第一图书网, tushu007.com

<<小学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<小学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787560147024

10位ISBN编号：756014702X

出版时间：2009-09-01

出版时间：吉林大学出版社

作者：杨秋丽 编

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

知道个人卫生习惯对健康的影响，初步掌握正确的个人卫生知识；了解保护眼睛和牙齿的知识，知道偏食、挑食对健康的影响，养成良好的饮水、饮食习惯；了解自己的身体，学会自我保护；学会加入同伴群体的技能，能够与人友好相处；了解道路交通和玩耍中的安全常识，掌握一些简单的紧急求助方法；了解环境卫生对个人健康的影响，初步树立维护环境卫生意识。

书籍目录

第一章 养成良好的习惯第一节 养成良好的卫生习惯第二节 养成良好的饮食习惯第三节 养成良好的行为习惯第四节 学会保护好眼睛第五节 学会保护牙齿第二章 营养与健康第一节 平衡饮食与食谱第二节 营养早餐必修课第三节 午餐要吃好第四节 晚餐要精巧第五节 偏食与厌食第六节 水与健康第七节 奶及奶制品第八节 豆类及豆制品第三章 疾病预防第一节 认识传染病第二节 小学生应接种的疫苗第三节 远离传染病第四节 常见疾病的预防第四章 心理健康第一节 心理健康标准第二节 日常生活礼貌用语第三节 与人相处的技能第四节 应具备的传统美德第五节 常见心理健康问题及对策第五章 生长发育第一节 我从哪里来第二节 小学生生长发育的规律和特点第三节 小学生的系统发育第六章 安全应急与避险第一节 交通安全第二节 中毒的处理方法第三节 如何对待动物第四节 使用文具、玩具安全第五节 日常生活中的其他安全问题第六节 正确拨打求助电话

章节摘录

1.养成良好的生活习惯　（1）保持身体清洁　会正确地洗手、洗脸、洗头、洗澡，勤理发、剪指甲。
这不仅能清洁身体，保证卫生，而且能够促进血液循环，增进健康。
人的双手每天要接触很多东西，最易沾染上各种污物和细菌。
据查，一只未洗净的手上有四万到四十万个细菌，一克重的指甲垢里藏着细菌和虫卵有三十八亿之多。
所以少年儿童一定要养成饭前、便后和手脏时及时洗手的习惯。
洗手时要认真用肥皂搓洗。
如果只用水冲冲是洗不干净的。
（2）养成早晚刷牙，饭后漱口的习惯　培养良好的口腔卫生习惯，坚持漱口、刷牙，睡觉前不吃糖果饼干等。
（3）养成良好的用眼习惯　正确使用眼睛，看书、绘画时保持正确的姿势，即眼距书本一尺，胸到桌边大约一拳的距离，握笔时手指与笔尖距离一寸，不在光线太弱、太强的地方看书和绘画，不用手和脏手帕擦眼睛。
（4）保护鼻道，不抠鼻孔，养成用鼻子呼吸的习惯　有些小学生有抠鼻孔的坏毛病。
有的是因为鼻痒、鼻堵抠两下，而有的则完全成了习惯性动作，一坐下来，手指不自觉地伸向鼻孔。
不论是看书、写作业、看电视或是听别人讲话，甚至是上课时，都有这么一个习惯性动作。
这个动作往往是引起鼻出血的最常见的原因。
此外，手到处触摸，如不及时洗手，手指一定很脏，尤其是指甲中隐藏着无数的细菌、虫卵，经常抠鼻孔，易生鼻炎、鼻疮、鼻窦炎等疾病。
鼻孔的粘膜薄，血管丰富，是细菌侵入的门户，稍不注意就会酿成大病。
因此，一定要改掉这种坏习惯，学会保护鼻道，不抠鼻孔，养成用鼻子呼吸的习惯，这样可以使吸人的空气经过鼻道时变得干净、湿润和温暖，以保护呼吸道和肺，使它们免得疾病。
（5）养成良好的保护耳朵习惯　不挖耳朵，不将异物塞入耳内，洗脸洗澡时不把水弄进耳内，以免损伤鼓膜，引起中耳炎，影响听力。
（6）保持仪表整洁　小学生应该经常注意自己的衣服是否干净整齐，所有的扣子是否扣上了，鞋带是否系好了。
女孩子要经常洗头发，注意自己的头发是否整齐。
（7）新购的衣服要先洗后穿　服装材料在加工和染色过程中，要同许多化学物质结合，这些化学物质可能刺激皮肤引起湿疹、过敏性皮炎和刺激性变态反应。
一般袜子、内衣都要用有机锡、酚醛、有机汞等化合物作为卫生加工剂，这些化学物质对皮肤可能产生弱刺激反应和接触性变态反应。
所以买来的新衣服，尤其是内衣时，要先放在清水里浸泡数小时，然后再用净水冲洗2遍，这样不仅可以除去残留在服装上的化学物质，而且可使内衣更加柔软、舒适，防止刺激皮肤和机械性磨损。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com