

## 《我们爱整洁》课时训练

一、择优而选（良好的卫生习惯有助于我们健康成长！小朋友，请拿出铅笔，在你知道的答案上打“√”。）

1、我们应养成哪些个人卫生习惯？

- (1) 早晚洗脸 ( )
- (2) 早晚刷牙 ( )
- (3) 饭前便后要洗手 ( )
- (4) 睡前洗脚 ( )
- (5) 勤洗头 ( )
- (6) 勤洗澡 ( )
- (7) 勤剪指甲 ( )
- (8) 生吃瓜果要洗净 ( )
- (9) 不喝生水 ( )

二、明辨是非（以下哪些卫生行为是正确的？请你判断一下，用打“√”或“×”表示。）

- 2、今天妈妈买回的饼干很好吃，睡觉前我再去拿几块吃。 ( )
- 3、同学们都说我的这条裙子很漂亮，即使脏了我也不换。 ( )
- 4、今天早上妈妈不在家，我可以不洗脸啦，反正昨天晚上已经洗过了。  
( )
- 5、我要学习每天铺床叠被子，因为这样看起来会很干净整齐。 ( )
- 6、小刚踢完球回家，看见桌上有自己爱吃的苹果，拿起来就吃。 ( )
- 7、小红经常清理课桌的抽屉，从不乱放垃圾。 ( )

### 三、活动与交流

8、什么情况下应洗手？

---

---

9、为什么要及时理发和经常洗头？

---

---

## 参考答案

### 一、择优而选

1、全部正确（解析：这是考查本课的重点，我们应养成的个人卫生习惯。）

### 二、明辨是非

2、×（解析：睡前不应再进食，不利于消化，影响健康。）

3、×（解析：衣服脏了及时换洗，保持卫生整洁，要勤洗澡勤换衣。）

4、×（解析：每天都要洗脸，养成良好的卫生习惯要经常梳洗。）

5、√（解析：每天铺床叠被子，因为养成干净整洁的生活习惯很重要。）

6、×（解析：从集市上买的苹果，带有灰尘、细菌以及残留的农药必须清洗才能吃。）

7、√（解析：经常清理课桌的抽屉，保持整洁很重要。）

### 三、活动与交流

8、

- (1) 饭前便后应洗手
- (2) 吃东西前应洗手
- (3) 劳动(干活)后应洗手
- (4) 玩游戏后应洗手
- (5) 触摸脏东西后应洗手
- (6) 到公共场所回来后应洗手
- (7) 拿碗筷前应洗手

（解析：这是一道开放性的题，解答是必须把握住哪些情况下应洗手，勤洗手保持整洁即可。）

9、

- (1) 清除污垢
- (2) 防止头发里面有病菌
- (3) 预防头部皮肤生病
- (4) 防止生头虱

（解析：这是一道开放性的题，解答是必须把握住及时理发和经常洗头的

好处，预防头部皮肤生病、保持整洁等即可。)