卫生健康教案

言丽花

第一课：保护视力

一、教学目的、要求

让学生了解正确用眼，保护视力的重要性。

二、教学重点、难点

重点：教会保护视力的具体方法。

难点：从小养成保护视力的良好习惯。

三、教学过程：

视力是很重要的，因为我们做每一件都要用自己的眼睛来辨别。如果视力不好，眼睛所趣的作用就不大，如果没有视力，眼睛就失明了。

当我们学习的时候，如果说眼睛长时间近距离工作，就容易出现近视眼，看远处物体时步不清楚了。少年儿童在学习期间，不仅长知识，身体也长得快，眼球还需要在发育，要特别注意用眼卫生，看书写字的用眼负担不能太重。因此，保护视力，预防近视，从小养成读书写字的良好卫生习是非常重要的。

保护视力的方法主要有：字迹要工整，不用铅笔定字；看书写字时眼睛距离书本不少于0.25～0.3社；连续看书写字半小时左右，就要休息～10分钟；不在光线太暗或太强的看书，不在臣床，走路和乘车时看书；戴眼镜的学生，每日要清洗干净镜片和镜架，眼镜宜每年自查一次，检查自己的视力有无变化，如果裸眼视力达到5.0，就是政党视力，视力小于5.0就是视力不良，要检查原因了。

四、思考题

1、体检时，你的视力是多少？

2、看书写字时眼睛距书本的正确距离是多少？

第二课：课间要休息

一、教学目的、要求

    使学生懂得课间休息对健康、学习均有好处，自学以课间休息。

二、教学重点、难点

重点： 课间怎样休息。

难点：认识课间休息对学习和健康的关系。

三、教学过程：

1、为什么要课间休息？我们每时每刻都在呼吸，呼吸是维持人体生合过程中极为重要的环节。呼吸的目的是吸吉新鲜的氧气，呼出二氧化碳。氧气是人体生合活动的重要物质，人的生命一刻也离不开氧气，试想当人停止呼吸，不再供给体内氧气时，要不了多久这个人的生命也就终止了。二氧化碳是人体呼出的刻废气。当我们上完一节课后，由于几十个人同在一室，已排出不少废气，室内二氧化碳含量增高，氧的含量减少，人很快就会出现疲劳现象，影响学习效果，另外，我们的大脑需要的氧气更多，对缺氧更敏感，缺搓时大脑代氧不足，加快了疲劳的产生，影响学习的效果，如果下课后仍留在课室看书或做作业，会越来越疲劳，继续下一节课时就更差了。因此，课间一定要休息，到室外吸收新鲜空气，使大脑得到休息，让课室也更抽象新鲜空气。

2、课间休息最好到室 外活动。下课后，最好到教室前后的空地或操场上进行运动量小的体育活动。可以散步、望远、做游戏、跳橡皮盘、拍皮球、做体操、踢毽子、打乒乓球等。适量的活动能消除我们肢体的疲劳。室外的新鲜空气有利于保持清醒的头脑。课间休息好，我们就能精力充沛、精神饱满地继续学习。

四、思考题

1、下课后应怎样休息？

2、课后到室外呼吸新鲜空气是否感到头脑清醒？

第三课：我们的牙齿

一、教学目的、要求

    让学生了解牙齿的作用，牙齿对健康的影响。

二、教学重点、难点

重点： 牙齿的功能，牙齿对健康的重要性。

难点：从小养成良好的口腔卫生习惯。

三、教学过程：

在人的一生中有两副牙齿。第一副牙齿从出生到6个月开始长出，共长20颗，这一副牙齿叫乳牙。乳牙在5～8岁左右开始逐次脱落，慢慢长出第二副牙，第牙齿叫恒牙，是最后一副牙齿，以后不会再换牙了。恒牙长齐后最多为32颗，也有只长28颗的。牙齿是咀嚼食物的，对身体的发育和保持健康很重要。牙齿分为切牙、尖牙、双尖牙、磨牙四类。切牙的主要作用是世割食物，尖牙的主要作用是撕裂食物，磨牙的主要作用是撞压磨碎食物，双尖牙有协助尖牙撕裂和辅助磨牙捣碎食物的双重作用。

我们不能随便拔掉牙齿。乳牙稍微松动就拔掉会影响恒牙生长，必须让离心牙自己掉下来。但是，当恒牙冒出来的同时相诮乳牙仍留在一侧，那就必须到医院把乳牙拔掉。

保证牙具健康的基本措施：

1、早晚刷牙、饭后漱口，保持口腔清洁。

2、多咀嚼粗粗粮和菜。

3、多叩齿，可使牙齿更为坚固。叩齿就是每天早晚空口咬牙数十次。

4、不要用牙齿咬开洒瓶、汽水瓶盖，以免牙齿崩裂；不能用牙咬带硬壳的食物。

5、很冷很热的食物不以紧拦着吃。加为骤准骤热的刺激可能造成牙质断裂。

6、少软而粘 的甜食，吃后一定要漱口。

四、思考题

    说说保护牙齿有哪些方法。