

小学生健康生活方式的辅导 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/61/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_c38\\_61051.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/61/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E5_c38_61051.htm) 小学生由于思维水平的限制，他们对于自己的生活方式的选择还处于一种缺乏理性的阶段，带有很大的任意性和盲目性。这就需要父母、教师给予他们帮助和指导。总的说来，应该注意以下几个方面的问题。

(一)培养自立、自主的精神现在的小学生自立、自主的精神较差，依赖性较强。原因在于小学生中独生子女的比例越来越大，他们从小生活在一种众星捧月的家庭环境中，处处受人宠爱、呵护。有人形象地将这种情形描述为“六一现象”，也就是说，爷爷、奶奶、外公、外婆、爸爸、妈妈六个人围着孩子一个人转。他们在享受优越生活条件的同时也失去了许多应该接受的生活技能锻炼。对小学生参加家务劳动情况的调查表明，在家里从来不干任何家务劳动的孩子大有人在，只有相当少的一部分同学在家里帮助父母干家务劳动。有的孩子在饭后，将碗一推，就坐在电视机前津津有味地看动画片，收拾剩下的饭菜、洗涮碗筷，那是父母的事；有的从来没有叠过一次被子；有的甚至每天起床后衣服都要父母给穿上。其实，之所以会出现种种令我们触目惊心的情形，过错并非全在孩子身上，很大一部分责任应该由家长、长辈来承担。他们对孩子的过分溺爱、呵护，使得孩子没有机会从事家务劳动，自立、自主精神的培养也就无从谈起。培养孩子自立、自主的精神，既要从小做起，也要从小事做起。比如，小学一年级的学生可以在父母的指导下整理自己的书包，每天晚上睡觉前将第二天上学要用的课本、文

具收拾好；小学二年级开始学着收拾自己的卧室，叠被子、打扫房间等；小学三年级则要开始学习洗自己的衣服。总之，孩子自己能够做的事情就要放手让他们去做，鼓励他们去做。不要因为怕孩子做不好、出差错就大包大揽，这无形中就助长了孩子的依赖性。

(二)学会正确打扮自己小学低年级的学生在衣着上一般都是由父母来安排，他们还意识不到自我形象这个问题。但是进入小学高年级后，他们就会开始注意自己的形象。这是走向成熟的标志之一，家长和教师应该注意引导，让他们学会正确打扮自己。首先，穿的衣服要干净、整洁。其次，注意衣服的颜色。要选择适合自己身材和肤色的衣服颜色。对于小学生来说，衣服颜色不应该过于花哨，朴素的颜色如浅蓝、浅白、浅绿等较为适合小学生。再次，注意选择衣服的款式。应该选择样式简单、大方、明快的服装，不要过于追求特殊的风格，刻意标新立异。

(三)注意饮食中的营养问题在小学生中存在着营养不良与营养过剩的双重问题。一方面由于营养过剩的原因，肥胖问题在我国的很多地区表现出来了。中华儿童保健学会进行的城市儿童肥胖症调查结果显示，1986~1996年，肥胖率从0.1%上升到2%。另一方面，营养不良问题的表现也非常突出。国家教育部曾对我国10个省市的两万名中小學生进行检测，发现贫血发生率均达44.2%，其中中学生为22.4%，小学生则高达45.7%，在上海1/3的学生营养不良，40%~60%的学生患有不同程度的缺铁性贫血。在营养问题上存在着吃得好、吃得饱就是有营养的错误观点。有的孩子确实吃得饱，但却严重偏食，爱吃荤菜，不爱吃蔬菜，还有的学生嫌学校的营养餐不好吃，以零食来代替，整天零食不断。巧克力、膨化食品等大

量的摄人使得热量过剩，但蛋白质以及一些微量元素如铁、钙、铜、锌等则严重缺乏。有的家长有意识地挑选含锌、碘、赖氨酸等的营养液或者药物给孩子吃。据调查，北京市10岁以上儿童服用营养液的比例达到85%，小学毕业生更是高达95%。以营养液和有关的药物代替食品，干扰了儿童体内生物成分的平衡，反而引起营养失衡。营养平衡一方面要注意全面性、自然性。全面性是指凡是适合人体饮食要求的，都应该适量摄人；自然性则是指尽可能地取食于天然食品，减少加工。对于城市家庭而言，要注意的是保持三餐的定时定量，适当增加谷物和蔬菜；对于农村家庭而言，应适当增加蛋、奶和豆制品。另一方面要注意早、晚餐的质量。许多家庭不能正规地给孩子准备早餐，以面包、饼干，或者鸡蛋、牛奶来代替，造成孩子白天学习营养不足，注意力不能集中。中国流传有“晚餐要吃少”的说法，对于成年人是如此，但对于小学生来说，则不能这么要求。儿童处于生长旺盛的时期，需要大量的营养，孩子的营养代谢比成年人快，所以晚饭要吃好、吃饱，热量要达到全天的40%，但是不要吃难以消化的食物。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)