

改掉不良卫生习惯



学习目标

- 1.懂得健康的重要性，改掉不良习惯；
- 2.了解常见的不良习惯及其危害，改掉这些不好的行为。





课前小调查

平时生活中你是否有过下列行为？

说一说这些行为对吗？





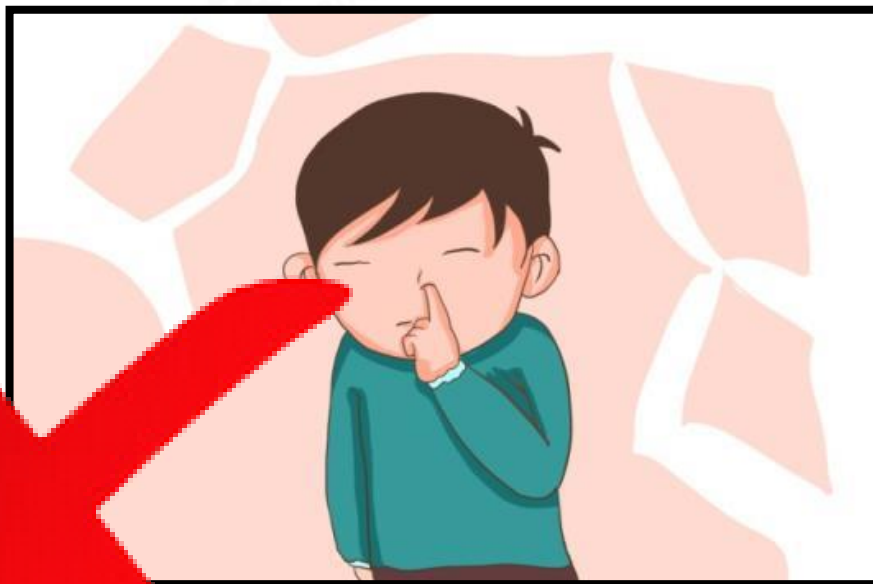
乱扔垃圾



吃东西前不洗手



挖鼻孔



咬橡皮擦



**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哦！**



谜语我会猜

两棵小树十个叉，
不长叶子不开花。
能写会算还会画，
天天干活不说话。



一、用手要健康



想一想

生活中我们每天都要用到手，
那么你知道如何健康用手吗？



1.不用手指挖鼻孔。

指甲很坚硬，而且指甲缝里沾满了细菌，用于挖鼻孔容易造成出血，并使细菌进入。



2.不沾口水翻书。

书上有很多油墨、细菌，沾口水翻书可能会导致中毒，而且还会使细菌进入**体内**。

3.注意手部卫生，饭前便后要洗手。





思考

平时你有没有不良习惯？



二、憋尿坏处多



交流

你憋过尿吗？万一下课时忘记去厕所，上课想尿尿，你该怎么办呢？



长时间憋尿，会引发尿道感染，
尿尿时会感到疼痛，危害身体
健康。所以，同学们想尿尿的
话，要及时上厕所。记得课间
别贪玩哦。



案例

7岁女孩经常憋尿上课 抑郁了

7岁的小佳上小学二年级，最近老是肚子疼，妈妈带她到烟台山医院儿科，李主任仔细检查后发现孩子身体没有毛病，但小佳泪汪汪就是吆喝肚子疼。最后，李主任与小佳单独聊天，在没有妈妈在场的情况下，小佳这才说出实情。

原来，小佳的教室在六楼，厕所在一楼，老师禁止在楼梯里快跑，抓住了就要批评，时间来不及又不能跑，所以她总是不能及时排尿，憋着尿上课；而且有一次作业没完成，被老师狠狠处罚了，因为这几件事，小佳说她都抑郁了。李主任对小佳进行了心理疏导，并让家长与学校积极沟通。

来源：胶东在线



谜语我会猜

上边草，下边草，
中间夹一颗黑葡萄。



三、眼睛要爱护



想一想

生活中我们每天都要用到眼睛，
那么你知道如何正确用眼吗？



正确用眼“三要”

- 1.读写姿势要正确；
- 2.近距离用眼20分钟，就要适当放松眼睛；
- 3.要认真做眼保健操。





演练

一起来练习正确的读写姿势

练习步骤：

- 1.根据后面两幅PPT的内容，老师讲解正确的读写姿势；
- 2.在老师带领下，全班同学一起做出正确的读写姿势；
- 3.老师一一检查学生的动作是否准确。



写字时



头抬高

把书拿起来，斜放在桌面上

眼与书有一尺

身子做正，腰背挺直

两脚放平

看书时



想一想

平时你还有哪些不良的用眼习惯是需要改正的呢？



正确用眼 “六不”

- 1.不在直射强光下看书；
- 2.不在光线较暗的地方看书；
- 3.不趴在桌子上看书、写字；
- 4.不躺在床上看书；
- 5.走路、乘车（船）时不看书；
- 6.不长时间玩手机、看电脑。



安全对错

下列同学的读写姿势正确吗？





演练

让我们一起来做一做
眼保健操吧!



四、其他良好的卫生习惯



1.勤洗澡、勤换衣服;



2.早晚刷牙，饭后漱口;



3. 保护耳朵;

4. 新购买的衣服要先洗后穿;

5. 不吃不干净的食物;

6. 合理处理垃圾;

7. 不随地吐痰、不乱吐口香糖;

8. 打喷嚏时避开他人。



同学们，让我们从现在开始，培养良好的卫生习惯，让好习惯伴随我们终身，让我们健康成长吧！





随堂测评

1.下列属于不良卫生习惯的是:

- A.饭前便后要洗手
- B.睡前要刷牙
- C.用手挖鼻孔

2.下列属于良好的卫生习惯的是:

- 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.在学校里, 下列说法正确的是:

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

参考答案: 1.C 2.C 3.B





随堂测评

4.学习时，下列行为正确的是：

- A.翻书时用手沾口水
- B.思考问题时啃手指头
- C.养成良好的用眼习惯，每天课间做眼保健操

5.在家时，下列行为属于良好卫生习惯的是：

- 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

参考答案：4.C 5.B



谢谢观看

