

◆ 钮文异 主编

教师健康素养与 Teacher 职业提升

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师健康素养与职业提升 / 钮文异主编. — 北京: 红旗出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5051-1810-2

教师健康素养与职业提升

钮文异 主编

钮文异 著

钮文异 著

钮文异 著

钮文异 著

红旗出版社

北京市沙滩北街2号

100737

hdps@public.bj.cninfo.net

0408163

01037194

北京旗中印务有限公司

880毫米×1230毫米

243千字

2009年8月北京第1版

红旗出版社

ISBN 978-7-5051-1810-2

责任编辑 吴育荣 印刷 北京旗中印务有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

教师健康素养与职业提升/钮文异主编.

—北京: 红旗出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5051-1810-2

I. 教… II. 钮… III. ①教师—保健 ②教师—能力培养

IV. G478.2 G451

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第145229号

书 名: 教师健康素养与职业提升

编 著 钮文异

责任编辑 栗博莉

责任校对 刘文芳

封面设计 佳 齐

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

E-mail hqcbs@publica.bj.cninfo.net

编 辑 部 64068163

发 行 部 64037154

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 243千字 印 张 9.5

版 次 2009年8月北京第1版 2009年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5051-1810-2 定价: 23.00元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

《教师健康素养与职业提升》

编委会

主 编 钮文异

成 员 (以姓氏笔画为序)

王 华	伍小平	关成玉
刘德荣	吴 民	李玉霞
张发明	金 玮	范志孝
侯宝平	赵顺全	潘光武

F 前言

Foreword

百年大计，教育为根本；教育发展，教师是关键。教师在传播人类文明、启迪人类智慧、塑造人类灵魂、开发人力资源、弘扬和培育民族精神等方面发挥着重要的、不可替代的作用。教师是社会主义事业建设者和接班人的培育者，是青少年学生成长的引路人。教师的地位、作用和职业特点，决定了教师必须具备较高的素质。教师素质的高低，直接关系到亿万青少年的健康成长，关系到国家的前途命运和民族的未来。因此，教师应不断加强自身素养，提升自身素质，做学生敬仰、人民满意的教师。

教师素养包括许多方面，其中健康素养和职业素养是较为重要的两个方面。

健康素养是现代教师必须重视和加强的素养之一。随着我国经济的迅速发展，社会的日渐富足，全体人民在享受着物质文化生活改善的同时，也更加关注和追求着自身的健康。作为人民教师，更应该关注自身良好的健康素养的养成，因为教师的健康不仅关系着教师本人及其家人的幸福，而且对于青少年学生的健康素养养成有着直接或间接的影响。因此，教师应了解和掌握卫生部2008年第3号公告提出的“66条健康基本知识和技能”，提升健康素养，做健康的教师，享有健康生活。同时，当好学生健康引路人，培养学

生的健康意识和公共卫生意识,掌握健康基本知识和技能,养成健康的行为和生活方式,为美好的人生打下坚实的基础。

职业素养是教师从事其职业所必需的重要条件。“师者,所以传道、授业、解惑也”,这是古人对教师职能的高度概括。而真正做到“传道、授业、解惑”,需要教师有高尚的“传道”品德,高超的“授业”技能,高明的“解惑”学识,也就是说要具有较高水平的职业素质。因此,教师不但应加强健康素养,更应不断提升职业素质,做优秀的教师,享受职业人生的快乐。

基于以上认识和考虑,我们组织了健康教育方面的专家和首都师范大学的教授,共同撰写了本书。本书分上下两篇。上篇围绕卫生部2008年第3号公告提出的“健康66条基本知识和技能”,结合教师生活和工作的特点,深入浅出地探讨教师应如何正确理解健康的概念、建立并坚持健康的生活方式、预防常见职业相关疾病、合理膳食、适宜运动、养成良好的行为习惯、维护心理健康七个问题。下篇围绕一名优秀教师应当具备的高尚职业道德、现代教育观念、专业知识、专业能力四个方面,进行了生动而详细地阐述,并结合案例进行分析,加深教师的理解,便于教师掌握。

本书融理论性、操作性、指导性、可读性于一体。内容翔实、通俗易懂,力求让广大教师在轻松愉快的阅读状态下,掌握健康基本知识和技能,充实提高教育教学理论,成为健康的、优秀的人民教师。

编者

2009年8月

C 目录 Contents

上篇 提升健康素养，做健康的教师

第一章 增强健康意识

003 一、正确理解健康的概念

003 1. 三维健康观

005 2. 健康是每天生活的资源，并非生活的目的

006 3. 健康是人体与环境之间的相互适应、动态平衡

008 二、建立并坚持健康的生活方式

009 1. 《维多利亚宣言》——健康四大基石

010 2. “健康一二一”

011 3. 每年做一次健康体检

012 4. 做好自身健康管理

015 三、当好学生健康引路人

015 1. 做个健康传播者

017 2. 做个环保教育工作者

第二章 预防常见职业相关疾病

020 一、营造良好的工作环境

020 1. 保持办公室、教室空气清新洁净

021 2. 避免电磁辐射污染

022 3. 减轻办公室噪声污染

023 4. 避免光污染

023 5. 避免吃粉笔灰

025 6. 正确处理实验室污染

027 二、保护嗓子，预防声音嘶哑

030 三、预防书写痉挛综合征

031 四、预防颈椎病

031 1. 颈椎病的发病原因

032 2. 颈椎病的预防和治疗

034 五、预防电脑眼病、腕管综合征与网络成瘾

- 034 1. 预防电脑眼病
- 035 2. 预防腕管综合征
- 036 3. 警惕网络成瘾

038 六、预防肩周炎

038 七、预防慢性腰背腿痛

- 038 1. 慢性腰背腿痛的病因
- 039 2. 慢性腰背腿痛的预防
- 039 3. 慢性腰背腿痛的治疗

040 八、预防下肢静脉曲张

- 040 1. 下肢静脉曲张的预防
- 041 2. 下肢静脉曲张的治疗

第三章 合理膳食，安全为要

043 一、合理膳食，保证营养平衡

- 043 1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配
- 044 2. 多吃蔬菜水果和薯类
- 045 3. 经常食用奶类、大豆或其制品
- 046 4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉
- 047 5. 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食
- 048 6. 食不过量，天天运动，保持健康体重
- 049 7. 三餐分配要合理，零食要适当
- 049 8. 每天足量饮水，合理选择饮料
- 050 9. 如饮酒应限量

051 10. 吃新鲜卫生的食物

051 二、提高食品安全意识,预防食物中毒

052 1. 尽量不到流动食品摊贩购买食物

053 2. 饭菜要做熟,生吃蔬菜水果要洗净

054 3. 生、熟食品要分开存放和加工

054 4. 不吃变质、超过保质期的食品

055 5. 不加工、不食用病死禽畜

056 三、讲究饮水卫生,注意饮水安全

056 1. 饮水不卫生影响身体健康

056 2. 随时注意饮用水的安全

057 四、重视饮食保健,维护与促进健康

058 1. 多食清热解暑食物,保护咽喉

058 2. 适当增加抗粉尘食物

059 3. 适当补充含氨基酸和磷脂的食物

059 4. 宜多食抗疲劳的食物

第四章 经常锻炼,保持活力

061 一、运动给人体带来的益处

061 1. 运动可以提高人体新陈代谢率,促进生长发育、延缓衰老

062 2. 运动能降低糖尿病、高血压、冠心病发病率,减少心脏病发作和中风

063 3. 运动能降低癌症发病率,改善记忆

063 二、适合教师的健身方法

063 1. 步行

065 2. 跑步

067 3. 跳绳

069 4. 骑自行车

070 5. 游泳

072 6. 球类运动

073 7. 办公室健身操

074 三、科学锻炼, 活力无限

075 1. 确定运动量和目标心率, 循序渐进地
开展

076 2. 要因人、因时、因地、因病而异

079 3. 运动前要做准备活动

079 4. 运动后要做整理活动

第五章 养成良好的行为习惯

082 一、劳逸结合, 保证充足睡眠

082 1. 每天要保证7~8小时睡眠

084 2. 创造良好的睡眠环境

084 3. 午睡有好处

085 二、养成良好的个人卫生习惯

085 1. 勤洗手、常洗澡

086 2. 不共用毛巾和洗漱用具

087 3. 每天刷牙, 饭后漱口

088 4. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰

089 三、创造清洁卫生的家居环境

089 1. 合理布置居室

089 2. 经常开窗通风,保持室内空气清新

091 3. 消灭尘螨

092 4. 减少家庭中的噪声

092 四、不吸烟

092 1. 吸烟有害健康

095 2. 应尽早戒烟,越早越好

096 3. 戒烟方法推荐

097 4. 不在公共场所吸烟,创造无烟环境

098 五、拒绝毒品

098 1. 认识毒品

099 2. 认清毒品危害,加以拒绝

第六章 掌握家庭护理技术,合理用药

102 一、学会测量体温、脉搏与呼吸

102 1. 体温的测量方法

103 2. 脉搏的测量方法

105 3. 呼吸的测量方法

106 二、能看懂药品说明书

106 1. 许可证号

106 2. 药品名称

107 3. 主要成分

107 4. 作用与用途

107 5. 用法与用量

108 6. 不良反应

108 7. 注意事项

108 8. 规格

108 9. 贮藏

109 10. 有效期

109 11. 批号

109 三、生病后要及时就诊，按照医嘱用药

109 1. 生病后要及时就诊

110 2. 配合医生治疗，按照医嘱用药

110 四、不滥用抗生素

111 1. 滥用抗生素的后果

111 2. 在医生指导下合理使用抗生素

112 五、警惕服用药物成瘾

112 1. 服用药物成瘾对健康的影响

113 2. 避免滥用成瘾药

113 六、慎用保健食品

113 1. 认识保健食品

114 2. 正确对待和选购保健食品

116 七、学会看懂食品标签和说明

116 1. 看食品类别

117 2. 看配料表

117 3. 看营养素含量

第七章 保持阳光心态，维护心理健康

120 一、教师心理健康的内涵及特征

121 1. 心理健康的含义

122 2. 教师的心理健康

123 3. 教师心理健康的特征

126 二、教师常见的职业心理问题

127 1. 角色冲突

129 2. 认知偏差

130 3. 情绪困扰

132 4. 不良个性

134 5. 人格障碍

135 6. 职业倦怠

137 三、教师心理健康的自我维护

137 1. 培养健康情绪

145 2. 塑造健全人格

150 3. 缓解职业压力

下篇 提升职业素质，做优秀的教师

第一章 培养高尚的职业道德

159 一、道德与职业道德

159 1. 道德的概念

159 2. 职业道德的内涵

161 二、教师职业道德

162 1. 教师职业道德的基本内涵

162 2. 教师职业道德的特征

165 3. 教师职业道德的作用

168 三、教师职业道德规范

169 1. 爱国守法

170 2. 爱岗敬业

172 3. 关爱学生

177 4. 教书育人

178 5. 为人师表

180 6. 终身学习

182 四、教师职业道德修养

182 1. 教师职业道德修养的含义

- 184 2. 教师职业道德修养的原则
- 187 3. 教师职业道德修养的途径和方法

第二章 确立科学的教育观念

191 一、教育观念的内涵、特点与作用

- 191 1. 教育观念的内涵
- 192 2. 教育观念的特点
- 193 3. 教育观念的作用

194 二、更新教师观,重新认识自己

- 195 1. 传统教师观
- 198 2. 教师观的新内涵
- 200 3. 更新自己的教师观

202 三、更新学生观,促进学生全面发展

- 203 1. 皮格马利翁效应
- 206 2. 古今中外有影响的学生观
- 208 3. 更新自己的学生观

211 四、更新知识观,进行角色重塑

- 211 1. 当代知识观的转变
- 215 2. 教师角色重塑

217 五、更新教学观,提高教学质量

- 218 1. 中外教学观的研究成果

221 2. 转变自己的教学观

第三章 理解和掌握专业知识

225 一、知识的内涵

225 1. 西方哲学史中知识的内涵

227 2. 我国对知识的定义

228 二、教师专业知识的分类

230 三、教师专业知识的形成与发展

230 1. 教师普通文化知识

232 2. 教师本体性知识

235 3. 教师条件性知识

237 4. 教师实践性知识

第四章 提升必备的专业能力

244 一、表达能力

244 1. 口语表达能力

247 2. 体态语的运用

248 3. 书面表达能力

249 二、课堂管理能力

249 1. 教师重视课堂管理的意义