

<<中职生身心健康教育>>

图书基本信息

书名：<<中职生身心健康教育>>

13位ISBN编号：9787535943583

10位ISBN编号：7535943586

出版时间：2007-6

出版时间：广东科技出版社

作者：蔡芳梓 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>

## <<中职生身心健康教育>>

### 内容概要

本书既有身体健康教育方面的内容，又有心理健康教育方面的内容，是目前比较少见的中职生健康教育教材。

书中一反过去“填鸭式”的教育方法，采用边讲故事边说理的模式，书中列举了大量发生在中职生周围的真人实事，贴近学生、贴近生活、贴近实际，让学生更容易接受；每章都安排有活动设计与思考，具有较强的实操性，既方便教师的教学，又能充分调动学生的学习热情。

本教材编写人员长期从事健康保健和健康教育工作，有较丰富的的实践和教学经验，对中职生的需求有充分的了解。

更重要的是他们有着一颗热诚的爱心，对健康教育倾注了很大热忱，他们当中很多成为中职生倾诉“心事”的对象，是中职生喜爱的大朋友。

## &lt;&lt;中职生身心健康教育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 预防保健 第一章 谈谈健康 第一节 什么是健康 第二节 你知道健康包含了什么 第三节 哪些因素影响健康 第四节 你年轻,就可以透支健康吗 第五节 活动设计与思考 第二章 你会生活吗 第一节 起居和健康有关系吗 第二节 吃出健康 第三节 活动设计与思考 第三章 生命在于运动 第一节 为什么说生命在于运动 第二节 运动可以减肥 第三节 生命在于科学合理的运动 第四节 运动损伤了怎么办 第五节 运动与康复 第六节 活动设计与思考 第四章 学习和健康有关吗 第一节 学习对健康的影响 第二节 学会学习 第三节 活动设计与思考 第五章 行为和健康有关吗 第一节 行为包含了哪些 第二节 与健康相关的行为 第三节 你知道吸烟的危害吗 第四节 教你认识酒 第五节 小心被网络网住 第六节 活动设计与思考 第六章 常在我们身边的病 第一节 我们为什么会生病 第二节 你得过感冒,知道怎么预防吗 第三节 教你认识青春痘与“香港脚” 第四节 口腔疾病有哪些 第五节 五官会生病吗 第六节 乱吃,胃肠有意见 第七节 非同小可的传染病 第八节 活动设计与思考 第二编 心理健康 第七章 中职生的角色转换 第一节 为什么角色转换这么难 第二节 中职生该如何进行角色定位与适应 第三节 活动设计与思考 第八章 你拥有健康的情绪吗 第一节 情绪、情感 第二节 青少年的情绪、情感与成人不同吗 第三节 你有过情绪、情感的体验吗 第四节 健康情绪——自我调节 第五节 活动设计与思考 第九章 人格知识一二三 第一节 何谓人格 第二节 健康人格需要培养 第三节 人格发展有什么基本特点 第四节 人格的不健康状态 第五节 青春期人格的塑造 第六节 活动设计与思考 第十章 学学人际交往艺术 第一节 人际交往有什么作用 第二节 人际交往的基本理论与原则 ... 第三编 青春与性 第四编 应急救助 参考文献

<<中职生身心健康教育>>

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>