

<<青春期保健>>

图书基本信息

书名：<<青春期保健>>

13位ISBN编号：9787542831613

10位ISBN编号：7542831615

出版时间：2003-4

出版时间：上海科技教育出版社

作者：姜明 编

页数：147

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>

<<青春期保健>>

内容概要

《青春期保健》从自我保健角度出发，撰写了有关青春期保健的基础性内容，供高中一、二年级学生作为选修课教材。

实施时可由教师传授，并结合学生自学。

要求通过学习后，对青春期保健知识有系统了解，并能联系自己，释疑解惑。

《青春期保健》既是高中生的选修课课本，也可作为每个青少年必读的书籍。

医学知识内容浩瀚，青春保健范围亦广。

《青春期保健》着重介绍了男女青少年在发育中的生理和心理现象、常见青春生理证候的识别和处理，同时还对青春期常见主要疾病提出了预防要点。

<<青春期保健>>

书籍目录

第1讲 自我保健 终身受益第2讲 男女有别 探秘解密第3讲 生理征候 自我处理第4讲 常见疾病 预防为主
第5讲 身心健康 相辅相成第6讲 良好习惯 促进健康第7讲 合理营养 平衡膳食第8讲 坚持锻炼 增强体质
第9讲 认识性病 防患未然第10讲 珍爱生命 远离毒品第11讲 自救互救 应对意外第12讲 健康指标 自我监测

<<青春期保健>>

章节摘录

第1讲 自我保健终身受益 青春，人们常用最美好的语言和词汇来赞美、形容和歌颂它。世界上没有什么比青春更美丽、更珍贵了。青春是人生中最辉煌、最关键的年龄阶段。

什么是青春期？

青春期就是指人体从生长发育突增到生长发育基本停止的这一时期，即由儿童发育到成人的过渡时期。

如果按人的年龄来划分，一般认为，10~20岁的年龄段为青春期。

也有人把10~15岁称青春初期，15—18岁称青春中期，18~24岁称青春后期。

但这些都是人为划分的，没有明显的界限。

青春期是每个人都要度过的一生中最关键的时期。

之所以这样说，是由于这一时期为生长发育最重要的阶段，是决定人一生的体格、素质、行为、性格和智力水平的关键时期。

青春期各种发育水平突飞猛进，生理、心理变化多端，其中最突出的就是性器官的发育和性心理的发展。

青少年不论在身体形态、身体功能、智力、思想、情感、意志、行为等方面都具有与儿童时期不同的特点。

进入青春期的青少年都在学校学习，大多数正在读初中和高中，正处长身体、长知识之际，表现为精力充沛、朝气蓬勃、积极向上、思想活跃、富有幻想，大多活泼好动，有的还富有创新甚至冒险精神。

.....

<<青春期保健>>

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>