

<<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：9787301161425

10位ISBN编号：7301161425

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:5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:5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。

## <<小学健康教育>>

### 书籍目录

1. 保持厨房的清洁卫生 (4) 2. 腹泻的预防与治疗 (6) 3. 预防肺结核 (8) 4. 预防肠道传染病 (10)  
5. 预防疟疾 (12) 6. 视力与配镜 (14) 7. 青少年吸烟危害更人 (16) 8. 拒吸第一支烟 (18) 9.  
青少年不要饮酒 (20) 10. 碘与健康 (22) 11. 噪声的危害 (24) 12. 炎炎夏日防中暑 (26) 13. 电击伤的  
预防与救护 (28) 14. 蜇伤和咬伤的紧急自救 (30)

章节摘录

版权页：插图：青少年在日常生活中饮食要适度，既不要暴饮暴食，也不要盲目节食，零食也要合理选择。

暴饮暴食是严重危害健康的行为。

如果突然改变饮食习惯，摄入过多的食物或饮料，可能会引起胃肠功能失调。

大量油腻食物停留在胃肠内，不能及时消化，很可能引发急性胃肠炎，出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。

暴饮暴食导致短时间内需求大量消化液消化食物，这样会明显增加胰腺的负担，使得十二指肠内压力增加，从而增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的危险。

另外，研究发现，暴饮暴食后心脏病急性发作的危险也明显增加。

有些青少年为了追求体型“完美”，有意进行节食，过度地控制饮食。

有少数女生甚至用催吐、吃泻药等极端法减重。

久而久之形成条件发射，一想到吃饭就呕吐，最终导致神经性厌食症，使人骨瘦如柴。

长期过度节食可造成营养不良及体内代谢紊乱；还会引起机体内分泌失调。

编辑推荐

《小学健康教育:5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>