

<<教师健康的38个细节>>

图书基本信息

书名：<<教师健康的38个细节>>

13位ISBN编号：9787500673033

10位ISBN编号：7500673035

出版时间：2011-4

出版时间：中国青年出版社

作者：[美] 托德·威特克尔, 詹森·温克尔

页数：176

译者：王勃涛, 刘文琴

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>

## <<教师健康的38个细节>>

### 前言

服从你的美好感觉教育者的作用举足轻重，没有教师就意味着没有其他任何职业。

正因如此，不计其数的资料提倡教育者应该具备奉献精神，全心全意地付出。

而本书则旨在帮助教育者如何给予自己更多。

教师、教授、校长或者教育家们将大量的时间和精力投入到他人身上，为了他人而辛勤耕耘，以致于时常忽略了自己。

作为教育者的你，在为大家奉献的同时，应当确保自己能拥有良好的体魄。

应该服从你想要拥有健康体魄和精彩生活的美好感觉。

本书旨在寻找出能帮助教师在忙碌的教学生涯中保持身心健康的三十八个细节，以期为增强教师的体质提供指导并给予鼓励，使每个教师的健康状况更上一层楼。

如果每个教育者为自己留出一点时间来关注自己身心健康的每个细节，那么我们的目的就达到了。

当然，每个教育者都面临诸多个人期望和职业要求，也许每个教师都会质疑：我们有时间长期坚持锻炼吗？

就连由学校供应的午餐我们都来不及坐下慢慢享受，我们有时间考虑什么样的饮食才是健康的吗？

教师与其他职业最大的不同之处就是工作强度极大。

我们时间宝贵、事务繁忙、生活节奏紧张，我们需要利用晚上批改作业、开展活动，一天中不受打扰的时间不会超过20分钟，有时甚至没有时间去洗手间！

我们很清楚本书的每位读者正面临的巨大压力。

为了帮助你应付这些挑战，我们精心寻求各种方式，希望能辅助你战胜最大的对手——你自己！

在本书中，我们建议教育者将个人放在第一位（这非常重要）。

如果你是一位教师，我们需要你！

你的年龄、体重、身体状况、耐力和所在地都不是问题，我们将为了你更好的发展而共同努力。

无论是春夏还是秋冬，无论是运动还是饮食，无论是养身还是修心，只要你在每个季节，每个时刻都用心关注自己的身体以及精神健康的每个细节，你的身心将受益良多，你将会有更充沛的精力给予他人更多。

## <<教师健康的38个细节>>

### 内容概要

本书是《优秀教师一定要知道的14件事》、《如何调动和激励教师》的姊妹篇，畅销书作者托德·威特克尔把38个健康细节当做送给教师最贴心的礼物。

他说——构成最佳课堂灵魂的信念、行为、态度和互动，首先需要你的健康。

本书第一次把教师放在第一的重要位置，关注教师的健康。无论是春夏还是秋冬，无论是运动还是饮食，无论是养身还是修心，只要教师在每个季节，每个时刻都用心关注自己的身体和精神的健康，他们将会有更充沛的精力给予他人更多。

慢性咽喉炎真的难缠吗？

成绩要高，血压不能高！

设计一张排毒成绩单

缓解心灵压力的食物

小细节，大智慧

吃出来的活力

我们需要“有的放矢”

留下努力的每个足迹

别讨价还价

沉浸在精力充沛中

绿色健康法——森林浴

踏板上的欢笑——单车运动

<<教师健康的38个细节>>

作者简介

## <<教师健康的38个细节>>

### 书籍目录

前言 服从你的美好感觉

第一部分 春，健康而全新的开始

第一章 校园春草绿，脚步动起来

细节1 校园里难以置信的晨练

细节2 让课堂充满阳光的味道

细节3 鸢者长寿——和学生一起奔跑

第二章 教书切忌着急上火

细节4 慢性咽喉炎真的“难缠”吗

细节5 成绩要高，血压不能高

细节6 你的春季养生“课题”

第三章 吃出来的活力

细节7 春季食物考卷

细节8 春养，让你赢在三尺讲台

第二部分 夏，尽享酣畅淋漓

第四章 暑假，缓解疲劳的好时机

细节9 安全而有效的原则

细节10 坚持不懈才是硬道理

细节11 像海豚一样快乐——游泳

细节12 有氧代谢运动之王——慢跑

第五章 健康也需精心备课

细节13 保护脾胃，让它做好“仓廩之官”

细节14 守护肺脏，肆意地呼吸

细节15 设计一张排毒成绩单

第六章 缓解心灵压力的食物

细节16 夏季食物考卷

细节17 夏养，清凉无限

第三部分 秋，五彩纷呈的健康盛宴

第七章 繁忙的季节，应该在哪里驻足

细节18 我们需要“有的放矢”

细节19 努力留下每个足迹

细节20 别讨价还价

细节21 沉浸在精力充沛中

细节22 一刻千金

细节23 绿色健康法——森林浴

细节24 踏板上的欢笑——单车运动

第八章 疾病，禁忌拖堂

细节25 颈椎、腰椎不容忽视

细节26 静脉曲张不得不防

细节27 懂得这些，你不会再“呕心沥血”

第九章 秋，滋补的好时机

细节28 秋季食物考卷

细节29 秋养，味蕾上的惊喜

第四部分 冬，给寒冷加点阳光

第十章 谁说遇到“严寒”就要停歇

细节30 请为自己鼓劲

<<教师健康的38个细节>>

- 细节31 成为学生的榜样
  - 细节32 运动无处不在
  - 细节33 给生活加点料
  - 第十一章 健康，要及格还是优秀
  - 细节34 压力管理
  - 细节35 来自身体的警告
  - 细节36 将身体培养成“优等生”
  - 第十二章 冬，食物的温暖
  - 细节37 冬季食物考卷
  - 细节38 冬养，餐桌上的阳光
- 必胜箴言

<<教师健康的38个细节>>

章节摘录

<<教师健康的38个细节>>

编辑推荐

<<教师健康的38个细节>>

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>