

<<健康教育读本>>

图书基本信息

书名：<<健康教育读本>>

13位ISBN编号：9787562241584

10位ISBN编号：7562241589

出版时间：2010-02-01

出版时间：华中师范大学出版社

作者：佐斌

页数：137

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>

<<健康教育读本>>

内容概要

青少年是祖国的未来。

让每一个青少年学生都能够好好学习、快乐生活和健康成长，是党和国家的明确要求，是学校教育的重要责任。也是我们每一个人最美好的愿望。

为了提高青少年的健康素质，促进同学们健康成长，按照教育部的最新要求，依据当代我国不同年及中学生身心发展的实际情况，我们为你们编写了《健康教育读本》。

这《健康教育读本（高中1年级）》的课文是从健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险五个领域来设计的，包括了影响你们健康生活的绝大部分重要内容。

我相信，通过认真阅读《健康教育读本》，并自觉地按照书中的知识和方法去做有益于健康的事情，你们就一定能够具备健康和卫生意识，养成良好的健康行为习惯，掌握必要的健康知识和技能。减少影响健康的危险因素，为你们一生的健康与幸福奠定坚实的基础。

<<健康教育读本>>

书籍目录

第一课 健康知多少第二课 学习有新招第三课 怀念过去更要展望未来第四课 正确面对甲
型H1N1流感第五课 合理膳食, 吃出健康第六课 人多隐患大, 安全需留心第七课 拒吸第一支烟
第八课 珍惜生命的每一天第九课 动动脖子拍拍肩, 预防颈椎病第十课 青春发育有规律第十一课
药品小常识第十二课 睡出健康来第十三课 住校快乐第十四课 青春的冲动第十五课 了解艾滋
病第十六课 和谐师生关系, 成长伴你行

章节摘录

(四)调整学习方式 开学之后,高一新生就应该有意识地去培养自己的自学能力.因为高中的课程,老师起到的是一个引导的作用.所谓师傅领进门,修行在个人。

这个时候,不能再期待老师像初中一样,把知识都“喂”给我们。

我们要主动觅食,学会克服学习上的困难。

另外,我们要在学习的过程中,学会自己确定学习目标,自己制订学习计划,自己检查学习效果,并主动找教师和同学交流学习心得,变被动为主动。

初中以形象思维为主,而高中学科的特点是综合性强,要用辩证的思想解决问题。

这对尚处于经验型阶段的高一学生而言,提出了很大的挑战。

我们通常是听得懂、理解了,但很快遗忘,不能灵活运用。

不过一旦我们突破这点,无疑是我们思维方式的质的飞跃.所以,学习之余,大家也可以研读一些哲学方面的教材,这对开阔我们的思维方式有很大的帮助。

高中学习科目多,学习量比较大,而我们的时间和精力是有限的。

所以高一新生要培养良好的学习习惯,寻找科学的、适合自己的学习方法。

此外,在上课时,也要认真听讲,同时养成良好的听课习惯,学会做笔记,提高听课效率.课下要及时复习,认真完成作业.在较短的时间内创造较高的学习效率,这样,...我们的学习才会事半功倍。

(五)学会与老师沟通,解开心结 在我们遇到学习或者生活方面的困难时,在我们为感情的事情感到苦恼时,不妨跟自己的老师交流一下.老师虽然严格严厉,但并不是妖魔,他们正是关心我们的成长,才这样要求我们的。

如果我们愿意与老师沟通,老师也会觉得欣慰和感动.同时,他也会站在一位长者的角度,为我们的人生提出很多宝贵的建议。

很多事情,自己想不明白,其实跟老师沟通一下,就会豁然开朗了。

.....

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>