



小学《健康》教学参考

(上)



 新疆人民出版社
XINJIANG PEOPLE'S EDUCATION PRESS

小学《健康》教学参考

上册

乌鲁木齐市教育研究中心
乌鲁木齐市中小学心理健康教育研究会



新疆人民出版社
XINJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

小学《健康》教学参考. 上 / 乌鲁木齐市教研中心编著.
—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2009
ISBN 978-7-228-12873-0

I. 小… II. 乌… 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 169457 号

小学《健康》教学参考(上)

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
制 版 乌鲁木齐形加意图文设计有限公司
印 刷 新疆翼百丰印务有限公司
开 本 880 × 1230 1/32
印 张 14.5
版 次 2009 年 9 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
定 价 25.00

小学《健康》教学参考编审委员会

主	任	李建声			
副	主	任	李 浩	林梓华	郭志宏
统	筹	崔 君	徐春霞		
编	委	崔 君	徐春霞	乔万成	
		阿斯娅·克里木	王凤翔		
		牛 丽	付晓海		
一年级修编作者		阿斯娅·克里木	付晓海	周一平	行冬梅
二年级修编作者		李冬燕	周一平	行冬梅	
三年级修编作者		王凤祥	牛 丽	吕 君	行冬梅
四年级修编作者		莫彩琴	李 薇	行冬梅	
五年级修编作者		王 静	李晓萍		
六年级修编作者		姜桂兰	李 乐		

生理健康篇

第一课 干干净净去上学

设计理念

干净是一种美德。如果在日常生活中,不注意个人卫生,会受到大人們的批评教育。从小培养学生爱清洁、讲卫生的好习惯,可以减少疾病的发生,并且使他们终身受益。

教学目标

教师目标:使学生了解,作为一名小学生讲卫生的重要性;掌握每天早晨起床后必须要独立完成的几件事。

学生目标:懂得从小要养成爱清洁、讲卫生的良好习惯;养成每天起床后应该要做的几件事。

教学准备

教师根据教材制作教学课件或挂图。(如起床后不叠被子、不刷牙就吃饭、吃饭后不擦嘴、不系鞋带提上书包就上学)等。洗手盆、香皂、毛巾、小红花或小五星、大手绢一条。

教学过程

一、导入活动

方式一:老师请一位身体健壮、衣着整洁、讲卫生的学生走上讲台,出示“一个脏孩子图片”。问同学们你们喜欢和谁交朋友?为什么?

方式二:也可以通过播放教师制作的教学课件,引导学生观察课件上同学的做法是否正确,从而引出课题,导入新课内容。

教师可根据学生观察和回答的情况,引导学生积极动脑回答出正确的做法。教师要明确地告诉学生,作为一名小学生早晨起床后要养成良好的个人卫生习惯,做好自己应该做的一切事情后,干干

净净地上学去。

二、头脑风暴

锻炼学生的观察能力。想一想、说一说：进入学校和教室后首先给自己留下最深的印象是什么？

教师引导学生说出进到学校看见干干净净的校园，进入教室看到窗明桌净的教室等。学校、教室都非常干净、整齐，那么作为一名学生就更要讲究自己的个人卫生，养成良好的卫生习惯，每天干干净净地上学。

三、比一比、看一看

今天哪位同学穿的衣服既干净又整齐？鼓励学生积极发言，大胆参与。教师小结，讲卫生、爱干净的学生是大家喜欢的学生，我们都要向他们学习。

四、动脑筋、想办法

早晨起床后要做哪些事？继续鼓励学生积极发言，大胆参与。教师根据学生的回答，结合教材讲授起床后应该做好的几件事。

五、四人小组比赛

1. 穿衣服，看谁穿的最快，最整齐。2. 洗手，看谁洗的最干净。每组选出一名获胜者，教师给小红花或小五星奖励。

六、知识拓展

1. 我们怎么做才是一个爱清洁、讲卫生的好孩子呢？

学儿歌导行：同学们要记牢，衣着要整洁。天天要洗脸，早晚要刷牙。饭前便后要洗手，不含手指头。不要随地乱吐痰，手帕天天带身边。人人爱清洁，个个讲卫生。养成好习惯，大家都喜欢。

2. 对照儿歌，让学生讲讲哪些地方做得好，哪些地方做得不够好，今后要改正。

3. 检查带手帕或纸巾的情况。提出问题：带手帕或纸巾有什么用，你是怎样用的？教师出示大手帕，边示范边讲解。

最外面擦汗；打开第一层，擦嘴、擦手；打开第二层，擦眼睛。擦

完后要叠好。如果打喷嚏时,打开手帕,掩住口鼻,不对着别人。

集体练习,了解每一层,每一面的用处。

七、课后练习

回家后把今天学到的知识讲给爸爸、妈妈,并让他们监督检查,记录一周内你是怎样做的,下节课前老师检查。

八、课后小结

通过今天的学习,我们知道了只有爱清洁讲卫生才能使我们健康地成长,希望小朋友把学到的儿歌记在心里,并按儿歌去做,让我们从小养成良好的习惯。

教学参考

上小学是儿童生活中的一个重大的转折。在幼儿时期他们主要以游戏为主要活动,被动的接受家长的照顾,卫生行为习惯尚不稳固,而学龄期儿童必须以学习为主要活动方式。健康教育必须从启发儿童追求清洁卫生的愿望做起,从而帮助儿童逐步完成从学龄前向学龄期的顺利过渡。

小学生入学后要经历一个由不适应到适应的过程,他们必须从幼儿时期的个体的,无系统的活动,开始过渡到在教师的指导下进行有目的,有计划,有系统的学习活动,并且学校生活以集体活动为主,必须形成较强的时间观念和集体观念。小学生要做到每天按时上学,必须改变过去不严格或懒散或为家长包办代替的一切不适应学校生活的不良行为习惯。因此,必须培养小学生发展其独立性和自我意识,增强自尊性与自信心,注意自己在集体中的“形象”问题。

帮助小学生形成爱清洁,讲卫生的自觉行动,要从每一件小事做起,因而在这套健康教育课本中,开宗名义第一课,就要求小学生“干干净净上学去”。就是为了使小学生跨进校门就要形成以讲卫生为荣,以不讲卫生为耻的健康观念,目的是促使他们形成自我服务的愿望,以卫生观念来养成卫生的行为习惯,而健康教育恰恰是知识与行为之间的最好桥梁。

对于一年级小学生来说,家长们生怕孩子上学迟到,因而仍像对幼儿园孩子一样,无微不至地照顾他们,帮孩子完成细小的事情,这容易使孩子产生依赖心理,处于被动状态,以至使许多卫生行为不能持久和巩固。从引导孩子照镜子开始,使小学从镜子中认识自己的形象,要求孩子用自己的双手去实践一系列卫生行为,如穿衣、叠被、刷牙、洗脸、梳头、收拾书包、教室值日等等。达到干干净净这一目的,养成自觉的卫生习惯。

儿童入学后,开始成为班集体中的一员,他和集体的关系有赖于同学们对他的认识和评价。当学生们能够意识到干净整洁,精神焕发,活泼快乐是会在集体中受欢迎的,他们就要努力去追求这一目标;但是对于不够干净整洁的孩子也不要歧视和讽刺,而要了解其家庭背景和原因,帮助他形成良好习惯。

儿童走进学校,已开始从父母的“翅膀”下解脱出来,但是,父母常对孩子不大放心,总是紧紧“监护”着孩子。这样往往限制了孩子独立活动能力的发展,因而在健康教育课中,要具体辅导孩子学习一些卫生行为的方法。针对本课内容,可包括:1. 帮助学生安排作息时间表,教儿童学会看钟表,学会抓紧时间,保证上学不迟到。2. 刚入学的小学生不习惯早起,要教他们请家长在起床前放轻松悠扬的音乐,以利于调节情绪,愉快起床,高兴地上学。3. 上学前的一切准备工作,包括起床、穿衣、上厕所、刷牙、洗脸、吃早饭、系鞋带、背书包等等,每个细节都不可忽视,若是形成熟练动作,就会又快又好,毫不费力了。4. 坚持不懈,每天干干净净上学校,还不只是一种表面现象,而是反映了一个小学生的心理健康状况。所以,我们必须通过健康教育课的努力,使儿童达到生理与心理的健康,形成良好的社会适应能力。儿童健康个性的塑造,学校健康教育是起关键性作用的;帮助儿童形成良好卫生习惯和各种自我服务的能力,有利于矫正一些家长习惯于“伺候”孩子,不让孩子自己动手的家庭教育的种种错误做法和失误。健康教育要从入学开始抓起,不可因孩子年龄小而

迁就他们。

第二课 不要对着人咳嗽、打喷嚏

设计理念

一年级时,要培养学生良好的生活、卫生习惯,有基本的生活自理能力。学生了解咳嗽、打喷嚏的卫生知识,掌握一些相关的自理技能,对学生进行有意识地教育和培养,对其习惯的养成,具有非常重要的现实意义。通过这一课让学生直观地理解在咳嗽、打喷嚏时,该怎么做?为何要这样做?通过活动,让学生看一看、念一念、学一学、做一做,进而有效地在“知、情、意、行”四方面达到完美和谐的统一。

教学目标

教师:让学生初步了解喷嚏会传播病菌,传染疾病,了解咳嗽、打喷嚏的卫生知识,学会咳嗽、打喷嚏时的一些卫生文明的做法。培养学生良好的生活、卫生习惯。

学生:知道咳嗽、打喷嚏会传染疾病。初步学会咳嗽、打喷嚏时的一些卫生文明的做法,养成每天带手帕、纸巾的良好习惯。

教学准备

教师:课件。

学生:每人一张纸手帕。

教学建议

一、导入活动

谈话导入激发兴趣:天气渐渐变冷了,很多小动物都感冒了。听一学生读儿歌《打喷嚏》。

提问:得了感冒哪儿会不舒服呢?

学生：会打喷嚏、咳嗽、痰多。

演示课件：看看小动物是怎样打喷嚏的。

提问：1. 刚才，你看到谁在打喷嚏呀？2. 黄狗是怎么打喷嚏的？吓跑了谁？3. 大象是怎么打喷嚏的？吓跑了谁？4. 河马是怎么打喷嚏的？吓跑了谁？5. 它们打喷嚏的时候，其它小动物是怎么做的啊？

小结：哇！它们打的喷嚏可真厉害，小动物们都吓跑了。

学生讨论：为什么动物们也怕同伴打的喷嚏呢？

教师提问：你认为儿歌中谁能与我们一起做“文明小标兵”？为什么？

学生讨论回答。

教师小结：它们真不讲卫生，打喷嚏的时候鼻涕、唾沫到处乱飞，细菌也跟着飞出来了，其它小动物也会传染上感冒的。引入不要对着人咳嗽、打喷嚏。

二、活动设计

活动一：情景表演

一学生在咳嗽时，知道用手帕或纸巾掩住嘴，咳出痰后能找地方，不随地乱吐。另一学生在打喷嚏时，面对别人张开大嘴，口水满地并大声“啊—嚏！”甚至在吃东西时打喷嚏，毫无遮挡，喷得到处一塌糊涂，并且撩起手来胡抹乱擦。

设问：(1)两个同学都感冒了，他们在咳嗽、打喷嚏时，谁做得对？谁做得不对？表现在哪些方面？

(2)为什么咳嗽、打喷嚏时要用手帕或纸巾掩住口鼻？(建议结合问题，出示图片“空气中的细菌”让学生形象地理解咳嗽、打喷嚏时细菌为什么会通过飞沫在空气中传播。)

(3)咳嗽、打喷嚏时，如来不及拿手帕或纸巾，该怎么办？(低头，转头用手掩住口鼻)

(4)咳嗽有痰时，能否随地吐痰？如遇无处可吐痰时，该怎么办？

活动二：我们同参与。评一评：下列图中哪些同学的做法正确，

哪些做法不正确?

小结:在咳嗽、打喷嚏时,不能面对别人,应低头或转头用手帕或纸巾或手来掩住口鼻;而且若有鼻涕和唾沫溅在别人身上,应及时向别人道歉或拿出手帕、纸巾拭去;咳嗽有痰不能随地吐,应吐到纸上扔到垃圾桶里。所以要坚持天天带手帕、纸巾。

活动三:完成我做小主人。同学们想一想,如果别人冲你咳嗽、打喷嚏和随地吐痰,你会有怎样的感受?说一说你今后应该怎样做。(体验)

活动四:表演,强化练习咳嗽、打喷嚏时的正确方法。

三、课堂总结

念一念《咳嗽、打喷嚏卫生》顺口溜:要想咳嗽、打喷嚏,快把手帕拿出来,低头转头捂住口,拭掉鼻涕和唾沫,要讲文明讲卫生,我们大家都记牢。

人们在咳嗽、打喷嚏、吐痰时会将病菌传给其他人。同学们一定要记住在咳嗽、打喷嚏时要用纸或手遮挡在最前面,尽量避开人多的地方,痰要吐在纸上再扔进垃圾桶里。

参考资料

养成良好的卫生习惯

习惯对一个人来说非常重要,好习惯可以使人终身受益。“培养了习惯就培养了性格,而培养了性格,最终也就培养了命运。”小学阶段是儿童身高、体重、骨骼、肌肉、呼吸系统和神经系统等生理因素迅速发展的阶段,也是儿童智力发展、个性形成及品德等心理因素形成的重要时期。由于小学生年龄小,生活经验少,模仿性和可塑性较强,无论在学习还是在生活中,处处都有习惯养成的问题。小学生的良好习惯主要体现在文明行为习惯、学习习惯、生活习惯、卫生习惯、劳动习惯、健康习惯等几个方面。

良好的卫生习惯是指在日常学习和生活过程中通过反复地、长期地培养和训练而逐步固定下来的卫生方面的行为方式。卫生习惯

的范畴很广,对于小学生而言,可分为环境卫生习惯、个人卫生习惯、饮食卫生习惯、体育卫生习惯、心理卫生习惯、预防疾病的习惯、用眼用脑习惯等。学生卫生习惯的好与坏,也是关系到学生个性品质发展的重要因素,小学生养成了良好的卫生习惯,既保持了环境的整洁,也增强了他们对疾病的免疫力,促进了学生其他良好行为习惯和完美人格的形成。

咳嗽、打喷嚏掩口鼻的方法

咳嗽、打喷嚏是一种生理现象。但由于小学生缺乏一定的卫生常识和一些必要的教育,他们常常会表现出一些不卫生或不文明的行为;如面对别人会大声咳嗽或打喷嚏,有了鼻涕和唾沫随手就乱擦乱抹等等。因此,初步了解喷嚏会传播病菌,传染疾病的道理,让学生了解掌握一些简单的自理技能,不仅能引起学生产生正确行为的愿望,而且也能有助于形成良好的习惯。

很多人习惯在咳嗽或打喷嚏时,用手捂住口鼻,觉得这样礼貌,还不会使病菌随着喷出的飞沫四处播散。但是,美国医生发现,这样做并不能避免病菌传播。近年来,美国疾病预防控制中心开始教育人们,在咳嗽或打喷嚏时,用胳膊来掩住口鼻。美国医生认为,在咳嗽或打喷嚏的时候,用手掩住口鼻的传统方法并不科学。因为用手挡住飞沫,病菌会传到手上,如果再用手去摸门把手、桌椅等物品,就会将病菌传播到另一个地方。而且病菌脱离人体后,还可以在这些物体的表面生存至少5个小时。但是,若在咳嗽或打喷嚏时,用胳膊肘掩住口鼻,则可以有效地阻断细菌传播。

第三课 讲究个人卫生

设计理念

本课以学生生活中日常行为规范为教学内容,通过课堂学习引

导学生了解并且认识讲究个人卫生对增进身体健康的好处,使学生从小养成良好的个人卫生的好习惯,认识到培养“五勤”的好习惯对小学生的成长是重要性。

教学目标

使学生了解“五勤”包含的内容;养成讲究个人良好卫生习惯的意义;培养学生如何讲究个人卫生的方法。

教学准备

根据教材制作教学课件或挂图;准备一些小红花。

教学建议

一、导课活动

方式一:教师可以用诵读“健康启示语”方式导入课题。

方式二:借助图片或课件引入本课的教学内容。

二、活动设计

活动一:情景感受。了解个人卫生习惯的点滴,运用媒体投影引入课堂教学内容,如:舒肤佳《小胖学清洁》《梦境大审判》的视频观赏,让学生说出感悟,形成对卫生习惯的感性认识。《眼睛的哭诉》、《细菌侵害》等动画片,形象生动地化解了知识的难点,帮助学生提升认识。

媒体出示:播放《小胖学清洁》动画片。

提问:喜欢这部动画片吗?喜欢邋遢的小胖吗?为什么?

学生小组讨论交流:

例:我不喜欢邋遢小胖,因为他太脏了。

我也不喜欢邋遢小胖,因为他太不讲卫生了。你瞧,他的手多脏,衣服多脏,头发又长又脏,浑身上下都是细菌。

我喜欢邋遢大王,因为他知错能改,后来变得讲卫生了。

教师小结:对呀,我们都知道洗手、剪指甲、洗头、换衣服等都是个人卫生的好习惯。

活动二:活动体验。感受个人卫生好习惯的重要性,创设放大镜

照指甲缝看细菌或播放指甲缝细菌投影图片的实践活动,让学生在亲身实践中产生深切的感受。

三、知识的拓展

提问什么是“五勤”?“五勤”就是:勤洗头、勤理发、勤洗澡、勤换衣和勤剪指甲。

观察课本中图画,通过观察教师指导每一位学生学做“五勤”。

四、活动游戏

全班“开火车”说个人卫生习惯:早晚洗脸;早晚刷牙;饭前便后要洗手;勤洗澡;勤洗头;睡觉之前要洗脚;勤剪指甲;勤理发;衣裤鞋袜要勤换。

五、小组交流讨论

不讲究个人卫生,自己有何感觉?1. 长时间不洗头,头发又脏又油。2. 夏天头发长了不理,头上感觉燥热。3. 长时间不洗澡和换衣服,身上会散发出难闻的特殊气味。4. 指甲长了不剪掉指甲缝里又黑又脏。5. 不搞好个人卫生也是对对人的一种不尊重。

总结:今天我们了解了什么叫“五勤”,知道了做好“五勤”能增进身体健康,预防疾病。今后,我们就要养成良好的卫生习惯。

六、巩固练习

想一想、说一说:请每一组派一位同学讲一讲养成“五勤”的卫生习惯都有哪些好处?

激励:给对表达完整,叙述清楚的学生奖励一朵小红花。

七、课后小结

通过本课的学习,希望同学们要养成讲究个人卫生的好习惯,坚持做好“五勤”,是自己终身受益。

教学参考

为了保持个人清洁卫生,维护身体健康,从小养成良好的卫生习惯,要坚持做好以下几件事,既早晚洗脸和刷牙,饭前、便后、劳动、游戏后洗手,睡前要用热水洗脚,有条件要勤洗头、勤理发、勤洗

澡、勤换衣和勤剪指甲。以保持身体洁净,促进身体健康。

1. 勤洗澡勤换衣。不勤洗澡和换衣服的人,身上会散发出一股难闻的特殊气味。因为人体表面密布着数百万的汗腺和皮脂腺,每天分泌的汗液和油脂中含有盐分、乳酸、尿素、脂肪、蛋白质及细胞碎屑等。这些物质在皮肤表面经一段时间变成酸性物质,如不洗澡,污垢越积越多,不仅发出难闻气味,而且因阻塞汗腺和皮脂腺的通畅易患皮肤病。皮肤上的污垢可附在衣服上,污垢中有少许蛋白质、脂肪等,所以污垢是细菌、霉菌、虱子等孳生的好地方。

洗澡,不仅可清除皮肤上的污物,保持毛孔和皮脂腺的通畅,促进全身血液循环,还能增强皮肤抵抗力,消除疲劳,促进睡眠。因此,勤洗澡、勤换衣,特别是勤换内衣,是保证身体健康不可少的条件,而且也是一种良好的卫生习惯。

2. 勤洗头勤理发。头发是人体最长的毛发,每天都随人体一起日晒雨淋,很容易“收纳”空气中的灰尘、细菌。加上头发根周围有汗腺和皮脂腺,它们不停地分泌着汗液和皮脂。这些分泌物和头皮上脱落的上皮细胞,以及落在头上的尘土混在一起成为污垢。积存多了,会堵塞毛囊口,影响皮脂的排出,同时还刺激头皮使人产生瘙痒感。此外,头上不干净给虱子提供了生存和繁殖的场所,虱子叮咬头皮,不仅叫人难受,还可引起斑疹伤寒等疾病。因此,一定要常洗头,保持头皮头发干净。

经常理发可使头发保持整洁,反映一个人的精神面貌。男生每月要理1次发;女生头发也不宜太长,以便于洗理,前额头发不要过眉毛,否则会影响视力。

3. 勤剪指甲勤除污垢。剪指甲,是最普通的个人卫生行为之一,也是预防各种经手传播的传染病的有效方法之一。人们的手天天频繁地触摸各种东西,特别是在公共场所手最容易被细菌、病毒污染。要是指甲长了不修剪,尘土裹着细菌、病毒和寄生虫卵嵌在指甲缝里,随时都可以危害人的健康。指甲过长时,即使洗手,也很难完全

洗净指甲的污垢。据检查,1克指甲污垢中竟有30多亿个病菌。因此,要养成勤剪指甲勤除污垢的好习惯。除指甲污垢,可用废旧牙刷蘸上洗手液轻刷、冲洗。

4. 睡前洗脚。洗脚的方法:备一盆热水,将双脚泡在水中10~12分钟。并用手搓洗脚面、脚趾缝、脚跟等,洗完后用干毛巾擦干双脚(脚盆、脚巾专人专用)。睡前热水泡脚既干净,又能促进血液循环,有利于身体健康。

第四课 正确的读写姿势

设计理念

小学生正处在生长发育旺盛的阶段,培养学生正确的读书、写字的姿势,有助于身体的正常发育,预防近视眼和脊柱异常弯曲发生。教育学生从小养成正确的读写姿势,做到“三个一”。

教学目的

让学生懂得保护视力需要正确的读写姿势;初步学会正确的读写姿势;初步养成良好的读写习惯。

教学准备

正确读写姿势投影片或挂图。小花猫手指木偶。

教学建议

一、导课方式

讲故事导入:同学们,今天老师在路上看到一只小花猫,哭得很伤心,老师把它带来了。你们想知道小花猫为什么哭吗?(出示小花猫手指木偶)

教师以小花猫的口气说:小朋友,我以前像你们一样,也有一双明亮的眼睛。可是,我读书、写字不注意姿势,有时躺着看书,有时走