

<<中学生健康素养读本>>

图书基本信息

书名：<<中学生健康素养读本>>

13位ISBN编号：9787533754129

10位ISBN编号：7533754123

出版时间：2012-3

出版时间：安徽省卫生厅 安徽科学技术出版社 (2012-03出版)

作者：安徽省卫生厅

页数：102

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>

<<中学生健康素养读本>>

内容概要

《中学生健康素养读本》是一本为提高青少年健康素养而编写的书，也是为青少年家长和城乡社区医生编写的参考读本。

青少年是家庭和社会的希望，让每个青少年拥有良好的健康素养是我国公民提升健康素质的基本保证。

青少年时期是人一生中身体和心理发育成长最重要的时期。

本书从快乐成长、快乐生活、预防疾病、安全与急救四个方面对中学生健康素养进行阐述。

希望读过本书的青少年朋友能够正确认识自己的生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，提高生存技能，树立健康理念，自觉采纳有利健康的行为和生活方式，享有健康并为终生享有健康奠定基础。

<<中学生健康素养读本>>

书籍目录

快乐成长篇 一、身体健康 1.健康的概念 2.成长的烦恼 3.锻炼与健康 4.睡眠与健康 二、心理健康
1.心理健康的概念 2.青春期的心理特点 3.保持心理健康快乐生活篇 一、个人卫生 1.口腔卫生 2.
吸烟的危害 3.酗酒的危害 4.居室卫生 5.生活规律 6.合理用脑 7.劳逸结合 8.提高记忆力的方法
9.健康与美 二、饮食卫生 1.营养与营养素 2.合理膳食 3.饮水卫生 4.食品卫生 5.食物中毒 6.常见
的营养不良 三、运动卫生 1.运动与健康 2.选择合适的运动 3.体育锻炼应注意事项 四、环境与健
康 1.自然环境与健康 2.社会环境与健康预防疾病篇 一、常见胃肠道疾病的预防 1.常见的胃肠道疾
病有哪些 2.胃肠道疾病的传播途径 3.如何预防胃肠道疾病 二、常见呼吸道疾病的预防 1.常见的呼
吸道疾病有哪些 2.呼吸道疾病的传播途径 3.如何预防呼吸道疾病 三、性病与血源性传染病的预防
1.性病与血源性传染病的传播途径 2.性病与血源性传染病有哪些 3.如何预防性病与血源性传染病 四
、慢性非传染性疾病的预防 1.超重与肥胖 2.高血压 3.糖尿病 4.癌症 五、其他 1.脊柱弯曲异常
2.近视眼 3.沙眼 4.龋齿 5.狂犬病安全与急救篇 一、日常安全常识 1.用电 2.游泳 3.中暑 4.冻伤
5.烫伤 6.毒蛇咬伤或虫咬伤 7.交通与安全 二、药物与中毒 1.远离毒品 2.急性酒精中毒 3.煤气中
毒 三、急救常识与技能 1.人工呼吸 2.心肺复苏 3.止血 4.骨折 5.危险标志 6.应急常识

<<中学生健康素养读本>>

编辑推荐

安徽省卫生厅编著的《中学生健康素养读本》是一本为提高青少年健康素养而编写的书，也是为青少年家长和城乡社区医生编写的参考读本。

青少年是家庭和社会的希望，让每个青少年拥有良好的健康素养是我国公民提升健康素质的基本保证

。

青少年时期是人一生中身体和心理发育成长最重要的时期。

本书从快乐成长、快乐生活、预防疾病、安全与急救四个方面对中学生健康素养进行阐述。

希望读过本书的青少年朋友能够正确认识自己的生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，提高生存技能，树立健康理念，自觉采纳有利健康的行为和生活方式，享有健康并为终生享有健康奠定基础。

<<中学生健康素养读本>>

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>