第一图书网, tushu007.com

<<小学健康教育>>

图书基本信息

书名：<<小学健康教育>>

13位ISBN编号：9787301161401

10位ISBN编号：7301161409

出版时间：2011-8

出版时间：北京大学出版社

作者：《健康教育》重编组 编

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

《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》内容简介：中小学生正处于长身体、学知识、养成良好行为习惯的重要阶段，是接受健康教育的最佳目标人群。
学校是开展健康教育的最佳场所，通过健康教育课程，有计划、有系统地对学生进行卫生保健知识教育，提高学生的健康素养水平。
不仅可以使学生终生受益，而且对其父母、邻里、亲友和社会都会产生良好的影响。

2004年，我们编写出版了《中小学健康教育》系列教材。
2008年底，教育部颁布了《中小学健康教育指导纲要》，明确了在中小学阶段的健康教育内容中应包括五个领域，并根据儿童青少年生长发育的不同阶段，依照小学低年级、小学中年级、小学高年级、初中年级、高中年级五级水平，把五个领域的具体知识点，合理分配到五级水平中进行教学。
同年，卫生部还颁布了《中国公民健康素养基本知识与技能》，明确了中国公民应掌握的基本知识、健康生活方式与行为、基本技能共66条。
我们严格以教育部的《中小学健康教育指导纲要》为框架，以其中的知识点为核心内容，参考卫生部的《中国公民健康素养基本知识与技能》，结合各方面对原教材的使用意见，对《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》进行了重编。

重编后，新的《中小学健康教育》系列教材仍为15册，其中：小学阶段12册，每学期1册；中学阶段共3册，分别适合于初中、高中使用。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1．饮食适度保健康(4)2．谨防红眼病(6)3．什么是艾滋病(8)4．艾滋病可以预防(10)5．预防血吸虫病(12)6．预防缺铁性贫血(14)7．体育锻炼时的自我监护(16)8．外出旅游须知(18)9．养宠物，须注意(20)10．无偿献血，为你、为我、为大家(22)11．正确合理用药(24)12.自卑人人有，学会战胜它(26)13.谨防农药中毒（28）14.学会识别危险标识（30）

章节摘录

版权页：插图：阴毛稀少、月经迟迟不来、已来月经者出现闭经等现象；有的人会出现焦虑、抑郁、失眠、注意力不集中、易怒、强迫性思维等精神症状；过度节食严重者会死亡。
零食是指非正餐时间吃的食物。
合理有度地吃零食，既是一种生活享受，又可以补充一些营养素。
小学生的胃容量小，可每天适量吃些零食。
合理选择零食要注意以下几点：1.根据各人的正餐摄入及身体状况选择零食。
如三餐摄入能量不足，可选择能量高的食物；对于需要控制能量摄入的人，应尽量不要吃含糖或脂肪较多的零食；如果三餐中蔬菜、水果摄入不足，可选择水果作为零食。
2.一般来说，应选择营养价值高的零食，如水果、奶制品、坚果等。
3.时间要合适。
两餐之间可适当吃些零食，但不能影响正餐食欲。
晚餐后2～3小时也可适当吃些零食，但睡前半小时不宜再进食。
4.吃零食的量不宜过多，以免影响正餐的食欲和食量。
在同类食物中可选择能量较低的，以免摄入能量过多。

编辑推荐

《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》健康四大基石：合理膳食、适量运动、不沾烟酒、心理平衡。

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