<<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。

<<学生生命教育读本>>

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
- 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