

图书基本信息

书名：<<花季少女你准备好了吗-青春期教育丛书>>

13位ISBN编号：9787502342647

10位ISBN编号：7502342648

出版时间：2003-06

出版时间：科学技术文献出版社

作者：王山米

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>

内容概要

青春期教育丛书。

本书讲述了少女青春期生理、心理、保健要点、青春期常见疾病以及家庭学校的责任五个方面的内容。

青春期是女性从幼年向成年过渡的一段重要时期，正是“女大十八变”的年纪。

女性比男性的变化来的早，变化大。

本书的作者以一位长者和专业人士的角度向处在青春期的少女们解答了：如何正确认识、对待这一生理变化；用什么样的心态迎接这一变化；如何增强健康意识，培养良好的生活和卫生习惯；如何提高自我保健能力，促进这一时期的健康水平；一些常见的疾病及其特点等。

也面向家庭和学校，使家长和老师能帮助少女们平安地度过这一阶段。

全文通俗易懂、文字简练，易于阅读。

书籍目录

第一篇 少女青春期生理

- 1 什么是少女青春期？
- 2 怎么知道自己已进入青春期？
- 3 如何自我判断青春期是否正常？

.....
第二篇 少女青春期心理

- 1 青春期有什么心理特点？
- 2 女性青少年心理卫生有哪些主要内容？
- 3 女性青少年心理卫生的要则是什么？

.....
第三篇 少女青春期保健

- 1 少女的饮食营养有什么要求？
- 2 怎样科学地安排少女的饮食？
- 3 青春期节食有哪些害处？

.....
第四篇 少女青春期疾病防治

- 1 “青春痘”是怎样发生的？
应如何加以调护？
- 2 如何防治青春痘？
- 3 少女患有腋臭怎么办？

.....
第五篇 家庭与学校的责任

- 1 青少年健康教育的基本原则是什么？
有哪些主要内容？
- 2 为何应重视孩子的青春期教育引导？
- 3 为什么要重视中学生道德感、理智感和美感的教育？

.....

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>