

《健康安全助成长》学习指南

学习目标：

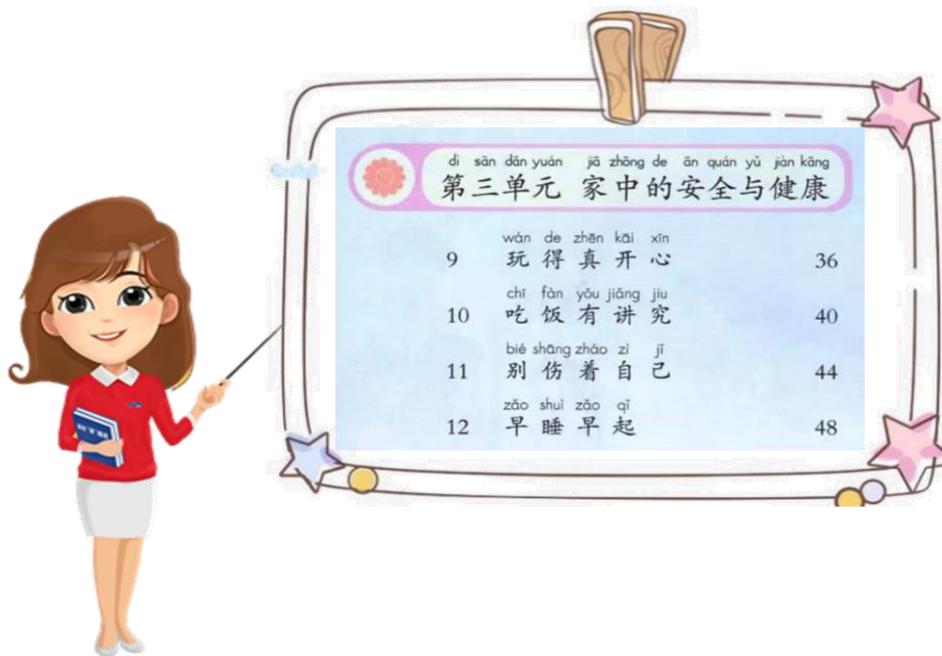
1. 通过回忆单元内容，知道在娱乐、饮食、安全、作息等方面的家庭生活中要注意安全与健康，并能举例说明。
2. 通过回忆家中生活好习惯和“辨一辨”活动，懂得在家要自觉养成勤洗手、不挑食、早睡早起等良好健康生活习惯。
3. 通过自主评价活动，懂得好习惯重在坚持，并产生愿意自觉坚持养成好习惯的愿望。

同学们，大家好！今天我们学习的内容是道德与法治一年级上册第 26 课时《健康安全助成长》，第三单元的单元梳理课，请同学们打开书，先看一看 36-51 页的内容，回忆一下本单元学过的知识。

学习任务单：

【课前活动】

活动一：请你用喜欢的方式把本单元学过的知识梳理一下吧。





【课上活动】

活动二：下面是我们日常生活中应该养成的好习惯，请你从中选择一个，开启“21天的自我挑战训练营”吧。



21天自我挑战训练营---养成好习惯

1 ★	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21

要求：
 1. 这些习惯每天坚持做到加颗星。
 2. 请家人来评价。
 3. 看谁能连续坚持21天。