

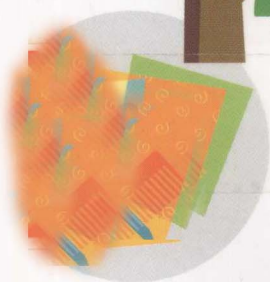
经广东省中小学教材审查委员会批准实验教材



# 卫生与健康

WEISHENG YUJIANKANG

小学第一册  
(一、二年级用)



嶺南美術出版社

# 卫生与健康

小学第一册  
(一、二年级用)

嶺南美術出版社

## 专题教育·卫生与健康

小学第一册

(一、二年级用)

---

岭南美术出版社出版、总发行

广东阳江市教育印务公司印刷

(阳江市东风三路45号)

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：2.625

ISBN 7-5362-3447-3

---

定价：2.85元

《卫生与健康》教材编写组

主 编：杨红华

副主编：程照萍 肖一帆 丘宝兰

编写组：朱 悦 颜德艳 宋翊鹤 扈乐乐 李丽馥  
张勇平

## 前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想。”根据教育部“关于贯彻《关于推进素质教育调整中小学教育内容、加强教学过程管理的意见》中有关中小学健康教育若干问题的补充意见”的要求，即“各地教育行政部门应从推进素质教育的总体改革出发，对健康教育如何适应素质教育的发展及健康教育的内容、形式、手段、重点等进行深入研究”。为此，我们组织深圳市有丰富教学经验的健康教育课教师根据国家中小学生学习健康教育基本要求和教学大纲，对现行小学《卫生与健康》教材进行修订，并在教学内容、形式、手段、重点等方面进行改革。修订后的教材精减为三册，删减了与其他学科重复的内容，增加了心理健康教育的内容，突出学生动手能力的培养，增强学生的创造力和参与意识，提倡同伴教育，使学生在轻松愉快的娱乐中增长知识，逐步养成良好的卫生习惯和行为，促进身心健康发育。教学改革坚持了围绕着学校健康教育课的特点，切实减轻学生的课业负担，充分调动学生学习的积极性，促使学生从小增强自我保健意识，养成良好的卫生习惯的基本原则。

亲爱的同学们，我们真诚地希望你们通过学校健康教育获得必要的卫生科学知识，树立正确的健康价值观，养成健康的学习和生活方式，并改变不健康的行为和环境，从而达到预防和减少疾病，增强体质，促进身心发展，为终生身心健康奠定良好的基础。

广东省小学《卫生与健康》教材编写组

2006年6月

# 目 录

---

第 一 课	我是小学生了 .....	1
第 二 课	爱护我们的身体 .....	4
第 三 课	早餐要吃好 .....	7
第 四 课	认识人的牙齿 .....	10
第 五 课	大家都来做眼操 .....	13
第 六 课	美丽的校园 .....	16
第 七 课	习惯好，才能学习好 .....	19
第 八 课	我是你的好朋友 .....	22
第 九 课	一日三餐要吃好 .....	25
第 十 课	饮食卫生须注意 .....	28
第十一课	吃饭的学问有很多 .....	31
第十二课	开始换牙了 .....	34
第十三课	大家来打预防针 .....	37

第十四课	在家也要防意外	40
第十五课	愉快的课间生活	43
第十六课	好好刷牙	46
第十七课	眼睛——心灵的窗户	49
第十八课	交通安全要谨记	52
第十九课	快快乐乐郊游去	55
第二十课	男孩女孩都可爱	58
第二十一课	保护隐私防侵害	61
第二十二课	让心灵的窗户更明亮	64
第二十三课	睡眠充足身体棒	67
第二十四课	个人卫生很重要	70
第二十五课	学会倾听	73

# 第一课

## 我是小学生了



我喜欢上学，可以认识很多新朋友。



我有点担心，我能适应新环境吗？

小学和幼儿园真是不一样啊！





你已经是一年级的学生了，说说自己的变化吧。

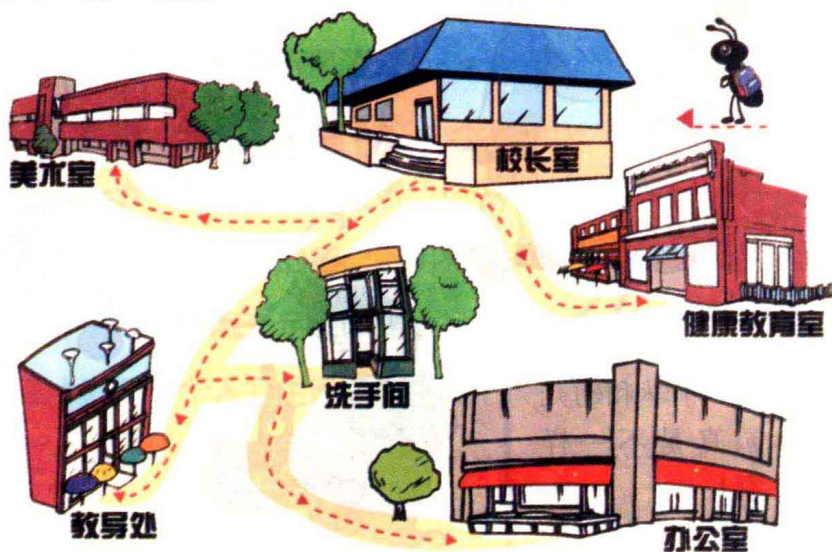


我长高了！我是——学校一年级的小学生了！好开心喔……

来到新学校，一定要尽快熟悉新环境哦！



小朋友，和我一起去找找看。



# 我想说

想一想，小学和幼儿园有什么不一样呢？

# SCHOOL



幼儿园有

我想说：\_\_\_\_\_

我知道：\_\_\_\_\_



学校里有

我想说：\_\_\_\_\_

我知道：\_\_\_\_\_



遇到下面情况，你会怎么处理？

1. 体育课上，有同学摔跤流血了，该怎么办呢？
2. 在课堂上，你突然想上洗手间，怎么办？
3. 今天忘记带文具上学了，写作业时该怎么办？



在学校遇到困难了，自己没有办法解决的情况下，应该马上找身边的同学或老师帮忙。



## 自我介绍接龙

我叫\_\_\_\_\_，我今年\_\_岁。我是\_\_\_\_\_幼儿园毕业的。  
我最喜欢\_\_\_\_\_。

儿歌《找朋友》  
找呀找呀找朋友，  
找到一个好朋友，  
敬个礼呀，握握手，  
你是我的好朋友。

.....

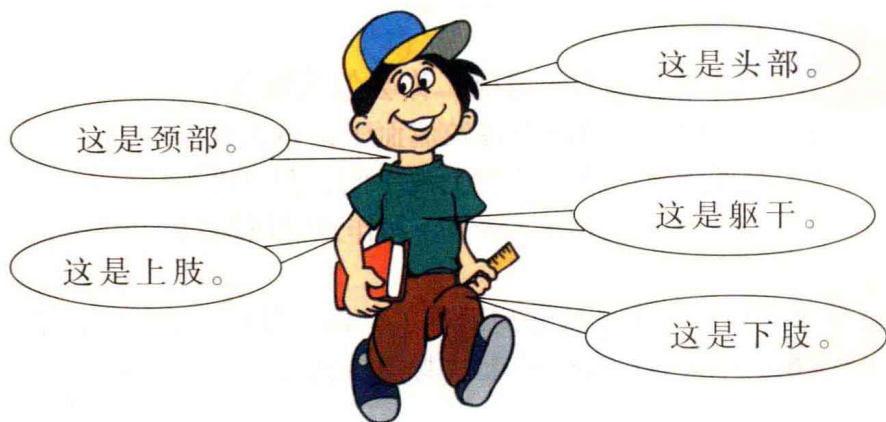


## 第二课

### 爱护我们的身体



我们的身体由头、颈、躯干和四肢组成，就像一台精密的机器，每一个部位都长得恰到好处。



我们的头部长有眼睛、嘴巴、鼻子和耳朵，这都是人的重要器官，千万不要在游戏时用尖锐的物品刺到哦。





## 我们都来唱一唱

小朋友，起起身，顶天立地是个人。头在上，身在下，连接部位是细颈。四肢长在躯干边，腿脚支地手臂伸。脸上眼耳口鼻全，身体健康样样行。

## 大家学做小医生

明明很喜欢跟同学闹着玩，动不动就从后面箍着别人的脖子。这样的游戏好不好？为什么？



## 挑一挑：选择相应的字母填在括号里。

- 我们的头部没有长（ ）。  
A. 眼睛 B. 手指 C. 嘴巴 D. 鼻子
- 我们的双手、双脚各有（ ）个指头。  
A. 四个 B. 六个 C. 八个 D. 十个
- 我们的四肢非常灵活，起关键作用的是（ ）。  
A. 骨干 B. 关节 C. 肌肉 D. 皮肤



小朋友们，头是人的指挥部，知道里面有些什么器官吗？游戏玩耍时千万不要伤着头哦。

## 第三课

### 早餐要吃好



早餐是三餐中最重要的一餐，它要补充前一个晚上的消耗，还要提供当天上午活动的热能和营养。所以早餐必须量足和营养丰富。

最好的早餐是品种多样，具有多种营养素。如有米面奶蛋、蔬菜或水果等。

牛奶是最好的早餐食品。但早晨喝牛奶要注意：不要空腹、不要冰冻、不要在火上加热。

早餐最好干稀结合，适当配点咸菜调节食欲。

不吃早餐很容易导致低血糖，还可能患肥胖病、胆囊炎。





## 我们都来唱一唱

进食早餐很重要，保证营养身体好。早晨吃饱有精神，听课精力才集中。大脑能量供给足，学习效率高又高。



## 看谁填得最好

小朋友，我们来为一周七天早餐配备食品好吗？

星期一：牛奶、面包、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

星期二：皮蛋瘦肉粥、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

星期三：豆浆、包子、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

星期四：鸡蛋面条、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

星期五：鸡蛋蒸肠粉、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

星期六：煮水饺、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_

星期日：煮馄饨、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_



玲玲在星期一早上的升旗仪式上晕倒了，这是为什么？你有什么简便的方法使她能很快缓解吗？



小明起床后总是匆匆忙忙的，来不及吃完早餐，就只好边走路边啃面包。大家一起来给他提供几种简便的早餐好吗？



勾一勾：请小朋友开动脑筋，判断对错，对的打“√”，错的打“×”。

1. 麦当劳早餐最好吃，肯定最有营养。( )
2. 牛奶是营养价值最高的食品之一。( )
3. 稀饭最没有营养，早餐时我不喜欢吃。( )
4. 早上我不感到饿，所以不吃早餐不要紧。( )
5. 一碗传统汤面加一个鸡蛋就是最好的早餐。( )
6. 油条是我国的传统食品，我每天早餐都吃它。( )
7. 我每天边吃面包边赶着上学。( )
8. 我不喜欢喝牛奶，我可以用果汁或饮料代替。( )



1. 小朋友们，蛋白质、维生素、碳水化合物是我们人体需要的三大营养素，你们猜一猜，它们都藏在什么食物之中？

2. 知道哪些食物是垃圾食品吗？你知道了还会吃吗？



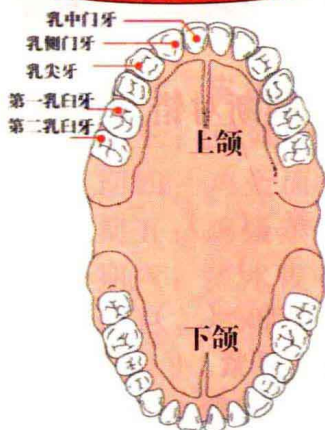
## 第四课

### 认识人的牙齿



人一生有两副牙齿，先萌出的是乳牙，共 20 个；后萌出的是恒牙，28 ~ 32 个。恒牙将一直陪伴我们到老。

乳牙的萌出时间及顺序



萌出月数	中门牙	侧门牙	第一白牙	犬牙	第二白牙
6					
8					
9					
13					
14					
17					
27					
29					

乳牙从半岁开始至两岁半陆续长出，从 6 岁开始至 12 岁左右自动脱落，逐步由恒牙取代。



哎呀，我们马上就要换牙了。

这牙齿还真复杂呢。

恒牙在 13 岁左右时全部替代乳牙，17 ~ 21 岁时 28 ~ 32 个恒牙都已齐全。

怪不得好多哥哥、姐姐都缺牙呢，原来要长很大才长完整啊！

我们的牙是从哪颗长起呢？从外部观察，牙齿可分为牙冠、牙根及牙颈三部分。