

《身心都健康》

图书基本信息

书名：《身心都健康》

13位ISBN编号：9787530131954

10位ISBN编号：7530131958

出版社：身心都健康编写组 北京少年儿童出版社 (2012-07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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《身心都健康》

书籍目录

导读饮食健康挑食偏食危害大饮食一定要规律平时喝水多睡前不宜吃东西“垃圾食品”要少吃少吃小摊的食物不吃变质的食物生吃水果要洗净吃鱼一定要防鱼刺不要乱吃保健品身体健康勤洗澡来讲卫生小手卫生不马虎指甲一定要常剪吸吮手指要不得要坚持每天洗脚保护视力很重要警惕红眼病传染爱挖鼻孔坏处多充足睡眠要保证要学会爱护牙齿刷牙方式要正确多做运动身体好良好身姿靠保持过度肥胖不健康抽烟喝酒要不得随地吐痰不文明宠物卫生要注意公共场合讲卫生珍惜已有的生活不良情绪要疏导不嫉妒，不自傲不炫耀，不攀比自私自利要不得正视自己不自卑洁癖带来坏结果心理健康上网要有节制性当心电视看上瘾靠劳动获得成功知识索引

《身心都健康》

编辑推荐

《少儿生活常识故事百科》丛书一样可以让你以如此愉快的心情来学习，因为它用故事来讲述知识，用游戏来加深印象。丛书从小学生的校园生活和日常生活入手，由一个个娓娓道来的故事导入。在每个故事后面，有精心设计的“知识小百科”、“人物小百科”、“超级链接”等意趣横生的栏目，对孩子们的衣食住行、为人处世等各个方面加以引导，并用游戏的形式让孩子们亲身实践。本书为《身心都健康》，由《身心都健康》编写组编著。

《身心都健康》

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