

<<初中健康教育（第2册）>>

图书基本信息

书名：<<初中健康教育（第2册）>>

13位ISBN编号：9787301041925

10位ISBN编号：7301041926

出版时间：1999-6

出版时间：北京大学出版社

作者：张伯源，常青 著

页数：172

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>

<<初中健康教育（第2册）>>

内容概要

《初级中学健康教育》教材共分三册，第一、二、三册的教材内容，分别适合于初一、初二、初三年级学生使用。

《初中健康教育（第2册）》为第二册，以现代健康教育学理论为指导，紧密结合我国当代广大中学生群体的健康特征，从生物医学、心理、社会这三个方面编写合适的内容。旨在帮助处于世纪之交的中学生更好地掌握健康知识，培养健康意识，确立健康信念，树立正确的卫生观念，建立健康的行为和生活方式，成长为身心健康和社会适应良好的一代社会主义新人打下坚实的基础。

<<初中健康教育（第2册）>>

书籍目录

第一章 人的心理活动与青春期心理特点第一节 心理现象与个性心理第二节 青春期的心理特点第三节 影响心理发展的因素第二章 青春期的任务与心理卫生第一节 青春期的任务第二节 青春期心理调适第三节 青春期心理卫生与健康第三章 掌握科学的学习方法第一节 探索科学的学习方法第二节 怎样提高记忆力第三节 学习疲劳与用脑卫生第四章 情绪情感与健康第一节 什么是情绪情感第二节 情绪情感对学习和健康的影响第三节 怎样保持良好的情绪情感第五章 培养和锻炼良好的意志品质第一节 什么是意志第二节 什么是意志品质第三节 怎样培养意志品质第六章 考试焦虑和对策第一节 造成考试焦虑的因素第二节 考试焦虑对学习的影响第三节 怎样正确对待考试第七章 正确对待竞争和挫折第一节 正确对待竞争第二节 挫折的含义第三节 积极应对挫折第八章 树立自信心,克服自卑感第一节 什么是自信心和自卑感第二节 树立自信心的意义、方法和途径第三节 自卑感形成的原因及矫正方法第九章 建立良好的人际关系第一节 学会与人合作第二节 树立正确的交友观第三节 与父母坦诚交流第十章 培养良好的性格和健全的人格第一节 什么是良好的性格和健全的人格第二节 培养良好性格的途径第三节 培养健全人格的方法第十一章 确立健康的生活方式第一节 健康的生活方式及其意义第二节 不良生活方式及其对健康的危害第三节 怎样确立健康的生活方式第十二章 消费活动与心身健康第一节 消费行为与心身健康第二节 确立健康的消费意识和行为第三节 防止有碍心身健康的消费行为第十三章 青春期的性心理发展和心理卫生第一节 青春期性意识的发展与性心理的表现第二节 怎样保持性心理的健康第三节 青春期常见的性心理问题与防治第十四章 青春期的性道德修养第一节 青少年加强性道德修养的重要性第二节 加强青春期性道德修养的主要途径第三节 如何与异性同学交往第十五章 怎样维护和保持青春期的心理健康第一节 什么是心理健康第二节 审美与心理健康第三节 理想与心理健康

<<初中健康教育（第2册）>>

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>