第一图书网, tushu007.com

<<教师职业发展与健康指导（全1>>

图书基本信息

书名：<<教师职业发展与健康指导（全10册）>>

13位ISBN编号：9787545111255

10位ISBN编号：7545111257

出版时间：2011-5

出版时间：教师职业与健康指导小组 辽海出版社 (2011-05出版)

作者：教师职业与健康指导小组 编

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

《教师职业发展与健康指导(套装全10册)》包括《教师医疗预防手册》、《教师爱岗敬业教育手册》、《教师文化娱乐手册》、《教师心理健康手册》、《教师职业道德与素质手册》、《教师饮食保健手册》、《教师身体健康手册》、《教师教学质量提升手册》、《教师快乐工作手册》、《教师工作减压手册》。
俗话说：“ 教师不能半桶水 ”。
学生专业知识水平的高低，很大程度上受老师知识水平的制约，如果教师在教学中对教材分析不透，对知识重点把握不准，要点讲解不清，那么学生听过这堂课就会产生一种模糊的收获不大的感觉。
因此教师在教学前应吃透教材，抓住重点，拓宽知识，使学生每堂课都感到大有收获。
因此，基于一种教师的责任感，每一位教师都应注意刻苦钻研业务、拓宽自己的知识面，不断提高自己的职业素质。
同时，教师是一个辛苦的职业，为人师表是教师的标志.因此，教师也要注意身体和心理的健康。
《教师职业发展与健康指导(套装全10册)》除了对教师的职业发展规划给予一定指导外，同时还对教师的身心健康进行了很好指导，具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

书籍目录

《教师饮食保健手册》目录：第一章 教师日常的饮食保健教师饮食保健的注意事项教师饮食保健的科学建议教师身体保健的食品选择教师保护自身健康的主要食谱教师日常饮食的保健方法教师爱护嗓子的饮食教师增加营养的膳食教师营养食品的选择女性教师怎样选择保健品教师宜多食的营养食物教师调节健康饮食的方法饮茶有益健康怎样吃零食才健康教师应避免哪些饮食恶习谨防大吃大喝致病教师食品的科学营养调配一日三餐的调配方法……第二章 教师日常的滋补保健第三章 一般疾病的饮食疗法第四章 内科疾病的饮食疗法第五章 外科疾病的饮食疗法第六章 五官疾病的饮食疗法第七章 妇科疾病的饮食疗法《教师教学质量提升手册》目录：第一章 教学管理概述教学管理的涵义教学管理的意义教学管理的原则教学管理的任务教学管理的系统校长与教学管理的关系教学的常规管理教学的有效管理教学的过程管理教研组的工作管理教学组织形式的革新第二章 课堂教学管理课堂教学管理的基本类型课堂教学管理的功能课堂教学管理标准方法影响课堂教学管理的因素……第三章 课堂教学设计第四章 教学质量管理第五章 教学质量提升第六章 教学质量制度《教师快乐工作手册》目录：第一章 提高素质，快乐工作快乐工作是为了高品质的生活提高素质是快乐工作的保证职业素质是快乐工作的基础全面提高自我职业素质的方法如何摆脱思维定势怎样发挥自己的潜在能力激发自己创造力的方法是什么如何发掘自身的远见卓识怎样发挥自己的最大能量提升自身职业竞争力的方法在工作中不断创新用创意激活单调的工作用快乐调动工作积极性努力培养快乐工作的能力什么时候该进行学习将自己变为学习型教师谨防掉进“充电”的误区……第二章 运用方法，快乐工作第三章 端正心态，快乐工作第四章 勤奋敬业，快乐工作第五章 减轻压力，快乐工作第六章 合作共事，快乐工作第七章 服从领导，快乐工作第八章 调节关系，快乐工作《教师工作减压手册》目录：第一章 减轻工作压力的方法教师产生压力的社会原因教师产生压力的自身原因缓解教师职业压力的对策减轻教师压力的应对方法教师减压要先为学生减负教师缓解工作压力的步骤做“呼吸操”减压的方法怎样不让工作压垮自己改善环境以减轻工作压力怎样避开某些工作压力源用行动应对工作压力的办法怎样为工作压力做准备制订解除压力的方法用自己的行动方式缓解压力选择适合自己的减压方法运用朋友的支持应对工作压力获得爱人的理解以缓和工作压力……第二章 减轻领导压力的方法第三章 减轻同事的压力方法第四章 减轻经济压力的方法第五章 减轻家庭压力的方法第六章 减轻身心压力的方法《教师身体健康手册》目录：第一章 女性的生理特征女性的外生殖器女性的内生殖器女性生殖系统的邻近器官女性的第二性征女性骨盆的构造女性生殖器畸形的类型谨防输卵管发育异常不可忽视阴蒂疾病女性各阶段的生理特点女性体内性激素的作用月经的生理机能腺垂体对月经的影响乳房的正常发育乳房的功能乳汁的正常分泌第二章 男性的生理特征男性外生殖器……第三章 女性的生理卫生第四章 男性的生理卫生第五章 女性的生理检查第六章 男性的生理检查第七章 妇科疾病的预防第八章 男科疾病的预防第九章 症状的自诊自疗第十章 疾病的对症防治……《教师医疗预防手册》《教师爱岗敬业教育手册》《教师文化娱乐手册》《教师心理健康手册》《教师职业道德与素质手册》

章节摘录

豆食品，尤其是冻豆腐中含有丰富的精氨酸。
优质蛋白质的来源主要有禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。
应注意酶类的补充酶是一种在体内具有催化作用的特殊蛋白质，能促进人体的新陈代谢，对健康有益。
如果体内缺乏酶类，可出现机j能减退包括性机能减退，甚至丧失生育能力。
酶存在于各类食物中，在烹调食物时应注意温度不宜过高，时间不宜过长，不可用炸、烤、煎等烹调法，以免使酶受到破坏。
供给适量的脂肪近年来，随着人们的健康意识的增强，大多数成年男子担心摄入脂肪和胆固醇会导致肥胖症、心脏病等，所以有为数不少的人采取了畏惧脂肪的心理而吃素。
但从维护性功能角度看，应适当摄入一定的脂肪。
因为人体内的性激素主要是由脂肪中的胆固醇转化而来的，长期素食者会影响性激素的分泌，不利于性功能的维持。
补充有关维生素和微量元素现代医学研究表明，人体内锌缺乏，会引起精子数量减少、畸形精子数量增加以及性功能和生殖功能减退，甚至是不育的主要原因。
动物内脏、瘦肉、牡蛎、牛奶、豆类、马铃薯、红糖中含锌丰富。
维生素A和维生素E都有延缓衰老和延缓性功能衰退的作用，且对精子生成和提高精子的活动均具有良好的效果。
禽蛋、乳制品、鱼、蟹、贝类、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜薯、干辣椒、番茄中含有维生素A，谷胚、蛋黄、豆类、芝麻、花生、植物油、麦胚、麦片中含有维生素E。
维生素c对性功能的维持也有积极的作用。

编辑推荐

《教师职业发展与健康指导(套装全10册)》是由辽海出版社出版的。

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