

<<如何培养中小学生的卫生保健能力>>

图书基本信息

书名：<<如何培养中小学生的卫生保健能力>>

13位ISBN编号：9787510028267

10位ISBN编号：7510028264

出版时间：2011-4

出版时间：《如何培养中小学生的卫生保健能力》编写组 中国出版集团，世界图书出版公司 (2011-04 出版)

作者：《如何培养中小学生的卫生保健能力》编写组 编

页数：198

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>

<<如何培养中小学生的卫生保健能力>>

内容概要

儿童是21世纪的主人，是祖国的未来，建设现代化祖国、繁荣中华民族的重任将落在他们的肩上。党、国家和每个家庭都对他们寄托以无限的希望，期待他们茁壮成长，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

提高中小学生的卫生保健能力，是提高全民族健康素质的最重要环节，也是把我国建设成为社会主义现代化强国的重要任务。

世界卫生组织和我国卫生发展规划，已经确定要以全民健康教育为重要内容，而中小学生健康教育乃是其重中之重。

健康的身体是人才成长的基础。

什么是健康呢？

健康不单指没有身体缺陷，没有疾病和虚弱而言，而且还应包括有完整的生理、心理状态以及适应社会的能力。

然而迈入新千年不久，卫生保健、疾病预防、食品卫生方面出现了很多新的问题。

非典、禽流感、手足口病、毒奶粉、网瘾等问题一直在威胁中小学生的身心健康，对我们提出了新的卫生保健要求。

<<如何培养中小学生的卫生保健能力>>

书籍目录

心理健康保健中小学生的健康信号是什么是心理卫生健康 不健康心理有哪些什么是抑郁症抑郁病的信号什么是焦虑症焦虑病的信号什么是强迫症强迫病的信号什么是恐惧症恐惧病的信号心理障碍的患病因素健康新概念：“五快三良好”良好的社会交往能力良好的社会适应能力良好的自我控制和调节能力良好的对外界压力的耐受能力良好的心理创伤康复能力与人攀比要有好心态心理回避：此事跟我无关转视：换一个角度看问题自我安慰：现在已经很好幽默：向大师们取经低调：我就是个普通人宣泄：我哭我笑我怕谁补偿：上帝关上扇门的同时升华：做一个脱离低级趣味的人什么是心理治疗焦虑症的克星：森田疗法简洁的运动疗法与音乐治疗心理健康常见误区悲伤哭泣的背后“笑笑，十年少”有科学道理吗远离黄色网站，保持心灵纯洁为什么少年人会白头饮食与营养暖瓶可以盛果汁吗为什么要食用多种纤维食品鱼和肉能代替蛋黄吗冰箱中的食物清洁吗冷饮吃多了为什么不好中小学生的“小胖子”能否“饿治”“洋快餐”时髦不健康纤维食品好处多中学生多食蔬菜有哪些好处多食果品能够养颜防病吗中学生为何宜多食鱼类等水产品为什么要少食含有人工合成色素的食品中学生偏食会引起营养缺乏吗为什么甜食过量有损健康中学生怎样科学饮水为什么食盐过多危害健康吃生鱼有害健康吗中学生多食冷饮危害健康吗为什么应少食烤羊肉串为什么营养补品不宜用沸水冲服小学生为何不宜多食罐头食品常使用药物牙膏有什么害处紫皮大蒜抗疾病蔬菜营养易流失，烹调食用有技巧酸奶的作用合理补钙煮牛奶的窍门生食鸡蛋对健康有害吗为什么要少吃有人工合成色素的食品中学生挑食偏食坏处多中学生为什么要吃好早餐为什么甜食过量有损健康影响健康的食物毒素来源在公共场所应该注意哪些卫生问题你知道哪些是致癌食物吗专家开给小朋友的防癌食谱日常生活习惯新内衣不洗就穿对吗为什么内衣和外衣要分开为什么有些衣服可以引起皮肤不适怎样梳头才利于健康袜子的选择洗澡时要注意些什么集体宿舍的个人卫生不要共用生活用品叠被子用围巾捂嘴有何害处留指甲的问题内衣勤换洗青少年鞋子的选择为什么不能过多使用防晒霜小心洗衣粉伤皮肤“电视病”和“电扇病”看电视、玩游戏机应注意什么中学生穿用化纤服装有何害处为什么忌用再生塑料制品盛放食品日光浴的注意事项为何不应该憋尿为何不能久坐宠物猫狗要小心使用手帕和餐巾纸应注意什么使用空调不当会感冒吗抠鼻子的习惯好不好怎样擤鼻涕才得法挖耳朵的习惯好不好为何不能拔鼻毛毛巾可以传播疾病吗为什么排便也要养成习惯生了痱子怎么办舌苔可以刮吗一般疾病的预防春季应该注意些什么夏季应该注意些什么秋季应该注意些什么冬季应该注意些什么什么是流行性感如何预防流行性感中学生有哪些养生要诀冬防感冒小窍门流脑的症状和预防 流行性腮腺炎水痘风疹手足口病什么是乙型肝炎结核病的预防非典型性肺炎疫苗注射不用怕中学生打丙种球蛋白可取吗紧急外伤的处理得了慢性支气管炎怎么办患了肺炎怎么办发生腹痛怎么办怎样预防拉肚子感染上蛔虫病对中学生有何危害如何驱除肚子里的蛔虫腹痛警惕阑尾炎如何防治冻疮口疮怎么办抗生素能预防疾病吗传染病是怎样传播的蚊子是怎样传播疾病的……旅行卫生保健青春期卫生保健眼睛保健学习方面卫生保健牙齿保健睡眠与环境保健运动与其他伤害

<<如何培养中小学生的卫生保健能力>>

章节摘录

版权页：心理健康保健中小学生的定义是：不仅没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

具体来说，有以下几个方面：（1）身体健壮、发育正常。

功能健全，有较强的抵抗疾病的能力；各项生理指标都在正常标准范围，没有疾病。

（2）拥有健康的心理。

精力充沛，性格开朗、乐观，勇于承担责任；能保持正常的人际关系，和同学们和睦相处；没有不良行为、不良习惯和嗜好；应变能力强，能适应各种环境；善于放松自己，保持良好的睡眠习惯。

（3）智力发育正常。

具有良好的观察事物的能力和记忆力，注意力集中，思维活跃，想象力丰富。

（4）动作和行为协调。

随着体格的发育，中小学生的动作逐步发展起来，行为也逐渐协调，这对中小学生的智力发展起着一定的积极作用，使中学生保持身心健康。

以上几个方面都健康发展的，才可称为健康的中小学生。

小学生要有意识地从这几个方面锻炼自己，培养这些方面的能力，使自己成为一个德、智、体、美、劳全面发展的健康少年。

<<如何培养中小学生的卫生保健能力>>

编辑推荐

《如何培养中小学生的卫生保健能力》是基础能力培养必读丛书之一。

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>