

<<学生生命教育读本>>

图书基本信息

书名：<<学生生命教育读本>>

13位ISBN编号：9787811406207

10位ISBN编号：7811406209

出版时间：2012-10

出版时间：浙江工商大学出版社

作者：苏立军 编

页数：244

字数：245000

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>

<<学生生命教育读本>>

内容概要

《学生生命教育读本（7-9年级）》由苏立军主编，生活演绎成了一本书，上面承载着我们的欢笑与泪水。

比如，我们是怎样度过童年生活的：如何感受并记录下家庭、学校、同伴对我们生活的影响；如何感受到自信和自尊给生命带来的动力；如何感受与珍惜爱与被爱对生命的呵护……通过不断地与他人、与自己交谈和互动，渐渐尝试着用爱来滋养自己和他人的生命，体验和分享生命的价值和意义，可以说我们每个人的生命都有着特殊的意义和价值。

生活教会我们去了解和经历，它是需要我们用积淀去描绘和撰写的一本生命之书，一页一页翻过去的都是我们度过的时光。

把沐浴在阳光下的生命凝聚为“健康身体”“阳光心情”“美好生活”“幸福人生”，就变化出了你手中的《学生生命教育读本（7-9年级）》。

希望这本书能够成为陪伴你度过美好时光的一位良师益友，为你提供积极、健康的生活知识，充实、良好的生活技能；希望这本书有助于你更好地了解自己和他人、了解自己和社会、了解自己和自然，逐步树立理想、高尚的生活目标，培养良好的行为习惯，拥有科学的生活教养，提升人生幸福指数。

书籍目录

第一单元 健康身体

第一讲 我的身体密码

一、消化系统

二、泌尿系统

三、生殖系统

四、内分泌系统

五、免疫系统

第二讲 我的营养秘籍

一、食物金字塔

二、设计健康三餐

三、食物中毒与预防

四、饮食障碍与治疗

五、考前饮食调理

第三讲 我的运动处方

一、运动益处多多

二、合理的运动方式

三、增强运动技能

四、减少运动伤害

第四讲 我的疾病防控

一、认识慢性病

二、呵护心血管

三、癌症早预防

第二单元 阳光心情

第一讲 情绪变变变

一、情绪特点与表达

二、积极情绪的优化

三、负面情绪的处理

四、珍爱生命，预防自杀

第二讲 个性大观园

一、个性大搜索

二、我的个性我做主

三、了解自己

第三讲 心理健康屋

一、心理健康的内涵

二、用积极的心态看问题

三、作负责的决定

四、提高心理弹性

第四讲 青春万花筒

一、青春期的情感特点

二、把握男女同学交往的“度”

三、爱情的真谛

四、学做绅士与淑女

第三单元 美好生活

第一讲 家是爱的港湾

一、健康家庭关系

<<学生生命教育读本>>

- 二、家的运转与改变
- 三、家庭冲突
- 第二讲 同伴是友情之桥
- 一、三人行必有我师
- 二、哥们和诤友
- 三、学会宽容
- 四、应对同伴压力，学会拒绝
- 第三讲 健康的自我维护
- 一、管理好自己的体重
- 二、护理皮肤、头发与指甲
- 三、识别与预防传染病
- 四、合理使用药物
- 第四讲 生命需要呵护
- 一、自救与互救
- 二、远离暴力
- 三、拒绝烟草与酒精
- 四、抵制违禁药物
- 五、意外伤害处理
- 第五讲 行走文明网络
- 一、搜索引擎我会用
- 二、网络聊天的利和弊
- 三、学会拒绝色情
- 第四单元 幸福人生
- 第一讲 理想与信念
- 一、自己这一生要做什么
- 二、积极的时间管理
- 三、学会压力管理
- 第二讲 责任与坚持
- 一、拒绝假冒伪劣产品
- 二、勇于担当
- 三、未来父母形象
- 第三讲 生涯与规划
- 一、我的职业兴趣
- 二、我有职业道德
- 三、梦想从现在开始
- 第四讲 人生与环境
- 一、我的骑行攻略
- 二、我的低碳环保行动计划
- 三、家乡和谐生活构想
- 第五讲 社区与生活
- 一、做一个志愿者
- 二、学做自己的“家庭医生”
- 三、我的民主生活
- 参考文献

<<学生生命教育读本>>

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>