

<<父母和孩子一起读的健康学>>

图书基本信息

书名：<<父母和孩子一起读的健康学>>

13位ISBN编号：9787308095433

10位ISBN编号：7308095436

出版时间：2012-2

出版时间：浙江大学出版社

作者：廖康强

页数：181

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>

<<父母和孩子一起读的健康学>>

内容概要

这本《父母和孩子一起读的健康学》由廖录强编著，详细介绍了培养一个健康的孩子所需要养成的良好卫生习惯、科学文明的生活方式、心理卫生和青春期性知识等内容。

本书内容丰富新颖，文字通俗易懂。

具有较强的针对性和实用性，依据青春期少年成长的规律，针对许许多多困惑青少年身心健康成长的问题，深入地剖析了问题产生的原因，并通过具体事例提出了一系列能切实有效地帮助广大青少年解除困惑的方法。

希望该书是为人父母者对孩子实施健康教育的好助手，也是男孩女孩培养正确的健康意识和生活习惯的良师益友。

<<父母和孩子一起读的健康学>>

书籍目录

前言

第一章 吃好才能身体好——饮食健康学

1. 饮食卫生：了解食品卫生知识
2. 营养均衡：少吃零食，多吃果蔬
3. 科学饮水：养成健康的饮水习惯
4. 健康膳食：身体第一，身材第二
5. 少食冷饮：不宜贪凉多吃
6. 规范饮食：拒绝不良的饮食习惯

第二章 培养健康的个人行为习惯——行为健康学

1. 体育锻炼：抓住孩子运动的好时机
2. 健康睡眠：养成良好的睡眠习惯
3. 举止优雅：塑造优美的体态
4. 慎养动物：与宠物保持一定距离
5. 慎看电视：注意看电视的“卫生”
6. 经常洗澡：个人卫生不可忽视

第三章 让青春期阳光灿烂——成长健康学

1. 少女初潮：月经的来临
2. 乳房发育：拥有美丽的曲线
3. 少量遗精：正常的生理现象
4. 体毛生长：正确看待阴毛和腋毛
5. 经历变声期：变声期的男孩应注意什么？
6. 预防青春痘：只要青春不要痘
7. 了解性知识：接受科学的性教育

第四章 关注孩子的健康状况——预防保健学

1. 身体发育：关注孩子的身体变化
2. 保健教育：对孩子进行健康教育
3. 控制体重：肥胖是孩子成长的“定时炸弹”
4. 远离感冒：别让感冒害了孩子
5. 肠胃保健：胃口好，身体倍棒
6. 避免意外：如何处理各类意外伤害
7. 预防近视：从小保护孩子的眼睛
8. 保护听力：爱护孩子的耳朵
9. 保护牙齿：养成良好的口腔卫生习惯

第五章 从此心中不再有阴霾——心理健康学

1. 戒除网瘾：从此不再沉迷网络
2. 戒烟与酒：成熟与不良嗜好无关
3. 抵制诱惑：坚决远离赌博和毒品
4. 做真实的自己：不向流行妥协
5. 清除负面情绪：学会调节自己的情绪
6. 拒绝偏执：不做钻牛角尖的“章鱼”

<<父母和孩子一起读的健康学>>

章节摘录

版权页： 事发后，军军整天呆坐在家里，再也没去学校上过课，原本思维敏捷的他变得有些恍惚了。

两个孩子的悲剧就这样发生了，而起因竟然是为了看电视。

现代家庭中，电视机早已成为家庭生活的必备品。

在电视屏幕越来越大、越来越清晰，且电视频道越来越多的同时，电视也给许多望子成龙的家长们带来了恼人的家教问题。

当爸爸妈妈坐在电视机前看着喜欢的电视节目时，但坐在一边做作业的孩子开始心不在焉，导致作业错误连连。

更有甚者，有的孩子和父母一同痴迷上某个电视剧，一集不看就浑身难受。

虽然说完全不看电视很难做到，但是我们也应该了解长期看电视的种种害处，尽量做到“有度”，避免长时间看电视，更不要看电视成瘾。

长时间看电视的危害至少有以下几种：（1）它会损害孩子的视力，时间长了会得“电视眼病”。

得病的初期，会出现怕光、角膜充血、流泪等病症。

在得病的后期，一般会出现神经疲劳、眼球酸胀、视力减退，还会引发头痛。

如果长时间地看电视，视力就有可能严重受损。

（2）容易引发肥胖症。

孩子长时间的不运动，不消耗能量，就非常容易引发肥胖症。

特别是青少年，习惯一边吃零食一边看电视，而零食都是含有高热量的食品，长期食用就会引发肥胖。

而且长时间看电视还容易引发孩子得癫痫疾病。

在英国3%癫痫患者是因为长期看电视而诱发的。

这种病症最低的年龄是20岁以前，因此青少年对此不可掉以轻心。

（3）有可能引发颈部和腰部疾病。

当颈部的肌肉长时间地处于高度紧张的状态时，要是坐姿不正确，观看电视的高度也不正确的话，就极易引起颈椎疼痛，酸胀，时间长了，就会患上颈椎病或者其他更严重的疾病。

（4）容易患上心理障碍疾病。

看电视的时候经常会十分投入，把自己的情感和电视剧融为一体。

随着剧情的变换，人的情绪也会随着剧情的变化而变化，时而兴奋，时而悲伤。

时间长了会因为情绪不稳而引发头痛、失眠的症状，甚至患上心血管疾病。

长时间地沉醉在电视里，会对生活以外的事情不再关心，性格会变得孤僻、烦躁，睡眠会变得不好。

无论是日常生活，还是学习，都会觉得厌烦，也不愿意和同伴玩耍、交流，甚至会模仿电视中的一些行为。

孩子的好奇心是比较强的，但是辨别能力和分辨是非的能力比较差。

此时就容易接受一些负面的信息。

<<父母和孩子一起读的健康学>>

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>