

图书基本信息

书名：<<安全能力测评-中小学生安全与防护系列>>

13位ISBN编号：9787117156691

10位ISBN编号：7117156694

出版时间：2012-7

出版单位：人民卫生出版社

作者：郝言言 编

页数：258

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>

内容概要

《中小学生安全与防护系列：安全能力测评》根据中小学生的能力特点，将丛书分为小学篇和中学篇。

《中小学生安全与防护系列：安全能力测评》通过趣味游戏的形式进行测评，并根据测评结果给出相应的教育方案。

相信能很好地帮助家长们更好地教育孩子，让他们在起跑线上领先一筹，受益终身。

书籍目录

第一章 饮食卫生，食品安全能力测评人们每天都要通过食物补充身体所需能量，这对处于长身体阶段的中小学生尤为重要。

但是，不能盲目地、随意地补充食物，所谓“病从口入”，很多疾病都是吃出来的，因此，中小学生一定要注意所食用物品的卫生安全，注意自己的饮食卫生与健康，不要让美味的食品变成“糖衣炮弹”。

不要让食物从美味变成恶魔铅笔虽是好东西，但是不要铅中毒喝水也要讲究学问吃海鲜禁忌多，懂得禁忌更安全慎对街头小摊的“烤肉”注意谨记，巧食坚果类食品彩色食品的内在不一定像表面那样好路边的野花可以采，但是蘑菇一定不要采扁豆一定要熟透了再吃小小鱼刺你别藏靠近温水，远离冷饮老老实实吃饭，踏踏实实过年喝牛奶，更健康豆类食品种类多，小心食用最安全不要让剩菜剩饭被细菌侵染土豆也不可以乱吃肉类好吃，但也要讲究卫生第二章 身体安全，呵护身体健康能力测评第三章 校园内外，与人交往能力测评第四章 防范意识，应对不速之客能力测评第五章 意外伤害，紧急自救能力测评第六章 野外活动，外出安全能力测评附录测试题参考答案

章节摘录

喝水是我们每天都会做的事情。

可是，同学们是否知道，实际上喝水也是有学问的，不要以为每天喝水，就是为了解决口渴的问题。其实，喝水不仅可以解决口渴的问题，它还有很多其他价值。

下面，就给同学们介绍一些喝水的知识，及平时喝水应注意的问题，让喝水也变成一门学问。

正常人每天大约需要1.5升的水，如果以杯来计算的话，大约是8杯（一杯200毫升）水。

当然，具体的补水量，需要根据每人每天的运动量而定。

而最合理的喝水方式，就是每天每次喝90-140毫升的水，每次的喝水间隔最好在25-35分钟。

大家应该都知道多喝水的好处，但不是喝得越多越好，喝水也要适可而止。

虽然身体的每个系统都需要水分，人体的大部分是水组成的，身体的肌肉、大脑、血液中有超过65%的水分，但是饮水过多也会造成水肿。

中小学生学习补水过量的现象并不多见，而补水不足的问题却是屡见不鲜。

调查研究显示，人在缺水的状态下，会出现大脑萎缩的症状，如果失水过度，就会出现严重的脑部萎缩现象，如果能够及时地喝两杯水，大脑就会慢慢地恢复原状。

因此，中小学习生一定不要低估喝水的价值，应注意喝水的学问：
1.起床后就喝水，可有效改善便秘。

现在，很多学生由于运动量过小，出现了便秘的症状。

想要更好地改善这一现象，可以在睡前把水摆放在床头，起床之后立刻喝水，效果非常好。

因为身体从躺卧到坐起这一阶段，肠道会受到刺激而蠕动，若是能够把握这一时刻喝水，便秘的症状就会慢慢消失。

喝水时最好选择常温的凉开水，它比热开水更加刺激肠道的蠕动，但一定要记住，水温不能过凉，否则就会起反作用，抑制肠道的蠕动。

很多学生认为，喝盐水可以缓解便秘，但没有任何依据显示盐水有助于排便。

并且，人体在睡眠中已经消耗了很多的水分，如果这时再喝盐水，就会感到更加口渴。

因此，还是喝白开水比较好。

.....

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>