

# 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



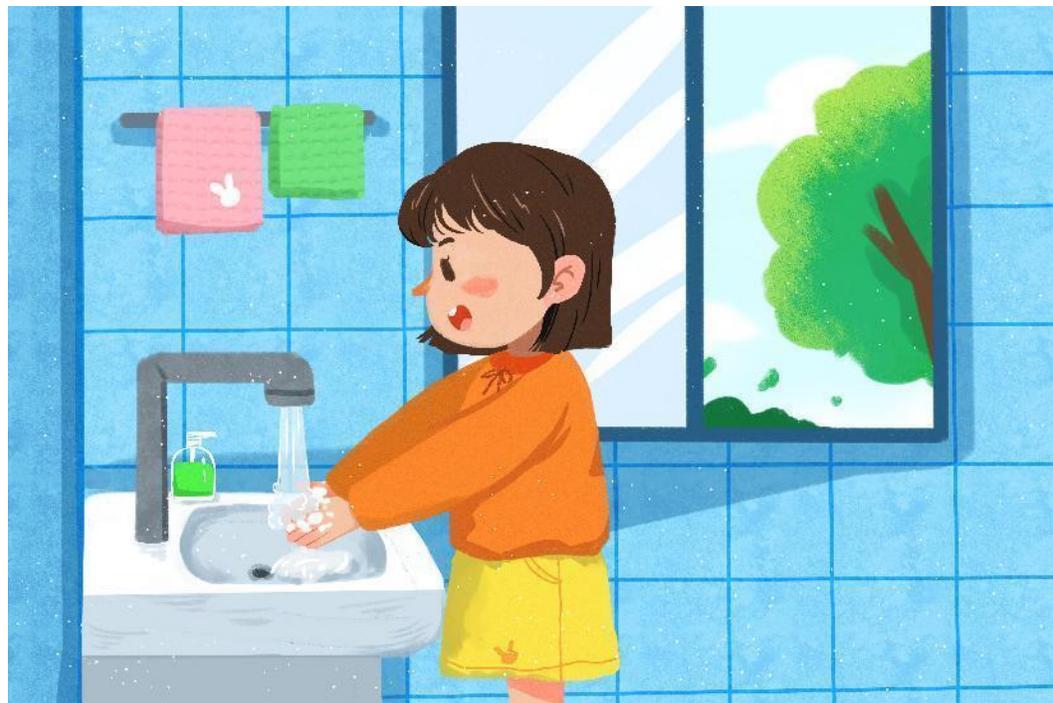
## (一) 勤洗手

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？



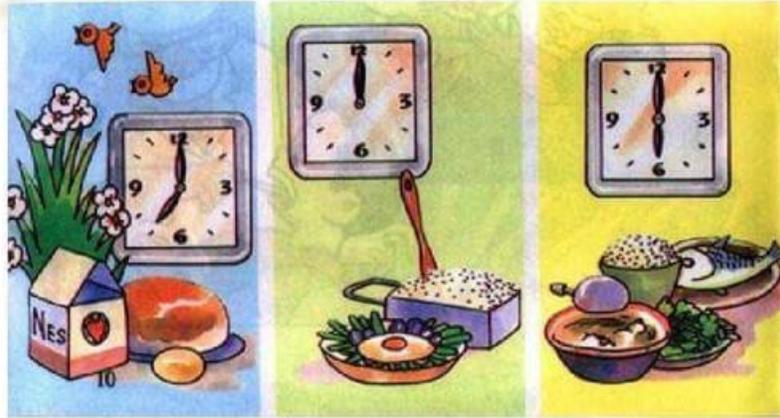
## 二、养成良好卫生习惯



## 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。



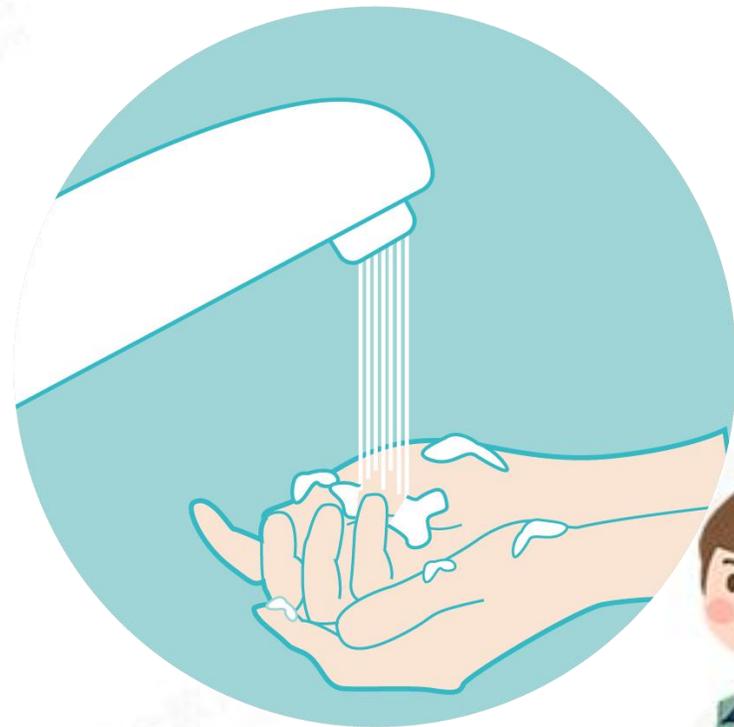


演练

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. 假期里早睡早起
- 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

