

# 《健康成长卷-健康生活每一天》

## 图书基本信息

书名：《健康成长卷-健康生活每一天》

13位ISBN编号：9787535040671

10位ISBN编号：7535040675

出版时间：2010-4

出版社：任晓燕 海燕出版社 (2010-04出版)

作者：任晓燕

页数：141

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](http://www.tushu111.com)

# 《健康成长卷-健康生活每一天》

## 内容概要

《走好人生第一步:健康生活每一天》的主要内容是：天下父母，总希望孩子有一个辉煌的人生。引导孩子迈出人生的第一步，赢得健康快乐是所有父母的心愿。《走好人生第一步》系列丛书，融入了作者真挚的爱，帮助孩子赢在人生的起点，实现天下父母的心愿。值得一提的是，这套丛书的内容以“漫画绘本”的形式呈现出来，这种富有个性化的呈现正符合少年儿童的心理需求。让儿童从形象生动的漫画中去感知，在感知中去领悟，在领悟中去思考，在思考中去明理，在明理中去指导自己的行为，从而养成良好的行为习惯，走好人生第一步。有了良好的第一步，就会有第二步、第三步……本册为《健康生活每一天(健康成长卷)》。

# 《健康成长卷-健康生活每一天》

## 书籍目录

健康真好我是男生我是女生我和你都很健康疾病是什么我的胃口很好，牙齿很健康我的身体棒，有力气我的大便很健康睡得好香我很开朗我们吃什么必需的营养醒来的第一杯“能量水”绝不能放弃的黄金早餐补充能量的10点钟有营养的水果丰富的午餐简单而有营养的晚餐坚决不吃夜宵营养摄取要平衡每天的饮用水吃糖要适量生命在于运动学会晨练课间操不能忽视多参加课外活动眼保健操不能少锻炼身体柔韧性加大肺活量每天锻炼一小时，肥胖我不要用心上好体育课运动过度可不行五种运动我不做休息很关键我不要睡懒觉一定要午睡学会闭目养神让眼睛好好休息不能少的10小时活动也是一种休息这要知道清晨的空气不一定好激烈运动后不要马上喝水和小动物亲密接触有危险小心电磁辐射有毒的植物小心传染病药可不能乱吃拒绝香烟和酒拒绝毒品心理疾病很可怕受伤了快处理良好的生活习惯早起第一件事是晾被子洗手可不是小事情你会刷牙吗憋尿可不好注意个人卫生注意公共卫生把握最佳的学习时间拥有明亮的双眼最佳坐姿良好的餐桌礼仪大家都健康他在想什么每天都微笑

# 《健康成长卷-健康生活每一天》

## 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](http://www.tushu111.com)