# 教师健康知识讲座资料

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-06-25

*一、健康的含义是什么？ 健康是指身体、心理和社会适应能力均处于良好状态。 二、健康教育在创建卫生城市中的作用是什么？ 1、进行社会动员，发动群众广泛参与，形成创建卫生城市氛围； 2、传播健康相关知识，提高市民健康素质； 3、改...*

一、健康的含义是什么？

健康是指身体、心理和社会适应能力均处于良好状态。

二、健康教育在创建卫生城市中的作用是什么？

1、进行社会动员，发动群众广泛参与，形成创建卫生城市氛围；

2、传播健康相关知识，提高市民健康素质；

3、改变个体和群体不健康、不文明的行为，促进城市健康发展。

三、 健康的10条标准

（1）充沛的精力，能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

（2）处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠好。

（4）应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

（5）能够抵御一般感冒和传染病。

（6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

四、有害健康的八种行为是什么？

1、吸烟；

2、饮酒过量；

3、不恰当的服药；

4、缺乏经常的体育锻炼，或突然运动量过大；

5、热量过高或多盐饮食、饮食无节制；

6、不接受科学合理的医疗保健；

7、对社会压力产生适应不良的反应；

8、破坏身体生物节奏的生活方式。

五、影响青少年健康的几个因素

1、个人良好的卫生习惯

青少年正处在各个行为习惯的培养和成型时期，许多文明卫生习惯的形成，健康向上的心理素质的培养，科学合理的生活方式的确立，都有赖于青少年期的培养和训练，而不良生活习惯的形成，有害健康的个人嗜好的出现往往也是从青少年期开始的，所以青少年期是容易出现健康问题的危险期，也是形成健康意识，养成健康习惯的关键时期。

文明、健康的卫生习惯包括：改变不利于健康的行为，养成和发展有利于健康的行为；调整个人行为与社会行为之间的关系；养成讲卫生、爱清洁、维护公共卫生的良好品行。

2、合理营养与健康

青少年处于生长发育期，有着特殊的营养要求。而营养素的功能就在于构成躯体，修补组织，供给热量，补偿消耗及调节生理功能。如果在青春发育期营养不足，不仅会影响身体发育，还会导致容易疲劳、消瘦、抵抗力降低，甚至形成某些疾病。营养不良也是患结核、肝炎等疾病的重要原因。

3、环境卫生与健康

人类的一切活动都与环境息息相关。人们应合理地利用环境因素，消除污染，预防疾病，达到保护人群健康的目的。

人们平均有90％的时间生活在室内，对于青少年，家是他们的主要生活空间，然而一些豪华、舒适的家庭装修却隐藏着各种危害，孩子的健康受到急、慢性损害，甚至引发各种疾病，如血液疾病、哮喘、智力降低等。空气、水、环境的其它污染都会损害孩子的健康。

学校要尽量改善学习环境，其教学建筑、环境噪声、室内微小气候、采光、照明等环境质量以及黑板、课桌椅的设置应当符合国家有关标准。

4、运动与健康

经常的体育锻炼对促进儿童青少年的身体、心理健康有极大的好处。它能促使身体快速长高，增加食欲，提高抗病能力，保持心情愉快，避免精神紧张，提高记忆力和学习兴趣。青少年应经常参加体育锻炼，不断促进骨骼和肌肉的生长发育，达到强健体魄，不断提高对各种疾病的抵抗能力。

六、生活小常识

1、剩饭剩菜为什么要加热后再吃？

饭菜剩下后，易被病菌污染。回锅热透，杀灭病菌，可防止食物中毒。

2、发芽的土豆为什么不能吃？

土豆发芽后，能产生一种叫龙葵素的有毒物质，并主要积存在土豆的芽上和芽眼部，食后可引起食物中毒。

3、四季豆为什么能引起食物中毒？

四季豆在未熟透时，含有一种叫皂素的有毒物质，如果食用可引起食物中毒。皂素遇高热后可破坏，因此，吃四季豆一定要烧熟煮透。

4、为什么要少吃烟熏食品？

烟熏食品含有致癌物，而且通过加工很难除去。因此，应少吃烟熏食品。

5、怎样预防高血压？

（1）生活要有规律，避免过度用脑，做到劳逸结合；

（2）避免参加或观看竞争性激烈的运动；

（3）低盐饮食，节制饮食，限制体重，不吸烟，不酗酒；

（4）在医生指导下合理用药，每周测1-2次血压；

6、乙型肝炎的传播途径有哪些？

乙型肝炎主要通过血液传播，如输血、输液、母婴传播。日常生活中密切接触也易传播，如共餐，共用剃刀和牙刷等。

7、怎样预防乙肝？

（1）注射时一人一针一管；

（2）实行同桌分餐制；

（3）隔离患者，其生活用具和排泄物要严格消毒；

（4）注射乙肝疫苗；

（5）不要共用牙刷、剃刀等生活用具。

8、夏秋季肠道传染病健康教育处方

肠道传染病的传染源是病人与带菌者，细菌或病毒通过大便排出后，可污染水源，还可借助苍蝇、蟑螂污染食物和用具，当健康人食入被污染的水或食物后就可能发病，又可传给其他人。肠道传染病的预防应采取以切断传播途径为主的综合措施；

（1）搞好“三管一灭”（管理饮水、饮食和粪便，杀灭苍蝇），防止病从口入。灾区特别要保护好水源，不要随地大小便，厕所离饮用水源要有一定的距离。饮用水要消毒，不喝生水。不在苍蝇满天飞的地方进食。瓜果要洗净，生吃去皮。阻断“粪一口”感染途径，养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手，搞好家庭、棚区及环境卫生。

（2）提高人体抵抗力，根据需要可选用预防用疫苗，如伤寒、甲肝疫苗等。

（3）控制传染源，管理好患肠道传染病的病人。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找