

<<教师健康早知道>>

图书基本信息

书名：<<教师健康早知道>>

13位ISBN编号：9787509121856

10位ISBN编号：750912185X

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：席翠平 编

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<教师健康早知道>>

前言

教师是一个光荣而伟大的职业，每个人的成长都离不开教师的辛勤培养。当家长们把一个个小小的孩童送进校园开始，教师就承担着一个艰巨的任务，即要帮助孩子们成长、开阔他们的视野、教授他们知识、塑造他们坚定乐观的性格。

教师伴随着学生走过人生一个个重要的阶段，接受学生的赞誉和掌声，被称为“辛勤的园丁”、“灵魂的工程师”。

可在赞美的背后，教师却需要付出繁重的劳动。

教师的工作是既消耗体力又消耗脑力的，若没有健康的体魄是难以胜任的。

除了要承担教学任务，教师们还要承受职称评定、升学率等各方面的职业压力，同时还要兼顾家庭，这往往让教师们体力和精神上承受着双重负荷，从而无暇顾及到自身的健康。

有关机构曾对教师健康状况进行专门的调查，调查结果显示教师罹患心脑血管疾病的比例明显高于正常人群，各种慢性疾病发病率很高，因长时间说话、站立、伏案工作而造成的咽炎、静脉曲张、颈椎疾病等职业病，更是居高不下。

更多的教师尽管在身体上没有表现出明显的症状，但是却同样受到亚健康的困扰。

可以说，教师的健康状况令人堪忧。

对此，我们应该加以警惕。

<<教师健康早知道>>

内容概要

本书从教师健康新理念的树立、体检习惯的养成及养生、防范亚健康、预防职业病等多方面入手，全面系统地分析了教师可能遇到的疾病并帮助教师认识掌握防范疾病的方法，从而让教师在衣食住行等日常生活中多加注意。

本书内容翔实、生动，是教师保健、防病的有益参考书。

如果教师能够参照本书管理自己的健康，养成更健康的生活习惯，那么，对于教师本人及关注教师健康的所有人来说都将是一件幸事。

<<教师健康早知道>>

书籍目录

第一章 教师健康早管理 一、意识早关注，健康早实现 （一）教师健康状况调查 （二）讲台上的健康威胁早了解 二、健康新理念早养成 （一）健康的四个层次 （二）身体健康的标准 （三）心理健康标准 （四）教师“健商”早提高 三、教师健康四大基石 四、加强健康管理，疾病远离你 （一）预防重于治疗 （二）健康管理，扫清健康障碍 （三）学习健康知识第二章 体检习惯早养成 一、简易自我检查，疾病早预测 （一）自我检查方法 （二）疾病自我诊断 二、经常进行健康检查 （一）定期体检很重要 （二）健康体检的项目 （三）教师的健康体检 三、健康档案早建立 （一）健康程度自测 （二）建立健康档案第三章 健康主动权早掌握 一、教师养生原则 （一）大脑养护要注意 （二）教师健身因时制宜 （三）教师养生禁忌 二、教师养生方法 （一）找到兴趣来养生 （二）身体不同部位的养生保健 三、教师要适度旅游 （一）四季旅游保健康 （二）旅游卫生小知识 （三）旅游要携带必需的药品 （四）旅途中也要防疲劳 （五）旅游克服时差效应第四章 亚健康早防范 一、了解亚健康常识 （一）什么是亚健康 （二）不要让亚健康趁虚而入 （三）亚健康的典型表现 （四）导致亚健康的因素 （五）亚健康的危害 二、教师亚健康状况 （一）亚健康悄悄缠上教师 （二）教师亚健康，压力惹的祸第五章 日常起居早关注第六章 教师饮食早调整第七章 运动习惯早改善第八章 教师心理早松绑

<<教师健康早知道>>

章节摘录

第一章 教师健康早管理 一、意识早关注,健康早实现 (一)教师健康状况调查 1
教师的职业容易导致疾病 教师是比较特殊的一种职业,其工作虽受人尊敬,但是却承受着巨大的压力。

长期以来,人们都习惯了把教师看作是奉献的代名词,用“辛勤的园丁”、“照亮别人的蜡烛”对他们进行热情的讴歌和赞美,却往往忽略了对教师健康的关注,就连教师本人也习惯了这种奉献而对自身保健重视不够。

其实,教师的职业特点决定了他们是很容易被疾病侵袭的,只有了解到这一点,才能从根本上增强教师们的自身保健意识,从而能够早预防和早发现疾病,以达到促进教师身体健康的目的。

(1)教师是示范性工作 教师面对的是学生,他们的言行会直接、间接地对学生的身心健康和成长产生影响。

所以,社会和传统对教师提出了很高的要求。

他们需要时刻以身作则、洁身自好,说话办事要小心谨慎,以求不给学生留下不良印象。

普通人一旦有什么过失,人们通常能够被原谅,但对于教师却会严加苛责。

这使得教师要时时紧绷神经,以规范自己的一言一行,而长此以往就会对自身身心健康产生危害。

(2)教师是创造性工作 教师时刻面对着几十甚至上百名学生,这些学生来自不同家庭、性格各异,每个人都有不同的思想,教师既要给他们传授书本上的知识,还要培养他们的思想品德,同时还要教育学生们更好的适应社会。

只有因材施教,才能够取得好的结果。

所以,教师需要耗费大量的情感和精力来观察和分析学生,以求更好地帮助学生成材。

.....

<<教师健康早知道>>

编辑推荐

园丁的健康也需要锄草，燃烧的蜡烛也需要加油，教师的健康需要更早关注！

《教师健康早知道》帮助你认识亚健康、克服职业病，让你在健康和疾病的对抗中占尽先机！

为了提高教师的自我健康意识即让教师在为学生奉献的同时也关注一下自身，也为了提高全社会对教师健康状况的关注，我们特别编写了《教师健康早知道》一书。

《教师健康早知道》重在为教师们提供一个更好地了解自身健康的窗口，以达到及早预防和发现自身疾病并养成管理自身健康的好习惯，从而能够更好地预防和减少疾病对身体的伤害。

<<教师健康早知道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>