

养成生活好习惯



学习目标

- 1. 了解常见的不良卫生习惯及其危害，改掉这些不好的行为；**
- 2. 懂得健康的重要性，养成良好生活习惯。**



交流

说一说下列行为对吗？

你在生活中是否有过这些行为？



乱扔垃圾





吃路边小吃

不洗手，
直接抓馒头吃



良好的卫生习惯是健康的基础。为了我们的健康，一定要养成良好的卫生习惯。



一、养成良好卫生习惯



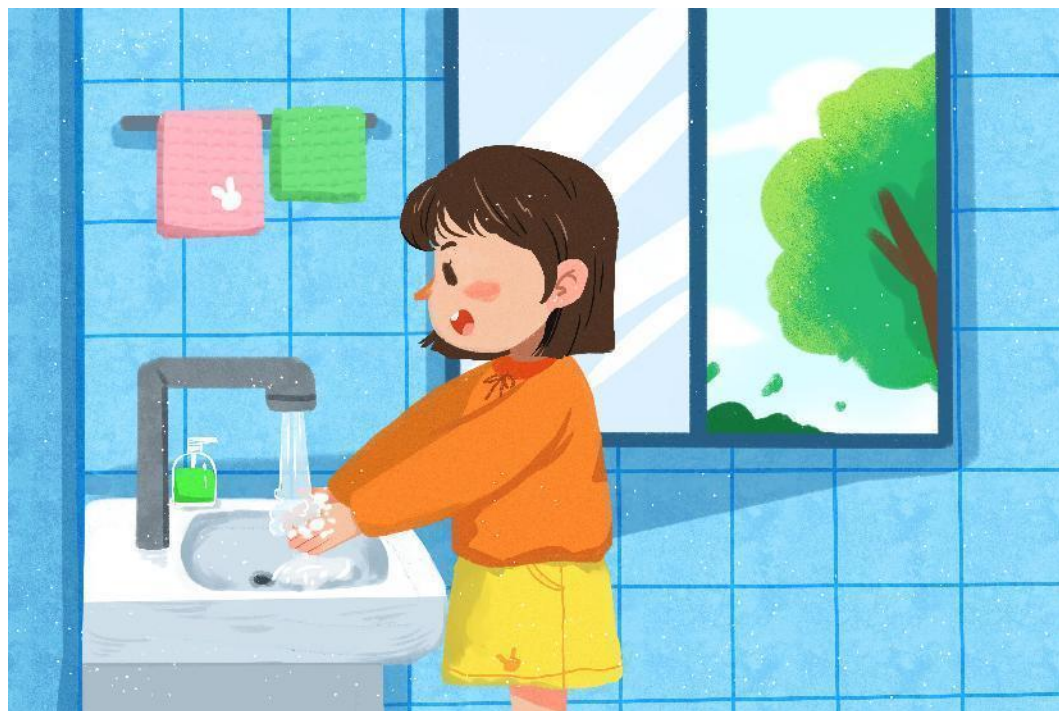
(一) 勤洗手

饭前便后要洗手；

劳动之后要洗手；

活动以后要洗手；

外出回家要洗手。



据研究，一只未洗的手上有4万到40万个细菌。



所以我们一定要养成勤洗手的习惯。



**那么，你知道
如何正确洗手吗？**



1. 淋湿双手，涂抹洗手液或香皂。



2. 搓洗双手

掌心相对，手指并拢，相互揉搓。



手心对手背，沿指缝相互揉搓，
双手交换进行。





掌心相对，双手交叉，
沿指缝相互揉搓。

弯曲各手指关节，双手相互揉搓，
交换进行。



一手握另一手大拇指旋转揉搓，
双手交换进行。



一手指尖并拢，放在另一手掌心
旋转揉搓，双手交换进行。



旋转揉搓手腕，双手交换进行。



3. 把手冲洗干净，用干净的毛巾将手擦干。





(二) 勤刷牙和漱口。刷牙、漱口的杯子要专用，不与他人共用，以免传染疾病。



(三) 勤洗头 and 理发，洗头 and 理发能够清除头发和头皮上的污垢、头屑和病菌。



(四) 勤剪指甲，指甲缝会积污存垢，不卫生，我们要及时剪手指甲和脚指甲。



(五) 勤洗澡，勤换衣服，讲究个人卫生，不仅会减少疾病，有益健康，还能体现出小朋友的精神风貌！



论一论

除此之外，我们还应该养成良好的生活习惯！你知道生活中的好习惯有哪些吗？



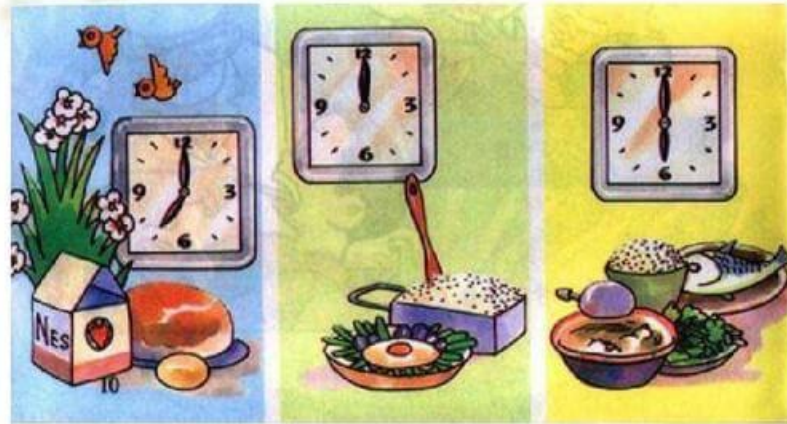
二、养成良好卫生习惯



重视一日三餐

特别是重视早餐，不吃早餐会导致营养不均衡，抵抗力低；影响生长发育；影响学习效果。

一日三餐定时定量



多喝开水

平时多喝开水，不要等口渴再喝。

饮料不能当水喝，要养成喝开水的好习惯。



作息有规律

按时休息，养成早睡早起的好习惯。



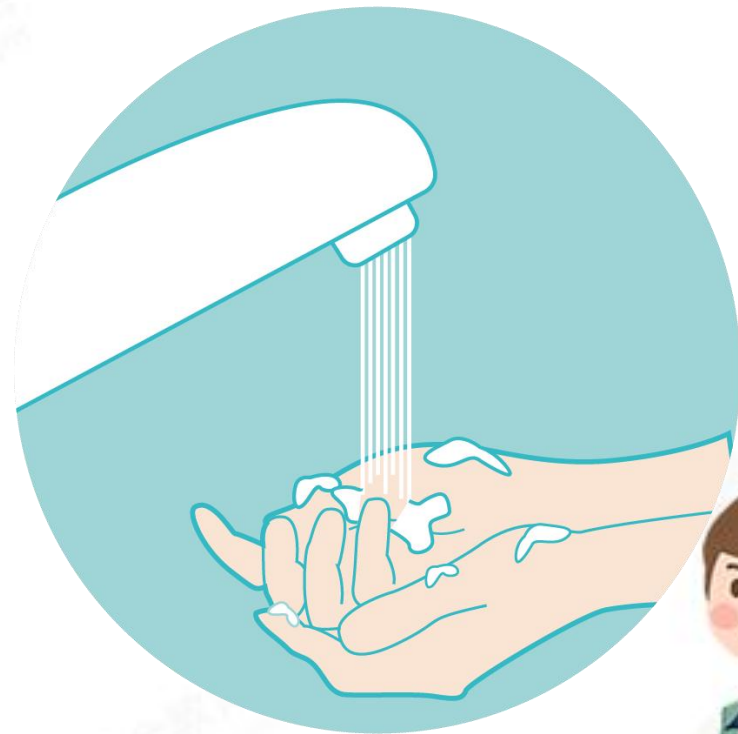


演练

一起来练习正确洗手吧!

练习步骤:

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



同学们，让我们从现在开始，培养良好的生活习惯，让好习惯伴随我们终生，健康成长！





随堂测评

1.下列属于不良卫生习惯的是:

- A.饭前便后洗手
- B.睡前刷牙
- C.用手挖鼻孔

2.下列属于良好卫生习惯的是:

- A.看书时沾口水翻书
- B.做作业时遇到难题咬铅笔
- C.从外面回家后, 立即洗手

3.沾口水翻书这个习惯会对身体造成什么影响?

- A.细菌进入肚子里, 可能会导致中毒
- B.什么问题都没有
- C.会把书弄脏



参考答案:

1.C 2.C 3.A





随堂测评

4. 在学校里，下列说法正确的是：

- A. 下课时可以先玩，快上课时再去上厕所
- B. 下课时要先去厕所，然后再休息
- C. 上课想小便时要忍着

5. 下列属于生活好习惯的是：(多选)

- A. 把垃圾扔进垃圾桶里
- B. 假期里晚睡晚起
- C. 在墙壁上乱涂乱画
- D. 按时休息，早睡早起



参考答案：

4.B 5.AD



谢谢观看

