



“关爱眼健康 开拓新视野” 爱眼周防近培训活动

“互联网+”时代的到来，琳琅满目的数码产品越来越多的融入了我们的日常生活领域。消费、出行、学习、娱乐……数字化生活无所不在。因而，如何有效地“保护视力、预防近视”，这一命题日益走向了健康教育工作的前沿。

结合“爱眼周”的教育契机，文登路小学开展了系列“关爱眼健康 开拓新视野”的培训活动。学校拓展周一班队会内容，为一年级新生开展了“保护视力第一课”的亮眼专题培训。同学们学习实践了正确的读写姿势、规范的眼操穴位，了解了用眼卫生的重要。



同时，学校开展多种防近工作举措，将每个班级的桌椅按照高、中、低三个标准进行调节，保障不同身高的学生能舒适读写；开展丰富的阳光体育活动，增强学生体质。爱眼周后期，学校将“请专家 进校园”，为教师进行专业指导，让教师增强关爱学生视力健康的意识，具备专业指导的技能。

眼睛是心灵的窗户。希望文小的学生能从小养成爱眼护眼的好习惯，健健康康快乐成长。



“三减四健 迈向健康” 宣传活动

近年来，我国慢性病发病率呈上升趋势，慢性病的发病严重影响公众的生命质量，增加社会经济负担。为了有效预防慢性病，改善个人生活方式，提高生命质量，我校为树立师生健康理念，营造健康氛围开展了“三减四健 迈向健康”知识宣传。

为了让全体师生了解“三减四健”的概念，在学校宣传栏内张贴宣传海报，并利用卫生健康大课时间，向全体师生介绍“三减四健”的重要意义。从我做起，从小事做起，争取“三减”，减盐、减油、减糖；力争实现“四健”，健康心理、健康口腔、健康体重、健康骨骼。

引导我校师生注意劳逸结合、自我调节、良好心态，静心处事，诚心待人，实现健康心理；注意口腔卫生，定期检查，实现健康口腔；并为我校师生推荐膳食指南，少盐少油少糖，实现健康体重；吃动平衡，贵在坚持，适宜运动，实现健康骨骼。我校还将加大宣传力度，让学校师生建立健康意识，让健康陪伴终生。



“关爱身体 关注健康” 学生秋季体检

关爱身体，关注健康。青岛文登路小学 2017 年秋季学生体检工作于 10 月 10 日拉开帷幕。市南区人民医院和华厦眼科医院的专业医护人员，历时 3 天，为在校的每一名学生进行健康体检，如视力检测、量身高、测体重、测肺活量、骨密度、颈部、胸部、脊柱等十几项检查。孩子们在校园内见到了穿“白大褂”的医护人员、见到了只有在医疗场所才配备的医疗设备感觉非常新奇。在学校的悉心组织下，同学们鱼贯而入，自主有序完成了所有查体环节，对自身健康的关注和卫生习惯的培养起到了良好的普及作用。



眼科医院随后还将对视力检查结果进行视光数据的分析，提出学生群体预防干预措施、个体矫治方案及青少年近视的分级防控意见，并最终降低中小学生的视力不良率。

学校将借助学生查体的契机，提高学生“关爱身体、关注健康”的自我保护意识，助力学生健康成长。

