第一图书网, tushu007.com

<<职业安全与职业健康>>

图书基本信息

书名：<<职业安全与职业健康>>

13位ISBN编号：9787040316278

10位ISBN编号：7040316277

出版时间：2011-2

出版时间：高等教育出版社 高等教育出版社 (2011-02出版)

作者：蒋乃平

页数：127

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

内容概要

2010年8月，教育部颁发了《关于在部分中等职业学校开展职业健康与安全教育试点工作的通知》（教职成司函[2010]130号），要求在中等职业学校加强职业健康与安全教育工作。
《职业安全与职业健康》根据此文件精神，以科学发展观和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》为指导编写而成，旨在帮助学生掌握职业安全、职业健康基础知识，学会即将从事的职业及其相关职业群所需要的自我防护、现场急救的常用方法；树立关注安全、关爱生命和安全发展的观念，形成职业安全和职业健康意识；具有在相应岗位安全生产的能力，养成符合该职业及其相关职业群要求的安全行为习惯，为成为具有安全素养的高素质劳动者和技能型人才做好准备。
《职业安全与职业健康》在贴近社会、贴近职业的同时，注重贴近中职学生实际，全书文字浅显、图文并茂，讲究实用性、可操作性，内容着力于“怎样做”。
课程结构模块化，由5个相对独立的教学单元组成。
每个单元由训练目标、训练项目、训练自测构成，有利于能力本位的教学改革指导思想的落实，有利于学校、教师根据学生所学专业和即将从事的职业及其相关职业群进行选择和组合。
《职业安全与职业健康》适合中等职业学校开展安全教育使用，也可供社会相关工作人员阅读使用。

<<职业安全与职业健康>>

书籍目录

第一单元 职业安全与工作事故训练目标训练项目1 珍爱生命与安全发展一、职业安全与体面劳动二、关注安全与安全发展三、安全是人的基本需要训练项目2 事故与安全生产一、事故猛于虎二、工伤事故发生的原因三、从业者安全生产的义务和权利四、注重安全是职业素养的重要特征训练自测第二单元 职业安全与实训训练目标训练项目1 注重安全要成为一种习惯一、安全习惯要在日常生活和实训中养成二、辨认安全色标三、了解劳动防护用品训练项目2 用电安全和急救一、电气事故二、触电的规律和预防三、触电的急救训练项目3 用火安全和逃生一、火灾的原因和种类二、防火和救火三、火灾逃生训练项目4 交通安全和自救一、行走和骑车的安全二、乘车和乘船的安全三、交通事故自救训练自测第三单元 职业安全的行业特点训练目标训练项目1 机械安全一、机械设备的危险二、机械伤害的基本类型三、防止机械事故的安全措施四、外伤急救训练项目2 化学品安全一、危险化学品安全事故二、化工企业从业者的安全权益和义务三、危险化学品事故的自我防护和现场急救训练项目3 运输安全一、厂内运输的安全二、危险化学品厂外运输的安全三、驾驶员对险情和事故现场的处置训练项目4 搬运和超重安全一、手工搬运的安全二、起重作业的安全三、传送设备的安全……第四单元 职业健康与职业病第五单元 职业危害与自我保护

章节摘录

版权页：插图：四、阅读与思考1.身心健康八条标准八条标准即“五快三良好”。
“五快”是：（1）快食，三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同，不是狼吞虎咽，而是吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感；（2）快睡，快睡就是睡得舒畅，一觉睡到天亮，醒后头脑清醒，精神饱满；（3）快便，便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感；（4）快语，说话流利，语言表达标准，有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气充足，没有头脑迟钝、词不达意现象；（5）快行，行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速。
“三良好”是：（1）良好的个性，性格温柔和顺，言行举止得到众人认可，能够很好适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感；（2）良好的处世技巧，看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受；（3）良好的人际关系，与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。
既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。
你能做到“五快”、“三良好”吗？
差哪条？
怎么办？
2.“坐”班者四大健康隐患一是血液循环流通差，导致静脉曲张和痔疮。
妇女还会因盆腔静脉回流受阻、淤血过多导致盆腔炎等妇科疾病。
二是颈椎麻烦大。
久坐者的骨连接处无法产生足够的黏液而变得干燥，继而引发关节炎和颈椎病。
三是易引发心、脑血管疾病。
久坐少动者，引起血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，以致出现心肌衰弱，易患动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。
四是消化系统会紊乱。
久坐者每日正常摄入的食物聚积于胃肠，使胃肠负荷加重，长时间紧张蠕动得不到缓和，长此以往会出现胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性顽症。
医学专家建议，凡因工作需要久坐的人，每天不要连续超过8小时，工作中每隔2小时应进行一次约10分钟的活动，或自由走动，或做做保健操，尽量避免疾病的发生。

编辑推荐

《职业安全与职业健康》：中等职业学校教学用书

第一图书网, tushu007.com

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