

# 闵行多所小学试点推广青春期健康教育

记者 曹莹

日前，闵行区“‘萌动’青春，赋能实践——小学青春期健康教育项目”正式启动。该项目将在区域内第一批10所实验校中进行试点推广青春期健康教育。

此前，闵行区教育学院以项目引领的方式在小学四五年级进行研究，开展“青春萌动的色彩”学生课程的设计与开发，在莘松小学和闵行小学分别开设了学生课程和家长课程，受到了学生和家长的普遍欢迎。

莘松小学开发了“青春‘萌动’的色彩”系列特色课程，涵盖“青春期生理与保健”“青春期心理与觉醒”“青春期安全与防护”三个模块8课时。

闵行小学作为首批全国青春期女童家庭教育基地、闵行区性别教育试点学校，围绕青春期教育，定期开展高年级家长论坛活动，通过理论讲座、主题沙龙等形式，让家长参与到学校青春期教育课程建设中，协助学校完善课程。

据悉，闵行教育将组建理论指导、实践示范、课程观察三支培训团队，通过为期半年、每周一次的研讨培训，在实验校中打造一批以班主任、心理、体育、卫生老师为核心的青春期健康教育队伍，继而打造符合区域实际的系列化青春期健康教育课程和师资，从而保障孩子们都能在青春期健康快乐地成长。



## 健康读本教你正确使用温度计



记者 曹莹

《中小学生健康教育读本》配套动画又出了新内容，这期动画里，小药博士带着大家学习体温计的正确使用方法。

小药博士在动画里告诉大家，使用水银体温计测体温时，首先要将数值“甩”至35℃以下，同时牢记“干、顶、紧”的测量方法坚持5分钟后取出读数；使用耳温枪测体温，开机清洁后，需先将被测温者的外耳廓向后轻轻拉伸，让外耳道呈一条相对的直线，然后轻轻将耳温枪白色顶头全部塞入耳道进行测温。

为进一步做好中小学生健康促进工作，帮助中小学生树立健康意识、培养健康行为、提升健康素养，市健康促进中心基于《中小学生健康教育读本》推出读本配套动画。在之前的几期节目里，同学们已经学到许多关于健康的常识——USB、OTB、OTA、OTC，全球通用的非处方标识是哪一个；过期的药品属于有害垃圾、干垃圾、湿垃圾，还是可回收垃圾中的一种；维生素C是药品吗，保健品和药品怎么区分，小药博士都带着大家一一进行了了解。

## 学习自救知识 为自己身体保驾护航

记者 曹莹

近日，上师大附外小开展以“‘救’在身边，助我能行”为主题的常见救助知识普及活动，让师生掌握一些必要的自我救助技能，为自身的生命健康保驾护航。

“‘救’在身边，助我能行”系列课程是以四年级学生为试点年级，以日常突发事件的救助与预防为主要内容的健康教育课程。主要内容为突发事件的认识、异物梗阻的预防与救助、流血的预防与救助、扭伤与烧烫伤的预防与救助、猫犬咬伤的预防

与救助、溺水的预防与救助六大模块。此系列课程通过教师讲解、教学演示、学生实操、实景模拟等方式来帮助学生掌握相关急救技能，增强安全防范意识及自救能力，逐步提高健康素养，时刻绷紧人身安全这根弦。



## 做好自己的情绪管理

记者 曹莹

为了更好地提升学生的抗逆力以及做好自我情绪管理，浦三路小学于日前携手南码头路街道未保站及生命树公益组织为全校学生开展以“情绪好管家”为主题的提升抗逆力的心理健康讲座。

授课教师以“生命教育”作为切入点，询问同学们对于这个话题的看

法，通过问答互动、动作引导等一系列的活动，让同学们主动去发现生活中无处不在的生命，感受生命的可贵和美好，并且鼓励同学们在生活的点滴中积极发挥生命的价值。授课教师用深入浅出的概念引导学生们了解什么是情绪，心情是否等同于情绪，以及在有趣的问答过程中让孩子们意识到人的情绪是没有对错之分的。