

<<健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787562240372

10位ISBN编号：756224037X

出版时间：2009-10

出版时间：佐斌 华中师范大学出版社 (2009-10出版)

作者：佐斌 编

页数：121

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>

<<健康教育读本>>

内容概要

为了提高青少年的健康素质，促进同学们健康成长，按照教育部的最新要求，依据当代我国不同年级中学生身心发展的实际情况，我们为你们编写了《健康教育读本》。

《健康教育读本（7年级）》课文是从健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险等五个领域来设计的，包括了影响你们健康生活的绝大部分重要内容。

书籍目录

第一课 快乐伴我行第二课 别再叫我孩子第三课 我在青春期第四课 呵护肌肤第五课 走出厌学第六课 警惕网络成瘾第七课 盗取视力的“小偷”第八课 盗取听力的“小偷”第九课 保护颈椎，预防颈椎病第十课 远离快餐，健康饮食第十一课 无声的疾病：肝炎第十二课 胖与瘦第十三课 快乐游泳，告别溺水第十四课 人间的瘟神：血吸虫病第十五课 我是好样的

章节摘录

插图：当青春期遇上更年期青春期是青少年生理发育过程的突变期，在这一时期，个体的生理发育迅猛，在一系列生理变化的推动下，个体的心理也进入一个飞速发展和变化的时期，其中尤以智力的发展、自我意识的增强、性意识的觉醒和发展，以及情感的丰富和矛盾为特征。

因此这一时期也被称为“暴风骤雨期”。

智力的发展和自我意识的增强，使青少年的独立意识空前高涨，他们希望摆脱控制，要求自己做主。而他们性意识的觉醒和矛盾的情感体验，往往会让家长一时无法适应，从而本能地加强对孩子的控制，于是就会产生亲子间的冲突。

更麻烦的是，在孩子进入青春期之时，父母往往正好也进入了更年期。

现代人往往晚婚晚育，更易造成青春期遇上更年期的情况。

中国传统文化影响下的父母是拥有相当家庭权威感的，遭到孩子的挑战自然不甘示弱。

尤其现在独生子女的家长，在孩子小的时候往往过于宠爱，使孩子养成了坏脾气，到了青春期更是容易失控。

而时代的快速发展，令两代人的观念和行为习惯的差距拉得更大，无法相互认同，这也使亲子之间更容易起冲突。

如果父母也恰巧处于更年期，那么就更易造成火星撞地球式的爆炸性冲突，严重的会爆发家庭大战，甚至父母被气得大病一场，孩子则会负气离家出走，闹得不知如何收场。

要处理好这一时期的亲子关系，亲子双方应该有足够的相互了解、理解、尊重和宽容的态度。

孩子要承认自己社会经验的不足，在寻求独立的过程中保持和父母的沟通，充分听取父母的建议，不要让家长一下子有太大的失控感和失落感。

你可以不同意家长的意见和做法，但要意识到家长本身的好意和他们的养育之恩，仅凭此也应尊敬和体谅他们。

<<健康教育读本>>

编辑推荐

《健康教育读本(7年级)》由华中师范大学出版社出版。

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>