

# 《教师健康读本》

## 图书基本信息

书名：《教师健康读本》

13位ISBN编号：9787534583889

10位ISBN编号：7534583888

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《教师健康读本》

## 内容概要

《教师健康读本》在对教师大量体格检查和广泛社会调查的基础上，有创意地介绍了影响教师健康的四大因素（行为和生活方式因素、环境因素、生物学因素和卫生服务因素）。列举了教师说出来的、站出来的、坐出来的、吸出来的、看出来的、饿出来的、写出来的、气出来的20多种职业病以及男女教师的常见病。介绍了教师常见的10个心理问题（强迫心理、焦虑心理、抑郁心理、过敏心理、紧张心理、自卑心理、自责心理、烦恼心理、失落心理、倦怠心理），以及教师从生理、心理和社会功能的自我评估100题。首次有见地地剖析了教师的包括饮食、饮水、运动、睡眠、心理的100个健康误区，提出了教师应有的促进健康的行为，包括基本健康行为、预警行为、保健行为、应激行为、戒除不良嗜好的好行为。推介了教师自我心理调适的30种好方法。《教师健康读本》是广大教师生理保健的最新工具书，心理调适给力的“金点子”，是教师节丰盛的“大礼包”。

# 《教师健康读本》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)