

Mc
Graw
Hill

Education

美国中小學生必修课程

健康与幸福

Health & Wellness

▼
七年级上



浙江出版联合集团
浙江教育出版社

美国中小学生必修课程

健康与幸福

Health & Wellness

► 七年级上

[美] 琳达·米克斯 菲利普·海特

翻译 张雅明

审定 俞国良



浙江教育出版社·杭州

图书在版编目 (C I P) 数据

健康与幸福. 七年级. 上 / (美) 米克斯
(Meeks, L.), (美) 海特 (Heit, P.) 著; 张雅明译. —
杭州: 浙江教育出版社, 2012. 1
美国中小学生必修课程
ISBN 978-7-5338-9430-6

I. ①健… II. ①米… ②海… ③张… III. ①健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第241906号

美国中小学生必修课程 健康与幸福 七年级上

翻 译 张雅明 审 定 俞国良
总 策 划 汪 忠

出版发行 浙江教育出版社 (杭州天目山路40号 邮编 310013)
原 著 名 Health and Wellness
原 出 版 McGraw-Hill Education Macmillan
总 责 编 邱连根
责任编辑 邱连根
封面设计 韩 波
责任校对 唐弥饶
责任印务 温劲风
图文制作 君红阅读 (北京) 出版咨询有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 13.5
字 数 272 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
印 数 0 001~8 000
标准书号 ISBN 978-7-5338-9430-6
定 价 28.00 元

联系电话: 0571-85170300-80928
e-mail: zjjy@zjcb.com
网 址: www.zjeph.com

本书封底贴有麦格劳-希尔公司激光防伪标签, 无标签者不得销售。

About the Authors

Professor Linda Meeks and Dr. Philip Heit

Linda Meeks and Philip Heit are emeritus professors of Health Education in the College of Education at The Ohio State University. As faculty members, Linda and Philip held joint appointments in Health Education in the College of Education and in Allied Medicine in the College of Medicine. Linda and Philip are America's most widely published health education co-authors. They have collaborated for more than 25 years, co-authoring more than 300 health books that are used by millions of students preschool through college. They are co authors of an organized, sequential K-12 health education program, *Health and Wellness*, available from Macmillan/McGraw-Hill.

Together, they have helped state departments of education as well as thousands of school districts develop comprehensive school health education curricula. Their books and curricula are used throughout the United States, as well as in Canada, Japan, Mexico, England, Puerto Rico, Spain, Egypt, Jordan, Saudi Arabia, Bermuda, and the Virgin Islands. Linda and Philip train professors as well as educators in state departments of education and school districts. Their book, *Comprehensive School Health Education: Totally Awesome® Strategies for Teaching Health*, is the most widely used book for teacher training in colleges, universities, state departments of education, and school districts. Thousands of teachers around the world have participated in their *Totally Awesome® Teacher Training Workshops*. Linda and Philip have been the keynote speakers for many teacher institutes and wellness conferences. They are personally and professionally committed to the health and well-being of youth.

Chapter 6 outlines emergency care procedures that reflect the standard of knowledge and accepted practices in the United States at the time this book was published. It is the teacher's responsibility to stay informed of changes in emergency care procedures in order to teach current accepted practices. The teacher also can recommend that students gain complete, comprehensive training from courses offered by the American Red Cross.

The McGraw-Hill Companies



**Macmillan
McGraw-Hill**



Published by Macmillan/McGraw-Hill, of McGraw-Hill Education, a division of The McGraw-Hill Companies, Inc., Two Penn Plaza, New York, New York 10121.

Copyright © 2005 by Macmillan/McGraw-Hill. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written consent of The McGraw-Hill Companies, Inc., including, but not limited to, network storage or transmission, or broadcast for distance learning.

Foldable™ and Guidelines for Making Responsible Decisions™ are trademarks of The McGraw-Hill Companies, Inc.

Printed in the United States of America
3 4 5 6 7 8 9 0 2 7 0 9 0 8 0 7 0 6 0 5

ISBN 0-02-280615-6/7

Students with print disabilities may be eligible to obtain an accessible, audio version of the pupil edition of this textbook. Please call Recording for the Blind & Dyslexic at 1-800-221-4792 for complete information.

Contributors

Celan Aio, M.D., MPH

Medical Epidemiologist
Bureau of Chronic Disease and Tobacco
Prevention
Texas Department of Health
Austin, Texas

Danny Ballard, Ed.D.

Associate Professor, Health
Texas A&M University
College of Education
College Station, Texas

Lucille Villegas Barrera, M.E.D.

Elementary Science Specialist
Houston Independent School District
Houston, Texas

Gus T. Dalis, Ed.D.

Consultant of Health Education
Torrance, California

Alisa Evans-Debnam, MPH

Dean of Health Programs
Fayetteville Technical Community College
Fayetteville, North Carolina

Susan C. Giarratano-Russell,**MSPH, Ed.D., CHES**

Health Education, Evaluation & Media
Consultant
National Center for Chronic Disease
Prevention & Health Promotion
Centers for Disease Control & Prevention
Glendale, California

Donna Lloyd-Kolkin, Ph.D.

Principal Associate
Public Health Applications & Research
Abt Associates, Inc.
Bethesda, Maryland

Mulugheta Teferi, M.A.

Principal
Gateway Middle School
Center for Math, Science & Technology
St. Louis, Missouri

Roberto P. Treviño, M.D.

Director, Social & Health Research Center
Bienestar School-Based Diabetes
Prevention Program
San Antonio, Texas

Dinah Zike, M.Ed.

Dinah Might Adventures LP
San Antonio, Texas

Content Reviewers

Mark Anderson

Supervisor, Health Physical
Education
Cobb County Public
Schools
Marietta, Georgia

Ken Ascoli

Assistant Principal
Our Lady of Fatima High
School
Warren, Rhode Island

Jane Beougher, Ph.D.

Professor Emeritus of
Health Education,
Physical Education,
and Education
Capital University
Westerville, Ohio

Lillie Burns

HIV/AIDS Prevention
Education
Education Program
Coordinator
Louisiana Department of
Education
Baton Rouge, Louisiana

Jill English, Ph.D., CHES

Professor, Soka University
Aliso Viejo, California

Elizabeth Gallun, M.A.

Specialist, Comprehensive
Health Education
Maryland State Department
of Education
Baltimore, Maryland

Brenda Garza

Health Communications
Specialist
Centers for Disease Control
and Prevention
Atlanta, Georgia

Sheryl Gotts, M.S.

Consultant, Retired from
Milwaukee Schools
Milwaukee, Wisconsin

Russell Henke, M.Ed.

Coordinator of Health
Montgomery County Public
Schools
Rockville, Maryland

Kathy Kent

Health and Physical
Education Teacher
Simpsonville Elementary
School at Morton Place
Simpsonville, South
Carolina

Bill Moser, M.S.

Program Specialist for
Health and Character
Education
Winston-Salem Forsyth City
Schools
Winston-Salem, North
Carolina

Debra Ogden

Curriculum Coordinator
District School Board of
Collier County
Naples, Florida

Thurman Robins

Chair/Professor
Health and Kinesiology
Department
Texas Southern University
Houston, Texas

Sherman Sowby, Ph.D., CHES

Professor, Department of
Health Science
California State University,
Fresno
Fresno, California

Greg Stockton

Health and Safety Expert
American Red Cross
Washington, D.C.

Deitra Wengert, Ph.D., CHES

Professor, Department of
Health Science
Towson University
Towson, Maryland

Susan Wooley-Goekler, Ph.D., CHES

Adjunct Faculty
Kent State University
Kent, Ohio

Medical Reviewers

Celan Aio, M.D., MPH

Medical Epidemiologist
Bureau of Chronic Disease
and Tobacco Prevention
Texas Department of
Health
Austin, Texas

Donna Bacchi, M.D.,**MPH**

Associate Professor of
Pediatrics
Director, Division of
Community Pediatrics
Texas Tech University
Health Science Center
Lubbock, Texas

Olga Dominguez

Satterwhite, R.D., L.D.
Registered Dietitian and
Diabetes Educator
Baylor College of Medicine
Houston, Texas

Roberto P. Treviño, M.D.

Director, Social & Health
Research Center
Bienestar School-Based
Diabetes Prevention
Program
San Antonio, Texas

致中国读者

健康素养：生命的基础

“没有什么知识会比健康的知识更重要了，因为如果没有健康知识，那任何的人生目标都将无法顺利实现。”卡内基基金会是这样倡导的。

健康素养，是指获取和理解健康信息和服务的能力，它是21世纪人们必备的一项重要技能。对于学生的未来发展来说，这项技能是至关重要的。发展健康素养，包括建立针对个人、家庭和社区的健康目标，并监测其实施情况。健康教育教给学生基本的生活技能，使学生掌握基础的健康知识；为学生提供基本信息，使他们能够获得和维护自己的幸福。健康教育传授给孩子们做日常决定时需要的一些信息和技能，引导孩子们形成能够影响他们短期和长期健康的生活习惯，包括选择健康的食品，经常运动，保持健康的体重；学习减轻压力的方法；避免使用烟草产品；等等。

麦格劳-希尔的健康教育课程，构建了一个学生需要了解的健康知识和技能体系，可促进学生拥有终身的健康行为。它是一门综合性课程，重点对象是孩童。课程教给她们要在学校和生活中取得成功所必须具备的基本的生理、心理、情感和社会技能。具有健康素养的孩子们，他们长大成人后，也能够实施健康行为，从而实现和保持最佳的健康状态。

由麦格劳-希尔教育集团进行的两项研究表明了健康教育给学生的生活和未来带来的价值。第一项研究检测了学生对于健康教育概念的理解能力。这些概念已得到美国疾病控制和预防中心的认可。它涉及酒精和其他药物的使用、避免烟草、营养、体育活动、体能等方面。研究结果表明，健康教育能够提高学生对于健康概念的理解能力以及把增进健康的技能应用在日常生活中的能力。

第二项研究检测健康教育对学生获取和改善自己健康的影响程度。在开始接受麦格劳-希尔的健康教育课程之前，先对学生进行一次测试，以评价其受教育前的健康知识水平。在学习健康课程之后，再对学生进行一次测试。研究结果表明，85%的学生，其健康的知识有所增加，并开始为自己的健康负责。

初级课程：健康分10个方面

- 心理和情绪健康
- 家庭和社交健康
- 生长和发育
- 营养
- 个人健康与体育活动
- 暴力与伤害预防
- 酒精、烟草和其他药物
- 传染病和慢性病
- 消费者健康和社区
- 环境健康

每个年级的课程都会涉及这几个方面，旨在巩固和深化学生对其内容的理解和技能的熟练程度。

该课程教给学生基本的生活技能，这些技能是拥有健康生活所必须具备的。例如：如何获取健康的信息，如何做出明智的决定，如何解决冲突，如何设定健康目标，如何帮助他人健康地生活以及如何管理压力。通过学习和实践生活技能，学生还将学会如何设定和实现健康的目标，以保护自己不会受到危险行为的伤害。例如：使用烟草，导致意外和非意外伤害的行为，使用酒精和其他药物，导致感染艾滋病毒或其他性传播疾病或意外怀孕的性行为，容易引发疾病的饮食方式，运动量不足等都是危险行为。整个课程提供实践和应用生活技能的机会，并强化积极的行为，帮助学生打好掌握终身健康技能的基础。

健康教育：国际视野

世界卫生组织提出：“健康同教育成就、生活质量和经济生产力有直接的关联。”

中国的经济增长促进了社会的繁荣和改变。虽然这种增长带来了更高的生活水准，但它同时也给中国人民带来了新的、不同的挑战。在中国，许多未满17岁的年轻人正在努力解决学习、情绪或行为方面的问题。世界卫生组织指出，中国经济的繁荣也导致了肥胖比率的升高，而肥胖有可能增加患心脏疾病和中风的概率。

根据世界卫生组织的研究，现今中国面临的一些主要的健康挑战是：

- 事故和伤害
- 传染病和免疫
- 环境健康
- 艾滋病毒/艾滋病
- 烟草使用
- 结核病

在以上这些挑战中，事故和伤害是导致中国青少年死亡的首要原因。

《健康与幸福》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。

虽然社会在不断变化和发展，但一些基本的问题将永远是相同的：怎样才能过一种健康的生活？怎样才能很好地照顾自己和周围的人？怎样做正确的选择，以便过上一种成功、富有成效的生活？麦格劳-希尔健康教育课程传授的这些基本概念和技能，可以帮助学生和他们的家人能够回答这些问题。拥有这些健康知识的孩子，能够掌握有效的沟通、批判性思考、问题解决和做良好公民所需的技能；能够过上美满的生活，并成为社会中有生产力的成员。

世界儿童和青少年的健康问题应该引起所有家长和监护人、学校、医疗工作者和世界各地社区的极大关注。我们应该提高健康教育在学校、家庭和社区中的地位，并努力组织有效的健康教育活动。麦格劳-希尔健康课程对所有国家的所有学生的健康教育，都将是有效的。

麦格劳-希尔健康教育团队

译校者寄语

健康与幸福是一对孪生兄弟，正所谓皮之不存毛将焉附！

健康，不仅指身体健康，也指道德健康、心理健康，是灵与肉、物质与精神的完美结合。幸福，不仅是快乐的情感体验，也是自我实现心理潜能的优化，是良好心态、宁静心灵的和谐统一。健康与幸福，首先是身体健康没有病痛、感觉良好；其次是精力充沛、活力四射、生动活泼，能够在适当的时候做自己想做的和需要做的事情；最后是能有效适应环境，并保持稳定的情绪和精神状态。健康且幸福地生活着，这是一种极致的生命境界。可以说，健康是人生中最大的幸福，而幸福之路就在我们青少年的脚下延伸。

必须看到，目前我国正处在经济转轨、社会转型的特殊历史时期，成长于这个变革时代的青少年，其身心健康与生活质量都面临史无前例的挑战。最新的统计显示，在过去10年内，我国青少年超重肥胖率增长了近50%，达到1200万人；近视发生率更是高达50%至60%。在心理健康方面，小学生有心理和行为问题的占总数的10%左右，初中生占15%左右，高中生约为19%。世界卫生组织最近报告，我国17岁以下未成年人有各类学习、情绪、行为障碍者约3000万人。此外，意外伤害也严重威胁着青少年的健康与幸福。在我国，意外伤害死亡已是青少年死亡的首要原因。

面对如此言之凿凿的数据，我们需要扪心自问：为了青少年的健康与幸福，我们可以做些什么？怎么做？如何让青少年珍爱生命、关心自己和家人？如何培养青少年的生活技能，使他们养成良好的生活习惯？如何加强青少年的安全意识，提高他们的生活适应能力和创新能力？如何激活青少年的职业生涯规划意识，使他们树立远大的目标和坚定的信念，拥有精彩的人生？正是出于这样一种责任感和使命感，浙江教育出版社与我们一起策划了本丛书的翻译和出版工作，希望通过引进国外科学性和知识性兼备、可读性和操作性统一的青少年优秀读物，为我国青少年提供一套有关“健康与幸福”的案头宝典，为他们的成长与可持续发展保驾护航。

本译丛共六种12册，适合中小學生使用。每册书的主题基本相似，包括“心理和情绪、家庭和社交健康”“成长和营养”“个人健康和安全”“药物和疾病预防”“社区和环境健康”等模块，但具体内容则根据不同年龄阶段青少年的心理特征循序渐进，逐步深化。译丛主要有以下特点：一是科学性与严谨性并行。各册书都保持了原汁原味的美国教材风格，强调知识的准确性、叙述的严谨性、内容的科学性，做到言之有据，言之有理；内容深入浅出，图文并茂，生动活泼。二是趣味性和可操作性并重。各册书中不仅包括很多解决具体问题的详细操作步骤，还包括许多丰富多彩的活动建议，如绘画、讲故事、角色扮演、课堂讨论、海报设计、社会实践、职业体验等，让青少年在活

动中学习和体验，在活动中培养创新精神和实践能力，使它们在收获中成长。三是综合性与完整性并举。每册书的内容都融合了生理学、医学、心理学、社会学、教育学、伦理学和环境科学等多学科知识，囊括了身体健康、心理健康、社区和环境健康、疾病预防、预防暴力与伤害等不同主题，详细介绍了青少年在成长过程中可能会遇到的各种问题及应对策略，同时也体现了世界教育改革中综合性课程的取向。因此，本译丛既适合中小学生学习，也适合教师、校长等一线教育工作者使用，还适合心理健康、教育专业的大学生、学生家长以及所有对青少年成长与发展感兴趣的读者阅读。

必须说明的是，尽管美国文化及美国人的行为方式和我国存在着一定差异，但是，从青少年成长与发展的共性来看，本译丛有许多值得我们借鉴的地方。如身体方面，青少年应合理饮食，持之以恒地进行体育锻炼，避免不良习惯和嗜好的诱惑，自觉寻求医疗保健方面的帮助，并具有与身体健康相关的广博知识和高度责任感；情绪方面，青少年要学会理解、宽容，要具有团队合作精神，要能够妥善处理日常学习生活中出现的情绪困扰，保持情绪的穩定，尤其是要具有乐观的心态；智力方面，青少年应具备接受新事物的开放式思维，乐于寻求新的体验和活动，勇于接受新挑战，最大限度开发自己的智力潜能；职业方面，青少年要从小进行职业生涯规划和自我设计；精神方面，青少年应学会恰当处理自身需要和社会需求的矛盾，正确进行自我评价与自我提高，与他人和谐相处，不断充实自己的精神世界；社会方面，强调青少年应具有顺利实现其社会角色的能力，加速自身社会化的进程。一言以蔽之，现代青少年应该健康、阳光、幸福、达观，即以负责任的态度养成健康的生活方式，过一种积极的、有尊严的、高质量的生活。当然，这并不是说我们对该译丛要奉行“拿来主义”或全盘接受，恰恰相反，我们应根据我国的文化背景和青少年的实际需要，有选择性地学习、汲取。

无论如何，在目前林林总总的同类读物中，此葩独秀一枝。作为丛书译者和审读者，在这里我们可以负责任地告诉大家：此处风景犹好，不妨到此一“游”。

俞国良 雷 雳
中国人民大学心理研究所

专题和活动

A单元 心理和情绪、家庭和社交健康

学习生活技能

制定健康目标, A10
使用沟通技能, A46

生活技能活动

制定健康目标, A9, A63, A73
分析影响健康的因素, A15, A29
做负责任的决定, A20, A53
管理压力, A35
使用沟通技能, A45
解决冲突, A67

性格塑造

责任: 情景表演, A5
公民权: 热情欢迎, A14
应对批评, A34
尊重: 练习礼貌, A54
尊重/关心: 结识新朋友, A58
关心: 支持朋友, A71
责任: 维护婚姻, A76

跨学科链接

艺术, A6, A66
数学, A13, A20, A52
写一写, A23, A44, A59
科学, A25, A31, A62
社会研究, A33, A50, A57, A65

在学校或家中独立完成

表达情绪, A26
做一个家务劳动安排表, A49

聪明消费

调查警告, A19
分析广告, A60

健康在线

压力释放者, A36
解决冲突, A68

B单元 成长和营养

学习生活技能

做负责任的决定, B26
分析影响健康的因素, B70

生活技能活动

做负责任的决定, B9, B54
制定健康目标, B15, B49, B69
获得有效的健康信息、产品和服务, B25
做健康倡导者, B33, B77
实践健康行为, B37, B63

性格塑造

帮忙, B29
关怀: 应对消极的身体映像, B76

健康在线

皮肤癌, B7

饮食障碍, B74

跨学科链接

科学, B12, B13, B19, B38, B59, B68
数学, B24, B48, B56, B65
写一写, B30, B62
社会研究, B32, B60
体育, B67

在学校或家中独立完成

分析你的睡眠情况, B16
设计一份健康食谱, B46
学习接受你自己, B73

聪明消费

找到合适的鞋, B6
中毒性休克综合症, B23
拉丁裔美国人的饮食金字塔, B51

C单元 个人健康和安

学习生活技能

管理压力, C22

生活技能活动

制定健康目标, C9, C31

分析影响健康的因素, C11

做负责任的决定, C17

解决冲突, C37

性格塑造

诚实: 做诚实的人, C34

健康在线

选择体育项目, C18

跨学科链接

音乐, C16

社会研究, C19

数学, C20

体育, C26, C35

写一写, C36

在学校或家中独立完成

绘制你的健康史图表, C5

评估你的体能, C25

聪明消费

人工日光屋, C12

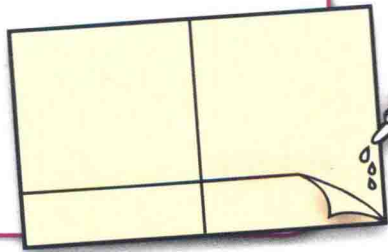
生活技能

生活技能是帮助你维持并促进健康的能力。下列就是本书要介绍的十项生活技能。

- 制定健康目标
- 运用沟通技能
- 做负责任的决定
- 分析影响你健康的因素
- 管理压力
- 解决冲突
- 运用拒绝技能
- 实践健康行为
- 获取有效的健康信息、产品和服务
- 做健康倡导者

使用 折页

为了帮助你学习这些生活技能, 本书在介绍每一种生活技能的学习时, 都运用了折页的方法。你要将这种折页做成三维立体的, 以帮助你正确理解每一项生活技能的要点。



目录 Contents

A 单元

心理和情绪、 家庭和社交健康

第1章

心理和 情绪健康



第1课 对自己的健康负责 A4

性格塑造：责任：情景表演，A5

链接：艺术，A6

生活技能活动：制定健康目标，A9

学习生活技能：制定健康目标，A10

第2课 培养良好性格 A12

链接：数学，A13

性格塑造：公民意识：热情欢迎，A14

生活技能活动：分析影响健康的因素，A15

健康相关职业：青年中心辅导员，A17

第3课 做负责任的决定 A18

聪明消费：调查警告，A19

链接：数学，A20

生活技能活动：做负责任的决定，A20

第4课 促进心理健康 A22

写一写：描述个性，A23

链接：科学，A25

独立完成：表达情绪，A26

打破常规：重建态度，A27

生活技能活动：分析影响健康的因素，A29

第5课 管理压力，提高心理弹性 A30

链接：科学，A31

链接：社会研究，A33

性格塑造：应对批评，A34

生活技能活动：管理压力，A35

健康在线：压力释放者，A36

第1章 复习 A38



第2章

家庭和 社交健康



登陆www.mmhhealth.com, 了解更多有关A单元心理和情绪、家庭和社交健康的知识。

第1课 沟通A42

写一写: 表达感受, A44

生活技能活动: 使用沟通技能, A45

学习生活技能: 使用沟通技能, A46

第2课 做一个负责的家庭成员A48

独立完成: 做一个家务劳动安排表, A49

链接: 社会研究, A50

链接: 数学, A52

生活技能活动: 做负责的决定, A53

性格塑造: 尊重: 练习礼貌, A54

第3课 发展健康的同伴关系A56

链接: 社会研究, A57

性格塑造: 尊重/关心: 结识新朋友, A58

写一写: 处理同伴压力, A59

聪明消费: 分析广告, A60

链接: 科学, A62

生活技能活动: 制定健康目标, A63

第4课 解决冲突A64

链接: 社会研究, A65

链接: 艺术, A66

生活技能活动: 解决冲突, A67

健康在线: 解决冲突, A68

健康相关职业: 调节者, A69

第5课 关系与节制A70

性格塑造: 关心: 支持朋友, A71

打破常规: 尊重自己, A73

生活技能活动: 制定健康目标, A73

性格塑造: 责任: 维护婚姻, A76

第2章 复习A78

A单元活动与方案A80



第3章

生长和发育

第1课 身体的支撑和控制系统.....B4

聪明消费：找到合适的鞋，B6

健康在线：皮肤癌，B7

生活技能活动：做负责任的决定，B9

第2课 人体的运输系统.....B10

链接：科学，B12

链接：科学，B13

生活技能活动：制定健康目标，B15

独立完成：分析你的睡眠情况，B16

第3课 青春期知识.....B18

链接：科学，B19

聪明消费：中毒性休克综合症，B23

链接：数学，B24

生活技能活动：获得有效的健康信息、产品和服务，B25

学习生活技能：做负责任的决定，B26

第4课 怀孕与分娩.....B28

性格塑造：帮忙，B29

写一写：挑战与回报，B30

健康相关职业：助产士，B31

链接：社会研究，B32

生活技能活动：做健康倡导者，B33

第5课 以健康的方式衰老.....B34

生活技能活动：实践健康行为，B37

链接：科学，B38

打破常规：炫目的行动，B39

第3章 复习.....B40



第4章

营 养



登陆 www.mmhhealth.com, 了解更多有关B单元成长和营养的知识。

第1课 遵循饮食指南.....B44

独立完成: 计划一份健康食谱, B46

链接: 数学, B48

生活技能活动: 制定健康目标, B49

聪明消费: 拉丁裔美国人的饮食金字塔, B51

第2课 改进饮食习惯.....B52

生活技能活动: 做负责任的决定, B54

健康相关职业: 注册营养师, B55

链接: 数学, B56

打破常规: 对抗饥饿, B57

第3课 食物中毒.....B58

链接: 科学, B59

链接: 社会研究, B60

写一写: 安全烹饪, B62

生活技能活动: 实践健康行为, B63

第4课 保持健康的体重.....B64

链接: 数学, B65

链接: 体育, B67

链接: 科学, B68

生活技能活动: 制定健康目标, B69

学习生活技能: 分析影响健康的因素, B70

第5课 认识饮食障碍.....B72

独立完成: 学习接受你自己, B73

健康在线: 饮食障碍, B74

性格塑造: 关怀: 应对消极的身体映像, B76

生活技能活动: 做健康倡导者, B77

第4章 复习.....B78

B单元活动与方案.....B80



第5章

个人健康和运动

第1课 健康服务和资源C4

独立完成：绘制你的健康史图表，C5

健康相关职业：整牙医生，C7

生活技能活动：制定健康目标，C9

第2课 护理和消费选择C10

生活技能活动：分析影响健康的因素，C11

聪明消费：人工日光屋，C12

第3课 体育运动的好处C14

链接：音乐，C16

生活技能活动：做负责任的决定，C17

健康在线：选择体育项目，C18

链接：社会研究，C19

链接：数学，C20

学习生活技能：管理压力，C22

第4课 提高身体体能C24

独立完成：评估你的体能，C25

链接：体育教育，C26

性格塑造：锻炼小贴士，C30

生活技能活动：制定健康目标，C31

第5课 防止受伤C32

性格塑造：诚实：做诚实的人，C34

链接：体育，C35

写一写：写一篇文章，C36

生活技能活动：解决冲突，C37

第5章 复习C38



A单元

心理和情绪、 家庭和 社交健康

第 1 章

心理和情绪健康

A2

第 2 章

家庭和社交健康

A40