

《学会健康生活》

图书基本信息

书名：《学会健康生活》

13位ISBN编号：9787801097408

10位ISBN编号：7801097408

出版时间：2004-1

出版社：中央编译出版社

作者：齐建国

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《学会健康生活》

内容概要

《学会健康生活(修订版)》针对中小学教师、学生及其家长讲解青少年身体健康和心理健康的常识，解答了他们最关心的诸多问题。主要内容有：如何培养有规律的作息习惯？如何确保高质量的睡眠？怎样吃出一个健康的自己？怎样进行体育锻炼？怎样预防近视？如何防治一些常见病？面对学生厌学，老师、父母怎么办？学生怎样让自己喜欢学习？考试焦虑怎么办？如何帮助孩子克服依赖心理、嫉妒心理、羞怯心理？怎样使孩子从自卑的束缚中解放出来？如何正确对待孩子的虚荣？对孩子的逆反心理，父母应该怎么办？

《学会健康生活》

作者简介

齐建国，女，北京师范大学教育研究所副教授，曾到日本体育大学做访问学者，研究现代社会生活对儿童身心发展的影响，尤其关注现代都生活对儿童身心发展的负面影响，同时进行中日儿童体质健康教育的比较研究，近年来发表学生健康问题和健康教育方面的论文十余篇，编著《图解实

书籍目录

前言

第一篇 健康的概念

1 健康不复杂 未必人人知

一、健康、疾病和亚健康

二、健康的标准

2 人生最宝贵的财富——健康

一、健康的个人价值

二、健康的社会价值

第二篇 影响健康的主要因素

1 环境因素对健康的影响

一、自然环境与健康

二、社会环境与健康

2 生

第一篇 健康的概念 人生最宝贵的财富——健康 一、健康的个人价值 (一) 健康，学业成功的重要条件 “健康与才智是人生的两大幸福。”健康又是才智获得和发挥的重要条件，正处在花季年华的中小学生，有着无限美好的未来，是未来社会的栋梁。这一目标的实现，离不开健康这一重要条件。首先，健康是合格人才的重要因素，人才应该具备德、识、才、学、体等内在因素，我国的教育目标在于培养德智体全面发展的人才。一个人有绝世才华而没有健康的身体，虽然也能为人类作些贡献，但却难以发挥自己全部的智慧 and 才能。其次，“身体是载知识之车，寓道德之舍”，成才过程是一个艰苦的劳动过程，要完成繁重的学业，掌握现代科学文化知识；要肩负艰辛的社会工作，做出优异成绩；要创造美好的生活，成为生活的强者，都需要以健康的身体为载体。否则，就像在沙漠中构建高楼大厦一样，成为空中楼阁。第三，心理健康是成才的内在动力。心理健康的人，对人生充满信心，能以坚忍的毅力，百折不挠的精神，战胜前进道路上的困难和挫折，去实现成才的愿望。

《学会健康生活》

精彩短评

1、图书不错，值得一看

《学会健康生活》

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:www.tushu111.com