

<<中小学生健康手册生长发育常识>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册生长发育常识>>

13位ISBN编号：9787117161268

10位ISBN编号：7117161264

出版时间：2012-8

出版时间：人民卫生出版社

作者：张卫东

页数：260

字数：138000

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>

<<中小学生健康手册生长发育常识>>

内容概要

《生长发育常识(中小学生健康手册)/中小学生经典科普丛书》编著者张卫东等。

中小学生在进入青春以后，生理和心理发生了巨大变化。

然而在生长发育的过程中，生活中存在的一些不良因素影响着中小学生的身心健康和智力发育，从而使学生的身体素质下降，学习效率降低。

为此，中小學生必須重視自己的青春健康，正確培養良好的生活習慣，健康的生活方式，使生理、心理、智力正常發展，培養自身良好的行為習慣，樹立一個健康向上的美好形象。

<<中小学生健康手册生长发育常识>>

书籍目录

第一章 生理发育，揭示健康成长的秘密

小学生身体生长发育特点

中学生身心生长发育特点

“赶上生长”的意义是什么

阻碍学生生长发育的因素

青春期男女生形体的变化

骨骼发育特点和卫生保健

呼吸系统发育特点和保健

消化系统发育特点和保健

内分泌系统发育特点和保健

生殖系统的发育特点和保健

第二性征的发育表现和保健

第二章 心理发育，良好发育不能脱离心理健康

第三章 智力发育，了解中小学生智力的发展

第四章 合理膳食，生长发育离不开饮食营养

第五章 不良习惯，影响身体正常发育的元凶

第六章 健康生活，中小学生最应了解的常识

<<中小学生健康手册生长发育常识>>

章节摘录

综合以上因素，青少年学生压力一般有四个大的方面，分别源于学业、家庭、人际、生活。

1.学习压力 学习压力是中小学生的主要压力。

紧张的学习气氛、繁重的学习任务、考试成绩让很多学生喘不过气来。

再加上社会、学校、老师和父母过分重视成绩，以学习成绩的好坏来定义和评断学生的未来，让学生压力不小。

2.家庭压力 家庭方面的压力，主要是来自父母的期望和亲子沟通问题。

学生进入反叛期以后，开始追求自我独立，表现反抗行为。

如果父母和孩子之间缺乏沟通，关系愈发恶劣，将会让亲子间距离越来越远，争吵不断。

还有，父母单方面没有以身作则，使孩子一直生活在不良的家庭环境中。

常见的家庭问题有：父母经常在孩子面前吵闹，或感情不和而离异，使孩子孤立，得不到关注；教育方式不妥，父母管教过于苛求和极端；家庭暴力的存在，给孩子造成了身心伤害，行为自然容易产生偏差。

3.人际交往 压力人际关系对中小学生来说是最重要的，孩子们都害怕独处，害怕自己没有朋友。

孩子们常常觉得父母和老师不了解自己的内心想法，却可以从同龄朋友和同学那里得到安慰和支持。

另外，和异性的交往，对情感的冲动也给进入青春期的学生增添了不少烦恼和压力。

4.生活压力 日常生活中的事件，比如社会舆论、生活环境、物质情况、上网问题等，也是产生压力的来源。

父母要善于发现孩子的变化，找到压力的来源，帮助孩子克服压力。

同时，学生也要提高自己对环境的适应能力和受挫能力，简单快乐地生活，不再受压力的困扰。

有了父母的支持和自身调节，学生一定可以化压力为动力，拥有一个良好的状态。

.....

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>