

图书基本信息

书名：<<美国中小学生必修课程 健康与幸福 七年级上>>

13位ISBN编号：9787533894306

10位ISBN编号：7533894308

出版时间：2012-1

出版时间：浙江教育

作者：(美)琳达·米克斯//菲利普·海特|译者:张雅明

页数：216

译者：张雅明

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>

## <<美国中小学生必修课程 健康与幸福>>

### 内容概要

《美国中小学生必修课程：健康与幸福（7年级上）》课程教给学生生活技能，这些技能帮助他们评估周围的信息并做出决定，最终促使他们身体健康。

虽然该课程最初是为美国学生设计的，但是课程所传授的基本概念和科学理论是没有国界的。虽然美国学生和中国学生之间可能存在某些行为和生活方式上的差异，但是重要的生活技能，即个人为保持健康所需要的生活技能，肯定是一致的。

学习这些基本的生活技能，对于学生本人和他们的父母以及他们所在的学校和社区，都有一定的益处。

作者简介

作者：（美国）米克斯（Meeks L.）（美国）海特（Heit P.）译者：张雅明

书籍目录

第1章 心理和情绪健康

第1课 对自己的健康负责

性格塑造：责任：情景表演

链接：艺术

生活技能活动：制定健康目标

学习生活技能：制定健康目标

第2课 培养良好性格

链接：数学

性格塑造：公民意识：热情欢迎

生活技能活动：分析影响健康的因素

健康相关职业：青年中心辅导员

第3课 做负责任的决定

聪明消费：调查警告

链接：数学

生活技能活动：做负责任的决定

第4课 促进心理健康

写一写：描述个性

链接：科学

独立完成：表达情绪

打破常规：重建态度

生活技能活动：分析影响健康的因素

第5课 管理压力，提高心理弹性

链接：科学

链接：社会研究

性格塑造：应对批评

生活技能活动：管理压力

健康在线：压力释放者

第1章复习

第2章 家庭和社交健康

第1课 沟通

写一写：表达感受

生活技能活动：使用沟通技能

学习生活技能：使用沟通技能

第2课 做一个负责的家庭成员

独立完成：做一个家务劳动安排表

链接：社会研究

链接：数学

生活技能活动：做负责任的决定

性格塑造：尊重：练习礼貌

第3课 发展健康的同伴关系

链接：社会研究

性格塑造：尊重 / 关心：结识新朋友

写一写：处理同伴压力

聪明消费：分析广告

链接：科学

<<美国中小學生必修课程 健康与幸福>>

生活技能活动：制定健康目标

第4课 解决冲突

链接：社会研究

链接：艺术

生活技能活动：解决冲突

健康在线：解决冲突

健康相关职业：调节者

第5课 关系与节制

性格塑造：关心：支持朋友

打破常规：尊重自己

生活技能活动：制定健康目标

性格塑造：责任：维护婚姻

第2章复习

单元活动与方案

第3章 生长和发育

第1课 身体的支撑和控翎系统

聪明消费：找到合适的鞋

健康在线：皮肤癌

生活技能活动：做负责任的决定

第2课 人体的运输系统

链接：科学

链接：科学

生活技能活动：制定健康目标

独立完成：分析你的睡眠情况

第3课 青春期知识

链接：科学

聪明消费：中毒性休克综合症

链接：数学

生活技能活动：获得有效的健康信息、产品和服务

学习生活技能：做负责任的决定

第4课 怀孕与分娩

性格塑造：帮忙

写一写：挑战与回报

健康相关职业：助产士

链接：社会研究

生活技能活动：做健康倡导者

第5课 以健康的方式衰老

生活技能活动：实践健康行为

链接：科学

打破常规：炫目的行动

第3章复习

第4章 营养

第1课 遵循饮食指南

独立完成：计划一份健康食谱

链接：数学

生活技能活动：制定健康目标

聪明消费：拉丁裔美国人的饮食金字塔

<<美国中小學生必修课程 健康与幸福>>

第2课 改进饮食习惯

生活技能活动：做负责任的决定

健康相关职业：注册营养师

链接：数学

打破常规：对抗饥饿

第3课 食物中毒

链接：科学

链接：社会研究

写一写：安全烹饪

生活技能活动：实践健康行为

第4课 保持健康的体重

链接：数学

链接：体育

链接：科学

生活技能活动：制定健康目标

学习生活技能：分析影响健康的因素

第5课 认识饮食障碍

独立完成：学习接受你自己

健康在线：饮食障碍

性格塑造：关怀：应对消极的身体映像

生活技能活动：做健康倡导者

第4章复习

单元活动与方案

第5章 个人健康和运动

第1课 健康服务和资源

独立完成：绘制你的健康史图表

健康相关职业：整牙医生

生活技能活动：制定健康目标

第2课 护理和消费选择

生活技能活动：分析影响健康的因素

聪明消费：人工日光屋

第3课 体育运动的好处

链接：音乐

生活技能活动：做负责任的决定

健康在线：选择体育项目

链接：社会研究

链接：数学

学习生活技能，管理压力

第4课 提高身体体能

独立完成：评估你的体能

链接：体育教育

性格塑造：锻炼小贴士

生活技能活动：制定健康目标

第5课 防止受伤

性格塑造：诚实：做诚实的人

链接：体育

写一写：写一篇文章

生活技能活动：解决冲突  
第5章复习

章节摘录

版权页：插图：个性(personality)是指一个人各种特质的独特组合。

特质是指某种明显的品质或特点。

有些特质是遗传的，如体重和头发的颜色，有些特质则是后天养成的。

后天养成的特质受到环境，包括家庭和朋友的影响。

比如，姐姐的冒险精神会激励你乐于尝试新的事物。

有一些特质与你的态度和行为有关。

尽管你不能改变遗传和环境，但是你可以控制个人的行为。

你可以有意识地培养积极的人格特质，如幽默感、知识、关心、乐观、感恩等。

幽默感(sense of humor)是指洞察事物有趣的方面的一种能力。

如果你具有幽默感，你可能会以嘲笑自己的方式来逗笑别人。

拥有这种特质的人可以有效地减轻所面临的压力。

但幽默感的重要内容是尊重，幽默不能贬低和愚弄他人。

不同领域的知识(knowledge of different subject)意味着对各种话题都感兴趣和有所了解。

想象一下，要与一个对你所讲的内容毫无兴趣的人交流，那会是多么困难！

再想象一下，如果另一个人能专注于你的话题，还能不时地发表他的见解，那么，你更愿意和哪个人待在一起呢？

关心他人(consideration for others)是指以关爱他人的方式行动。

比如，假如你关心别人，那么你在洗澡时就不会用掉所有的热水。

你会记得朋友的生日，注意他们的情绪，为别人开门。

人们总是愿意和关心他人的人交朋友，所以关心别人的人总会有很多朋友。

乐观(optimism)就是能看到事物的积极方面并期待好的结果。

如果你是乐观的人，你就会相信人们好的方面而不是坏的方面。

你会关注人们的长处而不是短处，会避免消极的情绪。

乐观的人总给人以希望，他们会提醒人们好的事情将会发生。

感恩(gratitude)就是对帮助过你的人表示感谢和感激。

你曾经有过对某人提供了帮助，而对方却没有在意的经历吗？

面临这样的情况，你有什么样的感觉？

人们在对他人提供了帮助后，总是希望能得到对方的感谢，而不是被当做理所当然。

因此，你在得到了他人的帮助后，应该说声“谢谢”或写张表示感谢的纸条，这样就会让别人知道你在意他们。



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>