

<<中小学生安全与防护>>

图书基本信息

书名：<<中小学生安全与防护>>

13位ISBN编号：9787117156264

10位ISBN编号：7117156260

出版时间：2012-6

出版时间：郝言言、等 人民卫生出版社 (2012-06出版)

作者：郝言言，陶红亮 编

页数：243

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>

<<中小学生安全与防护>>

内容概要

吸烟喝酒不利于身体健康，这是众所周知的问题。但是，中小学生受知识、认识等各方面的局限，并不非常了解这一点。然而，烟酒并不会因此而减少对中小学生的危害，反而比大人更加严重。因此，中小学生应该加强安全与防护意识，了解自己所处年龄段的特点以及吸烟喝酒的原因，正确认识吸烟喝酒的危害，并采用适当的方法拒绝诱惑，远离烟酒！

书籍目录

第一章 了解现状，触目惊心的中小学生吸烟、饮酒现象 我国烟民呈低龄化趋势明显 中小学生吸烟，从好奇到放纵 中小学生饮酒，一个不容忽视的问题 中小学生吸烟和喝酒很常见 烟酒成为中小学生的社交手段 危害性酗酒成为中小学生一大“杀手” 家长对烟酒的危害性认识不够 商家见钱眼开，违规出售烟酒 第二章 心理剖析，中小学生为何钟情于烟酒 因为寂寞而吸烟和喝酒 吸烟、喝酒代表着“成熟” 烟酒是人与人之间交往的“纽带” 吸烟、喝酒是一种“时尚” 为了被认同而吸烟、喝酒 第三章 拒绝诱惑，中小学生预防吸烟、饮酒的方法 拒绝人生中的第一支烟 中小学时期是干预吸烟的最佳时期 不要把吸烟当做潇洒 纠正吸烟的错误观念 当别人劝烟劝酒时，要学会拒绝 别给饮酒找借口 第四章 禁止吸烟，让无烟花季更美好 香烟是人类的健康杀手 香烟烟雾中含有哪些有害物质 吸烟的危害有哪些 同样吸烟，中小学生中毒更深 香烟让你离死亡更近了一步 被动吸烟有哪些害处 吸烟对中小学生的生长发育的危害 吸烟是肺癌的主要诱导因素 吸烟对口腔健康的危害 吸15支烟就会引发1次基因突变 第五章 酗酒危害，沉重的代价是健康 酒里面含有什么成分 中小学生喝酒害处大 酗酒危害中小学生的脑发育 酒精中毒及其危害 了解啤酒的危害 适量饮用葡萄酒有益身体健康 睡前饮酒不利于睡眠 美酒+西药=毒酒 第六章 远离烟酒，中小学生戒烟、戒酒的方法 戒烟、戒酒的三大误区 中小学生该如何面对香烟的诱惑 中小学生应远离酒的困惑 最有效的戒烟方法 15个有趣的方法帮你戒烟 慎重交友，远离烟酒 体育锻炼有助于戒烟 利用饮食削减香烟的危害 怎样减少喝酒带来的伤害 醉后快速醒酒的方法 戒烟的辅助工具 牙膏刷牙戒烟法的起源

<<中小学生安全与防护>>

章节摘录

版权页：插图：吸烟、喝酒的行为，对于大人来说尚且有害，何况正处于生长发育重要时期的中小学生呢？

所以，中小学生应该明确“吸烟、喝酒就是成熟的表现”这种说法是错误的，并用更广泛的知识 and 更高尚的道德来武装自己，这样才能够真正成长为成熟的人。

烟酒是人与人之间交往的“纽带”相互敬烟敬酒，是我国社交场合的一种陋习。

如今，很多中小学生也继承了这种不良的传统，用烟酒作为交往的“纽带”。

其实，敬烟敬酒的本意是出于尊敬和善意，是在表达对对方的热忱。

然而，烟酒对我们的身体都没好处，你向别人敬烟敬酒，无异于“善意”地请对方“自残”、“自伤”，这岂不是背离了我们的本意？

中考前夕，当所有初三的同学都在为中考奋战的时候，张亚飞却刚做完手术，正躺在医院的病床上，鼻子上插着管。

他突然猛咳了两声，旁边的妈妈马上揭开上衣，用纸压住了他左胸的伤口，很快，纸就被张亚飞体内流出来的透明而微黄的液体湿透了。

此时。

张亚飞还很虚弱，他用微弱的声音讲述了自己的故事：春节过后，我就一直咳嗽，开始也没在意。

等到开学以后，咳嗽得更加厉害了，妈妈这才带我去医院检查，医生说是肺部感染。

输了十多天液终于有些好转了。

可是没想到到了中考前夕，咳嗽又发作了，而且这次格外严重，到医院一检查，医生马上对妈妈说：

“你们赶紧去肿瘤医院看看吧！”

到了肿瘤医院以后，我被确认为肺癌中期，医生说：“小小的年纪，怎么会得肺癌呢？”

你们父母也是，怎么这会儿才来，再晚几天，恐怕小命都没了。

张亚飞是从7岁开始吸烟的，那时候他看到邻居家的小哥哥一个人躲在楼下吸烟，就跑去凑热闹，缠着那个小哥哥说自己也要吸一口。

那个小哥哥本来是不给他的，但又怕他说出去，就叮嘱他不要告诉别人。

这下张亚飞眼睛一下子亮了，说：“你不给我尝尝，我就去告诉你妈妈！”

那个小哥哥没办法，只好给张亚飞点上一支。

从那以后，两个人就经常背着大人躲起来吸烟，并因此成了铁哥们儿。

随着年龄的增长，张亚飞逐渐知道了吸烟有害，但却从来没有当回事，觉得自己没那么倒霉，那么多人吸烟呢，也没见死人。

最主要的是，他发现跟朋友相处，真不能没有烟。

编辑推荐

《中小学生安全与防护:远离烟酒》编辑推荐：吸烟喝酒不利于身体健康，这是众所周知的问题。但是，中小学生受知识、认识等各方面的局限，并不非常了解这一点。然而，烟酒并不会因此而减少对中小学生的危害，反而比大人更加严重。因此，中小学生应该加强安全与防护意识，了解自己所处年龄段的特点以及吸烟喝酒的原因，正确认识吸烟喝酒的危害，并采用适当的方法拒绝诱惑，远离烟酒！

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>