形考任务一

1.“四体液学说”由(希波克拉底)提出。

2.笛卡尔认为精神一肉体可以由(松果体)沟通。

3.认为人体就是自己发动自己的机器，疾病就是由于机器的某个部分发生故障而失灵，需要加以修补完善，这种观点属于(机械的自然科学健康观)。

4.认为每一种疾病均可在器官、细胞或生物大分子上找到对应的形态或化学变化，藉以确定其生物的或理化的特定原因，并都能找到特异的治疗手段。这种观点属于(“没有生理疾病”的健康观)。

5.医院在健康体检单上，对于每个指标都给出了指标的正常浮动区间，凡是在区间之内的检查结果，都属于正常现象。体现出(身心健康存在个体差异)。

6.健康教育须基于儿童的生活，从儿童生活的实际需要出发、解决生活中的实际问题。说明健康教育是。(生活教育)

7.按时睡觉和起床属于(日常健康行为 )。

8.经常保持愉快的情绪、不随意哭闹、不乱发脾气(心理健康行为)。

9.在学前儿童健康行为发展阶层中，经他人帮助或提醒的健康行为，属于(他助水平)。

10.在学前儿童健康行为发展阶层中，自我努力的健康行为，属于(自助水平)。

11.在学前儿童健康行为发展阶层中，自动化的健康行为，属于(自主水平)。

12.单元或主题活动目标可以是“能自己整理常用物品，分类有序摆放”,具体的活动目标可以是“能够将玩具、图书等按照类别放回原处，摆放整齐”。通过这样的逐步分解和具体落实的学前儿童健康行为养成的促进策略是(分解确立具体的健康行为发展目标)。

13.(学前教育和健康教育的总目标)是学前儿童健康教育目标确定的首要依据。

14.在制定活动目标时，首先应充分了解幼儿的现有发展水平，然后在此基础上确定对幼儿来讲具有挑战性的发展目标。体现了(发展性)原则。

15.“知道并说出喝白开水的好处”就比“了解喝白开水的好处”之类的表述更加具有可评价性体现了(可评价性 )原则。

16.下列哪项不属于学前儿童健康教育的内容?(音乐节拍学习)

17.心理健康教育中，先引导学前儿童对情绪的类型有基本的认识，然后再进行情绪调节力的培养则更有效。体现了学前儿童健康教育内容选择的(序列)原则。

18.学前儿童健康的特点包括：（）

A.身心健全发展不可或缺

B.身心健康具有共有前提

C.身心健康存在个体差异

D.身心健康呈动态可变性

19.当前幼儿园健康教育的总目标，总体来看，这些目标体现了以下的价值取向( )。

A.身心和谐并进

B.保护与锻炼并重

C.行为形成与习惯养成并行

20.学前儿童健康教育活动目标的特点包括：( )。

A.目标的整体性

B.目标达成的即时与延时

C.目标的预设与生成

21.学前儿童健康行为发展水平进阶包括：（）。

B.他助水平

C.自助水平

D.自主水平

22.学前儿童健康行为养成的促进策略包括：( )。

A.分解确立具体的健康行为发展目标

B.筛选确定合理的健康教育内容

C.优化组合多样的教育教学途径和方法

D.适时评价和反馈健康行为养成的功效

23.《幼儿园教育指导纲要(试行)》提出的健康教育目标包括：（）。

A.身体健康，在集体生活中情绪安定、愉快

B.生活、卫生习惯良好，有基本的生活自理能力

C.知道必要的安全保健常识、学习保护自己

D.喜欢参加体育活动，动作协调、灵活

24.《3-6岁儿童学习与发展指南》中健康领域的目标分为( )子领域。

B.动作发展

C.身心状况

D.生活习惯与生活能力

25.学前儿童健康教育内容选择的原则包括：( )。

A.序列原则

B.均衡原则

C. 整合原则

D.可行原则

26.“健康”(health)一词最初和“神圣”(holy)一词同源

答案：√

27.健康应该有年龄层次、性别层次、环境层次之分，生理、心理和社会等健康的三要素在每个个体层面都有不同层次的组合。体现出健康的整体性特质

答案：×

28.在健康和疾病之间还存在着一个灰色状态，如果能敏感地意识到机体所处的身心状态，采取有效的措施，则可以转变为健康状态。体现出健康的动态性特质。

答案：√

29.学前儿童健康行为应主要定位于个体健康行为的养成，兼顾社会性健康行为的培养

答案：√

30.在关注学前儿童健康行为养成的过程中，不应忽视健康认知的提高与态度的培养，努力促成知行并进，直至知行合一

答案：√

31.健康教育就是健康课

答案：×

32.可以忽视生活环节中的健康教育价值

答案：×

33.将健康认知提高等同于健康行为养成

答案：×

34.具体教育教学方法的使用亦是如此，综合使用从而取长补短，合力促进学前儿童健康行为的养成

答案：√

35.入园不过分焦虑情绪比较稳定，很少因一点儿小事哭闹不止是小班情绪安定愉快的目标

答案：√

36.能双手抓杠悬空吊起10秒左右是小班具有一定的力量和耐力的目标

答案：√

37.喜欢玩、会玩、并能与同伴玩“木头人”游戏是小班具有空间知觉及身体控制良好的目标

答案：×

38.“换了新的幼儿园或班级后能较快适应”是幼儿园健康领域小班“具有一定适应能力的”目标

答案：×

39.“能快跑 20米左右”是幼儿园健康领域小班“具有一定的力量和耐力”目标。

答案：×

40.“知道打‘110’”是幼儿园健康领域小班“具备基本的安全知识和自我保护能力”目标

答案：×

41.无论哪种类型的活动目标，都会随着学前儿童不同的学习、发展特点而不断变化

答案：√

42.大班“保护心脏”活动的目标确定为：“了解人体心脏的结构，说出名称和主要功能”

答案：×

形考任务二

1.通过主动与学前儿童对话交流、回应学前儿童的问题、向学前儿童提问、提出话题供学前儿童讨论、让学前儿童分享自己的发现等实现健康教育目标的方是(谈话讨论法)。

2.在饮食营养教育活动中，通过让学前儿童亲自感受不同蔬菜的颜色、形状和气味等特征，然后再进行相关的教育活动，则学前儿童的印象更深刻，活动参与性更强，这种方法是(感知体检法)。

3.无论是身心保健活动还是体育活动，都会采用游戏法来进行。这种方法是(游戏法)。

4.在学前儿童对特定情景和角色有一定认识的基础上，引导学前儿童通过角色扮演、情景再现等方法达成健康教育教学目标的方法。这种方法是(情景表演法)。

5.在教师有目的、有计划的引导下，全班学前儿童同时学习相同内容的活动，这种学前儿童健康教育途径是(健康集体教学活动)。

6.以健康领域为中心；在内容上可能包融(包括或融合)健康、语言、社会、科学、艺术等学习领域，这种学前儿童健康教育途径是(健康主题活动)。

7.在健康教育活动中针对活动效果而进行的持续性的评价，其目的在于及时获取反馈信息，适时调整教育进程、方法和手段，以便达成教育目标。这种评价方法又称(形成性评价)

8.对班级幼儿的喝水频率及喝水量进行观察，有的幼儿喝得多，有的幼儿喝得少，这里的“多”“少”都是因班级而异的，属于(相对评价)

9.在自然情境下对学前儿童的实际行为做细致描述，这种学前儿童学习与发展评价的方法是(轶事记录法)

10.对被评价者的教育教学活动进行录像，然后播放录像，评价对象和评价者共同观看，然后再开展自我评价、同事互评或专家点评交流。这种教师发展评价的方法是( 微格评价)

11.教师若先确定一个参考标准，得出幼儿喝水频率的高低和喝水量的多少，属于(绝对评价)。

12.根据教学评价的主体进行划分，评价主体被非评价者进行评价，即来自外部的评价，属于(他人评价)。

13.学前儿童健康教育活动评价，与党和国家的教育方针学前教育的总目标一致，体现出(方向性原则)。

14.学前儿童健康教育活动评价，必须根据学前儿童健康教育的客观规律，切实获取活动的真实信息，属于(客观性原则)。

15.采用谈话讨论法时，教师应注意：( )。

A.教师要在观察、了解学前儿童的想法和活动状态的基础上与学前儿童交流

C.教师要充分尊重学前儿童在谈话活动中的主体性

16.采用讲解示范法时，教师应注意：（）。

A.讲解示范要有明确的目的性

B.讲解示范要清晰、正确、熟练

C.讲解示范要考虑面向集体还是个体

D.讲解示范所使用的语言要通俗易懂

17.采用感知体验法时，教师应注意：( )。

A.教师要根据学前儿童的生活实际，着眼于拓展

C. 教师要认识到学前儿童感知体验的差异性

18.采用情景表演法时，教师应注意：( )。

A.以教育性为主

B.艺术性为次

C.强调服务于健康教育的作用

19.学前儿童健康教育的途径包括：( )。

A.健康集体教学活动

B.健康主题活动

C.健康区域活动

D.自由活动中的健康教育活动

20.用于指导健康教育活动实施的文本，主要包括：( )。

A.活动理念

B.活动目标

C.活动准备

D.活动环节

21.练习法的种类包括：( )。

A.完整练习法

B.分解练习法

C.重复练习法

D.变化练习法

22.幼儿园常见的体育游戏包括：( )。

A.“老狼老狼几点了”

B.“跳房子”

C. 踢毽子

23.总是采用“教师提问让学前儿童回答”的方式来进行谈话

答案：×

24.不少教师在教学前儿童学习某项动作时喜欢一边向学前儿童示范某项动作，一边念“请你像我这样做，我就像你这样做”之类的儿歌

答案：×

25.要根据学前儿童的生活实际，着眼于拓展、提升学前儿童的感知体验，不能为了感知而感知

答案：√

26.比赛法一般更适宜在小班开展

答案：×

27.健康集体教学活动能很好地关照每位学前儿童的个体学习差异

答案：×

28.健康主题活动对于教师的能力要求比较高

答案：√

29.健康区域活动更加关照学前儿童的个体学习差异，能够为不同学习速度和学习风格的学前儿童提供学习的机会，并强调学习过程中人与材料、人与人之间的互动

答案：√

30.教师完全不做任何计划和设计，在活动中自始至终不做任何的引导和关注，让学前儿童随意地游戏

答案：×

31.一日生活中的健康教育要求教师尤其是要熟悉每个年龄段幼儿常见的问题及应对策略

答案：√

32.学前儿童健康教育活动实施的评价属于过程性评价，主要是对实施过程中的学前儿童的学习状态、教师的组织与指导状况以及活动资源使用情况进行评价

答案：√

33.集体教学活动的优点是教师可以面向全体学前儿童高效地开展活动

答案：√

34.健康区域活动的优点是能够实现与其他领域的整合及健康领域内部各部分内容的整合

答案：×

35.健康主题活动是一种有侧重的综合

答案：√

36.学前儿童健康教育活动实施效果的评价属于结果性评价

答案：√

37.教师发展评价的方法中，教师进行自我反思的方式主要有两种。即教师个人的自我反思和集体研讨式自我反思

答案：√

38.时间取样法和事件取样法两者的共同点：都是对特定行为的观察

答案：√

39.问卷法的缺点是：调查对象对问卷的主观理解会影响结果

答案：√

40.测查法的缺点是：操作时比较费时费力

答案：√

41.微格评价就是对教师的作品进行分析

答案：×

42.访谈法的优点是：可以了解难以在行为中表现出的问题

答案：√

形考任务三

1.在饮食营养教育活动中，实施教学的(第一)环节往往是唤起幼儿对食物的已有经验。

2.“了解自己的身体外形，知道其名称”,属于(小班 )身体认识与保护教育教学活动目标。

3.“初步具有性别角色意识”,属于(大班)身体认识与保护教育教学活动目标。

4.教师可以用一个关于身体生长的小话题引起幼儿对自己身体关注，鼓励幼儿大胆地说一说自己对身体某个部位的认识和了解，属于(话题讨论法)。

5.教师在日常活动中不断渗透有关身体认识与保护的常识，属于(日常渗透法)。

6.“不吃陌生人给的东西，不跟陌生人走”,属于(小班)安全生活教育教学活动目标。

7.“喜欢上幼儿园，并能初步适应集体生活”,属于(小班)心理健康教育教学活动目标。

8.“能在较窄的低矮物体上平稳地走一段距离”,属于(中班)体育教学活动目标。

9.幼儿体育教学开始部分，一般占教学总时间的(10%-20%）

10.幼儿体育教学基本部分，一般占教学总时间的（70%-80%）

11.以幼儿健康发展为目标设计的健康区域活动，也必然与幼儿生活息息相关，体现了(生活化 )。

12.教育价值往往蕴含在区域材料、区域规则以及游戏过程之中，体现了( 教育性 )。

13.教师在对区域活动进行设计和布置时，应注意材料柜的布局、材料的呈现方式与摆放位置，不要留有视线死角。体现了( 避免视线死角 )原则。

14.无论是班级内的健康区域，还是幼儿园的专用活动室，都必须满足不同幼儿进行健康学习与游戏的需求，体现了(层次性)原则。

15.一日生活中的健康教育入园环节，建议开展的活动有(亲子约谈 )。

16.下列哪些属于小班幼儿日常健康行为养成教育教学活动目标?( )

A.会正确使用勺子吃饭，能用勺子挖取适量的食物送到嘴里

B.口渴了能主动喝水，愿意喝白开水，不贪喝饮料

C.愿意收拾整理自己的玩具、图书等物品，知道要将它放回原处

D.能在成人帮助下，每天早晚刷牙，具有初步的保护牙齿的意愿

17.幼儿日常健康行为养成教育教学活动常见的环节包括：( )。

A.导入环节

B.行为识别环节

C.游戏体验环节

D.延伸环节

18.下列哪些属于中班幼儿饮食营养教育教学活动目标?( )

A.不偏食、不挑食，不暴饮暴食

B.喜爱各类食品，养成不挑食、不偏食的良好饮食习惯

C.知道爱惜粮食，不随意浪费粮食

19.幼儿饮食营养教育教学活动的实施要点包括：( )。

A.结合幼儿饮食现状确定活动内容

B.教师应特别关注幼儿的感受与经验

C.在日常生活中渗透饮食营养教育

D.家园合作培养良好的饮食行为和习惯

20.幼儿安全生活教育教学活动的实施要点包括：( )。

A.将安全教育与幼儿的日常生活相结合

B.将安全教育内容与班级主题环节融合

C.发挥多种活动的关联渗透功能

D.构建家园社区互动机制

21.幼儿心理健康教育内容包括：( )。

A.能正确感知自己和他人的情绪

B.知道快乐有益于健康

C.掌握常见的情绪调节策略，经常保持愉快的情绪

D.性别角色认识和性教育

22.幼儿体育教学活动设计与组织的原则有( )。

A.兴趣性原则

B.全面性原则

C.适宜性原则

D.适量性原则

23.幼儿园主题活动的特点包括：（）。

A.幼儿园主题活动是一个系统工程

B.幼儿园主题活动更能体现课程生活化的理念

C.幼儿园主题活动更注重幼儿的体验与感受

D.幼儿园主题活动更强调教师与幼儿共同探究

24.在确定主题活动总目标的过程中，教师应注意：( )。

A.要适度提高目标的抽象程度，使其在实施中能够被分解为若干具体活动目标

B.要保持目标的多维性

C.要兼顾活动目标达成的时效性

D.处理好领域倾向性和领域整合性的关系

25.在开展日常健康行为养成教育教学活动前，教师首先需要全面地了解幼儿的日常表现

答案：√

26.教师应当重视并创设有助于幼儿健康行为养成的环境

答案：√

27.提供与食物“互动”的实践机会是幼儿饮食营养教育教学活动的基本部分

答案：√

28.在身体认识与保护教育教学活动中，教师需要运用艺术的方式将蕴含的科学道理转化成幼儿能够理解的知识

答案：√

29.对一些危险性不大的活动，教师不鼓励幼儿大胆尝试，找出最佳的保护方法

答案：×

30.重复的情境体验也是练习运用心理疏导方法的好机会

答案：√

31.幼儿的活动密度以20?0??宜

答案：×

32.主题活动开展过程也是分享交流、提升活动价值的过程

答案：√

33.教师在设计健康区域活动时，还应关注个体的学习兴趣和需要

答案：√

34.教师在设计区域活动时，不需要关注各教育领域之间的渗透与融合

答案：×

35.在健康区域活动中，在游戏活动中遇到困难，教师应保持耐心

答案：√

36.健康教育自由活动前，教师要引导幼儿懂得自由活动能够锻炼身体

答案：√

37.健康教育自由活动后，表扬幼儿勇敢、坚强、不怕困难等优秀品质

答案：√

38.健康教育活动中，幼儿不需要知道一个环节后应该做什么事情

答案：×

39.对于多数生活环节，教师可以包办代替

答案：×

40.健康教育自由活动中，配班教师应重点关注体弱儿童

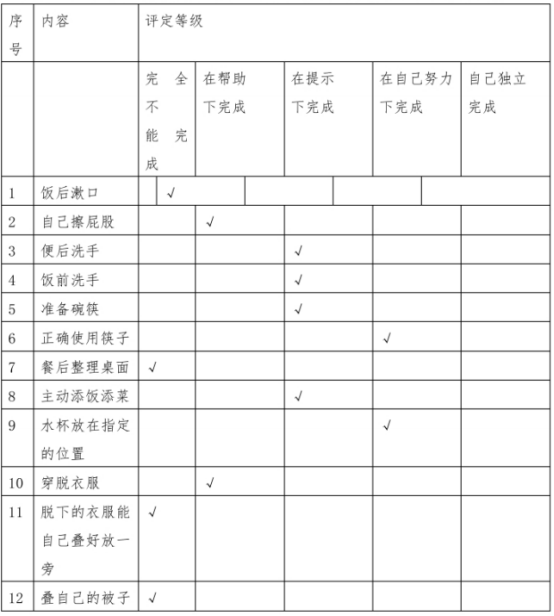
答案：√

41.健康教育自由活动中结束后，教师不需要带领幼儿做放松活动

答案：×

形考任务四

1.请调查一位孩子在家的日常表现来选择符合实际的选项，在相应的表格内打√:

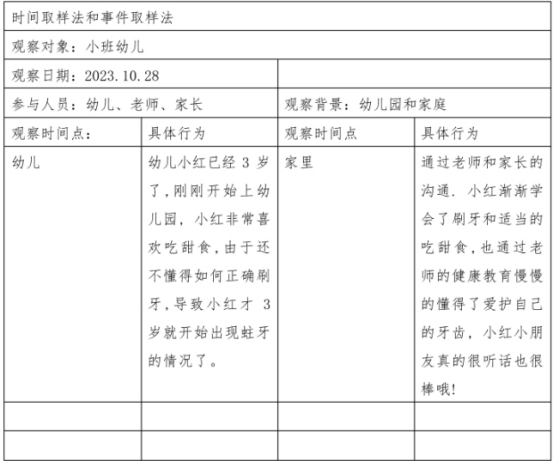


并思考如何用问卷法来进行学前儿童学习与发展评价

答：通过和幼儿家长进行交流了解幼儿在家的情况请家长多鼓励孩子表达做事情和动手能力，给孩子足够的信心。可以带孩子尝试新鲜的事物，培养孩子多方面的兴趣爱好。在家时不溺爱孩子，让孩子尝试独立完成事情。

建议：鼓励幼儿学习自由表达自己的感受，发展审美情感的体验和表达能力。

2.请结合身边实际观察某一幼儿的健康行为，填写下列表格



答：具体行为：幼儿小红已经3岁了，刚刚开始上幼儿园，小红非常喜欢吃甜食，由于还不懂得如何正确刷牙，导致小红才3岁就开始出现蛀牙的情况了。通过老师和家长的沟通，小红渐渐学会了刷牙和适当的吃甜食，也通过老师的健康教育慢慢的懂得了爱护自己的牙齿。小红小朋友真的很听话也很棒哦!

3.《我们去探险》

小A老师设计了大班体育教学活动《我们去探险》,希望通过踩高跷发展幼儿的平衡、协调能力，让幼儿积极挑战新难度，有战胜困难的勇气和信心。活动主要环节有三个，首先让幼儿自己选择练习踩高跷；其次是设置任务情境，让小朋友学习踩高跷去给河对面的小动物送信；再次是创设更加复杂的问题情境，提高任务难度，让小朋友分组探险。(活动中的高跷即让小朋友在脚底贴上小木块，再将木块上的绳子系在脚上，就成为简易的幼儿高跷。)为此，教师为每个小朋友准备了同样高度的高跷木块。首先让小朋友练习10分钟；然后在“河”中放置了大大小小的各种模型石头，让小朋友踩高跷过河送信，这一环节15分钟；最后提高难度，增加了“小水沟”、“沼泽地”、“铁轨”和“小山坡”等障碍物，这一环节15分钟。活动实施时教师发现有的小朋友很轻易地就能通过小河，还跟老师说：“老师，这个我早都会了，我们什么时候去探险呢?”而有的小朋友脚上系了高跷后不敢走，到探险环节时表现出退缩的心理，还有一个小朋友走高跷时崴了脚，教师只好匆匆结束活动。

请根据上述材料分析：

(1)小A老师在活动环节设计、情境创设及材料准备方面是否合理，如有不合理之处，请指出并提出修改建议；

(2)请你根据体育教学活动设计和组织实施的原则为她提出设计、实施此类活动的建议。

答：1.老师设置的活动不合适，活动环节太多了，而且在环节中不断的增加难度，导致有的小朋友出现害怕和退缩的心理。选择材料的时候也没有根据幼儿的个体差异化来选择，在走高跷的时候崴了脚。

2.活动名称：我们去探险

-.活动目标：

(1)幼儿能掌握螃蟹走和青蛙跳的基本动作。

(2)复习蹲走，高处跳，平衡木及闭眼前行的基本动作，能身体协调的做这些动作。

(3)幼儿在游戏中能勇敢，团结完成任务。

二、活动准备：

课件，山洞，小精灵玩具，布，平衡木，眼罩，卡纸

三、活动过程：

1.教师和幼儿共同进入场地，随音乐进行各种动作(热身准备活动)

2.用课件为幼儿创设去探险的情境，鼓励幼儿闯五关去寻找小勇士杯。

3.第一关寻找藏宝图一 爬，第二关在过沙滩一 螃蟹走，第三关过草地蒙布蹲走，第四关过小河一青蛙跳 ,第五关通向宫殿----闭眼前行。

4.孩子们通过自己的努力寻找到小勇士杯，大家欢呼雀跃!(音乐响起随音乐庆祝)。

4.请从“粗粮”和“运动”两个话题中任选一项设计一份中班健康教学活动方案，活动名称自拟。

答：运动

活动目的

1.培养幼儿对玩自制运动器械的兴趣和尝试精神。

2.学习双脚立定跳远，双脚向前行进跳等动作。

3.培养幼儿友好合作的优良品质。

二、活动准备

1、自制的与幼儿人数相等的纸盘。

2.活动检查场地是否安全，幼儿的衣着、鞋子是否合适。

三、活动过程

1、开始部分

我们手里都拿着什么?(纸盘)这可不是一块普通的纸盘，是- -块神奇的魔盘，它是我们锻炼身体的好朋友。

2.我们用纸盘来锻炼身体，做纸盘操。

3.基本部分

个人玩纸盘，请个别小朋友示范纸盘的各种玩法，并带领全体幼儿练习。

4、合作玩纸盘

(1)两人合作可以怎么玩纸盘?

(2)多人合作玩纸盘，重点指导幼儿双脚向前行进跳等动作。

5.游戏.夺红旗比赛。

(1)小朋友，下面我们要进行夺红旗比赛，你们想参加吗?

(2)教师讲解比赛方法和规则。

(3)比赛进行3~4次。

三、结束部分

小结讲评，表扬积极动脑，有尝试精神，参加活动的幼儿。

5.请从“我长大了”和“病毒来了”两个主题中任选一项设计一份大班健康主题活动方案 (含至少3个子活动),要求写出主题活动总目标，每个子活动的名称、目标和主要环节。

答：主题：病毒来了

活动目标：

1.了解什么是新冠状病毒及其危害和传播途径。

2.能说出、做好预防冠状病毒及保护自己的方法。

3.激发强烈的自我保护意识。

活动准备：

经验准备：幼儿有一-定防病 毒的方法及自我保护意识，

掌握儿歌《赶走病毒春满地》

物质准备：PPT.墨水、手套、平盘器皿、口罩

活动过程：

一.引导幼儿回忆。交流本次假期的变化，引出冠状病毒。

提问：这个假期你们是怎么过的呀?这次假期跟往年有什么不一一样的地方吗?或是有什么样的变化呢?

小结：大部分小朋友假期都是待在家里度过的，不能出去玩。偶尔出去的时候发现所有人都带上了口罩；进入小区、超市的时候需要测量体温；路上车很少、人也很少；很多医生都去了....这些不同于往年的变化都是因为一种病毒一新冠状病毒。

二、出示PPT。了解什么是新冠状病毒及其危害和传播途径

1.出示新冠状病毒的图片，直观的告诉幼儿什么是新冠状病毒。

提问：他有几只手?像什么?

小结；因为它的样子，就像一-朵长满花瓣的花-样。人们把这花瓣叫“花冠”,所

以就叫“长得像花冠的病毒一-冠状病毒”

2.出示得病后的图片。了解冠状病毒对人类的危害.

小结：人的身体难以抵抗这种病毒的感染，因而就会生病，会发烧、咳嗽、呼吸困

难，有的人会病得很重，甚至危及生命。

3.讨论交流，明确冠状病毒的几种主要传途径

提问：你知道冠状病毒通过什么传播吗?

小结：冠状病毒主要通过”飞沫和接触两种方式进行传播。

三、讨论模拟，掌握预防冠状病毒及保护自己的方法。

1.回忆已有经验，交流讨论预防冠状病毒及保护自己的方法。

提问：你知道哪些或是你见过爸爸妈妈做过哪些预防冠状病毒及保护自己的方法呢?

小结：你们的主意可真多!勤洗手；常通风；戴口罩；人与人之间接触保持1米以上距离；

打喷嚏时要用手帕遮挡；健康作息，早睡早起、营养饮食.增强锻炼提高免疫力；如有发热、咳嗽等症状出现及时就....

2.模拟洗手和戴口罩情景，观察应如何洗手和佩戴口罩能够有效预防病毒。

(1)戴手套、挤墨汁模拟按七步洗手法与随意洗手的两种情况洗手，观察.对比两种方法的区别。

提问：两种洗手方式有什么区别?哪-种洗的干净?为什么?

小结：要更好的预防冠状病毒保护自己，一定要用七步洗手法来进行手部的清洁才能有效预防病毒，要记好我们洗手时的小口诀：内外夹弓大立腕。

(2)交流讨论正确佩戴口罩的方法。

提问：在戴口罩时有哪些注意事项呢?口罩有正反吗?有上下吗?

小结：首先要注意在戴口罩时应将双手清洗干净在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能；佩戴时，分清楚口罩的内外、上下，浅色面为内，深色面朝外，金属条(鼻夹)--端是口罩的上方，将折面完全展开；将有鼻夹的一-边向上，将嘴、鼻、下颌全包住将口罩下端调节至下颌适当位置两边的橡筋带挂于双耳或将两端的绑带系结于脑后，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合，尽量减少面部与口罩之间的空隙。

另外，要注意医用口罩多为-一次性口罩，不可重复使用，在每次使用后应丢弃或销毁；在口罩受潮或沾染湿气后，应换上新的清洁和干燥的口罩。