

六年级

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

(六年级)

主 编	佐 斌		
编写者	杨丽华	孙 山	
	王 赞	周 乾	

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(六年级)/佐斌主编. —武汉:华中师范大学出版社,
2009. 10

ISBN 978-7-5622-4036-5

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 133660 号

健康教育读本

(六年级)

主 编:佐 斌

责任校对:王 炜

编辑室:第二编辑室

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

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

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccunpress.com>

印刷:华中理工大学印刷厂

字数:50 千字

开本:880 mm×1230 mm 1/32

版次:2009 年 10 月第 1 版

定价:6.00 元

责任编辑:刘 敏

封面设计:瑛子工作室

电话:027-67867362

邮编:430079

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

督印:章光琼

印张:2.5

印次:2009 年 10 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 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

第一课	我的健康菜单	1
第二课	居家安全多注意	7
第三课	适量碘,保健康	13
第四课	挫折其实是财富	20
第五课	绿色网络	26
第六课	轻伤的简易处理	32
第七课	不吸烟、不饮酒	39
第八课	防雷电,保安全	45
第九课	嫉妒心,要不得	51
第十课	科学补铁,预防贫血	56
第十一课	男女有别	62
第十二课	认识气质,扬长避短	68

第一课 我的健康菜单

小学生正处于生长发育阶段，是体格和智力发育的关键时期，也是行为和生活方式形成的重要时期。儿童、青少年由于生长速度加快，活动量大，对能量和各种营养素的需要增加。因此，合理安排小学生的饮食显得尤为重要。

1. 饮食应适度，不暴饮暴食。

暴饮暴食是指在短时间内，食用过多的食物，超过了胃肠功能的负荷。暴饮暴食是一种不良的饮食习惯，它会给人的健康带来很多危害。





(1) 暴饮暴食会导致消化不良。

众所周知，食物中的营养物质必须经过胃、肠消化器官的消化，才能被人体吸收，在胃肠中这个过程需经大量消化液的作用才能实现。正常成人每日各种消化液的分泌总量大约为 6 000 毫升至 7 000 毫升。一旦暴饮暴食，在短时间内有大量食物进入胃肠，势必使胃肠负担一下子加重起来，消化液的分泌会供不应求，就会造成消化不良。

(2) 暴饮暴食会造成胃下垂或急性扩张。

暴饮暴食会使大量的食物囤积在胃中，导致胃容量过大，使胃失去了蠕动能力，机械性膨胀，会造成胃下垂或急性扩张。

(3) 暴饮暴食后会感到全身乏力。

因为进食过多，胃肠道中集中了大量的血液，导致大脑、心脏、肝脏等重要脏器缺血、缺氧，而感到全身困倦乏力，注意力不集中，工作效率降低。

(4) 使胰腺的负担加重，而发生急性胰腺炎。

进食过多，特别是高蛋白、高脂肪食物可刺激胰腺，胰液分泌也随之增加，加重了胰腺负担，打乱了胰腺分泌规律，会引起十二指肠充血水肿，造成胰腺管口阻塞，甚至发生急性胰腺炎。

(5) 大量的水分可于短时间内进入血液及器官组织内，导致水肿的发生。



特别提醒

有规律的饮食要做到“定时”、“定量”

要保证每天的一日三餐，一般早餐的时间应该在早晨的七点左右，而午餐应该定在十二点左右，晚餐的时间应该在晚上五点到六点之间，这就是所谓的“定时”。



我们在吃饭的时候要根据一天的营养需要，不应该暴饮暴食。合理的做法是早餐的能量摄取量应该占一天能量需求总量的 30%，午餐占一天能量需求总量的 40%，晚餐一般占一天能量需求总量的 30%，这就是所谓的“定量”。

2. 不要盲目节食。

一些女孩进入青春初期后，惧怕发胖，一味节食，甚至造成厌食症。青春期是人体生长发育最旺盛的时期，营养缺乏所造成的危害极大。

(1) 节食会导致人体所需的热量不足。

青春期人体代谢旺盛，活动量大，机体对营养的需





要相对增多，既要满足生长发育的需要，又要满足每日学习、活动的需要。每日所需要的热量一般不能少于 12 552 千焦（3 000 千卡），如果达不到这一标准，就会影响生长发育。

（2）节食必然导致蛋白质的摄入不足。

蛋白质摄入不足，使生长发育迟缓，消瘦，抵抗力下降，智力发育亦会受到影响，严重者会发生营养不良性水肿。女孩的青春期发育较男孩早，同时伴有明显的内分泌变化，蛋白质摄入不足所引起的不良后果将更为严重。

（3）节食会导致各种维生素的摄入不足。

谷类中含有丰富的 B 族维生素，特别是维生素 B₂，缺乏时会发生口角炎、舌炎；蔬菜中含有大量维生素 C，缺乏时可导致败血症；维生素 D 缺乏可引起长不高或骨骼变形；维生素 A 缺乏可出现夜盲症。

（4）节食可造成各种无机盐类及微量元素缺乏。

钙、磷摄入不足或比例不当会直接影响骨骼发育；



缺铁可导致贫血；缺锌可影响人体生长和性腺发育。

3. 吃零食要适量。

零食是指在非正餐时间食用的各种少量的食物和饮料（不包括水）。经常吃零食，会破坏正常的饮食制度，打乱胃肠消化活动的规律，影响正常营养的吸收，容易造成营养不良和胃口不好的现象。经常吃零食，会加重胃肠的负担，使胃肠经常处于紧张状态中，得不到休息，因而会减弱消化器官的工作能力，引起消化不良症。仓促吃零食，食品 and 手都来不及保持洁净，因而容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

健康天地

选择健康的零食

(1) 零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食。

零食可以是日常膳食的组成部分，但不能代替正餐。选择零食不能只凭儿童、青少年的个人口味和喜好，营养价值 and 是否有利于健康才是需要首先考虑的。

(2) 多选奶类、水果蔬菜类、坚果类的新鲜食物。

奶类食物富含优质蛋白和钙，水果蔬菜类食物含有多种维生素、矿物质和膳食纤维，坚果还含有较多的能量、蛋白质，适当食用有利于青少年的身体健康。

(3) 根据运动和学习情况，在正餐之间吃适量零食，但每天食用不能太频繁。



在两次正餐之间可吃一些零食，作为饥饿时的补充。儿童、青少年可根据运动量适当补充一些零食。但每天吃零食的次数不应超过3次，每次吃零食的量不宜过多，以不影响正餐食欲和食量为原则。

(4) 在休闲聚会、看电视等情况下，警惕无意识地过量食用零食。

儿童、青少年在休息闲暇、聚会聊天、上网、看电视、看电影时，往往会不经意间摄入过量零食，影响正餐。建议食用零食要有计划，预先准备少量或者小包装的零食，避免无意识间食用过量。

(5) 少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。

油炸零食会提供较高能量，长期食用可增加脂肪的摄入；含糖过多的零食容易引起龋齿；若零食中食盐和味精的含量较高，易引发高血压。因此建议少吃油炸、含糖过多、过咸的零食。

(6) 注意食品卫生和口腔卫生，少吃街头食品。

吃零食要讲究食品卫生，不吃变质腐败的食物。多数街头食品的卫生和质量往往难以保证，应尽量少吃。吃完零食要漱口或者刷牙，晚上睡觉前半小时不宜吃零食。

思考与行动

为什么不能暴饮暴食，暴饮暴食的危害有哪些？节食有哪些危害？哪些零食是健康的？

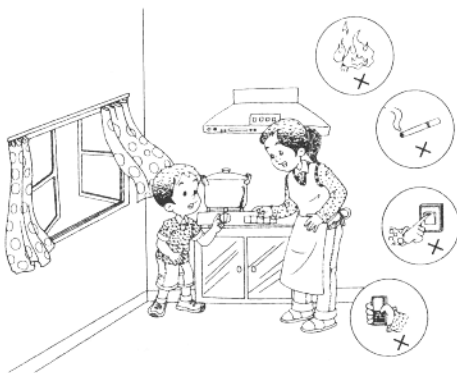


第二课 居家安全要注意

触电、煤气中毒是居家安全的主要隐患，小学生应该熟知煤气中毒、安全用电等常识，避免灾难的发生。

1. 煤气中毒的防治。

近年来，煤气中毒事故的报道经常见诸报端，小学生缺乏生活经验，常成为事故中的受害者。



(1) 煤气中毒的原因。

煤气中毒通常指一氧化碳中毒，当氧气不充足时，燃料不完全燃烧会产生一氧化碳。吸入过量的一氧化碳，会影响血液的供氧功能，造成缺氧死亡。

常见煤气中毒的原因有：在通风不良的环境中使用煤炉取暖、做饭，供氧不充分，产生大量一氧化碳积蓄



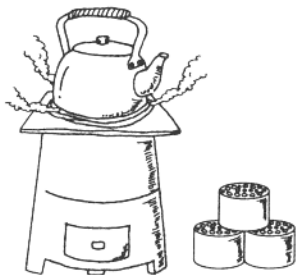
在室内导致中毒；城镇居民使用管道煤气，如果管道漏气，开关不紧，均可使煤气大量溢出，造成中毒；使用燃气热水器，错装在浴室内，通风不良，洗浴时间过长造成中毒。

(2) 煤气中毒的防治。

① 煤气中毒的预防。

为防止煤气中毒，平时生活中应该密切留意，排除安全隐患。

睡眠中煤气中毒危险性最高。不要在产生煤气的场所取暖和睡觉，有火炉燃烧的房间，不通风的地下室、煤窑和砖窑禁止作为休息和睡眠的场所。冬天采用炉火取暖时，要检查取暖设备是否完好。遇有大风天气，尤其是在夜晚，一定要打开炉门，让燃料能够充分燃烧，或者干脆将炉子灭掉。在冬季的雨雪、阴天或者气压低的天气里，要注意及时清扫烟囱，保持内部通畅，并要经常开窗通风。蜂窝煤炉要在室外点旺之后再移入室内，条件允许的最好不要在晚上使用蜂窝煤炉取暖。



在使用煤气时，人不要离开，防止水溢出浇灭火苗引发漏气中毒。点燃燃气后，要把房门打开，保持室内通风。如果点燃的燃气火苗熄灭了，不能马上再次点燃，应关上燃气阀门，打开门窗通风后再点火。

② 煤气中毒急救措施。

煤气中毒是一个比较缓慢的过程，如果在中毒期间采取有效措施，可以避免死亡等惨剧发生。

睡眠中发现自己煤气中毒时，要趁神志清醒强迫自己翻身下床，找窗缝或门缝呼吸新鲜空气，等恢复气力之后把门窗打开通风。愈后还要注意体内余毒的排除。

发现煤气中毒者，应尽快让患者离开中毒环境，并立即打开门窗，流通空气。然后让患者安静休息。对于中毒较重的人，因会出现恶心、呕吐等症状，此时应将中毒者头偏向一侧，并及时清除呕吐物。对已经停止呼吸者，应该进行人工呼吸和心脏按压，通知 120 急救。



特别提醒

煤气中毒后应注意锻炼身体

煤气中毒者恢复以后，还应注意在空气新鲜的地方做扩胸运动和深呼吸，排除体内余毒，以免留下后遗症。

2. 安全用电。

家庭用电安全隐患一般包括灯具、电器引发火灾，用电不当触电等。小学生应熟知安全用电注意事项，安全用电，确保健康。

(1) 安全用电注意事项。

首先要认识了解电源总开关，学会在紧急情况下切



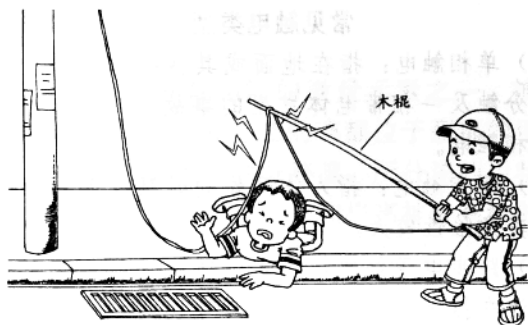
断总电源。不要用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。不要乱拉乱接电线，不要玩弄插销、插座等电器设备；湿手不能触摸带电的家用电器，不能用湿布擦拭使用中的家用电器，手上沾水或出汗过多时，不要接触电线插销和使用灯头开关的电灯；电器使用完毕后应拔掉电源插头；人离开的时候要关掉屋内所有电器，断开电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好；不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等，即使是安装灯泡等简单的事情，也要先切断电源，在家长的指导下进行；不在电线上搭晒衣物。

正确使用家中的电器，不在潮湿的环境下使用电器，更不能使用淋湿、受潮的电器；不在雷雨天气使用电器；使用吹风机、电饭锅、电暖气等高功率电器时应远离纸



张、棉布等易燃物品，用过后拔下插头，同时注意防止烫伤。

(2) 触电救助常识。



如果触电，附近又无人救援时，务必保持镇定自救。触电后的最初几秒钟内，人的意识并未完全丧失，如果是导线或插头触电，触电者可用另一只手抓住电线绝缘处，把电线拉开，摆脱电线；如果触电时电线或电器固定在墙上，可用脚猛蹬墙壁，同时身体往后倒，借助身体重量脱离电源；旁边若有人，不能用手直接去拉扯，这样不仅使自身再次充当导体，增加了电流对身体造成的损伤，而且可能使救助者也受到电击的威胁。

发现有人触电要设法及时切断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；小学生遇到这种情况，应呼喊成年人相助或报警，不要自己处理，以防触电；发现电线破损、断落时，千万不要触碰，应及时断开电源，找电工修理。





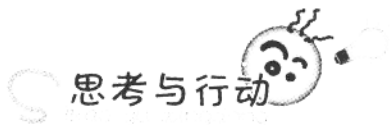
常见触电类型

(1) 单相触电：指在地面或其他接地导体上，人体某一部分触及一相带电体发生的事故。大部分触电事故都是单相触电。

(2) 两相触电：指人体两处同时触及两相带电体的事故，其危险性较大。

(3) 跨步电压触电：当带电体接地有电流流入地下时，电流在接地点周围土壤中产生电压。人在接地点周围，两脚之间出现电压触电，叫跨步电压触电。

因此，儿童不仅不要触摸电线，还应远离高压线，不要接近有“防止触电”警示的地方。



思考与行动

1. 如何预防煤气中毒？
2. 安全用电有哪些注意事项？
3. 搜集安全用电的标语。

