

<<中小学生健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册>>

13位ISBN编号：9787117156356

10位ISBN编号：711715635X

出版时间：2012-7

出版单位：人民卫生出版社

作者：张卫东 等主编

页数：255

字数：138000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中小学生健康手册>>

内容概要

中小學生為了讓大腦變聰明，提高自己的智力，想盡了各種辦法，可是結果往往不盡如人意。為了讓中小學生達到健腦的目的，《中小學生經典科普叢書·中小學生健康手冊：科學用腦及腦保健》為中小學生介紹了一些學習、記憶、科學用腦以及健腦益智的方法，如飲食、娛樂、習慣、運動都是健腦的好方法。

對中小學生來說，這些方法操作起來沒有難度，而且效果顯著，掌握了這些方法，會使中小學生受益終生。

<<中小学生健康手册>>

书籍目录

第一章 认识大脑，黄金时期科学用脑是关键

人的大脑十分神奇，它具有很强的可塑性，也正因为如此，人们才可以利用这一特点使大脑向着有利的方向发展。

中小學生一定要注意科学用脑，保护自己的大脑，尤其是在做事时，必须遵循大脑的活动规律，而不能违背用脑的科学，这是让大脑变聪明的行之有效的方法。

认识并了解大脑

大脑具有无限的潜能

不要忽视右脑功能的开发中小學生如何科学用脑

中小學生的课间应该怎么过

大脑用得越多人越聪明

脑袋大的人并不一定聪明

中小學生如何预防大脑疲劳

情绪对脑力劳动的影响

第二章 健脑益智，掌握科学用脑方法

中小學生的智力发展水平是影响自身学习成绩的一个重要因素，而记忆力则是影响智力发展水平的一个重要方面，记忆力的好坏是中小學生智力发育水平的标志。

中小學生的智力水平并不主要依靠遗传，后天的培养更加重要。

本章为中小學生介绍了学习方法和记忆技巧，相信掌握了这些技巧以后，中小學生的记忆力及大脑功能会显著提高。

快速学习可提高学习的效率

如何运用“锥形学习法”

大脑是如何进行记忆的

中小學生如何提高记忆效率

形象直观记忆法

.....

第三章 养护大脑，提供大脑最需要的饮食营养

第四章 休闲娱乐，培养健脑的有益爱好

第五章 良好习惯，习惯比保健品更重要

第六章 运动健脑，越运动越聪明

<<中小学生健康手册>>

章节摘录

版权页：插图：有些中小学生学习成绩好，有些中小学生学习成绩差，出现这些差别的主要原因就在于潜能的开发。

每个中小学生的潜力都是巨大的，但是这些潜力需要积极开发，只有这样才会让潜力变为自己的能力。

（记忆力、速读）功能、五感、知识、知性、语言、思考、理解、判断、推理、抑制功能。

人类的右脑具有直观性的独创性、形象思维能力、整体把握能力等，因此右脑的开发对于一个人的成功来说是必不可少的。

在竞争激烈的现代社会，开发右脑显得尤为重要，所有渴望获得成功的人都一定要重视起来。

由于右脑支配左侧身体，左撇子从小常常使用左手，对右脑的使用与锻炼要多于普通人。

美国神经心理学家斯佩里把左右脑功能的分工当成自己研究的方向并取得了成功，获得了诺贝尔奖。

他指出，右脑是天才脑，左脑是普通脑，天才与普通之间最根本的区别就在于天才很好地开发并利用了右脑。

美国有一个名叫爱德华的中学教师，在美术课上，他给班上所有人一幅人物肖像作品，让学生去临摹。

但是很多人无处下笔，感到力不从心。

爱德华也不知道该怎么办，突然他想到了一个方法：让学生们将肖像倒过来，然后再照着画，最后的结果大大出乎他的意料，这个方法，不但使学生们画出了肖像，而且绝大多数还很成功。

学生们毫不费力地画出了肖像的主要特征，不仅快而且好。

<<中小学生健康手册>>

编辑推荐

《中小学生健康手册:科学用脑及脑保健》是关于如何科学用脑及如何脑保健的丛书，是中小学生经典科普丛书。

《中小学生健康手册:科学用脑及脑保健》为中小学生提供了一些方法，这些方法实用性强，操作起来没有难度，相信在学习这些方法后，中小学生的大脑功能一定会得到提高，变得越来越聪明。

<<中小学生健康手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>