

<<大学生健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育>>

13位ISBN编号：9787564062842

10位ISBN编号：7564062843

出版时间：2012-08-01

出版单位：北京理工大学出版社

作者：雷亚军，尹林 编

页数：173

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>

<<大学生健康教育>>

内容概要

《高等职业教育“十二五”规划教材：大学生健康教育》是为了适应我国高等职业学校健康发展的需要，本着注重素质培养、整体优化教育的原则编写的，通过对大学生在心理、生理方面相关医学知识的教学，促进大学生建立系统、全面的健康理念，改变各种不良生活行为和习惯，形成科学的生活方式。

本书的编写注重实用性、可操作性；在强调基础理论、基本知识、基本技能的前提下，重点体现思想性、科学性、启发性、先进性。

力求使知识水平、知识结构参差不齐的各类高校学生都能学到必要的健康知识，并能在实际生活中进行简单易行的贯彻，以期能确实提高当今大学生的身体健康水平。

《高等职业教育“十二五”规划教材：大学生健康教育》共分10章，分别向当代大学生介绍了健康与健康教育、心理健康概述、营养与合理膳食、生活习惯与健康、应激与疾病、生殖系统简介及青春期保健、体育运动与健康、运动损伤的处理、常见急症的处理以及大学生常见疾病防治等各方面知识，以适应高等职业院校开展健康教育工作的实际需要，帮助学生树立现代健康意识，培养其良好的心理素质和社会适应能力，充分发挥其自身的潜能，去适应未来社会激烈的竞争。

《高等职业教育“十二五”规划教材：大学生健康教育》力求做到内容翔实、重点突出、简明实用。

对各章知识的介绍深入浅出，便于大学生初步了解健康的基本知识，提高身体、心理、生活方式等方面的健康水平，是一本较实用的高校健康教育教材，也适合作为在校大学生的医学卫生普及读本。

<<大学生健康教育>>

书籍目录

第一章 健康与健康教育第一节 健康的概念第二节 健康教育的概念第三节 大学生健康教育的要求及效果评价第二章 心理健康概述第一节 心理健康的概念与标准第二节 心理健康的表现特征第三节 异常心理第四节 认识自我第五节 心理障碍产生的根源第六节 大学生爱情心理第七节 大学生择业心理第三章 营养与合理膳食第一节 常见营养元素及其功能第二节 大学生营养与合理膳食第三节 健康膳食指导第四节 常见饮食误区第五节 营养、健身运动与慢性病第四章 生活习惯与健康第一节 健康的生活习惯第二节 不良生活方式与危害第三节 口腔卫生第五章 应激与疾病第一节 病因第二节 应激与心身疾病第三节 心身疾病的防治原则第六章 生殖系统简介及青春期保健第一节 男性生殖系统第二节 女性生殖系统第三节 性心理卫生第七章 体育运动与健康第一节 体育运动对健康的影响第二节 体育运动的基本原则第三节 运动健身的误区第八章 运动损伤的处理第一节 运动损伤的原因及预防第二节 运动损伤的处理原则第三节 运动创伤的常用处理方法及药物第四节 运动创伤各论第九章 常见急症的处理第一节 现场急救第二节 车祸现场急救第三节 突发灾害现场救护第四节 游泳卫生和游泳中的救护方法第五节 电击伤急救第六节 中暑急救第七节 煤气中毒急救第八节 食物中毒急救第七节 烧伤急救第十节 毒蛇咬伤急救第十章 大学生常见疾病防治第一节 常见症状、体征的辨识第二节 内科常见疾病第三节 外科常见疾病第四节 其他常见疾病参考文献

<<大学生健康教育>>

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>