



# 个人卫生

- 我爱干净 /4
- 我会洗手 /8
- 我会刷牙 /11
- 我会洗脸 /16
- 认识厕所 /21
- 我会上厕所 /27
- 我会梳头 /30
- 我会洗头 /34
- 我会洗澡 /42
- 我会剪指甲 /47



# 个人卫生低中段 简介

## 一、教学内容

- 1、个人卫生干净与不干净的表现
- 2、常见的洗手工具及洗手的步骤
- 3、毛巾的形状、类型和使用方法及洗脸步骤
- 4、牙刷的形状、类型和使用方法及刷牙步骤
- 5、刷牙和洗脸的重要性
- 6、男女厕所的标志
- 7、正确如厕的步骤
- 8、梳头所需的用品及步骤
- 9、洗头所需的用品及步骤
- 10、洗澡所需的用品及步骤
- 11、剪指甲所需的用品及步骤

## 二、教学目标

- 1、能区分个人卫生干净与不干净
- 2、认识洗手工具，并能正确洗手
- 3、认识牙刷的形状、类型，并能正确刷牙
- 4、认识毛巾的形状、类型，并能正确洗脸
- 5、了解刷牙和洗脸的重要性
- 6、认识厕所的标志，能区分男女厕所标志



- 
- 7、认识梳头所需的用品及正确梳头
  - 8、认识洗头所需的用品及正确洗头
  - 9、认识洗澡所需的用品及正确洗澡
  - 10、认识剪指甲所需的用品及正确剪指甲
  - 11、养成整洁干净的个人卫生习惯



## 我爱干净



### 学习要求

- ① 知道自己的手是否干净。
- ② 知道自己的脸是否干净。
- ③ 提高生活自理能力，养成爱干净的好习惯。

一、观察下面的手，看看有什么不同。



干净的手



不干净的手



二、观察下面的脸，看看有什么不同。



干净的脸



不干净的脸

三、养成好习惯。



勤洗手

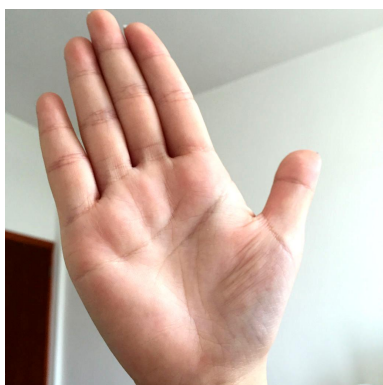


勤洗脸



练一练

一、请圈出干净的小手。





## 二、比一比，看看谁的小脸最干净。



(        )



(        )



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够判断干净和不干净					
2、能够说出变干净的方法					
3、培养勤洗手勤洗脸的习惯					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会洗手



### 学习要求

- ① 知道洗手所需的工具
- ② 学会正确的洗手步骤
- ③ 养成勤洗手的好习惯

### 一、观察认识。



香皂



香皂盒



洗衣液

## 二、正确的洗手步骤



1、打开水龙头，打湿手



2、挤压洗手液



3、搓洗双手



4、打开水龙头，冲洗双手



5、关上水龙头



6、用毛巾擦干双手



### 练一练

一、请圈出洗手需要的用品。



二、洗洗手伸出来看看，比比谁的手最干净。



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出洗手所需的用品					
2、能够按照正确方法洗手					
3、养成勤洗手的好习惯					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会刷牙



### 学习要求

- ① 知道刷牙需要的工具，并认识牙刷的形状、类型
- ② 按照步骤正确地刷牙
- ③ 知道刷牙可以清洁牙齿，保护牙齿

### 一、观察认识。



牙刷



牙膏



## 二、刷牙的正确步骤



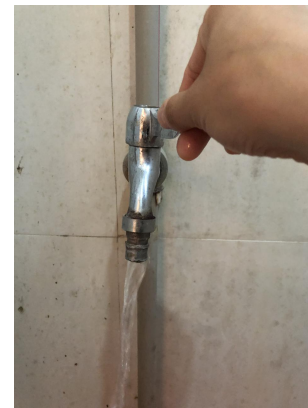
1、拿水杯、牙刷、牙膏



2、打开牙膏



3、挤牙膏



4、打开水龙头



5、拿水杯装水



6、开始刷牙



### 三、刷牙的正确方法。





## 练一练

一、请圈出刷牙需要的用品。



二、记一记，这些食物睡觉前不能吃。



冰淇淋



饼干



糖果



蛋糕



三、跟同学们来个刷牙比赛，看看谁的牙齿刷得最干净。



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出刷牙所需的工具					
2、能够按照方法刷牙					
3、能够养成勤刷牙的好习惯					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会洗脸



### 学习要求

- ① 知道洗脸需要的工具，并认识毛巾和脸盆
- ② 按照方法正确洗脸
- ③ 养成勤洗脸的好习惯

### 一、观察认识。



毛巾



脸盆



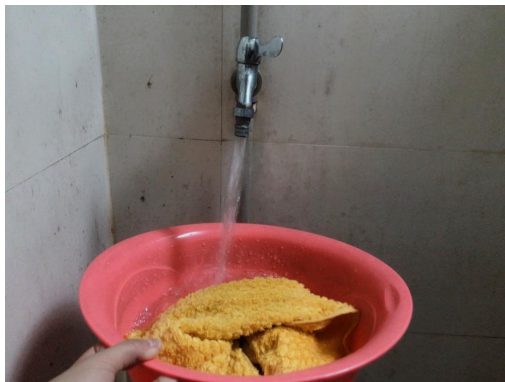
## 二、洗脸的正确步骤



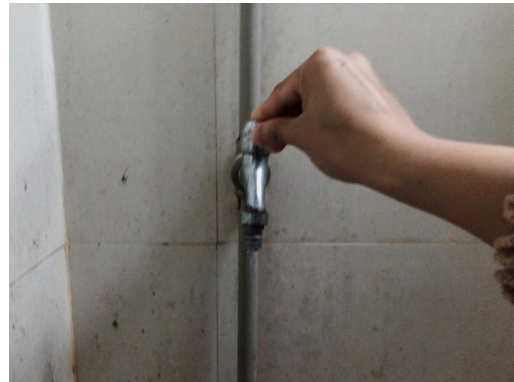
1、拿出毛巾、脸盆



2、打开水龙头



3、拿脸盆装水



4、关上水龙头



5、拧干毛巾



6、用毛巾洗脸



7、洗毛巾



8、拧干毛巾



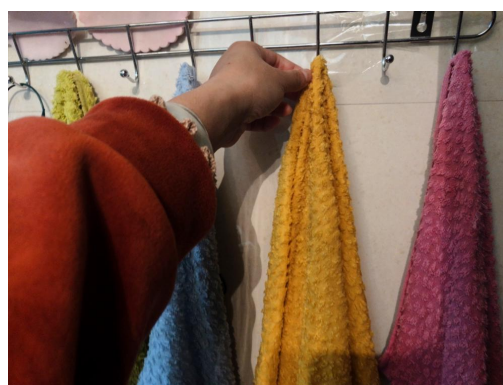
9、用毛巾洗脸



10、洗毛巾



11、拧干毛巾



12、挂毛巾



练一练

一、请圈出洗脸需要的用品。



二、两个小朋友在画画，请你看看哪位小朋友需要洗脸，请找出来。



( )



( )



三、比一比，跟同学们来个洗脸比赛，看看谁的脸洗得最干净。



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出洗脸所需的工具					
2、能够按照方法正确洗脸					
3、养成勤洗脸的好习惯					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 认识厕所



### 学习要求

- ① 认识厕所的标志及用具
- ② 能分清男、女厕所的标志
- ③ 能根据性别选择正确的厕所

### 一、观察认识。





二、观察认识男厕所。



男洗手间



三、观察认识女厕

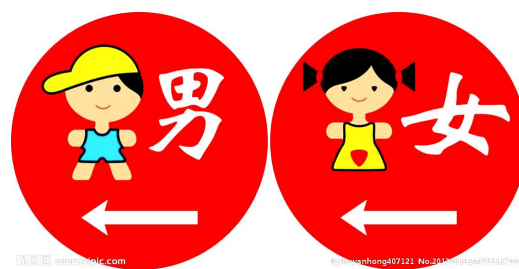
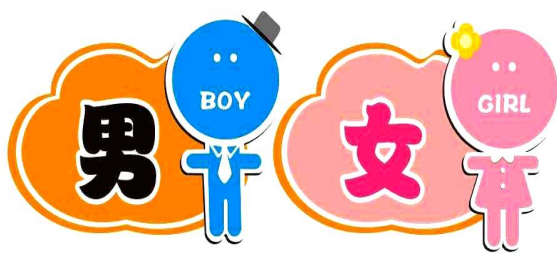


女洗手间





#### 四、辨别男女厕所。



#### 五、认识厕所用具。



蹲便器

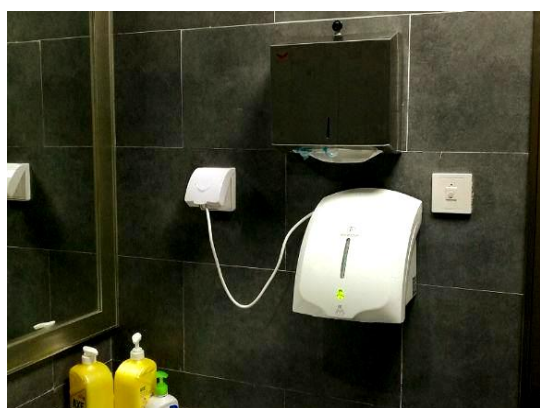


坐便器



男厕所小便池

洗手池



烘手机



残疾人专用器具



练一练

一、帮帮忙，帮小朋友找到他要去的厕所。





## 二、当你在公园玩，想上厕所了，那你该进哪边厕所？

你是



男孩



女孩



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够指认厕所的标志					
2、能够区分男女厕所					
3、能够根据性别选择厕所					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会上厕所



### 学习要求

- ① 能根据个人需求到厕所小便
- ② 能根据个人需求到厕所大便
- ③ 养成便后冲水、洗手的卫生习惯

### 一、观察认识。



### 二、学一学（男孩子）。



①在马桶前站好



②拉下里外裤子



③男孩对着马桶站着小便



④小便完后穿好里外裤子



### 三、学一学（女孩子）。



### 四、如厕后的好习惯。





**练一练**

一、请圈出自己小便的方法。



二、请排一排正确的顺序。



用手按住按钮冲厕所

便后要洗手

将便纸扔进便纸篓内

( )

( )

( )



**学习测评**

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够根据需求进行小便					
2、能够根据需求进行大便					
3、养成文明如厕的卫生习惯					
<p>评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。</p>					



## 我会梳头



### 学习要求

- ① 认识梳子的种类以及作用。
- ② 认识梳头的好处以及学习梳头的方法。
- ③ 通过学习梳头，学会注重个人仪表卫生。

### 一、观察认识。



银梳子



牛角梳



木梳子



塑料梳



卷发梳



玉梳子

多梳银梳、木梳和牛角梳对我们人体有好处。



## 二、梳头的正确步骤



1、准备好梳子和镜子



2、拿起梳子，照着镜子，梳前额的头发



3、梳理右边的头发



4、梳理左边的头发



5、梳理后面的头发



6、头发梳理好了

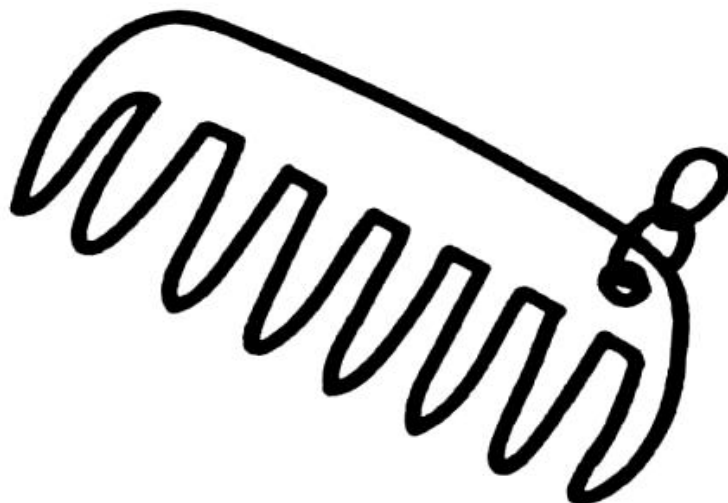


练一练

一、请圈出梳头需要的用品。



二、请给下面的图片涂上漂亮的颜色。





### 三、读儿歌。

梳头发呀好处多，小朋友要勤梳头，  
先从发根往下梳，再由里面往外梳，  
一下两下三四下，五下六下七八下，  
早上起床要梳头，整齐清洁又美观。



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出梳头所需的用品					
2、能够说出梳头的好处					
3、能够正确地梳头					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会洗头



### 学习要求

- ① 认识洗头需要的用品
- ② 按照步骤学会洗头
- ③ 认识对头发有好处的食物
- ④ 培养同学们生活自理的意识，养成爱干净的好习惯

### 一、观察认识。





## 二、认识洗头需要的用品



—————> 用来擦干头发



—————> 用来淋湿头发



—————> 用来洗干净头发



### 三、洗头的正确步骤。



1、准备好毛巾和洗头水



2、打开花洒淋湿头发



3、用手挤出适量的洗发水



4、搓洗头发



5、冲干净头发上的泡泡



6、用毛巾擦干头发



四、对头发有好处的食物。



黑豆



黑芝麻



花生



山药



蔬菜



水果



练一练

一、请把洗头需要的物品找出来，在（ ）里打√。



( )



( )



( )



( )



( )



( )



( )



( )



( )



二、请把洗头的步骤顺序列出来。



( )



( )



( )



( )



( )



( )



三、请圈出对头发有好处的食物。





#### 四、读儿歌。



小朋友，你也是这样洗澡的吗？

### 我是香宝宝

## 2 洗头闭眼睛



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出洗头所需的用品					
2、能够说出对头发有好处的食品					
3、能够正确地洗头					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会洗澡



### 学习要求

- ① 认识洗澡所用的物品
- ② 按照步骤正确洗澡
- ③ 培养同学们生活自理的意识，养成良好的卫生习惯。

### 一、观察认识。



花洒



沐浴露



浴巾



睡衣



## 二、洗澡的正确步骤



1、准备好浴巾和沐浴露



2、打开花洒把身体淋湿



3、挤适量沐浴露



4、搓洗上身



5、搓洗下身



6、冲干净身上的泡泡



7、擦干身体



8、穿上衣服



练一练

一、请把洗澡需要的物品找出来，在（ ）里打√。



( )



( )



( )



( )



( )



( )



( )



( )



( )

三、请把洗澡的步骤顺序列出来。



( )



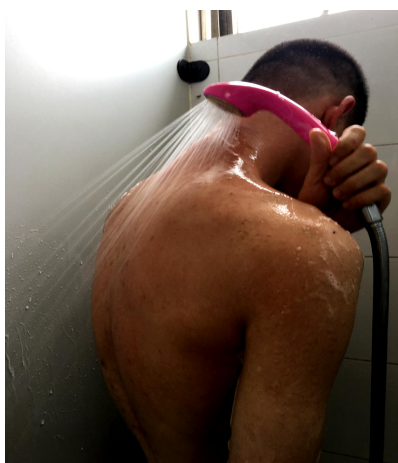
( )



( )



( )



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出洗澡所用的用品					
2、能够正确地洗澡					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					



## 我会剪指甲



### 学习要求

- ① 认识指甲钳的种类
- ② 学习正确地剪指甲
- ③ 培养同学们生活自理的意识，养成良好的卫生习惯

### 一、观察认识指甲钳。



斜口指甲钳



婴儿指甲钳



卡通指甲钳



安全指甲钳



## 二、认识留长指甲的坏处。

1, 留长指甲; 不卫生, 指甲内  
容易窝藏细菌, 不利健康



2, 指甲长容易刮伤自己和他人,  
轻者划破皮肤, 严重到会抓伤眼  
睛。

## 三、学习剪指甲的方法。



1、先剪中间, 这样容  
易掌控修剪的长度



2、剪指甲的左边

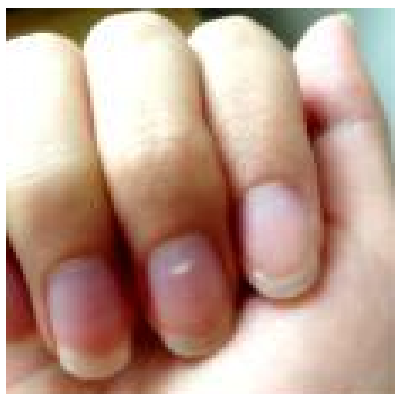


3、剪指甲的右边



练一练

一、下面的图片中，哪张需要剪指甲的，请把它圈出来。





## 二、读儿歌。

# 剪指甲

手指甲，长又长  
小小细菌把身藏  
常剪指甲爱干净  
个个长得胖又壮



### 学习测评

	自我评价	教师评价	家长评价	佐证资料	得分
1、能够说出指甲钳的种类					
2、能够正确地剪指甲					
3、能够知道剪指甲的好处					
评价标准：5次内有4次独立完成，即得5分。 依此类推，得4、3、2、1分。 佐证资料以视频、图片、作业单和辅助策略等。					