第一图书网, tushu007.com

<<孩子健康生活的6个要领>>

图书基本信息

书名：<<孩子健康生活的6个要领>>

13位ISBN编号：9787200059069

10位ISBN编号：7200059064

出版时间：2005-1-1

出版时间：北京出版社

作者：孙宏艳,关颖

页数：382

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

内容概要

中国青少年研究中心是共青团中央所属的、国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。
其主要职能是：为国家及有关部门制订青少年政策、法规和发展战略；为青少年工作机构决策和青少年事业的发展提供理论依据和信息服务；编著、出版青少年研究类图书、刊物、；与国内外相关领域的专家、学者和机构进行交流与合作，对青少年工作者及青少年进行培训等。
《孩子健康生活的6个要领：来自中国城市少年儿童生活习惯研究报告》是该中心承担的全国教育科学“十五”规划课题、中国少先队工作学会“十五”重点课题——“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”课题的重要研究成果，也是该中心2004年少年儿童发展蓝皮书。

<<孩子健康生活的6个要领>>

书籍目录

序言中国城市少年儿童生活习惯研究总报告一　良好习惯是少年儿童健康生活的基础二　我们的发现三　影响少年儿童健康生活的四大原因四　培养少年儿童良好健康生活习惯的五个建议要领1　合理饮食主报告一　合理饮食是儿童健康的起点二　儿童营养和饮食状况三　谁影响了儿童的营养观念和饮食行为四　对策与建议建议一　让孩子少吃洋快餐建议二　吃零令要有节制建议三　白开水是最佳饮品建议四　慎防孩子营养过剩建议五　纠正偏食从父母做起建议六　要把早餐当回事建议七　让午餐不再流浪建议八　告别“补偿式”晚餐建议九　全家共享轻松就餐氛围要领2　睡个好觉主报告一　睡眠与人息息相关二　克扣睡眠等于克扣健康三　孩子为什么睡眠欠债四　对策与建议建议一　让小学生晚上9点前上床睡觉建议二　小学生每日要睡足10小时建议三　用午餐给孩子“充电”建议四　为孩子营造适宜的睡眠环境建议五　睡眠用品要科学建议六　睡眠姿势有讲究建议七　和孩子分床睡觉建议八　关注孩子的睡眠障碍要领3　享受玩耍的乐趣主报告一　让孩子在玩中成长二　忙中偷得半刻闲——少年儿童基本状况……要领4　适宜运动要领5　用好新媒介要领6　保持卫生好习惯后记

<<孩子健康生活的6个要领>>

编辑推荐

· 您的孩子是不是偏食、挑食？
· 您的孩子是不是常常感冒？
· 您的孩子是不是越来越胖？
· 您的孩子是不是迷恋网络？
· …… · 怎样让孩子健康成长是不是您最大的难题、最头疼的事？

《孩子健康生活的6个要领：来自中国城市少年儿童生活习惯研究报告》真实客观地反映了城市少年儿童的日常生活习惯状况，全面透彻地分析了生活习惯对少年儿童健康成长的意义，以及不良生活习惯产生的社会和家庭原因，并对如何创造条件改善少年儿童的生活环境提出了可行性的对策建议，为父母培养孩子的良好生活习惯提供了具体有效的方法。

第一图书网, tushu007.com

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