

图书基本信息

书名：<<青少年学习卫生知识/青少年卫生知识读物丛书>>

13位ISBN编号：9787562161356

10位ISBN编号：7562161356

出版时间：2013-1

出版时间：钟朝晖、徐晓阳 西南师范大学出版社 (2013-01出版)

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>

书籍目录

第一篇 如何科学用脑一、人体最复杂的器官——奇妙的大脑二、大脑的工作效率为什么降低了？——因为“饿”了三、事半功倍的好方法——科学用脑四、脑力劳动的强度——学习负荷五、怎样使学习负荷适应自己？——调节学习负荷 第二篇 生活作息制度一、合理确定作息时间二、科学分配学习时间三、让课外活动丰富多彩四、珍惜课间十分钟五、合理休息消除疲劳六、良好睡眠为大脑蓄能 第三篇 学习心理卫生知识一、为什么要学习？——良好的学习动机二、高效率地学习——集中注意力三、发挥真实水平——考试焦虑与怯场四、积极？消极？——早恋五、你需要休息了——学习疲劳 第四篇 学习环境卫生知识一、让我们的“起步”更高点——书房布置二、校园，你的另一个“家”三、合理的教室布局伴随你健康成长四、适用而实用的好伙伴——课桌椅五、明亮的教室——采光与照明六、贴心的“三姐妹”——气温、气湿、气流 第五篇 贴心的好伙伴——学习用品一、你喜欢色彩绚丽的书籍吗？二、恰当地选择高科技产品——电子产品三、适合自己的好帮手——学习文具四、它做到“两无两易”了吗？——黑板五、天平般的百宝箱——双肩包 第六篇 用眼卫生知识一、睁眼看清晰的世界——预防视力低下二、勿让光线伤害了你的眼睛——光线强度三、缓解眼睛的疲劳——休息片刻四、做一个书写姿势小明星——坐的艺术五、紧张的眼部肌肉六、保健医生来帮你——眼保健操 第七篇 其他学习相关疾病预防一、学校相关疾病知多少二、不良坐姿之弯腰驼背——脊柱弯曲异常与颈椎病三、不良坐姿之“二郎腿”——跷出腰腿病四、过多脂肪惹麻烦——肥胖

编辑推荐

钟朝晖、徐晓阳主编的《青少年学习卫生知识》一书以维护青少年学生身心健康为目的，向同学们介绍一些学习过程中的健康知识，使同学们能够科学地学习、健康地成长。

本书的各章节都引用了一些生动的案例，向同学们深入浅出地介绍学习过程中不利于健康的行为及影响因素，回答了一系列与学习卫生有关的现实问题。

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>