

<<中小学生学习教师保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生学习教师保健手册>>

13位ISBN编号：9787800068980

10位ISBN编号：7800068986

出版时间：1995-01

出版单位：语文出版社

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>

<<中小學生教師保健手冊>>

書籍目錄

目錄

序言

第一編 教師心理衛生和保健

教師為什麼要注意心理衛生？

教師心理健康的標準和原則是什麼？

正確的人生觀對教師的心理健康有何影響？

教師怎樣評估自己的意識水平、社會交往能力和康復力？

教師怎樣評估自己的適應能力、耐受力和控制力？

影響教師心理健康的因素有哪些？

導致心理異常的內在原因是什麼？

教師應注意防治哪些心理疾病？

為什麼學校中應有良好的心理氣氛？

學校中應具有什麼

樣的心理氣氛？

什麼是心理治療？

它主要包括哪幾種方法？

什麼是挫折心理？

教師應怎樣調整自己的挫折心理？

教師怎樣消除過度焦慮？

什麼是競爭？

教師在競爭中怎樣調節自己的心理？

教師怎樣保持良好的心境？

情緒對身體健康有哪些影響？

教師怎樣培養良好的情緒？

青年教師應如何調節自己的情緒？

中年教師應如何調節自己的心理？

處於更年期的教師應如何調節自己的心理？

<<中小学生学习教师保健手册>>

老年教师的心理有哪些特点？
应如何调节自己的心理？

什么是心身疾病？
导致心身疾病的心理社会因素有哪些？

心身障碍的防治原则有哪些？

什么是过失心理？
教师怎样矫正自己的过失心理？

为什么说威信是教师保持心理健康的重要条件？
教师应该怎样维护自己的威信？

人际交往对心理有何保健作用？
怎样在人际交往活动中
调节自己的心理？

导致冠心病、高血压、胃肠溃疡等病的心理社会因素有哪些？

教师怎样才能搞好与同事的关系？

教师怎样处理与学生的关系？

教师怎样处理与学生家长的关系？

教师怎样才能做到用脑卫生？

幽默有哪些心理保健作用？

教师如何加强心理保健和脑保健？

世界卫生组织关于健康人的十项标准是什么？

第二编 教师身体锻炼方法
教师进行体育锻炼的必要性是什么？

教师进行体育锻炼有哪些好处？

教师锻炼身体时如何进行自我监督？

教师身体锻炼的科学方法是什么？

教师在进行体育锻炼时的注意事项是什么？

<<中小學生教師保健手冊>>

为什么说教师应经常散步？

为什么慢跑能有效地促进身体健康？

教师如何利用骑自行车锻炼身体？

游泳对教师强身健体有何作用？

教师如何在登教室楼梯时一举两得？

教师如何学会在沐浴时锻炼身体？

中小学教师学做五禽戏有哪些好处？

甩手也是一种健身法吗？

教师如何利用正确的姿势来健身？

教师如何利用课间十分钟进行锻炼？

教师如何利用办公椅进行锻炼？

教师常感到没有时间锻炼怎么办？

教师如何有效利用早晨上班前的一段时间？

教师晚上睡觉前需要运动吗？

每周三十分钟的健身活动的必要性是什么？

两种简单易学的健身法是什么？

如何在三分钟的时间内进行体育锻炼？

各种保健体操对教师的重要性是什么？

教师为什么要坚持做眼保健操？

教师如何进行口腔的保健？

教师如何进行喉部的保健？

教师如何进行头颈运动？

教师如何进行肩部锻炼？

<<中小学生学习教师保健手册>>

教师如何进行胸背肌锻炼？

教师如何进行腰部锻炼？

教师如何增强腹部肌肉力量？

压腿运动的好处是什么？

教师如何进行膝部的保健？

教师为什么要重视足部锻炼？

何谓自我按摩？
其保健作用是什么？

促使教师精神振奋的自我按摩方法是什么？

按摩对脑部组织的影响是什么？

教师健脑按摩的手法有哪些？

头面按摩手法及其对教师身体的作用是什么？

躯体健脑按摩法是什么？

何谓健脑腧穴按摩？

教师如何做七敲健脑操？

手指的运动与大脑功能有关系吗？

教师活动手指的原则是什么？

教师如何通过运动增强手部、腕部肌肉力量？

教师如何做徒手手指运动？

教师如何借助器械活动手指？

教师如何做运指健脑操？

伸展运动的意义是什么？

伸展运动可以消除教师的疲劳吗？

教师在做伸展运动时所遵循的基本原则是什么？

<<中小學生教師保健手冊>>

早晨起床時消除疲勞的方法是什麼？

上午10點時消除疲勞的方法是什麼？

下午4點時消除疲勞的方法是什麼？

教師在各種場合下消除疲勞的方法是什麼？

教師如何學會在短暫時間內消除疲勞？

5分鐘消除疲勞的方法是什麼？

健美鍛煉對女教師的影響是什麼？

女教師如何進行產後鍛煉？

月經期間女教師如何進行鍛煉？

教師怎樣隨季節變化選擇適當的鍛煉方式？

第三編 教師養生

教師如何布置教室、辦公室才能益於健康？

教師應如何防止形形色色的家電病？

教師為什麼應注意家庭現代化帶來的污染？

教師如何防止生活中的靜電污染？

教師居室的“綠色革命”與健康有何關係？

教師如何合理布置與裝修居室？

教師如何穿著才有利於健康？

離退休教師為什麼宜著真絲綢衣？

教師穿什麼樣的運動服有利於健康？

為什麼教師常聽音樂有利於健康？

女教師為何應警惕胸罩導致的病症？

女教師如何穿高跟鞋才有利於健康？

女教師如何認識體形美和防止盲目減肥？

<<中小学生学习教师保健手册>>

鞋袜保暖对人体健康有何影响？

青年教师如何配戴隐形眼镜？

教师如何选择配戴变色眼镜？

何为驻颜术？

教师如何才能保持面部皮肤的活力？

教师如何选择适合自己的洗发用品？

哪些教师需慎用化妆品？

教师睡前的“三宜三忌”是什么？

中老年教师怎样防止驼背？

老年教师如何通过练瑜伽术治疗腰腿痛？

适合教师的即齿健身法是怎样的？

教师熬夜后怎样进行足浴养生？

离退休教师为何应注意节气、气候的变化？

何为教师的春季养生要旨？

教师秋季养生要旨是什么？

何为教师的冬季养生要旨？

教师为什么应常梳头发？

教师养生有哪八戒？

教师暑假如何养生？

教师备课、讲课后如何消除疲劳？

中老年教师防病保健五法是什么？

适合教师的健身养生灸法是什么？

适合中老年教师养生益寿的经穴按摩法是怎样的？

中老年教师为什么要注重保养脾胃？

<<中小學生教師保健手冊>>

適合教師的耳穴按摩健身法包括哪些內容？

何為教師案頭保健法？

何為離退休教師的書畫養生法？

何為教師的頭面健身功法？

宜於老年教師防老健身的松靜氣功是怎樣的？

教師怎樣注意保養腎氣？

為什麼說教師常與學生談笑有助於健康？

離退休教師怎樣進行精神養生？

適合中老年教師的少林六通氣功的副功怎麼練？

教師如何掌握養生保健平衡術？

教師養生十二鑑是什麼？

教師如何練內養靜功進行自我調節？

什麼是六字訣養生法？

教師熬夜時如何調節？

為什麼教師要適當參加室外運動？

第四編 教師營養與飲食

教師的營養與飲食也需要指導嗎？

教師的一日三餐應怎樣安排？

青年教師的飲食營養應注意什麼？

中年教師的飲食營養應注意什麼？

老年教師的飲食營養應注意什麼？

教師怎樣通過調節飲食消除疲勞？

大腦需要哪些營養成分？

教師應多食用哪些健腦食物？

習慣開夜車的教師如何合理安排膳食？

<<中小學生教師保健手冊>>

有的教師認為長期素食更益於健康，如何看待這種觀點？

常用烹調方法對食物營養素有什麼影響？

死甲魚能吃嗎？

飲茶有講究嗎？

牛奶有哪些營養價值？

肉湯和肉哪個更有營養？

常喝酸奶有哪些好處？

飲茶的六大好處指的是什麼？

什麼季節進補好？

維生素能防癌抗癌嗎？

怎樣正確認識膽固醇？

用餐時喝湯好還是喝水好？

豆漿與豆腐哪個更有營養？

教師怎樣從食物中補充各種營養素？

脂肪是怎樣被人體吸收利用的？
它的功能是什麼？

蛋白質是怎樣被人體吸收利用的？
它的功能是什麼？

什麼是化無用為有用的吃法？

脂溶性維生素各有什麼功能和特點？

各種水溶性維生素有什麼特點和功用？

教師的飲食長期缺鉀有什麼危害？

哪些烹調方法有利於保持蔬菜中的營養？

教師的膳食營養與近視有什麼關係？

<<中小学生学习保健手册>>

什么叫平衡膳食？

教师为什么要注意膳食平衡？

教师应怎样看待节食？

挑食和偏食有哪些危害？

为什么暴饮暴食会引起急性胰腺炎？

鸡蛋最突出的营养特点是什么？

哪种吃法好呢？

烹调前的加工对食物中的营养素也有影响吗？

教师在家中怎样讲究饮食卫生？

教师为什么不要边吃饭边看书？

教师为什么不要常吃补养药品？

经常在集体灶搭伙的教师如何注意营养问题？

什么叫饮食的酸碱平衡？

了解它对身体有什么益处？

患胃炎及十二指肠溃疡的教师怎样利用饮食辅助治疗？

患肝炎和肝硬化的教师怎样利用饮食辅助治疗？

患胆囊炎和胰腺炎的教师怎样利用饮食辅助治疗？

患急性肾炎的教师怎样利用饮食辅助治疗？

教师怎样利用鸡、鸭、鱼、肉等家常食物进补？

为什么要提倡同桌分餐？

有哈喇味的油炸方便面还能吃吗？

教师怎样科学地使用油脂煎炸食品？

醋在烹调中有哪些妙用？

自带午餐的教师如何注意营养问题？

各种动物肉的营养价值有区别吗？

<<中小學生教師保健手冊>>

教師應如何看待“飯前喝湯，胃腸健康”呢？

磷酸、植酸和草酸怎樣影響營養素的吸收？

教師食用羊奶有什麼好處？

教師宜食用哪些食物？

患急慢性氣管炎的教師怎樣利用食物輔助治療？

教師在服用維生素C時，為什麼不能吃豬肝？

酒對營養素代謝及人體健康有什麼影響？

教師怎樣吃黃豆才能使其營養價值更高？

患腹瀉的教師怎樣利用飲食進行輔助治療？

患病的教師應禁忌哪些食物？

教師在烹調時怎樣掌握油溫？

教師怎樣合理食用味精？

藥物會影響營養的吸收嗎？

食物會影響藥物的療效嗎？

植物油和動物油哪個營養價值高？

為什麼提倡多食豆制品？

烹制飯菜時加鹼好嗎？

常吃胡蘿蔔有哪些益處？

水果中營養的分布是怎樣的？

新鮮蔬菜含有哪些營養物質？

怎樣合理地吃新鮮蔬菜？

蔬菜的顏色與營養有什麼關係？

教師怎樣從優化飲食習慣與結構來防癌？

教師如何選人參？

<<中小学生学习教师保健手册>>

教师怎样选用强化食品？

我国现有的营养饮食方式有什么特点？

教师饮食改革的
重点和策略是什么？

高压锅蒸煮食物好不好？

罐头蔬菜有多少营养？

教师如何科学地饮用牛奶？

全脂奶粉与鲜奶在营养上有何差别？

碳水化合物是怎样被人体吸收利用的？
它的功用是什么？

教师经常食用菇类有什么好处？

为什么菠菜烧豆腐好？

更年期女教师的饮食营养应注意什么？

为什么说药补不如食补？

食物纤维对人体有哪些好处？
过多食用纤维素好不好？

无机盐和微量元素是怎样被人体吸收利用的？
它们的功
能如何？

教师在吃螃蟹时应注意什么？

什么叫疲劳综合症？
为什么教师易患此病？

为什么失眠是教师的常见症状？
怎样防治？

教师怎样看待神经衰弱？
如何防治？

神经衰弱的医疗体育方法有哪些？

教师为何不能滥用安定类药物？

<<中小學生教師保健手冊>>

女教師如何防治乳腺增生？

女教師常見的乳房疾病有哪些？
如何進行自我診斷？

女教師經期應注意什麼？
怎樣防治月經不調和痛經？

女教師更年期綜合症的主要表現及治療方法有哪些？

男性教師也有更年期嗎？

教師如何防治塵肺？

為什麼教師不要忽視肺結核？
怎樣防治？

發現煤氣中毒後怎麼辦？

暈車暈船用什麼藥？

中藥西藥是否可以同服？

教師怎樣認識補藥？
怎樣恰當使用？

哪些藥物可使尿液和糞便變色？

教師如何掌握藥物的使用方法？

煎中藥的注意事項及中藥的服法？

<<中小学教师保健手册>>

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>