

<<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。

准确。

即论点、论据准确，概括得当，观点鲜明。

通俗。

即语言表述明快、流畅，观点阐释言简意赅，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。

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

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。

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>