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：9787560147048

10位ISBN编号：7560147046

出版时间：2009-9

出版时间：吉林大学出版社

作者：郝玉杰

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

内容概要

了解健康的含义与健康的生活方式，初步形成健康意识；了解营养对促进儿童少年生长发育的意义，树立正确的营养观；了解食品卫生知识，养成良好的饮食卫生习惯；了解烟草对健康的危害，树立吸烟有害健康的意识；了解毒品危害的简单知识，远离毒品危害；掌握常见肠道传染病、虫媒传染病基本知识和预防方法，树立卫生防病意识；了解常见地方病如碘缺乏病、血吸虫病对健康的危害，掌握预防方法；了解青春期生理发育基本知识，初步掌握相关的卫生保健知识；了解日常生活中的安全常识，学会体育锻炼中的自我监护，提高自我保护的能力。

书籍目录

第一章 养成良好的习惯第一节 养成健康的生活方式第二节 关注视力异常第三节 远离毒品第二章 营养与健康第一节 合理膳食第二节 饮食调理第三节 养成良好的饮食习惯第四节 饮食宜忌第三章 疾病预防第一节 贫血对健康的危害及其预防第二节 常见肠道传染病的预防第三节 常见眼病的预防第四节 碘缺乏病及其预防第五节 其他常见疾病的预防第四章 心理健康第一节 学会自己做事第二节 培养自信第三节 常见心理疾病第五章 生长发育与青春期保健第一节 青春期发育特点第二节 青春发育期的差异第三节 其他青春期保健常识第六章 安全应急与避险第一节 常见的危险标识第二节 远离危险第三节 提高网络安全防范意识

章节摘录

1.适量运动　（1）运动有益健康　世界卫生组织曾对健康做了这样的定义：“健康，并不是对身体的‘病’和‘弱’的否定，而是指精神上、身体上和社会上的良好状态的总称。
”通过体育锻炼可以提高身体的形态发育水平，身体素质发展水平，基本活动能力水平，生理机能水平，心理发展水平和适应自然环境的能力。
经常这样说，“流水不腐，户枢不蠹”。
生命在于运动。
运动不论对男女老幼，对各年龄阶段的人来说都是有益健康的。
小学生更应该珍惜人生的大好时光，坚持参加体育锻炼，促进身体健康强壮！
一般日常活动及体育运动对健康都是有益的。
首先，体育活动能促进小学生骨骼肌肉的生长发育。
有资料表明，同年龄、同性别的小学生，经常参加运动者比不爱参加运动者平均身高要高出4～8厘米。
体育锻炼大多数是全身性的活动，除了躯干、头部和四肢参加外，还需要神经系统、循环系统、呼吸系统等各个系统的配合。
经常运动就能全面增强内脏器官的活动，尤其是心肺功能，血管壁增厚，弹性增大，血输出量增加，使心肌力量增强，从而有利于血液循环。
运动中还锻炼了呼吸肌，使肺活量增加。
由于在运动中需要迅速观察周围的方位、空间大小、距离和目标，并做出反应，这就有利于培养注意力，提高观察力和感知能力。
这对于促进和提高神经系统的分析综合能力具有重要意义。
体育活动一般都在室外进行，为小学生接受阳光和空气的沐浴提供了比较好的条件，使人体提高对环境变化如寒冷和高温的刺激的适应能力，以提高机体抗病能力。
日常活动如步行、上楼、做家务、散步、商场购物等，对小学生来讲也是非常重要的。
因而，要挤出时间来保证每天活动一段时间。
（2）培养对运动的兴趣　小学生对体育运动有没有兴趣，直接影响锻炼身体的积极性和自觉性，而这种影响比其他知识学习的影响更为重要。
这是因为，对知识的学习即使没有兴趣，但迫于升学和来自家长、老师等各方面的压力，小学生也必须强迫自己去学。
体育运动尽管对成长的发育关系重大，但毕竟是靠自觉自愿参与的，可以考核和必须做的成分并不大。
从表面上看，在达到学校的基本体育要求的前提下，业余时间的体育运动如何，既不会影响学生的升学问题，也不会影响他们今后的就业机会和生活。
所以，只有兴趣是激发和保持小学生积极参与运动的内部动力。
小学生的体育运动兴趣是他们力求认识和参与体育运动的倾向，是激励小学生从事体育活动的主观因素，是推动小学生参与体育锻炼的直接动力。
小学生对某些活动产生了兴趣，就会注意它，积极地探究它，能够创造性地参与这些活动。
体育运动也是一样，只要小学生有了兴趣，自然就会积极主动地坚持锻炼，发挥主观能动性，这样才会收到较好的运动效果。
小学生处在生长发育和素质发展的敏感期，有着较强的可塑性，正是培养运动兴趣、养成运动习惯的好机会。
培养小学生对运动的兴趣，可以试一下下面的方法。

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