

<<美国中小學生必修课程 (4上) >>

图书基本信息

书名：<<美国中小學生必修课程 (4上) >>

13位ISBN编号：9787533894344

10位ISBN编号：7533894340

出版时间：2012-1

出版时间：浙江教育

作者：(美)琳达·米克斯//菲利普·海特|译者:韦庆旺

页数：212

译者：韦庆旺

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>

## <<美国中小学生必修课程（4上）>>

### 内容概要

琳达·米克斯、菲利普·海特所著的《健康与幸福(4上美国中小学生必修课程)》教给学生生活技能，这些技能帮助他们评估周围的信息并做出决定，最终促使他们身体健康。

虽然该课程最初是为美国学生设计的，但是课程所传授的基本概念和科学理论是没有国界的。

虽然美国学生和中国学生之间可能存在某些行为和生活方式上的差异，但是重要的生活技能，即个人为保持健康所需要的生活技能，肯定是一致的。

学习这些基本的生活技能，对于学生本人和他们的父母以及他们所在的学校和社区，都有一定的益处。

。

作者简介

作者：（美国）米克斯（Meeks L.）（美国）海特（Heit.P.）译者：韦庆旺

<<美国中小學生必修课程(4上)>>

书籍目录

A单元 心理和情绪、家庭和社交健康

第1章 心理和情绪健康

第1课 制订健康计划

链接 科学

独立完成 多喝水

生活技能活动 实践健康行为

第2课 性格和健职

链接 艺术

性格塑造 说说尊重他人的方法

独立完成 “良好性格”提示牌

生活技能活动 设定健康目标

第3课 做负责的决定

链接 社会研究

聪明消费 分析媒体信息

生活技能活动 分析影响你健康的因素

第4课 自我概念

性格塑造 做一个责任奖章

生活技能活动 设定健康目标

第5课 表达情绪

健康在线 对待悲痛

写一写

专家热线 老师

链接 体育

生活技能活动 运用沟通技能

第6课 管理压力

链接 艺术

链接 体育

独立完成 调整态度

生活技能活动 管理压力

学习生活技能 管理压力

第1章复习

第2章 家庭和社交健康

第1课 人际关系

聪明消费 找医生看病时如何沟通

性格塑造 成为好朋友

链接 艺术

生活技能活动 做一名健康倡导者

第2课 管理你的情绪

链接 音乐

打破常规 “别这样”

聪明消费 退货

生活技能活动 做负责的决定

学习生活技能 解决冲突

第3课 家庭如何运转

独立完成 写一写你的家庭规则

<<美国中小學生必修课程(4上)>>

链接 艺术

生活技能活动 分析影响你健康的因素

第4课 如何面对家庭改变

链接 数学

写一写

专家热线 社工

健康在线 一个新家庭

生活技能活动 设定健康目标

第5课 健康的友谊

写一写

生活技能活动 运用拒绝技能

链接 艺术

性格塑造 访问朋友

独立完成 建立你自己的团体

第6课 如何面对他人的不友好

生活技能活动 实践健康行为

第2章复习

A单元活动与方案

B单元 成长和营养

第3章 生长和发育

第1课 身体系统

生活技能活动 了解健康信息

第2课 骨骼、肌肉和皮肤

健康在线 肌肉放松法

专家热线 职业治疗师

独立完成 护肤品

生活技能活动 设定健康目标

第3课 其他身体系统

生活技能活动 做一名健康倡导者

第4课 生命周期的各个阶段

独立完成 给变化分类

聪明消费 算算多少钱

写一写

生活技能活动 设定健康目标

第5课 你未来的成长

写一写

性格塑造 美好记忆

生活技能活动 运用沟通技能

学习生活技能 实践健康行为

第3章复习

第4章 营养

第1课 摄取身体所口的口翠

独立完成 记录碳水化合物

生活技能活动 实践健康行为

第2课 选择健康食物

独立完成 味觉测试

生活技能活动 运用沟通技能

<<美国中小學生必修课程(4上)>>

性格塑造 实践餐桌礼仪

第3课 食品标签和食品广告

生活技能活动 运用拒绝技能

第4课 吃健康的正餐和点心

专家热线 营养师

健康在线 分析快餐店里的早餐

写一写

打破常规 人类食物链

生活技能活动 做负责任的决定

学习生活技能 分析影响你健康的因素

第5课 预防食源性疾

聪明消费 检查食物标签

生活技能活动 做一名健康倡导者

第6课 健康的体厦

链接 数学

生活技能活动 获取健康的信息、产品和服务

第4章复习

B单元活动与方案

C 个人健康和安

第5章 个人健康和运动健身

第1课 关爱自己的健康

独立完成 制作健康记录

生活技能活动 做负责任的决定

链接 科学

聪明消费 测试声音

第2课 牙齿保健

健康在线 比较牙刷

专家在线牙科保健师

生活技能活动 了解健康产品

第3课 日常护理

聪明消费 阅读标签

生活技能活动 分析影响你健康的因素

第4课 多运动

链接 数学

链接 体育

生活技能活动 设定健康目标

第5课 保持体能

链接 数学

生活技能活动 运用沟通技能

第6课 制订个人健身计划

链接 科技

链接 社会调查

生活技能活动 设定健康目标

第7课 公平比赛和安全运动

性格塑造 制作海报

生活技能活动 做一名健康倡导者

学习生活技能 获取健康的信息、产品和服务

第5章复习

<<美国中小学生必修课程(4上)>>

章节摘录

版权页：插图：你必须能够控制自己的行为，决定该做什么，不该做什么。

决定不说或不做那些你知道不该说和做的事，叫做自我控制(self-control)。

保持自我控制的理由 为什么保持自我控制这么重要？

有很多理由。

它能避免你做出后悔的事。

有时候，同学会在课间休息时推搡和拥挤，你可能想用推搡和拥挤来报复，而不是想自我控制。在说或做任何可能后悔的事情之前要先冷静地思考一下，选择理智地让别人停手，而不是报复。

它能防止你做得过多而做错。

如果没有自我控制，很容易将整袋饼干吃掉，或者在打篮球时粘球。

当你运用自我控制时，你可以只吃一份饼干，可以在打篮球时注重团队合作。

有了自我控制，你就会知道怎样才不至于把事情做得过分。

它能帮你管理你的情绪。

一天中你可能会体验很多情绪。

自我控制允许你以健康的方式，恰当地表达情绪。

实现自我控制的一个方法是使用自我声明。

例如，在吃整袋饼干之前，你可以对自己说：“我不能吃掉所有饼干，我想保持健康的体重。”自我声明会提醒你实现自我控制。

说出保持自我控制的三种理由。

管理愤怒 愤怒是当你感到苦恼或受伤害时的强烈情绪。

每个人都会感到愤怒，这没什么大不了的。

然而，用大喊大叫或捶胸顿足的方式来表达愤怒是错误的。

如果你大喊大叫，或者攻击别人，你就失去自我控制了。

如何管理愤怒 你能够管理好愤怒的情绪。

你可以保持自我控制。

停止你在说的话和在做的事。

如果你不停止，很可能会说出让你后悔的话或做出让你后悔的事。

花点时间冷静下来。

尝试做几次深呼吸，或者慢慢地从1数到10，这会给你时间让你冷静下来。

思考让你愤怒的情境。

在行动之前，想想如何反应是最健康的方式。

在有了新决定之后，行动。

你可能决定说说你的感受。

如果是这样，使用“我一信息”。

在某些情况下，暂时走开是最好的选择。

这样会给你更多的时间去冷静地思考。

然后，你可以过后再回头来解决这个问题。

当你愤怒时，有哪两种方法可以让你冷静下来？

花点时间冷静下来，可以更好地管理愤怒。



编辑推荐

《美国中小学生必修课程:健康与幸福(4年级上册)》教给学生生活技能，这些技能帮助他们评估周围的信息并做出决定，最终促使他们身体健康。

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>