

构建高质量中小学心理健康教育体系(下)

■本报记者 李文姣

近年来，市教育局坚持效果导向，发挥课堂教学的主渠道作用，提升全体学生的心理素养；坚持“五育并举”促进学生心理健康，发挥综合施策的作用，通过开展心理咨询服务、专兼职心理教师培训、心理健康宣传活动、开学第一课等多种方式，为全市师生提供心理健康服务。

市教育局以守护学生身心健康发展为目标，面向全市遴选心理健康教育工作者，目前全市中小学心理健康专职教师共有245人、心理健康兼职教师1908人。积极建立心理健康教育专家库和心理健康学科工作室，为全市学生心理健康教育提供智力支持和人才支撑。通过统筹、优化心理健康经费结构，加大对中小学心理健康教育示范校的创建力度，促进全市学校心理辅导室建设。

今年，市教育局举办了全市第二届“家庭教育宣传周”活动启动仪式暨漯河市首届家长学校建设研讨会，进一步加强家长、学校、社会协同育人和全市中小学心理健康教育工作，促进中小学生身心健康成长。近年来，各县区和市直各学校通过不同形式的家长会，积极推进学生心理健康教育工作落到实处。临颍县部分学校和市实验中学以“心理健康”为主题召开家长会、举办家长心理健康知识讲座等，帮助家长树立正确的教育观念。

市教育局在漯河教育网开设心理健康教育专栏，精心策划录制了以“家校携手”“文明尊师”“情绪调节”“增强情绪韧性”“积极应对挫折”为主题的心理健康微课，充分发挥网络优势，拓宽心理健康教育途径。11月，市教育局组织开展第二届全市中小学心理健康教育典

型案例征集工作，目前各项案例正在征集中。

今年秋季开学前，市教育局联合河南广播电视台制作了以“心有阳光，健康成长”为主题的《开学第一课》心理健康教育专题节目，组织全市学生积极收看，并指导各学校在开学前后通过“线上+线下”的方式对学生进行心理辅导，引导学生顺利进入开学状态。

开展丰富多样的艺体和社团活动，促进学生身心健康发展。已连续举办八届“市长杯”校园足球联赛，各县区、各学校也相继开展了“县（区）长杯”“校长杯”足球比赛和趣味运动会；今年，全市中小学优秀社团暨“说文解字”优秀社团展评活动如期举行，全市近200个学生社团进行了现场展示；连续多年举行全市阳光体育大课间观摩学习活动，引导学生积极参加体育锻炼；

全市校园田径运动会已连续举办三届，今年共有1500多名运动员、教练员和裁判员参加。

市教育局与市中心医院西城分院联合制订“校医合作”方案，为学校心理危机干预提供有效的医疗支持，打造心理问题转介绿色通道及心理危机24小时热线电话等，不断提升心理危机预警与干预的专业化水平；在心理健康教育方面，指导学校积极打造特色品牌，推出“三阶梯”模式，向家长普及心理健康知识，助力孩子健康成长；建立心理危机预防和干预工作体系，定期进行心理危机培训，成立心理危机干预小组，加强对各学校的心理危机干预跟进工作，并提供必要的支持和帮助；各校根据心理测评结果，建立心理危机预警档案，有效预防和处理各种心理危机事件，保障学生的生命安全。

法治宣传进校园

12月1日，源汇区人民检察院检察官助理张静雯到源汇区第三实验小学，为学生上以“法治伴我成长”为主题的法治课。

张静雯根据学生的年龄、心理特征和认知水平，结合故事和动画，用通俗易懂、简洁有趣的语言教育学生如何防范性侵害，并结合刑法法律法规和相关案例，对性侵

害的概念、常见行为、正确的应对方式进行了讲解。张静雯还结合相关案例，对未成年人保护法、预防未成年人犯罪法进行了讲解，帮助学生明晰校园欺凌与同学间日常玩闹的区别，认识校园欺凌的危害，教育引导学生在日常的学习生活中要团结友爱。

李 爽



11月27日至12月1日，源汇区受降路小学开展网络文明教育宣传周系列活动。

王 振 摄



近日，郾城区太行山路小学组织师生到食尚年华田园综合体开展研学旅行实践活动。

田向阳 摄



12月4日，市文联组织书法家到召陵区翟庄中心小学开展书法名家进校园活动。

许林娜 摄

学习宪法知识 增强法治观念

郾城中学

12月4日，郾城中学开展宪法晨读活动。

全体学生以饱满的精神状态朗读宪法部分章节内容。八（9）班学生代表作以《“宪”在启程与法同行》为题的演讲。副校长

张卫军向学生分享学法、知法、守法的案例，教育学生要遵纪守法。晨读活动结束后，各班组织召开了主题班会，带领学生进一步学习宪法知识，营造良好的学法、知法、守法氛围。

潘 琼

召陵区人民路小学

12月4日，召陵区人民路小学组织开展“学宪法 讲宪法”主题活动。

举行“学宪法”升旗仪式，校长在升旗仪式上作主题发言，鼓励广大师生学宪法、用宪法。在晨读时间开展宪法晨读活动，

组织师生集体朗读宪法序言及正文中的部分章节、条款，了解宪法知识，弘扬宪法精神。举行“学宪法 讲宪法”主题创意手抄报评比活动。学生利用课余时间查阅资料，绘制了主题手抄报。

陈显明

老窝镇二村小学

12月4日，召陵区老窝镇二村小学开展了以“学宪法”为主题的法治宣传教育活动。

学校以班级为单位，利用早读时间开展宪法晨读活动。各班带领学生朗读宪法，让学生学宪法、知宪法、守宪法，争做知法、守法的小公民。各班还召开

了以“学习宪法知识”为主题的班会，通过讲故事、观看法治教育视频等形式对学生进行法治宣传教育，并宣传与广大青少年生活息息相关的法律法规，提高全体学生学法、用法、守法的积极性。

李向阳

近日，市第二实验小学组织师生到市未成年人法治教育展厅开展“宪法宣传日”主题教育活动。

李娟 摄

近日，郾城区实验幼儿园开展了宪法知识宣传活动。

胡冬冬 摄

营养与健康科普系列之四

萝卜的营养价值

“萝卜赛过小人参”“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”……这一句句民间俗语足以说明萝卜在我国食疗文化中的重要地位。

萝卜有哪些营养价值

萝卜虽然是一种很普通的蔬菜，但其营养价值不容小觑。一是含有芥子油，护肠道。萝卜尤其是白萝卜富含芥子油。芥子油是生萝卜怪味和辣味的来源，能和萝卜中的消化酶互相作用，具有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的作用。同时，芥子油的辛辣味容易被鼻黏膜吸收，能帮助缓解感冒、鼻塞等不适。二是富含多种维生素，补充营养。萝卜含有丰富的维生素C、维生素A、维生素B，以及一定数量的矿物质、微量元素，如钙、磷、铁等，可以帮助人体补充所需的营养物质。另外，萝卜含水量97.7%，不含脂肪、胆固醇，对于减脂、“三高”人群来说，是一种较为优质的选择。三是含有多种天然抗癌物质。萝卜硫素又称“菜菔子素”，是常见的抗氧化剂、天然抗癌物质，能诱导机体产生Ⅱ型解毒酶—谷胱甘肽，防止致癌物质破坏健康细胞内的遗传因子。糖化酵素能分解食物中的亚硝胺，可大大降低该物质的致癌作用。木质素进入人体消化道后可激活T淋巴细胞、B淋巴细胞和巨噬细胞等重要免疫细胞的活力，从而加固人体自身的防御系统。四是含有辅助控糖物质。《中国医药报》刊文称，很多人不喜欢萝卜皮主要是因为有苦味，但萝卜皮的苦味主要来自它所含的黄酮类物质，其中最主要的两种萝卜黄酮槲皮素和山柰酚对于血糖、血脂的控制有好处。

萝卜该怎么选择

白萝卜助消化、清肺热。在所有萝卜中，白萝卜热量相对更低一些，维生素C含量相对更高一些，约是梨的10倍，膳食纤维含量丰富。生吃白萝卜或者凉拌白萝卜可以最大限度地保留芥子油、消化酶等营养素，助消化、增食欲的作用更明显；熟吃则能补气顺气、清肺热。

红心萝卜抗氧化、清心火。红心萝卜也叫“心里美萝卜”，其肉质紫红，富含花青素，具有抗氧化的作用。它的铁含量高于其他萝卜，钾含量也不错，能达到385mg/100g，利于排尿，可减小心房压力，对高钠引起的高血压有好处。从中医的角度看，红色入心，红萝卜重在清心火，适合口舌生疮、失眠、心烦的朋友食用。

青萝卜除肝火。青萝卜所含热量较低，进食后容易产生饱腹感，想要减体重的人群可以适当多吃一些。从中医的角度看，青萝卜长于舒肝、降肝火，脾气急躁、脸红、眼尿多、头晕、头痛的朋友更建议选择这一种。

市疾控中心宣教科提供

健康教育

主办

漯河市疾病预防控制中心



漯河市疾病预防控制中心微信公众号



12月1日，市六院（市中心血管病医院）党委组织医护人员到召陵区天桥街道铁新村社区开展“送学送诊送温暖”志愿服务活动。图为医护人员为老党员测血压。

祁馨丹 摄



12月5日，市妇幼保健院（市三院）组织专家志愿者团队到郾城区龙塔街道华山路社区开展“科学防治糖尿病，远离‘甜蜜的负担’”卫生健康知识宣讲活动。图为志愿者在为居民测血糖。

刘 杨 摄

源汇区受降路分校

开展教师心理健康教育

12月4日，源汇区受降路分校开展教师心理健康教育活动，邀请国家二级心理咨询师、郾城区实验中学教师安新岭到校以《学会放松 拥抱健康》为题开展专题讲座。

安新岭从生活中最常见的心理问题剖析入手，指导教师用呼吸调节法、渐进式放松法进行自我减压，缓解工作疲劳，使身心迅速放

松。安新岭还通过心理压力测试图、心理压力小测试等，带领教师感受自己的心理压力状况，指导大家调整心态。他建议大家出现负面情绪时可以向他人倾诉、表达自己的内心感受和想法，也可以通过运动和转移注意力的方式进行心理调节。

王新惠 曹会军

市中心医院两名博士后获中国博士后科学基金面上资助

近日，中国博士后科学基金会公示了第74批面上资助人员名单，市中心医院与河南大学联合培养博士后马森、张静苑位列其中。

中国博士后科学基金是国家专门为在站博士后研究人员设立的科研基金，旨在促进具有发展潜力和创新能力的优秀博士后研究人员开展创新研究。近年来，在院领导班子的正确领导和大力支持下，该院坚持党建引领，促进医、教、研协同发展。在走内涵式发展道路的战略决策下，该院进一步创新科研工作激励机制，鼓励医护人员立足本职岗位积极参与医学科研，通过培训、培养、引进等方式，不断提升医务人员临床技术水平和科研创新能力。在此良性机制的激励下，广大医护人员科研工作的主动性、积极性和创造性被极大地调动起来，全院科研课题申报及获资助数量呈快速增长趋势，发表学术论文整体质量和数量呈现上升势头。该院先后

获批国家自然科学基金依托单位、国家药物临床试验机构、国家博士后科研工作站，获批河南省重点实验室1个、省医学重点实验室2个、市重点实验室4个、河南省工程技术研究中心2个、市工程技术研究中心6个、市级创新型科技团队14个。近五年承担国家级、省级、市级各类课题187项（其中国家自然科学基金1项、国家博士后基金4项、河南省自然科学基金5项、河南省科技攻关项目19项、中央引导地方专项3项、河南省医学科技攻关项目79项、其他项目76项），发表论文1072篇（其中SCI38篇、中华核心115篇），专利（含实用专利）236项。荣获省级、厅市级科技成果奖35项（其中河南省科学技术进步奖1项、河南省医学科技奖15项、河南省教育厅科技成果奖12项、河南省康复医学会科学技术奖7项）。

张 岩