

<<高中健康教育>>

图书基本信息

书名：<<高中健康教育>>

13位ISBN编号：9787301161371

10位ISBN编号：7301161379

出版时间：2010-5

出版时间：北京大学出版社

作者：《健康教育》重编组 编

页数：112

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>

前言

健康素质是学生综合素质的重要部分，健康知识是学校教学的一项重要内容，健康素质的全面提高依赖于系统的健康教育课程。

中小學生正处在长身体、学知识、养成良好行为习惯的重要阶段，是接受健康教育的最佳目标人群。学校是开展健康教育的最佳场所。

通过健康教育课程，有计划、有系统地对学生进行卫生保健知识教育，提高学生的健康素养水平，不仅可以使学生终生受益，而且对其父母、邻里、亲友和社会都会产生良好的影响。

本世纪初，我们编写出版了《中小学健康教育》系列教材。

2008年底，教育部颁布了《中小学健康教育指导纲要》，明确了中小学阶段的健康教育内容包括五个领域，并根据儿童青少年生长发育的不同阶段，依照小学低年级、小学中年级、小学高年级、初中年级、高中年级五级水平，把五个领域的具体知识点，合理分配到五级水平中进行教学。

同年初，卫生部颁布了《中国公民健康素养基本知识与技能》，明确了中国公民应掌握的基本知识、健康生活方式与行为、基本技能共66条。

我们严格以教育部的《中小学健康教育指导纲要》为框架，以其中的知识点为核心内容，参考卫生部的《中国公民健康素养基本知识与技能》，结合各方面对原教材的使用意见，对本书进行了重编。

<<高中健康教育>>

内容概要

本书依据新指导纲要的要求进行编写，主要包括：健康行为与生活方式：食品选购基本知识；中国居民膳食指南的内容。

疾病预防：艾滋病的预防知识和方法；艾滋病的流行趋势及对社会经济带来的危害；HIV感染者与艾滋病病人的区别；艾滋病的窗口期和潜伏期；无偿献血知识；不歧视艾滋病病毒感染者与患者。

心理健康：合理宣泄与倾诉的适宜途径，客观看待事物；人际交往中的原则和方法，做到主动、诚恳、公平、谦虚、宽厚地与人交往；缓解压力的基本方法；认识竞争的积极意义；正确应对失败和挫折；考试等特殊时期常见的心理问题与应对。

生长发育与青春期保健：热爱生活，珍爱生命；青春期常见的发育异常，发现不正常要及时就医；婚前性行为严重影响青少年身心健康；避免婚前性行为。

安全应急与避险：网络交友的危险性。

<<高中健康教育>>

书籍目录

高中（上） 第1课 艾滋病的流行与危害 第2课 艾滋病的传播途径 第3课 青少年与预防艾滋病
第4课 不歧视艾滋病病毒感染者与患者 第5课 青春期常见的发育异常 第6课 青春期性心理发育
第7课 应遵循的基本性道德准则 第8课 驾驭性冲动这匹野马 第9课 情窦初开，切莫匆匆下爱河
第10课 无偿献血助人利己高中（下） 第1课 用《指南》指导日常膳食 第2课 食品选购小常识 第3
课 人际交往的原则 第4课 高中生的心理卫生 第5课 网络交友 弊多利少 第6课 认识竞争 参与竞争
第7课 缓解压力 轻装上阵 第8课 面对挫折 战胜挫折 第9课 合理的宣泄与倾诉 第10课 考试时期
常见的心理问题与应对

章节摘录

插图：爱情之果，在生理真正成熟，性心理相对成熟，能够驾驭性爱的冲动、承担相应后果之后，自然会瓜熟蒂落。

那么，究竟什么时候性心理才算相对成熟呢？

这要看他（她）的社会化程度如何。

随着年龄的增长，一个人不仅需要学习、掌握生活的技能，还需要了解和适应社会规范等。

这个过程就是人的社会化过程。

在这个过程中，人逐步变得能够自觉地用社会规范来制约自己的行为。

社会化的基本完成，则标志着一个人的心理、理智及性心理已相对完善。

所以，在情窦初开之时，应谨慎驾驭情感之舟，切莫匆匆下爱河。

在我们这个社会，爱情的表达方式是多样的。

不可否认，恋爱中非性器官接触的性行为，如亲吻、拥抱、抚摸等，对爱情的发展有着推动作用。

虽然爱情包涵身体和精神的相互给予，但如果行为过于开放，则会削弱爱情的神秘感，影响爱情达到更高的境界。

如果它超出了社会的道德规范，还会受到不同程度的舆论谴责。

婚前性生活，不仅会有意无意地降低婚后夫妻之间亲密行为的价值，也可因双方了解不全面，一旦发现对方的种种缺点时，由于“木已成舟”只能勉强维持，进而影响婚姻关系。

婚前性生活，除会造成过重的思想压力和精神负担，还可能给身体带来危害，如未婚妊娠、流产而引起的婚后不孕与妇科疾病。

因此，在热恋中，对异性在性方面提出的非分要求，既不要如遇猛虎，又不能听之任之。

那么，当亲热举止超出两人感情范围之时，又该如何阻止事态发生呢？

<<高中健康教育>>

编辑推荐

《高中健康教育》按教育部《中小学健康教育指导纲要》编写。

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>