

# 目录

1. 早安
2. 眼睛和耳朵
3. 水
4. 饮食健康
5. 爱护齿
6. 讲卫生
7. 身心健康
8. 晚安

## 健康初学

张李小珊



▶ [请点击免费播放《健康初学》动画版](http://www.FuturificMusic.com)  
[Click here to view animated DVD \(Chinese version\) FREE!](http://www.FuturificMusic.com)  
[www.FuturificMusic.com](http://www.FuturificMusic.com)

# 早安

叮铃铃，叮铃铃。

闹钟叫，阳光照。

朋友们，快快起床，洗刷，穿衣，整理好。

伸伸腿，弯弯腰。

大家一起做体操。

左 右 左 右，1 2 1 2。

吃早餐，补体力。

迎接新的一天吧。

# 眼睛和耳朵

让我们来看看听听。

树上小鸟吱吱吱。树下小狗汪汪汪。

眼睛和耳朵，都是好朋友。一双一对在一起。

朋友们，请注意！走路时，看眼前。

学习时，要坐好。仔细听，仔细看。

看书需要灯光亮。

卧床时候不看书。

看电视保持距离。

休息眼睛保视力，爱护你的好朋友！

# 水

快来听听水的故事。

落水天，下大雨。花草树木快长高。

小鱼小鸭水中游。小猫小狗爱喝水。

你知道为什么要喝水吗？流汗口渴要补水份，多喝开水促循环。

今天你喝够了水吗？

来来来！排好队，去喝水。

看谁最守纪律有礼貌。

喝多少，接多少。

慢慢喝，安全饮水是第一。

## 饮食健康

大家来洗蔬菜和水果。

天天吃蔬果，长得快，长得高，聪明又健康。

比方说：白菜，豆角，萝卜，玉米，蘑菇。

苹果，桔子，香蕉，葡萄，西瓜。

还有鱼肉，牛奶，鸡蛋，面食，米饭。

样样都吃营养多。

现在，请大家说出蔬果的名字。

西红柿，草莓，芦笋，西兰花，橙子，荔枝，柚子，西芹，土豆。

要记住哦！爱惜粮食不浪费。

蔬果鱼肉，样样都吃营养多。

## 爱护齿

请张开小嘴巴。看看洁白的牙齿。

要想牙齿好，吃过食物快漱口。

现在，让我们一起练习练习吧。

左刷刷，右刷刷。

上面牙齿往下刷。

下面牙齿往上刷。

轻轻刷，慢慢刷。

里外刷，早晚刷。

牙齿洁白笑呵呵。

你知道吗？说话吃饭都用牙齿！

天天用它爱护它。

你有几只牙齿呢？快来数数看。

# 讲卫生

肩并肩，手拉手。游戏后，快洗手。

先把袖子卷起来。打开龙头冲一冲。  
关上龙头打肥皂。手心手背都洗净。  
随手关好水龙头。节约用水为环保。

朋友们，爱整齐，爱清洁，爱卫生。

果皮纸屑清理好。

饭前便后要洗手。

早晚洗脸漱漱口。

勤剪指甲勤理发。

常洗澡来常更衣。

咳嗽喷嚏快洗净。

整齐清洁身体好。

# 身心健康

我爱游戏。  
我爱运动。  
我爱工作。  
我爱生活。

你喜爱小兔子吗？

快看看，有三只小兔子在吃红萝卜。你找出来了吗？

看谁最爱学习爱劳动。

来来来！共努力！

多植树，保环境。

绿色生活人人好。

# 晚安

天晚了，太阳回家了。

小狗小鸟睡着了。

大家快来准备好。

洗刷，换衣，整理好。

盖好被子，闭上眼睛，静静入睡。

关灯节电。

早睡早起身体好。

健康初学，目标是认识健康生活，互助合作，和谐相处。

从小养成好习惯，康康乐乐！