

二年级

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

(二年级)

主 编 佐 斌
编写者 严洁晶 周 乾
杨 晓 王 赞

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(二年级)/佐斌主编. —武汉:华中师范大学出版社,
2009. 10

ISBN 978-7-5622-4054-9

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 141090 号

健康教育读本 (二年级)

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

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

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnapress.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

dì yī kè	rènshi wǒmen de shēn tǐ	
第一课	认识我们的身体	1
dì èr kè	liángliang shēngāo chēng tǐ zhòng	
第二课	量 量 身 高 称 体 重 ...	12
dì sān kè	bù tiāo bù jiǎn àn shí chī fàn	
第三课	不挑不拣按时吃饭	23
dì sì kè	rén rén dōu yào dǎ yù fáng zhēn	
第四课	人人都要打预防 针	35
dì wǔ kè	zuò wán zuò yè zài qù wán	
第五课	做完作业再去玩	44
dì liù kè	wán yóu xì yào zhù yì ān quán	
第六课	玩游戏要注意安全	52
dì qī kè	wán huǒ hěn wēi xiǎn	
第七课	玩火很危险	61
dì bā kè	bú yào qǔ xiào bié rén	
第八课	不要取笑别人	70
dì jiǔ kè	bāng zhù bié rén hěn kuài lè	
第九课	帮助别人很快乐	80
dì shí kè	ài hù huán jìng cóng wǒ zuò qǐ	
第十课	爱护环境从我做起	89



dì yī kè rèn shi wǒ men de shēn tǐ

第一 课 认识 我们的 身体



rén de shēn tǐ shì yóu nǎ jǐ dà bù fēn zǔ
人的 身体 是由 哪 几 大 部 分 组

chéng de ne
成 的 呢？

měi gè rén de shēn tǐ yóu

1. 每个人的 身体 由

sì dà bù fēn zǔ chéng

四 大 部 分 组 成

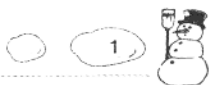
guān chá wǒ men de shēn tǐ cóng wài xíng
观 察 我 们 的 身 体 ， 从 外 形

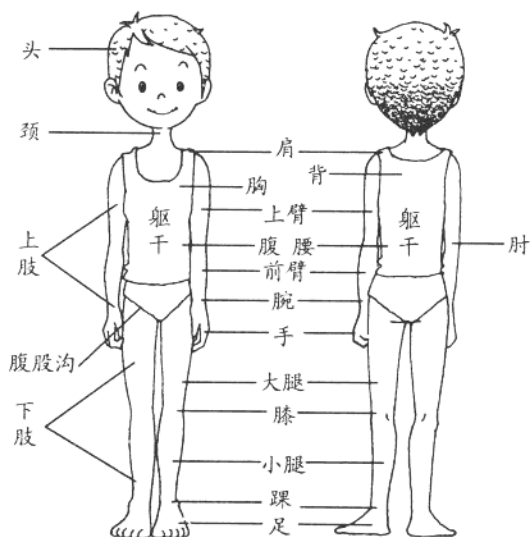
shàng lái kàn kě yǐ fēn wéi sì dà bù fēn
上 来 看 ， 可 以 分 为 四 大 部 分 ——

tóu jǐng qū gàn hé sì zhī
头 、 颈 、 躯 干 和 四 肢 。

qū gàn bù fēn qián miàn kě yǐ fēn wéi jiān
躯 干 部 分 前 面 可 以 分 为 肩 、

xiōng fù hòu miàn kě yǐ fēn wéi bèi yāo
胸 、 腹 ， 后 面 可 以 分 为 背 、 腰 、





tún
臀。

sì zhī kě yǐ fēn wéi shàng zhī hé xià zhī shàng
四肢可以分为 上肢和下肢，上
zhī bāo kuò shàng bì zhòu qián bì shǒu xià
肢包括 上臂、肘、前臂、手；下
zhī bāo kuò dà tuǐ xī xiǎo tuǐ huái zú
肢包括 大腿、膝、小腿、踝、足。

tóu bù 2. 头 部

tóu bù shì rén tǐ de zhòng yào bù fēn tā zài
头部是人体的重要部分，它在



2

rén tǐ de zuì shàng bù bāo hán zhe nǎo yǐ jí wǒ
人 体 的 最 上 部 ， 包 含 着 脑 以 及 我
men dà duō shù de gǎn jué qì guān bǐ rú yǎn
们 大 多 数 的 感 觉 器 官 ， 比 如 ： 眼 、
ěr bí shé děng lìng wài tóu bù hái bāo hán zhe
耳 、 鼻 、 舌 等 。 另 外 头 部 还 包 含 着
yá chún jí kǒu wǒ men de kǒu qiāng tōng guò
牙 、 唇 及 口 ， 我 们 的 口 腔 通 过
zhāng kāi hé guān bì de yùn dòng lái shè rù shí wù hé
张 开 和 关 闭 的 运 动 来 摄 入 食 物 和
shuō huà
说 话 。

zhèng cháng rén tóu shàng dōu zhǎng yǒu tóu fa
正 常 人 头 上 都 长 有 头 发 ，
fáng zhǐ rè liàng de sàn shī rén lèi de tóu bù jié gòu
防 止 热 量 的 散 失 。 人 类 的 头 部 结 构
zǔ chéng dōu jī běn xiāng tóng dàn yóu yú tóu bù
组 成 都 基 本 相 同 ， 但 由 于 头 部
dà xiǎo xíng zhuàng yǐ jí miàn bù qì guān xíng tài
大 小 、 形 状 以 及 面 部 器 官 形 态
de bù tóng shǐ de měi gè rén de yàng zi gè bù
的 不 同 ， 使 得 每 个 人 的 样 子 各 不
xiāng tóng
相 同 。

tóu bù jù jí yǒu dà liàng xuè guǎn shén jīng
头 部 聚 集 有 大 量 血 管 、 神 经 、
jīng luò hé xué wèi suǒ yǐ shuō tóu bù shì fēi cháng
经 络 和 穴 位 ， 所 以 说 头 部 是 非 常





zhòng yào de bù wèi wǒ men yào bǎo hù hǎo zì jǐ
重 要 的 部 位 。 我 们 要 保 护 好 自 己
de tóu bù bú yào ràng tā shòu shāng hái kě yǐ
的 头 部 ， 不 要 让 它 受 伤 ， 还 可 以
jīng cháng zuò yí zuò tóu bù àn mó duì tóu fa de
经 常 做 一 做 头 部 按 摩 ， 对 头 发 的
shēng zhǎng yě yǒu hǎo chu
生 长 也 有 好 处 。

jǐng bù 3. 颈 部

jǐng bù yě jiù shì wǒ men sú chēng de bó
颈 部 ， 也 就 是 我 们 俗 称 的 “ 脖
zi shì qū gàn zhī chēng tóu bù de zhī zhù bó
子 ” ， 是 躯 干 支 撑 头 部 的 支 柱 。 脖
zi shì lián jiē tóu bù hé qū gàn de zhòng yào bù fēn
子 是 连 接 头 部 和 躯 干 的 重 要 部 分 ，
dà nǎo de shén jīng dōu cóng zhuī guǎn zhōng xià xíng
大 脑 的 神 经 都 从 椎 管 中 下 行 ，
lái zhǎng kòng quán shēn de yí qiè huó dòng rú guǒ
来 掌 控 全 身 的 一 切 活 动 。 如 果
jǐng zhuī chū xiàn le wèn tí rén jiù huì yǒu bó zi fā
颈 椎 出 现 了 问 题 ， 人 就 会 有 脖 子 发
yìng téng tòng de gǎn jué shèn zhì huì yǐng xiǎng
硬 、 疼 痛 的 感 觉 ， 甚 至 会 影 响
dào sì zhī de huó dòng suǒ yǐ bǎo hù hǎo wǒ men
到 四 肢 的 活 动 。 所 以 保 护 好 我 们



de bó zi duì jiàn kāng shì fēi cháng zhòng yào de qí
 的脖子对健康是非常重要的。其
 shí zài rì cháng shēng huó zhōng zhǐ yào wǒ men
 实，在日常生活中，只要我们
 zhù yì wǒ men de zuò zī shuì zī zài jiā shàng shì
 注意我们的坐姿、睡姿，再加上适
 dàng de tǐ yù duàn liàn jiù kě yǐ yù fáng jǐng zhuī
 当的体育锻炼，就可以预防颈椎
 de jí bìng
 的疾病。

jiàn kāng tiān dì 健康天地

bǎo hù jǐng bù sān bù qǔ 保护颈部三部曲

dì yī bù zhù yì zuò zī hé shuì zī
 第一部：注意坐姿和睡姿。

zhù yì duān zhèng tóu jǐng jiān bèi de zī
 注意端正头、颈、肩、背的姿
 shì bú yào piān tóu sǒng jiān tán huà kàn shū shí
 势，不要偏头耸肩，谈话、看书时
 yào zhèng miàn zhù shì zǒu lù de shí hou bǎo chí tái
 要正面注视。走路的时候保持抬
 tóu tǐng xiōng zhí yāo de zī shì shuāng yǎn píng shì
 头挺胸直腰的姿势，双眼平视
 qián fāng bú yào dī tóu gōng bèi zǒu lù
 前方，不要低头弓背走路。





bì miǎn gāo zhěn shuì mián de bù liáng xí guàn
避免高枕睡眠的不良习惯。

zhěn tóu guò gāo huò zhě guò dī dōu kě néng jiā zhòng
枕头过高或者过低都可能加重
jǐng bù de yā lì zuì hé shì de gāo dù zài yì quán
颈部的压力，最合适的高度在一拳
zuǒ yòu néng gòu duì jǐng zhuī qǐ dào hěn hǎo de bǎo
左右，能够对颈椎起到很好的保
hù zuò yòng
护作用。

dì èr bù fáng zhǐ jǐng bù wài shāng
第二部：防止颈部外伤。

rèn hé rén zài huí tóu zhuǎn jǐng shí bú yào guò
任何人在回头转头时不要过
jí guò měng jí fú dù guò dà yǐ miǎn fā shēng
急、过猛及幅度过大，以免发生
yūn jué jǐng zhuī shòu shāng dēng yì wài
晕厥、颈椎受伤等意外。

dì sān bù jīng cháng zuò zuo jǐng bù yùn dòng
第三部：经常做颈部运动。

bú yào cháng shí jiān bǎo chí yī gè zī shì yào
不要长时间保持一个姿势。要
jīng cháng zhuǎn dòng yí xià bó zi sǒng song jiān
经常转动一下脖子，耸耸肩
bǎng hái yào zhù yì jǐng jiān bù de bǎo nuǎn
膀，还要注意颈肩部的保暖。



4. qū gàn 躯 干

qū gàn shì rén tǐ de zhǔ tǐ tǐ qián de shàng
躯干是人的主体，体前的上

bù wéi xiōng xià bù wéi fù tǐ hòu de shàng bù
部为胸，下部为腹；体后的上部

wéi bèi xià bù wéi yāo qū gàn gǔ bāo kuò jǐ zhù
为背，下部为腰。躯干骨包括脊柱

hé xiōng kuò liǎng gè bù fēn jǐ zhù shì rén tǐ qū
和胸廓两个部分。脊柱是人体躯

gàn de zhī zhù jù yǒu zhī chí tóu bù zhī chí hé
干的支柱，具有支持头部，支持和

bǎo hù xiōng fù pén bù qì guān wán chéng gè
保护胸、腹、盆部器官，完成各

zhǒng yùn dòng de gōng néng xiōng kuò chú zhī chí
种运动的功能。胸廓除支持

bǎo hù xiōng bù nèi zàng wài hái yǒu wán chéng hū
保护胸部内脏外，还有完成呼

xī yùn dòng de gōng néng wǒ men yào bǎo hù hǎo
吸运动的功能。我们要保护好

qū gàn bù fēn píng shí yào zhù yì bǎo nuǎn bú
躯干部分，平时要注意保暖，不

yào shòu liáng fǒu zé hěn róng yì yǐn qǐ yāo bèi
要受凉，否则很容易引起腰、背

de jí bìng zài qū gàn nèi bù yǒu hěn duō nèi zàng
的疾病。在躯干内部有很多内脏





qì guān tā men yě shì xū yào yī kào wài bù de
器 官 ， 它 们 也 是 需 要 依 靠 外 部 的
jiàn kāng cái néng bǎo zhèng zhèng cháng de gōng zuò
健 康 才 能 保 证 正 常 的 工 作 。

shǒu jiǎo yào bǎo hù hǎo

5. 手 脚 要 保 护 好

wǒ men de shǒu kě yǐ zuò hěn duō shì qing xiě
我 们 的 手 可 以 做 很 多 事 情 ， 写
zì huà huà sǎo dì jiāo huā yí dàn shǒu
字 、 画 画 、 扫 地 、 浇 花 …… 一 旦 手
shòu shāng jiù huì gěi wǒ men de shēng huó hé xué
受 伤 ， 就 会 给 我 们 的 生 活 和 学
xí dài lái xǔ duō de bú biàn suǒ yǐ wǒ men yào bǎo
习 带 来 许 多 的 不 便 ， 所 以 我 们 要 保
hù hǎo wǒ men de shǒu tuǐ bù jiàn kāng yǒu lì yú
护 好 我 们 的 手 。 腿 部 健 康 有 利 于
wǒ men bǎo chí liáng hǎo de píng héng xìng tán xìng
我 们 保 持 良 好 的 平 衡 性 、 弹 性
hé nài lì tuǐ bù jiàn kāng néng gòu jiàng dī wǒ men
和 耐 力 。 腿 部 健 康 能 够 降 低 我 们
shuāi dǎo hé qí tā de shāng hài yīn cǐ wǒ men xū
摔 倒 和 其 他 的 伤 害 。 因 此 我 们 需
yào jīng cháng zuò yì xiē duàn liàn tuǐ bù de yùn dòng
要 经 常 做 一 些 锻 炼 腿 部 的 运 动 ，
lì rú tī tuǐ yùn dòng pá lóu tī děng děng lìng
例 如 踢 腿 运 动 、 爬 楼 梯 等 等 。 另



wài zhèng què de zuò zī duì wǒ men de tuǐ néng qǐ
外，正确的坐姿对我们的腿能起
dào duàn liàn de zuò yòng wǒ men rì cháng de
到锻炼的作用，我们日常的
èr láng tuǐ hěn róng yì yǐn qǐ yāo tòng píng shí
“二郎腿”很容易引起腰痛。平时
zǒu lù yào wěn kàn qīng lù miàn bú zài lóu tī
走路要稳，看清路面；不在楼梯
shàng yōng jǐ huò tiào shàng tiào xià yě bú yào zài
上拥挤或跳上跳下；也不要
gāo dī bù píng zhàng ài wù duō de dì fāng bēn pǎo
高低不平、障碍物多的地方奔跑
zhuī zhú yǐ miǎn diē dǎo shuāi shāng
追逐，以免跌倒摔伤。



zài píng shí de shēng huó zhōng wǒ men yào xué huì
在平时的生活中我们要学会



ài hù wǒ men de shēn tǐ bú yào zuò yì xiē wēi
爱 护 我 们 的 身 体 ， 不 要 做 一 些 危
xiǎn de yóu xì yě bú yào suí biàn hé tóng xué dǎ
险 的 游 戏 ， 也 不 要 随 便 和 同 学 打
nào wàn yī nòng shāng zì jǐ bù jǐn yào rěn shòu
闹 ， 万 一 弄 伤 自 己 不 仅 要 忍 受
shāng tòng duì wǒ men de shēng zhǎng fā yù yě
伤 痛 ， 对 我 们 的 生 长 发 育 也
yǒu hài
有 害 。

zhào zhào jìng zi kàn shēn tǐ
照 照 镜 子 看 身 体 ，

sì dà bù fen zǔ chéng nǐ
四 大 部 分 组 成 你 。

tóu jǐng qū gàn hé sì zhī
头 颈 躯 干 和 四 肢 ，

hǎo hǎo bǎo hù yào zhù yì
好 好 保 护 要 注 意 。

jiǎng jiū zuò lì hé shuì zī
讲 究 坐 立 和 睡 姿 ，

bù dǎ bú nào fáng shāng hài
不 打 不 闹 防 伤 害 。

yǒu le jiàn kāng hǎo shēn tǐ
有 了 健 康 好 身 体 ，

kuài lè shēng huó jǐn xiāng suí
快 乐 生 活 紧 相 随 。





xiǎng yì xiǎng zuò yí zuò
想一想 做一做



zěn yàng bǎo hù hǎo wǒ men de bó zi
怎样保护好我们的脖子？





dì èr kè

第二课

liáng liang shēn gāo

量 量 身 高

chēng tǐ zhòng

称 体 重



shēn gāo hé tǐ zhòng fēn bié shì yòng shén me gōng

身高和体重分别是用什么工

jù lái cè liáng de ne

具来测量的呢？

shēn gāo tǐ zhòng shì shēng zhǎng

1. 身高、体重是生长

fā yù de zhǐ biāo

发育的指标

yào kàn yí gè ér tóng de shēng zhǎng fā yù shì

要看一个儿童的生长发育是

fǒu zhèng cháng yǒu hěn duō zhǐ biāo lì rú shēn

否正常，有很多指标，例如身

gāo tǐ zhòng dì èr xìng zhēng zhì lì shuǐ píng

高、体重、第二性征、智力水平

děng děng zài chéng nián yǐ qián wǒ men de shēn

等等。在成年以前，我们的身

tǐ biàn huà bǐ jiào míng xiǎn huì yǒu chéng zhǎng sù

体变化比较明显，会有成长速

