**第三节 教师身心健康的标准**

一、教师身体健康的标准

世界卫生组织规定了健康的十条标准,同样适用于教师。

第一,有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。

第二,处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。

第三,善于休息,睡眠质量良好。

第四,应变能力强,能适应环境的各种变化。

第五,能够抵抗一般性感冒和传染病。

第六,体重适当,身材均匀,站立时头、臂位置协调。

第七,眼睛明亮不发炎,反应敏锐。

第八,牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。

第九,头发有光泽,无头屑。

第十,肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

二、教师心理健康的标准

心理健康是指个人能够充分发挥自己的最大潜能,以及妥善地处理和适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。健康心理应具备下列六个标准:

第一,自我意识正确。

第二,人际关系协调。

第三,性别角色分化。

第四,社会适应良好。

第五,情绪积极稳定。

第六,人格结构完整。