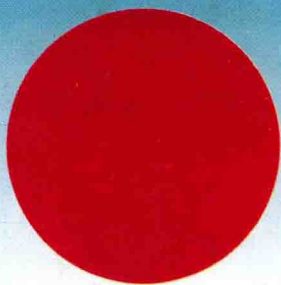


九年制义务教育小学试验课本

JIAN KANG JIAO YU

健康教育



第十一册

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

第十一册

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 杨国安 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 青春前期的生理变化及保健 (1)

● 心理健康

- 第 二 课 青春前期的心理健康 (3)
- 第 三 课 爱美与健康 (5)
- 第 四 课 竞争与健康 (7)

● 个人卫生

- 第 五 课 吸烟的危害 (9)
- 第 六 课 饮酒与健康 (11)

● 环境与健康

- 第 七 课 社区卫生 (13)
- 第 八 课 废水的危害 (15)
- 第 九 课 废气的危害 (17)

● 安全与急救

- 第 十 课 红十字会常识 (19)
- 第十一课 急救设备常识 (21)
- 第十二课 人工呼吸与心脏按摩 (23)

● 疾病的预防

- 第十三课 疥疮的预防 (25)
- 第十四课 钩虫病与绦虫病的预防 (27)
-

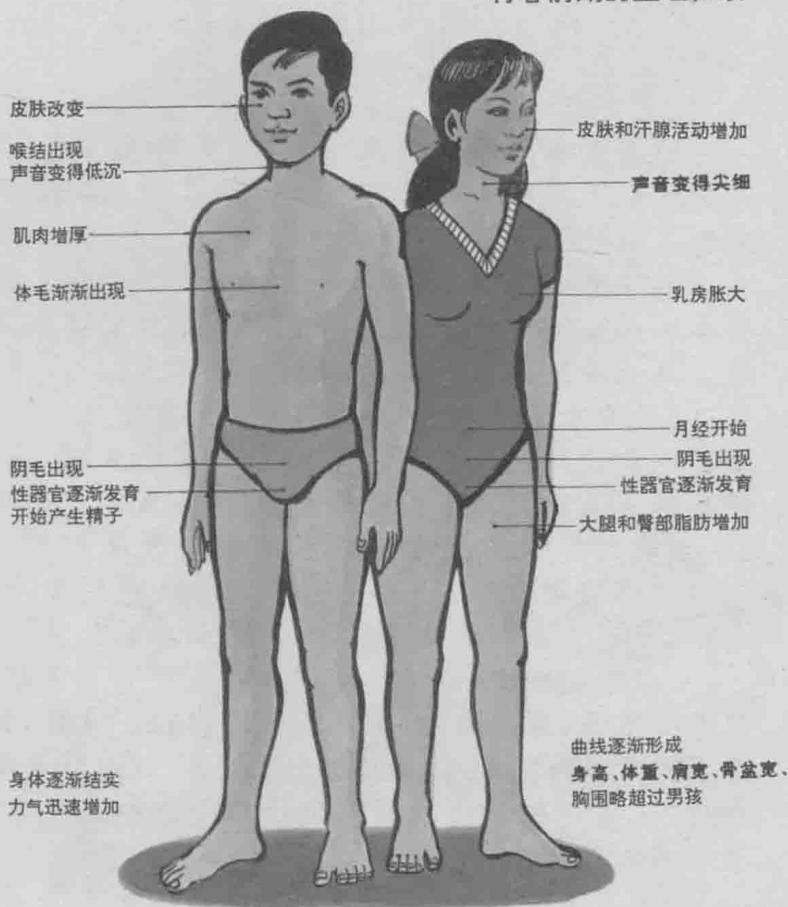
青春前期的生理变化及保健

青春前期是指儿童向青年发育过渡的最初时期。男女同学发育迟早各不相同。一般说来,女同学在1岁左右,男同学在12岁左右进入青春前期。

随着青春前期的到来,生殖系统发育迅速,男女性征越来越明显。女同学进入青春前期的第一个信号是乳房慢慢胀大起来。不少女同学12岁左右就来月经,相继长出阴毛和腋毛,骨盆扩大,皮下脂肪增加,皮肤有光泽,体态丰满而富有曲线。男同学性发育最早的变化是外生殖器长大,相继的变化是阴毛、腋毛和胡须的出现,喉结突出,嗓音变粗等。人体其他系统也会发生很大的变化。身高、体重、肩宽、胸围、臀围等都明显增加;心脏功能逐渐完善,肺活量增大,肌肉变得有力,脑和神经系统发育逐渐完善和成熟等。

讲究青春前期的保健,对于今后的生长发育、心理健康和智力发展都会产生良好的影响。所以,我们要做到:注意营养,讲究卫生,加强锻炼。

青春前期的生理征象



作业

如何掌握青春前期的保健知识

青春前期的心理健康

随着青春前期的到来,尤其是早期性征的出现,以及社会活动和知识范围的扩大,我们的心理活动也复杂了,如性意识开始萌发,自我意识发展,独立性和成人感增强,闭锁心理出现等。因此,我们应当有思想准备和正确认识,以保证青春前期的心理能健康地发展。并且要做到:

(1)陶冶性情。由于青春前期的生理变化,我们会朦胧地意识到两性关系的存在,并对自己生理上出现的各种变化感到既害羞又好奇。因此,我们应陶冶情操,正确对待性意识的萌发,使自己的发展和行动准则符合社会道德规范;要充实自己的精神生活,乐观向上,平时多参加集体活动,同学之间真诚相待。

(2)稳定情绪。我们的情绪体验也开始丰富起来,自尊心很强,容易激动,有时还难以自控。这时,我们应向父母、老师、同学倾吐自己的心思,以获得正确的指导;也可以把情绪转移到自己的兴趣和爱好上,以求得内心的平衡。

(3)完善人格。我们的自我意识在迅速发展,但我们毕竟还不成熟,对自己、他人和社会的认识往往不够全面和准确,对理想与现实、独立性和依赖性表现得极为矛盾。因此,我们要正确认识自我,发奋学习,不断提高自己的观察力和理解力。



● 作业

怎样保持青春前期的心理健康？

爱美与健康

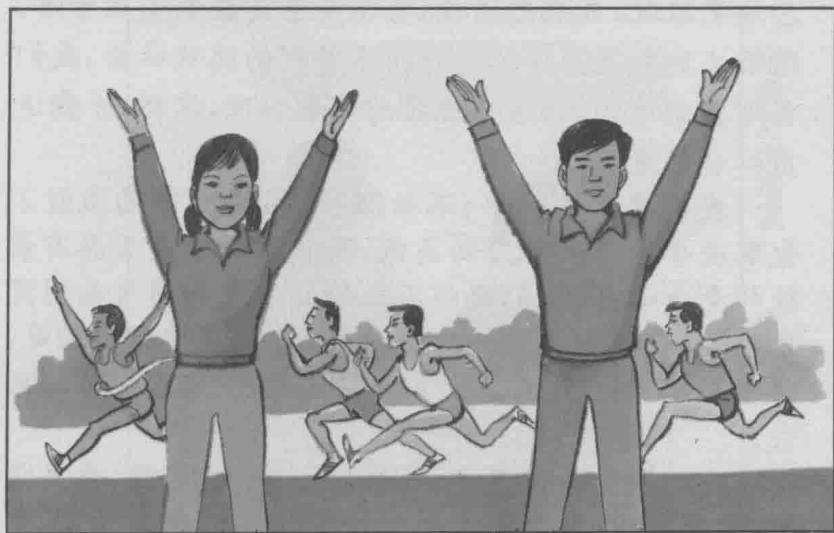
我们都爱美,爱美之心,人皆有之;爱美是一种积极向上的生活态度,也是一种高尚、健康的情感。

人怎样才算美呢?我们追求的美包括形体美、风度美、仪表美和心灵美。

人体的外形具有天赋的自然美,如果再注意适当的营养和运动,就会保持形体美。就我们中华民族健康的儿童少年来看,有满头黑发,红润发亮的皮肤,明亮有神的黑眼睛,匀称健壮的身材,是东方民族特有的人体美。所以,我们认为健康是自然美的重要前提。人体不加修饰,朴实无华,淡雅大方,会更加突出人体的自然、质朴的美。

中国有一句老话:秀外慧中。这是指,人不仅要有容貌、体态、服饰、风度等方面的外表美,而且要有思想、品德、情操、志趣、性格、智慧、才干等方面的美,慧中也就是心灵之美。只有内外和谐统一,才是比较健康、理想的美。心灵的美不仅可以增加外表的美,而且还可使自然平常的外表得到弥补。

在学习阶段,儿童少年服饰打扮应该符合学生身份。学生一般应该穿校服,或穿符合自己年龄特点的、简捷、轻便的学生服装,不带手饰和装饰品,不用成人化妆品,保持青春活力和自然美。免得分散学习精力,也有益于身心健康。



● 作业

开一次班会,比一比谁的发型、服饰和仪表最美。

竞争与健康

竞争是凭自己的知识与本领,充分表现自己能力的重要方式。考试、智力竞赛、体育比赛等都是一种竞争。

有竞争才有明确的奋斗目标,使人激发工作和学习的动机,有利于开发人的潜能。竞争使我们产生适度的紧张,因而有益于提高大脑的兴奋水平,使人的思维更敏锐,反应更迅捷;参与竞争是提高心理素质、增长才能的重要途径。在改革开放的现代社会,我们要增强竞争意识,培养健康的竞争心理,这样,才能适应社会的发展。

我们要敢于竞争,不必胆怯,因为竞争的成败不仅取决于一个人能力的高低,而且取决于是否具有最佳的竞争心态。我们要以不服输的志气和勇气面对竞争,保持自信和勇于进取的精神;特别应该指出的是,要努力排除一切外界干扰,不要放过任何成功的机会。

我们还要善于竞争。只要保持情绪平稳,意志坚定,不畏困难,凭借坚实的知识基础和过硬本领,充分发挥自己的优势,就能在竞争中稳操胜算。如果在竞争中遭受挫折和失败,也不必灰心丧气,而应该总结经验教训,争取新的成功。

体育比赛



努力学习迎接期末考试

正确对待考试



作业

结合自己的体会,讨论一下如何面对考试的竞争。

吸烟的危害

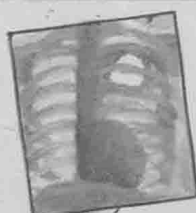
吸烟危害健康已是全世界公认的事实。香烟中的烟焦油等有害物质能引起肺癌,吸烟患肺癌的人要比不吸烟的人高出十多倍。

香烟里的尼古丁有强烈的刺激作用。实验表明,一支香烟中的尼古丁可以毒死一只小白鼠。长期吸烟,可引起尼古丁慢性中毒,造成支气管炎和冠心病。点燃的卷烟产生一氧化碳,吸入体内使血液中的氧含量降低,导致理解力和记忆力减退。

吸烟还使人牙黄口臭,影响人的仪表。吸烟造成的火灾也屡见不鲜。吸烟还浪费钱财。

儿童少年正处在生长发育时期,身体各器官都比较娇嫩,对外界环境中有害的因素抵抗力较弱;同时,少年儿童的支气管比较直,如果染上了吸烟的不良嗜好,烟雾中的有害物质容易直驱支气管和肺泡,使毒物吸收加快,组织损伤严重,对身体健康带来很大的危害。

吸烟的危害



患肺癌



浪费金钱



牙黄口臭

引起火灾



作业

吸烟会造成哪些危害？

饮酒与健康

酒的主要成分是酒精。人喝多了酒,酒精随血液进入脑部,影响神经系统,出现头昏、眼花、呕吐等现象,俗称醉酒。过度喝酒的人,思想、行为变得迟钝或失去控制,容易造成交通事故和心理疾患,甚至会发生犯罪行为。长期喝酒还会引起肝脏受损,使肝功能衰退,最终引起肝硬化;同时还能影响心脏、肾脏等器官而发生疾病。

经常酗酒的人,被大家称为“酒鬼”。“酒鬼”被人瞧不起,令人生厌,也很难得到别人的信任。

青少年饮酒则危害更大。因为青少年的内脏器官比较娇嫩,往往难以经受酒精的刺激,容易引起食道炎症、胃部溃疡、肝脾肿大;青少年的神经系统发育尚不健全,饮酒容易造成头晕、头痛、注意力涣散、情绪不稳、记忆力减退等症状,严重妨碍了我们学知识、长身体。

酗酒的危害

打架斗殴



带来疾病



酿成车祸

影响仪表



作业

酗酒有哪些危害？

社 区 卫 生

社区是指人群居住、生活和工作比较集中的地方。社区内有住宅、商场、饭店、学校、机关、文化娱乐场所和医院等。社区的人口比较密集,接触相对频繁,如果环境卫生较差,就容易引起疾病的发生和流行。因此,搞好社区的环境卫生和整齐清洁,不仅有利于城乡的美化,还有利于人们的保健。

社区的卫生应注意哪些问题呢?

(1)应保持环境清洁,不乱扔果皮、纸屑等杂物,不乱倒垃圾,不随地吐痰。

(2)要搞好环境的美化、绿化。

(3)要加强食品卫生管理,防止消化道传染病的发生和流行。

(4)要保持公共场所的整洁。