

本报与市八院举办的“关爱好园丁·留驻好师音”活动进入第四站

张店特教教师免费查咽喉

本报11月12日讯(记者 姜斌 樊伟宏 孙慧瑶) 12日下午,由本报和淄博市第八医院联合举办的“关爱好园丁·留驻好师音”爱心公益行动第四站,来到张店区特殊教育学校,给特殊教育学校的35名老师免费检查了咽喉。根据特教老师的具体情况,淄博市第八医院的医生和特教的老师们就老师们在生活和工作中遇到的一些心理问题进行了探讨交流。

12日下午,记者和市第八人民医院的4名医护人员驱车来到张店区特殊教育学校。“咱们‘留驻好师音’前三期的活动我们一直在关注,觉得这个活动办得很好,没想到第四站就到了我们学校,咱学校的老师们知道后都特别高兴。”学校郑红校长见到我们后说。

活动开始后,第八医院的孟医生首先对秋冬季节咽喉部容易出现的疾病做了介绍,并专门针对老师们在日常生活和工作中如何

嗓、护嗓提出了一些好的方法和建议。孟医生介绍,很多教师都觉得咽喉疾病是职业病,都很不在意,但如果长期用嗓过度,很容易引起恶性病变,所以老师平时更应爱桑护嗓,多喝水,少吃辛辣食品,感觉咽喉不适应及时就医等。随后,学校35名老师接受了医生的检查。

“特教老师们的咽喉疾病其实更应该得到重视。”郑校长说:“我们特教里的孩子很多都是伴随着智力障碍或者交流障碍,学校老师比普通学校的老师用嗓量得多3倍左右。正常学校里的孩子们有做作业的时间,平时上课老师用眼神,用一些肢体动作,学生就能领会明白,而我们这全靠说话,全靠声音,特别是有些孩子不会发音,我们得教会孩子发音。在教聋童说话的时候,每个字得重复几十遍上百遍,用嗓比平常的老师多很多。”据郑校长介绍,再一个就是因为孩子不理解,老师在说话、做动作的时候,力度都会大很



淄博市第八医院的孟医生给特教老师检查嗓子。本报记者 王鸿哲 摄

多,夸张很多。特教学校的老师们,在用嗓的频率和力度方面比平常人要多很多。”

活动中,学校赵老师说:“咽炎

是很多老师的职业病,老师们也都觉得是职业病,都很不在意,顶多难受的厉害了,喝点胖大海之类的,没有主动去求医的想法。今天,

你们送医上门,通过医生的讲解,很多平时我们不注意的问题,也引起了大家的重视,也了解了很多日常保护嗓子的方法。”

活动第四站增添心理专家

心理科医生手把手教特教老师如何减压

针对特殊教育学校老师的特殊性,本次“关爱好园丁·留驻好师音”爱心公益活动邀请了淄博市第八医院心理科的阎医生和老师们交流心理问题。

据张店特殊教育学校的老师们介绍,在他们的日常工作生活中,最常见的心理问题就是焦虑。“我们面对的是一群特殊的孩子,这些孩子一个人一个样,面临着很多问题,很多孩子的问题迟迟解决不好,所以老师们都

很着急。孩子们总会出现各种问题,好不容易这一段时间稳定了,过一段时间又反复,总之,比起其他的老师,我们的老师成就感比较弱。出的力可能是普通老师的好几倍,但收获的效果反而很难看到。”

对于特教老师们存在的一些心理方面的难题,阎医生都一一给出了解决办法,向老师们教授了“深呼吸”、“照镜子”、“微笑练习”等诸多实用而有效的办法。



医生讲解如何缓解心理压力。本报记者 王鸿哲 摄

儿童心理疾病处于上升态势

家庭不和睦易导致孩子产生心理疾病

本报“关爱好园丁·留驻好师音”活动第四站走进了张店区特殊教育学校,医院心理科主任医师阎加民针对学校特点进行了专业指导。

据阎医生介绍,目前,儿童心理疾病处在上升态势,家庭成员和睦、气氛和谐更有利于孩子形成健全人格。父母当着孩子的面经常吵架有可能使孩子患上自闭症、抑郁症。家庭自然结构,

家长教育方式、生活环境和良好的家庭氛围对子女成长起至关重要的作用。

“遗传、环境和教育是儿童形成心理疾病的重要原因。心理问题形成的主要高峰段在1-9岁之间。”阎医生介绍,生活环境是儿童形成心理疾病的主要原因。家庭中父母关系是否融洽、父母对孩子的教育态度和儿童的社交环境是主导因素。家长要根据

孩子的心理年龄,进行正确的引导和鼓励。用正确的关爱和知识,技能教育给儿童带来正确的认识观。

针对特殊教育学校的学生群体特点,阎医生建议老师对自闭症孩子进行鼓励教育,由于自闭症孩子没有安全感和自信心,对外界交流非常封闭,建议老师带着充足的爱来对待学生,用学生的语言、声调、动作来进行交

流,慢慢的消除学生的“警戒”,卸除他们的“盔甲”。

而对于有智力缺陷的学生,阎医生建议老师和家长要在日常生活中进行适度的肢体刺激,进行拥抱、拍打等动作和语言上的鼓励。对于学生在日常生活中的成功,要迅速奖励,对于学生的错误,要进行迟缓惩罚。

本报记者 樊伟宏 姜斌 孙慧瑶

咽喉疾病 冬季猖狂

在本次检查中,针对35名教师的咽喉检查结果,淄博市第八人民医院耳鼻喉科医生孟丛告诉记者,咽病患病率依然比较高,凡是接受检查的教师几乎都有不同程度的咽病,其中主要以咽喉炎为主。

孟医生介绍,由于咽喉具有防御、呼吸、吞咽和发声等多种功能,过度劳累,吃辛辣等食物,加上淄博的空气状况和教师的特殊群体,都有可能引起咽病。

而对于冬季而言,咽喉病的发病率更高。孟医生说,进入秋冬季后,气温下降,空气比较干燥,咽喉部经常会有痒和灼热感,并伴有疼痛,唾液增多,吞咽有异物感,如果这时用嗓过度,极易引起咽喉病。“天一冷,经常说话,冷风就会进入气道,也会引起喉咙痛,导致咽炎。”

“不只如此,这个季节还是吃火锅和使用空调频发的时期。”据孟医生介绍,干燥的环境下吃刺激性较大的食物,会加重咽喉的负担。开空调需要关紧门窗,导致室内通风不畅,空气中的粉尘增多,细菌病毒生长加快,由于内外环境产生的巨大温差,使人的新陈代谢发生剧烈变化,这些都容易引起咽喉疾病,甚至能诱发急性咽炎等上呼吸道感染疾病。

孟医生建议,早晚可以用淡盐水漱口、饮用,改善咽部环境,并戒烟酒,清淡饮食,可以吃一些富含维生素C的水果、蔬菜以及富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。

齐鲁晚报

山东第一都市报

高品质的市民报,发行量160多万份,2009“中国十大晚报”排行第三。
《齐鲁晚报》是山东地区解读力最强,发行量最大,影响力最远,最权威的都市类媒体。
其传阅率和平均阅读率居全省平面媒体之首。
《齐鲁晚报》已成为公信力最强,读者结构最优,广告收入最高的山东第一都市报。
广告热线:0635-8278128 新闻热线:96706(全省市话收费) 0635-8451234 订报热线:0635-8277092

《齐鲁晚报·今日淄博》全心全意为淄博人民服务