

探索内心 拥抱最棒的自己

“健康教育进学校”公益活动走进青岛平安路第二小学 引导学生从“心”开始学会自爱



青少年在成长的道路上,时常会遭遇各种挑战和困难,面对这些挑战时,强大的内心是最坚实的后盾。近日,“健康教育进学校”活动走进青岛平安路第二小学,邀请青岛市中心医院心理治疗师牟宗珂,为师生带来了一场主题为“你好,最棒的我自己”的心理健康讲座。讲座围绕“我是谁”“关于生命”“关于爱”以及“情绪管理”等多个方面展开,帮助学生从“心”开始,正确认识自我,从而在成长的旅途上更加坚韧自信。



牟宗珂与师生面对面讲解心理健康知识。



学生积极与专家互动。

>>>用爱构建人际桥梁

讲座伊始,牟宗珂便以“我是谁”这一哲学问题引发大家的思考。她鼓励学生们从内心深处探索自己的身份、兴趣和梦想。牟宗珂以心理治疗师的专业视角,分享了自己作为“内在世界前行路上的合作者”的经验,表示愿意陪伴学生与最美的自己相遇。“生命始于相遇,我们每一个人都来自爱。”牟宗珂通过讲解“LOVE”的四个字母含义——倾听(Listen)、责任(Obligation)、尊重(Value)和宽容(Excuse),引导学生们思考爱与人际关系的重要性。她指出,爱,不仅是对他人的付出和关怀,更是对自己的尊重和爱护。

“如果你的同学向你倾诉他感到不快乐时,你会怎么做呢?”“我会询问他不快乐的原因,并把我喜欢的东西与他分享,希望能缓解他的情绪。”通过与现

场学生的交流,牟宗珂引出爱与伙伴关系的互动,她强调了倾听、共情、分享和支持在爱与伙伴关系中的重要性,还提醒学生们在面对情绪问题时寻求专业帮助的必要性。

>>>面对霸凌冷静理智

针对校园霸凌这一社会热点话题,牟宗珂详细讲解了自我防护的重要性。她指出,保持边界、自我关爱、积极沟通和寻求帮助是应对校园霸凌的有效手段。“如果有人污蔑你偷了他的铅笔,这时你会怎么处理?”现场,牟宗珂向学生提出问题,不少学生的第一反应往往是直接否认:“我会说我没有拿你的。”然而,牟宗珂指出,这种单纯的否认可能并不足以保护自己,反而可能使自己陷入弱势地位。面对此类无端指责,学生可以反问对方:“为什么说

我拿了你的铅笔?请拿出证据来。”这样的回应不仅能够展现出自己的冷静和理智,还能够促使对方提供更多的证据支持其指控。此外,牟宗珂特别强调了被霸凌者陈述的重要性,这是立案的重要依据。

在谈到情绪管理时,牟宗珂深入剖析了青少年情绪失控的原因。她介绍了大脑中负责情绪处理的三个关键区域:杏仁核、胼胝体和前额皮质。杏仁核是愤怒和恐惧等情感的所在地,它先于其他控制情感的区域发育;胼胝体连接大脑两半球,在青春期增厚,使信息处理更加有效;而前额皮质则是一个“判断区域”,控制强烈情感,至少在成年初期才发育完成。这些生理特点解释了为何青少年在面对情绪时往往难以自控。

整个讲座过程中,牟宗珂结合丰富的案例和互动环节,让学生们在轻松愉快的氛围中收获了满满的心理健康知识。学生们纷纷表示,通过此次活动,他们更加深刻地认识了自己,学会了更好地控制情绪、应对挑战,也明白了爱与尊重的重要性。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒

传授传染病防治“秘籍” 守护孩子健康

“健康教育进学校”公益活动走进青岛太平路小学 寓教于乐让孩子们记牢知识



课堂上同学们积极回答问题。

秋冬季是各类传染病高发的季节。流行性感冒、腹泻的儿童患者明显增多,那么我们应该如何预防这些传染病?10月12日下午,由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛太平路小学,邀请市南区疾病预防控制中心传染病防制科副主任展宝健,给师生讲解传染病的相关知识。



展宝健带领同学们一起复习七步洗手法。

普及知识 教你筑牢健康防线

“大家早上醒来的时候有没有感觉嗓子、眼睛、嘴巴都比较干,不舒服?”“为什么到了秋冬季,我们身边好像很容易生病?”面对课前抛出的问题,展宝健逐一解答,秋冬季,呼吸系统、肠道系统变得非常脆弱,所以这个季节有更多的人会感冒、腹泻甚至有过敏现象的发生。水痘、带状疱疹、流行性腮腺炎、手足口病等都是秋冬季常见的传染病。“别看这些疾病具有传染性,其实它们并不可怕。”传染病流行过程的三个基本条件,即流行过程三个环节为:传染源、传播途径和易感人群,三个环节相互依赖、相互联系,缺少其中任何一个环节,传染病的流行就不会发生或终止。

展宝健通过游戏《植物大战僵尸》来比喻传染源、传播途径和易感人群这三个阶段的传染过程。能发射子弹的植物是传染源,发射子弹的过程是传播渠道,僵尸则被病毒感染的人。一些免疫力低的僵尸容易被击倒,有些免疫力高的僵尸可以躲过病毒侵

袭。展宝健运用生动的语言、有趣的比喻让同学们加深了对传染病流行过程的理解。

此外,展宝健还向同学们介绍了呼吸道感染、肠道传染病以及其他突发公共卫生事件的分类、主要表现、防治手段,通过图片展示、实景演绎的形式,加深了同学们对各类常见传染病的印象,让大家在谨防流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎等传染病的同时,也要养成良好的生活习惯。

互动学习 趣味竞答巩固知识

我们如何预防传染病呢?如有发热、咳嗽、流鼻涕、胃肠道不适等疑似症状,要及时告知老师或家长,前往医院诊治,并遵医嘱决定是否来校,自觉接受医院的安排接受检查和治疗。如确诊为传染性疾病时,要第一时间告知班主任老师,以便学校采取相应的措施。做到“早发现、早治疗、早报告、早隔离”,控制传染源,此外还需要切断传播途径、保护易感人群。“手心对手心搓一搓,手心对手背搓一搓……”展宝健带

着同学们复习七步洗手法:“‘内、外、夹、弓、大、立、腕’,勤洗手不是沾一下水就行,要严格按照洗手法步骤养成正确的清洗习惯。”

在30分钟的时间里,展宝健结合生活中的疾病案例和生动的语言,为同学们带来了一场印象深刻的传染病防治课。“法定报告传染病有几种?”“如果有一天一个班里的好多同学又拉肚子又呕吐,他们可能是得了什么传染疾病?”“他们可能得了诺如病毒。”问题还没有问完,同学们的手早已高高举起。展宝健采用趣味竞答的方式巩固同学们所学知识。

授课结束后,来自四年级3班的杜雨航说:“传染病对人体有一定的危害甚至还会引起发病,我们要及时预防,如果不慎被感染,一定要积极做好隔离,避免传染给其他同学。”“我原本以为手足口病只是嘴巴这一圈会生出疱疹,现在听了讲解,发现手足口病也会长在口腔里面。”来自四年级2班学生孙跃伦说:“而且手足口病对于成人来说,一般不会发病,我们在注意自身卫生的同时,也要监督爸爸妈妈,避免大人传染我们。”观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 管浩然