

<<少年健康成长小百科>>

图书基本信息

书名：<<少年健康成长小百科>>

13位ISBN编号：9787561440414

10位ISBN编号：7561440413

出版时间：2009-1

出版时间：四川大学出版社

作者：张晓玲，兰亚佳 著

页数：124

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>

<<少年健康成长小百科>>

前言

在爱情的孕育下，一颗种子悄悄地长大，终于，经过十月怀胎，孩子呱呱坠地，新爸爸新妈妈们是不是就松一口气了呢？

但是，年轻的父母们，你们的责任和辛苦，才刚刚开始呢！

准爸爸准妈妈可能会问：如何才能培育优质的种子，生一个健康的宝宝呢？

怎样才能让宝宝痛快地吮吸妈妈的奶水呢？

孩子成长的“黄金时期”是什么时候呢？

而毫无经验的新父母们，可能还会想：怎样才能营造健康合理的膳食使宝宝获得足够的营养呢？

如何让宝宝远离疾病健康茁壮成长呢？

如何与孩子亲密互动顺利地交流感情呢？

怎样开发孩子小脑瓜的聪明活力让他赢在起跑线？

如何正确地给懵懂的孩子进行性教育呢？

怎样培养孩子正确的道德观呢？

那么多的问题，那么重的责任，年轻的父母们千万不要手忙脚乱。

从孕育一颗种子开始，到宝宝的牙牙学语，孩子的蹒跚学步，直到青春期的懵懂和叛逆等，本书都会给你一一解答。

<<少年健康成长小百科>>

内容概要

在爱情的孕育下，一颗种子悄悄地长大，终于，经过十月怀胎，孩子呱呱坠地，新爸爸新妈妈们是不是就松一口气了呢？

但是，年轻的父母们，你们的责任和辛苦，才刚刚开始呢！

准爸爸准妈妈可能会问：如何才能培育优质的种子，生一个健康的宝宝呢？

怎样才能让宝宝痛快地吮吸妈妈的奶水呢？

孩子成长的“黄金时期”是什么时候呢？

而毫无经验的新父母们，可能还会想：怎样才能营造健康合理的膳食使宝宝获得足够的营养呢？

如何让宝宝远离疾病健康茁壮成长呢？

如何与孩子亲密互动顺利地交流感情呢？

怎样开发孩子小脑瓜的聪明活力让他赢在起跑线？

如何正确地给懵懂的孩子进行性教育呢？

怎样培养孩子正确的道德观呢？

<<少年健康成长小百科>>

书籍目录

前言第一章 孩子是这样成长起来的 一、孩子各年龄期的特点及保健重点 二、让孩子的身体长得更好第二章 智商与情商, 齐头并进 一、孩子智力发育 二、情商比智商更重要第三章 青春期的成长秘密 一、给男孩说的话 二、给女孩说的话 三、手淫 四、青春痘 五、异性正常交往的学习第四章 孩子成长中需要提防的几种疾病 一、近视眼 二、沙眼 三、龋齿 四、肥胖 五、营养不良 六、蛔虫病 七、佝偻病 八、常见传染病第五章 意外出现的杀手 一、外伤 二、中毒 三、溺水 四、自杀第六章 种下防病的种子 一、预防接种是一种投入少收益大的保险 二、哪些是免费接种的疫苗 三、科学接种第七章 让孩子健康快乐地成长 一、要建立一个和谐的亲子关系 二、要培养孩子的人际交往能力 三、要教会孩子快乐的窍门 四、要帮助孩子学习防止受到性侵犯附录 儿童与青少年心理健康标准

章节摘录

另外，任何事情都要有度，运动量也要科学合理，运动量太小刺激不够，运动量太大，运动时间过长，则容易发生伤病和过度疲劳，影响正常发育。

锻炼应该选择中小强度的运动，而锻炼时间，一般以1小时左右效果最好，心跳控制在每分钟130~150次。

一般来说，如果孩子运动后自我感觉良好，精力旺盛，睡得熟、吃得香，就说明运动量合适；相反，孩子运动后没有精神，不想吃饭，浑身酸痛，那就说明运动量偏大了。

孩子的运动或锻炼应遵循适量、适度的原则。

总之，体育锻炼应该是一辈子坚持的事情，要定期有计划地进行，若没有锻炼计划而三天打鱼两天晒网式地锻炼或者锻炼计划半途而废，这样的锻炼是没用的。

4. 良好习惯，一生受益 (1) 充足的睡眠，最易被忽视的一环 人们常说“睡得好，长得高”。

睡眠确实对孩子的生长发育作用重大。

生长激素是影响小儿身高最重要的一种激素，而这种激素在22点至凌晨2点之间睡眠时分泌量最多，尤其是深睡眠时，所以孩子最好在21点至22点之前上床睡觉。

要训练孩子定时自动睡眠。

那么孩子一天睡几个小时才合适呢？

一般来说，学龄前幼儿，每天最好睡眠时间达到10个小时以上；小学生，10个小时的睡眠是必需的；青春期后，每天保持8个小时的睡眠即可。

<<少年健康成长小百科>>

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>