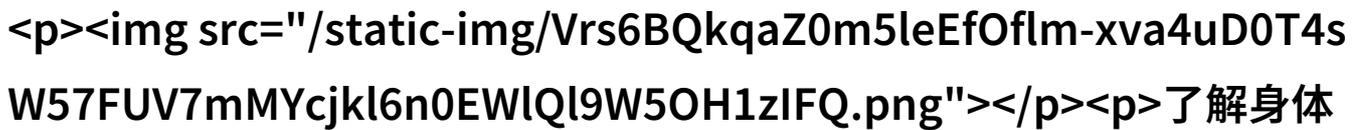


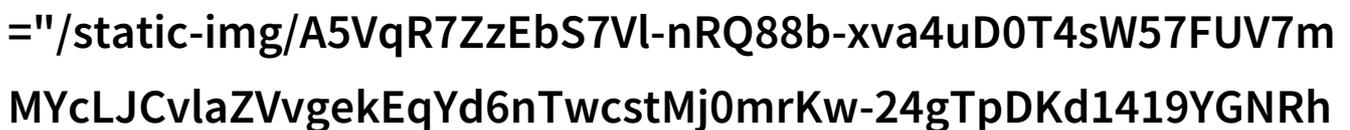
老师的关怀与身体健康如何正确利用辅助

老师的关怀与身体健康：如何正确利用辅助工具提升生活质量



了解身体状况，选择合适的辅助工具

在现代社会中，由于长时间坐着、缺乏运动等原因，许多人在工作和生活中会遇到腿部疼痛的问题。老师把腿抬高我要添你下面，这一行为不仅体现了老师对学生身心健康的关注，也提醒我们在日常生活中注意保护自己的身体。



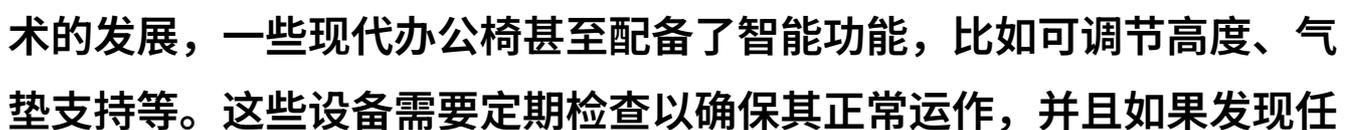
正确使用辅助工具，避免不必要的伤害

使用辅助工具时，应根据个人的具体情况进行调整。例如，对于有颈椎病或者肩膀问题的人来说，可以使用符合自己特定需求的支撑垫或枕头，以减轻压力并促进血液循环。

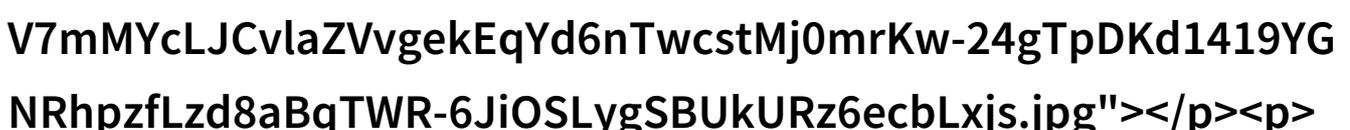


定期检查和维护设备，以确保安全性

随着技术的发展，一些现代办公椅甚至配备了智能功能，比如可调节高度、气垫支持等。这些设备需要定期检查以确保其正常运作，并且如果发现任何损坏，都应该及时更换或修理，以防因故障造成事故。

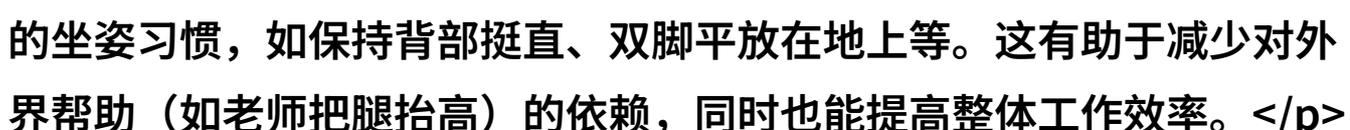






培养良好的坐姿习惯，减少依赖于外界帮助

坐姿是影响全身健康的一个重要因素之一。因此，不仅要利用合适的椅子，还要培养良好的坐姿习惯，如保持背部挺直、双脚平放在地上等。这有助于减少对外界帮助（如老师把腿抬高）的依赖，同时也能提高整体工作效率。



<p></p>

<p>结合体育锻炼，将健康管理推向更深层次</p><p>通过体育锻炼可以增强肌肉力量，加强骨骼密度，从而有效预防和缓解由于长时间站立或久坐导致的一系列问题。此外，有规律地进行户外活动还能够改善心情，为日常学习和工作提供更多动力。</p>

<p>强化教育意识，让更多人重视身体健康</p><p>作为教师，他们应当成为学生们学习到的榜样。在公众场合展示正确处理身体不适的手段，可以激发他人的关注点，使得更多的人开始重视自己的身心健康，并积极采取措施来改善自己的生活状态。</p>

<p>下载本文pdf文件</p>