

<<做最成功的父母>>

图书基本信息

书名：<<做最成功的父母>>

13位ISBN编号：9787508459875

10位ISBN编号：7508459873

出版时间：2009-1

出版时间：水利水电出版社

作者：苗雨

页数：193

字数：209000

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>

## <<做最成功的父母>>

### 前言

在中国这个有着悠久的历史与传统的国家，对于许多家庭来讲，孩子就是父母的一切。

许多父母都是省吃俭用，把所有的好东西都留给子女，从不吝惜在孩子身上的花费。

舐犊情深，不能不令人感动。

父母为孩子付出这么多，无非是想让孩子健康快乐地成长，但是由于育儿知识的缺乏常常导致事与愿违。

6岁的孩子高烧不退，父母多喂了两片阿司匹林却导致孩子死亡；上小学的孩子在天真烂漫的年纪得了失眠症，竟然要遵医嘱吃安眠药才能入睡；读初中的男孩依旧尿床，只得不停的寻医问药；念高中的女孩得了胃溃疡，久治不愈……一个个鲜活的例子提醒着我们，养儿育女，父母只有一颗爱孩子的心是不够的，知晓必要的育儿知识非常重要。

最近越来越多的数据和案例表明很多疾病正在向年轻化的趋势转变，以前六七十岁老人才会得的病，越来越多地出现在年轻人，甚至孩子身上。

“年轻的时候是你找病，老了之后是病找你！”

这句谚语中蕴含的道理不言自明，健康是要从小打基础的。

小时候很多小的细节不注意或当时没有表现出来，但是随着年龄的不断增长，这些隐患就会有如雨后的春笋一发而不可收拾，成为阻碍健康的罪魁祸首。

然而，现在很多的人往往从三四十岁左右才开始关注健康和养生。

虽说“亡羊补牢，犹未晚矣”，但是身体的底子不好要想补回来可非一朝一夕之事。

所以，从小就帮助孩子养成良好的健康习惯，避免生活中的常见误区对孩子健康造成伤害，将威胁健康的隐患扼杀在摇篮中，才是明智的家长应该做的事情。

本书正是从怎样培养一个健康的孩子为出发点，从饮食、起居、生活、儿童常见病防治、意外伤害急救和心理健康这六个方面进行全面、详尽的讲解。

我们将为您扫除孩子生活中最常见的健康隐患，为您纠正最普遍的育儿误区，帮助您教会孩子自律、自救。

书中更内含健康营养课堂小贴士，旨在从更加全面的角度帮助您培养出一个健康孩子。

参与本书编写的人员有：陈晔、薛乾、肖大勇、王芳、张聰、陈再波、杨金鑫、冯玉、毕雪等，在此一并致谢。

编者2009年1月

## <<做最成功的父母>>

### 内容概要

孩子不能输在起跑线上的不仅仅是成绩，还有健康！  
怎样才能培养一个聪明健康、活力无限的孩子呢？  
本书从饮食起居、儿童常见疾病、生活中的健康细节和儿童心理等多个角度深入分析并配以生动实例，详细地介绍了培养健康孩子的科学方法。  
给孩子一个健康的现在，孩子还你一个远大的未来！

## &lt;&lt;做最成功的父母&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康教育伴随孩子一生 一、让健康意识装满孩子大脑 二、健康十大标准 三、健康教育时时刻刻 四、教孩子认识自己的身体 第二章 饮食中的健康细节 一、喝水的学问 二、你的孩子会“吃”饭吗 三、均衡饮食才健康 四、孩子的四季饮食 五、一日之计在于早餐 六、吃零食的学问 六、奶制品饮用学问多 七、孩子饮食禁忌多 八、吃正确的水果与正确地吃水果 九、巧治“偏食症” 十、孩子进补要谨慎 十一、旅行中如何坚持饮食卫生 第三章 起居中的健康细节 一、从小刷出坚固的牙齿 二、洗出健康的孩子 三、制定符合生物钟的作息时间 四、让孩子享受优质睡眠 五、尿床也是病 六、做好换季工作 七、孩子夏季起居需谨慎 八、孩子坐姿有讲究 九、穿衣是大事，千万别马虎 十、孩子穿鞋讲究多 第四章 生活中的健康细节 一、眼镜不能代替眼睛 二、别让孩子“贪凉” 三、和孩子一起打扫卫生死角 四、预防运动受伤 五、与宠物保持一定距离 六、与孩子一起步入“青春期” 七、战痘保卫战 八、让孩子远离电视病 九、克服上学路上的坏习惯 十、孩子日常生活细节多 十一、孩子锻炼讲时宜，每天跳跳长身体 第五章 意外伤害的急救方法 一、教孩子学会中暑的急救方法 二、教孩子学会溺水的急救方法 三、教孩子学会烫伤和烧伤的急救方法 四、教孩子学会被毒虫咬伤的急救方法 五、教孩子学会触电的急救方法 六、教孩子学会食物中毒的急救方法 七、教孩子学会一氧化碳中毒的急救方法 八、教孩子学会扭伤的急救方法 九、教孩子学会常见外伤的急救方法 十、其他常见意外伤害的急救方法 第六章 每个父母都是儿科专家 一、感冒是最大的隐形杀手 二、远离儿童肥胖症 三、鼻子出血不可忽视 四、孩子常见的“肚子疼” 五、有效预防流行性传染病 六、认识疫苗 七、孩子用药注意多 八、孩子其他常见病的预防与治疗 第七章 父母是孩子最好的心理医生 一、了解孩子的心理特点 二、敞开心扉去倾听 三、健康心理从培养情趣开始 四、温馨的家庭才能培养出健康的孩子 五、自信是孩子一生的品格力量 六、每天多一点点快乐 七、有爱才有未来

## &lt;&lt;做最成功的父母&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 健康教育伴随孩子一生一、让健康意识装满孩子大脑由上海市少工委组织的一项关于上海孩子运动与健康的专题调研报告称,接受调查的1245名孩子分别打出了自己的健康分,其中关于“健康意识”的调查显示如下:91.7%的孩子认为健康对自己“非常重要”,健康是“一切之本”,没有了健康,一切都将毫无意义。

对于健康的内涵问题,孩子的理解也更为全面。

86.8%的少儿认为健康是“身体强壮,没有疾病”,56.6%认为健康是“情绪稳定,积极乐观”,24.1%认为健康还需要积极“适应社会环境”。

可见,目前,上海孩子的健康意识普遍增强,健康已经成为他们人生追求的重要目标。

人体是一个整体,身心功能紧密相关,互为因果,这是现代全面健康概念的出发点。

躯体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是躯体健康的保证和动力。

一个孩子只有处于全面健康状态,才能维持身心平衡的协调稳定,消除各种精神压力,更好地适应现代社会生活,对社会做出积极贡献。

所以说,健康是孩子成长和发展的基础。

健康教育包括以下几个方面的内容:生活卫生教育、安全教育、身体锻炼和心理健康教育。

1.生活卫生教育生活卫生教育主要是帮助孩子获得日常生活中必需的卫生知识,培养孩子良好的生活习惯,使孩子逐步学习以健康的方式来生活。

2.安全教育安全教育主要是帮助孩子获得和掌握日常生活中最基本的安全知识和技能,使孩子逐步懂得爱护自己和他人,不断增强孩子的自我保护意识和能力。

3.身体锻炼身体锻炼是指利用体育器械或自然物进行身体锻炼,全面协调地发展孩子的体能,增强孩子体质,提高孩子适应自然的能力;培养孩子能敢、不怕困难等良好的心理品质。

## <<做最成功的父母>>

### 媒体关注与评论

健康就是金子一样的东西。

——高尔基 要从小把自己锻炼得身强壮，能吃苦耐劳，不要娇滴滴的，到大自然里去远走高攀吧！

——恩里科·费米 忽略健康的人，就是等于在于自己生命开玩笑。

——陶行知 健康的价值，贵重无比。

它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富甚至付出生命的东西。

——蒙田

## <<做最成功的父母>>

### 编辑推荐

《做最好的父母:培养一个健康的孩子》：人之初权威家教读本丛书。  
孩子的健康99%取决于父母，超前的健康管理让孩子受益一辈子。  
给孩子一个健康的现在，孩子还你一个远大的未来！

<<做最成功的父母>>

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>