

<<小学健康教育>>

图书基本信息

书名：<<小学健康教育>>

13位ISBN编号：9787301161401

10位ISBN编号：7301161409

出版时间：2011-8

出版时间：北京大学出版社

作者：《健康教育》重编组 编

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>

<<小学健康教育>>

内容概要

《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》内容简介:中小學生正处于长身体、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。

不仅可以使學生终生受益,而且对其父母、邻里、亲友和社会都会产生良好的影响。

2004年,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》,明确了在中小学阶段的健康教育内容中应包括五个领域,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,卫生部还颁布了《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《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》进行了重编。

重编后,新的《中小学健康教育》系列教材仍为15册,其中:小学阶段12册,每学期1册;中学阶段共3册,分别适合于初中、高中使用。

书籍目录

1. 饮食适度保健康(4) 2. 谨防红眼病(6) 3. 什么是艾滋病(8) 4. 艾滋病可以预防(10) 5. 预防血吸虫病(12) 6. 预防缺铁性贫血(14) 7. 体育锻炼时的自我监护(16) 8. 外出旅游须知(18) 9. 养宠物, 须注意(20) 10. 无偿献血, 为你、为我、为大家(22) 11. 正确合理用药(24) 12. 自卑人人有, 学会战胜它(26) 13. 谨防农药中毒 (28) 14. 学会识别危险标识 (30)

章节摘录

版权页：插图：阴毛稀少、月经迟迟不来、已来月经者出现闭经等现象；有的人会出现焦虑、抑郁、失眠、注意力不集中、易怒、强迫性思维等精神症状；过度节食严重者会死亡。

零食是指非正餐时间吃的食物。

合理有度地吃零食，既是一种生活享受，又可以补充一些营养素。

小学生的胃容量小，可每天适量吃些零食。

合理选择零食要注意以下几点：1.根据各人的正餐摄入及身体状况选择零食。

如三餐摄入能量不足，可选择能量高的食物；对于需要控制能量摄入的人，应尽量不要吃含糖或脂肪较多的零食；如果三餐中蔬菜、水果摄入不足，可选择水果作为零食。

2.一般来说，应选择营养价值高的零食，如水果、奶制品、坚果等。

3.时间要合适。

两餐之间可适当吃些零食，但不能影响正餐食欲。

晚餐后2~3小时也可适当吃些零食，但睡前半小时不宜再进食。

4.吃零食的量不宜过多，以免影响正餐的食欲和食量。

在同类食物中可选择能量较低的，以免摄入能量过多。

编辑推荐

《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》健康四大基石：合理膳食、适量运动、不沾烟酒、心理平衡。

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>