第一图书网, tushu007.com

<<美国中小学生必修课程（8年级上）>>

图书基本信息

书名：<<美国中小学生必修课程（8年级上）>>

13位ISBN编号：9787533894283

10位ISBN编号：7533894286

出版时间：2012-1

出版时间：浙江教育

作者：(美)琳达·米克斯//菲利普·海特|译者:雷雳

页数：304

译者：雷雳

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

琳达·米克斯、菲利普·海特所著的《健康与幸福(8上美国中小学生必修课程)》课程教给学生生活技能，这些技能帮助他们评估周围的信息并做出决定，最终促使他们身体健康。
虽然该课程最初是为美国学生设计的，但是课程所传授的基本概念和科学理论是没有国界的。
虽然美国学生和中国学生之间可能存在某些行为和生活方式上的差异，但是重要的生活技能，即个人为保持健康所需要的生活技能，肯定是一致的。
学习这些基本的生活技能，对于学生本人和他们的父母以及他们所在的学校和社区，都有一定的益处。

作者简介

作者：（美国）琳达·米克斯（Meeks L.） （美国）菲利普·海特（Heit P.） 译者：雷雳

书籍目录

第1章 心理和情绪健康
第1课 健康与幸福
写一写：设定健康目标
独立完成：好好睡一觉
生活技能活动：实践健康行为
独立完成：培养健康素养
第2课 有效的沟通
链接：社会研究
生活技能活动：运用沟通技能
性格塑造：运用拒绝技能
写一写：给不同的读者写信
独立完成：做一个积极的倾听者
第3课 心理警觉
链接：科学
生活技能活动：做负责任的决定
第4课 情绪
生活技能活动：运用沟通技能
打破常规：做一名志愿者
健康相关职业：精神科医生
第5课 压力
链接：数学
链接：体育
生活技能活动：管理压力
健康在线：每天锻炼
聪明消费：做负责任的决定
生活技能活动：设定健康目标
第6课 做决定
独立完成：分析影响因素
独立完成：抗拒消极的同伴压力
生活技能活动：运用拒绝技能
独立完成：可靠的研究
生活技能活动：获取有效的健康信息、产品和服务
第7课 设定目标
独立完成：长期目标
生活技能活动：设定健康目标
学习生活技能：实践健康行为
第1章复习
第2章 家庭和社交健康
第1课 人际关系
生活技能活动：设定健康目标
性格塑造：反流言蜚语卡片
链接：艺术
生活技能活动：解决冲突
健康相关职业：仲裁人
第2课 家庭的重要性

独立完成：管理时间
性格塑造：要提供支持
聪明消费：制作一份通讯录
生活技能活动：分析影响健康的因素
第3课 健康的友谊
独立完成：角色扮演
写一写：穿出性格。
A78
生活技能活动：做一名健康倡导者
学习生活技能：运用沟通技能
第4课 社交生活与约会
独立完成：比较各种影响
生活技能活动：做负责任的决定
链接：科学
性格塑造：赢得信任
链接：艺术
第5课 践行节制
写一写：节制的原因
链接：数学
独立完成：解释家庭价值观
生活技能活动：做一名健康倡导者
生活技能活动：运用拒绝技能
第6课 婚姻
链接：数学
健康在线：负责任的行为
链接：数学
生活技能活动：设定健康目标
第2章复习／A单元活动与方案
第3章 成长和发育
第1课 骨骼系统和肌肉系统
链接：科学
生活技能活动：实践健康行为
第2课 循环系统和呼吸系统
生活技能活动：做一名健康倡导者
写一写：为什么我不吸烟
链接：科学
第3课 消化系统和泌尿系统
链接：科学
写一写：制作一张图表
打破常规：设定目标
聪明消费：制作一张有关食物纤维的海报
生活技能活动：获取有效的健康信息、产品和服务
第4课 神经系统和表皮系统
链接：科学
健康相关职业：理疗师
聪明消费：晒太阳的学问
生活技能活动：做负责任的决定

第5课 内分泌系统
链接：科学
写一写：“ 亲爱的青少年 ”
生活技能活动：设定健康目标
第6课 生殖系统
健康在线：人体系统
链接：科学
生活技能活动：分析影响健康的因素
第7课 怀孕和分娩
写一写：写一篇短文
生活技能活动：做负责任的决定
性格塑造：践行节制
第8课 生命周期和青少年期
链接：音乐
独立完成：体验情绪
写一写：记录变化
生活技能活动：设定健康目标
链接：社会研究
学习生活技能：运用拒绝技能
第9课 健康老年化
链接：数学
生活技能活动：分析影响健康的因素
第3章复习
第4章 营养
第1课 营养物质
生活技能活动：获取有效的健康信息、产品和服务
链接：科学
链接：数学
链接：社会研究'
第2课 食物指南金字塔
生活技能活动：设定健康目标
链接：数学
第3课 健康的饮食习惯
写一写：给编辑的信
独立完成：调整食谱
生活技能活动：做负责任的决定
健康在线：癌症预防
生活技能活动：获取有效的健康信息、产品和服务
链接：科学
第4课 圆做细心的消费者
写一写：健康地点菜
链接：数学
生活技能活动：获取有效的健康信息、产品和服务
聪明消费：考虑花费
生活技能活动：做负责任的决定
链接：艺术
健康相关职业：厨师

学习生活技能：分析影响健康的因素
第5课 保持健康的体重
性格塑造：管理体重
链接：数学
生活技能活动：设定健康目标
聪明消费：评估你的选择
第6课 拥有积极的身体映像
生活技能活动：分析影响健康的因素
打破常规：理解饮食障碍
第4章复习／B单元活动与方案
第5章 个人健康和体育活动
第1课 外表整洁、干净
生活技能活动：实践健康行为
第2课 爱护眼睛和耳朵
聪明消费：爱护眼睛
链接：科学
生活技能活动：做负责任的决定
打破常规：理解听力损失
独立完成：进行一次访谈
第3课 医学及牙科检查
链接：科学
聪明消费：让你的微笑亮起来
生活技能活动：实践健康行为
链接：科学
链接：社会研究
学习生活技能：设定健康目标
第4课 体育活动的益处
性格塑造：规划时间
独立完成：规划体育活动
生活技能活动：分析影响健康的因素
链接：体育
第5课 体育活动与健康
健康相关职业：整形外科医生
生活技能活动：管理压力
链接：数学
第6课 获得体能
健康在线：保持体能
链接：科学
生活技能活动：设定健康目标
第7课 设计体能计划
写一写：克服障碍
性格塑造：运动场上展风度
写一写：锻炼的事实
生活技能活动：做负责任的决定
第8课 运动安全
聪明消费：保护脑部
性格塑造：公平竞赛

生活技能活动：做一名健康倡导者
第5章复习

章节摘录

版权页： 插图： 家庭一直在发生着变化，有时甚至会出乎人们的意料。
其中一些变化是令人喜悦的，而另外一些变化则可能会引起混乱、压力或不快。
适应家庭变化的过程则需要时间、耐心和理解。
婴儿出生。
一个婴儿的出生是一件令人快乐的事，它也需要家庭成员进行调整。
例如，婴儿需要时时刻刻的贴心照顾，其他家庭成员就应当适应婴儿的这种特殊需要。
家庭成员可以一起来讨论如何满足婴儿的需要。
当有家庭成员需要帮助时，可以主动表达自己的感受，从而吸引其他成员的注意。
家人去世。
一个家庭成员的去世是一件令人悲伤和充满压力的事情，它会改变整个家庭。
家庭成员需要时间和彼此间的支持、理解，以自己的方式来应对悲痛。
这个时候，与家里的其他人谈谈自己的感受显得非常重要。
父母分居。
夫妻间的婚姻关系有时候会遇上麻烦，他们需要时间、付出努力来解决问题。
在找到解决分歧的办法之前，他们也许会选择分居。
分居（separation）指的是夫妻双方同意分开居住，但保留婚姻关系。
父母离婚。
当婚姻问题无法解决的时候，父母可能会选择离婚。
离婚（divorce）就是在法律上结束婚姻。
离婚可能会使孩子感到悲伤、愤怒、焦虑、紧张或内疚。
和父母、其他值得信任的成年人或辅导员交流自己的情绪和恐惧，可以帮助自己应对父母的离婚。
父母再婚。
“再婚”指的是以前结过婚的人再次结婚。
如果再婚配偶中的一方或双方在前一次婚姻中生了孩子，那么就会形成一个继亲家庭。
在这种新的关系开始时，家庭成员都必须做出很多的调整，相互理解和耐心可以让人们对再婚的适应容易些。
参军服役。
如果家庭中父母一方或双方应征入伍服兵役，家庭成员也需要进行调整。
家庭成员会思念远方的亲人，担心他的安全。
和令人尊敬的成年人或辅导员谈一谈，可能会有帮助。
充满压力的情境 除了与变化相联系的压力，有时候家庭也会遇到其他充满压力的情境。
一些充满压力的情境是财务方面的——比如，某个家庭成员失业了，或者家里赚的钱入不敷出。
另一些充满压力的情境可能是个人性质的——搬家到了一个新的社区，或与邻居产生矛盾。
在家庭的最为严重的压力情境中，有一些是与虐待或药物滥用有关的。
虐待（abuse）指的是对一个人的身体、情绪或性方面的伤害性对待。
药物滥用（substance abuse）指的是对合法药物的误用，或对任何非法药物的使用。
在接下来的几页中，你将了解关于虐待和药物滥用的更多知识。
一般而言，家庭成员问通过彼此给予支持，就可以很好地适应家庭的变化。
在遇到家庭变化时，家庭成员应该彼此尊重，相互体谅，留出时间来讨论各自的想法和关心的问题，避免让家庭变化衍生出意见不合的情况。
家庭成员一起协商，其突出的作用在于可以提出一个行动计划，从而减少压力，创建一个和谐的家庭。

编辑推荐

《美国中小学生必修课程:健康与幸福(8年级上册)》由浙江教育出版社出版。

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