

<<儿童体质培养新启发>>

图书基本信息

书名：<<儿童体质培养新启发>>

13位ISBN编号：9787501926701

10位ISBN编号：7501926700

出版时间：1999-09

出版时间：中国轻工业出版社

作者：钱孝先 等编著

页数：168

字数：146000

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>

<<儿童体质培养新启发>>

书籍目录

第一章 我们只有一个孩子 一、孩子：国家的未来，家庭的希望 二、国内外竞争从儿童就已开始 三、走出儿童体质培养的误区 1.重智不重体 2.重吃穿不重锻炼 3.与大自然隔离 4.运动方式单一 5.讨厌好动的孩子 6.“先天不足后天补” 7.包办与代替 8.急于求成，拔苗助长

第二章 新生儿（0~1个月）体质培养 一、宝宝的体质特点 1.体重 2.身高 3.头围 4.前囟门 二、新生儿的脑发育状况 1.大脑的基本结构 2.大脑的发育过程 3.大脑发育的条件 三、新生儿的几种特殊情况 1.产瘤与头部血肿 2.色素斑 3.乳腺肿胀 4.新生儿红斑 5.阴道出血 6.螳螂嘴和马牙 7.体重下降 8.黄疸 9.新生儿的大小便 四、新生儿期父母应注意观察的现象 1.家有哭郎 2.吃奶 3.皮肤 4.体重 五、如何增强新生儿体质 1.保温 2.换洗衣服尿布 3.洗澡 4.脐带的护理 5.皮肤的护理 6.五官的护理 7.防止感染 六、科学喂养，增强新生儿体质 1.母乳喂养 2.人工喂养 3.混合喂养 4.菜汤和果汁的制作方法 七、新生儿的感知能力训练 1.感觉器官的发育 2.训练婴幼儿的感觉器官

第三章 婴儿期（2个月~1岁）体质培养 一、婴儿期的发展特征 二、怎样为婴儿安排饮食 三、婴儿期体质培养的运动形式 1.感觉器官的训练 2.动手能力的训练 3.运动能力的训练

第四章 1~3岁儿童体质培养 一、儿童体质的最佳标准 二、合理调节营养，增强幼儿体质 1.注意糖的摄入 2.坚持每天喝牛奶 3.多吃粗粮 4.合理补充微量元素 5.切勿滥食强化食品 6.多吃水果、蔬菜 7.合理安排一日进餐次数 8.给幼儿制作食物的技巧 三、幼儿的科学保健 1.正确引导宝宝学走路 2.有意识地训练幼儿大小便 3.保护幼儿乳牙 4.让幼儿饮用卫生的水 5.纠正幼儿尿床的不良习惯 6.让幼儿坚持三浴锻炼 7.预防食物中毒 四、加强锻炼，提高幼儿体质 1.幼儿走路锻炼 2.口语及发音训练 3.锻炼孩子的全身协调能力 4.培养孩子的反应能力 5.进行力量型运动训练

第五章 3~6岁儿童体质培养 一、3~6岁儿童的体质特征 1.迅速增高 2.肌肉变得结实 3.脊椎明显弯曲 4.运动机能增强 5.活动范围急剧扩大 二、科学饮食，培养孩子体质 1.给孩子合理、全面的营养 2.让孩子养成良好的饮食习惯 三、科学保健，增强体质 1.加强日常护理，预防疾病 2.预防流行性传染病 3.注意防治一些常见病 四、3~6岁儿童的运动 1.锻炼手的活动 2.锻炼脚的活动 3.锻炼孩子腰部的运动 4.增强孩子身体协调性

第六章 7~12岁儿童体质培养 一、7~12岁儿童的体质特征 1.体质及其范畴 2.儿童生长发育特征 3.儿童身体素质和运动能力 4.儿童的解剖生理特点 二、影响儿童体质的因素 1.遗传因素 2.环境因素 三、7~12岁儿童体质培养的途径 1.注重营养 2.适当运动 四、体质培养的营养需求 1.儿童膳食及营养需求特点 2.儿童所需营养及其供给 3.儿童营养指导 五、7~12岁儿童的体质锻炼 1.健康的标准 2.锻炼对身体的益处 3.体育锻炼的原则 4.锻炼的重点及方法

第七章 12~15岁少年体质培养 一、12~15岁少年的体质特征 1.生长发育特征 2.形态机能评价 3.生理解剖特点与运动 二、12~15岁少年体质培养的营养需求 1.生长发育高峰期 2.少年的饮食和营养需求特点 3.少年的平衡膳食 4.烹调方法对食物营养的影响 5.少年膳食中应注意的问题 三、12~15岁少年的心理卫生 四、12~15岁少年体质培养与运动 1.继续坚持韧性锻炼 2.力量素质的锻炼 3.耐力素质的锻炼 4.速度素质的锻炼 5.有利于增长身高的体育锻炼 6.有利于减肥的体育锻炼 五、12~15岁少年常见疾病预防与体育疗法 1.近视眼 2.神经衰弱与失眠 3.姿势不良

附录 儿童体质培养测评 一、2岁儿童的测评 二、3岁儿童的测评 三、4岁儿童的测评 四、5岁儿童的测评 五、6岁儿童的测评

<<儿童体质培养新启发>>

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>