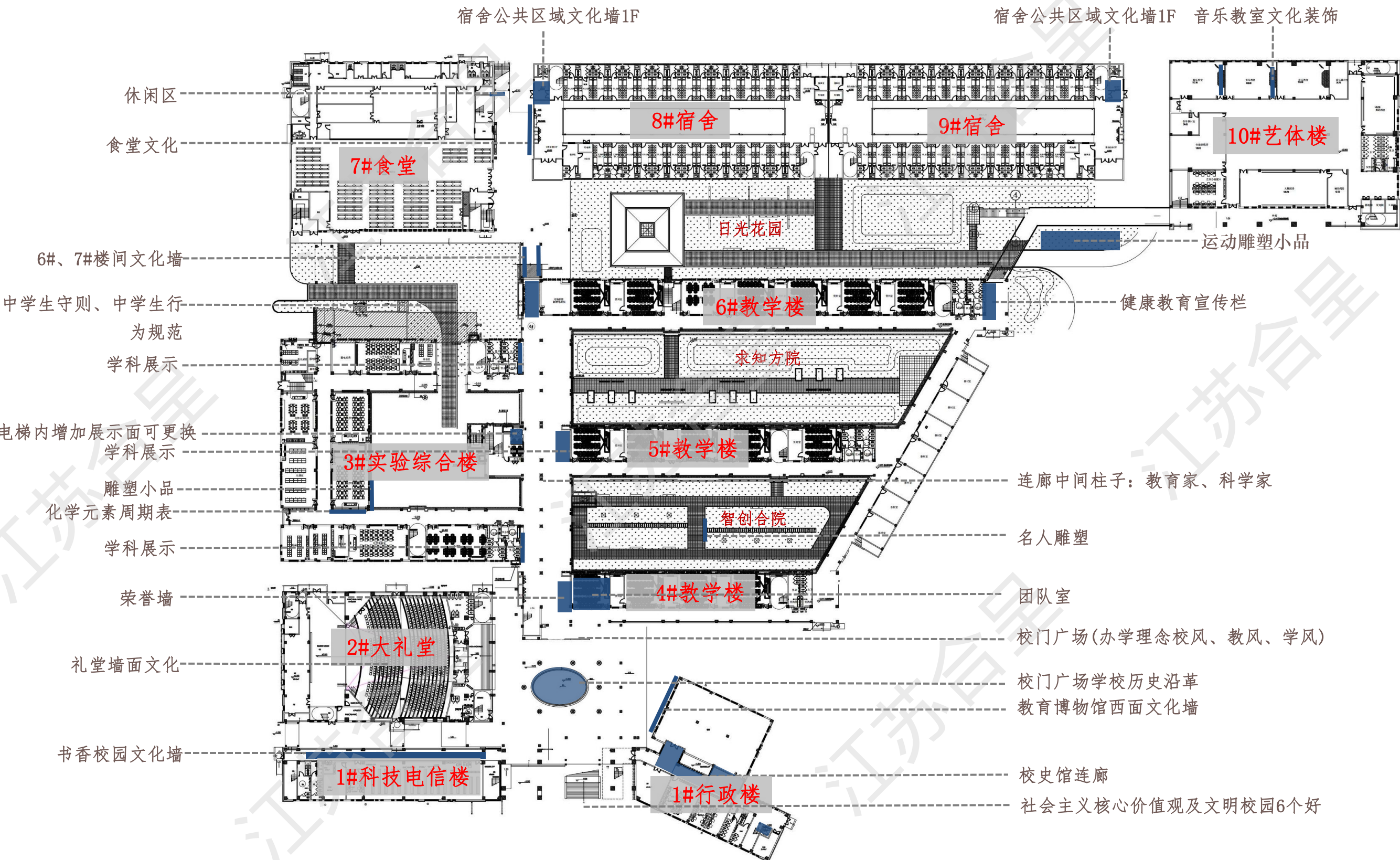


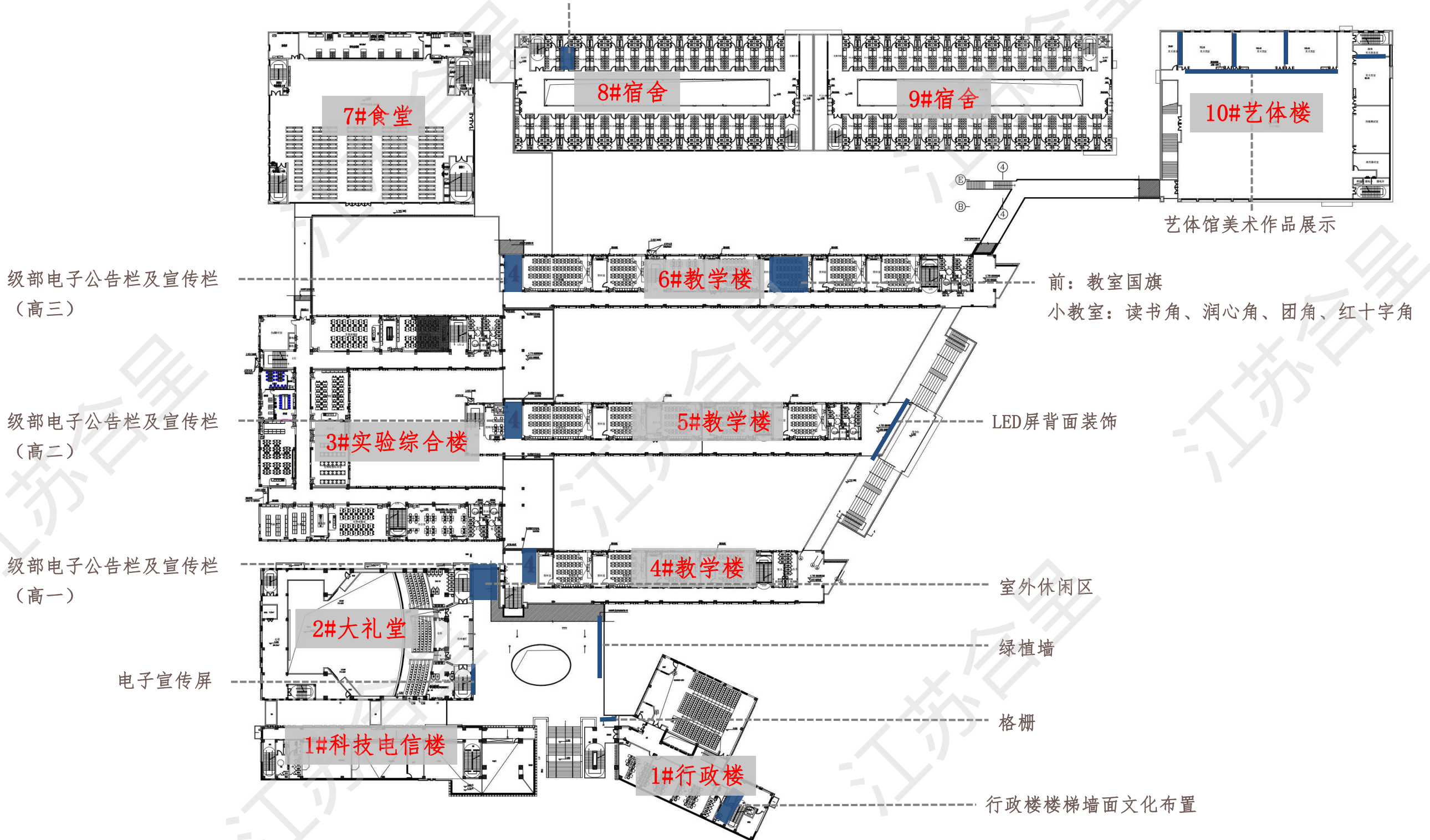
新校区环境文化布置设计方案



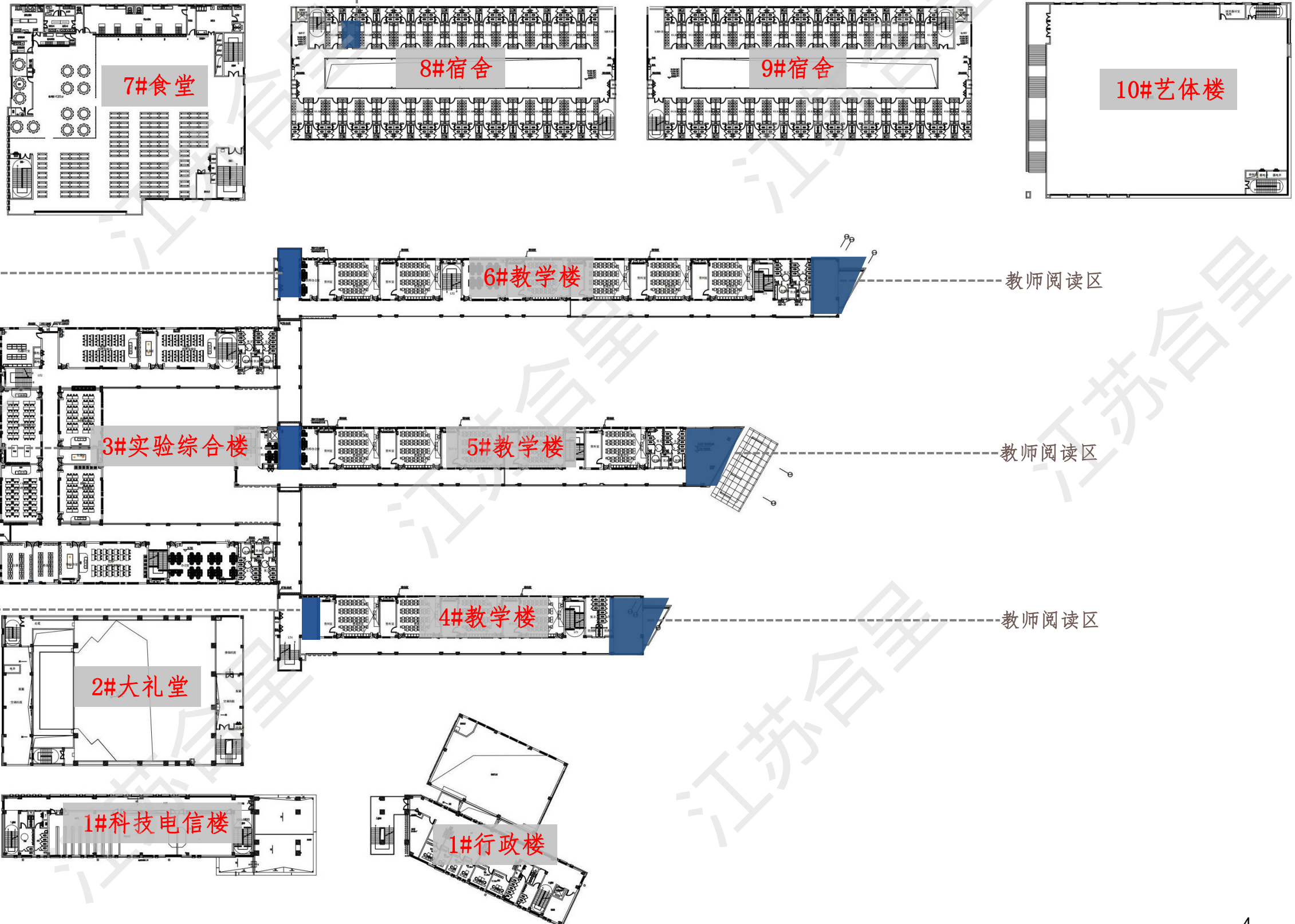
无锡市恒桥高级中学 印 吴有越



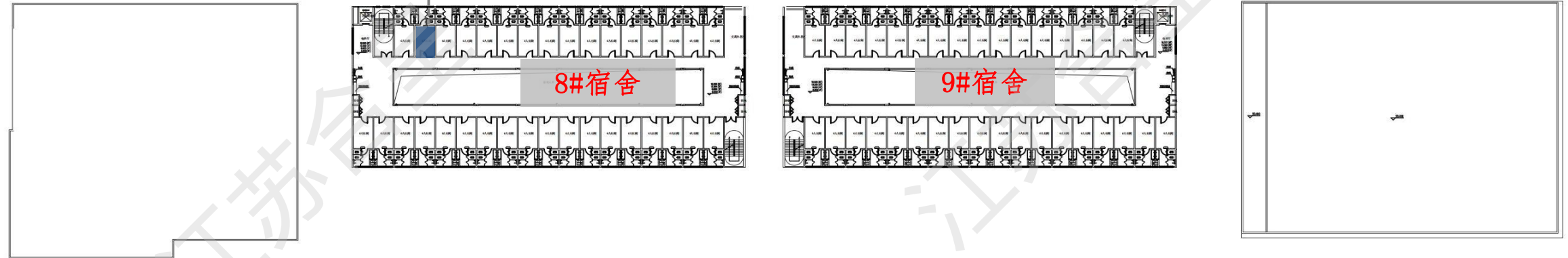
学生宿舍：住宿人员和值日表



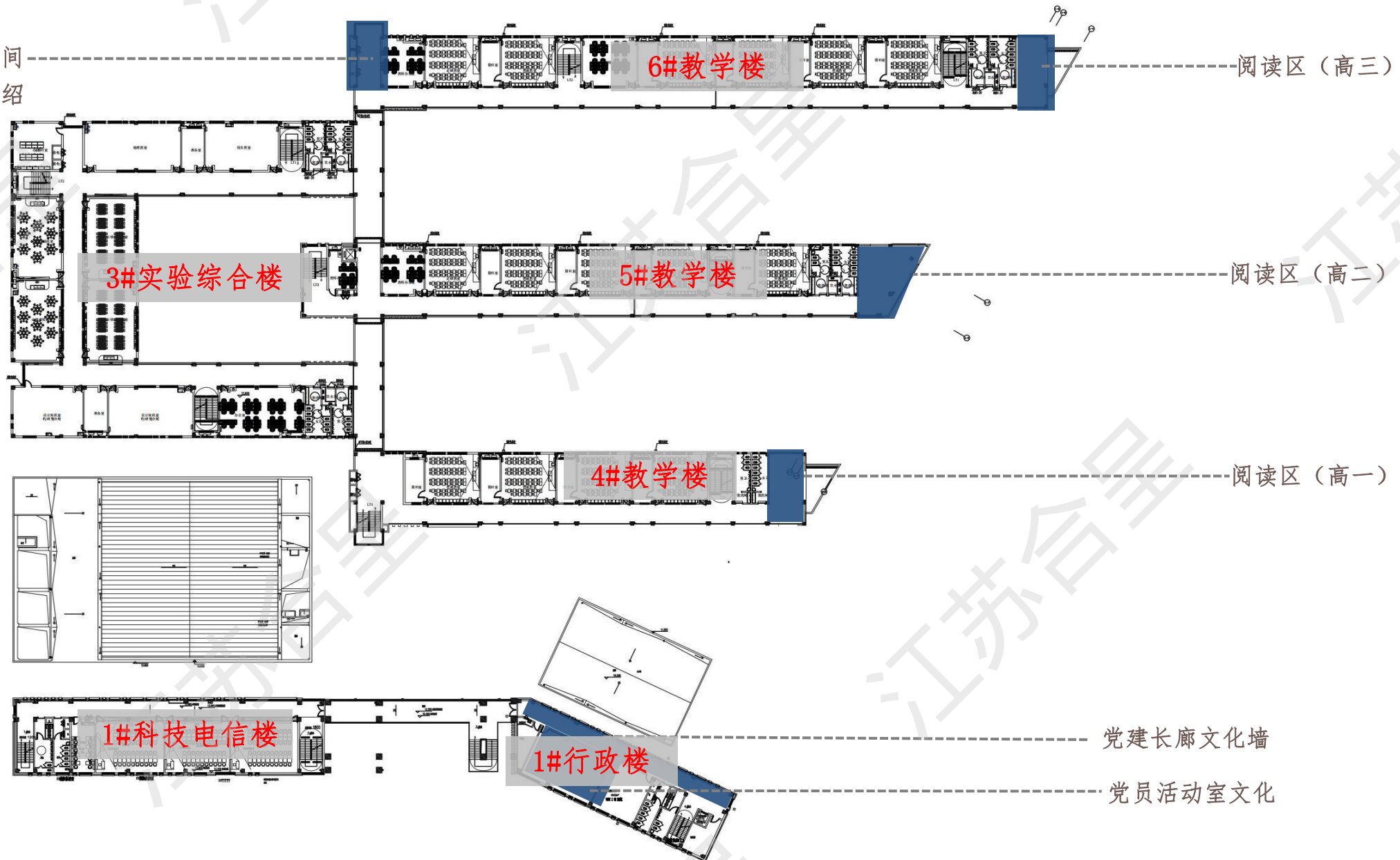
学生宿舍：住宿人员和值日表



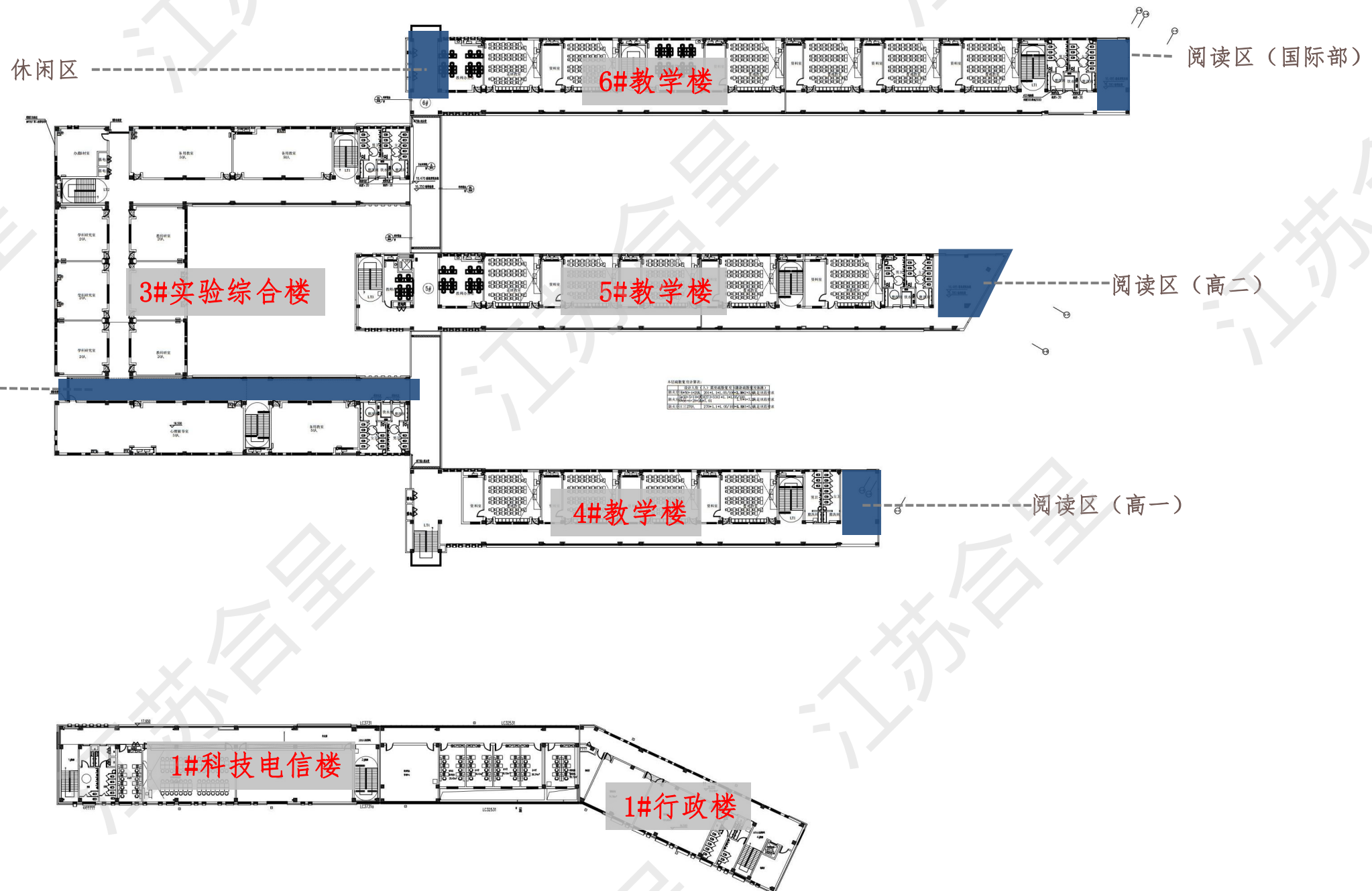
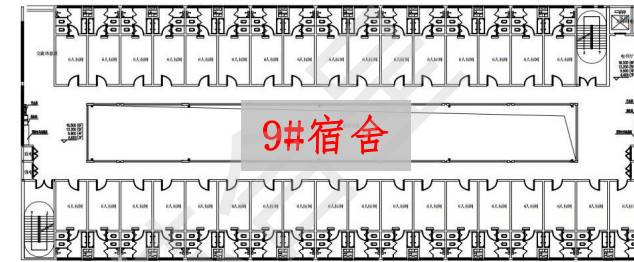
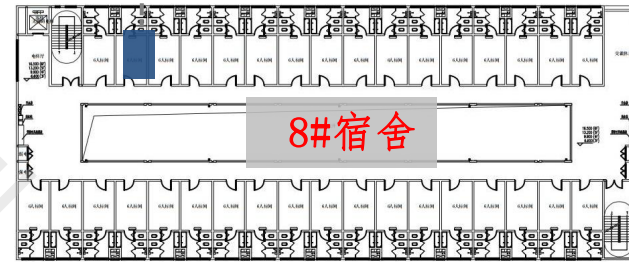
学生宿舍：住宿人员和值日表

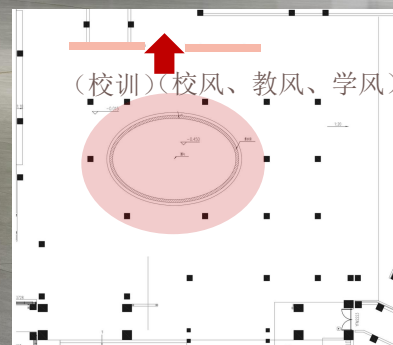


学生开放空间
教育名家介绍



学生宿舍：住宿人员和值日表



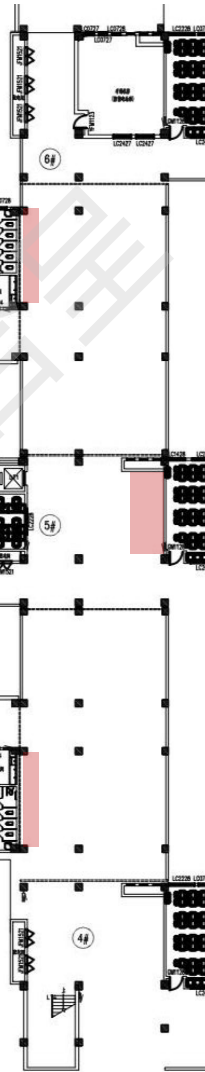


平面位置



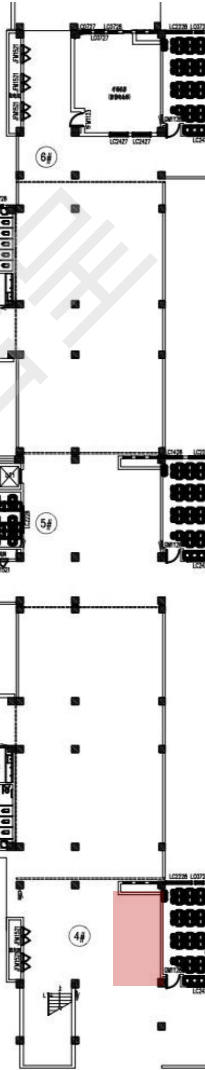


平面位置



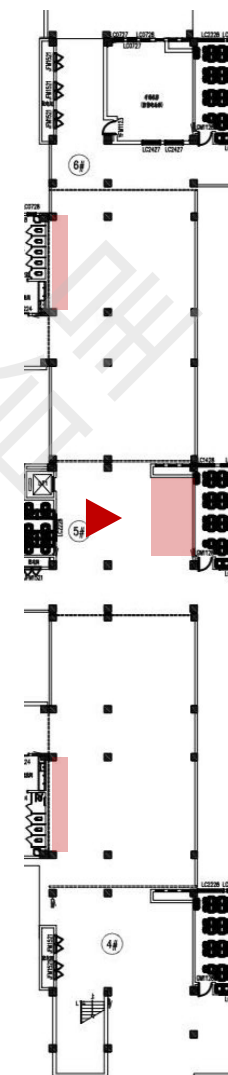


平面位置

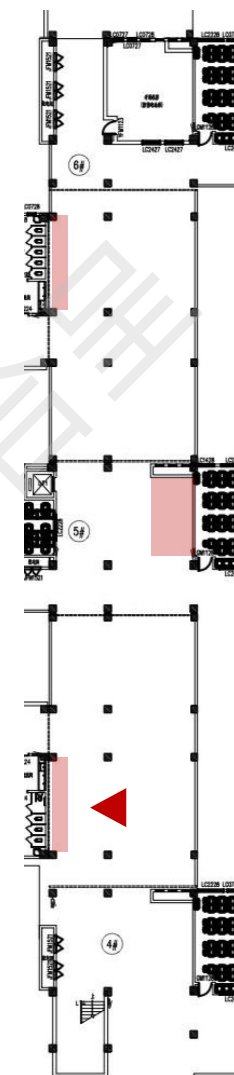




平面位置

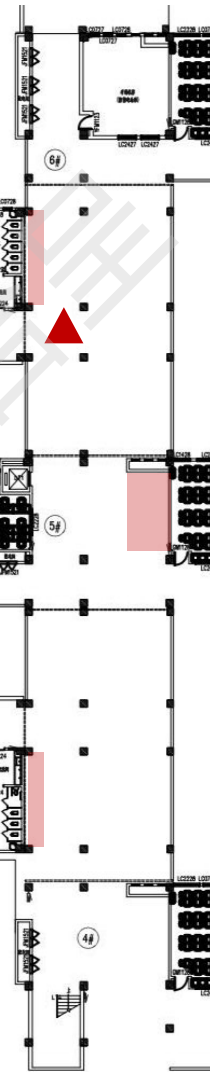


平面位置



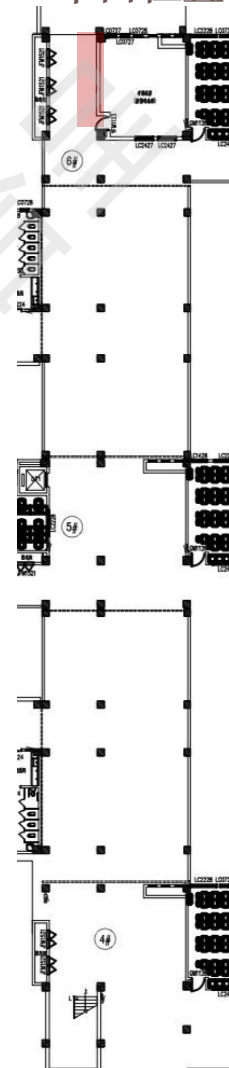


平面位置



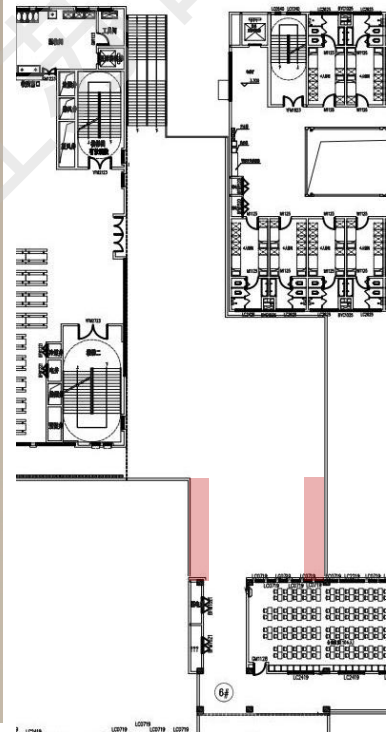


平面位置



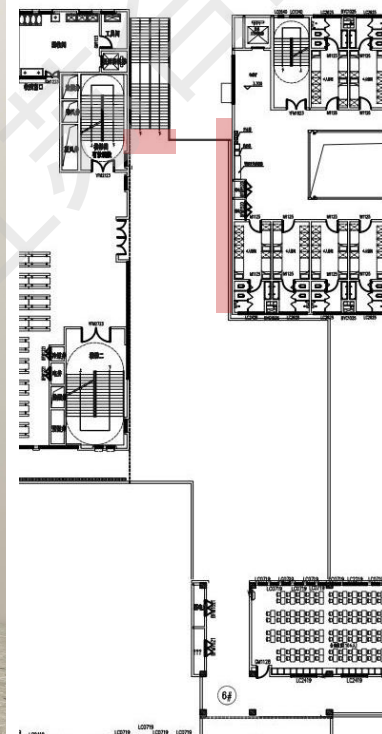


平面位置



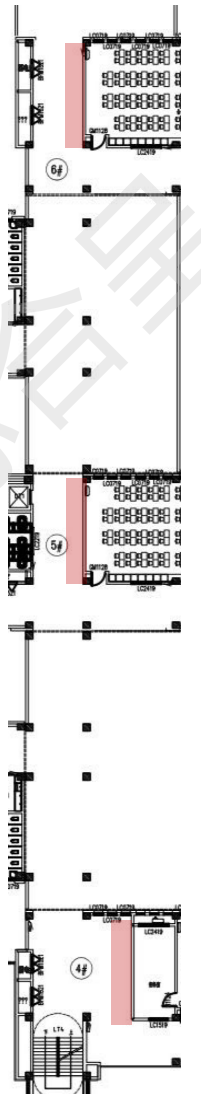


平面位置



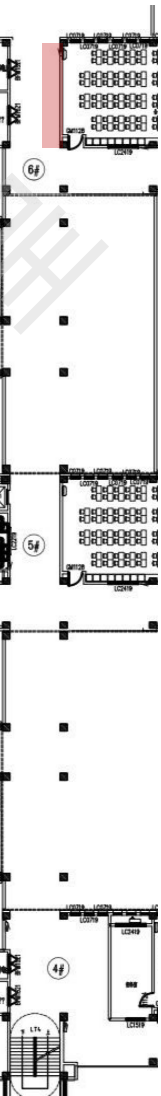


平面位置





平面位置



健康教育宣传栏

健康教育的目的是什么?

- 增强人们的健康,使个人和群体实现健康的目的;
- 预防和维持健康;
- 预防非正常死亡、疾病和残疾的发生;
- 改善人际关系,增强人们的自我保健能力,使其破除迷信,摒弃陋习,养成良好的卫生习惯,倡导文明、健康、科学的生活方式。

有害健康的八种行为000

吸烟	饮酒过量
不恰当的服药	缺乏锻炼或突然运动量过大
热量过高或饮食无节制	不接受科学合理的医疗保健
对社会压力产生不良的反应	不规律的生活作息

个人健康行为规范

(一) 饭前便后洗手	(六) 讲卫生公德
(二) 每天早晚刷牙	(七) 每天进行一次锻炼
(三) 定期洗澡/理发/剪指甲	(八) 按时参加计划免疫
(四) 服装整洁	(九) 不共用餐具/手巾/牙刷/洗脸盆
(五) 勤晒被褥	(十) 主动学习卫生知识

心理健康十要素

保持健康的心理不但有助于身体健康,少患疾病,而且能使你的人生富有意义。从心理学与精神学的观点来看,健康心理包括下列要求:

- 1 对自己有信心,对自己的人生抱有希望;
- 2 关心他人,关心家庭;
- 3 喜欢学习,工作,满意自己的成就;
- 4 保持广泛的兴趣与活动;
- 5 能发挥自己的潜在优点,也能利用各种机会;
- 6 知道自己的长处,也愿意接受他人的帮助;
- 7 能接受失败的挫折,并且愿意面对困难,正视困难;
- 8 能接受并适应环境的变化;
- 9 时时充实自己,促进自我成长与成熟;
- 10 会享受生活,使自己的生活会过得有意义。

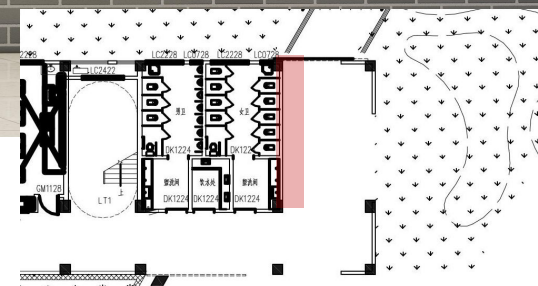
健康饮食小知识

- 一、每天一袋奶;
- 二、每天250—450克碳水化合物;
- 三、每天保证三份高蛋白;
- 四、饮食保健:有粗有细,不甜不腻;
- 五、每天保证500克蔬菜水果;

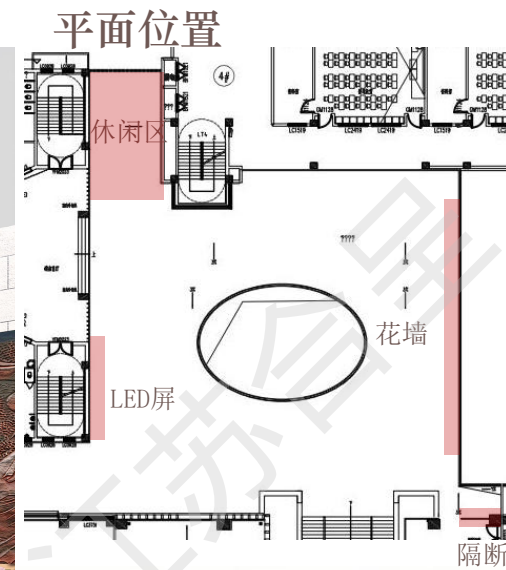
饮食格言

红:西红柿、红萝卜、红辣椒;
黄:黄色蔬菜、柑橘、玉米、南瓜;
绿:绿茶、绿色蔬菜;
白:燕麦、大蒜、豆腐和豆制品;
黑:黑木耳可降低血液粘度。

杂食为优,偏食为忌,粗食为好,淡食为利,素食为贵,零食为害,素食为妙,过食为弊,平衡膳食,每日必须,饮食卫生,牢记于心。



平面位置



电子宣传屏