

一年级

健康教育读本

佐斌 主编



华中师范大学出版社

健康教育读本

(一年级)

主 编	佐 斌	
编写者	杨 晓	佐一男
	孙 山	严洁晶

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

健康教育读本(一年级)/佐斌主编. —武汉:华中师范大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5622-4053-2

I. 健… II. 佐… III. 健康教育—小学—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141089 号

健康教育读本 (一年级)

主 编:佐 斌

责任编辑:何军华

责任校对:王 炜

封面设计:瑛子工作室

编辑室:第二编辑室

电话:027—67867362

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

邮编:430079

电话:027—67863040、67861549、67867076(发行部) 邮购:027—67861321

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccupress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:华中理工大学印刷厂

督印:章光琼

字数:55 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:3.25

版次:2009 年 10 月第 1 版

印次:2009 年 10 月第 1 次印刷

定价:6.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321。



主编的话

亲爱的同学们：

你们好！

少年儿童是祖国的未来。让每一个青少年儿童都能够好好学习、快乐生活和健康成长，是党和国家的明确要求，是学校教育的重要责任，也是我们每一个人最美好的愿望。

为了提高你们的健康素质，促进同学们健康成长，按照国家的要求，依据不同年级少年儿童的实际情况，我们专门为你们编写了《健康教育读本》。这本书包括了健康行为、疾病预防、心理健康、生长发育、安全应急等方面的内容，对你们的健康安全来说都是很重要的。

只要你们认真阅读每一课，好好按照书中的知识和方法去做有益健康的事情，你们的每一天都将是健康和快乐的。

祝你们身心健康，幸福成长！

你们的大朋友：佐斌



目 录

dì yī kè	wǔguānzuòyòngdà	
第一课	五官作用大	1
dì èr kè	qín xǐ shǒu hù jiàn kāng	
第二课	勤洗手护健康	11
dì sān kè	yá hǎo wèi kǒu jiù hǎo	
第三课	牙好胃口就好	21
dì sì kè	hē shá jiě kě yòu jiàn kāng	
第四课	喝啥解渴又健康	30
dì wǔ kè	bù dāng xiǎo tài yáng	
第五课	不当“小太阳”	40
dì liù kè	wǔ zī duān zhèng tǐ xíng měi	
第六课	五姿端正体型美	49
dì qī kè	shì jiè shàng zuì dòng tīng de huà	
第七课	世界上最动听的话	60
dì bā kè	bí zi liú xiě bié hài pà	
第八课	鼻子流血别害怕	70
dì jiǔ kè	dà jiā dōu shì hǎo péng you	
第九课	大家都是好朋友	78
dì shí kè	hóng dēng tíng lǜ dēng xíng	
第十课	红灯停绿灯行	89

dì yī kè wǔ guān zuò yòng dà
第一课 五官作用大



nǐ zhī dào tóu shàng wǔ guān de jī běn gōng
你知道头上五官的基本功

néng ma
能吗？

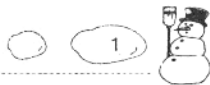
wǔ guān de shuō fǎ

1. 五官的说法

wǔ guān zhǐ de shì nǎ jǐ gè rén tǐ qì guān qí
“五官”指的是哪几个人体器官，其
shí méi yǒu yí gè wán quán tǒng yī de shuō fǎ zhōng yī
实没有一个完全统一的说法。中医

lǐ de wǔ guān ěr shé yǎn bí
里的“五官”——“耳、舌、眼、鼻、
kǒu fēn bié duì yīng shèn xīn gān fèi wèi
口”分别对应“肾、心、肝、肺、胃”。

tōng guò wǔ guān kě yǐ jiǎn dān pàn duàn bìng qíng shì yǒu
通过五官可以简单判断病情，是有
yí dìng kē xué dào lǐ de
一定科学道理的。



2. 耳 朵

wǒ men yuǎn yuǎn kàn qù ěr duo wài xíng hěn xiàng
我们远远看去，耳朵外形很像

zì jìn chù kàn yòu xiàng yí zuò zuò gāo dī bù
“3”字，近处看，又像一座座高低不

píng lián mián qǐ fú de
平、连绵起伏的

shān luán ěr duo zhǔ yào
山峦。耳朵主要

shì kě yǐ tīng jiàn zhōu wéi
是可以听见周围

de shēng yīn yǔ bié rén
的声音，与别人

liáo tiān shí shì jiē shōu xìn xī de zhòng yào qì guān
聊天时是接收信息的重要器官。

qì hòu biàn huà de shí jié yóu yú róng yì gǎn mào
气候变化的时节，由于容易感冒，

wǒ men dōu huì chī yī xiē yào láo yù fáng huò zhě shì zhì liáo
我们都会吃一些药来预防或者是治疗。

zài zhè zhǒng shí hòu wǒ men yào xiǎo xīn duì ěr duo yǒu hài
在这种时候，我们要小心对耳朵有害

de yào wù rú mǒu xiē kàng shēng sù yǐ miǎn yīn qǐ yào
的药物如某些抗生素，以免引起药

wù zhòng dú dǎo zhì ěr lóng lìng wài cè zhe shēn zi
物中毒导致耳聋。另外，侧着身子

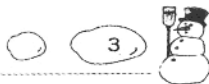


shuì jiào de shí hòu yào dāng xīn bù shǐ ěr kuò niǚ juǎn
 睡觉的时候，要当心不使耳廓扭卷，
 shòu dào yā pò xǐ zǎo shí zhù yì bú yào ràng shuǐ liú
 受到压迫。洗澡时，注意不要让水流
 rù ěr dào nèi yǐ miǎn yǐn qǐ yán zhèng yào gǎi diào
 入耳道内，以免引起炎症。要改掉
 zǒng shì zì jǐ wā ěr gòu de xí guàn shǎo liàng de ěr
 总是自己挖耳垢的习惯，少量的耳
 gòu shì kě yǐ bǎo hù ěr mó de rú guǒ fā xiàn zì jǐ ěr
 垢是可以保护耳膜的。如果发现自己耳
 gòu hěn duō yīng gāi qǐng fù mǔ bāng máng qù chú
 垢很多，应该请父母帮忙去除。

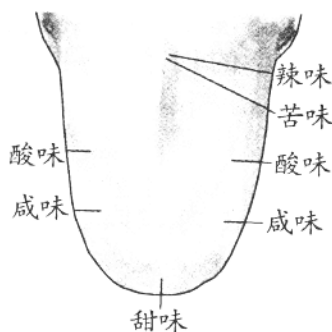
shé tou

3. 舌 头

wǒ men dōu zhī dào shé tóu de gōng néng jiù shì yǒu wèi
 我们都知道舌头的功能就是有味
 jué yīn wèi wǒ men de shé tāi shàng shēng zhǎng zhe hěn
 觉，因为我们的舌苔上生长着很
 duō hěn duō de wèi jué xì bāo zhè xiē wèi jué xì bāo suǒ
 多很多的味觉细胞。这些味觉细胞所
 zài de wèi zhì bù tóng chéng dān de rèn wu yě bù tóng
 在的位置不同，承担的任务也不同。
 shé jiān bù wèi de wèi jué xì bāo fù zé gǎn shòu tián wèi
 舌尖部位的味觉细胞负责感受甜味；
 shé tóu liǎng cè piān qián bù wèi de wèi jué xì bāo fù zé gǎn
 舌头两侧偏前部位的味觉细胞负责感



shòu xián wèi piān hòu bù
受咸味；偏后部
wèi de wèi jué xì bāo fù zé
位的味觉细胞负责
gǎn shòu suān wèi ér shé
感受酸味；而舌
gēn bù wèi de wèi jué xì bāo
根部位的味觉细胞
fù zé gǎn shòu kǔ wèi hé là
负责感受苦味和辣



wèi dāng wǒ men bǎ shí wù fàng dào zuǐ li shí wù wèi
味。当我们把食物放到嘴里，食物味
dào de cì jī chuán dá dào shé tǎi shàng de wèi jué xì bāo
道的刺激传达到舌苔上的味觉细胞
shí jiù yǒu le suān tián kǔ là xián wǔ zhǒng wèi jué
时，就有了酸甜苦辣咸五种味觉。

qí shí shé tou hái yǒu yí gè gōng néng jiù shì
其实，舌头还有一个功能，就是
bāng zhù fā yīn shuō huà yóu yú shé tou de xíng zhuàng bù
帮助发音说话。由于舌头的形状不
tíng biàn huà cóng ér shǐ shēng dài jiē chù dào bù tóng qì
停变化，从而使声带接触到不同气
liú ér fā chū gè shì gè yàng de shēng yīn zhè jiù chǎn
流而发出各式各样的声音，这就产
shēng le wǒ men píng shí de shuō huà shēng hé hǎo tīng de
生了我们平时的说话声和好听的
gē shēng
歌声。



jiàn kāng tiān dì
健康天地

zēng jiā shí yù de shé tou cāo
 增加食欲的舌头操

yào jìn xíng juǎn shé tou de yùn dòng bǎ shé
(1) 要进行卷舌头的运动。把舌
tou xiàng lǐ miàn juǎn shǐ shé tou néng gòu dào dá hóu lóng
头向里面卷，使舌头能够到达喉咙
de bù fēn
的部分。

bǎ shé jiān juǎn qǐ shǐ shé tou yǔ zuǐ ba lǐ
(2) 把舌尖卷起，使舌头与嘴巴里
de měi yí gè bù fēn dōu néng jiē chù
的每一个部分都能接触。

zuò wán shé tou yùn dòng hòu zuǐ ba lǐ miàn
(3) 做完舌头运动后，嘴巴里面
jiāng huì yǒu kǒu shuǐ zhè shí hòu bǎ kǒu shuǐ yì diǎn
将会有口水，这时候，把口水一点
diǎn de tūn xià qù
点地吞下去。

bǎ shé tou shēn dào wài biān jìn liàng shēn
(4) 把舌头伸到外边，尽量伸
cháng shǐ shé tou jī hū néng gòu shì dào bí zi huò
长，使舌头几乎能够舐到鼻子或
xià ba
下巴。



shé tou yùn dòng suī rán bú tài yǎ guān dàn shì
 舌头运动虽然不太雅观，但是，
 néng gòu shōu dào liáng hǎo de xiào guǒ
 能够收到良好的效果。

yǎn jīng

4. 眼 睛

yǎn jīng yǒu zhe wān wān de yōu měi xiàn tiáo shǎn
 眼睛有着弯弯的优美线条，闪
 zhe liàng liàng de guāng yīn cǐ bèi rén men chēng wéi
 着亮亮的光，因此被人们称为
 xīn líng zhī chuāng yǎn jīng de gōng zuò shí jiān hěn
 “心灵之窗”。眼睛的工作时间很
 cháng chú le xiū xi shuì jiào zhī wài tā dōu děi zhēng
 长，除了休息睡觉之外，它都得睁
 zhe zhù yì zhōu wéi de biàn huà dàn shì yǎn jīng yě yǒu yí
 着注意周围的变化。但是眼睛也有一个
 gè ruò diǎn nà jiù shì róng yì jìn shì
 个弱点，那就是容易近视。

wèi cǐ wǒ men yào

为此，我们要

kāi shǐ xué zuò yǎn bǎo jiàn
 开始学做眼保健
 cāo bìng qiě zhù yì měi
 操。并且注意每



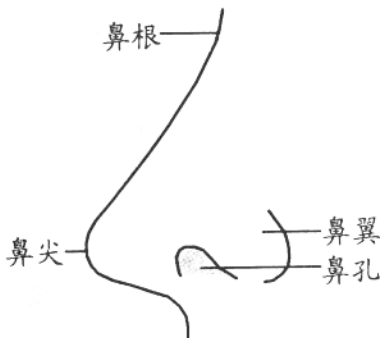
kàn yí duàn shí jiān de shū huò diàn shì jiù wǎng yuǎn chù
 看一段时间的书或电视，就往远处



kàn jǐ fēn zhōng huò zhě shì kàn zhe wài miàn dà zì rán de
 看 几 分 钟 ， 或 者 是 看 着 外 面 大 自 然 的
 lǜ sè yǐ cǐ lái xiū xi yí xià yǎn jīng rú guǒ gǎn jué
 绿 色 ， 以 此 来 休 息 一 下 眼 睛 。 如 果 感 觉
 zì jǐ de yǎn jīng yǒu bù shū fu de shí hou yīng jí shí qù
 自 己 的 眼 睛 有 不 舒 服 的 时 候 ， 应 及 时 去
 yī yuàn kàn yī shēng yí dìng yào jì zhù bù néng zì jǐ
 医 院 看 医 生 ， 一 定 要 记 住 不 能 自 己
 suí biàn shǐ yòng yǎn yào shuǐ
 随 便 使 用 眼 药 水 。

bí zǐ 5. 鼻 子

bí zǐ shì fù zé hū xī hé gǎn jué gè zhǒng gè yàng qì
 鼻 子 是 负 责 呼 吸 和 感 觉 各 种 各 样 气
 wèi de qì guān zài shēng bìng de shí hou cóng bí jiān
 味 的 器 官 。 在 生 病 的 时 候 ， 从 鼻 尖
 dào bí gēn bí zǐ
 到 鼻 根 ， 鼻 子
 lǐ miàn de tōng dào
 里 面 的 通 道
 bèi dǔ zhù le bí
 被 堵 住 了 ， 鼻
 zi jiù bà gōng le
 子 就 罢 工 了 。
 zhè gè shí hou huì jué
 这 个 时 候 会 觉



de hū xī yǒu kùn nán duì zhōu wéi de qì wèi yě bù mǐn
得呼吸有困难，对周围的气味也不敏
gǎn shèn zhì kě néng bié rén qīng yì néng gòu wén dào de
感，甚至可能别人轻易能够闻到的
wèi dào wǒ men què méi yǒu gǎn jué
味道，我们却没有感觉。

wèi le bǎo hù wǒ men de bí zi píng shí yào bì
为了保护我们的鼻子，平时要避
miǎn yì xiē kě yǐ chā rù bí kǒng de xiǎo dōng xī děng wù
免一些可以插入鼻孔的小东西等物
pǐn yì wài sǔn shāng bí zi bú yào yòng bù gān jìng de
品意外损伤鼻子。不要用不干净的
shǒu wā zì jǐ de bí kǒng yǐ fáng bí zi gǎn rǎn shàng
手挖自己的鼻孔，以防鼻子感染上
bìng jūn wǒ men shàng tǐ yù kè yùn dòng shí róng yì diē
病菌。我们上体育课运动时容易跌
shāng bí zi zhè shí yào jí shí qù xiào yī wù shì jiǎn chá
伤鼻子，这时要及时去校医务室检查。

zuǐ ba

6. 嘴 巴

zuǐ ba shì yóu yá chǐ shé tou zuǐ chún sān bù fēn
嘴巴是由牙齿、舌头、嘴唇三部分
zǔ chéng de wǒ men zhǔ yào yòng zuǐ ba lái chī fàn hé
组成的。我们主要用嘴巴来吃饭和
shuō huà zài yǔ bié rén jiāo tán de shí hòu zuǐ ba shì bù
说话。在与别人交谈的时候，嘴巴是不



kě yǐ quē shǎo de quē shǎo le jiù zhǐ yǒu yòng shū xiě
可以缺少的，缺少了，就只有用书写
de fāng shì huò yòng shǒu yǔ jiāo liú le
的方式或用手语交流了。

wèi le bǎo hù hǎo zuǐ ba yào zhù yì zài wǒ men bù
为了保护好嘴巴，要注意在我们不
xiǎo xīn shuāi dǎo shí yào jiǎn chá shì fǒu diē shāng le zuǐ
小心摔倒时，要检查是否跌伤了嘴
chún huò yá chǐ yǒu de tóng xué zài shuì jiào de shí hou fēi
唇或牙齿。有的同学睡觉的时候非
cháng xǐ huān zhāng kǒu hū xī zhè hěn róng yì yǐn qǐ
常喜欢张口呼吸，这很容易引起
shàng chún qiào qǐ yá chǐ pái liè bù qí yǎo hé bù
上唇翘起、牙齿排列不齐、咬合不
zhèng děng wèn tí kě yǐ qǐng bà ba mā ma píng shí liú
正等问题。可以请爸爸妈妈平时留
yì yí xià zì jǐ shì fǒu yǒu zhè xiē qíng kuàng chū xiàn yí
意一下自己是否有这些情况出现，一
dàn chū xiàn le yīng gāi jí shí qù yī yuàn zhì liáo
旦出现了，应该及时去医院治疗。

xiǎo péng you men pái pái zuò
小朋友们排排坐，
lái bǎ wǔ guān shuō yì shuō
来把五官说一说。
yǎn kàn shì jiè bí wén wèi
眼看世界鼻闻味，
ěr tīng shēng yīn zuǐ shuō huà
耳听声音嘴说话。



hái yǒu yì guān bié wàng jì
还有一官别忘记，
zuǐ lǐ shé tou zuò yòng dà
嘴里舌头作用大。

1.1 xiǎng yì xiǎng zuò yí zuò
想一想 做一做

zài qì hòu biàn huà de jì jié wǒ men yīng gāi
在气候变化的季节，我们应该

zěn yàng bǎo hù ěr duo
怎样保护耳朵？

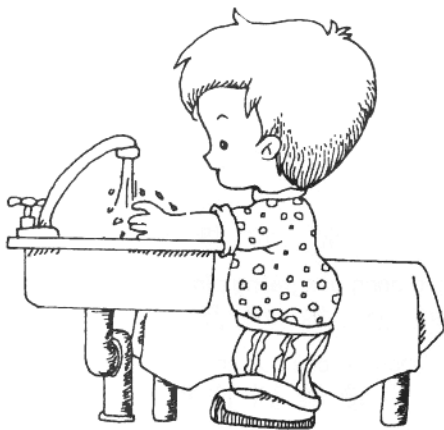




dì èr kè qín xǐ shǒu hù jiàn kāng
第二课 勤洗手 护健康



měi gè rén hěn xiǎo de shí hou jiù bèi gào zhī
每个人很小的时候，就被告知
yào yǎng chéng qín xǐ shǒu de hǎo xí guàn kě shì wǒ men
要养成勤洗手的好习惯，可是我们
wèi shén me xū yào qín xǐ shǒu ne
为什么需要勤洗手呢？





jūn cóng shǒu lái bìng cóng kǒu rù

1. “菌从手来，病从口入”

rén men suǒ yǒu de wài shì huó dòng dōu shì yóu
人们所有的“外事活动”，都是由shǒu yì mǎ dāng xiān de bǐ rú dǎ sǎo wèi shēng dào
手一马当先的，比如打扫卫生、倒lā jī xǐ jiǎo chuān xié děng dōu shì yào yòng shǒu
垃圾、洗脚、穿鞋等，都是要用手lái wán chéng lìng wài zài wài chū lǚ yóu cān guān
来完成。另外，在外出旅游、参观xué xí de shí hou shǒu jīng cháng huì jiē chù yì xiē gōng
学习的时候，手经常会接触一些公gòng wù pǐn yīn cǐ shǒu huì tè bié róng yì zān rǎn
共物品，因此，手会特别容易沾染shàng xǔ duō bìng jūn tè bié shì chuān rǎn bìng huàn zhě hé
上许多病菌。特别是传染病患者和yì xiē biǎo miàn jiànkāng shí jì shēn tǐ nèi dài yǒu bìng dú
一些表面健康实际身体内带有病毒de rén tā men cháng cháng bǎ zhì bìng de xì jūn chuán bō
的人，他们常常把致病的细菌传播dào gě zhǒng gōng gòng yòng pǐn yòng jù shàng dāng jiàn
到各种公共用品用具上。当健kāng rén de shǒu jiē chù dào zhè xiē gōng gòng yòng pǐn hòu
康人的手接触到这些公共用品后，zhì bìng xì jūn biàn lái dào shǒu shàng rú guǒ fàn qián biàn
致病细菌便来到手上。如果饭前便