

<<大学生健康教育教材>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康教育教材>>

13位ISBN编号：9787301024188

10位ISBN编号：7301024185

出版时间：1994-5

出版时间：北京大学出版社

作者：孙宗鲁 编

页数：287

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>

<<大学生健康教育教材>>

内容概要

健康是当代成长的重要素质。
增进健康是历史赋予大学生的使命。
然而，不良的生活方式常常危害着大学生的健康。
一些疾病可使学生辍学。
成人感、不成熟感、独立感和依恋感所形成的心理冲突时时困扰着他们，性成熟引起的性道德所要求的克制常使他们不知所措。
由被动学习向主动学习的转化，从个人期望角色向社会期望角色的调整，可能带来精神压力，甚至出现挫折，疾病防治和急救知识的贫乏，常使大学生在遇到问题时束手无策。
正确解答大学生在校园生活中面临的各种问题，就是健康教育的目标。
本书是根据国家教委印发的《大学生健康教育基本要求》而编写的正式教材，适用于全国普通高等院校，开设选修课或专题讲座，也可供大学生及其同龄人自己阅读。

<<大学生健康教育教材>>

书籍目录

第一章 健康与健康教育第一节 健康的概念第二节 健康教育的概念第三节 大学生健康教育的要求及效果评价第二章 大学生的生理、心理和疾病特征第一节 大学生的生理特征第二节 大学生的心理特征第三节 大学生的疾病特征第三章 心理卫生第一节 心理健康的标准和心理评价第二节 影响心理健康的因素第三节 情结与健康第四节 精神压力与健康第五节 挫折与挫折应对第六节 如何促进个人的心理健康第七节 大学生常见的心理障碍第八节 大学生的自杀及其预防第九节 心理咨询和心理治疗第四章 学习卫生与起居卫生第一节 充分发挥大脑的潜能第二节 如何提高记忆力第三节 何处与睡眠第四节 考试期间的生活第五节 视力保护第六节 重视口腔卫生第五章 饮食与营养第一节 食物中的营养素及其功能第二节 主要食品的营养与卫生第三节 防止食品污染第四节 合理的营养与膳食制度第五节 合理烹调第六节 养成良好的饮食习惯第七节 关于饮食与营养的几点重要的认识第六章 运动卫生第一节 体育运动对身心的积极影响第二节 运动的类型及其选择第三节 怎样掌握运动量第四节 体育运动必须遵循的原则第五节 若干健身问题咨询第七章 行为、环境与健康第一节 行为的剖析第二节 行为健康教育第三节 不良生活方式及其危害第四节 人类与环境第八章 性心理与性卫生第九章 损害大学生健康的主要传染病第十章 大学生的常见病第十一章 急症自救与互救第十二章 药物的基础知识与应用附录

<<大学生健康教育教材>>

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>