第一图书网, tushu007.com

<<健康生活好习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康生活好习惯>>

13位ISBN编号：9787543640986

10位ISBN编号：7543640988

出版时间：2007-2

出版时间：青岛出版社

作者：柳斌

页数：90

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

<<健康生活好习惯>>

内容概要

人的成长发育是有关键期的。
小学阶段是养成良好行为习惯的重要关键期。
教育小学生养成好习惯对其一生的发展至关重要。
40多年前，苏联宇航员加加林乘坐“东方1号”宇宙飞船进入太空遨游，成为世界上第一位进入太空的宇航员。
他之所以能够从20多名宇航员中脱颖而出，起决定作用的是一个偶然事件。
原来，在确定人选前一个星期，主设计师科罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿着袜子进入座舱。
就是这个小小的举动一下子赢得了科罗廖夫的好感，他感到这位27岁的青年如此注重细节，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，十分难得，于是推荐加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。
还有一个故事。
北京有一家外资企业招聘员工，一些学历水平、身高相貌等客观条件都很不错的年轻人，过五关斩六将，进入了最后一关——面试。
可是没有想到，到了真正面试的时候，没有提问，没有交谈，短短10分钟，他们都失败了。
原来总经理中途借故离开了5分钟，这些年轻人便得意忘形，围着总经理的写字台，看看这个材料，翻翻那个资料。
总经理回来后，对他们说：“面试已经结束了。
”他们很纳闷，总经理解释说：“很遗憾，你们没有一个被录取，因为公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。
”听了这话以后，这些年轻人捶胸顿足，后悔不迭。
同学们，你们看看，一个好习惯为加加林插上了成功的翅膀，不经意间，助他一臂之力；一个不良习惯让这些年轻人错失就业良机，陷入苦恼。
习惯恰似方向盘，它能影响一个人人生发展的方向。
凡是成功、成名者无不从小就养成了许多好习惯，正是这些好习惯促使他们取得了非凡的成就。
人们常说“习惯决定命运”、“习惯决定成败”。
英国大哲学家培根说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。
因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。
”著名教育家叶圣陶爷爷也曾说过：“什么是教育？
简单一句话，就是养成良好的习惯。
”他还指出：“好的习惯养成多多益善，且受用终身。
”好习惯是我们取得成功的奠基石，能够让我们的学习更有成效，效率更高，进步更快。
好习惯就像是挂在理想之船上的风帆，能把我们送到快乐和幸福的港湾。
同学们，我们希望什么样的好习惯在我们的身上驻扎呢？
对于同学们而言，好习惯就在我们的生活当中。
比如，升国旗、奏国歌时自觉肃立行队礼；学会课前预习；学会用积极的心态看问题；按时作息；坚持天天锻炼身体；观看比赛要文明；上下楼梯靠右行；及时刷牙、洗脸、洗脚、洗澡……这些都是好习惯，你们都做到了吗？
滴水能穿石，溪水汇成河。
同学们，只要我们从现在开始，从身边的小事做起，从每一个细节开始，与好习惯交朋友，每天进步一点点，每天收获一点点，你们就会发现自己是最快乐、最健康、最优秀的！

<<健康生活好习惯>>

书籍目录

一 技时作息二 吃饭要定时定量三 不要边走边吃四 吃饭要专心五 夏天注意防中暑六 少喝饮料，多喝白开水七 五谷杂粮都要吃八 多吃蔬菜和水果九 少吃零食十 不浪费一粒米十一 不吃不合格食品十二 保护牙齿十三 保护眼睛十四 打针不害怕十五 坚持天天锻炼身怖十六 废品及时回收和利用十七 自己的事情自己做十八 主动做家务十九 要早睡早起二十 生活有规律

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