

<<中小学生最想知道的生活常识>>

图书基本信息

书名：<<中小学生最想知道的生活常识>>

13位ISBN编号：9787502157951

10位ISBN编号：7502157956

出版时间：2007-1

出版时间：石油工业出版社

作者："纪康宝,敬燕"

页数：207

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>

<<中小学生最想知道的生活常识>>

内容概要

《中小学生最想知道的生活常识》贯彻了“教育在先，预防在前”的原则，引导中小學生用科学、简便的方法应对和预防生活中各类事故的发生，以保护中小學生不受伤害。

其内容均来自于生活实践和教育一线的深层总结，既涉及健康常识，也涉及安全常识、法律常识；既涉及家庭保护，也涉及学校保护、户外保护。

内容丰富，叙述通俗易懂，且切中了学生发展的需求点，具有很强的可读性，是一本不可多得集素质教育与生存教育于一体的好读本。

这是一套中小學生生活常识枕边书，由中国关心下一代工作委员会推荐。

《中小学生最想知道的生活常识》深入浅出地介绍了中小學生们最想知道的、不知道的或必须知道的健康知识、安全知识、心理知识及法律知识。

<<中小學生最想知道的生活常識>>

書籍目錄

第一章 飲食與營養方面的常識1. 飲水與健康2. 食物與智力有關3. 吃零食的講究4. 飲用牛奶要科學5. 你身邊的垃圾食品6. 飲食健康從細節抓起7. 食用不當會中毒8. 轻轻松松巧排毒第二章 日常保健常識9. 遠離“電視癡迷症” 10. 早睡早起，精神百倍11. 損害大腦的不良習慣12. 有損健康的壞習慣13. 保護眼睛的幾個要點14. 有損牙齒健康的壞習慣15. 五官運動可強身健體16. 揉耳健身法17. 清潔鼻子可防病18. 穿衣、洗衣的幾點講究19. 愛美不要陷入誤區20. 穿鞋的科學方法21. 頭髮護理需知22. 買護膚品不要跟着廣告走23. 青春期中少女減肥需知第三章 運動及睡眠常常識24. 當心運動過了火25. 運動不要由着性子來26. 小心！別受傷了27. 運動中的飲食方法28. 音樂可健身29. 你的睡覺方式正確嗎？30. 警防空調病31. 錯誤的睡眠習慣32. 食物和睡眠有關第四章 心理保健常識33. 為什麼老覺得緊張不安34. 我為什麼害怕與人交往35. 厭學時要心理自救36. 當心里有不滿或怨恨時37. 抑鬱症：少年也識愁滋味38. 叛逆：總喜歡和父母對着干39. 女孩的煩惱：誰比誰聰明？40. 我為什麼沉迷於追星……第五章 人際交往及其他重要常識第六章 安全度過青春期中第七章 在學校中的自我保護第八章 戶內戶外急救常識第九章 自衛及自我保護常識第十章 你應該了解的法律常識

<<中小學生最想知道的生活常識>>

章節摘錄

版權頁：火災中的求生第一招：一旦發生火災，首先扯開嗓子高喊“著火啦”，引起周圍人的注意，求助鄰居、大人幫助救火。

同時迅速逃離火場，撥打“119”火警電話。

報警時要沉著冷靜，要說明失火的詳細地址及周圍顯著標志，講明燃燒物，講清火勢大小，並注意聽清對方提出的問題，正確回答。

第二招：萬一衣服著火，不可以亂跑，可用雙手捂住臉，在地上打滾，壓滅火再逃，以免跑時火越燒越旺。

逃離時，如果煙霧大，可爬向門口，因為靠近地面的空氣不會使你窒息。

如果防火通道已被封閉，廁所是一個相对比较安全的地方。

第三招：平時在家里、學校，應熟悉周圍環境，熟悉疏散通道；到陌生環境中，也應首先了解安全門的位置和疏散通道。

對於身邊的消防裝置，要請教大人，認真學習如何使用。

第四招：千萬要記住，不要再回房間搶救火海中的心愛之物，生命才是最寶貴的。

火災時不宜開窗撲救室內火災一般不要先開門窗：室內著火，如果當時門窗緊閉，一般來說不應急於打開門窗。

因為門窗緊閉，空氣不流通，室內供氧不足，火勢發展緩慢。

一旦門窗打開，大量的新鮮空氣涌入，火勢就會迅速發展，不利於撲救。

<<中小学生最想知道的生活常识>>

编辑推荐

《中小学生最想知道的生活常识》：中国关心下一代工作委员会推荐。

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>