

## <<小学生健康方案>>

### 图书基本信息

书名：<<小学生健康方案>>

13位ISBN编号：9787537530446

10位ISBN编号：7537530440

出版时间：2005-5

出版单位：河北科学技术出版社

作者："李清亚,王晓慧"

页数：282

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>

## <<小学生健康方案>>

### 内容概要

儿童是祖国的花朵、家庭的希望。

学龄儿童的年龄为6~12岁。

他（她）们正处于生长发育比较旺盛的阶段，生理、心理发育迅速，但尚未成熟，所以，他（她）们的可塑性很大。

学龄儿童由家庭或幼儿园进入学校，开始接受正规的学校教育，也就是开始为自己今后一生的事业和生活打基础。

所以，学龄儿童时期是人生起点的关键时期。

此时，不论是外界各种环境因素，还是自身的身体、心理因素，都会影响着学龄儿童的健康。

对某些不利因素，如果不加强重视，就会对学龄儿童的身心健康甚至正常的生长发育造成严重危害，从而对他（她）们的学习将产生严重的不良影响，甚至会影响他（她）们的一生。

目前，我国学龄儿童的身心健康状况令人担忧。

调查发现，学龄儿童患病多、身体素质及心理素质差、身高不理想、胖瘦不均等。

这种状况与我国国民经济发展水平及我国居民生活水平是不相符合的，其形成原因是多方面的，但与家长的重视程度、知识水平有着非常密切的关系。

所以，家长们学习一些有关学龄儿童健康的知识是非常有必要的。

本书共11章，分别介绍了学龄儿童的生理、心理发育特点，非智力因素的培养，饮食营养，体格锻炼，良好生活方式与行为习惯的养成，预防近视，肥胖的预防，常见病防治，意外伤害的现场急救与处理，心理和行为问题的防治，性教育。

内容丰富、科学、实用，语言通俗，适合广大学龄儿童家长及小学教师阅读。

## &lt;&lt;小学生健康方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 要想养育好孩子，家长们就应该对孩子的生理、心理发育情况及其影响因素有所了解——学龄儿童生理、心理发育特点及其影响因素 学龄儿童体格发育的特点 / 3 学龄儿童心理发育的特点 / 6 影响生长发育的因素 / 9 第二章 成功的孩子需要聪明、勤奋加道德——父母不但要重视孩子智力因素的培养，还要加强对孩子的非智力因素进行培养 推动智力的发育 / 15 加速培养非智力心理因素 / 26 促进正确道德观的建立 / 32 第三章 让孩子吃好是父母一项很重要的任务——吃得好不好对孩子的体格发育和智力发育影响都很大 只有吃好身体才会健康 / 37 学龄儿童饮食及营养素需要的特点 / 38 膳食指南 / 45 学龄儿童营养食谱套餐举例 / 49 第四章 学龄期强壮的体格将促进生长发育，并为今后一生的健康打下坚实基础，强壮的体格来源于体育锻炼——加强体育锻炼很重要 体育锻炼对身体发育的好处 / 67 科学锻炼 / 68 体育锻炼时应注意的事项 / 70 运动项目的选择 / 72 第五章 播种良好的习惯，便收获健康的身体。 日常生活中的点点滴滴都要对孩子照顾周到——培养孩子从小养成良好的生活方式和行为习惯 注意饮食卫生 / 87 多喝水 / 88 不随地吐痰 / 90 注意手的卫生 / 92 早晚洗脸，睡前洗脚，勤换衣服 / 93 常剪指(趾)甲、常理发 / 95 保证睡眠 / 96 不要穿得太多 / 97 不要给孩子饮酒 / 98 养成良好的饮食习惯 / 99 尽量少吃糖 / 101 多吃蔬菜 / 102 坚持“三浴” / 104 坚持冷水洗漱 / 105 不过多使用冷暖设备 / 106 一年四季中的注意事项 / 107 多动手 / 110 要有正确的姿势 / 111 不抠鼻孔 / 111 注意眼的卫生 / 112 第六章 学龄儿童近视高发。 得了近视将长期与眼镜为伴；得了近视其聪明才智的发挥将受到限制——应重视学龄儿童近视的预防 近视有什么感觉 / 115 近视形成的原因 / 118 近视的预防 / 120 近视的治疗 / 125 第七章 学龄期肥胖将为今后一生的健康埋下隐患——学龄期肥胖应早预防 学龄儿童肥胖的发生率越来越高 / 129 肥胖对儿童危害多 / 130 学龄儿童肥胖的预防 / 141 第八章 不能忽视孩子的“头痛脑热”，因为“小病”也会酿成大祸——积极防治常见疾病 急性上呼吸道感染 / 149 急性支气管炎 / 150 大叶性肺炎 / 150 小儿心肌炎 / 151 急性肾炎 / 151 遗尿症 / 152 龋齿 / 153 急性喉炎 / 154 口角炎 / 155 口腔溃疡 / 156 急性扁桃体炎 / 156 急性结膜炎 / 157 沙眼 / 157 过敏性紫癜 / 158 风湿热 / 159 急腹症 / 160 急性阑尾炎 / 161 荨麻疹 / 161 脓疱疮 / 162 手足癣 / 163 鼻疖子 / 163 鼻出血 / 164 缺铁性贫血 / 165 锌缺乏症 / 167 维生素A缺乏症 / 168 厌食症 / 169 儿童糖尿病 / 170 流行性感冒 / 170 麻疹 / 172 风疹 / 173 水痘 / 174 猩红热 / 175 流行性乙型脑炎 / 175 病毒性肝炎 / 176 流行性腮腺炎 / 177 流行性脑脊髓膜炎 / 178 肺结核 / 179 细菌性痢疾 / 180 第九章 无论孩子淘气不淘气，意外伤害总是难以避免的——家长应学会一些意外伤害的现场急救与处理方治 触电 / 183 溺水 / 184 气管、支气管异物 / 185 外耳道异物 / 186 眼异物 / 187 咽部异物 / 188 喉部异物 / 188 消化道异物 / 189 切割伤 / 189 刺伤 / 190 扭伤 / 191 烧烫伤 / 191 骨折与脱位 / 193 颅脑损伤 / 195 鼻外伤 / 197 中暑 / 198 冻伤 / 200 冻疮 / 203 毒蛇咬伤 / 204 毒虫蜇咬伤 / 205 猫、狗抓咬伤 / 207 细菌性食物中毒 / 207 一氧化碳中毒 / 208 有机磷农药中毒 / 209 第十章 心理是否健康，行为是否正常，决定着孩子今后一生的命运——学龄儿童心理和行为问题应及时防治 害羞 / 213 怕生人 / 214 胆小 / 214 过度依赖 / 215 固执任性 / 217 不认错 / 218 分离性焦虑 / 219 情绪忽高忽低 / 221 爱哭 / 221 悲观失望 / 222 暴怒发作 / 223 口吃 / 224 偏食与厌食 / 226 吮吮手指、咬指甲 / 228 拔毛发 / 229 说谎 / 230 发脾气 / 231 爱打架 / 233 偷东西 / 234 离家出走 / 237 厌学 / 239 学习焦虑 / 240 学习困难 / 241 考试焦虑 / 242 学校恐惧 / 243 多动症 / 245 第十一章 孩子发育加快，从而容易产生很多困惑与不适，甚至对孩子造成严重影响——儿童性教育应尽早进行 家庭在儿童性教育中的作用 / 249 父母在儿童性教育过程中的责任 / 250 对孩子进行性教育时应注意的问题 / 250 自然环境对性发育的影响 / 255 新生命盼诞生 / 255 双胞胎和多胞胎 / 256 性别 / 257 性别的形成 / 258 性别角色的形成过程 / 259 性别角色的巩固 / 259 性别角色的培养 / 260 学龄儿童男女生殖器官的发育 / 261 学龄儿童阶段性心理发育 / 262 男孩、女孩的性心理差异 / 264 不能把男孩当女孩养 / 269 儿童的同性倾向 / 269 性别倒错的形成 / 271 儿童期性角色的训练 / 271 超常发育 / 272 学龄初期“童恋”的性意识 / 273 儿童手淫 / 274 儿童性游戏 / 275 过早性体验对儿童心理发展的不良影响 / 276 女孩月经来潮的心理准备 / 277 正确对待遗精 / 278 男孩的卫生保健 / 279 女孩的卫生保健 / 280

<<小学生健康方案>>

## <<小学生健康方案>>

### 章节摘录

书摘呼吸道有病的人经常吐痰，这是各种病菌进入呼吸道引起的，这些病人吐出的痰里常有病菌。在呼吸道传染病中，最常见的就是肺结核。

肺结核是一种慢性传染病，得了这种病以后，往往在最初一段时间里没有症状，就像健康人一样照常学习、工作，但他们的痰里可能有结核菌。

由于病人和健康人都还不知道，传染别人的机会也就较多。

肺结核病人如把痰随便吐在地上，痰干了以后，病菌就会附着在灰尘上随尘土飞扬，被别人吸进肺里就会得病。

另外，同学们在地上玩或做游戏，手摸过带有结核菌的尘土，再拿东西吃，也能把它吃进肚子里。

如果这些人的抵抗力弱，就会得结核病(如肠结核)。

随地吐痰很不文明，容易招苍蝇，有碍环境卫生。

随地吐痰是一种没有文化、没有教养的表现。

随地吐痰把疾病传染给别人，也是一种违反公共道德的行为。

所以，要从小养成不随地吐痰的好习惯。

P91

## <<小学生健康方案>>

### 编辑推荐

你希望自己的孩子身心健康吗？

你希望他们能生活得更加幸福快乐吗？

那作为父母的你们就应该多学些有关儿童健康的知识。

本书介绍的就是这种相关内容。

它共有11章，分别介绍了学龄儿童的生理、心理发育特点，非智力因素的培养，饮食营养，体格锻炼，良好生活方式与行为习惯的养成，预防近视，肥胖的预防，常见病防治，意外伤害的现场急救与处理，心理和行为问题的防治，性教育。

内容丰富、科学、实用，语言通俗，适合广大学龄儿童家长及小学教师阅读。

<<小学生健康方案>>

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>