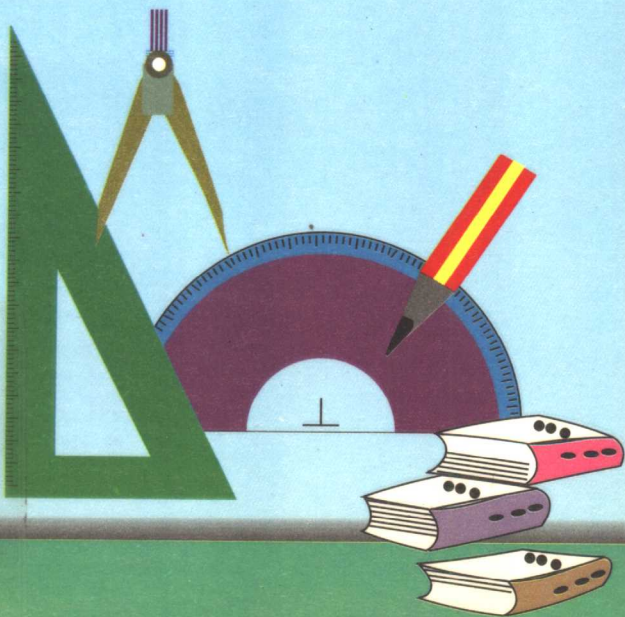


教师基本功实用丛书^{②⑦}

教师的身体健康行为

田晓娜 主编



教师基本功实用丛书 ②⑦

教师的身体健康行为

田晓娜 主编

国际文化出版公司

《教师基本功实用丛书》编委会

主 编	田晓娜		
副主编	王波波		
编 委	田晓娜	王波波	肖 飞
	于 明	杨邵豫	陈遵平
	周德明	崔雪松	韩敏敏

目 录

一、教师身体健康	(1)
教师身体健康的意义	(1)
教师身体健康的标志	(5)
教师身体健康的要求	(8)
二、教师的身体锻炼	(13)
教师进行体育锻炼的意义	(13)
教师进行体育锻炼作用	(14)
教师锻炼身体时的自我监督	(17)
教师身体锻炼的科学方法	(18)
教师在进行体育锻炼时的注意事项	(19)
三、教师身体锻炼的具体方法	(21)
经常散步的好处	(21)
慢跑能有效地促进身体健康	(22)
教师应利用骑自行车锻炼身体	(25)
游泳对教师强身健体的作用	(27)
教师在登教室楼梯时应注意锻炼	(28)
教师在沐浴时应注意锻炼身体	(30)
教师应利用正确的姿势来健身	(32)
教师应利用课间十分钟进行锻炼	(34)
教师应利用办公椅进行锻炼	(35)
教师应利用各种机会加强锻炼	(37)
教师利用早晨上班前的时间加强锻炼	(39)

教师晚上睡觉前应加强运动	(41)
每周三十分鐘健身活动	(42)
两种简单易学的健身法	(47)
在三分钟的时间内进行体育锻炼	(50)
各种保健体操对教师的重要性	(52)
四、教师身体各部位的锻炼	(58)
教师要坚持做眼保健操	(58)
教师口腔的保健	(60)
教师喉部的保健	(61)
教师的头颈运动	(62)
教师的肩部锻炼	(63)
教师的胸背肌锻炼	(64)
教师的腰部锻炼	(65)
教师如要增强腹部肌肉力量	(66)
教师的压腿运动	(67)
教师的膝部保健	(68)
教师的足部锻炼	(69)
五、教师身体锻炼的常用手法	(73)
教师的自我按摩	(73)
教师健脑按摩的手法	(77)
头面按摩手法	(79)
躯体健脑按摩	(81)
健脑腧穴按摩	(82)
教师应做七敲健脑操	(84)
教师应经常活动手指	(86)
教师应通过运动增强手部、腕部肌肉力量	(88)

教师的徒手手指运动	(90)
教师应借助器械来活动手指	(93)
教师的运指健脑操	(94)
伸展运动	(95)
伸展运动可消除教师的疲劳吗?	(97)
教师在做伸展运动时所遵循的基本原则	(99)
早晨起床时消除疲劳的方法	(101)
上午 10 点时消除疲劳的方法	(101)
下午 4 点时消除疲劳的方法	(103)
教师在各种场合下消除疲劳的方法	(104)
教师应学会在短暂时间内消除疲劳	(105)
5 分钟消除疲劳的方法	(108)
健美锻炼对女教师的影响	(109)
女教师应进行产后锻炼	(111)
月经期间女教师的锻炼	(113)
教师应随季节变化选择适当的锻炼方式	(114)
教师穿着应有利于健康	(122)
适合教师的叩齿健身法	(123)
离退休教师应注意节气、气候的变化	(124)
教师暑假养生	(126)
教师备课、讲课后消除疲劳	(128)
教师案头保健法	(130)
离退休教师的书画养生法	(131)
六、教师饮食的安排	(132)
教师的一日三餐的安排	(132)
青年教师的饮食营养	(133)

中年教师的饮食营养·····	(135)
老年教师的饮食营养·····	(136)
教师应通过调节饮食消除疲劳·····	(137)
习惯开夜车的教师应合理安排膳食·····	(138)
教师的节食·····	(139)
教师在家中应讲究饮食卫生·····	(140)
教师不要边吃饭边看书·····	(141)
教师宜食用的食物·····	(143)
七、教师常见病及其治疗·····	(144)
慢性咽炎是教师常见病·····	(144)
教师患了慢性喉炎的治疗·····	(145)
如何根治教师职业病——嗓音疾患·····	(147)
教师怎样进行眼部异物的应急处理·····	(150)
教师应防治青光眼·····	(151)
教师怀疑有青光眼时应做检查·····	(153)

一、教师身体健康

教师身体健康的意义

联合国卫生组织对人体“健康”曾下过定义，认为“健康”不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。我们过去认为只要人的身体器官系统发育正常，没有缺陷和疾病，就算是健康，这种观点并不全面、准确。因为，人的身体健康指身体和心理都健康，简称身心健康。它既要求人体各器官发育正常，没有缺陷，没有疾病，还要求人对于环境及相互关系具有高效而愉悦的适应能力，即认知健全，能正确认识自己，对自己的智能结构、兴趣爱好、气质性格以及自己在集中中的地位等，都有一个客观而全面的估价；能正确认识和对待他人，有良好的人际关系基础；情感饱满适度；意志坚强可控；谦虚谨慎；工作认真负责，勤勤恳恳；较强的适应能力等良好的心理素质。

教师要把文化科学知识加工成为学生能接受的信息，转化成为他们每个人的智慧和才能。教师还必须随时掌握学生的思想脉搏，运用最佳的教育方法，把他们培养成为社会主义现代化建设的有用人才，这个任务极其艰巨复杂。如果教师没有健康的身体，是无法胜任这一艰辛任务的。

（一）强壮的身体是开拓教育事业的重要保证

发展教育事业，经费、设备等固然是必不可少的物质条件，但教师是决定的因素。人民教师必须具备开拓精神，开拓精神是成就事业的基础。因为，实现四个现代化，教育是基础，教育是培养劳动力的重要手段，教育是我国四化建设的战略重点之一。而现阶段，我国教育事业的发展还远远不能满足经济建设的需要。我国的文盲还有二亿多，不少地方的小学教育还没有普及，中学生人数不及小学生的一半。全国高中教师合格率，初中教师合格率都比较低。针对这种现状，人民教师必须具备勇于探索，不怕挫折的精神，通过自身的努力，改变这种现状。在这种条件下，教师需要以健康的体魄，良好的身体素质作为保证，积极投身于开拓教育事业新局面的社会实践中，努力做到：

1. 积极改革

改革是一场深刻的革命，它关系到社会主义现代化建设的成败。传统的教育观念要破除，陈旧的教学内容要更新，落后的教育方法和教育形式要改造，整个教育模式和人才模式都要革新。要进行这一系列的改革，没有开拓精神和创造精神是根本不可能的。为此，教师要勇于探索和创新，敢于走前人没有走过的路，敢于向未被认识的领域进军，不拘泥陈规，不迷信权威，以坚韧不拔的毅力和勇于献身的精神，攀登教育科学高峰，在教育的洪流中努力开拓前进。

2. 勇于开拓

凡是在教育事业上有所作为的，都是有开拓精神的改革者。比如我国近代教育家陶行知先生，1923年参与发起组织中华平民教育促进会，编写出《平民千字课》课本，亲往各省、县推行平民教育。1927年春，他毅然辞去大学教授的职

务，谢绝高师校长的聘请，离开城市，穿上草鞋，到南京乡下，创办南京试验乡村学校，对教育方法进行了改革，作出了成绩。当前，我们在教育科学的广阔领域里，有许多瑰宝可以探求，有许多高峰需要我们去攀登，在教书育人、管教管导、改进教学方法、提高教学质量、探索教育规律等方面都需要我们去开拓。

3. 不畏艰险

在开拓教育事业的征途上，开拓者将自始至终随各种各样的考验，面对未知世界，不惧险恶，在各种恶劣而险峻的环境中探幽索微，“明知山有虎，偏向虎山行”；面对艰苦劳动，知难而上，锲而不舍，任劳任怨地去干许多简单重复的工作，吃大苦，耐大劳，惜时如金，只争朝夕，高效率地利用生命的每一分钟，对我们从事的教育事业进行执著的追求；面对坎坷曲折，矢志不移，孜孜以求。这就是教师需要努力做到的不畏艰险的精神。

（二）强壮的体魄有利于教书育人的各种活动

教书育人是教育的目的，也是教育的根本任务；是教师对社会应尽的义务，也是衡量教师道德的重要标志。教师既要向学生传授科学文化知识，又要培养学生良好的思想品德，这是教师的神圣职责。

教师要做好教书育人的工作。首先，必须从德、智、体、美、劳诸方面关心学生，教育学生。教师要向学生传授科学文化知识，用人类创造的科学文化知识丰富学生的头脑，开发学生的智力，提高各方面的能力；教师更要帮助学生形成正确的世界观和人生观，提高学生的思想政治觉悟，培养学生具备高尚的道德品质，引导学生养成良好的行为习惯；还

要引导学生开展各种有益于身心健康的文化娱乐活动，参加体育锻炼，提高健康水平，这一切活动，需要教师具有强壮的体魄。

教书育人是一种开发学生智力、塑造学生美好心灵的高度自觉性劳动。这项劳动对教师工作的数量、质量和效果都提出了要求。教师不仅在课堂上要加强教学内容的科学性、思想性，还要根据课程内容，联系学生的思想实际，有意识、有目的、有针对性地进行思想品德和理想教育。教师还要根据学生的特点，采取多种多样的为学生喜闻乐见的教育方式，引导学生阅读健康的小说、文艺作品，观看有教育意义的电影、电视、戏剧，欣赏优秀的音乐、美术作品，开展丰富多采有文娛体育活动，让学生在娱乐中受到教育，在活动中学到知识，这也需要教师有强壮的体魄。

除上述活动外，教师自身要具有高度的思想政治觉悟，良好的道德品质，广阔的科学文化知识，必须进行刻苦学习，加强道德修养。特别是当代社会，由于改革开放，科学技术在迅猛发展，人们的思想观念在不断更新，要成为一名合格的人民教师，一定要努力学习马列主义政治理论，学习当代新的科学文化知识，提高思想水平和业务能力，更新自己的思想观念，这些活动同样需要教师具有强壮体魄。

（三）身体健康有益于提高教育劳动的效果

教育劳动是指教师从事教育、教学的实践活动，这是人类最崇高、最神圣的劳动之一。教师的劳动是通过培养学生成才为社会创造财富的劳动。社会财富包括物质财富和精神财富。教师主要是精神财富的创造者。物质财富是人类生存和发展的基础，精神财富在一定条件下也可以转化为物质财

富。社会生产力越高，科学文化越发达，精神财富转化为物质财富的规模就越大，转化的速度也越快。教师要为社会不断创造财富就更需要健康的身体。

教师进行的劳动是一项复杂的劳动。从教师的劳动对象来看，它是有思维、有意识、有情感、有理智、有个性的活生生的青少年。俗话说，“人上一百，各种各色”，由于他们的年龄不同，家庭环境不同，性格特点各异，个性心理品质千差万别，因而教师不可能搬用固定的模式，采用一惯的方法去生搬硬套，而要在教育劳动过程中进行艰巨复杂多变的创造性工作，因人、因事、因时、因地的运用教育理论，采取科学的方法。这些工作的进行，需要教师有健康的身体作基础。

教师的劳动是繁重的劳动。教师自从踏上了教育工作岗位，就孜孜不倦地备课、上课、答问解疑，批改作业，课外辅导，家庭访问。这些工作既耗费教师的不少脑力，也耗费了教师一定的体力，天长日久，教师脑力疲乏，筋骨劳骨。这一繁重的劳动更需要教师具有健康的身体。有了健康的身体，才能更好地提高教育劳动的效果。

教师身体健康的标志

教师身体健康的标志是指教师的生理机能正常，没有缺陷和疾病，有良好的心理和精神状态。这个标志的具体表现是：

（一）体魄健壮

这是指身体发育健全，体质强健的意思。它是人体健康

的综合性表现。依据生物科学的解释，人的发育健全包含人的外在形体正常和内在的各种器官功能良好。主要指五官端正，身体的适应能力强，耐力好，心肌张缩有力，肺活量大，呼吸系统性能良好，头脑、四肢灵活，消化系统能力强，吸收营养效果好。能够在不同的条件、环境下坚持长时间的活动，有着较强的承受力。

教师的体魄健壮，不完全是教师个人的事，而是关系到党和人民的教育事业的大问题，因为健壮的身体是教师创造性地完成教育和教学工作的重要条件，教师要接近和了解学生，要经常研究学生思想活动和学习的难点，寻求有效的教育方式方法，要发挥创造性，认真改进教学，要通过各种途径影响和激起学生的求知欲望，把学生培养成为热爱祖国、热爱社会主义、热爱共产党、有理想、有道德、有文化、有纪律的有用之才，要进行这些工作，如果没有健壮的体魄，没有坚强的意志，就不可能很好地完成任务。

（二）精力充沛

精力充沛是一种良好的精神状态，是身体健康的表现。精力充沛与健壮的体魄有着密切的关系，可以说体魄健壮是精力充沛的基础，精力充沛是体魄健壮的反映。充沛的精力首先反映人的思维敏捷，表现在教师的求知欲强，学习兴趣浓厚，体现在应变能力、分析综合能力和创造能力上。体弱多病，萎靡不振，思想消沉，无论如何也不会表现出充沛的精力，精力充沛是以人的中枢神经系统的功能作为物质基础的，只有人体各部分机能健康、协调发展，才能使人精力充沛。无数事实证明，精力充沛的教师能做出一般人做不到的事情，由于有内驱力，所以能为人的神经系统增添新的力量，能充分

发挥有机体的潜力，能提高脑力劳动和体力劳动的效率。怎样做到精力充沛？

一是应该有正确的人生观。一个教师有了正确的人生观，他就会有强烈的事业心，有高度的责任感，态度积极，情绪饱满，目的明确，信心倍增，为了完成某项工作，不达目的誓不罢休；二是要进行创造性思维，有创造性思维的教师，不因循守旧，始终保持旺盛的精力。做任何工作有恒心，有毅力，不知疲倦，非常勤奋。三是要有健康的心理：心理平衡，人对人都有比较正确的态度，善于处理各种人际关系，积极、愉快地从事工作、学习和生活，即使在复杂的环境中，也能表现出良好的行为和恰当的反应。

总之，教师的精力是否充沛，直接影响教师工作的优劣。教师工作复杂、艰巨，也很细致，没有充沛的精力、顽强的毅力、科学的方法，就不能很好地完成应有的任务。如果工作时间延长或出现了难题就“泄气”，这就说明精力不充沛。精力充沛的教师，遇到困难的时候，就能够仍然保持充沛的精力，迎难而上，知难而进。因此，教师精力充沛是提高自己的素质和顺利地进行教育工作所必需的。

（三）头脑灵活

头脑灵活主要指反应敏捷，具有较强的分析、综合能力。大脑是控制和调节人体各器官系统活动的枢纽，是人类感觉、意识、情绪、思维等一切智慧活动的物质基础。大脑是人体内最精细微妙的组织，我们平常说，某某教师很聪明，实际上说的就是头脑灵活。要想有一个健全、灵活、思维敏捷的大脑，除了勤思考、多记忆、合理用脑外，要注意锻炼，力求脑力与体力的平衡，还要注意适当的睡眠。睡眠是抑制在

大脑两半球皮层中扩散的结果,神经细胞在白天消耗了能量,兴奋性降低了,于是就要睡眠,抑制扩散到大脑较深的部位(皮下组织)和中脑,是进行睡眠的先决条件。在抑制、安静状态中细胞就能充分恢复自己的能量储备,如果睡眠相当深而且充分,快到醒来的时候细胞就已为重新进行积极的工作做好了准备。同时,要注意锻炼身体,积极参加体育运动,因为运动能够促进血液循环,改善大脑营养状况,促进脑细胞的新陈代谢,使大脑的作用能得到充分发挥,保持大脑灵活。

教师身体健康的要求

德、识、才、学、体是教师人才全面成长不可分割的五大要素,而“体”是完善教师素质必备的因素。教师要保持身体健康,必须做到以下几个要求:

(一) 坚持锻炼,增强体质

由于我国还处于社会主义初级阶段,底子薄,人口多,经济不发达,国家并不富裕,尽管党和国家对教师事业十分重视,对提高教师的政治待遇和生活待遇采取了不少的措施,四十年来,特别是党的十一届三中全会之后,教师的物质待遇确有所提高,但是,由于种种原因,教师的身体素质仍然较差,慢性病、职业病比较多,直接影响教学质量的提高和教育事业的发展。要提高教师的健康水平,使教师队伍有较好的身体素质,除了党和国家继续关心和在政策方面解决一些具体问题外,还要依靠教师锻炼身体,提高自身的身心素质。

教师在体育锻炼方面,要提高认识,坚持从实际出发,根据个人的身体条件,从事科学的、力所能及的有益锻炼。我

们应该认识到，教师锻炼身体，增强体质，决不只是个人的私事，而是涉及培养下一代的大事。由于各人所处的环境、条件不同，各人的健康状况所存在的问题不同，应当选择有利于自己身体素质提高的活动方式，订好计划，持之以恒地实现。常言道，“生命在于运动”，只要坚持锻炼，一定能够增强体质。由于科学的发展，现在提出了日历年龄和生物年龄的问题，根据这一理论，使人们清楚认识到，年龄和衰老不但不一定同步发展，而且有可能逆转，只要能较好地控制生物年龄的增长，就可能使寿命延长，据有关材料介绍，香港著名作家何为先生，30多岁时象个“小老头”，由于坚持跑步和冷水浴锻炼，使身体逐渐健壮，60多岁了走起路来仍健步如飞，精力异常充沛，如果测定生物年龄，60多岁可能没有30多岁大。说明日历年龄的增长虽属自然规律不可抗拒，但身体各组织器官的衰老却是可以延缓、控制，以致还可以改善。此外，应注意选择恰当的锻炼方式。教师可以按照自己的特点、兴趣、爱好，开展太极拳、气功、散步、跑步、打球等活动。无论从事哪种方式的锻炼，都应当循序渐进，坚持不懈。“三天打鱼，两天晒网”是不可能有成效的。坚持体育锻炼，能提高肌肉的力量，能增加骨骼负荷量，能促使心肌发达、张缩有力，能促进消化系统活动，提高吸收营养的效果。每个教师都需要锻炼，但负荷要适合每个人的身体情况，负荷始终都应该是适中的，这样，身体健康的人越健康，身体不健康的人能提高自己的适应能力。另外，应当注意充分利用空气和日光浴，增强自己的体质。教师从事脑力劳动，用脑的时间长，坐着的时间长，这就需要每天都适当的进行户外活动，充分利用新鲜空气和日光等自然条件增强体质，提

高机体对环境变化的适应力，调节中枢神经系统工作。使人更加朝气蓬勃，乐观向上，工作能力大大提高。

体育锻炼是现代生活的一个重要组成部分，人们对体育锻炼的认识和理解随着社会的进步而日益增强，教师坚持锻炼的时间越长，也就会越感到这方面的需要，从中会得到诸多的受益。

（二）劳逸结合，注重效率

人如果长期处于精神疲劳状态，对中枢神经系统是很不利的，必然会降低大脑皮层的兴奋性，影响它的功能。缺乏身体活动，由肌肉进入大脑的神经冲动就会缩减，人体的器官和各系统的活动就会失调，新陈代谢就会受到破坏。人的生理活动都有一定的限度，超过了一定的限度就会出现疲劳，活动能力减弱。疲劳一般有两种类型：一是体力型疲劳，紧张的劳动或剧烈的体育运动之后，身体常有累的感觉；二是脑力型疲劳。这是用脑过多，思维活动频繁，营养物质需求量大而本身储存少的缘故，由于长时间用脑，血液和氧气往往供不应求，脑细胞的生理功能就会随之降低，注意力就会不集中，长期的脑力过度疲劳就会损害健康，招致疾病，降低工作效率。因此，一定要劳逸结合。“逸”是为了更好地“劳”，工作有张有弛，才能提高效率。

预防疲劳的方法是：第一，要合理安排生活作息制度。人体的生理活动有一定的节律性，它可以保持身体各器官系统的正常工作能力而不致发生过度疲劳，工作、学习、生活、锻炼都要有个科学的安排，有节律地交替轮换进行各种活动。第二，要积极的休息，适当的活动。积极的休息对大脑皮层的不同区域的功能，如视区、听区、感觉区及运动区等有很好