

<<小学健康教育>>

图书基本信息

书名：<<小学健康教育>>

13位ISBN编号：9787301161401

10位ISBN编号：7301161409

出版时间：2011-8

出版时间：北京大学出版社

作者：《健康教育》重编组 编

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>

## <<小学健康教育>>

### 内容概要

《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》内容简介:中小學生正处于长身体、学知识、养成良好行为习惯的重要阶段,是接受健康教育的最佳目标人群。

学校是开展健康教育的最佳场所,通过健康教育课程,有计划、有系统地对学生进行卫生保健知识教育,提高学生的健康素养水平。

不仅可以使學生终生受益,而且对其父母、邻里、亲友和社会都会产生良好的影响。

2004年,我们编写出版了《中小学健康教育》系列教材。

2008年底,教育部颁布了《中小学健康教育指导纲要》,明确了在中小学阶段的健康教育内容中应包括五个领域,并根据儿童青少年生长发育的不同阶段,依照小学低年级、小学中年级、小学高年级、初中年级、高中年级五级水平,把五个领域的具体知识点,合理分配到五级水平中进行教学。

同年,卫生部还颁布了《中国公民健康素养基本知识与技能》,明确了中国公民应掌握的基本知识、健康生活方式与行为、基本技能共66条。

我们严格以教育部的《中小学健康教育指导纲要》为框架,以其中的知识点为核心内容,参考卫生部的《中国公民健康素养基本知识与技能》,结合各方面对原教材的使用意见,对《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》进行了重编。

重编后,新的《中小学健康教育》系列教材仍为15册,其中:小学阶段12册,每学期1册;中学阶段共3册,分别适合于初中、高中使用。

书籍目录

1. 饮食适度保健康(4) 2. 谨防红眼病(6) 3. 什么是艾滋病(8) 4. 艾滋病可以预防(10) 5. 预防血吸虫病(12) 6. 预防缺铁性贫血(14) 7. 体育锻炼时的自我监护(16) 8. 外出旅游须知(18) 9. 养宠物, 须注意(20) 10. 无偿献血, 为你、为我、为大家(22) 11. 正确合理用药(24) 12. 自卑人人有, 学会战胜它(26) 13. 谨防农药中毒 ( 28 ) 14. 学会识别危险标识 ( 30 )

章节摘录

版权页：插图：阴毛稀少、月经迟迟不来、已来月经者出现闭经等现象；有的人会出现焦虑、抑郁、失眠、注意力不集中、易怒、强迫性思维等精神症状；过度节食严重者会死亡。

零食是指非正餐时间吃的食物。

合理有度地吃零食，既是一种生活享受，又可以补充一些营养素。

小学生的胃容量小，可每天适量吃些零食。

合理选择零食要注意以下几点：1.根据各人的正餐摄入及身体状况选择零食。

如三餐摄入能量不足，可选择能量高的食物；对于需要控制能量摄入的人，应尽量不要吃含糖或脂肪较多的零食；如果三餐中蔬菜、水果摄入不足，可选择水果作为零食。

2.一般来说，应选择营养价值高的零食，如水果、奶制品、坚果等。

3.时间要合适。

两餐之间可适当吃些零食，但不能影响正餐食欲。

晚餐后2~3小时也可适当吃些零食，但睡前半小时不宜再进食。

4.吃零食的量不宜过多，以免影响正餐的食欲和食量。

在同类食物中可选择能量较低的，以免摄入能量过多。

编辑推荐

《小学健康教育:6年级·下册(第2版)》健康四大基石：合理膳食、适量运动、不沾烟酒、心理平衡。

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>