第一图书网, tushu007.com

<<健康教育学>>

图书基本信息

书名：<<健康教育学>>

13位ISBN编号：9787040196511

10位ISBN编号：7040196514

出版时间：2006-7

出版时间：高等教育

作者：五健

页数：340

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

前言

教育从来就不应该只是培养公民具有良好的思想道德和行为、掌握过硬的专业技术知识和本领、练就强健的体魄，教育更应该关注人的健康，关爱人的生命。
2002年世界卫生组织发布的世界健康报告明确指出，改善人的行为、养成良好的生活方式是减少疾病风险的重要策略，而这一重大策略的实现则有赖于健康教育的实施。
这是时代赋予健康教育和健康教育工作者的历史使命。
健康教育学是一门研究传播保健知识和技术，影响个体和群体行为，消除危险因素，预防疾病，促进健康的科学。
它通过传播和教育手段，向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，提高自我保健能力，养成健康行为，纠正不良习惯，消除危险因素，防止疾病发生，促进人类健康和提高生活质量。
目前，健康教育学作为教育的重要内容，已经成为世界上许多发达国家和地区学校教育的基本任务，成为素质教育的重要标志。
我国自著名的公共卫生学教授陈志潜先生翻译出版第一本“健康教育原理”至今已有70多年的时间，期间健康教育通常是作为预防医学等公共卫生相关专业必修课程。
世纪之交，教育部首次在“健康第一”原则的指导下，将体育课更名为“体育与健康”课，这标志着健康教育正式以课程的形式进入中小学学校教育的课程体系。
与此同时，为了培养合格的体育与健康教育师资，“健康教育”自然地走入并成为普通高等学校体育教育专业学生的重要课程。
2000年以来，国内已经出版的健康教育相关教材已有十多个版本，教材内容、体系结构和教育背景等都与社会对体育教师的要求有一定的差距。
因此，我们在高等教育出版社的大力支持下，组织国内专家，按照“普及健康科学知识和培养合格体育与健康教育师资”的原则，针对体育教师的教学需要设计了教材的体系结构，形成了这本以传播健康科学知识和推进健康促进活动为主线的新教材。

<<健康教育学>>

内容概要

健康教育学是一门研究传播保健知识和技术，影响个体和群体行为，消除危险因素，预防疾病，促进健康的科学。
它通过传播和教育手段，向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，提高自我保健能力，养成健康行为，纠正不良习惯，消除危险因素，防止疾病发生，促进人类健康和提高生活质量。
目前，健康教育学作为教育的重要内容，已经成为世界上许多发达国家和地区学校教育的基本任务，成为素质教育的重要标志。
我国自著名的公共卫生学教授陈志潜先生翻译出版第一本“健康教育原理”至今已有70多年的时间，期间健康教育通常是作为预防医学等公共卫生相关专业必修课程。
世纪之交，教育部首次在“健康第一”原则的指导下，将体育课更名为“体育与健康”课，这标志着健康教育正式以课程的形式进入中小学学校教育的课程体系。
与此同时，为了培养合格的体育与健康教育师资，“健康教育”自然地走入并成为普通高等学校体育教育专业学生的重要课程。

<<健康教育学>>

书籍目录

第一章 健隶促进第一节 健康与健康促进概念第二节 影响健康的因素第三节 健康促进计划第二章 健康管理第一节 健康管理概述第二节 健康的自我管理第三节 健康的社会管理第三章 健康行为第一节 行为第二节 健康行为第三节 危害健康行为第四章 健康体适能第一节 健康体适能的概念第二节 健康体能的生理学第三节 健康体适能的训练第五章 健康心理第一节 心理概述第二节 心理健康概念第三节 人格心理健康第四节 健康人际关系第五节 情绪与健康第六节 压力与健康第六章 健康饮食第一节 健康饮食的概念第二节 饮食的营养学基础第三节 健康饮食第七章 健康睡眠第一节 睡眠概述第二节 睡眠的生理学基础第八章 性健康第一节 性概念第二节 性观念误区第三节 性保健第四节 生育与生育控制第五节 性传播疾病第九章 合理用药第一节 药物的基本知识第二节 药物与健康第三节 合理用药的原则和方法第四节 不合理用药第五节 非处方药第十章 肥胖控翮第一节 肥胖及其肥胖评价第二节 肥胖的危害第三节 肥胖的原因第四节 肥胖的预防与治疗第十一章 疾病预防第一节 疾病的概念第二节 免疫与疾病第三节 遗传与疾病第四节 常见疾病预防第十二章 环境与健康第一节 人与环境第二节 自然环境与健康第三节 环境健康影响评价第四节 环境保护第十三章 生活护理第一节 用眼卫生第二节 口腔卫生第三节 旅游卫生第四节 体育卫生

章节摘录

插图：第一节健康与健康促进概念每个人都希望自己能拥有健康，因为健康是生活幸福，事业成功的基础。
古希腊苏格拉底曾说：“ 健康是人生最可贵的 ”；我国著名教育家张伯苓认为：“ 强国必强种，强种必强身 ”；马克思也认为：“ 健康是人的第一权利，一切人类生存的第一个前提，也是一切历史的第一个前提 ”。
可见，健康成为人类的共同追求目标由来已久。
健康是一个具有强烈时代感的综合概念，并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。
在生产力水平低下、生活贫困时期，人们认为无病就是健康。
随着社会的发展、生产力水平的提高，物质生活逐渐丰富，人们提出了健康是生物学上的适应，是指没有疾病和无伤残等，建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。
生物医学模式下，人们认为健康就是“ 不生病… ’ 或“ 不虚弱 ”，把健康单纯地理解为“ 无病、无残、无伤 ”，这个概念至今仍有广泛的影响；但按照现代医学的观点，这个概念是极不全面的，不能机械地视健康和疾病为单因单果关系。
它的不足之处就在于将人的自然属性和社会属性分开，忽视了影响人们健康心理的社会因素，如政治、经济、战争、教育以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患、不良行为方式等社会、心理因素对健康的影响。
随着医学模式由单纯的“ 生物医学 ”向“ 生物一心理一社会医学 ”演变，健康的涵义也随之不断更新、扩展。
1948年，世界卫生组织（WHO）在其宪章中提出：“ 健康（health）不仅是没有疾病或虚弱，而是指身体的、心理的和社会的良好状态 ”的三维健康观。
将健康的概念划分为生理、心理及社会三个方面：生理意义上的健康是指躯体、器官、组织及细胞的健康；心理意义上的健康是指精神与智力的正常；社会意义上的健康是指有良好的人际交往与社会适应的能力；三者相互作用以维护个体的健康或产生疾病。
当三者平衡时，我们称之为恒定，便能维持健康；当这种平衡受干扰而被破坏时，疾病便产生了，在恒定与平衡被破坏之间，出现了健康状态的动态变化，“ 健康 ”和“ 疾病 ”是这种变化的两个极点。

编辑推荐

《健康教育学》为高等学校教材之一。

第一图书网, tushu007.com

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