成都市太平小学校2021—202学年度上期五年级主题班会课电子备课表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 第9周 | 地点 | 5年级教室 |
| 主题 | ①运动中的卫生与健康②新冠预防与相关法律法规③校园卫生与个人健康（含室内卫生、公共区域卫生） | 参加人数（年级） | 146人 |
| 主题相关内容实施提纲  班务要点等 | 班务常规教育部分（10分钟）   1. 班长主持班务 2. 清洁委员、纪律委员、学习委员分别小结本周清洁、纪律、学习情况。 3. 班主任补充，表扬本周班级好人好事，闪光点。 4. 对楼道追逐问题提出批评。   主题教育部分（30分钟）  一、运动中的卫生与健康  （一）体育与卫生保健  准备活动生理机制:  1.预先进行的肌肉活动会在大脑皮层相应中枢留下痕迹,这一痕迹效应使运动中枢神经细胞的兴奋性先期提高,各神经中枢间的联系更快捷,神经系统对机体各器官的调节功能更为有效.  2.准备活动可使生理惰性较大的内脏器官功能增强,惰性有所克服,有助于更快地达到稳定工作状态.  3.准备活动功能预先升高参与活动的肌肉温度,提高运动成绩,加快代谢过程.  整理活动作用:促进肌肉局部血液循环,促进乳酸在骨骼肌;加速全身血液循环,运送代谢产物到肝脏,经糖异化作用合成糖原;预防突然停止活动可能引起的机体功能失调.   1. 如何预防运动损伤?   1、注意安全,克服麻痹思想和过分紧张情绪  体育锻炼中发生运动损伤，常常是因为麻痹大意，缺乏预防运动损伤的意识引起的，如心血来潮盲目训练，忽视自我保护，不执行各种安全设施，在动作练习时畏难、恐惧、犹豫不决和过分紧张等，均易造成运动损伤。因此，锻炼时做到用心专一，既要十分注意安全,又不要过于紧张，是预防运动损伤的重要方面。  （三）常见运动性伤病处理  肌肉痉挛  运动中腹痛  重力性休克  关节扭伤  擦伤  （四）体育锻炼时应注意的卫生问题  1.运动前后的进食卫生  2.运动时的饮水卫生  3.锻炼环境与运动衣着卫生  4.运动后的个人卫生  二、新冠预防与相关法律  1、如何洗手？  一般来讲，用流动的水和香皂洗手15秒，可带走手上90%的细菌，持续洗30秒（和孩子一起唱两遍生日快乐歌的时间）可将手上99.9%的细菌全部带走。   1. 饮食有什么要注意？   饮食上一定要注意食物要彻底煮熟，尤其是肉类和蛋类。并且，生熟食品要分别用两块切菜板和不同的工具进行处理，盛放生熟食物的碗也不要混用；处理生食和熟食之间都要洗手；做好饭菜后洗完手再去接触孩子。条件允许的话，最好全家实行分餐制，避免交叉感染。   1. 必须带孩子去医院，如何做好防护？   大的原则是能不去就不去，一定要去的话，如果没有高危接触史，儿童医院或者综合性的医院儿科门诊都可以。最好先提前预约门诊号，如果只有急诊，可以带上水杯、退烧药、小毛巾小毯子、消毒酒精棉片、口罩、医保卡。同时注意手卫生，去公共场所或触摸公共设施后要注意洗手，避免用手揉眼睛，鼻子和嘴。   1. 相关法律法规   三、校园卫生与个人卫生  （一)爱国卫生月来源  国爱卫会第八次委员会扩大会议提出，从1989年起，在开展群众性爱国卫生活动的同时，要建立爱国卫生月制度。  1952年2月29日，美军置国际公法于不顾，用飞机、大炮对我国东北一些地区投放含有炭疽杆菌、鼠疫杆菌等10余种病菌的苍蝇、跳蚤等生物，对我国发动了细菌战争。美国的这一罪恶行径，激起了中国人民的极大愤慨，开展了大规模的反细菌战。   1. 做好环境卫生   1、以爱护校园环境为己任  自觉维护校园的清洁卫生，不买零食，不把零食带进校园内  2、从我做起，从现在做起，养成良好卫生习惯，认真做好值日生工作;  不乱扔垃圾，更不能从楼上向下扔垃圾，有垃圾丢入垃圾桶，同时主动清理课桌肚里的垃圾。   1. 做好个人卫生 2. 勤洗手 3. 勤洗澡 4. 勤剪指甲 5. 勤理发 | | |
| 活动反思 | 通过此次学习，我们年级从三个板块对孩子进行了分班教育。第一板块让孩子了解了运动中的卫生与健康，从饮食卫生到运动中的接触卫生，以及运动利于身体的健康，还包含了一些运动伤害的救治。让孩子科学运动有了更深入的认识。第二板块从疫情的防控和相关法律法规对孩子进行了再教育和知识普及，使孩子对新冠疫情的各项工作更加清楚。第三板块，就校园卫生对孩子提出了一些具体的细则要求，对个人卫生进行了着重提示，让孩子保护环境的同时爱护个人各方面卫生。 | | |
| 备课人 | 袁雪菲、吴伟、卢韵迪、曾维夏 | | |