

《青春约会》

图书基本信息

书名：《青春约会》

13位ISBN编号：9787309036756

10位ISBN编号：7309036751

出版时间：2003-1

出版社：

作者：

页数：183

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

《青春约会》

内容概要

本书分为青春期女生发育篇、心理篇、饮食篇、运动篇和防护篇五部分，以具体的事例提出女生关注的问题，为女生顺利完成从儿童期向青春期、成人期转变，切实把握青春期提供帮助。

《青春约会》

书籍目录

发育篇 一、青春期启动的原因是什么？ 二、青春期身高增加有何特点 三、如何观察青春期身体变化？ 四、束腰为什么会影响健康？ 五、怎样坦然面对月经初潮？ 六、有月经后还能长个子吗？ 七、月经流出很多血会伤身体吗？ 八、怎样判断月经是否正常？ 九、月经期常会出现不舒服，正常吗？ 十、来月经后人会不会变笨？ 十一、来月经时有什么注意事项吗？ 十二、女生如何做好月经记录？ 十三、正常的白带是什么样的？心理篇 一、女生性格有什么特征？ 二、女生如何进行自我个性培养？ 三、女生健康心理有什么标准？ 四、女生容易出现哪些异常性格？ 五、家庭关系对女生心理影响有多大？ 六、如何消除女生不健康的心理？ 七、女生性意识发展有何规律？ 八、女生容易出现哪些异常性心理行为？ 九、如何避免或改正异常的性心理行为？ 十、当今女生价值观念有何特点？ 十一、为什么情绪差的女生经常感冒？ 十二、父母不让我上网是不是太过分？饮食篇 一、女生每天需要从饮食中得到多少蛋白质？ 二、为什么脂肪向女生喊冤？运动篇防护篇 结束语附录一 中国城区和乡村2~19岁儿童和青少年体格发育衡量数字附录二 常用食品及水果营养成分表

《青春约会》

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