

<<学生健康指南>>

图书基本信息

书名：<<学生健康指南>>

13位ISBN编号：9787801140906

10位ISBN编号：7801140907

出版时间：1997-6

出版时间：九州出版社

作者：本社

页数：266

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>

## &lt;&lt;学生健康指南&gt;&gt;

## 前言

每个人都希望自己有强健的体魄。

对于中等职业学校的学生来说，身心健康无论对完成在校的学习任务，还是毕业后胜任职业工作，都是首要的基本的条件。

现代意义上的健康，已不单纯指身体没有疾病，它还包含心理健康和具有良好的社会适应能力。

积极探寻健康的生活方式，做一个健康的人，不仅应当成为当代青年所具有的思想观念，而且应当成为青年学生的自觉的行动。

中国经济要腾飞，中华民族要自立于世界民族之林，首先需要身体健康的一代青年，需要千百万高素质的社会主义建设者。

当前，我国经济建设和社会发展对人民的整体素质提出了新的更高的要求。

每一个职业学校学生都要意识到自己肩负的责任。

从这个意义上说，青年学生身体健康与否，不仅关系到每个学生的成长，而且关系到我国社会主义现代化建设第二步、第三步宏伟战略目标的实现，关系到中华民族的未来。

国务院1995年印发了《全民健身计划纲要》，明确提出全民健身计划以青少年和儿童作为重点。

因此，学校要把健康教育作为一项重要任务。

中等职业学校的学生正处于生理、心理发育和世界观、人生观形成的重要时期，客观上需要学校对其成长给以指导。

学校要通过加强健康教育，使学生了解有关健康的知识，并逐渐养成良好的行为习惯。

作为学生，则要主动接受健康教育，增强自我保健意识，树立健康的新观念。

要注意加强体育锻炼，养成在日常生活中讲究卫生的习惯，不断提高自己的身体素质，同时，要注意培养积极乐观的情绪和良好的个性，锻炼承受挫折、战胜困难的坚强意志，要学会关心别人、尊重别人，处理好人际关系，做到心胸开阔，有远大理想和抱负，使自己的人格更加完美、健康。

国家教委职教司请有关专家、教授为中等职业学校学生编写的这本《学生健康指南》，目的是通过向学生介绍生理、心理健康方面的知识，为学生提供一把打开健康宝库的金钥匙。

这本书内容丰富、知识性强，适合中等职业学校的学生阅读，也具有一定的可操作性。

相信它会对学生的健康成长起到积极的促进作用。

我国改革开放和社会主义现代化建设需要的人才多方面的。

优秀的科学家、工程技术人员是人才，优秀的产业工人、服务人员也是人才，是企业不可缺少的重要人才。

希望中等职业学校的学生克服鄙视职业教育的旧观念，努力把自己塑造成一名德智体等方面全面发展的合格人才。

## <<学生健康指南>>

### 内容概要

国家教委职教司请有关专家、教授为中等职业学校学生编写的这本《学生健康指南》，目的是通过向学生介绍生理、心理健康方面的知识，为学生提供一把打开健康宝库的金钥匙。这本书内容丰富、知识性强，适合中等职业学校的学生阅读，也具有一定的可操作性。相信它会对学生的健康成长起到积极的促进作用。

## <<学生健康指南>>

### 书籍目录

#### 绪论

- 一、什么是健康
- 二、学习健康知识的重要性
- 三、做自己健康的主人

#### 第一章 青春期身心发育特点

##### 第一节 生理发育特征

- 一、身体外形剧变
- 二、内脏机能不断健全
- 三、身体素质不断增强
- 四、性器官与第二性征发育显著

##### 第二节 心理发育特征

- 一、认知发展
- 二、个性发展
- 三、性心理发展

#### 第二章 青春期常见卫生问题与疾病的防治

##### 第一节 青春期常见卫生问题

- 一、痤疮
- 二、月经期卫生
- 三、男性外生殖器卫生
- 四、遗精
- 五、手淫
- 六、神经衰弱
- 七、神经性厌食

##### 第二节 常见病的防治

- 一、贫血
- 二、龋齿
- 三、近视
- 四、病毒性肝炎
- 五、肺结核病

##### 第三节 成年期疾病的早期预防

- 一、高血压病
- 二、冠心病
- 三、糖尿病

##### 第四节 性传播疾病

- 一、淋病
- 二、梅毒
- 三、艾滋病

#### 第三章 营养、锻炼与生活习惯

##### 第一节 养成良好的饮食习惯

- 一、食物的营养价值
- 二、合理的膳食结构
- 三、注意饮食卫生

##### 第二节 体育锻炼是促进健康的积极措施

- 一、体育锻炼对人体健康的作用
- 二、体育锻炼应讲求科学、卫生与安全

## <<学生健康指南>>

三、介绍“全民健身计划纲要”与“每周30分钟健身之道训练计划”

### 第三节 养成良好的日常生活习惯

- 一、日常生活要有规律
- 二、个人卫生习惯的养成与定型
- 三、注意用脑卫生
- 四、注意用眼卫生
- 五、注意坐、立、行的正确姿势
- 六、养成不吸烟、不饮酒和不滥用药物的行为与生活方式
- 七、珍爱生命，拒绝毒品

### 第四章 安全和自我防卫知识

#### 第一节 预防事故、消除隐患

- 一、安全的概念及安全事故的主要类型
- 二、增强安全意识，提高预防事故的自觉性

#### 第二节 意外伤害事故的预防和处理

- 一、擦伤
- 二、拉伤
- 三、刺伤、切伤
- 四、烧烫伤
- 五、鼻出血
- 六、出血
- 七、骨折
- 八、车祸
- 九、触电
- 十、淹溺
- 十一、煤气中毒
- 十二、食物中毒
- 十三、狗咬伤
- 十四、人工呼吸

#### 第三节 使用电脑、电话与手机时的自我保护

- 一、电脑
- 二、电话与手机

### 第五章 青春期性道德培养

#### 第一节 性健康与青春期性道德

- 一、什么是性健康
- 二、青春期性角色观念
- 三、性关系的道德内涵

#### 第二节 友谊与爱情中的性道德

- 一、异性间的友谊
- 二、爱情道德

#### 第三节 抵制不良性道德观念的影响

- 一、性解放思想
- 二、婚前性行为

#### 第四节 青少年女性的性保护

- 一、增强性保护意识
- 二、性保护常识与正当防卫措施

### 第六章 消费活动与身心健康

#### 第一节 消费与健康

## <<学生健康指南>>

一、消费与健康的关系

二、正确选择自己的消费行为

第二节 防止有碍身心健康的消费行为

一、防止迷信的、不科学、不卫生的消费行为

二、防止与克服消费行为中的不良心理

第七章 情绪、应激与心理健康

第一节 情绪与心理健康

一、情绪的作用

二、青春期情绪的特点

三、健康情绪的培养

四、不良情绪的调适

第二节 应激与心理保健

一、应激和应激源

二、应激与身心疾病

三、应激与心理承受力

第八章 人际交往与心理健康

第一节 建立良好人际关系的意义

一、人际关系与身心健康

二、人际关系与职业成功

三、人际关系与高质量的生活

第二节 提高交往能力,改善人际关系

一、改善自我形象,提高自身素质

二、热情友善,真诚待人

三、讲究与人交往的艺术

第三节 人际交往障碍的矫治方法

一、常用的心理矫治技术

二、常见社交障碍的克服方法

第九章 学习、择业与心理健康

第一节 学习中的心理问题

一、学习与心理发展

二、培养学习动机

三、掌握学习方法

第二节 择业中的心理问题

一、了解职业,了解自己

二、就业前的心理准备

三、求职技巧

## 章节摘录

一、学习与心理发展在个人的生活历程中，学习对个人发展的影响，远远超过生理成熟及先天遗传因素对个人发展的影响。

随着人类社会的发展，学习在人类生活中的作用也就愈突出，学习的社会意义也就愈显著，特别是当人类进入信息社会后，掌握信息至关重要，不学习就无法生活。

“活到老，学到老”是应该牢记的至理名言。

学习与心理发展的关系是相互制约、相互促进的。

学生心理发展的已有水平为学习提供必要的心理基础和可能；而学习又使心理发展的可能变成现实，从而促进学生心理的发展。

这就是学习与心理发展的辩证关系。

人的心理活动的内容是客观现实的反映。

职业学校学生在学习活动中的感觉、知觉、记忆、思维等心理过程将具有明显的专业特征。

从年龄特征上来说，正处在青春发育期向青年期过渡的阶段，因此，心理活动也有别于少年时期，同样会影响到学习。

#### 1.感知方面的发展。

感觉和知觉都是当前事物在脑中的反映，其差别在于：感觉是对外界事物的个别属性(如颜色、气味、温度等)的反映。

知觉是对事物的各种属性、各个部分及其相互关系的综合的、整体的反映，因而知觉受人的各种特点的制约。

一个人的知识、兴趣、情绪等等都直接影响着知觉过程。

不同的人对于对象的知觉的完整性和准确性往往是不同的，甚至同一个人不同时间对于同样对象的知觉也可能是不一样的。

职业学校学生的感知、观察能力，由于受专业课学习的影响，在目的性、持久性、精确性和概括性上有显著发展。

随着学习动机的激发和智力活动自觉性的提高，同学们逐步学会根据教学和实验、实习任务的要求，较长时间地、集中地观察要认识的事物；在为了完成学习任务必须观察自然现象或社会现象时，同学们不仅能感知事物的外部特征，而且能抓住事物的主要特征和本质特征，更加全面地感知事物。

例如家用电器维修专业，通过有关课程的学习，同学们对收录机的性能与分类、工作原理等，不仅在视、听觉方面形成感知能力，而且能够通过感知对有故障的收录机形成判断，从而修复故障。

#### 2.注意方面的发展。

注意是指人的意识对来自于外界刺激的选择性。

注意可划分为集中性注意和分配性注意两种，集中性注意是指人们在面临两种或两种以上的刺激输入时，必须选择其中的一种信息，并对这种信息作出反应，而对其他的信息则不进行加工和反应。

分配性注意是指人们在面临两种或两种以上的输入信息时，必须同时注意这些刺激，并作出相应的反应。

职业学校的学生在专业学习的过程中，这两种注意的水平都会有明显发展。

虽然注意活动不是感觉、知觉、记忆、思维和动作本身，但它始终伴随并组织各种心理过程和动作进行。

某些专业技术课程的训练内容要求同学们集中注意力，观察事物的某一侧面或精细地操作某一工作物。

例如，机械制图的绘图、烹饪课的刀工、电子技术课的元器件测量等。

这些内容都能形成和发展集中性注意。

还有些技术过程要求同时运用不同类的机能或动作，这也训练了同学们同时将注意力分配到几个事物或现象上去。

如驾驶学校学生练习驾驶汽车，这一过程要求他们同时把注意力分配到汽车的方向盘(手控制)，油门或刹车踏板(脚控制)和路面情况(目视)三个方面，即要求运动觉、视觉机能同时活动，忽略任何一方

## &lt;&lt;学生健康指南&gt;&gt;

面就不能协调地驾驶汽车，也就会出现问題。

### 3.记忆方面的发展。

记忆是人脑对过去经验中发生过的事物的反映。

有了记忆人才能积累经验，扩大经验。

记忆是心理在时间上的持续，有了记忆，先后的经验才能联系起来，使心理活动成为一个发展的过程，使一个人的心理活动成为统一的过程，并形成其心理特征。

在记忆方面，青年初期的学生的记忆力达到一生记忆力的“黄金”时期。

对于需要学习的知识、技能，同学们逐渐学会根据不同的教材内容，自觉地提出短期或长期的记忆任务。

并且，比起儿童、少年，在单位时间内记忆的内容多。

研究表明，在相同时间内，高中一、二年级的学生对学习内容的记忆比初中一、二年级的学生多一倍，比小学一、二年级的学生几乎多四倍。

同时，同学们理解记忆的能力随年级增高而不断上升，相反，机械记忆的比重随年级增高而逐渐减少。

记忆是经验的保持，但是这种保持不能理解为像在保险柜或冰箱中那样的保存。

在多数情况下，识记都要经过复习。

我们学习过的东西，如果经常复习，就可长期不会忘记。

因此，同学们千万不能自持年轻记忆力强而忽视复习的重要性。

### 4.思维方面的发展。

思维同感觉和知觉一样，是人脑对客观现实的反映。

不过，感觉和知觉是对客观现实的直接反映，而思维是对客观现实的概括的、间接的反映。

在思维方面，学生的思维品质，在初中阶段独立性、批判性、自觉性有显著增长，但还容易产生片面性和表面性，高中阶段向着思维的深刻性、组织性方面进一步发展，并在一定程度上克服了初中阶段思维的片面性和表面性。

高中阶段的学生喜欢独立思考，追求创新，鄙视陈腐之见或浅薄的认识；日益学会辩证地看问题。

思维能力比较明显地从初中阶段的“经验型”抽象思维向高中阶段的“理论型”抽象思维发展，也就是从需要具体、直观的感性经验支持的抽象思维，向根据理论来进行逻辑思维的抽象思维发展。

然而在职业学校这个特定教育环境下，学生接触到的新课程，有许多是初中阶段未曾学习过甚至是未曾听说过的内容，因此，根本没有具体、直观的感性经验。

另外，由于职业学校所培养的人才必须有较强的实践能力，在专业培训中，同学们要获得大量的具体、直观的感性经验，所以职业学校学生的思维发展有别于普通高中。

职业学校的各种教学活动不是单纯地让学生死记硬背一些技术原理或法则，而是充分利用学校的、实验室、实习场所，以及企事业单位提供的物质条件，让学生不断地观察各种技术现象或各种事物之间的联系。

强调了解事物的现象与本质之间的联系，使学生的思维活动既借助于直观经验，又借助于概念。

因此，职业学校学生的思维发展，将是“经验型”抽象思维与“理论型”抽象思维交替发展。

随着年龄的增长、知识经验的丰富与思维水平的提高，想象的内容丰富性也达到一个新的水平，想象中的创造性成分逐步增加，想象的现实性不断提高。

在艺术表现、科技小发明或社会实践活动中，不少职业学校的学生，表现出丰富的想像力、较高的创造性和务实性，这是他们的创造性想象和现实性品质日趋发展的例证。

## <<学生健康指南>>

### 编辑推荐

《学生健康指南》为国家教委职业技术教育司组织编写的中等职业学校健康教育读本。供各类中等职业学校学生阅读。

全书共分九章，内容包括：青春期身心发育特点，青春期常见卫生问题与疾病的防治，营养、锻炼与生活习惯，安全和自我防卫知识，青春期的道德培养，消费活动与身心健康，情绪、应激与心理健康，人际交往与心理健康，学习、择业与心理健康。

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>