

<<学会健康生活>>

图书基本信息

书名：<<学会健康生活>>

13位ISBN编号：9787801097408

10位ISBN编号：7801097408

出版时间：2004-1

出版时间：中央编译出版社

作者：齐建国

页数：211

字数：176000

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>

## <<学会健康生活>>

### 内容概要

本书针对中小学教师、学生及其家长讲解青少年身体健康和心理健康的常识，解答了他们最关心的诸多问题。

主要内容有： 如何培养有规律的作息习惯？

如何确保高质量的睡眠？

怎样吃出一个健康的自己？

怎样进行体育锻炼？

怎样预防近视？

如何防治一些常见病？

面对学生厌学、老师、父母怎么办？

学生怎样让自己喜欢学习？

考试焦虑怎么办？

如何帮助孩子克服依赖心理、嫉妒心理、羞怯心理？

怎样使孩子从自卑的束缚中解放出来？

如何正确对待孩子的虚荣？

对孩子的逆反心理，父母应该怎么办？

本书是为向广大中小学学生、教师和家长普及健康知识而编写的读本，我们相信，本书对指导中小学生学习提高健康的生活水平、加强健康人生的意识，会具有很大的帮助。

<<学会健康生活>>

作者简介

齐建国，女，北京师范大学教育研究所副教授，曾到日本体育大学做访问学者，研究现代社会生活对儿童身心发展的影响，尤其关注现代都生活对儿童身心发展的负面影响，同时进行中日儿童体质健康教育的比较研究，近年来发表学生健康问题和健康教育方面的论文十余篇，编著《图解实

<<学会健康生活>>

书籍目录

前言  
第一篇 健康的概念 健康不复杂 未必人人知 一、健康、疾病和亚健康 二、健康的标准  
人生最宝贵的财富——健康 一、健康的个人价值 二、健康的社会价值  
第二篇 影响健康的主要因素 环境因素对健康的影响 一、自然环境与健康 二、社会环境与健康 生物因素对健康的影响 一、遗传因素 二、心理因素 生活方式因素对健康的影响 一、现代社会的生活特点 二、现代生活方式与健康 三、不良生活方式及其危害  
第三篇 维护与增进健康 了解人的生长发育规律 积极促进身体健康 一、生长发育的年龄分期 二、生长发育的一般规律 三、青少年的生理特点 ..... 健康的钥匙就在你手中 学会与环境共存 优生 优育 优教  
第四篇 关注心理健康 健康的一半是心理健康 青少年面临的学习问题 情绪障碍会影响人的身心健康 人际交往中的心理问题  
第五篇 儿童常见病的预防 眼睛是心灵的窗户 爱护眼睛 保护视力 民以食为天 食以齿为先 血液是生命之本 千万不可忽视贫血 寄生虫是儿童生长的大敌 消灭人体寄生虫——蛔虫 正确的姿势既益于健康又显示形体美  
附表一：各种免疫方案  
附表二：人体的一般昼夜生理节律

章节摘录

第一篇 健康的概念 人生最宝贵的财富——健康 一、健康的个人价值 (一) 健康, 学业成功的重要条件 “健康与才智是人生的两大幸福。”

健康又是才智获得和发挥的重要条件, 正处在花季年华的中小学生, 有着无限美好的未来, 是未来社会的栋梁。

这一目标的实现, 离不开健康这一重要条件。

首先, 健康是合格人才的重要因素, 人才应该具备德、识、才、学、体等内在因素, 我国的教育目标在于培养德智体全面发展的人才。

一个人有绝世才华而没有健康的身体, 虽然也能为人类作些贡献, 但却难以发挥自己全部智慧和才能。

其次, “身体是载知识之车, 寓道德之舍”, 成才过程是一个艰苦的劳动过程, 要完成繁重的学业, 掌握现代科学文化知识; 要肩负艰辛的社会工作, 做出优异成绩; 要创造美好的生活, 成为生活的强者, 都需要以健康的身体为载体。

否则, 就像在沙漠中构建高楼大厦一样, 成为空中楼阁。

第三, 心理健康是成才的内在动力。

心理健康的人, 对人生充满信心, 能以坚忍的毅力, 百折不挠的精神, 战胜前进道路上的困难和挫折, 去实现成才的愿望。

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>