



资料图

要开学了,近来超市和文具店里各类文具十分畅销,特别是一些色彩艳丽、图案“花哨”的文具小朋友特别喜欢。

教育专家建议小学新生的家长,不要给孩子买太花哨的文具,以免分散孩子课堂注意力,更重要的是为孩子作心理准备。

教育专家表示,从幼儿园生活到小学生活,对孩子来说是一个大转折,家长与孩子聊天时可意识地聊一聊小学学校的事情,由衷地祝贺孩子长大了,要成为一名小学生了,让孩子从家长的口吻中感受成长的自豪,从而增强自信心,内心产生想当小学生的愿望。家长要特别注意的是,绝不能用上学恐吓孩子,“你再不听话,就让学校老师管你。”

针对孩子坐不住的问题,教育专家表示,家长可对孩子进行适当训练,先让孩子尝试端坐3分钟,孩子能做到家长要表扬或奖励,下次让孩子再坚持的时间长一些,慢慢地孩子就能坐住了。

开学头一个月要防意外、强体魄,莫让学习伤了眼和脊柱 新生急训:开学健康第一课

本刊 综合

开学头一个月是伤害高发期

教育专家提醒,开学头一个月往往是小学新生意外伤害的高发期,因为他们缺乏自我保护意识,老师又不能像幼儿园那样时时刻刻盯着孩子,极易在与同学冲突和玩闹中受伤。

家长要教育孩子和同学和平相处,尽量避免和高年级同学发生冲突,以免受伤。校园里最危险的地方是楼梯,同学们极易在此打闹,推搡中受伤,家长要提醒小朋友上下楼梯要靠右边上下,还要

每天清理一次书包,以免背着超重书包上下楼梯时不易掌握平衡摔倒,千万不要翻越栏杆。其次,学校中午午休时有上下铺,而大多数孩子从未睡过上铺,要教育孩子睡在上面要“老实”,别因为疯闹从上面摔下来受伤。

教育专家建议,为保证孩子路途安全,上下学最好家长亲自接送,最好不要用电动车带孩子,既不安全也容易受凉感冒。

趣味运动锻炼强化身体素质

面对刚升入小学一年级的学生,身体素质是一项重要考验。虽然很多孩子平时常常跑跑跳跳,但正规的体育运动不多,所以耐力并不够。

教育专家表示,进入小学后,孩子首先要学会的是上课40分钟内必须安静地坐好,耐力可以通过有规律的体育运动、持之以恒的锻炼,甚至较长时间的家务

劳动来提高。建议家长经常带孩子进行跳绳、踢毽子、拍皮球、跳房子、沙包抛接等小朋友感兴趣的运动,并安排孩子每天做一定时间的家务。小学里老师没有时间和精力照顾到每个学生的各个方面。所以,孩子自己必须对身体健康有初步的认识,孩子觉得身体不舒服、或者身上弄伤都应该告诉老师。

保护视力看书写字要坐直

“眼离书本一尺远,胸离书桌一拳远,手离笔尖一寸远……”小儿眼科专家提醒小学新生家长,正确的坐姿和书写可以预防近视、斜视等多种疾病的发生。

据了解,济宁各大医院暑期就诊的近视患儿增加了不少。眼科专家表示,不在光线很暗或很强的地方看书,光线应来自左前方,看书、写字身体要坐直,不能躺着看书。

眼科专家强调,应该让孩子多做一些户外活动。平时应养成正确用眼习惯、均衡饮食,及定期进行眼睛检查。日常注意良好的用眼习惯及卫生,注意合理调节,多吃蔬菜水果,不要让眼睛过度疲劳。

若孩子感到视物模糊、费力,喜欢近距离看东西,家长要警惕,带孩子到医院全面检查,以免给孩子带来终生遗憾。

调整书桌椅高度预防脊柱问题

健康专家表示,长时间的不良姿势对处于生长发育期的学生来说有百害而无一利。

由于学生学习时间较长,长期坐姿不正会让脊椎失去正常的生理弯曲,导致腰背肌肉过度疲劳,严重者可能导致脊柱损伤。

健康专家建议,首先家长老师要注意观察调整学生书桌椅的高度;其次要

帮助学生培养正确的读写姿势:读写时身体要正直,站立时挺胸收腹,不扭腰斜肩,双腿伸直,重心在两脚上,迈步大小适当,双臂自然摆动;学习1—2小时后,要有目的地让头颈部左右转动数次;三是要加强锻炼,下课后应站起来走动,多做扩胸运动与耸肩活动,做好课间操,积极参加课外体育活动以预防脊柱问题。

本报邀您一起走进品牌医院

医院是如何运转的?都有哪些先进仪器?在疾病诊治方面有哪些先进技术?为增进医患相互了解,构建和谐医患关系,树立医疗卫生机构良好形象,本报即日起将联合济宁各知名品牌医院推出“医院开放体验日”大型活动,邀请广大市民一起走进各品牌医院。

“医院开放体验日”活动将采取分站方式进行,每一站将选取一家品牌医院作为开放体验活动主办单位,并向社会征集20名市民代表作为体验者,走进品牌医院进行实地考察。市民代表将走进医院的门诊、病房、院区进行实地体验,医院会安排工作人员为市民代表解答答疑。活动主办方还将为每位市民代表赠送一份精美礼品。

活动即日起正式启动,凡是济宁知名的品牌医院均可拨打电话0537-2108110报名参加,“医院开放体验日”活动是本报联合济宁知名品牌医院推出的大型医患互动活动,意在让市民代表作为体验者,亲身走进品牌医院进行实地参观考察,了解医疗卫生机构的特色,进一步增进医患双方的了解。为品牌医院和广大读者建立起沟通的桥梁,拉近医患之间的距离,为广市民了解、熟悉医院搭建平台。

齐鲁晚报·今日运河
生命健康的传播者
医疗服务的见证者
百姓健康的守护者

健康报名专线 0537-2108110 投稿邮箱: qlwbwupeng@163.com