

<<儿童少年成长指南>>

图书基本信息

书名：<<儿童少年成长指南>>

13位ISBN编号：9787811257267

10位ISBN编号：7811257262

出版时间：2011-12-01

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：高汝钦，张迎修 编

页数：275

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>

<<儿童少年成长指南>>

内容概要

《儿童少年成长指南》按照《中小学健康教育指导纲要》的要求编写，共分8章。第一章是儿童少年生长发育，简要介绍了人体的基本结构、生长发育的一般规律和影响因素、青春期发育特点及卫生保健；第二章是生活方式与健康，介绍了生活方式对健康的影响，倡导文明健康的生活方式；第三章是营养与健康，介绍了基本的营养与食品安全知识，倡导平衡膳食、合理营养；第四章是心理与健康，介绍了心理因素对健康的影响及常见心理问题的调适；第五章是成年期疾病的早期预防，倡导从幼年时期就开始预防某些成年期严重疾患，为成年期健康打下坚实的基础；第六章是传染病预防，介绍了常见传染病的预防常识；第七章是安全与保健，儿童少年应树立安全和自我保健意识，学会自我保护；第八章是生长发育评价，介绍了几种简便易行的评价方法，可供少年朋友参考使用。

<<儿童少年成长指南>>

书籍目录

第一章 儿童少年生长发育第一节 人体的结构第二节 生长发育的一般规律第三节 影响生长发育的因素第四节 青春期发育特点第五节 青春期内分泌及卫生保健第二章 生活方式与健康第一节 生命与健康第二节 文明健康的生活方式第三节 体育锻炼与健康第四节 生活作息与健康第五节 科学用脑第六节 保护视力第七节 口腔卫生第八节 脊柱弯曲异常第九节 拒绝烟酒第十节 远离毒品第三章 营养与健康第一节 营养给你健康、智慧和力量第二节 营养素家族第三节 平衡膳食第四节 儿童少年膳食指南第五节 低脂饮食第六节 低盐饮食第七节 营养缺乏病第八节 食品卫生与安全第四章 心理与健康第一节 青春期心理发展第二节 情绪与健康第三节 培养良好的意志品质第四节 正确对待竞争和挫折第五节 树立自信, 克服自卑第六节 建立良好的人际关系第七节 考试焦虑及心理调整第八节 青少年性道德修养第五章 成年期疾病的早期预防第一节 人类健康的重要杀手第二节 单纯性肥胖第三节 高血压第四节 心脑血管病第五节 糖尿病第六节 癌症第六章 传染病预防第一节 传染病防治常识第二节 流行性感冒第三节 结核病第四节 病毒性肝炎第五节 沙眼与红眼病第六节 性病与艾滋病第七节 自然灾害应急防病知识第七章 安全与保健第一节 树立安全意识, 学会自我保护第二节 意外伤害的预防第三节 运动性损伤的处理和预防第四节 劳动与防护第五节 培养自我保健的意识和能力第六节 创建健康家庭第八章 生长发育评价第一节 身体形态发育评价第二节 身体机能发育评价第三节 身体运动素质评价第四节 健康筛查第五节 身高预测附录 中华人民共和国未成年人保护法

<<儿童少年成长指南>>

章节摘录

学生的主要任务是学习，考试是检验学习情况的一种手段。所以，考试对青少年学生来说，是一件十分熟悉的事情。时常听到某某学生平时学习成绩很好，但一到考试就感到紧张和焦虑不安，不能发挥出自己的实际水平。

考试是一种竞赛，也是一种竞争，谁的“竞技状态”好，谁就多了一份胜利的把握，而这种竞技状态在很大程度上取决于考生的心理状态。

一、什么是考试焦虑 考试焦虑是一种情绪反应。当学生意识到考试情境对自己具有某种潜在威胁时，就会产生这种紧张的内心体验。体验的强度，因学生意识到的威胁程度不同而不同。

一般考试如单元测验，涉及的只是个人的面子及别人对自己的评价，学生自然感到威胁性小，刺激的强度较弱，引起的焦虑水平相对较低；而某些重大考试，如毕业考试、中考、高考，其结果直接关系到个人的前途和命运，因而学生感到的威胁性就大，刺激强度高，所引起的焦虑水平也高。

学生对考试产生一定的心理压力，出现一定程度的焦虑，这是正常的，也是无害的。研究表明，适度的考试焦虑，对唤起大脑皮层的兴奋，集中注意力，活跃思维是有积极作用的，有助于取得最佳的学习效率。但过度的考试焦虑则会导致学习认知能力降低，干扰正确的思维，影响学习成绩，并对身心健康造成潜在危害。

考试焦虑的主要表现是：（1）情绪障碍。情绪紧张、不能自制，并伴有手足发凉、心跳加快、肌肉紧张，甚至头昏，个别还会出现晕倒现象。

（2）感知障碍。试听困难，感受性降低，甚至把试题的要求都看错。

（3）注意障碍。注意力集中不起来，有时会出现莫名其妙的幻觉。

（4）记忆障碍。平时熟悉的内容回忆不起来，但一出考场就马上想起来了。

（5）思维障碍。思维迟钝、混乱，不能正常分析、归纳、判断和推理，本来完全能做出的题目一下“卡住”做不出来了。

.....

<<儿童少年成长指南>>

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>