

<<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？

<<中小學生教師保健手冊>>

老年教師的心理有哪些特點？
應如何調節自己的心理？

什麼是心身疾病？
導致心身疾病的心理社會因素有哪些？

心身障礙的防治原則有哪些？

什麼是過失心理？
教師怎樣矯正自己的過失心理？

為什麼說威信是教師保持心理健康的重要條件？
教師應該怎樣維護自己的威信？

人際交往對心理有何保健作用？
怎樣在人際交往活動中
調節自己的心理？

導致冠心病、高血壓、胃腸潰瘍等病的心理社會因素有哪些？

教師怎樣才能搞好與同事的關係？

教師怎樣處理與學生的關係？

教師怎樣處理與學生家長的關係？

教師怎樣才能做到用腦衛生？

幽默有哪些心理保健作用？

教師如何加強心理保健和腦保健？

世界衛生組織關於健康人的十項標準是什麼？

第二編 教師身體鍛煉方法
教師進行體育鍛煉的必要性是什麼？

教師進行體育鍛煉有哪些好處？

教師鍛煉身體時如何進行自我監督？

教師身體鍛煉的科學方法是什麼？

教師在進行體育鍛煉時的注意事項是什麼？

<<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？

<<中小學生教師保健手冊>>

教師如何進行胸背肌鍛煉？

教師如何進行腰部鍛煉？

教師如何增強腹部肌肉力量？

壓腿運動的好處是什麼？

教師如何進行膝部的保健？

教師為什麼要重視足部鍛煉？

何謂自我按摩？
其保健作用是什麼？

促使教師精神振奮的自我按摩方法是什麼？

按摩對腦部組織的影響是什麼？

教師健腦按摩的手法有哪些？

頭面按摩手法及其對教師身體的作用是什麼？

軀體健腦按摩法是什麼？

何謂健腦腧穴按摩？

教師如何做七敲健腦操？

手指的運動與大腦功能有關係嗎？

教師活動手指的原則是什麼？

教師如何通過運動增強手部、腕部肌肉力量？

教師如何做徒手手指運動？

教師如何借助器械活動手指？

教師如何做運指健腦操？

伸展運動的意義是什麼？

伸展運動可以消除教師的疲勞嗎？

教師在做伸展運動時所遵循的基本原則是什麼？

<<中小学生学习教师保健手册>>

早晨起床时消除疲劳的方法是什么？

上午10点时消除疲劳的方法是什么？

下午4点时消除疲劳的方法是什么？

教师在各种场合下消除疲劳的方法是什么？

教师如何学会在短暂时间内消除疲劳？

5分钟消除疲劳的方法是什么？

健美锻炼对女教师的影响是什么？

女教师如何进行产后锻炼？

月经期间女教师如何进行锻炼？

教师怎样随季节变化选择适当的锻炼方式？

第三编 教师养生

教师如何布置教室、办公室才能有益于健康？

教师应如何防止形形色色的家电病？

教师为什么应注意家庭现代化带来的污染？

教师如何防止生活中的静电污染？

教师居室的“绿色革命”与健康有何关系？

教师如何合理布置与装修居室？

教师如何穿着才有利于健康？

离退休教师为什么宜着真丝绸衣？

教师穿什么样的运动服有利于健康？

为什么教师常听音乐有利于健康？

女教师为何应警惕胸罩导致的病症？

女教师如何穿高跟鞋才有利于健康？

女教师如何认识体形美和防止盲目减肥？

<<中小學生教師保健手冊>>

鞋襪保暖對人體健康有何影響？

青年教師如何配戴隱形眼鏡？

教師如何選擇配戴變色眼鏡？

何為駐顏術？

教師如何才能保持面部皮膚的活力？

教師如何選擇適合自己的洗髮用品？

哪些教師需慎用化妝品？

教師睡前的“三宜三忌”是什麼？

中老年教師怎樣防止駝背？

老年教師如何通過練瑜珈術治療腰腿痛？

適合教師的即齒健身法是怎樣的？

教師熬夜後怎樣進行足浴養生？

離退休教師為何應注意節氣、氣候的變化？

何為教師的春季養生要旨？

教師秋季養生要旨是什麼？

何為教師的冬季養生要旨？

教師為什麼應常梳頭髮？

教師養生有哪八戒？

教師暑假如何養生？

教師備課、講課後如何消除疲勞？

中老年教師防病保健五法是什麼？

適合教師的健身養生灸法是什麼？

適合中老年教師養生益壽的經穴按摩法是怎樣的？

中老年教師為什麼要注重保養脾胃？

<<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？

何為离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？

离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？

<<中小學生教師保健手冊>>

什么叫平衡膳食？

教師為什麼要注意膳食平衡？

教師應怎樣看待節食？

挑食和偏食有哪些危害？

為什麼暴飲暴食會引起急性胰腺炎？

雞蛋最突出的營養特點是什麼？

哪種吃法好呢？

烹調前的加工對食物中的營養素也有影響嗎？

教師在家中怎樣講究飲食衛生？

教師為什麼不要邊吃飯邊看書？

教師為什麼不要常吃補養藥品？

經常在集體灶搭伙的教師如何注意營養問題？

什么叫飲食的酸鹼平衡？

了解它對身體有什麼益處？

患胃及十二指腸潰瘍的教師怎樣利用飲食輔助治療？

患肝炎和肝硬化的教師怎樣利用飲食輔助治療？

患膽囊炎和胰腺炎的教師怎樣利用飲食輔助治療？

患急性腎炎的教師怎樣利用飲食輔助治療？

教師怎樣利用雞、鴨、魚、肉等家常食物進補？

為什麼要提倡同桌分餐？

有哈喇味的油炸方便面還能吃嗎？

教師怎樣科學地使用油脂煎炸食品？

醋在烹調中有哪些妙用？

自帶午餐的教師如何注意營養問題？

各種動物肉的營養價值有區別嗎？

<<中小学生学习保健手册>>

教师应如何看待“饭前喝汤，胃肠健康”呢？

磷酸、植酸和草酸怎样影响营养素的吸收？

教师食用羊奶有什么好处？

教师宜食用哪些食物？

患急慢性气管炎的教师怎样利用食物辅助治疗？

教师在服用维生素C时，为什么不能吃猪肝？

酒对营养素代谢及人体健康有什么影响？

教师怎样吃黄豆才能使其营养价值更高？

患腹泻的教师怎样利用饮食进行辅助治疗？

患病的教师应禁忌哪些食物？

教师在烹调时怎样掌握油温？

教师怎样合理食用味精？

药物会影响营养的吸收吗？

食物会影响药物的疗效吗？

植物油和动物油哪个营养价值高？

为什么提倡多食豆制品？

烹制饭菜时加碱好吗？

常吃胡萝卜有哪些益处？

水果中营养的分布是怎样的？

新鲜蔬菜含有哪些营养物质？

怎样合理地吃新鲜蔬菜？

蔬菜的颜色与营养有什么关系？

教师怎样从优化饮食习惯与结构来防癌？

教师如何选人参？

<<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>