

<<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>

## <<小学生健康教育>>

### 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。

## <<小学生健康教育>>

### 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

## &lt;&lt;小学生健康教育&gt;&gt;

## 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。

<<小学生健康教育>>

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>