

养成卫生好习惯



学习目标

- 1.懂得健康的重要性，改掉不良习惯；
- 2.保持个人清洁卫生，养成良好的卫生习惯。



交流

**说一说下列行为对吗？
你在生活中是否有这些行为？**



乱扔垃圾



不洗手，直接抓馒头吃



想一想

**良好的卫生习惯对我们的健康有益，
在日常生活和学习中，我们需要养成
哪些良好的卫生习惯呢？**



一、保持个人清洁卫生



勤洗头，勤洗澡



勤换衣服



勤剪指甲，勤理发



饭前便后要洗手



安全小广播

英国《每日邮报》刊登的一项研究发现，每个人的双手平均携带1000万个细菌，甚至比抹布、电梯扶手还要脏。所以我们一定要养成饭前、便后和手脏时及时洗手的习惯。



想一想

你知道如何正确洗手吗？



(一) 先把手淋湿，然后擦上洗手液或香皂。



(二) 搓洗双手



七步洗手法

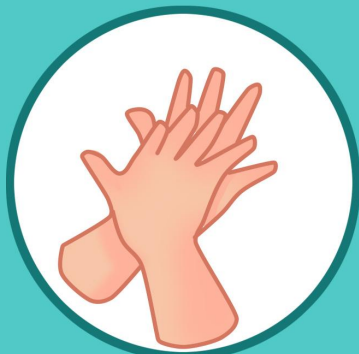


1.



1.掌心对掌心搓擦

2.



2.掌心对手背搓擦

3.



3.手指交错对搓擦

4.



4.两手互握搓指背

5.



5.拇指在掌中转搓擦

6.



6.指尖在掌心搓擦

7.



7.掌心与手腕搓擦



(三) 把手冲洗干净，用干净的毛巾将手擦干。





演练

一起来练习正确洗手吧!

练习步骤:

- 1.老师带领学生一起复习洗手的动作;
- 2.同桌一组, 互相练习, 互相点评;
- 3.老师邀请几组同学上台演示。



论一论

养成良好的卫生习惯，我们还需要注意哪些呢？



二、护眼、护齿、护耳好习惯



护眼



认真做眼保健操



不用脏手揉眼睛



读书、写字、绘画时姿势要正确。肩平、身直、头正，眼离书本一尺远。

- **不在光线太弱或太亮的环境看书；**
- **不在行驶的车上看书；**
- **不边走边看书；**
- **不躺着看书。**



护牙



**早晚刷牙，饭后漱口；
睡前不吃糖果等零食；
饮食均衡，控制甜食；
发现龋齿马上治疗。**



护耳

戴耳机听音乐，音量不要放得太大

- 不乱挖耳朵
- 不将异物塞入耳内
- 洗脸、洗澡时不把水弄进耳内



其他好习惯

多多运动成长好



开窗通风很重要



不挖鼻孔

不憋尿

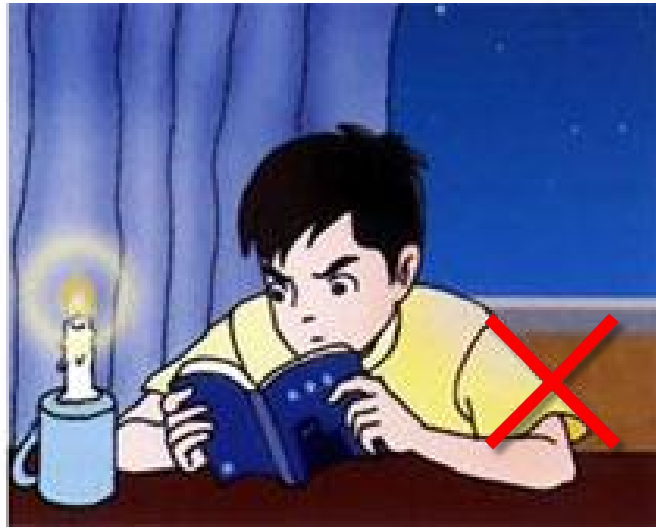
打喷嚏避开他人



安全对错

学习了养成卫生好习惯的方法，看看下图中同学的做法对吗？





养成卫生好习惯 健康安全伴成长





随堂测评

1. 下列属于良好卫生习惯的是：

- A. 咬手指头
- B. 用手挖鼻孔
- C. 外出回家后立即洗手

2. 吃东西时，下列做法正确的是：

- A. 吃完水果，把果皮随手扔在地上
- B. 吃饭之前先洗手
- C. 一边吃饭一边看电视

3. 学习时，下列行为正确的是：

- A. 看书时沾口水翻书
- B. 做作业时遇到难题咬铅笔
- C. 看书时坐直身体，眼睛不离书本太近

参考答案：
1.C 2.B 3.C





随堂测评

4.在卫生习惯方面，下列行为正确的是：

- A.乱扔垃圾
- B.上完厕所不洗手
- C.勤剪指甲

5.保护牙齿的方法有哪些：（多选）

- A.睡前不吃糖果等零食
- B.早晚刷牙，饭后漱口
- C.饮食均衡，控制甜食
- D.发现龋齿，立即治疗

参考答案：
4.C 5.ABCD



谢谢观看

