

<<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>

## <<职业安全与职业健康>>

### 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 and 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。

<<职业安全与职业健康>>

编辑推荐

《职业安全与职业健康》：中等职业学校教学用书

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>