

<<小学生健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<小学生健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787200093247

10位ISBN编号：7200093246

出版时间：2012-8

出版时间：史炳忠 北京出版社 (2012-08出版)

作者：史炳忠

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>

## &lt;&lt;小学生健康教育读本&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 让孩子吃出健康选择蔬菜的小窍门水果应该怎么吃饮奶有哪些学问应该如何给孩子选择饮料应该怎样给孩子选择零食警惕孩子食物里的反式脂肪酸吃饭过快或过慢有什么危害不吃早餐有什么危害如何判断孩子是否超重或肥胖为什么说“小胖墩”是吃出来的“小胖墩”应该怎么吃第二部分 让孩子身体更强壮健康是什么运动不足的危害家庭是养成锻炼习惯的重要课堂体育运动与身体健康的关系其他国家对于儿童青少年体育锻炼的要求如何运动才有利于身体健康影响运动能力的因素有哪些运动的基本原则开启科学运动之门的“万能钥匙”如何选择运动装备运动过程中需要注意什么千万不要忽视运动中的饮水问题女生月经期与体育活动哪些运动不适合小学生如何处理运动损伤走路上学的锻炼方法与安全问题游泳时需要注意的问题学会记录身体指标的变化第三部分 让孩子远离肥胖和近视为什么超重的孩子越来越多小学生“胖”的特点孩子胖都是营养过剩吗什么原因让今天的孩子越来越胖不要让孩子肥胖延续到青春期肥胖危害知多少远离肥胖的小窍门如何早期发现近视可以用药物治疗近视吗怎样预防近视别让电视、电脑毁了孩子的眼睛近视的孩子为什么需要戴眼镜带你认识框架眼镜给孩子配眼镜的几个误区镜架的选择和眼镜的脱戴都有学问眼镜脱脱戴戴会加重近视吗眼镜度数是否会越戴越深多大年龄近视才不再发展帮你识别近视治疗的“陷阱”附1 孩子得了传染病怎么办附2 孩子出现急症怎么办第四部分 让孩子心里充满阳光美好而重要的小学阶段小学生的心理发展特点小学生的心理健康标准如何帮助孩子尽快适应学校的环境和生活孩子的学业成绩应该有多好如何培养孩子的意志力如何激发孩子的好奇心如何增强孩子的责任感如何帮助独来独往、孤僻离群的孩子如何帮助争强好胜、追求完美的孩子如何纠正孩子的攻击行为“叛逆”的孩子让你束手无策了吗青春期女孩月经期的生理和心理保健做青春期孩子的合格家长

## <<小学生健康教育读本>>

### 编辑推荐

《小学生健康教育读本/北京市儿童青少年健康教育丛书》编著者史炳忠。

本书旨在引导学生建立健康的生活理念和正确的健康观，促其逐步养成健康的生活方式。

《中学生健康教育读本》以初、高中学生为主要读者群，也适合家长和老师阅读。

中学阶段是儿童走向成熟的过渡期，本书重在培养学生建立健康的生活行为方式，助其掌握自我健康管理技能，鼓励和指导学生通过积极参加体育锻炼，培养自尊自信、积极向上的健康心态，有效控制肥胖和近视的发生、发展。

<<小学生健康教育读本>>

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>