



匡智屯門晨曦學校

2019-2020年度

常識課本

單元一
愛護身體



姓名：_____ 班別：_____

組別：第_____組(初小組)

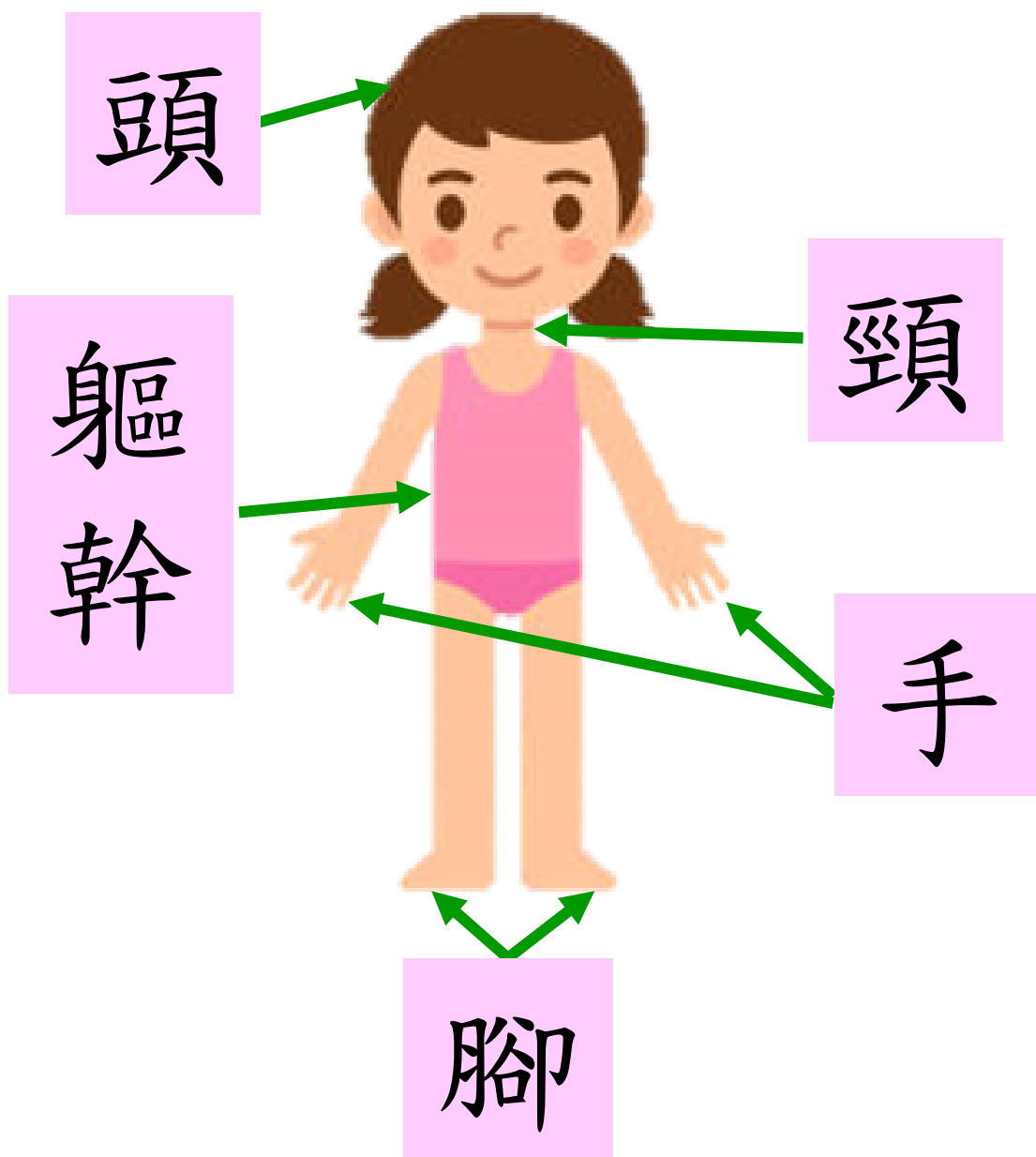
愛護身體

學習重點

- 認識身體不同部分的名稱
- 認識身體不同部分的功能
- 認識清潔身體的重要性
- 認識保持個人整潔的方法
- 認識保護身體的方法

身體不同部分

試試指出自己身體的不同部分



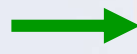
身體不同部分—手和腳



大腿



小腿

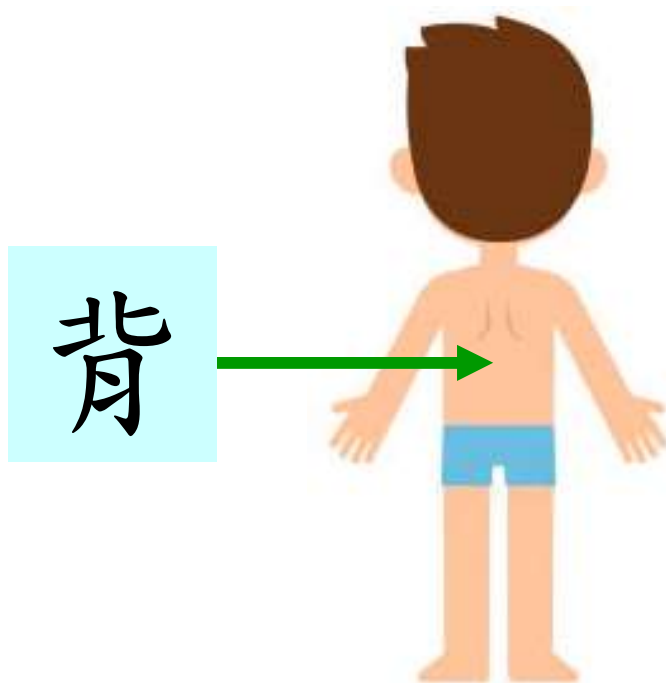
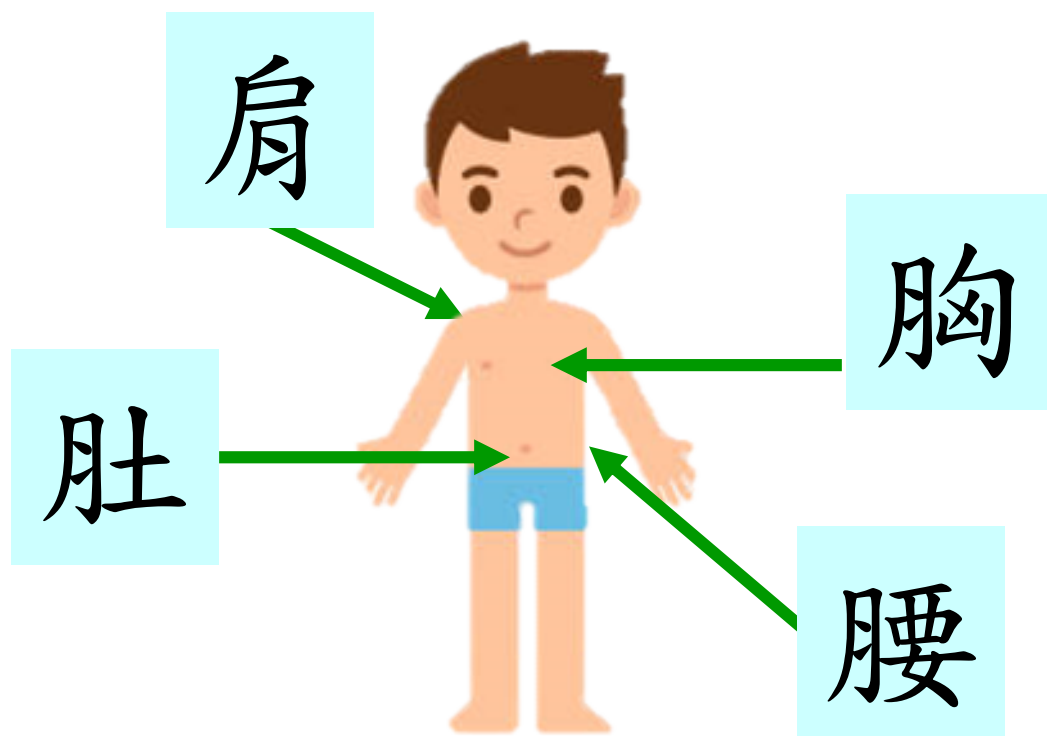


腳趾

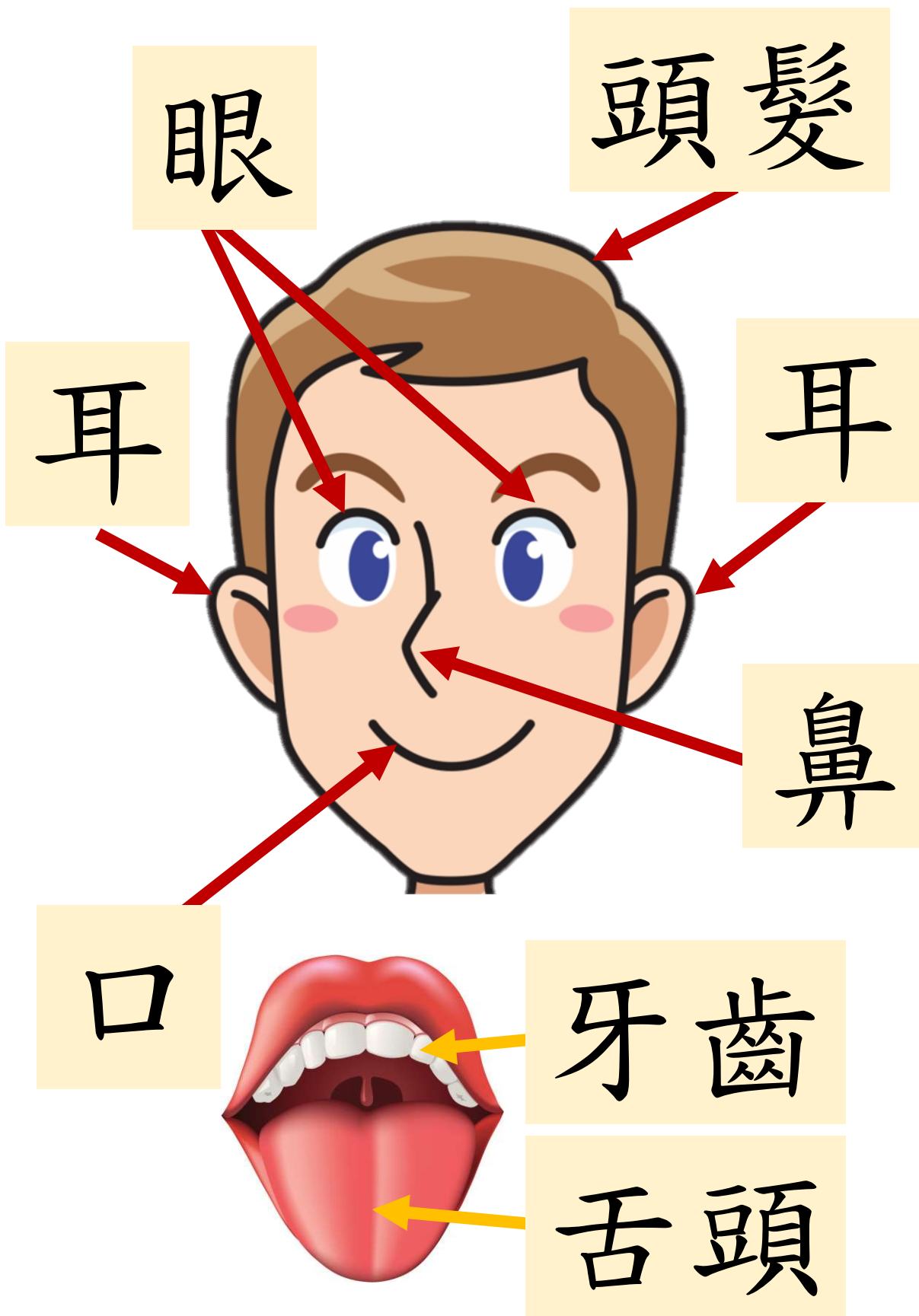


身軀不同部分

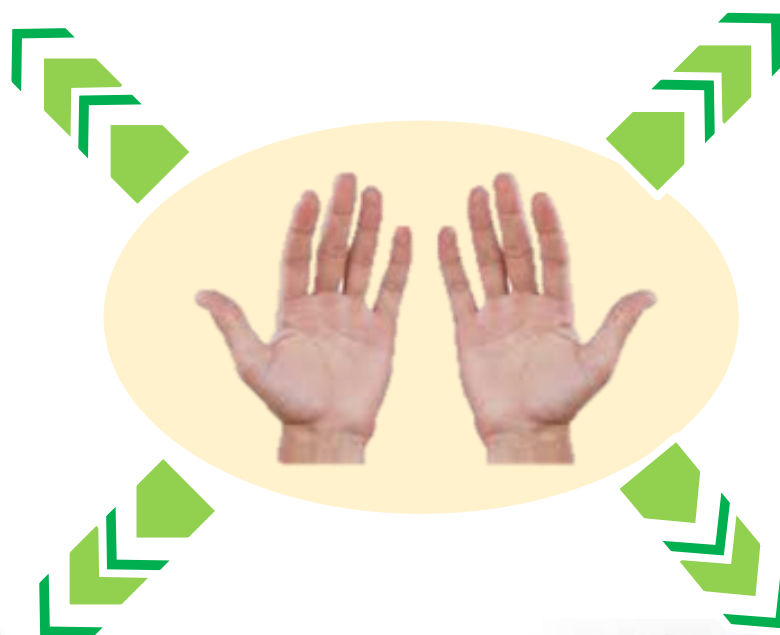
你知道各個部分的名稱嗎？



頭部各部分的名稱



身體的功能—手



我們的**雙手**十分有用，

可以**寫字**、**畫畫**、**拿取物品**。

身體的功能—腳



我們的**雙腳**十分重要，可以

跑步、站立、走路、跳躍。

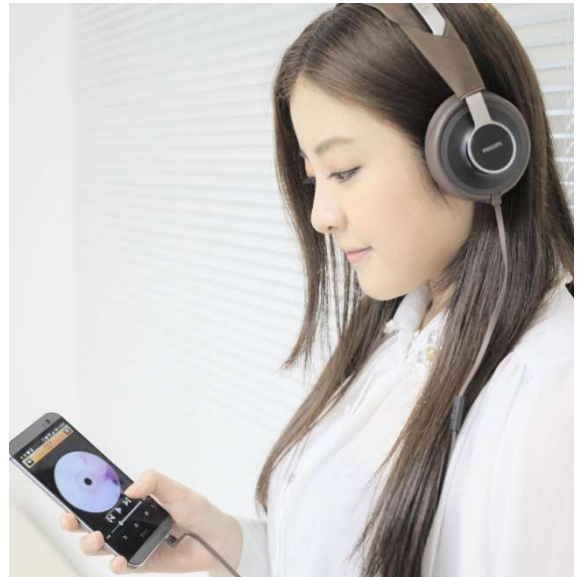
身體的功能—眼睛



我們用眼睛看書、看電視

和看四周的物品。

身體的功能—耳朵



耳朵可以聆聽不同的聲音，
包括說話、歌聲等。

身體的功能—口



口可以吃東西、說話
和唱歌。

身體的功能—鼻子



鼻子可以呼吸和
辨別氣味。

清潔身體的重要性

保持儀容整潔，不但給人良好印象，亦是有禮的表現。能保持身體整潔，才會有健康的體魄。

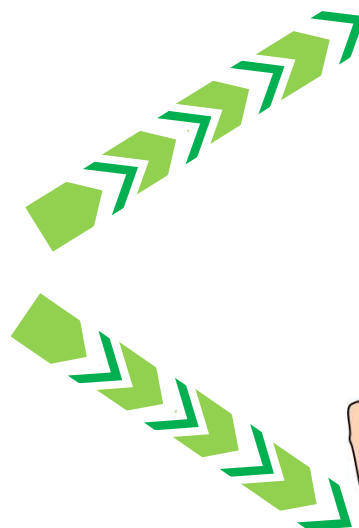
有良好儀容亦是有禮的表現。



保持整潔



良好印象



健康體魄

保持個人整潔的方法



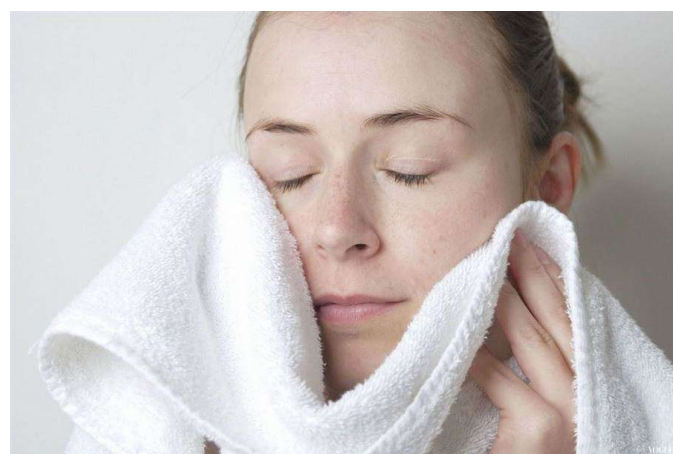
有需要時要洗手



梳頭



早晚刷牙



保持面部整潔



有需要時抹嘴

保持個人整潔的方法



定時剪指甲



每天洗澡



定時洗頭



每天更換衣服及內衣褲

認識保護身體的方法—眼睛



看電視時保持適當
距離



在充足光線下看書



不要用手揉眼睛

健眼操



認識保護身體的方法

— 耳朵及鼻子



在嘈吵的環境
用手掩耳朵



不挖鼻孔



不把物品塞進鼻孔或耳孔

認識保護身體的方法—皮膚



噴蚊怕水
以防蚊叮



塗太陽油
以防曬傷



使用潤膚膏
滋潤皮膚



受傷時，
請成人協助處理傷口

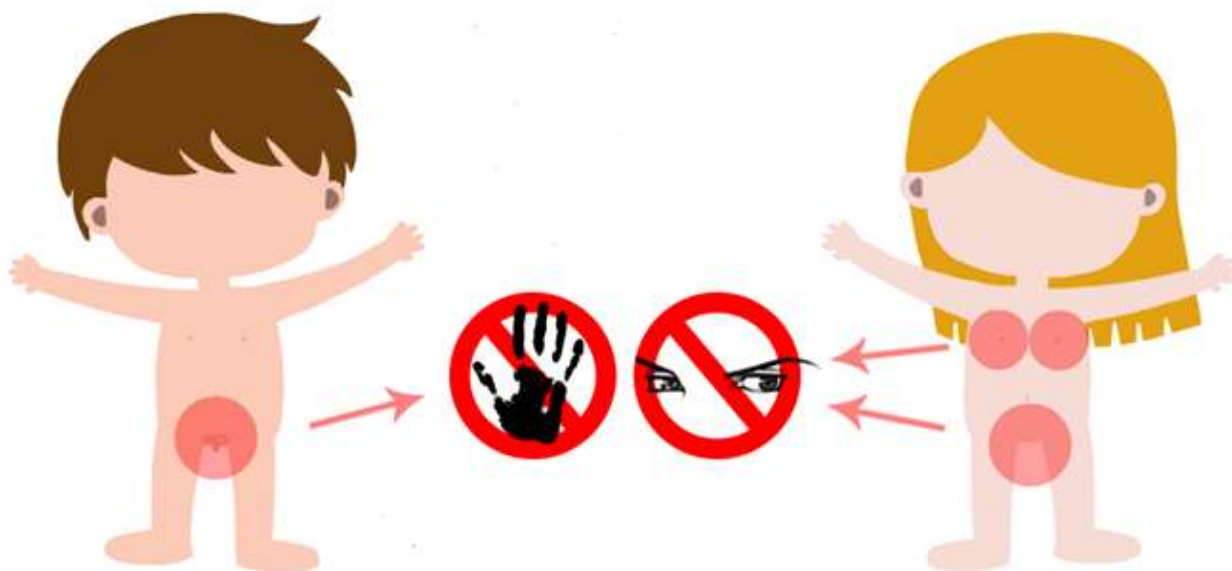
認識保護身體的方法



小心保護身體
避免受傷



穿適當衣服
保護身體



不讓人觸摸私隱部位