第一图书网, tushu007.com

<<大学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787811258981

10位ISBN编号：7811258986

出版时间：2011-09-01

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：李雅丽，张秋影 编

页数：200

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

内容概要

《高职高专“十二五”规划教材·公共基础类：大学生健康教育》是高职高专“十二五”规划教材，对高职的大学生进行健康教育是为了适应我国高等职业技术教育蓬勃发展的需要，针对高职大学生身心发展的特点，从生理、心理、常见传染病及意外伤害救护等方面进行了系统介绍。

《高职高专“十二五”规划教材·公共基础类：大学生健康教育》在编写中注重强调基础知识和基本技能的培养，目的是希望通过学习，帮助学生了解健康的作用和意义，增强维护健康的自觉性，树立现代健康理念，养成健康的生活方式，提高自我保护意识以及面对灾难时的应急处理能力。
本书力求内容简练，通俗易懂，重点突出，侧重实际应用，解决大学生实际生活中遇到的问题。

本书适用于高职院校的大学生及从事大学生健康教育的教师和辅导员，也可作为健康生活的普及本，供关注自我保健者参考与阅读。

<<大学生健康教育>>

书籍目录

第一章 健康与健康教育第一节 健康的新概念一、健康新概念二、健康的内涵三、影响健康的因素四、健康的要素第二节 亚健康一、亚健康概述二、亚健康的表现三、大学生亚健康第三节 健康教育一、当代大学生的健康状况二、健康教育的意义三、大学生健康教育的途径复习思考题第二章 心理与健康第一节 心理健康概述一、心理健康二、心理健康的标准三、心理健康的意义第二节 大学生常见的心理问题一、大学生常见的心理问题二、影响大学生心理健康的因素第三节 增进大学生心理健康的方法一、自我认知调整二、寻求心理咨询专业帮助复习思考题第三章 情绪与健康第一节 情绪和情商概述一、情绪概述二、情商概述第二节 大学生的情绪特点及情绪困扰一、大学生的情绪特点二、大学生常见的情绪困扰第三节 大学生健康情绪的培养一、情绪与健康二、大学生情绪健康三、大学生健康情绪自我调节与培养复习思考题第四章 不良生活方式与健康第一节 吸烟与酗酒对健康的影响一、吸烟与健康二、酗酒与健康第二节 吸毒的危害一、毒品的分类二、青少年吸毒的危害及原因三、遏制青少年吸毒的对策第三节 网络成瘾一、网络成瘾的表现形式和危害二、网络成瘾的原因及诊断三、网络成瘾者的自我控制措施第四节 睡眠不足一、睡眠的概述二、睡眠的重要性三、睡眠的功能四、常见的睡眠问题五、保证健康睡眠的措施六、改善睡眠的保健方法复习思考题第五章 饮食营养与健康第一节 食物中的营养素及其功能一、食品中的营养素二、常见食品的营养价值第二节 有机食品与健康一、有机生活的重要性二、有机食品的特点三、有机食品的一种优化食用方式——生食四、正确的生食方法第三节 大学生的合理膳食一、合理营养二、中国居民膳食指南三、大学生的合理膳食复习思考题第六章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼的作用及原则一、体育锻炼的作用二、体育锻炼必须遵循的原则第二节 运动的类型及其选择一、有氧运动二、无氧运动三、体育锻炼项目的选择第三节 运动中常见的生理反应和运动损伤一、运动中常见的生理反应二、运动损伤复习思考题第七章 性与健康第一节 性生理健康一、生殖系统的结构与功能二、青春期生理第二节 性心理健康一、大学生的性心理及其特征二、大学生的性心理健康的标准三、大学生性心理问题及调适第三节 生育与避孕一、生命的孕育二、避孕第四节 性传播疾病一、淋病二、尖锐湿疣三、梅毒四、艾滋病复习思考题第八章 传染病第一节 传染病的基本知识一、传染性疾病的概念二、传染性疾病的基本特征三、传染病的发病特点四、传染性疾病流行过程的三个基本环节五、传染牲疾病的预防控制措施第二节 学校常见的传染病一、流行性感冒二、细菌性痢疾三、肺结核四、病毒性肝炎复习思考题第九章 突发意外伤害与救助第一节 常见意外伤害一、地震二、火灾三、交通事故四、溺水五、触电六、中暑七、蛇咬伤八、食物中毒第二节 常用急救方法一、救护现场处理二、心肺复苏术三、急救五大技术复习思考题第十章 大学生健康常识第一节 无偿献血常识一、血液的基础知识二、无偿献血三、成分献血第二节 用药常识一、合理用药二、抗生素的合理应用三、正确对待补药、新药四、安全用药的一些常识第三节 护理常识一、家庭护理二、家庭护理工作的基本内容三、常用护理技术复习思考题参考文献

第一图书网, tushu007.com

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