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：9787301161425

10位ISBN编号：7301161425

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:5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:5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. 保持厨房的清洁卫生（4）2. 腹泻的预防与治疗（6）3. 预防肺结核（8）4. 预防肠道传染病（10）5. 预防疟疾（12）6. 视力与配镜（14）7. 青少年吸烟危害更人（16）8. 拒吸第一支烟（18）9. 青少年不要饮酒（20）10. 碘与健康（22）11.噪声的危害（24）12.炎炎夏日防中暑（26）13.电击伤的预防与救护（28）14.蜇伤和咬伤的紧急自救（30）

章节摘录

版权页：插图：青少年在日常生活中饮食要适度，既不要暴饮暴食，也不要盲目节食，零食也要合理选择。
暴饮暴食是严重危害健康的行为。
如果突然改变饮食习惯，摄入过多的食物或饮料，可能会引起胃肠功能失调。
大量油腻食物停留在胃肠内，不能及时消化，很可能引发急性胃肠炎，出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。
暴饮暴食导致短时间内需求大量消化液消化食物，这样会明显增加胰腺的负担，使得十二指肠内压力增加，从而增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的危险。
另外，研究发现，暴饮暴食后心脏病急性发作的危险也明显增加。
有些青少年为了追求体型“完美”，有意进行节食，过度地控制饮食。
有少数女生甚至用催吐、吃泻药等极端法减重。
久而久之形成条件发射，一想到吃饭就呕吐，最终导致神经性厌食症，使人骨瘦如柴。
长期过度节食可造成营养不良及体内代谢紊乱；还会引起机体内分泌失调。

编辑推荐

《小学健康教育:5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