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：9787301161463

10位ISBN编号：7301161468

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《小学健康教育(3年级·下册)(第2版)》内容简介：健康素质是学生综合素质的重要组成部分。健康知识的普及是学校教学的一项重要内容，健康素质的全面提高依赖于系统的健康教育课程。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1.生吃蔬果讲卫生2.食品安全要牢记3.饭后、睡前不要剧烈运动4.沙子迷眼怎么办5.保持会阴部的卫生6.我帮爸爸戒吸烟7.认识传染病8.防治痱子和疖子9.玩电子游戏害处多10.和睦家庭促进成长11.争做健美少年12.吃东西时逗笑有危险13.别让眼睛受外伤14.游泳安全要牢记

章节摘录

版权页：插图：饭后、睡前不要剧烈运动睡前不宜做剧烈运动，否则会使大脑处于兴奋状态，延缓入睡时间，影响睡眠质量。
晚上没有充足的睡眠，第二天会使人精神不振，甚至头昏脑胀，影响学习效果。
睡前要避免各种过强的刺激，不看惊险的电视节目，不听恐怖的故事，不玩电子游戏等。
可以听听音乐或在户外散散步，尽量使人放松，这样就会睡得很香甜，第二天精力充沛。
饭后也不宜做剧烈运动，因为这时体内的血液正聚集在胃肠道，进行消化吸收，四肢和大脑所得到的血液相对减少，如果这时做剧烈运动，就会使全身肌肉的血液增加，胃及内脏的血液就会相对减少，从而影响胃肠的工作，不利于消化吸收，甚至损伤胃肠功能。

编辑推荐

《小学健康教育(3年级·下册)(第2版)》按照教育部《中小学健康教育指导纲要》编写。
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