

<<最应了解的日常生活知识>>

图书基本信息

书名：<<最应了解的日常生活知识>>

13位ISBN编号：9787510006890

10位ISBN编号：7510006899

出版时间：2010-6

出版公司：世界图书出版公司

作者：《青少年技能培养丛书》编委会 编

页数：198

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>

<<最应了解的日常生活知识>>

内容概要

生活处处有学问，处处有知识，这些知识都是需要青少年需要了解的。本书从青少年的生活需要了，出发将生活常识分为饮食、日常保健、心理、自我保护、急救、礼仪与人际交往几个大类，从不同的角度向青少年介绍日常生活知识，可以让青少年掌握一些生活的诀窍，从而适应独立的生活。

本书贴近生活实际，让青少年在轻松的阅读之中掌握生活技能并且能够把这些技能应用到生活当中，是青少年提高技能的常备手册。

<<最应了解的日常生活知识>>

书籍目录

第一章 健康饮食常识

第一节 青春期饮食

- 一、智力发育需要的营养成分
- 二、益智食物种类
- 三、益智食谱
- 四、提高免疫力的食物
- 五、养成良好的饮食习惯
- 六、对智力有害的食物

第二节 科学饮用牛奶

- 一、不空腹喝牛奶
- 二、避免牛奶与茶水同饮
- 三、不宜用开水冲奶粉
- 四、不宜采用铜器加热牛奶
- 五、避免日光照射牛奶
- 六、不要吃冰冻牛奶
- 七、喝牛奶远最佳时间

第三节 警惕垃圾食品

- 一、垃圾食品知多少
- 二、区分垃圾食品和健康食品

第二章 日常保健常识

第一节 改掉损害大脑健康的坏习惯

- 一、有损脑健康的七种坏习惯
- 二、保持大脑年轻态的行动计划

第二节 益智有方法

- 一、针灸按摩益智
- 二、形体体操益智
- 三、音乐益智

第三节 养成良好的睡眠习惯

- 一、为什么需要好好睡眠
- 二、走出睡眠的误区
- 三、怎样才能有个好的睡眠习惯

第四节 眼睛的健康

- 一、眼睛的保护
- 二、眼睛保健

第五节 口腔卫生与健康

- 一、重视口腔健康
- 二、保持口腔卫生的方法

第六节 鼻子清洁防疫病

第三章 心理保健常识

第一节 青少年常见心理危机

- 一、不安的情绪
- 二、非常的感受
- 三、爱情的迷惑
- 四、愤怒与害羞
- 五、无聊与压力

<<最应了解的日常生活知识>>

-
第四章 自我保护常识
第五章 急救常识
第六章 日常礼仪与人交往常识

<<最应了解的日常生活知识>>

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>