

# 「健康教育进学校」持续圈粉

岛城知名脊柱外科、心理科专家登台开讲 送去健康知识让孩子们快乐成长

本周,由青岛市卫健委、青岛市教育局、青岛晚报掌控全媒体联合主办的“健康教育进学校”公益活动先后走进晚报优秀小记者站学校——青岛新世纪学校、青岛第五十三中学、青岛平安路第二小学,邀请岛城知名脊柱外科、心理科专家走上三尺讲台,开讲健康科普知识,引导学生们树立正确的科学观,培养他们的科学素养。



在青岛新世纪学校,王博带领孩子们看脊柱模型。



在青岛第五十三中学,吴玲和孩子们合影。



在青岛平安路第二小学,孙辰辉和学生们进行互动。



学生们认真听讲。

## 科学认识脊柱侧弯

“写作业要坐正!”“看书把头抬起来,别趴在桌子上!”“背挺起来,不要驼背!”这些是老师和家长常挂在嘴边的话。尽管反复提醒,不少孩子还是出现了高低肩、含胸驼背、身体歪斜等不良体态。有研究显示,脊柱侧弯已成为第五大青少年常见病。9月26日“健康教育进学校”公益活动邀请了青岛市海慈医疗集团脊柱外科专家王博走进青岛新世纪学校,面向小学生科普青少年脊柱侧弯的预防与筛查相关知识。

在这堂40分钟的健康教育课中,老师和学生们一样全神贯注认真听讲。主讲人王博深入浅出地介绍了什么是脊柱侧弯,又追溯历史,讲述了医学是如何一步步认识、了解并治疗脊柱侧弯的。其实,脊柱侧弯是一种原因尚不明确的疾患,指脊柱在三维空间上发生了弯曲、扭转等现象。研究显示,10到16岁的青少年为此病的好发人群,故此阶段诊断为青少年特发性脊柱侧弯。王博结合丰富的临床经验总结了脊柱侧弯的四步自测法:第一步,看孩子的两肩是否等高;第二步,用手摸一摸孩子背部的肩胛骨,看两块肩胛骨最下端是否等高,有没有一侧肩胛骨向后凸起;第三步,看孩子两侧盆骨是否等高;第四步,让孩子弯腰,家长用中指和

食指沿着脊柱突划下来,看是否能划出正常的直线,触摸并对比孩子的腰、背双侧是否有隆起。“在这四步自测中,如果发现了异常,一定要让爸爸妈妈带着自己去医院做脊柱专业检查并寻求帮助。”现场,王博还带来了脊柱模型等,这引起了学生们极大的兴趣,纷纷上前近距离接触模型,并就脊柱侧弯提出了自己的疑问。“整体情况还不错,要加强锻炼。”个别学生发现自己的步态有异样,王博检查后均给予了建议。课后,一名四年级小学生说:“这是我第一次对脊柱侧弯有了全面的了解,以后我会更加注意坐姿,增加运动量,也会把这些知识带回家告诉爸爸妈妈。”

## 我的情绪我来做主

近年来,心理健康备受老师和家长们的关注。9月26日,“健康教育进学校”公益活动邀请到青岛市精神卫生中心社会防治科专家吴玲,为青岛第五十三中学的学生们开讲心理健康课,主题是“我的情绪我来做主”。“请全体同学伸出双手,右手平摊掌心向下,左手手指垂直向上,放在旁边同学的右手手掌中心位置,我会念引导语,当出现‘情绪’二字时,你们要用自己的右手快速抓住旁边同学的手指,自己的左手手指则要争取尽快逃脱,不要让别人抓住。”吴玲以“情绪手指抓”的小游戏作为整堂课的开场白,瞬间调动起了学生们的积极性,同时,集中了大家的注意力。

在幼儿时期,绘本《我的情绪小怪兽》备受家长们欢迎。认识情绪并学会驾驭情绪,是人们在一生中需要不断修炼的课题。良好稳定的情绪有助于学生们学习、交友,时常崩溃的情绪也会对他人造成干扰。“你有什么驾驭情绪的好方法?”吴玲刚提出问题,台下已经有多名学生积极举手。“我会运动锻炼,身体分泌的多巴胺会让我快乐起来,赶走情绪小怪兽。”“我会和妈妈沟通,一起去吃美食、购物。”“我会和让我情

绪受影响的同学沟通,一起把问题解决。”听到学生们的答案,吴玲均给予积极回应,“你们都做得很好,要在生活学习中学会驾驭情绪。”课堂上,吴玲也分享了自己的感悟,并与学生们一起大声朗读出来:“你不能选择容颜,但你可以展现笑容;你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能预知明天,但你可以把握今天;你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能样样顺利,但你可以事事尽心。”吴玲送出寄语:希望孩子们学习驾驭情绪,快乐健康地成长。

## 营造和谐人际关系

在校园生活中,如何营造和谐人际关系?9月27日,“健康教育进学校”公益活动走进青岛平安路第二小学,由青岛精神卫生中心心身医学科副主任孙辰辉面向学生开讲“如何营造和谐人际关系”。“在这堂课上,我希望和同学们进行沟通,如果有疑问、有想法,请举手向我示意。”一开讲,主讲人孙辰辉亮出主题后便有学生举手,分享自己处理人际关系的做法。

“在我们的生活学习中,要和父母、同学、老师相处,长期相处难免存在矛盾。”孙辰辉话音刚落,便有学生举手讲述自己的困惑,“爸爸、妈妈现在爱妹妹,对我的关注不够。”面对这名学生的失落情绪,孙辰辉立即给予回应,“父母对你的爱并不会因妹妹的到来而减少,只不过你现在长大了,父母对你的定位发生了改变,等你上初中、高中了,许多家庭事务的决定他们还要听从你的建议……”孙辰辉建议学生们,要懂得将心比心、换位思考,学会理解、同情和帮助他人,在这一过程中逐步塑造优秀的品格。

在交友过程中出现问题该怎么办?孙辰辉给学生们支招:要学会经营自己的友谊,遇到不适合自己的朋友,也要学会适当放弃。在学生阶段,良好的人际关系是影响个人健康成长的重要因素。孙辰辉鼓励学生们,与老师、同学、家长积极沟通,建立起和谐的人际关系,将自己置身在温馨的环境中,可以收获更多的快乐,拥抱瑰丽人生。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 管浩然



学生回答脊柱侧弯的相关问题。