

<<人身安全与生命自护>>

图书基本信息

书名：<<人身安全与生命自护>>

13位ISBN编号：9787510012631

10位ISBN编号：7510012635

出版时间：2009-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：《人身安全与生命自护》编写组 编

页数：196

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>

<<人身安全与生命自护>>

前言

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近30%的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第5位，15~35岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。

由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。

尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生对生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。

人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。

<<人身安全与生命自护>>

内容概要

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。
让我们懂得生命，珍爱生命，让我们存生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

<<人身安全与生命自护>>

书籍目录

第一章 饮食安全 一、有益于青少年成长的食物 二、警惕有毒有害的食物 三、食物的宜忌搭配
四、健康吃喝的方法 五、饮食意外发生时的自我急救 六、警惕偏食所带来的疾病
第二章 交通安全 一、道路交通安全基本常识 二、乘坐交通工具的安全常识 三、不同环境下的交通安全须知
四、交通事故发生时的应急措施
第三章 居家安全 一、正确使用各种家用电器 二、谨防家庭中的潜在“杀手” 三、家庭火灾的防范与应急处理 四、独自一人在家时的安全措施
第四章 运动安全 一、运动安全须知 二、运动前的热身准备 三、进行运动应注意的事项 四、意外发生时的自救措施
第五章 校园安全 一、校园事故的常见种类 二、校园各类事故的安全防范
第六章 网络安全 一、认识互联网 二、远离非法网吧 三、学会正确上网 四、规范网络行为 五、网络病的防治
第七章 危机处理 一、地震 二、泥石流 三、洪水 四、海啸 五、雷击 六、触电 七、缺水 八、液化石油气体中毒 九、有毒气体泄漏 十、集贸市场发生火灾 十一、娱乐场所发生火灾 十二、发生拥挤踩踏事件 十三、恐怖分子劫持 十四、发求救信号
第八章 常见疾病的预防与家庭急救 一、常见疾病的预防 二、家庭急救
第九章 青少年预防被害的措施 一、易受侵害青少年类型 二、预防被害的措施
附录 相关的安全法规与常识 《中华人民共和国食品安全法》相关条文 《道路交通安全法实施条例》(节选) 《中华人民共和国道路交通安全法》(节选) 《全国青少年网络文明公约》
《公安机关维护校园及周边治安秩序八条措施》 《关于进一步做好中小学幼儿园安全工作六条措施》 《中小学公共安全教育指导纲要》 中小学暑期安全教育的主要内容 使用灭火剂和灭火器具的常识

章节摘录

插图：6.鸡蛋：研究表明，鸡蛋提供一些成分可以促进眼睛健康，并有助于防止老年性黄斑变性，防止老年人的失明现象。

美国心脏协会已经对鸡蛋的价值大加赞赏，推荐大家每天都吃鸡蛋。

当然了，你每天都必须控制胆固醇摄入量300毫克。

如果你可以做到这点，那么你就可以每天都尽情享受一个鸡蛋了。

但是，记住要吃干净的鸡蛋，在禽流感高发期，我们尤其应当注意鸡蛋的卫生。

7.坚果：我们都知道坚果含有大量的脂肪，但坚果是很健康的一种食物。

无论是单不饱和脂肪还是多不饱和脂肪，都可以帮助降低胆固醇水平，并有助于预防心脏病。

要想获取大量的蛋白质、纤维、硒、维生素E和维生素A，坚果便是一个很好选择。

例如，榛子、腰果、栗子、核桃、杏仁、松子等坚果能增加能量和克服饥饿，可以帮助学习者顺利完成每天的任务。

当然了，坚果中也含有大量的卡路里，所以享受坚果的同时，也要注意不要吃过多哦。

8.水果：众所周知，吃水果对身体健康有利，但是，哪些水果对身体健康最有利，并能够达到治病的效果，可能大家不太清楚。

<<人身安全与生命自护>>

编辑推荐

《人身安全与生命自护》：人最宝贵的是生命，生命只有一次。

<<人身安全与生命自护>>

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>