

儿童健康生活手册

ERTONGJIANKANGSHENGHUOSHOUCE

中美合作留守儿童健康促进项目组 编写

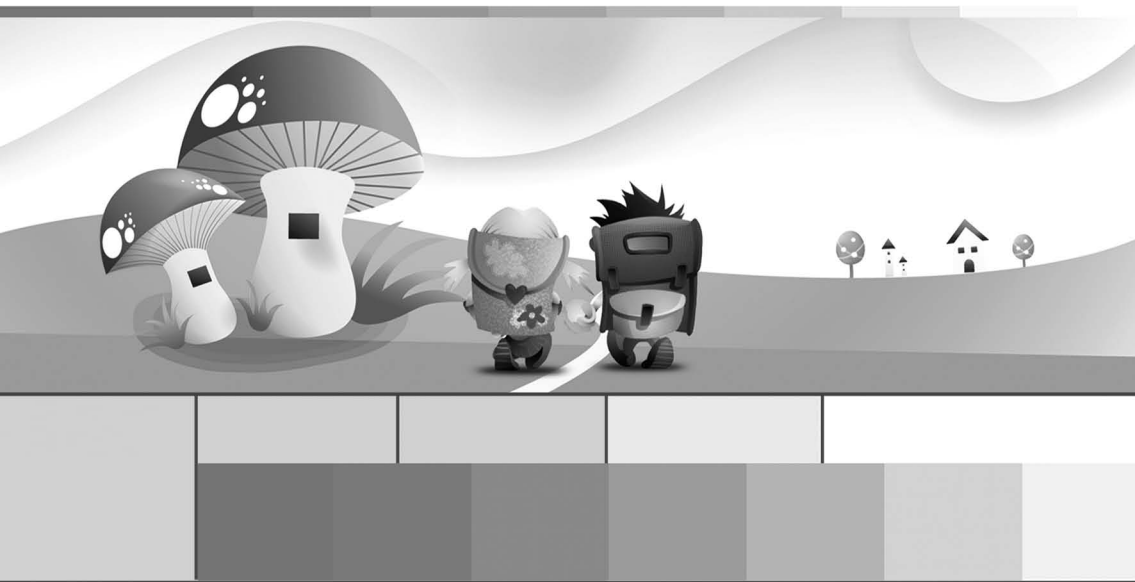


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

儿童健康生活手册

ERTONGJIANKANGSHENGHUOSHOUCE

中美合作留守儿童健康促进项目组 编写



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康生活手册/中美合作留守儿童健康促进
项目组编写. —北京:中国人口出版社,2014. 10
ISBN 978-7-5101-2906-3

I. ①儿… II. ①中… III. ①农村—儿童教育—健康
教育—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 245143 号

儿童健康生活手册

中美合作留守儿童健康促进项目组 编写

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.75
字 数	200 千字
版 次	2014 年 10 月第 1 版
印 次	2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2906-3
定 价	25.00 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83530809
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

学会生活

(一)个人生活	2
1. 养成讲究卫生的习惯	2
2. 合理分配一日三餐的热量和营养素的摄入 ...	4
3. 不吃早餐对健康的损害	6
4. 健康来自每一天良好的生活习惯——预防龋齿	8
5. 养成每天排便的习惯	10
6. 青少年吸烟对健康危害更大	12
7. 饮酒对青少年身心健康的影响	14
8. 男生不宜蓄留长头发	16
9. 女生不宜过度注重穿衣打扮	18
10. 少男少女不宜穿紧身裤.....	20

11. 青少年网瘾是怎么回事·····	22
12. 千万不能相信毒品——“吸一口不会上瘾” 是谎言·····	24
(二)家庭生活 ·····	26
13. 子女劝说爸爸戒烟·····	26
14. 父母为什么进城打工·····	28
15. 学会“感恩”·····	30
16. 不嫌弃家境贫寒·····	32
17. 体谅父母管教方式的粗暴·····	34
18. 有些家长用粗暴方式“教育子女”的原因·····	36
19. 为什么家长总是认为我“不懂事”·····	38

学会学习

(一)坚定信念 ·····	42
20. 知识改变命运·····	42
21. 读书有没有实用价值·····	44
22. 怎样接纳自己,树立自信 ·····	46
23. 青少年为什么要有一个生涯规划·····	48
24. 农村青少年要树立什么样远大理想呢·····	50

(二)好好学习	52
25. 为什么我的学习成绩总是“落后”.....	52
26. 我的学习效率不高,是什么原因呢	54
27. 我在学习上总感到困难重重,怎么办	56
28. 为什么没有明确的学习目的性.....	58
29. 为什么说青春期是学习的黄金时期.....	60
30. 有时我控制不了自己的情绪,怎么办	62
31. 我有了辍学的想法,怎么办	64

学会交往

(一)与朋友	68
32. 有必要学习人际交往知识吗.....	68
33. 怎样掌握人际沟通交流技巧.....	70
34. 怎样才能有良好“人缘”.....	72
35. 为什么容易交“坏”朋友.....	74
36. 我的嫉妒心太强,怎么办	76
37. 怎样才能克服虚荣心.....	78
38. 是不是有受欢迎的“个性”与不受欢迎的 “个性”.....	80

39. 遇到纠纷应怎样寻求合理解决·····	82
40. 要学会主动与同学交往·····	84
41. 朋友之间有哪些相处之道·····	86
(二)与异性 ·····	88
42. 为什么说男女同学之间可以进行正常的 交流·····	88
43. 什么是对两性感情的明智选择·····	90
44. 如何分辨友谊与“早恋”·····	92
45. 为什么青少年不宜谈恋爱·····	94
46. 两性交往中的性冲动甚至发生性行为 会有哪些严重后果·····	96
47. 意外怀孕应去正规医疗机构检查处理 ·····	98
(三)与长辈 ·····	100
48. 为什么父母不理解我,总是一味地指责我 ·····	100
49. 父母离异不是我的错 ·····	102
50. 子女也可以指出父母的错误吗 ·····	104
51. 学会在家里做“润滑剂” ·····	106

52. 家长偏心,怎么办·····	108
53. 如何与祖辈和谐相处 ·····	110
54. 在日常生活中如何“孝敬父母” ·····	112
55. 家长不尊重我的“隐私权”,怎么办·····	114
(四)与老师 ·····	116
56. 为什么见到师长会怯于打招呼 ·····	116
57. 如何处理好与老师的关系 ·····	118
58. 对老师过激的言行提意见也要讲究方法 ···	120
59. 我太在意自己长相,怎么办·····	122
60. 我担心长不高,怎么办·····	124

学会自我保护

61. 遇到“性骚扰”怎么办 ·····	128
62. 面对强暴如何策略应对 ·····	130
63. 男孩遭遇性侵害如何应对 ·····	132
64. 遇到大孩子欺侮、敲诈时怎样智慧应对 ·····	134
65. 怎样“拒绝”身份不明的陌生人 ·····	136
66. 你会“拒绝”的技巧吗 ·····	138

67. 上网聊天要当心受骗	140
68. 怎样预防溺水事故发生	142
69. 发现有人溺水,不宜贸然施救	144
70. 一旦失足落水怎样镇定自救	146
71. 寄生虫是怎样感染人体的	148
72. 被狗咬伤后一定要接种狂犬病疫苗	150
73. 被蛇咬伤后必须到医院处理吗	152
74. 使用煤气、天然气不当为什么会中毒	154
75. 遇雷电天气应该如何躲避	156
76. 需注意预防台风伤害	158
77. 在遭遇泥石流时怎样逃生	160
78. 为什么会发生地震,突发地震时如何逃生	162
79. 如何安全合理地使用农药	164
80. 为什么国家严禁工厂企业招用童工	166
81. 什么是性传播疾病(STDs)、艾滋病(AIDS)	168
82. 怎样预防性病、艾滋病	170



学会生活

(一) 个人生活

1. 养成讲究卫生的习惯

通常,我们所说的习惯是指因反复练习而巩固下来的并且已变成自身需要的行为方式。“习惯成自然”“习以为常”,就是说某种行为在大脑中已形成巩固的条件反射,生活中情不自禁就能完成。所以,儿童青少年时期的卫生习惯一旦养成就能保持下去,且终身受益。

相反,如果这个时期没有养成讲究卫生的习惯,势必有不讲卫生的不良习惯,纠正也较困难。因此,养成良好的卫生习惯,需要坚持不懈地去实践,要有决心和毅力。“养成”的含义是说,良好效果的达成仅靠一朝一夕是不行的,而是一个积累、渐进的过程。良好的卫生习惯与良好的学习习惯、文明行为习惯一样重要,是青少年健康成长的根本保证。

青少年养成讲究卫生的习惯,前提是提高健康的意识,要着手从点滴小处做起,自理自律、自我管理,大致包

括以下几个方面:

●生活作息。包括有规律地安排学习、进餐、户外活动、体育锻炼、睡眠等,坚持有规律生活会受益匪浅。

●饮食营养。包括摄取全面而充足的营养和养成合理的饮食习惯等,满足身体发育期旺盛的营养需求。

●体育锻炼。经常性的体育锻炼,有利于增强体质,预防疾病,促进生长发育,培养顽强的毅力和积极向上、努力奋斗的生活态度。

●个人清洁卫生。讲究清洁卫生,不仅有助于身心健康,也是一个人文化教养的反映。要养成一带(手绢)二常(剪指甲、理发)三勤(刷鞋、换袜、换内衣)四自(毛巾、牙刷、手绢、水杯自用)五洗(早晚洗脸、睡前洗脚、饭前便后洗手、勤洗头发、洗澡)的习惯。

农村,也需要形成青少年重视体育锻炼的风气,但是适合什么锻炼的形式、多大的运动强度因人而异,应在体检基础上,根据自己的身体状况确定锻炼形式,循序渐进增强体质。重要之点在“动”起来,即使是最小量的日常运动,也会使健康得到改善。

2. 合理分配一日三餐的热量和营养素的摄入

一般来说,对每天的进食总热量和营养素分配,主要考虑自身的身体发育特点和学习活动的需要,上午的学习负担重,体力消耗大,应该吃好早餐;午餐前后都是学习时间,既要补充上午的消耗,又要为下午的学习活动做好热量贮备,所以午餐的热量和营养摄入应是三餐中最高的,要吃饱;晚餐应清淡,热量稍低,原则上应吃少些,因晚间人体以睡眠为主,消耗不大,吃多了会加重胃肠负担,并且过多的油腻及蛋白质会转化为体脂沉淀在血管壁造成肥胖。

一日三餐,早餐(加间食)应占30%,午餐占40%,晚餐占30%。如果早餐马马虎虎,甚至不吃早餐,中餐简单对付一下,晚餐最为重视地饱餐一顿,是不符合饮食、营养卫生的。如有以下不良饮食习惯,需要及时做出调整和改变:

●暴饮暴食、饥饱不均。易损害胃的自我保护机制,饥饿时胃里的胃酸及消化酶浓度较高,没有食物中和,易

造成胃黏膜自我消化,时间长了易引发胃溃疡。

●常吃零食。破坏胃消化酶的正常分泌规律,使胃得不到规律性休息,胃容易“积劳成疾”。

青少年蛋白质热量摄入不足往往是造成营养不良的主要原因。营养不良会导致:

●身材瘦弱,体重低于同龄儿童的平均数、肌肉松弛,耐力差、抵抗力低下,易感染肠胃炎等疾病,嘴唇苍白或伴有贫血等症状。

●易疲倦,影响青少年的身心发育和智力发育及学习效率的提高。

营养不良的防治,首先要治疗相关的疾病,其次养成合理的膳食习惯,增加富含蛋白质热量的营养摄入,并纠正不良饮食习惯如偏食、挑食等,还要适当增加体力活动以促进食欲。

有的少男少女用限制进食量来避免发胖或“减肥”,结果造成营养不良的瘦弱体态。其实,用体力劳动或体育锻炼消耗热量,才能促成健美体形。

3. 不吃早餐对健康的损害

早餐与健康息息相关,应该特别重视,保质保量。因为从前一天晚上到第二天中午有 18 个小时,如果一夜过来不吃好这顿早餐,能量得不到及时补充,忍饥挨饿,连续上课学习就会出现没有精神、思维迟钝等症状。由于不吃早餐或早餐质量差引起的能量和营养摄入不足,很难从午餐和晚餐中得到补充,长此以往会影响健康。

青少年营养早餐,应含四类食物搭配:以糖类(谷类)为主,加蛋或肉类,加奶类或豆浆,加蔬菜或水果。比如,可选择易消化吸收的粥、面条、馒头等,不宜进食煎炸油腻、干硬及刺激性大的食物,也不宜用各种零食当早餐,因早晨人体是半脱水状态,不利消化吸收,零食所能提供的热量也不够。另外,吃早餐不宜速度太快,《中国居民膳食指南》提出应有 15~20 分钟专心用早餐时间。

●人体糖类的主要来源是谷类,它们会被分解成葡萄糖进入血液为脑细胞提供粮食。学习知识要用脑,因此必须保证足够的糖类供给,尤其是早餐。

●早餐不吃,脑部会发生低血糖,上午学习效率无法

保证,会感到疲劳,反应迟钝。



●早餐不吃,中晚餐多吃会打乱消化系统的生理活动规律。

●与每天吃早餐者相比,不吃早餐者成年后更易患胆结石、高血脂症。

●早餐不吃者往往在其余时间里吃得更多,而且更喜欢吃高热量的食物从而易使身体肥胖。

●皮肤容易干燥、起皱,加速衰老。

4. 健康来自每一天良好的生活习惯——预防龋齿

龋齿,俗称“虫牙”“蛀牙”,因牙齿表面残留食物残屑,细菌使之分解发酵产生酸,酸使牙齿硬组织脱钙而成蛀洞即蛀牙,之后会感觉到牙疼,这时就需要到口腔科治疗了。“牙疼不是病,疼起来要人命”,龋齿的患病率在青少年中尤其高,世界卫生组织(WHO) 将龋齿列为继心血管疾病和癌症之后第三大重点防治的疾病。预防龋齿要做到:

