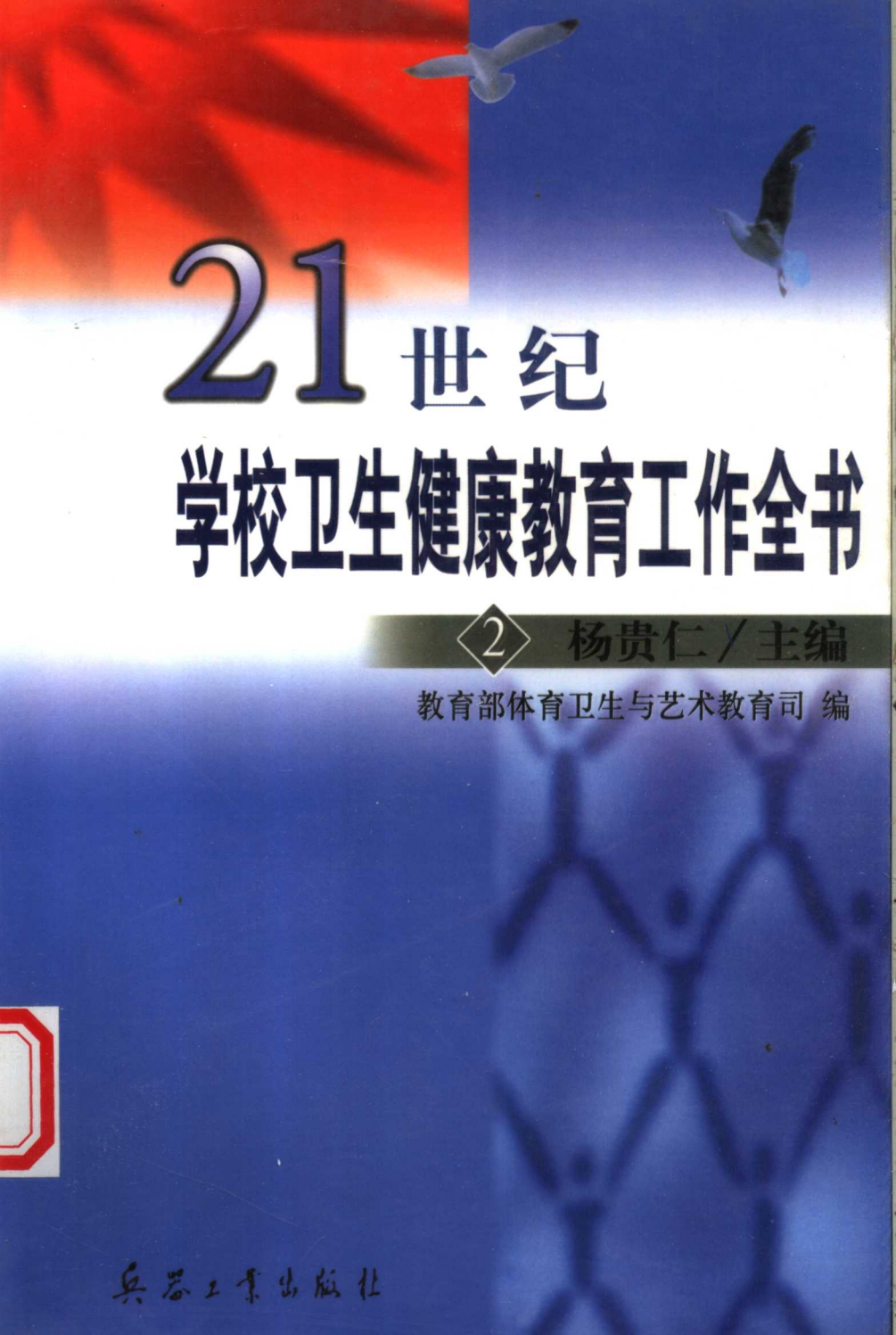




21 世纪

学校卫生健康教育工作全书

2

杨贵仁 / 主编

教育部体育卫生与艺术教育司 编



兵器工业出版社

21 世纪学校卫生 健康教育工作全书

(二)

教育部体育卫生与艺术教育司 编

杨贵仁 主编

兵器工业出版社

目 录

第一编 概 论

第一章 学校卫生管理概述.....	(3)
第一节 学校卫生工作的要求.....	(3)
第二节 学校卫生管理的意义、原则	(7)
第三节 学校卫生考评监督方法	(11)
第二章 学校健康知识教育	(20)
第一节 健康与健康教育	(20)
第二节 学校健康教育的意义、目标和实施原则	(21)
第三节 健康教育的内容	(28)
第四节 健康教育的方法	(32)
第五节 健康教育的评价	(38)
第三章 特殊教育的卫生管理	(44)
第一节 保障残疾少年儿童教育	(44)
第二节 我国残疾缺陷的状况	(48)
第三节 残疾的标准和检查方法	(52)
第四节 特殊教育事业的发展	(68)
第五节 残疾弱智学生的卫生管理	(72)
第六节 残疾弱智学生的康复管理	(91)
第四章 青少年儿童生长发育的调查评价	(102)
第一节 影响青少年儿童生长发育的因素	(102)
第二节 青少年儿童生长发育调查与评价方法	(106)
第五章 学校卫生的资料收集	(125)
第一节 学校卫生调查研究类型	(125)

第二节 学校卫生调查研究工作的基本程序·····	(129)
第六章 做自己健康的主人·····	(137)
第一节 增强保健意识·····	(137)
第二节 塑造健全的人格·····	(146)
第三节 创造有益于健康的环境·····	(157)

第二编 生理卫生

第一章 青少年儿童解剖生理特点·····	(165)
第二章 学生体质测试与健康检查·····	(174)
第一节 学生人体形态的测评·····	(175)
第二节 学生身体机能的测评·····	(203)
第三节 学生身体素质的测评·····	(220)
第四节 学生体质的测评·····	(243)
第五节 其他检测及测后处理工作·····	(252)
第三章 青春期生理教育·····	(256)
第一节 青春期生理特点·····	(256)
第二节 青春期发育异常·····	(294)
第三节 青春期保健·····	(296)
第四章 睡眠知识教育·····	(317)
第一节 认识睡眠·····	(317)
第二节 保证睡眠质量·····	(331)
第五章 劳动卫生教育·····	(354)
第一节 劳动教育的意义·····	(354)
第二节 劳动工种、负荷及制度·····	(368)
第三节 合理安排劳动作息·····	(376)
第四节 劳动设备和场所的卫生要求·····	(378)
第五节 做好劳动卫生教育·····	(380)

第三编 心理卫生

第一章 青少年儿童的心理卫生	(385)
第一节 概 述	(385)
第二节 心理卫生的理论	(394)
第三节 青少年儿童心理发展及辅导	(450)
第二章 中小学生心理认知发展规律和特点	(480)
第一节 小学生的心理发展	(480)
第二节 初中生的心理发展	(494)
第三节 高中生的心理发展	(505)
第三章 不同类型学生的心理问题	(524)
第一节 优等生的心理问题	(524)
第二节 中、差生的心理问题	(531)
第三节 品行不良学生的心理问题	(535)
第四节 超常儿童的心理问题	(543)
第五节 智能不足儿童的心理问题	(546)
第四章 学生心理障碍及消除	(549)
第一节 中学生的心理负荷及其调节	(549)
第二节 自卑心理的矫正	(553)
第三节 自卑心理转化的“剪刀式”技能迁移法	(555)
第四节 抑郁心理的矫治	(558)
第五节 孤僻个性的矫正	(559)
第六节 初中女生的孤独感矫正	(560)
第七节 自尊心太强的矫治	(562)
第八节 “自我牵连倾向”的矫治	(563)
第九节 异性社交恐惧症的矫治	(564)
第十节 中学生心理挫折的消除	(565)

第十一节	中学生承受挫折能力的培养·····	(571)
第十二节	克服受挫折心理的方法·····	(573)
第十三节	克服中学生逆反心理·····	(575)
第十四节	中学生不愿“揭短”的心理矫治·····	(580)
第十五节	中学生的从众心理及其矫治·····	(582)
第十六节	中学生自我意识取向失误的矫正·····	(587)
第五章	青少年常见的神经症的防治·····	(591)
第一节	神经衰弱·····	(592)
第二节	焦虑症·····	(596)
第三节	强迫症·····	(600)
第四节	恐怖症·····	(604)
第五节	神经症性抑郁·····	(606)
第六节	癔症·····	(609)
第七节	疑病症·····	(613)
第八节	经前期紧张症·····	(615)
第九节	人格障碍·····	(619)
第十节	心理危机·····	(626)
第六章	青春期性心理教育·····	(631)
第一节	青春期性意识·····	(631)
第二节	青春期性心理的一般特征·····	(635)
第三节	青春期性心理误区·····	(638)
第四节	青春期性心理的调节·····	(661)
第五节	青春期性问题辅导·····	(665)
第六节	青少年性心理卫生教育的策略·····	(672)
第七章	学生心理健康的测评·····	(678)
第一节	心理健康的标准·····	(678)
第二节	心理素质发展水平的测评·····	(681)
第三节	抑郁症自我测评法·····	(683)

第四节 中学生气质的自我测评·····	(685)
第五节 学生中常见的心理障碍及消除·····	(706)
第六节 焦虑及对策·····	(715)
第八章 心理健康教育实施精粹·····	(726)
同学之间互相帮助该不该收费·····	(726)
学生可以炒股票吗·····	(727)
学生可以打工吗·····	(728)
如何看待拜金主义·····	(729)
在市场经济中要不要艰苦奋斗·····	(731)
怎样从“追星族”的狂热中解脱出来·····	(732)
为什么说作弊有损心理健康·····	(733)
为什么不应离家出走·····	(734)
对教师产生报复心理怎么办·····	(736)
对教师有礼貌,同学说我“拍马屁”怎么办·····	(737)
青少年为什么不能去营业性舞厅·····	(738)
为什么青少年的模仿心强·····	(739)
怎样培养自己的意志·····	(741)
如何克服爱占小便宜心理·····	(742)
怎样改变依赖心理·····	(743)
怎样克服虚荣心理·····	(744)
如何对待逆反心理·····	(746)
怎样增强自己的耐挫力·····	(747)
人的学习潜力有多大·····	(748)
学生的学习心理有哪些特点·····	(749)
怎样运用变式思维·····	(751)
为什么要学会创造性地学习·····	(752)
怎样提高记忆力·····	(753)
学生需要掌握哪些学习方法·····	(755)

怎样运用迁移方法搞好学习·····	(756)
患了“学习焦虑症”怎么办·····	(758)
如何克服厌学情绪·····	(759)
怎样克服学习上的自卑心理·····	(760)
上课时老是“走神”怎么办·····	(762)
进入新学校产生失落感怎么办·····	(763)
对某门学科不感兴趣怎么办·····	(764)
碰到考试怯场怎么办·····	(766)
学习中遇到“高原反应”怎么办·····	(767)
作弊心理怎样自我调节·····	(768)
怎样调节学习受挫后的心理·····	(770)
掌握自己的生物钟对学习效率有何意义·····	(771)
学习上女生一定不如男生强吗·····	(772)
怎样调节迎考复习时的烦躁情绪·····	(774)
青春期有哪些心理特点·····	(775)
怎样使自己的形象给人以美感·····	(776)
为什么青少年不宜盲目减肥·····	(777)
青春期为什么容易重义气·····	(779)
看到异性为什么会脸红·····	(780)
怎样控制性冲动·····	(781)
某一异性的形象老是浮现在脑海中怎么办·····	(782)
收到异性同学的求爱信怎么办·····	(784)
为什么男女生一起玩觉得特别愉快·····	(785)
经常做“白日梦”怎么办·····	(786)
同学叫我看“黄带”怎么办·····	(787)
老是爱打扮怎么办·····	(789)
怕遗精怎么办·····	(790)
女生经期烦躁不安怎么办·····	(791)

同学之间互称“老公”“老婆”好不好·····	(792)
新形势下女生要不要“守贞操”·····	(793)
身体矮小受别人嘲笑怎么办·····	(795)
建立良好的人际关系有何意义·····	(796)
如何提高社交活动的自信心·····	(797)
相貌长得不好 别人不喜欢与我交往怎么办·····	(798)
怎样让周围同学喜欢我·····	(800)
怎样培养锻炼自己的口才·····	(801)
怎样交笔友·····	(802)
如何体现潇洒风度·····	(803)
为什么有的同学在家很用功在校却说“在家经常看 电视”·····	(805)
经常与父母意见不合怎么办·····	(806)
怎样体现男性阳刚之美·····	(807)
如何体现女性阴柔之美·····	(809)
父母说“不要多与别人啰嗦,只要管好自己就好了” 对吗·····	(810)
对有的老师反感怎么办·····	(811)
怎样祝贺同学生日·····	(812)
与某异性接触多些,同学有议论怎么办·····	(813)
有嫉妒心理怎么办·····	(815)
被好朋友误解了怎么办·····	(816)
青少年为什么不应组织帮会·····	(817)
有了对异性的倾慕之情是品行不端吗·····	(818)
为什么有的人怕见异性? 如何克服·····	(821)
收到“情人卡”或“我喜欢你”之类的字条怎么办·····	(823)
少女可否接受异性的约会·····	(824)
在异性面前总有情不自禁的表现欲正常吗·····	(826)

如何摆脱青春期孤独和寂寞的阴影·····	(827)
中学生结交异性朋友有什么意义·····	(829)
少女如何避免和摆脱性骚扰·····	(830)
为证明爱对方就应当“献身”吗·····	(833)
怎样摆脱“单相思”之苦·····	(834)
“师生恋”正常吗? 如何处理·····	(835)
为什么色情刊物及淫秽的影视制品对少男少女特别有害·····	(836)
男孩在女孩面前要花钱大方才显出男子气吗·····	(837)
抽烟喝酒是不是有风度的表现·····	(838)
以什么方式与异性交往为宜·····	(840)
同学中形成帮派、团伙现象是怎么回事·····	(841)
怎样才能与同学融洽相处·····	(843)
如何克服自卑感·····	(844)
我交什么样的朋友别人管得着吗·····	(845)
性格不同、志趣各异能交朋友吗·····	(846)
怎样才能交上知心朋友·····	(848)
为什么会猜疑朋友 如何克服猜疑心·····	(849)
怎样才能克服嫉妒心理·····	(851)
对同学怀有报复心怎么办·····	(852)
同学之间为什么需要同情和理解·····	(854)
怎样才能保持心理平衡·····	(856)
什么样的女孩容易上当受骗·····	(858)
身处逆境怎么办·····	(859)
为什么难于和别人沟通·····	(861)
怎样应付社交场合的尴尬·····	(863)
同学向老师打“小报告”对吗·····	(864)
中学生的消费怎样才合理·····	(865)

怎样看待中学生追求时髦的现象·····	(867)
怎样才能做到“气质美”·····	(869)
老师对学生“有亲有疏”正常吗·····	(870)
遇上严厉刻板的老师怎么办·····	(872)
老师错怪了学生怎么办·····	(873)
师生间的“顶牛”现象为什么时有发生·····	(874)
父母偷看孩子的日记或信件对吗·····	(876)
如何对待父母的啰嗦唠叨·····	(877)
父母不接受我的观点怎么办·····	(878)
怎样对待父母的过度保护和包办代替·····	(880)
如何控制自己易怒的情绪·····	(881)
生日聚会怎样才能得到父母的支持·····	(883)
怎样使父母理解我与异性的正常交往·····	(884)
怎样摆脱丧父(母)的悲痛·····	(885)
父母离婚在即我该怎么办·····	(887)
父母离婚使我失去生活保障怎么办·····	(888)
怎样面对父母的粗暴斥责·····	(890)
为什么孩子常常得不到父母的理解·····	(891)
我很用功为什么学习成绩仍不好·····	(893)
第九章 论文精粹·····	(901)
关于当前学校心理辅导的若干思考·····	(901)
关于学校心理辅导内涵的讨论·····	(902)
给学生一个支点培养心理承受能力·····	(903)
学生厌学的心理卫生学分析·····	(905)
学校开展心理教育要防止几种倾向·····	(912)
论学生心理素质的优化与教育对策·····	(916)
初中生心理健康状况和亲社会行为发展特点的调查与 教育对策·····	(926)

初中生侵犯行为及其与心理健康水平关系的研究	(930)
关于心理健康教育课程化问题的初步探索	(937)
浅析厌学心理及其对策	(941)
青少年闭锁心理浅谈	(944)
论现代学校心理辅导模式	(947)
关于当前学校心理辅导的若干思考	(960)

第四编 生活卫生

第一章 学生日常生活卫生	(975)
第一节 中小学生应养成哪些良好的卫生习惯	(975)
第二节 合理地安排作息	(977)
第三节 培养学生良好的饮食卫生习惯	(978)
第四节 养成良好的排便习惯	(981)
第五节 保持皮肤卫生	(981)
第六节 服饰卫生	(983)
第二章 学校膳食卫生	(1001)
第一节 学生营养膳食卫生管理	(1001)
第二节 营养是生长发育的基础	(1010)
第三节 三大营养素的作用	(1013)
第四节 维生素的作用与供给量	(1027)
第五节 无机盐的功能与需要量	(1043)
第六节 膳食制度的安排	(1052)
第七节 预防食物中毒	(1061)
第八节 做好学校伙房、食堂的卫生管理	(1065)
第三章 环境卫生	(1067)
第一节 学校建筑设计卫生管理	(1067)
第二节 教具、课桌椅卫生管理	(1077)

第三节	学校宿舍、厕所卫生管理	(1085)
第四章	眼睛的卫生保健	(1088)
第一节	眼睛生理	(1088)
第二节	视觉功能	(1096)
第三节	低视力儿童的教育	(1123)
第五章	口腔保健	(1148)
第一节	口腔、牙齿的结构和功能	(1148)
第二节	牙齿疾病的预防	(1154)
第三节	口腔颌面部保健	(1170)
第六章	用脑卫生	(1182)
第一节	科学用脑	(1182)
第二节	掌握正确的用脑方法	(1205)
第七章	学习、生活制度的卫生管理	(1261)
第一节	课程表和校历的编排	(1261)
第二节	学习生活制度的卫生管理	(1269)
第三节	教学卫生的管理	(1272)
第四节	实验教学卫生	(1278)
第五节	合理的作息制度与工作能力	(1281)
第八章	安全与自我防卫	(1289)
第一节	增强安全意识,提高预防事故的自觉性	(1289)
第二节	意外伤害事故的预防和处理	(1290)
第三节	自然灾害的紧急应付	(1312)
第四节	人为灾害的紧急处理	(1320)
第五节	紧急呼救的基本常识	(1327)
第六节	衣食住行的安全禁忌	(1329)
第七节	青少年女性的自我保护	(1364)
第八节	法律对未成年人的保护	(1369)

第五编 体育卫生

第一章 学校体育锻炼	(1385)
第一节 学校体育锻炼概述	(1385)
第二节 体育锻炼与身体健康	(1410)
第三节 体育锻炼的卫生要求	(1415)
第四节 学校体育的医务监督	(1424)
第五节 体育运动的自我监护	(1429)
第六节 各类体育运动的卫生要求	(1431)
第二章 学校课外健身	(1438)
第一节 学校课外健身的目的意义	(1438)
第二节 学校课外健身的组织实施	(1473)
第三节 学校课外健身的卫生保健	(1486)
第四节 青少年课外健身的运动处方与体疗	(1518)
第五节 青少年课外健身的效果评价	(1529)
第六节 学校课外健身与身心健康	(1560)
第三章 学校医疗体育	(1589)
第一节 医疗体育概述	(1589)
第二节 体育运动处方	(1590)
第三节 学校医疗体育的手段和方法	(1592)
第四节 按摩	(1601)
第四章 体育运动与伤病防治	(1612)
第一节 运动性疾病的处理及预防	(1612)
第二节 常见的运动损伤及处理	(1619)
第五章 学校集体课外活动	(1629)
第一节 体能类游戏	(1629)
第二节 竞技类游戏	(1660)

第三节 军事类游戏	(1705)
第四节 趣味类游戏	(1724)

第六编 卫生保健及医务室工作

第一章 学校医务室工作	(1735)
第一节 学校医务室工作的内容	(1735)
第二节 学校医务室工作的卫生技术管理	(1736)
第三节 学校医务室工作的设备管理	(1738)
第四节 学校医务室工作的药品管理	(1740)
第二章 学生常见疾病的防治	(1743)
第一节 学生常见眼病的防治	(1743)
第二节 学生常见口腔疾病的防治	(1757)
第三节 学生常见消化系统疾病的防治	(1762)
第四节 学生常见呼吸及神经系统疾病的防治	(1769)
第五节 学生常见寄生虫病的防治	(1775)
第六节 其他常见病的防治	(1779)
第三章 学校疫情管理与常见传染病的预防	(1793)
第一节 学校疫情管理	(1793)
第二节 学校计划免疫	(1806)
第三节 肝炎的预防与治疗	(1813)
第四节 伤寒的预防与治疗	(1818)
第五节 痢疾的预防与治疗	(1823)
第六节 霍乱的预防与治疗	(1827)
第七节 流行性感胃的预防与治疗	(1830)
第八节 腮腺炎的预防与治疗	(1833)
第九节 脑脊髓膜炎的预防与治疗	(1836)
第十节 乙型脑炎的预防与治疗	(1840)

第十一节 疟疾的预防与治疗	(1843)
第十二节 细菌性食物中毒的预防与治疗	(1847)
第四章 急症处理	(1851)
第一节 现场救护颅脑外伤病人	(1851)
第二节 骨折后的急救	(1852)
第三节 腹部外伤的处理	(1853)
第四节 手外伤的急救	(1854)
第五节 眼睛受伤的处理	(1855)
第六节 抢救溺水者	(1857)
第七节 外耳道异物的处理	(1858)
第八节 鼻腔异物的处理	(1860)
第九节 咽部异物的救治	(1861)
第十节 异物阻塞气管的处理	(1862)
第十一节 抢救触电者	(1863)
第十二节 碘酒与酒精中毒的处理	(1865)
第十三节 处理常见的食物中毒	(1866)
第十四节 毒蛇咬伤的处理	(1867)
第十五节 蜂类蜇伤的处理	(1869)
第十六节 烧(烫)伤的急救处理	(1870)
第十七节 防治冻伤	(1871)

第四章 睡眠知识教育

第一节 认识睡眠

睡眠时间占人生的三分之一,对短暂的人生而言,这确实是一个相当大的比例。如果这一时间能用于生活、工作、学习,人们的生活质量和工作效率岂不可以提高不少?因此,有人曾幻想“人能不能不睡觉?”

显然,答案是否定的。人们曾试过许多办法,无论是药物,还是其他什么办法,至少只能使人在一段时间里不睡觉,却不能使人完全免除睡眠,最终人还是需要睡眠的。不仅不睡觉不可能,即使是睡眠不足,也往往会给人带来各种烦恼和不适感。

科学家认为,睡眠是人的中枢神经系统内产生的一个主动神经活动过程,是与觉醒状态周期性交替出现的生理状态。睡眠和觉醒都是生命活动所必需的普遍生理现象。人在觉醒状态下,才能进行各种活动;在睡眠状态下,才能恢复精力和体力。在睡眠状态下,大脑皮质和皮质下中枢都处于抑制状态,全身活动水平降到较低水平,各器官的活动普遍减少。在睡眠中,人的视、听、嗅、触等感觉功能减退,骨骼肌的张力下降,腱反应减弱,心率下降,血压降低,呼吸变慢,尿量减少,代谢率降低,体温下降,唾液分泌减少,生长素分泌增多……这样既使大脑皮质细胞得到保护,也使身体各器官得到休整、补充,这些都有利于人体消除疲劳,恢复精力和体力。由于睡眠中大脑处于充分广泛地抑制状态中,睡眠使人们得到最好最彻底的休息,人们一觉醒来,又感到朝气蓬勃,轻松愉快。

睡眠同吃饭、喝水一样重要,而且在某种意义上比吃饭、喝水更