第一图书网, tushu007.com

<<中小学生健康手册生长发育常识>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册生长发育常识>>

13位ISBN编号：9787117161268

10位ISBN编号：7117161264

出版时间：2012-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：张卫东

页数：260

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

内容概要

《生长发育常识(中小学生健康手册)/中小学生经典科普丛书》编著者张卫东等。

中小学生进入青春以后，生理和心理发生了巨大变化。
然而在生长发育的过程中，生活中存在的一些不良因素影响着中小学生的身心健康和智力发育，从而使学生的身体素质下降，学习效率降低。
为此，中小学生必须重视自己的青春期健康，正确培养良好的生活习惯，健康的生活方式，使生理、心理、智力正常发展，培养自身良好的行为习惯，树立一个健康向上的美好形象。

书籍目录

第一章 生理发育，揭示健康成长的秘密
小学生身体生长发育特点
中学生身心生长发育特点
“赶上生长”的意义是什么
阻碍学生生长发育的因素
青春期男女生形体的变化
骨骼发育特点和卫生保健
呼吸系统发育特点和保健
消化系统发育特点和保健
内分泌系统发育特点和保健
生殖系统的发育特点和保健
第二性征的发育表现和保健
第二章 心理发育，良好发育不能脱离心理健康
第三章 智力发育，了解中小学生智力的发展
第四章 合理膳食，生长发育离不开饮食营养
第五章 不良习惯，影响身体正常发育的元凶
第六章 健康生活，中小学生最应了解的常识

章节摘录

综合以上因素，青少年学生压力一般有四个大的方面，分别源于学业、家庭、人际、生活。
1.学习压力　　学习压力是中小学生最主要的压力。
紧张的学习气氛、繁重的学习任务、考试成绩让很多学生喘不过气来。
再加上社会、学校、老师和父母过分重视成绩，以学习成绩的好坏来定义和评断学生的未来，让学生压力不小。
2.家庭压力　　家庭方面的压力，主要是来自父母的期望和亲子沟通问题。
学生进入反叛期以后，开始追求自我独立，表现反抗行为。
如果父母和孩子之间缺乏沟通，关系愈发恶劣，将会让亲子间距离越来越远，争吵不断。
还有，父母单方面没有以身作则，使孩子一直生活在不良的家庭环境中。
常见的家庭问题有：父母经常在孩子面前吵闹，或感情不和而离异，使孩子孤立，得不到关注；教育方式不妥，父母管教过于苛求和极端；家庭暴力的存在，给孩子造成了身心伤害，行为自然容易产生偏差。
3.人际交往　　压力人际关系对中小学生来说是最重要的，孩子们都害怕独处，害怕自己没有朋友。
孩子们常常觉得父母和老师不了解自己的内心想法，却可以从同龄朋友和同学那里得到安慰和支持。
另外，和异性的交往，对情感的冲动也给进入青春期的学生增添了不少烦恼和压力。
4.生活压力日常生活中的事件，比如社会舆论、生活环境、物质情况、上网问题等，也是产生压力的来源。
父母要善于发现孩子的变化，找到压力的来源，帮助孩子克服压力。
同时，学生也要提高自己对环境的适应能力和受挫能力，简单快乐地生活，不再受压力的困扰。
有了父母的支持和自身调节，学生一定可以化压力为动力，拥有一个良好的状态。
……

第一图书网, tushu007.com

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