

<<小学生必读健康常识>>

图书基本信息

书名：<<小学生必读健康常识>>

13位ISBN编号：9787533453343

10位ISBN编号：7533453344

出版时间：2010-5

出版时间：福建教育

作者：小学生必读健康常识编委会

页数：76

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>

## <<小学生必读健康常识>>

### 内容概要

《小学生必读健康常识(2)》是适合三、四年级的小学生阅读的科普读物。通过《小学生必读健康常识(2)》，小读者将知道：人体需要哪些营养素？如何预防感冒、细菌性痢疾、病毒性肝炎等疾病？如何合理安排作息时间？游泳应注意哪些卫生与安全？怎么用脑才卫生？如何在运动中自我保护？等健康常识问题。

## <<小学生必读健康常识>>

### 书籍目录

三年级1 肺和呼吸2 胃、肠的功能和保健3 预防肠道寄生虫病4 感冒的预防5 传染病的传播6 人体需要的营养素(一)——蛋白质、脂肪7 人体需要的营养素(二)——碳水化合物、纤维素8 人体需要的营养素(三)——无机盐及微量元素9 人体需要的营养素(四)——维生素10 维护公共场所卫生11 合理安排作息时间12 运动有益健康13 预防肥胖14 游泳的卫生与安全15 保持愉快的情绪16 增强自信心  
四年级1 用脑卫生2 心脏的功能和保健3 血管和血液4 预防缺铁性贫血5 简易止血与包扎6 疥疮和头虱的预防7 细菌性痢疾的预防8 病毒性肝炎的预防9 膳食宝塔结构10 注意穿着健康11 教室和居室的采光与通风12 身体各主要部位的运动功能13 在安全的环境中锻炼14 运动中的自我保护15 正确认识自己16 培养良好的意志力

## <<小学生必读健康常识>>

### 章节摘录

插图：人的脑越使用越发达.就好比刀子越磨越利。

少年儿童要养成多用脑、勤思考的良好习惯。

虽说脑越用越发达.但长时间持续地用脑，会使大脑出现疲劳而引起学习效率下降。

因此，我们要合理地用脑.科学地安排学习、活动和休息时间，提高学习效率。

让大脑得到休息、消除疲劳的最好方式是睡眠.小学生每天应保证有10小时的睡眠时间。

经常变化脑力活动的方式也是一种积极的休息方式。

学习1小时后，要休息片刻，活动活动身体，如做做操、打打球、散散步等；一让大脑皮层盼各个区域得到轮换休息。

<<小学生必读健康常识>>

编辑推荐

《小学生必读健康常识(2)》由福建教育出版社出版。

<<小学生必读健康常识>>

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>