

<<教师健康与快乐工作>>

图书基本信息

书名：<<教师健康与快乐工作>>

13位ISBN编号：9787802507142

10位ISBN编号：7802507146

出版时间：2012-3

出版时间：中国言实出版社

作者：陈晓明，王燕玲，田伟 著

页数：222

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>

<<教师健康与快乐工作>>

前言

身体是革命的本钱，健康是事业的基础。
无论对谁而言，无论在哪个行业，无论你有什么样的权力和地位。
这都是一条颠扑不破的真理。
因为健康对于我们每一个人来说，都太重要了。
没有健康，一切理想、目标、愿望都永远只能是理想、目标、愿望，永远可望而不可即，永远难以实现；如果失去健康，我们曾经拥有的一切，也都会随着健康的逝去而毫不留情地逝去！
所以，健康才是我们每一个人的生命之本、事业之基、成功之根、幸福之源！

对于教师，也是一样。
健康的身体是我们教书育人的根本，是我们快乐工作的源头，也是我们事业成功、家庭幸福的前提和基础。

更重要的是，教师的健康不仅关系到教师本人和家庭，对于学生的健康素养培养、身心健康的影响更是不容小觑。

因为教师的一言一行、一举一动都会对学生产生巨大而深远的影响。

一个身体健康、精神饱满、心态良好、乐观开朗的教师，必然更能引导学生向着积极的方向发展，也必然有更多的热情，愿意对学生付出更多的爱，也有足够的精力和体力为教学付出更多的心血，那么他也就必然会比别人取得更多的成绩，教出更好的学生，他也自然就能比别人享受到更多的工作乐趣，获得工作中的快乐。

所以，教师更应当关注健康，呵护身体，提升健康素质。

时时关注健康，永远保持身心的健康，才能成为一名合格的教师、称职的教师、优秀的教师。

然而，现实却是有很多的教师并不太关注自己的身体，也并不太在意健康素质的培养，教师群体的健康状况也不容乐观，据新浪教育的调查数据显示：有49.2%的被调查教师的生理状况比较好，20.7%的教师身体健康堪忧；有51.2%的教师存在各种各样的心理问题，有32%的教师有轻度的心理障碍，只有28.8%的被调查教师心理健康状况比较好。

特别是教师的职业性疾病和心理问题更是不容乐观。

可见教师群体的整体健康状况是令人担忧的。

为了加强教师的健康意识，提升教师的健康素质，我们特为广大教师编写了本书。

本书从教师健康生活、快乐工作的角度出发，有针对性地从教师的饮食、运动、环境、习惯、心理、体检和职业病预防等教师健康的各个方面，科学、具体、全面、通俗地阐述了教师如何保持健康身心，快乐工作、幸福生活的方方面面，重点阐述了教师健康的各种知识、保健技巧和快乐秘诀。

内容丰富，观点新颖，语言凝练，通俗易懂，有极强的针对性，是一本权威性与实用性并重的教师健康指南读本，相信对于教师的健康维护会大有裨益。

愿天下所有的教师都能健康生活，快乐工作！

<<教师健康与快乐工作>>

内容概要

身体是革命的本钱，健康是事业的基础。
无论对谁而言，无论在哪一个行业，无论你有什么样的权力和地位。
这都是一条颠扑不破的真理。
因为健康对于我们每一个人来说，都太重要了。
没有健康，一切理想、目标、愿望都永远只能是理想、目标、愿望，永远可望而不可即，永远难以实现；如果失去健康，我们曾经拥有的一切，也都会随着健康的逝去而毫不留情地逝去！
所以，健康才是我们每一个人的生命之本、事业之基、成功之根、幸福之源！

<<教师健康与快乐工作>>

作者简介

王燕玲，北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授，长期从事健康教育、慢性病防治的教学与研究工作。

先后发表专著、论文数篇，先后出版专著有《女性健康与幸福生活》、《员工健康手册》。

<<教师健康与快乐工作>>

书籍目录

第一章 呵护健康，才能快乐工作1.健康是一切的根基2.健康是教书育人的前提3.健康是快乐工作的基础4.只有健康才能为快乐工作护航第二章 培养健康习惯，好习惯带来好身体1.劳逸结合，紧张工作还要合理休息2.保证充足睡眠，养成良好睡眠习惯3.杜绝熬夜，摆脱失眠4.戒除抽烟的坏习惯5.适量饮酒，杜绝醉酒6.少坐多动不生病.多坐少动疾病生7.培养促进健康的好习惯8.改掉有损健康的坏习惯第三章 合理饮食，吃出健康飞扬的教师风采1.科学饮食，掌握健康饮食的原则2.膳食要合理.营养要均衡3.合理搭配一日三餐4.早餐要吃好，营养丰富最重要5.午餐不仅要吃饱，还要吃好6.晚餐要吃得少还要吃得早7.教师健康的"多吃"和"少吃"8.喝也有讲究，科学合理才健康第四章 加强锻炼，健康来自运动1.健康活力来自运动2.选择适合自己的锻炼方式3.最适合男教师的运动方式4.最适合女教师的运动方式5.走路健身好处多6.天天跑步增活力7.游泳可以锻炼全身8.跳舞既娱乐又健身9.增添活力的球类运动10.远离电梯，"爬"也促健康11.教师的护眼运动12.教师的护颈运动13.女教师特殊时期的运动和锻炼14.运动健身的注意事项第五章 营造健康工作环境，减少职业危害1.保持办公室、教室空气清新洁净2.减轻办公室电磁辐射污染3.减轻办公室的噪声污染4.警惕和防范粉笔灰的危害5.教学实验室的污染也须小心防范6.减少家居环境对健康的伤害第六章 早预防早治疗，呵护身体永葆健康1.预防疾病是对健康最好的呵护2.教师要注意保护嗓子，防范咽喉疾病3.教师要及早防范颈椎病4.教师要预防职业性静脉曲张5.教师更需预防书写痉挛综合征6.注意防范各种"电脑病"7.及早预防亚健康第七章 打造阳光心态，健康生活快乐工作1.拥有好心态，才有真健康2.教师更需要有一个健康的心理3.教师常见的心理问题4.呵护心理健康，保持良好心态5.控制自己，调节和掌控不良情绪6.塑造教师的健康人格，做学生最尊敬的老师7.摆脱职业倦怠心理，为激情加油8.乐观积极，以阳光心态拥抱工作第八章 抛开压力，在努力进取中感受快乐1.压力重重，教师的压力来自各个方面2.学会放松，压力太大会伤害健康3.有效减压，轻松与压办共舞4.传递关爱，在尊重与理解中感受快乐5.正己立人，一言一行都做好的表率 and 榜样6.提升素养，锻造卓越的专业能力7.积极进取，在追求卓越中享受快乐第九章 享受健康，享受工作的快乐1.因为拥有健康，所以快乐工作2.热爱自己的工作，享受教书育人的乐趣3.把快乐当成工作的出发点和归宿4.坚守师德和良心，心安就能快乐5.主动快乐.快乐就会无处不在附录1.教师心理压力自测2.教师职业倦怠自测3.教师心理健康自测

<<教师健康与快乐工作>>

章节摘录

对于教师而言，健康更是我们教书育人的前提。

俗话说：人什么都可以有，就是不能有病。

教师担负着培养下一代的光荣任务和责任。

在自己工作岗位上兢兢业业工作的同时，身体健康同样很重要，有好的身体才有奋斗的本钱。

健康是生命的源泉，是事业的基础，是工作的源头，更是理想实现的基础和保障，不管你的梦想和追求是什么，都要以健康为前提才可能实现。

可见每个教师都应该做到积极调整，保持身心健康，才能保证自己一直站在讲台上。

一旦失去健康，我们就失去了站在讲台上的机会。

就算你是一个优秀卓越的教师，如果身体跨了，不论你如何舍不得你最爱的学生，如何离不开你钟爱的讲台，也毫无办法。

只会在我们的心中留下数不清的遗憾。

唐山市丰润区岔河镇中学35岁的女教师郭玉梅，5年5次与死神擦肩而过，虽然一次又一次地重返讲台，但她和她的学生们都清楚地知道，她年轻的生命随时可能终结。

8年的时间，5次开颅手术，癌细胞已经扩散到肝肺部。

对于年轻的郭玉梅而言，最痛苦的不是癌症，而是要离开心爱的学生，心爱的讲台。

从1998年从唐山师范学院毕业，如愿走上三尺讲台以来，她勤奋工作，执著追求，很快成为一名教学业绩突出的优秀青年教师。

但是正当她雄心勃勃不断进取之时，一场可怕的灾难降临到她的身上，她患上了血管外皮细胞瘤，需立即手术。

之后的8年间，她先后做了5次手术，一次次倒下去，又一次次站起来，支撑她的精神支柱，就是那令她留恋的三尺讲台。

“每个人来到世界上，都有摆脱不掉的使命，我的使命就是为学生讲好每一节课。

”郭玉梅只要站上讲台，就会认认真真讲好每节课，就会带给同事和学生太多感动。

由于癌细胞作祟，郭玉梅现在已经左耳失聪、左眼无泪，登上讲台的机会越来越少，但是她说自己仍然没有理由放弃。

她珍藏着一封自己的学生写给她的信：“又是一个新的学期，我们又像往日一样坐在一起，但是没有你，我们都盼望你回来，而你却身不由己，我们知道你的痛，也知道你的苦，我们好想和你在一起，我想你一定会常常叹息，一定会常常哭泣，但是你没有放弃，没有放弃自己。

老师你要相信自己，要不断努力，明天一切都会好起来，一切都会向往日一样美丽。

”郭玉梅说，这是她不言放弃、站上讲台的永久动力。

“我不怕死，但是我怕离开讲台！

”在郭玉梅心底，讲台是她生命的基础，学生是她生命的延续……我们为郭玉梅老师的坚强感动，为她对学生的每一份真情感动。

但我们也为郭老师失去的健康而悲恸。

要是郭老师没有生病，要是郭老师身体健康，那该多好呀！

郭老师就可以永远也不离开讲台，她会做出多大的成绩，她会教出多少优秀的学生，会培养出多少栋梁之材！

但是人生没有如果。

健康是我们的生命之基，事业之根，是我们做任何事情的基础，更是我们教书育人的前提。

失去了健康，会让我们空有一腔抱负、满怀激情，却心有余而力不足，无从施展，无从实现。

这样的事例比比皆是。

江苏省宝应县女教师张秀兰，因长时期高度全身心投入教学工作，无暇顾及自己的身体。

曾多次晕倒在讲台上，终因积劳成疾，于2004年3月去世，年仅39岁。

河南省宁陵县二高的数学教师石凌笑，2005年1月23日夜晩，为备课忙到1月24日凌晨3时，才在妻子的催促下休息。

<<教师健康与快乐工作>>

早晨6时，石凌笑准时起床。

饿着肚子去了学校。

就在这天，劳累过度的石老师猝死在三足讲台上，年仅36岁。

.....

<<教师健康与快乐工作>>

编辑推荐

为了加强教师的健康意识，提升教师的健康素质，我们特为广大教师编写了本书。陈晓明和王燕玲等编著的《教师健康与快乐工作》从教师健康生活、快乐工作的角度出发，有针对性地从教师的饮食、运动、环境、习惯、心理、体检和职业病预防等教师健康的各个方面，科学、具体、全面、通俗地阐述了教师如何保持健康身心，快乐工作、幸福生活的方方面面，重点阐述了教师健康的各种知识、保健技巧和快乐秘诀。

《教师健康与快乐工作》内容丰富，观点新颖，语言凝练，通俗易懂，有极强的针对性，是一本权威性与实用性并重的教师健康指南读本，相信对于教师的健康维护会大有裨益。

<<教师健康与快乐工作>>

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>