，这些年轻人便得意忘形，围着总经理的写字台，看看这个材料，翻翻那个资料。总经理回来后，对他们说：“面试已经结束了。”他们很纳闷，总经理解释说：“很遗憾，你们没有一个被录取，因为公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。”听了这话以后，这些年轻人捶胸顿足，后悔不迭。

同学们，你们看看，一个好习惯为加加林插上了成功的翅膀，不经意间，助他一臂之力；一个不良习惯让这些年轻人错失就业良机，陷入苦恼。

习惯恰似方向盘，它能影响一个人人生发展的方向。凡是成功、成



名者无不从小就养成了许多好习惯，正是这些好习惯促使他们取得了非凡的成就。

人们常说“习惯决定命运”、“习惯决定成败”。英国大哲学家培根说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”著名教育家叶圣陶爷爷也曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”他还指出：“好的习惯养成多多益善，且受用终身。”

好习惯是我们取得成功的奠基石，能够让我们的学习更有成效，效率更高，进步更快。

好习惯就像是挂在理想之船上的风帆，能把我们送到快乐和幸福的港湾。同学们，我们希望什么样的好习惯在我们的身上驻扎呢？

对于同学们而言，好习惯就在我们的生活当中。比如，升国旗、奏国歌时自觉肃立行队礼；学会课前预习；学会用积极的心态看问题；按时作息；坚持天天锻炼身体；观看比赛要文明；上下楼梯靠右行；及时刷牙、洗脸、洗脚、洗澡……这些都是好习惯，你们都做到了吗？

滴水能穿石，溪水汇成河。同学们，只要我们从现在开始，从身边的小事做起，从每一个细节开始，与好习惯交朋友，每天进步一点点，每天收获一点点，你们就会发现自己是最快乐、最健康、最优秀的！

王文湛

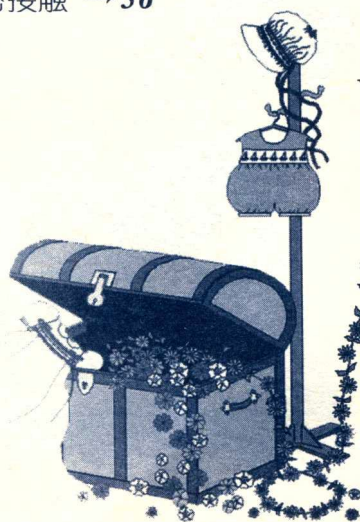
国家督学

著名教育专家

教育部基础教育司原司长

- 勤洗手 → 1
- 二 不留长指甲 → 6
- 三 早晚洗脸 → 10
- 四 勤洗头, 勤理发 → 14
- 五 每晚睡前洗脚 → 19
- 六 勤洗热水澡 → 24
- 七 注意保持衣服整洁 → 28
- 八 早晚刷牙漱口 → 32
- 九 保护眼睛, 就是珍爱生命 → 36
- 十 不挖小鼻孔 → 40
- 十一 小手帕随身带 → 44
- 十二 生吃水果要洗净 → 48
- 十三 变质食物不要吃 → 52
- 十四 不与宠物过分亲密接触 → 56
- 十五 经常整理房间 → 63
- 十六 做好值日生 → 68
- 十七 不随地吐痰 → 71
- 十八 不乱写乱画 → 76
- 十九 垃圾不乱扔 → 81
- 二十 主动捡起小纸屑 → 85

目 录





① 勤洗手



好故事我爱读

节目主持人洁洁

动物电视台“我讲卫生”节目主持人选拔赛揭晓了，小白狗洁洁以洁净卫生的外表获得了总冠军！可是生活中的洁洁是怎么做的呢？

这天中午回家，洁洁一进门就闻到了一股香味。原来妈妈给洁洁准备好了丰盛的午餐——一盘肉包子，正冒着热气呢！太棒了，洁洁迫不及待地跑到桌边，拿起一个肉包子，呀！太烫了，一松手，包子又掉到了盘子里，洁洁一看，哎呀，雪白雪白的包子留下了几个黑乎乎的手指印！





妈妈从厨房里出来，对洁洁说：“‘我讲卫生’节目主持人怎么还不讲卫生啊！现在应该改掉不洗手的坏习惯了！”

洁洁说：“我以前吃东西经常不洗手，身体不是一直很健康吗？肚子从来没疼过！再说，我不洗手，其他小动物也不会知道！”洁洁一边说一边又拿起那个包子，大口大口地吃起来。

说来也怪，洁洁下午主持节目的时候，突然感到肚子疼了起来，疼得她“哎哟哎哟”地捂着肚子站不起来了，大颗大颗的汗珠顺着脸往下流。小动物们把洁洁送到了动物医院，白鹅大夫给她诊断病情后，看了看她的手，问：“你是不是吃东西前没有洗手啊？看来只有打针才能止住疼痛了。”洁洁的脸顿时红了，不好意思地看了看周围的小动物。看着粗粗的针管和尖尖的针头，洁洁下定决心：以后吃东西前一定要先洗手，做个洁净卫生的主持人。

从那以后，洁洁变得爱洗手了，她的肚子再也没有疼过。为此，她还给小动物们编了首《洗手》儿歌呢！

的确，洗手是一件简单得不能再简单的事情，但正是这小小的事情，如果做不到，就会让很多细菌染上身。很多小朋友在外面玩够了，回家以后抓起吃的就往嘴里送，这会造成“病从口入”。

在世界卫生日前夕，有记者在小学生中做了一项调查。调查结果发



现,很多小学生都知道洗手非常重要,但能做到勤洗手的却没有多少,洗手已经逐渐成为“思想上很重视,行动上难落实”的一件事。

医生认为,保持良好的卫生习惯是预防疾病的关键,其中洗手尤为重要,因为很多细菌都是通过手传播的。对于小朋友们来说,有的经常摸一些脏东西,或者玩耍时沾上尘土,弄得一双小手脏兮兮的,所以小朋友们一定要做到勤洗手。



读儿歌,学着做

洗手歌

卷起两个小袖口,轻轻拧开水龙头,
我把小手伸出来,洗洗我的一双手。
洗手心,洗手背,再搓一搓手指头,
两手一起冲冲水,肥皂泡泡全飞走。
洗完要关水龙头,对着水池甩甩手,
摘下毛巾擦干净,才会不湿衣袖口。





怎样保持双手的卫生?

在人的感觉器官中,直接接触外界机会最多而防护最差的就是手了,所以手是最容易受污染的部位。

据专家检测,一只干净的手上,仅指甲盖大的皮肤上就有 3200 个细菌,指甲缝里的污垢可以窝藏 30 多万个细菌。在 1 克重的指甲垢里竟藏有 38 亿个细菌。

至于一天要洗多少次手才能保持清洁,医生说,在次数上没有什么要求,但是至少饭前便后、每天早晚洗漱时都应该把手洗干净,吃东西前或者手脏了以后都应该洗手,这么算一算,每天至少也得七八次。只有保持足够的洗手时间和频率,才能保证双手的长时间清洁。

医生还建议,每次洗手时最好用香皂均匀涂抹双手,并仔细揉搓,特别要留意清洗指尖和指缝,整个洗手时间至少要持续一分钟,才能达到消灭细菌的效果。



摘 星 星

你认为自己每天洗手的好习惯做得好吗？如果做得好，那就在对应的空格里为自己画上一颗“☆”吧！如果家长和老师也肯定了你的做法，也可以在表格内画上一颗“☆”。看看自己一周能得多少星，你可要实事求是哟！



	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
自己评							
家长评							
老师评							



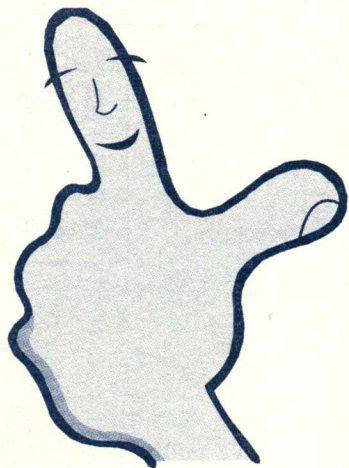
二 不留长指甲



好故事我爱读

呼噜猪剪指甲

呼噜猪，热心肠，就是指甲有点长。
呼噜猪，拿馒头，馒头向他摆摆手。
摆摆手，不让吃，他帮叮当狗包饺子。
饺子皮，饺子馅，包出的饺子麻麻脸。
麻麻脸的饺子不卫生，他帮草莓兔烙大饼。
烙出的大饼没人吃，呼噜猪去找小猴子。
小猴子，嫌他脏，一跳跳到大树上。
树上有只黑乌鸦，“哇哇哇”，在说话：“呼噜猪，看看你的小黑手，快快回家剪指甲。”



呼噜猪，回到家，一进家门叫妈妈：“妈妈，妈妈，快快快，快快给我剪



指甲。”

指甲长，指甲脏，细菌就在指甲缝里藏。以后别忘剪指甲，讲卫生的孩子才健康。

小朋友们，手和脚的指甲就像头发和眉毛一样会不断长长的，所以我们一定要按时剪指甲。虽然我们经常洗手，但长指甲缝中藏着的脏东西是很难洗掉的。瞧，呼噜猪不就是因为小手脏，指甲长，才没有伙伴儿玩了吗？还有，太长的指甲还会妨碍我们做很多的事情，在游戏中不小心也会抓伤别的小朋友。

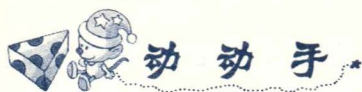


读儿歌，学着做。

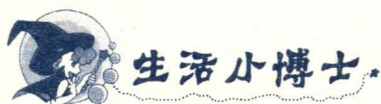
剪指甲

手指甲，长又长，小小细菌把身藏。
常剪指甲爱干净，个个长得胖又壮。
小剪刀，咔嚓嚓，大家都来剪指甲。
指甲长了藏病菌，咱们坚决消灭它。





1. 一只手拿指甲剪刀,沿着另一只手指甲的一边轻轻地摁下剪刀,将指甲剪下。
2. 剪好后,检查指甲边有没有方角或尖刺,若有,应修整。
3. 剪完指甲后,用清水把指甲下方的污垢清洗干净。



剪指甲的注意事项

1. 选用合适的指甲剪。指甲剪应是钝头的、前部呈弧形的小剪刀或指甲刀。
2. 剪指甲时,不要让剪刀紧贴到指甲尖处,以防剪伤指甲下的嫩肉。不要用尖锐的东西清理指甲缝里的污垢。
3. 剪指甲应选择光线明亮的地方,最好在白天。
4. 误伤后处理。如果不慎误伤了手指,要尽快用消毒纱布或棉球压迫伤口直到流血停止为止,再涂一些抗生素软膏。

如果你是第一次自己剪指甲,别忘了请爸爸、妈妈帮忙呀!



摘星星

你有勤剪指甲的好习惯吗？如果有，那就在对应的空格里为自己画上一颗“☆”吧！如果家长、同学和老师也肯定了你的做法，也可以在表格内画上一颗“☆”。你可要实事求是哟！



自己评	家长评	同学评	老师评

