

<<初中健康教育（第1册）>>

图书基本信息

书名：<<初中健康教育（第1册）>>

13位ISBN编号：9787301161395

10位ISBN编号：7301161395

出版时间：2010-5

出版时间：北京大学出版社

作者：《健康教育》重编组 编

页数：127

字数：85000

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>

## <<初中健康教育（第1册）>>

### 前言

健康素质是学生综合素质的重要部分，健康知识是学校教学的一项重要内容，健康素质的全面提高依赖于系统的健康教育课程。

中小學生正处在长身体、学知识、养成良好行为习惯的重要阶段，是接受健康教育的最佳目标人群。学校是开展健康教育的最佳场所。

通过健康教育课程，有计划、有系统地对学生进行卫生保健知识教育，提高学生的健康素养水平，不仅可以使学生终生受益，而且对其父母、邻里、亲友和社会都会产生良好的影响。

本世纪初，我们编写出版了《中小学健康教育》系列教材。

2008年初，卫生部颁布了《中国公民健康素养基本知识与技能》，明确了中国公民应掌握的基本知识、健康生活方式与行为、基本技能共66条。

同年底，教育部颁布了《中小学健康教育指导纲要》，明确了中小学阶段的健康教育内容包括五个领域，并根据儿童、青少年生长发育的不同阶段，依照小学低年级、小学中年级、小学高年级、初中年级、高中年级五级水平，把五个领域的具体知识点，合理分配到五级水平中进行教学。

我们严格以教育部的《中小学健康教育指导纲要》为框架，以其中的知识点为核心内容，参考卫生部的《中国公民健康素养基本知识与技能》，结合各方面对原教材的使用意见，对本书进行了重编。

<<初中健康教育（第1册）>>

内容概要

本书内容新颖、通俗易懂、图文并茂、重点突出、系统全面、科学实用，是按教育部《中小学健康教育指导纲要》编写的全国最新的一套健康教育教材。

<<初中健康教育（第1册）>>

书籍目录

初中一年级（上） 第1课 现代健康观 第2课 情绪与健康 第3课 社会适应与健康 第4课 不良生活方式有害健康 第5课 锻炼身体有讲究 第6课 充足的睡眠，健康的保证 第7课 花季需要最好的营养 第8课 充足的睡眠，健康的保证 第9课 常用的食品保存方法 第10课 食物中毒，病从口入 第11课 中毒急救，阻止毒物吸收是关键 第12课 注意日常安全 防止意外事故  
初中一年级（下） 第1课 死灰复燃的肺结核 第2课 传染性极强的流感 第3课 肠道传染病——甲型肝炎 第4课 乙肝和丙肝危害大 第5课 预防乙型脑炎 第6课 皮肤病疥疮的防治 第7课 宠物也会伤害人 第8课 世纪难题：艾滋病 第9课 避免与艾滋病相关的不安全行为 第10课 与艾滋病病人同行 第11课 溺水的急救 第12课 心肺复苏术

章节摘录

插图：一、生活方式生活方式是指人们个体或群体日常生活的习惯行为，包括饮食习惯、衣着习惯、运动习惯、作息习惯、交流习惯、嗜好等所有的生活习惯。

每个人都有自己的生活方式，每一个地区、每一个社区也会有共同的生活方式。

例如南方人喜欢吃大米，北方人喜欢吃面食。

在一个群体里生活方式会互相影响，如在大学里不同的学生宿舍有不同的风气，在一个宿舍里只要有两个人吸烟，其他不吸烟的同学也可能慢慢跟着吸起来。

在大众媒体和传播技术高度发达的今天，生活方式还会通过大众媒体得以传播，特别是没有节制的广告、录像片、电影等，正在影响我们的观念和生活方式，高噪声的迪斯科舞厅成了年轻人喜欢去的场所，含糖饮料、可口可乐、咖啡等也正在改变中国人的饮品习惯。

二、生活方式病生活方式病，是医学界针对现代人不合理的生活方式提出的一种新概念。

现在，越来越多的疾病，如糖尿病、高血压、肥胖症、高脂血症、脂肪肝、骨质疏松症、心脑血管病、癌症、心理疾病，以及部分血液病、神经病、胃肠炎、肝炎等，其病因多与不良的饮食习惯有关，如高糖、高脂、高盐的饮食，吸烟、酗酒等；与不良的运动习惯有关，如少动多静、以车代步等；与不良的生活习惯有关，如起居不规律、生活节奏太快、精神压力过大、乱用药物等。

<<初中健康教育（第1册）>>

编辑推荐

《初中健康教育(第1册)》是由北京大学出版社出版的。

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>