

中小學生健康生活指南



作者：王曦编

出版社：天津：天津大学出版社

出版日期：2024. 06

总页数：272

介绍：全书共八章，一至六章为“珍爱生命”核心素养，内容涉及健康饮食、规律运动、热爱劳动、科学学习、安全自护、爱好与特长培养。作者认为这些内容涉及学生健康生活的方方面面，是健康生活的主要内容。第七章“自我管理”是让健康生活的理想变成健康生活方式的具体方法，即学生通过自我管理对自己的生活进行自我规划和自我监督，逐渐内化成自己的习惯。第八章“健全人格”是学生心理健康的良好表现，一个珍爱生命且掌握自我管理的人会发展成一个人格健全的人。本书对于教师和家长指导学生进行健康生活是一本非常好的参考读物，对于学生本人也有更大的启发。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372785.html>）查找全本阅读方式

中小學生健康生活指南 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372785.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372785.html>

书名：中小學生健康生活指南