

<<人身安全与生命自护>>

图书基本信息

书名：<<人身安全与生命自护>>

13位ISBN编号：9787510012631

10位ISBN编号：7510012635

出版时间：2009-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：《人身安全与生命自护》编写组 编

页数：196

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>

<<人身安全与生命自护>>

前言

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近30%的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第5位，15~35岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。

由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。

尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。

人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。

<<人身安全与生命自护>>

内容概要

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。
让我们懂得生命，珍爱生命，让我们存生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

<<人身安全与生命自护>>

书籍目录

第一章 饮食安全 一、有益于青少年成长的食物 二、警惕有毒有害的食物 三、食物的宜忌搭配
四、健康吃喝的方法 五、饮食意外发生时的自我急救 六、警惕偏食所带来的疾病第二章 交通安全
一、道路交通安全基本常识 二、乘坐交通工具的安全常识 三、不同环境下的交通安全须知
四、交通事故发生时的应急措施第三章 居家安全 一、正确使用各种家用电器 二、谨防家庭中的
潜在“杀手” 三、家庭火灾的防范与应急处理 四、独自一人在家时的安全措施第四章 运动安全
一、运动安全须知 二、运动前的热身准备 三、进行运动应注意的事项 四、意外发生时的自救措施
第五章 校园安全 一、校园事故的常见种类 二、校园各类事故的安全防范第六章 网络安全 一
、认识互联网 二、远离非法网吧 三、学会正确上网 四、规范网络行为 五、网络病的防治第七章
危机处理 一、地震 二、泥石流 三、洪水 四、海啸 五、雷击 六、触电 七、缺水 八、
液化石油气体中毒 九、有毒气体泄漏 十、集贸市场发生火灾 十一、娱乐场所发生火灾 十二、
发生拥挤踩踏事件 十三、恐怖分子劫持 十四、发求救信号第八章 常见疾病的预防与家庭急救 一
、常见疾病的预防 二、家庭急救第九章 青少年预防被害的措施 一、易受侵害青少年类型 二、预
防被害的措施附录 相关的安全法规与常识 《中华人民共和国食品安全法》相关条文 《道路交
通安全法实施条例》(节选) 《中华人民共和国道路交通安全法》(节选) 《全国青少年网络文明公约》
《公安机关维护校园及周边治安秩序八条措施》 《关于进一步做好中小学幼儿园安全工作六条措
施》 《中小学公共安全教育指导纲要》 中小学暑期安全教育的主要内容 使用灭火剂和灭火器具
的常识

章节摘录

插图：6.鸡蛋：研究表明，鸡蛋提供一些成分可以促进眼睛健康，并有助于防止老年性黄斑变性，防止老年人的失明现象。

美国心脏协会已经对鸡蛋的价值大加赞赏，推荐大家每天都吃鸡蛋。

当然了，你每天都必须控制胆固醇摄入量为300毫克。

如果你可以做到这点，那么你就可以每天都尽情享受一个鸡蛋了。

但是，记住要吃干净的鸡蛋，在禽流感高发期，我们尤其应当注意鸡蛋的卫生。

7.坚果：我们都知道坚果含有大量的脂肪，但坚果是很健康的一种食物。

无论是单不饱和脂肪还是多不饱和脂肪，都可以帮助降低胆固醇水平，并有助于预防心脏病。

要想获取大量的蛋白质、纤维、硒、维生素E和维生素A，坚果便是一个很好选择。

例如，榛子、腰果、栗子、核桃、杏仁、松子等坚果能增加能源和克服饥饿，可以帮助学习者顺利完成每天的任务。

当然了，坚果中也含有大量的卡路里，所以享受坚果的同时，也要注意不要吃过多哦。

8.水果：众所周知，吃水果对身体健康有利，但是，哪些水果对身体健康最有利，并能够达到治病的效果，可能大家不太清楚。

<<人身安全与生命自护>>

编辑推荐

《人身安全与生命自护》：人最宝贵的是生命，生命只有一次。

<<人身安全与生命自护>>

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>