<<图解教师手册>>

图书基本信息

书名:<<图解教师手册>>

13位ISBN编号: 9787811149814

10位ISBN编号:7811149818

出版时间:2008-9

出版时间:电子科技大学出版社

作者: 谷宝成 著

页数:378

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

<<图解教师手册>>

前言

教育既是一门科学,也是一门艺术。

教师的幸福,不仅影响着其人生是否快乐,更影响着学生;教师的修炼,是教师的一种内在精神活动,是教师实现自我提升、自我完善的基本途径。

教师的专业成长离不开教师的自我反思、自我修炼。

教师只有用心去体悟教育的魅力,才能真正感悟教育的真情与真谛,收获"教育人生"的幸福与快乐

要成为一名成功、幸福的教师,就应该想大问题,做小事情。

从教育信念到教育行为,从教学到生活,从外在形象到内在素养,从共同规范到个人风格,作自我反思、自我总结、自我革新,从细节入手,逐步提升自我。

由此,为推进新课程环境下的教师培训,提高中小学教师的专业技能,寻找教师的幸福感,我们组织了一批富有实践经验的中小学优秀教师和有关教育专家,编写了这本《图解教师手册》。

本书就中小学教师的职业素质、专业发展、教学过程中的实际问题、教师权益、生活常识、健康保健、休闲娱乐等方面作出简明扼要的讲解。

共分为八方面:理论修养篇、职业素质篇、教学实践篇、教育科研篇、学生管理篇、权益保护篇、生活休闲篇、健康保健篇等。

该书具有以下几个鲜明的特色: 全面。

全面地概括了各项教师专业技能,包括语言运用技能、书面表达技能、备课技能、课堂教学技能、批 改作业技能、学习方法指导技能、学生学业成绩考评技能、班主任工作技能、教育科学研究技能等。 既有概括性的理论支撑,更有具体可行的操作方法或技能技巧的点拨。

丰富。

入编本书的资料、范例、说明、分析丰富多样,具有广泛性、代表性和借鉴性。

即论点、论据准确,概括得当,观点鲜明。

诵俗

即语言表述明快、流畅,观点阐析言简意赅,层次清晰,便于阅读和理解。

操作性强。

本书重在为读者提供有关操作的方法、原则、步骤、程序及应注意的问题,并重视通过实例加以具体说明。

既可作为一般知识性读物,又可作为一本便捷的教师工具书。

本书体系完整、内容新颖、图文并茂,突出了现代教师培训的针对性、反思性、参与性和实效性等特点。

限于时间仓促,书中难免有纰漏之处,希望读者批评指正。

<<图解教师手册>>

内容概要

《图解教师手册》就中小学教师的职业素质、专业发展、教学过程中的实际问题、教师权益、生活常识、健康保健、休闲娱乐等方面作出简明扼要的讲解,并提供教师常用查询工具。 分为八篇:理论修养篇、教学实践篇、职业素质篇、教学科研篇、学生管理篇、生活休闲篇、权益保护篇、健康保健篇。

<<图解教师手册>>

书籍目录

理论修养篇教学实践篇职业素质篇教学科研篇学生管理篇生活休闲篇权益保护篇健康保健篇

<<图解教师手册>>

章节摘录

18.教师应如何预防"空调综合征"?

如今,空调是办公室的必备设施。

夏冬季人们通常一进办公室就把空调随手打开,这已经成了习惯。

办公室一年四季温度都在20 左右,虽然舒服,但是时间久了,却会造成一种新的现代办公室流行病——"空调综合征"。

怎样预防空调对健康的不良影响呢?

为了防止"空调综合征"的发生,可以采取以下措施来预防: 1.装有空调器的房间应经常开窗通风,早晚气候比较凉爽时,要开窗换换气。

开机1-3小时后关机,然后打开窗户将室内空气排出,使室外新鲜气体进入。

要多利用自然风降低室内温度,最好使用负离子发生器。

- 2.室温一般控制在25-27 ,但应根据天气变化灵活掌握,室内外温差不应过大,一般温差以5~7 为宜。
 - 3.出汗后进入空调室,应先脱掉湿衣,并擦干汗水。
- 从室外进入空调房间时,应先在室外憩息片刻,如果大汗淋漓就走进空调房间,容易感冒生病。
- 4.为了获取更多新鲜空气,可在室内种植一些能吸附二氧化碳、二氧化硫等有害气体的植物,如 水竹、吊兰等一些叶子较多的植物。
- 5.装空调换气机,在不影响室内温度的条件下,为空调房间大量输送经过过滤的新鲜空气,排出室内污浊空气。

不要在室内抽烟。

6.空调室内湿度较低,偏于干燥,要注意补充水分,并多吃蔬菜水果。

多养水生植物也是好办法。

可以在办公桌上放个"活氧吧",比如养几株绿萝、富贵竹、秋海棠等水生植物,蒸发出的水汽可以增加局部环境的湿度。

19.教师使用家庭用药应该注意哪些问题?

教师的家庭贮备药品应注意些什么呢?

1.药品最好用原包装物包装,这样便于识别,便于掌握服用方法、剂量。

如无原包装,就应选用干净的小瓶、干燥后装药,并将药物的名称、用法、剂量等写清楚贴在包装瓶上。

- 2.建一张药品明细表,分内服药、外用药两大类,再按药品名、用途、用量、用法、注意事项、 失效期等列表,一旦需要即可查表,能够起到方便、安全用药的作用。
- 3.避光:西药大多是化学制剂,阳光中紫外线能加速药物变质,特别是维生素、抗生素类药物, 遇光后都会使颜色加深,药效降低,甚至变成有毒物质。
- 在药房里,我们可以看到许多暗不透光的,有的是棕褐色、有的是蓝颜色的磨石瓶,那就是为了避光保存药品不变质。
 - 4.密封:空气中的氧气能使药物氧化变质。
- 所以,无论是内服药还是外用药,用后一定要盖紧瓶盖,以防药物氧化变质失效。
- 5.干燥:有些药品极易吸收空气中的水分,而且吸收水分后便开始缓慢分解成水杨酸和醋酸,产生浓烈的酸味,对胃的刺激性大大增加。
- 6.阴凉:药物的化学反应随温度的上升而加快,温度上升,化学反应速度可增加2~4倍。 因此,药品的存放位置,应选择在家中最凉爽处。
 - 7.要经常(一般为3~6个月)、定期检查药品是否超过有效期或变质失效。
- 如发现药品超过有效期限,药片变色、松散、潮解、有斑点,胶囊有粘连、开裂,丸药有虫蛀、霉变,糖浆、膏滋类药发霉、发酵,药水混浊沉淀,眼药水混浊有絮状物等情况时,均应及时处理和更换
 - 8.药品必须存放在安全可靠的地方,不要让孩子和精神有异常的病人随时拿到,以免偷服、误服

<<图解教师手册>>

发生中毒。

家庭用的消毒、灭蚊、灭蝇药,决不可同家里贮备的药品混放,以免发生意外。

20.什么是教师的健康饮食?

教师的健康饮食应遵循合理的饮食原则,并注意一日三餐的合理安排。

所谓的合理饮食原则就是科学地安排饮食,多吃富含维生素、矿物质及膳食纤维的蔬菜、粗粮,少吃肉类特别是肥肉,可以多吃一些豆制品、鱼类、禽类;适量喝茶,减少吃盐;少吃糖类,减少零食;合理安排每日三餐,定时定量进餐。

构成合理饮食必须要达到:总热量满足人体的需要量;各营养素之间,要有合理的比例;必须含有无机盐类,人体必需的微量元素和维生素等辅助营养的物质。

我们知道,健康是说一个人没有疾病、缺陷、生理正常。

人的灵活能力、应激反应、脑力、体力都要建立在良好的身体素质基础上,并完美地表现出来,能达 到一定的标准。

营养不平衡会给体力、智力造成缺陷,使某种营养素缺乏或者过多,而导致疾病。

合理膳食可预防很多疾病的发生。

合理膳食的价格不一定贵,反之,价格昂贵的膳食,也不一定合理,合理膳食的制定与国情及历 史传统有关。

教师的精神经常处于超负荷状态,饮食调理很重要。

- 1.当感到身心疲惫时,宜多吃花生、腰果、杏仁、核桃、芝麻、草莓、蛤蜊汤、瘦肉等,这些食品有助于恢复精力和体力。
 - 2.当心理压力过大时,应多吃柑橘、西红柿、菜花、菠菜等。
- 3.长期在办公室工作的应多吃含维生素D的食物,如海鱼、食用菌类(蘑菇、香菇、平菇、黑木耳等)和鸡肝、蛋黄等。
 - 4.当"开夜车"需吃夜宵时,宜吃米粥、肉丝面条、蛋花汤、馄饨等。

不可吃得过饱,更不要吃完就呼呼入睡,否则会损害胃肠消化功能。

<<图解教师手册>>

编辑推荐

《图解教师手册》全面地概括了各项教师专业技能,包括语言运用技能、书面表达技能、备课技能、课堂教学技能、批改作业技能、学习方法指导技能、学生学业成绩考评技能、班主任工作技能、教育科学研究技能等。

既有概括性的理论支撑,更有具体可行的操作方法或技能技巧的点拨。

《图解教师手册》体系完整、内容新颖、图文并茂,突出了现代教师培训的针对性、反思性、参与性和实效性等特点。

既可作为一般知识性读物,又可作为一本便捷的教师工具书。

<<图解教师手册>>

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