

<<学校健康教育教学指导>>

图书基本信息

书名：<<学校健康教育教学指导>>

13位ISBN编号：9787511602909

10位ISBN编号：7511602908

出版时间：2010-9

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：余小鸣 编

页数：全2册

字数：320000

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>

<<学校健康教育指导>>

内容概要

本丛书包括《学校健康教育指导小学：小学1-3年级》和《学校健康教育指导小学：小学4-6年级》两册。

本丛书内容运用了以儿童为中心的健康教育理念，针对学校以及学校儿童面对的主要健康问题，具体设计了个人卫生、预防疾病、心理健康、环境安全与健康等四大主题，并在各个主题的教学中融入多种互动和参与式学习方法及技能，为教师开展学校健康教育提供指导，强调教师在教学过程中不仅要传授知识，更重要的是鼓励和帮助学生建立促进健康的责任感，发展有效的健康技能，积极学习、合作学习，共同决策和采取行动，最终成为有健康素养的成人。

<<学校健康教育教学指导>>

书籍目录

《小学1-3年级》目录： 主题一：个人卫生 专题一：养成卫生好习惯 专题二：读写姿势要正确 专题三：合理饮食保健康 专题四：维护口腔卫生 专题五：注意食品卫生安全 专题六：文明如厕讲卫生 主题二：心理健康 专题一：认识我自己 专题二：和睦相处 专题三：学会自理与自立 主题三：疾病预防 专题一：预防沙眼 专题二：预防呼吸道传染病(一) 专题三：预防其他常见病 专题四：预防呼吸道传染病(二) 专题五：预防肠道传染病 主题四：环境与健康 专题一：在家不忘安全 专题二：校园安全勿忘记 附录：一种新的健康教育模式——“从儿童到儿童”方法 活页《小学4-6年级》目录： 主题一：个人卫生 专题一：爱护眼睛预防近视 专题二：平衡膳食 专题三：科学饮水与健康 专题四：预防龋齿 专题五：合理安排生活作息 专题六：预防食物中毒 主题二：心理健康 专题一：增强自信 专题二：学会交往 专题三：保持情绪愉快 主题三：疾病预防 专题一：预防营养性疾病 专题二：预防动物传播的疾病 专题三：预防病毒性肝炎 专题四：认识和预防地方病 主题四：环境与健康 专题一：外出安全记心间(一) 专题二：外出安全记心间(二) 专题三：环保与节能 附录：一种新的健康教育模式——“从儿童到儿童”方法 活页

<<学校健康教育教学指导>>

章节摘录

插图：6~12岁的儿童处于体格与智力发育快速，运动能力、自主性、独立性增强的时期，可接受和理解食物与健康的相关知识。

现如今的儿童，喜欢吃零食，但孩子们对于哪些零食该食用哪些零食不该食用，了解不甚清楚。

教师和家长有责任教导和帮助儿童养成正确的饮食习惯。

1.零食应是膳食的合理组成成分。

但不要仅从口味和爱好选择，零食正餐是儿童青少年营养的主要来源，在正餐有时无法保证其所需的全部营养的需求时，可以在两餐之间选择适量零食作为合理膳食的组成部分，不要仅从口味和爱好选择零食。

2.选择新鲜、天然、易消化的零食。

多选奶类、果蔬类、坚果类的食物选择零食时主要注意食物应该新鲜、天然并且易于消化，种类上可以优先考虑奶类、果蔬类、坚果类（如花生、瓜子、核桃等）的零食。

奶类零食富含丰富的优质蛋白质和钙，水果、坚果类零食富含多种维生素和矿物质，可以促进儿童的生长发育和达到营养平衡的目的。

3.学习、了解不同零食的营养特点。

不要盲目跟随广告选择零食家长和教师应该利用各种机会教育和指导儿童认识各种零食的营养特点，培养儿童建立正确的饮食观念，选择低脂肪、低盐、低糖的零食，如新鲜水果、蔬菜、奶类、坚果等。

4.吃零食时间不要距离正餐太近，每天吃零食一般不超过3次儿童吃零食距离正餐时间不要太近，零食和正餐之间至少间隔1.5~2小时为宜，儿童还应注意不要在睡前吃零食，这样不利于消化吸收和睡眠，食物残渣留在口腔中还会增加儿童患龋齿的危险。

每天控制食用零食次数不超过3次。

<<学校健康教育指导>>

编辑推荐

《学校健康教育指导小学(套装共2册)》是由中国农业科学技术出版社出版的。

<<学校健康教育指导>>

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>