

<<孩子，这样运动最健康>>

图书基本信息

书名：<<孩子，这样运动最健康>>

13位ISBN编号：9787539138398

10位ISBN编号：7539138394

出版时间：2008-10

出版时间：21世纪出版社

作者：陆作生 主编

页数：240

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>

## <<孩子，这样运动最健康>>

### 前言

哪一位父母不关心孩子的健康？

哪一位家长不为孩子的健康着想？

然而，往往等到孩子的身体和心理上出现问题的时候，父母才开始亡羊补牢。

那么，如何才能保证孩子健康成长呢？

营养加睡眠还远不够，还需要参加适量的体育运动。

但是，面对社会飞速发展，竞争日益激烈，许多家长只重观让孩子吸收文化知识，让繁重的学业占据了孩子的大量时间，除了学校安排的体育课程外，孩子几乎没有时间来锻炼身体。

家长这样做，透支了孩子的健康、一个健康在透支、精力在下降的孩子学习效果如何，可想而知。

重新认识一下学习与体育运动之间的关系，对孩子的健康成长有着积极意义。

$7+1>8$ 不等式在数学公式中不成立，但在研究与实践中却已经得到健康专家的广泛认同。

这个不等式告诉我们：孩子用1小时参加体育运动，用7小时来学习，其学习效果比8小时光学习要好，原因不言而喻，“生命在于运动”。

“流水不腐、户枢不蠹”，体育运动能增进孩子的健康，而健康的孩子身体强壮，心情愉快，聪明灵巧，伙伴关系好，这样的孩子学习效果当然好，将来也必然成为栋梁之才。

目前许多父母不是不理解体育运动增进健康的意义，而是苦干找不到合适的有关孩子运动与健康之类的书籍来参考与指点。

此书出版可谓能解父母们的燃眉之急。

父母获得此书会欣喜地说：这本书不仅能够帮助孩子身心兼修，而且通过增进健康以适应社会！

父母读了此书更会充满信心地说：这本书里有促进孩子健康的良方妙计，全家人一定会看到孩子茁壮成长！

## <<孩子，这样运动最健康>>

### 内容概要

重新认识一下学习与体育运动之间的关系，对孩子的健康成长有着积极意义。

7+1>8的不等式在数学公式中不成立，但在研究与实践中却已经得到健康专家的广泛认同。

这个不等式告诉我们：孩子用1个小时参加体育运动，用7个小时来学习，其学习效果比8个小时光学习要好。

孩子在成长过程中，社会属性不断在增强，与外界和社会活动不断发生各种关系。

根据社会适应性规律进行体育运动，可以加速孩子从纯自然的状态逐渐成为社会状态下的社会人，因为体育运动中孩子的社会适应失败可以重新再来，避免了在社会生活、学习中不适应而影响终生的悲剧。

那么体育运动为什么能增进孩子的健康呢？

如何参加体育运动才能更健康呢？

传统观点认为参加体育运动的人四肢发达，头脑简单，但许多科学证明，合理适当的体育运动不仅会塑造孩子健美的身材，还会发展孩子的心理素质，也会提升孩子的各项良好的品质，当然同时也会教育孩子如何与人相处。

体育运动虽然有增进健康的功能，但体育运动不是自然而然地增进健康，需要家长以睿智的眼光观察到体育运动的各种功能，有目的地帮助孩子选择体育运动，让孩子在潜移默化中达到健康之目的。

为此本书从如何通过体育运动达到健美、修心、益智和促进社会化四方面来帮助父母达到增进孩子健康之目的。

在所提供的促进孩子健康的运动良方中，尤其注重其增进健康的价值与适用性，虽然不能囊括体育运动增进健康之精华，但足以启迪父母触类旁通、授之以渔的方法。

## <<孩子，这样运动最健康>>

### 作者简介

陆作生，北京体育大学博士，华南师范大学博士后、研究员，日本筑波大学研究员。  
主编过《学校体育理论与实践》、《小学生体育活动指导手册》，编写过《学校体育学》、《体育教学论》、《体育与健康》（义务教育课程标准教材初中学生用书）等，主持过两项国家级课题，发表

## <<孩子，这样运动最健康>>

### 书籍目录

前言家长与健康专家的对话第一章 孩子没病就是健康吗？

现代健康新理念 家长要用健康新理念关注孩子的健康 诊断出孩子的“亚健康”状态 孩子的“体商”——身体强壮吗？

孩子的“智商”——头脑灵活吗？

孩子的“情商”——心态乐观吗？

孩子的“人缘”——好朋友多吗？

第二章 运动促进孩子健康快乐成长 如何运动才能使孩子的身材更健美 智力活动在运动中闪光，成龙成凤不再是梦想 让孩子的心灵在自己喜欢的运动中快乐成长 运动帮助孩子走出孤独，融入社会第三章 孩子健美的运动良方 绿色减肥的运动方案 快速增高的运动方案 增长力量的运动方案

提高耐力的运动方案 发展速度的运动方案 促进灵敏的运动方案第四章 为孩子选择高智商的运动良方 棋类提升孩子的推理、计算和判断能力 刺激孩子感知觉和大脑神经细胞的球类活动 强化孩子运动时空知觉的体操技巧 提高思维能力的快乐小游戏 提高孩子自我防卫能力的“武技”第五章

孩子心灵健康成长的运动鸡汤 有趣的运动让孩子心胸开朗 公平的运动规则能教会孩子不再固执和敌对 体验运动成功经验，将增加孩子的自信 在有难度的运动中让孩子变得更加勇敢 运动的兴奋会驱赶孩子的忧郁和焦虑 运动告诉孩子，自己强大才能获胜第六章 运动帮助孩子融入社会

让孩子在运动中结交和选择朋友 体育运动让孩子彰显个人魅力 体育规则让孩子知道如何规范自己的行为 身体的密切接触让孩子懂得感知对方、调解自己 集体配合，教孩子学会合作精神 对抗拼搏，培养孩子竞争的意识 and 能力第七章 科学运动小常识 准备活动不可少 运动服装要穿好 场地设施要看好 运动不能太疲劳 科学饮食很重要第八章 精心帮助孩子挑选运动器械 神奇的独轮车

爱不释手的轮滑 令人心动的滑板车 可爱的自行车 各种武术器械 多功能家庭健身器械

## <<孩子，这样运动最健康>>

### 章节摘录

插图：第一章 孩子没病就是健康吗？

现代健康新理念孩子的健康有多重要？

健康为“1”，幸福、快乐、事业、发展、金钱等都是“1”后面的零，如果有了“1”，后面的“0”才有意义，事业成功了使您拥有了“10”，家庭的幸福使您拥有了“100”，但是如果没有“1”，后面的“0”再多也毫无意义。

没有了健康“1”，孩子的学习和生活的“本钱”也就没了。

这样的孩子最健康每一位家长都非常关心自己孩子的健康，许多家长经常自豪地说：我的孩子身体强壮，能吃能睡。

我们也怀着喜悦的心情为您有这样的孩子而高兴，但我们不得不说，身体强壮，能吃能睡，并不是孩子最佳健康表现。

在满足于温饱的年代里，我们最关注的就是孩子不得病，身体强壮，能吃能睡，然而随着现代社会经济文化的发展，人们的健康意识、对健康的需求不断提高，如果您的孩子健美、聪明、开朗大方、团结友爱，我们更会为您祝贺，因为这样的孩子才是最健康的。

有的人认为，没有病就是健康。

有的人说得更具体：不打针不吃药，没有不舒服的感觉就是健康。

在人类社会早期，人们主要与大自然拼搏，其健康理念自然而纯朴，对健康的要求就是没有疾病，就是生命的存在。

然而，现在的人们对健康的理解，早已跳出了“没病就是健康”、“体魄健全就是健康”的传统框框。

现代社会更多的是人与人之间的竞争与合作，人们对健康的要求也就随之而提高，人们不再满足于健康就是生命的代名词，旧的传统健康理念已经不适应时代要求了。

现代人不仅要活着，还要活出个样来，活出精彩来。

以旧的健康理念来提高现代孩子的健康水平，就如同以传统作战思想打一场现代信息化战争一样。

难以赢取胜利。

战争失败了有时还能重来，而孩子的教育失败了，难以从头再起。

只能成功不能失败，就要以全新的健康理念来启蒙、指导孩子，帮助孩子成长，孩子才能具有现代社会所需要的品质。

<<孩子, 这样运动最健康>>

编辑推荐

《孩子,这样运动最健康》由二十一世纪出版社出版。

<<孩子，这样运动最健康>>

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>