



# 小学生健康教育指导

——献给小学教师  
和年轻的父母

内蒙古人民出版社

# 小学生健康教育指导

——献给小学教师和年轻的父母

世界卫生组织 编写  
联合国儿童基金会

内蒙古健康教育研究所 编译

内蒙古人民出版社

1991·呼和浩特

# 小学生健康教育指导

XIAO XUE SHENG JIAN KANG JIAO YU ZHI DAO

——献给小学教师和年轻的父母

世界卫生组织联合国儿童基金会 编写

内蒙古健康教育研究所 编译

\*

内蒙古人民出版社出版发行

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:15.75 字数:316千

1991年9月第一版 1991年9月第一次印刷

印数:1—15,315册

ISBN 7-204-01463-4/G·225 平装本:6.00元  
软精装本:7.00元

## 工作人员名单

组织策划：潮 鲁 高方方 孔庆洪 布日乐

英汉翻译：王云发 布日乐 王雪雅 王 鼎 王援朝

汉文编审：孔庆洪 汪秀文

责任编辑：张 涛 阎柏珍

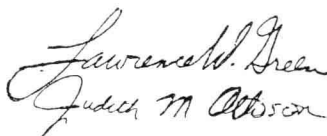
我们非常赞赏你们编译的这本书，  
它对世界健康和中国健康教育事业的发展作出了贡献。

劳伦斯W格林

朱迪斯M奥托斯

1991年6月2日

注：

Handwritten signatures of Lawrence W. Green and Judith M. Ottosen in cursive script.

格林博士是美国著名健康教育专家，1980年提出健康教育设计中诊断学PRECEDE框架。（即格林模式）。

## 内 容 简 介

本书是由联合国世界卫生组织、儿童基金会中东和北非事务所、东地中海地区事务所,根据这些地区健康教育联合计划目标,组织编写的一部专为小学生健康教育启蒙用的基础教程,1988年英文版第一次出版。主要是作为教师用的参考书,其中包括一系列的医学卫生知识、教学规则的指导和示范。该书主体内容共六篇。第一篇包括健康与职责、生长发育、锻炼与睡眠、个人卫生与环境卫生、口腔与五官的保健等内容;第二篇主要讲营养,包括食物与发育成长、营养的信念、孩子的食谱、营养不良等内容;第三篇包括社会与精神健康、安全教育及生活方式等内容;第四篇包括公共卫生、饮水卫生及生活环境等内容;第五篇主要讲急救和传染病的预防。急救包括对高热、喘息、鼻出血、创伤、中毒、咽喉堵塞、溺水、骨折、烧伤、狂犬病及毒蛇咬伤等的急救;传染病的预防除介绍疾病的种类、发病原因、传播途径及早期症状外,还重点介绍了免疫接种和居民区的健康设施等内容;第六篇主要讲常见病的防治常识,包括腹泻、皮肤感染及创伤、寄生虫病、常见呼吸道传染病及其他疾病等。这些内容都比较通俗易懂,深入浅出,适合小学教师和孩子们的家长阅读参考。特别是该书不仅是传播医学卫生知识,而更主要是把知识、操作技巧和讲授方法紧密结合,寓知识、

操作于儿童游戏之中。一方面使小学生容易理解和接受，另一方面是强调孩子们的直接参与、亲自动手，通过实际操作过程，学习和理解知识，并运用知识和技能，解决身边的实际问题。这是该书的最大特点，将会给中国读者很多启迪。该书还有对主体内容的附加说明，包括对总目录、索引及每个章节的提要和参考资料，以及在不同国度、不同民族即不同的文化和自然条件下，如何灵活运用这六本书中的材料。我们考虑到这些内容大部分已在主体部分中包含，译编过程中也正是体现这一精神，故没有翻译附加部分，特此说明。

因为这部书的编写出版背景，主要是针对北非和中东地区，与我国的情况不尽相同。这部书非出于一人之手，而是由若干名专家分头编写的。故从整体上看，逻辑不够严密，前后重复之处颇多。鉴于这种情况，我们本着“洋为中用”的主导思想，对明显不符合中国国情和前后重复累述的内容，作了删节，对某些章节的编排顺序作了调整，以保证在逻辑性上较为合理。书名译为《小学生健康教育指导》，并有附题：“献给小学教师和年轻的父母”，以示通俗和醒目。

## 编译出版说明

(一) 该书英文版原著共 9 本，是一套丛书。其中 6 本为主体内容，我们全部译成汉文。其他 3 本，一为丛书的总目录、索引及提要；一为参考资料；还有一本是应用指南，说明在不同国度不同条件下，如何灵活运用这 6 本书中的内容。这 3 本书实际上是对主体部份的附加说明。我们考虑到这些内容大部分都在主体内容中包含；编译过程已经体现了这一精神；那些外文参考资料对我国读者来说，实际意义不大；故没有将另外 3 本译出，特此说明。

(二) 对于主体内容的 6 本书，我们基本上保持了原著的结构，在译本中称为“篇”，即第一篇到第六篇，合而为一本。对各篇中的部分内容，在编排顺序上作了调整，如游戏和生长发育，保护母亲和计划生育这两部份内容，原在第二篇“营养”的篇目下，我们分别编排到第一篇和第六篇中，这样比较合乎逻辑。各篇的标题除第二篇外，都是我们根据该篇的内容标明的，没有直译原著的标题。如第一篇叫“健康的基本概念”；第三篇叫“个人健康”；第四篇叫“社会健康”；第六篇叫“健康信息”。这样的篇名从表面看是简单明白的，但并不能提示各篇的具体内容。我们这样的编排是否妥当，有待读者评判。

(三) 各篇的内容基本保持原著的顺序，但章节的编

排，特别是标题，并非是原著的直译。为了醒目，便于中国读者阅读，我们据根原著的内容划分出章节，加上了标题，使译本的结构较为完整，更能合乎逻辑。另由于原著非出于一人之手，而且是分为6本书出版的，故前后重复累述的内容颇多。我们这个译本应保持结构上的完整，故对那些前后重复累述的部分作了删节，并没有保持其原貌。

（四）原著是针对北非和中东地区广大乡村的具体情况编写的，有较强的针对性，但与我国的情况有明显的差距。如该书从始至终强调小学生（大孩子）在家中如何照看弟弟、妹妹；强调由于贫困不得温饱，对孩子造成营养不良的严重性。这和实行计划生育和解决了温饱问题的我国国情不尽相符，读者仅作参考。书中的有些要求和具体做法，不一定适合我国学校的情况，教师们应领会其精神，不宜生搬硬套。

（五）有些医学知识和护理要求方面的内容和我国的情况不同，我们有的作了删改，有的加上注解或按语。如该书将水痘列入皮肤感染；哮喘列入呼吸道感染；丝虫病导致失明称为河盲症；血吸虫病导致血尿和肾损害，虫卵是由尿中排出；小儿高热出汗要脱光身子不断用冷水毛巾擦身以及那些就地取材，因陋就简的治疗救护方法和民间验方等，都与我国情况和传统习惯不相符合。我们在编译过程中注意到这些情况，并作了适当的处理，是否妥当，尚须有关专家指正。

总之，我们本着洋为中用的原则，不拘泥于原著的语词和章法，并适应我国国情作了适当的处理，以便更好地为我们所用。“他山之石，可以攻玉”，我们编译出版这部参考

书，目的在于引进国外开展小学生健康教育的经验，为我国正在开展的中小学生健康教育工作提供借鉴和参考。但由于我们的翻译和编辑水平有限，知识面不广，对健康教育工作缺乏经验，故译本中的谬误或不妥之处在所难免，望有关专家和广大读者提出批评意见，帮助我们将这本书修订得更为完善。

1991年4月20日

## 引 言

这是一部专为开展小学生健康教育用的基础教程。本教程的出版将促进2000年达到全人类享有保健这一伟大的战略目标。这是世界卫生组织，联合国儿童基金会中东北非地区事务所地区性联合计划的组成部分。为提高会员国学校的健康教育，应这一计划之需，本教程首次问世。

本教程提供的材料是基础性的。在这个基础上通过周密的计划和系统的发展，期望每一个国家，都能建立起一个适合于广大城乡的不同年龄、不同发育水平国学生所需的自我保健纲领。然而，要想达到此目的，关键的是要作详尽的评估和精密的考虑。

首先要做的工作，是在本地区建立教师训练中心和相应的服务项目。同时对文化、社会、地理以及师资和学生的具体情况，也应得到同样的重视。

对基础教程的设置和编写方面，我们已做了大量的工作。对首稿来自各方面的意见，我们已作了充分考虑并根据这些意见，对本书内容作了适当的修订。这些宝贵的意见是来自教育发展机构，本地区的政府部门，以及世界卫生组织的技术单位。

然而，采用及完善本教程尚需要会员国的进一步努力。世界卫生组织的东地中海地区事务所(EMRO)和联合国儿

童基金会的中东北非事务所 (MENA) 都在这方面付出了辛勤的劳动。目的是在于教育好儿童，并为儿童未来过上健康的生活作好准备，使他们今后成为健康的公民。

签名：

|         |           |
|---------|-----------|
| 理查德·瑞德， | 胡森·埃·吉戴瑞博 |
| 世界卫生组织儿 | 士，世界卫生组织东 |
| 童基金会中东和 | 地中海地区事务所主 |
| 北非事务所主任 | 任         |

## 序 言

这本基础教程，是根据在小学校开展健康教育计划编写的。本书包括教师指南和一系列指导规则及参考，都属于基础性的材料，只作示范。可以阅读，也可以如书中所示的那样试行。

显然，这本教师参考书，决不是完美无缺的。人们会发现主要项目还不够全面，而且处理得也欠妥当。此外还会看到有些材料可以说完全与他们的需求无关；而且还会发觉，有的就其性质来说是属于有关领域中专家们讨论的内容。因此教材中只作了简略的陈述，那些更具体的内容会由专家们在适当的社会和文化的条件下，作恰如其份的增删。

作为指南和参考书的示范材料来说，其意义在于唤醒大家的责任感和反应，为适应不同国家的需要和情况的变化，也可相应地出版一些其它教程。如果说参考书所讨论的项目，对进一步推广、补充、更正以及修订能起到有益的启发和鼓励作用，那么编写本教材的夙望也就如愿以偿了。

这本参考书是为负责小学生健康问题的教师编写的。学生的年龄大约在6至13岁之间，这一点决不能忽视。这只是一本为教好小学生学习健康知识的书，它在怎样和学生融为一体的艺术上以及教学的方法上，都作了介绍。

参考书共分22章，每章又分成几个课题，而每个课题都按提示的活动内容作安排。如课题太大，又先分成几个小专

题，分别再进行学习活动。每一学习活动都按年级水平配合以相应的提示，以便更好的进行教学。至于特殊的课题，也可在学习活动中作适当的安排。

当中每个课题或一系列的学习活动所需要的参考资料也已作了介绍。许多材料均引自书中所指的参考文献，只作了小部分的调整。

本书的主要目的之一是帮助教师充分地领悟到，教学活动的奥秘是把着眼点，由教师讲授转移到为学生提供学习机会，并获得经验。换言之，推行这样的办法进行启蒙教育，将会使经验更加丰富。

书中有不少的较详细的讨论和多方面的信息（如有关厕所坑，蛇咬、夜盲症等等）主要是为乡村教师准备的。有些国家的乡村学校远比城市学校多得多，它们都有自己的特殊要求，但在资源和设备方面都受到很大的限制。至于专业性的医疗设施，更是可望而不可及。在这种情况下，教师做些基本的健康护理员的工作，也是责无旁贷的。

然而，在一个国家内，一个省内，甚或一个地区内，迥异之点肯定是存在的。为了适应各自的需求，每个国家都期望选择并采用相应的课题和学习活动。我们希望这些国家，结合当地的情况，以各自的需求为依据，使用教材并安排教学活动。一个理想的健康教育课应该作为一个单独的课题来讨论，或由某个具有专业科学训练的教师来讲授。然而，现实告诉我们，所用教材必须把教育法令变成现实的教育项目，并能付诸实施。

书中有些材料是为教师提供的，并不是为学校儿童直接提供的面授教材。

我们希望这本书能在对学生们的具体教学实践中，对教师有所启发和帮助，对学生和社会上的其他成员自身的健康有所增进，同时还通过他们的活动对社会健康也带来硕果。

## 如何使用这本教学参考书

如何搞好学习活动：你可以从各个章节里选出你要讲的课题。

一旦选好课题，你就可以参考有关部分，阅读该课题所要进行的主要活动项目，从那里找出学生们所希望开展的活动。你可以修改某项活动内容或提出你的意见，甚或为了适应你的具体情况，也可以编排新的活动项目。

决定班级所需的教学活动及为了日臻完善而进行的课题选择。

在每个活动项目的讲授中要多考虑到年级的不同，结合实际选择课题，使学习活动适应当地的具体条件。

# 目 录

## 第一篇 健康生活和卫生保健

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 第一章 健康与职责.....            | (1)  |
| 第二章 儿童的生长发育和健康生活 .....    | (4)  |
| 一、生长和发育.....              | (4)  |
| (一) 身体的生长和发育 .....        | (5)  |
| (二) 智力的生长和发育 .....        | (5)  |
| (三) 生长的不同类型和速度 .....      | (7)  |
| 二、锻炼与睡眠.....              | (8)  |
| (一) 脑力的锻炼 .....           | (8)  |
| (二) 身体的锻炼.....            | (8)  |
| (三) 身体各部分的锻炼 .....        | (9)  |
| (四) 眠睡是重要的 .....          | (10) |
| 三、游戏和生长发育 .....           | (10) |
| (一) 游戏对各种年龄的孩子都是必须的 ..... | (10) |
| (二) 玩具的材料和制作.....         | (16) |
| (三) 游戏能促进孩子们的成长.....      | (19) |
| 四、为孩子们开辟游戏场所 .....        | (21) |
| (一) 提供一个玩的场所 .....        | (22) |
| (二) 制造器材并且找一个贮存的地方 .....  | (23) |