

<<大学生健康教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育教程>>

13位ISBN编号：9787811025712

10位ISBN编号：781102571X

出版时间：2008-8

出版时间：东北大学出版社

作者：雷小平 编

页数：194

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>

## <<大学生健康教育教程>>

### 前言

我国大学生健康教育工作始于20世纪90年代初。

1990年经国务院批准,原国家教委、卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》,将学校卫生工作纳入法制化管理,使其成为学校医疗卫生机构遵循的基本法规。

《条例》中明确指出,学校应当把健康教育纳入教学计划,开设健康教育选修课或讲座,并大力开展健康咨询活动。

1993年,原国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》,对开展健康教育的“目标、要求、内容及师资培训、教材使用和教学组织形式”等作出详细阐述和明确要求,成为大学生健康教育的指导性文件。

大学生健康教育的主要对象是处于青春发育后期的大学生,进行健康教育可帮助他们了解健康的作用和意义,增强维护健康的自觉性。

养成良好的卫生习惯,树立现代健康意识;通过学习和掌握必要的防病知识和急救常识,使他们认识到不良生活方式和行为给自身和社会带来的危害,帮助大学生提高自我保健意识和在灾害发生时的自救互救能力。

在此次编写《大学生健康教育教程》的过程中,作者本着博采众长、与时俱进、特色鲜明、好用、适用的基本宗旨,以沈阳工程学院健康教育教师多年来编写的教学教案和教学课件为基础,以近年来最新的医学进展、保健教育、健康统计资料为参考,以适应、适合大学生特点为出发点,使大学生通过健康教育课程学习,提高健康意识、养成健康习惯、消除危险因素、掌握一些基本防护手段和急救技巧。

为将大学生培养成为综合素质较高的、适应现代化建设需要的应用型人才,作出我们大学医疗机构应有的贡献。

## <<大学生健康教育教程>>

### 内容概要

我国大学生健康教育工作始于20世纪90年代初。

1990年经国务院批准，原国家教委、卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》，将学校卫生工作纳入法制化管理，使其成为学校医疗卫生机构遵循的基本法规。

《条例》中明确指出，学校应当把健康教育纳入教学计划，开设健康教育选修课或讲座，并大力开展健康咨询活动。

1993年，原国家教委下发了《大学生健康教育基本要求》，对开展健康教育的“目标、要求、内容及师资培训、教材使用和教学组织形式”等作出详细阐述和明确要求，成为大学生健康教育的指导性文件。

大学生健康教育的主要对象是处于青春发育后期的大学生，进行健康教育可帮助他们了解健康的作用和意义，增强维护健康的自觉性。

养成良好的卫生习惯，树立现代健康意识；通过学习和掌握必要的防病知识和急救常识，使他们认识到不良生活方式和行为给自身和社会带来的危害，帮助大学生提高自我保健意识和在灾害发生时的自救互救能力。

## &lt;&lt;大学生健康教育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 健康与健康教育1.1 健康是人生最大的幸福1.1.1 什么是健康1.1.2 健康的标准1.1.3 影响健康的危险因素1.2 健康与疾病1.2.1 概述1.2.2 医学模式和健康观1.2.3 疾病的个体现象1.2.4 怎样预防和战胜疾病1.2.5 疾病的三级预防1.2.6 突发公共卫生事件1.3 健康教育1.3.1 概述1.3.2 对大学生进行健康教育的紧迫性1.3.3 健康教育的目标和任务1.3.4 大学生健康教育的评价第2章 人体与生命体征2.1 人体的基本结构与功能2.1.1 细胞是人体结构的基本单位2.1.2 细胞的结构2.1.3 细胞构成组织及其功能2.1.4 器官及其功能2.1.5 器官构成系统2.2 人体的器官与分布2.2.1 运动系统2.2.2 消化系统2.2.3 呼吸系统2.2.4 泌尿系统2.2.5 脉管系统2.2.6 神经系统2.2.7 内分泌系统2.2.8 生殖系统2.3 人体生命机能的规律2.3.1 新陈代谢2.3.2 感应性2.3.3 生殖2.3.4 衰老第3章 大学生心理与健康3.1 大学生心理健康3.1.1 大学生的心理健康现状3.1.2 大学生心理健康的基本标准3.1.3 大学生怎样才能促进心理健康3.2 性格、气质与健康3.2.1 性格与健康3.2.2 气质与健康3.3 情绪与健康3.3.1 情绪的概述3.3.2 大学生常见的情绪困扰3.3.3 不良情绪对身心的危害及其干预3.4 大学生自杀行为及其干预3.4.1 大学生必须提高接受挫折的能力3.4.2 自杀原因分析3.4.3 自杀的预防3.5 大学生常见心理障碍及其对策3.5.1 心理障碍的概念3.5.2 大学生常见心理障碍的表现3.5.3 预防心理障碍的对策第4章 男女性生殖系统简介及青春期保健4.1 性的生理知识简介4.2 男性生殖系统4.2.1 男性生殖系统的构成及功能4.2.2 男性第二性征的发育及性卫生4.3 女性生殖系统4.3.1 女性生殖系统的构成与功能4.3.2 女性第二性征的发育及性卫生4.4 性心理卫生4.4.1 性心理的产生4.4.2 性心理的发展4.4.3 大学生性心理活动的特点第5章 性心理障碍与性传播疾病5.1 性心理障碍5.1.1 性行为对象选择障碍5.1.2 性行为方式选择障碍5.1.3 性身份选择障碍5.2 性传播疾病5.2.1 概论5.2.2 艾滋病5.2.3 法定乙类其他性传播疾病5.2.4 法定丙类性传播疾病第6章 营养与卫生6.1 营养素的概念及组成6.2 各营养素的功能、来源及参考摄入量6.2.1 蛋白质6.2.2 脂类6.2.3 碳水化合物6.2.4 人体不可缺少的元素——矿物质和微量元素6.2.5 维生素6.2.6 水6.2.7 膳食纤维6.3 合理营养及中国居民膳食指南6.3.1 合理营养6.3.2 中国居民膳食指南6.4 青春期膳食指南6.5 各类食品的营养特点6.5.1 谷物类和豆类的营养特点6.5.2 蔬菜类6.5.3 水果类6.5.4 动物性食物的营养特点6.5.5 蛋类6.5.6 奶类6.6 食源性疾病预防6.6.1 食物中毒6.6.2 食物中毒预防第7章 运动与健康7.1 运动的意义7.2 运动的方式7.2.1 因人而异7.2.2 循序渐进, 持之以恒7.2.3 适宜的运动负荷7.3 运动前后应注意的事项7.4 大学生运动项目的选择7.5 各类运动练习的特点7.5.1 田径运动的特点7.5.2 球类运动的特点第8章 学习卫生与起居卫生第9章 环境、行为与健康第10章 大学生常见传染病的防治第11章 大学生常见病的防治第12章 突发事件的应急处理第13章 用药常识附录1 简明食物营养成分表附录2 标准体重对照表参考文献

## <<大学生健康教育教程>>

### 章节摘录

第1章 健康与健康教育 1.1 健康是人生最大的幸福 当今时代，科技在进步，社会在发展，观念在更新，是竞争的时代，是变革的时代。当代大学生更是新时代的主人，是祖国的未来。在新的时代里，什么是我们最需要的呢？是金钱吗？

现代人已渐渐体会到：健康才是人生最大的幸福。健康对于我们每一个人，对于当代大学生都是非常重要的。维护健康是每个人义不容辞的责任，是现代人的一种美德。

1988年世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士告诫人们：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康便丧失一切。”

1.1.1 什么是健康 人们通常理解为身体没病或从未进过医院就是健康；也有人认为身体强壮，精力充沛就是健康。

是的，这些是健康的表现，却不能代表健康的全部含义。

1984年，世界卫生组织提出了三方面内容的著名的健康新概念：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”

1990年、2000年世界卫生组织又提出了道德健康和生殖健康。

只有五方面都具备良好状态才算真正意义上的健康。

健康新概念包括五个方面。

躯体健康，是指人在生物学方面的健康。

既要了解疾病发病原因，也要掌握预防疾病的措施和治疗疾病的方法，以及治愈后的康复措施。

心理健康，是指人的内心世界充实，处事态度和谐，与周围环境保持协调均衡。

心理健康包括三个方面含义：第一，自我人格是完整的，情绪稳定，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信，而且有自知之明，正确评价自己。

第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，有和谐的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

第三，健康的人对未来没有恐惧感，有明确的生活目标，切合实际，不断进取，有理想和追求。

社会适应性良好，是指一个人的心理活动，各种行为都能适应当时环境的变化，为他人所理解，为大家所接受，行为与社会规范协调一致。

.....

<<大学生健康教育教程>>

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>