

<<健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787562241607

10位ISBN编号：7562241600

出版时间：2010-02-01

出版时间：华中师大

作者：佐斌

页数：137

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>

<<健康教育读本>>

内容概要

《健康教育读本（高中3年级）》的课文是从健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险等五个领域来设计的，包括了影响你们健康生活的绝大部分重要内容。

<<健康教育读本>>

书籍目录

第一课 我的健康我做主 第二课 莫让杯具酿悲剧——饮酒与健康 第三课 搭起爱的桥梁 第四课 舞好网络双刃剑 第五课 塑造青春健康美 第六课 慎用手机健康身心 第七课 张弛有道，缓解焦虑 第八课 女生青春期保健 第九课 管理情绪，提高情商 第十课 不歧视艾滋病病毒感染者与患者 第十一课 遇险不惊，自救有道 第十二课 珍爱生命拒绝毒品 第十三课 诱惑的黄色漩涡 第十四课 “头”等大事，马虎不得 第十五课 避免婚前性行为 第十六课 职业生涯，早作规划

章节摘录

(二) 运动与自我保健 生命在于运动, 运动为健康保驾护航, 运动对于青少年更为重要。这是因为青少年处于生长发育的关键期和高峰期, 而运动能提高心血管、神经等系统机能水平, 有利于青少年身体的生长发育。

在体育锻炼时, 人的骨骼要经受挤压, 这使得骨组织的新陈代谢加强, 营养吸收加快, 最终使骨骼长长、长粗, 增加韧性。

研究已经证明, 经常参加体育锻炼的青少年, 比同龄人身高平均高出4~7cm。

运动还是一种积极地休息, 经常参加运动的人具有更大的肺活量和更强健的心血管系统以及更发达的肌肉, 保证了大脑在紧张工作时所需要的能源物质和氧气的供给, 使我们在紧张的学习中能保持清醒和高效。

1. 运动的原则 (1) 因人制宜。

青少年应根据身体条件、体育设施等因素选择体育运动项目, 合理地安排运动时间和运动量。

运动是否适宜取决于个人身体条件和时间。

同一个人在不同的机能状态下, 对运动中产生的生理负荷的承受能力也是不同的。

适宜的运动量可通过测定心率来确定。

有氧运动运动强度低, 运动时间长, 适宜的强度标准是心率升高到本人最高心率的70%~80%。

无氧运动则是指那些高强度、时间短、间歇性的项目, 其标准是心率升高到本人最高心率的90%。

一般地, 最高心率的算法是220减去年龄。

(2) 循序渐进, 持之以恒。

体育锻炼不能急于求成, 应遵循人体机能的活动规律, 量力而行, 由易到难, 由简单到复杂, 以免发生运动损伤和意外。

体育运动也要求我们持之以恒, 使其成为我们日常生活中的一部分, 决不可以三天打渔两天晒网。

(3) 安全性。

体育运动的目的是强身健体, 所以在运动中要注意安全保护。

正式运动前应热身, 时间以5分钟为宜; 饭后不宜立即运动; 剧烈运动后不要立即进食或洗冷水澡;

女生在月经期间尽量避免剧烈运动。

.....

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>