

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

图书基本信息

书名：<<让孩子成为健康优等生-中小學生健康手册>>

13位ISBN编号：9787200065442

10位ISBN编号：7200065447

出版时间：2006-9

出版时间：北京出版社

作者：王建平

页数：251

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>

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

内容概要

本书作者是西尔维亚·古尔丁(美)，医学顾问是国际学校护理理事会的注册护士拉蒙纳·思丽克。

书中涉及了孩子健康生活的6个重要方面，如运动健身、预防伤病、爱护牙齿，还有健康饮食、优质睡眠和保持健康。

本书用通俗易懂的说明文字和精美的彩色照片向孩子们讲解了基本的健康知识、健康生活方式和观念，不仅能激发孩子们的阅读兴趣，还能让他们轻松地过上健康生活。

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

作者简介

王建平，首都师范大学教授，硕士生导师。

现任北京市幼儿师范学校校长，全国比较教育专业委员会常务理事，日本广岛大学北京研究中心客座研究员。

主要专业领域为“比较教育”，研究方向为“中外学校健康教育”。
承担的国家和省部级科研课题有《学校健康教育概论》（

<<让孩子成为健康优生-中小學生>>

书籍目录

第一部分 健康概念	第一章 健康概念的基本解读	什么是健康	什么是心理健康	第二章
如何衡量孩子的身心健康	生理健康标准	心理健康标准	第二部分	身体健康与疾病预防
第一章 生理发育特征	运动系统的生理特征	循环系统的生理特征	呼吸系统的生理特征	第一部分
消化系统的生理特征	泌尿系统的生理特征	神经系统的生理特征	内分泌系统的生理特征	第二章
免疫系统的生理特征	生殖系统的生理特征	小学生生长发育特征	中学生生长发育特征	第三章
第二章 卫生保健常识	培养卫生习惯	经期的卫生保健	乳房的卫生保健	遗精的卫生保健
喉咙的卫生保健	皮肤的卫生保健	定期做健康检查	第三章 常见疾病的识别与预防	
近视	龋齿	扁桃体炎	咽炎	脊柱弯曲异常
感冒	细菌性痢疾	肺炎	非典型性肺炎	哮喘
肾炎	眼异物及眼部化学烧伤	鼻		
腔及气管异物	第三部分 心理健康	第一章 小学生的心理健康	小学生的智力发展特征及培养	
小学生的非智力发展特征及培养	小学生心理健康标准	小学生常见心理问题及其表现	小学生常见心理及行为问题的防治	小学生心理健康评定量表
第二章 中学生的心理健康	中学生的智力发展特征及培养	中学生的非智力发展特征及培养	中学生心理健康标准	中学生常见心理问题及表现
中学生常见心理问题的防治	中学生心理健康诊断测验	第四部分 学习考试与身心健康	第一章 家长的教育观念与孩子的成长	父母要有正确的心态
家长要有平常心	正确看待天才儿童	智商与情商孰重孰轻	多给孩子积极的期待	以平等尊重的态度教育孩子
第二章 缓解压力	调整好高一新生的学习状态	帮助孩子缓解学习压力的“良方妙策”	缓解考试焦虑	让孩子学会控制不良情绪
第三章 科学的学习方法	培养良好的学习习惯	分析孩子不想学习的原因	帮助孩子安排好作息时间	提高学习效率需要培养注意力
第五部分 饮食与健康	第一章 中小学生的营养常识	中小学生在生长发育期间的营养需要	怎样判断孩子的营养状况	第二章 各类食物的营养特点
蔬菜类	肉蛋类	鱼类和其他水产品	瓜果类	坚果、种子类
粮谷类	豆类和豆制品	饮品	第三章 合理营养与健康饮食	营养呵护脑健康
营养促进身高	食物营养的均衡搭配	科学合理地设计家庭营养三餐	第四章 饮食不当与常见疾病	十个饮食误区
七种常见营养素缺乏症	饮食与肥胖症	饮食与近视	饮食与龋齿	饮食与胃肠疾病
饮食与发育不良	第五章 饮食卫生与安全	饮食安全注意事项	防治食物中毒	饮水也要讲科学
第六部分 运动与健康	第一章 科学锻炼和健康收益	中小學生体质健康标准	健康运动的三大原则	科学的健身方法
运动促进身心健康	运动改善气质	第二章 课外体育运动的防护	体育锻炼的注意事项	防范运动损伤
肌肉韧带拉伤的预防与救治	关节扭伤的预防与救治	运动疲劳的预防	骨折的预防与救治	脱臼的预防与救治
第三章 运动与饮食营养	运动营养常识	剧烈运动与饮水	剧烈运动与进餐	剧烈运动与冷食
第七部分 生活方式与健康	第一章 家庭环境与人际交往	营造健康的家庭环境	独生子女更需要有伙伴的关爱	中小學生人际交往的特点
指导孩子正确交友	第二章 不良生活方式与健康	预防高血压、糖尿病等成人病	吸烟是青少年的健康杀手	拒绝毒品,防止成瘾药物滥用
了解青少年失眠症	生活方式与肥胖症	预防生活习惯病	第三章 网络生活与身心健康	充分利用网络的优势
分辨网络世界的鲜花与陷阱	网瘾给孩子造成身心损害	怎样帮助孩子摆脱网瘾	怎样科学地使用电脑	第八部分 安全与健康
第一章 交通安全	警惕交通安全隐患	儿童容易发生交通事故的原因	培养孩子预见危险的能力	第二章 旅游安全
交通安全	财物安全	食品安全	游泳安全	防暑安全
登山安全	第三章 社会治安	威胁青少年的社会治安隐患	孩子应该知道的安全防范常识	求助110报警系统
将陌生人拒之门外	公共场所的自我防范	第四章 消防安全	威胁青少年的消防安全隐患	火灾的预防
灭火步骤	灭火器使用方法	自救办法	第五章 意外伤害的紧急救助	意外伤害急救程序与禁忌
掌握心肺复苏术有备无患	伤员安全转移与肢体固定	止血的基本方法	动物咬伤的预防	不同蜇咬伤的紧急处理方法
烧伤、烫伤的紧急处理	煤气中毒的初步急救			

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

章节摘录

第一部分 健康概念 第一章 健康概念的基本解读1986年11月21日,世界卫生组织在《渥太华健康促进宪章》中指出,健康的必要条件包括:和平、住所、教育、食物、收入、稳定的生态体系、持续的资源、社会的公正以及平等。

从此,与健康相关联的、有助于儿童和青少年健康的各种问题都成为全世界关注的话题,健康概念也在此基础上不断地得到传播。

这一基本思想成为世界各国中小学开展健康教育的基本原则。

什么是健康世界卫生组织从它成立的那一天起,就一直致力于普及健康知识,推进世界各国健康教育的行动。

进入20世纪90年代,随着人类社会的发展,世界卫生组织将健康定义为:“只有在身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德等四个方面都健全的人,才算是完全健康的人。

”健康同时意味着,我们对自己的身心状态是满意的,不仅能够充分地享受生活,而且有能力适应社会环境。

由于人的幸福感与满意程度又是在人际交往中实现的,因此,健康的自我满意程度还必须充分体现出社会性和道德要求。

那么,什么是健康呢?

具体来说,健康是指人的身体发育正常,功能良好,没有残障疾病,体力充沛,精力旺盛,行为适当,并能正常生活和劳动的状况。

就其普遍意义上来看,对于一个人的健康状况,可以通过观察和测量身体形态、生理与心理功能的一定指标来作出比较准确的判断。

无论对于家长还是教师来说,了解和掌握这样一种基本的方法对于指导和帮助儿童和青少年身心健康成长是非常必要的。

近年来,随着社会的发展,人们对健康概念的理解不断地完善,世界卫生组织就此提出了衡量个体健康的10条具体标准。

什么是心理健康哲学家约翰·洛克就曾说过:“健康身体中的健康精神,这是对世界上幸福状态的一个简短而完整的描述。

”300多年后的今天,他的话仍然正确。

躯体和精神的健全对于完满的健全都是必要的。

世界各地出现了很多关注儿童和青少年身心健康的专业组织和机构。

1948年由联合国教科文组织主持建立了世界心理健康联合会(WFMH)。

这些组织或机构的成立和富有成效的工作,极大地推动了世界性的心理卫生普及工作。

活和劳动的状况。

就其普遍意义上来看,对于一个人的健康状况,可以通过观察和测量身体形态、生理与心理功能的一定指标来作出比较准确的判断。

无论对于家长还是教师来说,了解和掌握这样一种基本的方法对于指导和帮助儿童和青少年身心健康成长是非常必要的。

近年来,随着社会的发展,人们对健康概念的理解不断地完善,世界卫生组织就此提出了衡量个体健康的10条具体标准。

什么是心理健康哲学家约翰·洛克就曾说过:“健康身体中的健康精神,这是对世界上幸福状态的一个简短而完整的描述。

”300多年后的今天,他的话仍然正确。

躯体和精神的健全对于完满的健全都是必要的。

世界各地出现了很多关注儿童和青少年身心健康的专业组织和机构。

1948年由联合国教科文组织主持建立了世界心理健康联合会(WFMH)。

这些组织或机构的成立和富有成效的工作,极大地推动了世界性的心理卫生普及工作。

心理健康包括情感和思维两个方面,即情与意。

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

情感健康一般指感觉和状态方面的健康。

思维健康指的是我们按现实情况认识世界, 以及对挑战作出反应, 对生活采取理性的策略的能力。

思维健康的人不会回避冲突和苦恼, 而是在面对生活的转变、创伤和损失时, 能够使情绪得以稳定和完美。

1946年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为: “所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳的状态。

”从定义中我们可以感受到, 心理健康作为健康概念中的一个重要内容, 随着工业化社会的发展, 在人们的生产与生活中占有越来越重要的地位。

第二章 如何衡量孩子的身心健康当我们了解了一般性的健康概念和标准之后, 还需要对具体的标准有一个比较深入和全面的认识, 以求对健康的整体性把握。

生理健康标准1.生理健康水平的划分人的生理健康一直是人类积极探求的问题之一, 随着科学技术的发展和医疗水平的提高, 人类对自身生理健康问题的研究和认识也在不断地深入。

人们的健康水平处在一种什么样的状态?

我们又如何评价儿童和青少年生理健康水平呢?

被普遍公认的生理健康状态被划分为四种水平。

四种健康状态之间是一种动态关系, 既是相互联系的, 又可相互转化。

定义中的“完全良好的适应状态”可以说是人类对健康追求的最高层次, 即是一种理想的健康状态, 也是健康的最高标准, 或者说是人类为此而努力奋斗的目标。

具有“完全良好的适应状态”的人, 在体力、体质、体格以及心理状态等方面都非常优秀。

这部分人群的“健康度”被称为理想的健康状态。

但是, 现实社会中, 大多数人都被称为一般的健康者, 他们的体能可以适应一般的运动和学习, 其精神状态通过自己的努力可以进行有效的自我调节, 而对有些社会生活要求则需要进行适当的训练才能达到。

这部分人的“健康度”被称为普通的健康状态。

第三种健康人群被称为“亚健康人群”, 他们是一群身心脆弱者或需要他人帮助的人。

他们不仅在体力上不如健康的人群, 在心理上的自我调节也远不如健康者积极、主动。

由于他们随时都有可能成为不健康的人, 因此被视为需要注意、关心的群体。

第四种人群则是一些患有身心疾病的群体, 他们被认为是不健康的人, 必须有医生或相关方面的专家对其进行医治、训练和指导。

除非现代医学所无法治愈的疾病或死亡, 不同类型的健康状态之间是可以转换的, 或者说是可逆的。

健康概念的生物学意义是, 身体具有精力充沛地完成或执行日常任务的能力以外, 还能进行娱乐与处理紧急情况。

要想使儿童和青少年获得这些能力, 则需要家长和教师在他们的日常学习和生活中不断地提供有效的指导和帮助, 使他们成为健康的人。

2.生理健康的身体要素从儿童和青少年的身体发育过程来看, 他们的生理健康所包含的身体要素主要有以下四个方面: (1) 心脏以及呼吸器官的耐力公认的心肺适应力测验之一是最大的氧气吸入量或吸入空气能力的试验。

儿童初期, 这种能力随年龄和身高而增加。

西利(J.E.Seeley, 1974)等人的研究报告显示, 肺功能的成熟时期, 女孩是14岁, 男孩是18岁。

男孩18岁时心脏功能成熟, 血细胞量仍然继续增加, 而女孩18岁时心脏功能则尚未成熟。

女孩最大的氧气吸入量随年龄的增加而增大, 男孩则不然。

(2) 肌肉的力量一块肌肉的力量与其横截面积的大小及其构成有关。

体育训练可使肌肉发达即肌肉体积增大。

随着肌肉体积的增大, 肌肉的力量也增大, 同时引起分子水平上生物学变化和相应的功能改善。

女孩大约在15岁时, 力量的增长趋于平衡, 而男孩在13~20岁之间力量则加速增长(马利

纳R.M.Ma1ina, 1978)。

身高和体重遵循着同样的方式, 由于男孩的发育时间较长, 故成年男子要比女子高一些、重一些。

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

人的身高主要受遗传基因的影响，但是，体育活动、生态环境与营养对身高的影响作用也在不断地加大。

(3) 肌肉的耐力在儿童早期，即9~11岁期间，肌肉的耐力随训练而改善。

力量和耐力的维持有赖于坚持训练。

力量和耐力保持的时间通常与训练的时间有关。

(4) 柔韧性指肢体围绕特定关节运动的范围。

柔韧性随着年龄的增长而提高，到青少年时期最高。

柔韧性主要取决于以下几种因素：年龄、性别、姿势、肌肉状况等。

除此之外，现代社会的健康标准还包含两个方面：一方面是个体平均寿命的长短；另一方面是儿童和青少年的体质状况。

当然，这两方面除了与家族的遗传因素和食物结构有关之外，还与社会的医疗水平和环境保护有着紧密的关系。

心理健康标准目前，心理健康标准的划分种类比较多，在这里我们主要介绍国际心理卫生组织和世界卫生组织提出的划分标准。

1.国际心理卫生组织的心理健康标准2.心理健康的诊断原则第二部分 身体健康与疾病预防第一章 生理发育特征人体的生长发育从受精的卵细胞开始到发育成熟是一个复杂的连续过程。

人的一生始终处于生长发育并不断变化的动态之中，各系统和器官由小到大逐渐发育完善，其功能也逐渐趋于成熟。

因此，了解和掌握儿童和青少年的生理特点、生长发育规律以及特征，对于增长健康知识和促进中小學生身心全面发展具有十分重要的意义。

运动系统的生理特征运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三部分组成。

全身由骨和骨关节构成骨骼，骨与骨之间的连接主要通过关节，肌肉附着于骨上。

在神经系统的支配下，骨骼肌收缩牵拉骨改变位置，或产生各种运动，或固定、维持身体的姿势。

1.骨骼(1) 骨的生长人体内大多数骨是通过软骨成熟的途径完成骨的生长发育过程的。

早在胚胎时期，先形成软骨的雏形，以后在软骨的中间部分开始骨化。

随着年龄的增长，骺软骨不断增生并骨化使骨增长，从而使身体不断长高。

其中，脊柱发育的时间最长，一般到青春发育期开始才基本定型。

20~25岁左右，全身的骨与骨骺接合成一个整体。

随着骨化过程完成，骨的生长也就随之停止。

骨在生长发育过程中，还受内外环境的影响，如脑垂体分泌的生长激素、促甲状腺激素以及性腺激素等对骨的生长和成熟起着重要作用，维生素A、维生素D、钙和磷与骨的生长和代谢之间也有着密切关系。

(2) 骨的化学成分骨组织中有两种主要的化学成分，即有机物和无机物。

儿童骨中的有机物和无机物的含量约各占一半。

当儿童发育到成人阶段后，骨中的有机物和无机物的含量比例约为3:7。

所以，儿童和青少年的骨骼硬度小，柔韧性大，不易骨折，但容易弯曲变形。

因此，在学习期间，儿童正确的坐姿对于预防骨骼弯曲是非常重要的，必须引起家长和教师的高度重视。

(3) 骨髓骨髓是主要的造血器官，它存在于骨髓腔和骨松质的空隙内。

胎儿和幼儿时期全是红骨髓；6岁以后，躯体骨髓内逐渐有脂肪产生；至成年时，除短骨、扁骨和长骨两端的骨松质内的红骨髓终生保持造血机能外，其他部分的红骨髓均为脂肪组织代替成为黄骨髓，从此失去造血功能。

2.肌肉(1) 肌肉的发育肌肉的发育落后于骨骼。

从肌肉发育时间的早晚来看，比较大的肌肉(如上肢的屈肌、下肢的大腿肌)发育较早，比较小的肌肉(如手指、腕部肌肉)则相对发育较晚。

这也就是为什么幼儿在抓拿物品的时候容易出现不稳的缘故。

到了八九岁的时候，肌肉发育速度明显加快，而且力量也在加强。

<<让孩子成为健康优等生-中小學生>>

到了青春发育初期，十一二岁以后，肌肉的发育急剧加速。

(2) 肌肉的化学成分及性质儿童和青少年肌肉组织中水分多，糖、脂肪、蛋白质及无机盐较成人少，因而肌肉松弛、能量储存差、力量弱，虽然易疲劳，但由于新陈代谢旺盛，疲劳消除也较快。

所以，我们必须明确年龄过小的儿童不宜做过重的体力劳动或锻炼。

循环系统的生理特征循环系统是由心脏和各种血管以及血管内流动的血液共同构成的一个封闭的、连续的管道系统。

心脏是推动血液循环的动力器官；血管是运送血液的管道，包括动脉、静脉和毛细血管。

1. 心脏、血管 (1) 心脏的发育心脏位于胸腔中部偏左下方，介于两肺之间。

2/3偏左，1/3偏右，心底朝上，心尖朝下，主要由心肌构成，并有心房和心室之分。

心脏发育有两个较快的时期，即2岁半以前和青春期性成熟两个时期。

7岁时的每搏血液输出量约为100~120毫升，以后增长相对缓慢，至青春期又迅速增长，14岁时达130—150毫升。

由于心脏的工作负荷不同，所以左心壁明显比右心壁厚。

(2) 血管动脉是离心的血管，把心脏泵出的血液通过各级动脉输送到全身；静脉是向心的血管，把周身的血液运回到心脏；毛细血管呈网状分布，为连接动脉与静脉末梢之间的细小血管，同时也是血液与组织之间的物质交换场所。

儿童和青少年的肺、肾、皮肤等处的毛细血管丰富而且血流量大、供血多，身体得到的营养和氧气充足，因此有利于生长发育。

10岁以前肺动脉较宽，到了青春期，主动脉的直径开始超过肺动脉。

一般来说，年龄越小，血管壁就越薄，血管的弹力就越小。

儿童长到12岁时的动脉结构与成人相似，青春期后血管的发育则落后于心肺的发育。

2. 心律、心率与血压 (1) 心律由心脏窦房结发出的冲动，沿着传导系统使心肌产生整齐、规则的搏动，这就是心律。

心脏跳动的节律一般是规则的。

正常儿童和青少年呼吸时心律可不规则，吸气时略快，呼气时减慢，称为生理性心律不齐。

约有1% - 2%的儿童和青少年可能因为精神紧张或过度疲劳而突然出现提前的心脏收缩（又称早搏），继之又有个较长的代偿间歇期，使基本心律发生紊乱，但早搏一般不应超过4—6次/分；如果每分钟在6次以上，则需要到医院查明原因。

(2) 心率心率即心跳的频率。

儿童和青少年新陈代谢旺盛，但由于心肺发育不完善，只有增加心跳的频率使心脏每分钟的射血量增加来适应组织的需要。

约10岁以后，随着支配心肺神经发育的完善，心率才会逐渐稳定。

(3) 血压血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力称为血压。

心脏收缩时，动脉血压所达到的最高值称为收缩压（即高压）；心脏舒张时，动脉血压所达到的最低值称为舒张压（即低压）。

儿童因为心输出量小，血管内径相对较大，血液在血管内流动的阻力小，所以血压低于成人。

随着儿童年龄的增长，心脏收缩力加强，血管的弹性有所降低，外周阻力有所加大，故血压逐渐增高，直至达到正常生理水平。

青春后期，由于性腺、甲状腺分泌旺盛，使神经兴奋性增高，加之血管生长落后于心肺，有些青少年可出现暂时的血压偏高现象。

这种情况，随着年龄的增长和内分泌机能的稳定会逐渐改善。

呼吸系统的生理特征.....

编辑推荐

《让孩子成为健康优等生:中小學生健康手册》由北京出版社出版。

小学、中学阶段是决定孩子一生健康的重要时期。

身心健康是孩子成功与幸福的基石，《让孩子成为健康优等生:中小學生健康手册》由学生健康教育专家将多年积累的经验和科学、实用的方法奉献给期盼孩子成功、幸福的家长和教师们。

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>