第一图书网, tushu007.com

<<小学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<小学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787560147031

10位ISBN编号：7560147038

出版时间：2009-9

出版时间：吉林大学出版社

作者：刘超

页数：208

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

了解保护眼睛、预防近视眼知识，学会合理用眼；了解食品卫生基本知识，初步树立食品卫生意识；了解体育锻炼对健康的作用，初步学会合理安排课外作息时间；初步了解烟草对健康的危害；了解肠道寄生虫病、常见呼吸道传染病和营养不良等疾病的基本知识及预防方法；了解容易导致意外伤害的危险因素，熟悉常见的意外伤害的预防与简单处理方法；了解日常生活中的安全常识，掌握简单的避险与逃生技能；初步了解生命的意义和价值，树立保护生命的意识。

书籍目录

第一章 养成良好的习惯第一节 养成良好的用眼习惯第二节 养成良好的学习习惯第三节 良好的起居习惯第四节 养成体育锻炼的习惯第五节 正确处理生活垃圾第二章 营养与健康第一节 合理营养是健康的起点第二节 人体所需的六大营养素第三节 易缺营养素第四节 营养素补充宜忌第五节 保持营养平衡第六节 避免被动吸烟第三章 疾病预防第一节 肥胖的危害与预防第二节 寄生虫病的危害与预防第三节 其他常见疾病及其预防第四节 警惕电器辐射第五节 接种疫苗预防疾病第四章 生长发育第一节 人的生命周期第二节 人体主要器官及其功能第三节 学会保护身体器官第五章 安全应急与避险第一节 运动安全第二节 意外伤害的处理第三节 火灾发生时的逃生与求助第四节 地震发生时的逃生与求助第五节 其他自然灾害的应对

章节摘录

1.什么是近视　一般来讲，近视，是眼睛看近清楚，而看远不清楚的一种状态，即只能看近，不能看远。
小学生在学校学习读书、写字，在业余时间看小说、玩电子游戏机、看电视等，都需要长时间的近距离用眼，看近处物体，眼睛要使用调节功能，也就是眼睛里的睫状肌要收缩，处于痉挛状态，看远时应该是松弛的，可这时候却松弛不了，一直看近状态，如果眼底没发生病理改变，称假性近视，也称调节性近视；如果眼底发生病理改变，称真性近视。
我国比较常见的眼病也就是近视眼，我国的近视眼平均患病率为33.6%，也就是大约有1／3的人患有近视，并且还在不断的增加。
患近视眼与小学生的用眼习惯有关。
除了这些，还有遗传、种族等相关因素。
一般情况下，城市比农村的多，汉族比其他民族多。
一般假性近视发生在学龄学生，低年级学生中所占的比例更大，假性近视发生时间越长，真性近视就会越多。
假性近视的同学用散瞳药物后，解除了睫状肌痉挛，散瞳后的视力可达到正常。
而真性近视散瞳后视力不会有所提高。
如果散瞳后视力有所提高，仍未达到正常，可能是真假混合性近视。
假性近视与真性近视都表现出近视力好，远视力下降。
功能性的假性近视，多发生于小学生，视力可在几周或1～2个月内下降，适当休息后，便可得到某种程度的恢复。
真性近视为器质性改变，不能自然恢复。
近视分真性和假性，小学生要配近视眼镜前，首先要辨别自己是不是假性近视，假性近视通过治疗可以恢复正常的视力，如果延误了治疗就会变成真性近视。
辨清真假近视对于视力恢复有很大的影响。
现在，很多的眼镜店，为提高效率，留信顾客，省掉了散瞳这个环节，配镜者都是在验光后直接配眼镜，戴上就离开了。
眼科医生指出，散瞳可以帮配镜者确定是否存在假性近视，这样配出来的眼镜度数会更准确、清楚。
医生表示，由于人的眼睛有自我调节能力，即使是已经近视多年的患者也可能存在假性近视。
医生提醒，以前视力稳定，最近近视、视力下降的患者，尤其是经历了期末考试繁重复习的学生，在配镜前一定不要忽略了散瞳整个步骤，以更大的机会排除假性近视。
2.真性近视的治疗　真性近视一旦形成是不大可能恢复的，它是眼球发生了器质性改变。
眼球的前后轴变长，外界物像通过眼睛的屈光系统成像在视网膜前，视网膜上没有清晰的物像。
这种器质性改变除了手术外，无论什么方法都不能使屈光度改变、眼球缩短，这就是近视眼难以治愈的原因。
一旦形成真性近视后，无论是高度近视，还是低度近视的情况都是相同的。
改正真性近视的最好方法是，配戴合适的眼镜。
真性近视的同学戴上眼镜后，看东西可以更清晰，消除视疲劳引起的种种不适，并能防止近视的进一步恶化。

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