

健康教育干预对小学生健康生活方式的影响研究

刘萍

(萍乡学院 江西省萍乡市 337055)

摘要：在时代不断进步的背景下，小学生身心的健康成长受到了更多的重视与关注。小学生年龄尚小，缺乏眼健康的意识和自控能力，极易受到电子产品的吸引，而长时间观看电子产品会导致小学生出现近视等问题，不利于小学生的健康发展。对此，需及时采取科学、有效的健康教育干预措施，对小学生进行科学、有效的指导，引领小学生形成健康生活的意识，主动保护眼睛。本文针对健康教育干预对小学生健康生活方式的影响进行了研究，并围绕小学生的用眼健康、用眼习惯的养成提出了具体策略，以供借鉴。

关键词：小学生；眼健康；健康教育干预；策略；健康生活方式

前言：小学阶段的学生处于发育的起始阶段和关键阶段，不管是行为能力，还是健康意识方面，都十分薄弱，若缺少对学生健康生活方式的干预、引导，可能会导致小学生身心健康发展受到阻碍。目前，小学生健康生活的重点内容之一便是眼部健康，由于社会已步入信息时代，电子产品已然普及到人们的日常生活中。无论是学习，还是娱乐，小学生的生活都与电子产品密切相连。部分教师过度依赖信息设备进行教学，使得小学生用眼过度，出现近视；部分家长工作繁忙，时常用电子设备安抚孩子渴望陪伴的情绪，长此以往，不仅会导致亲子关系疏远，还会影响小学生的眼部健康。针对该现象，需及时加大运动疗法、户外活动等健康教育干预措施的应用，通过与学生家长合作对学生的生活方式、用眼方式进行干预，规范小学生的用眼习惯，避免学生出现用眼疲劳和近视的情况，实现小学生健康成长的目标。

一、小学生健康生活方式的重要性

小学生健康的生活方式，既能保证学生眼部健康，也能促进学生身心的快乐发展。小学生的身体、心理尚在发展，若是在此阶段忽略小学生行为习惯和健康生活方式的培养，可能会因不良习惯和不讲卫生等因素的影响，造成眼部过度疲劳，最终出现视力下降、视力模糊等问题。因此，要通过适宜的健康教育干预手段改善小学生的行为习惯，从思想层面、行为层面提高小学生保护眼睛的意识，培养学生良好的卫生行为及习惯，增强小学生的自我管理意识，从而为小学生今后的综合发展夯实基础^[1]。

二、小学生眼睛近视的危害与诱因

(一) 危害

近视是当前社会十分常见的现象，随着电子设备的普及，小学生眼睛近视的问题也愈来愈多。小学生眼睛近视主要有以下几种危害：第一，影响学习。若小学生出现近视，又没有配备相应的眼镜，当坐在靠后位置时难以看清黑板字迹，无法保持注意力集中，进而影响小学生的学习与成长；第二，加重眼部疲劳。小学生年龄尚小，当眼睛长时间处于紧张的状态，可能会出现假性近视的情况，但一味的疲劳用眼，会直接加重近视的程度，造成真性近视；第三，影响身心健康。因小学生近视后要配备眼镜，无法参加部分活动，若教师未对其进行引导，学生极易出现自卑心理，不利于学生健康发展；第四，小学生身心都处于发展阶段，眼睛也不例外，此阶段的眼睛处于生长中，眼睛视力状况不稳定，如果没有合理用眼，会在一定程度上加速学生近视的问题，尤其是已经中度近视的学生，可能还会变成高度近视，引发眼病。

(二) 诱因

小学生近视形成的诱因主要有以下几方面：一是遗传因素，通常是指父母中的一方或者双方眼睛近视遗传给孩子，受遗传因素的

影响，孩子会容易出现近视的状况，但该种情况并非是绝对的，只要做好预防工作，也有不近视的可能，可以说，遗传因素仅提升了孩子发生近视的概率；二是外界因素，涉及范围相对广泛，主要有小学生用眼习惯错误、视觉环境不佳、受电子设备影响等。首先，大部分的小学生近视都与日常的眼习惯息息相关，若学生写字、读书时忽略光线影响，且未规范自身的写字姿势，会直接影响小学生的视力；其次，小学生有着一定的学业负担，长时间的写字会使得眼睛处于疲劳，未得到及时放松，一些学生的家庭灯光较暗，学校采光也不合格，使得学生需要离书本更近才能看清内容，这无疑加速了学生眼睛近视。最后，当前社会的智能手机、电脑电视都在普及，部分小学生过度沉迷网络游戏，家长又没有及时制止，导致小学生的视力下降。也有很多小学生喜欢看动画片，在放学后一直观看，眼睛没有得到充分休息，最终出现近视的问题^[2]。

三、利用健康教育干预培养小学生健康生活方式的策略

(一) 运动干预

若想发挥出健康教育干预在小学生健康生活方式的优势，应及时明确健康教育干预的具体应用措施，根据小学生的实际情况设计教育方案，保障小学生的健康发展与成长。自九十年代伊始，便有学者研究了借助体育运动防治青少年近视问题的内容，又有学者通过一定的实验证实了适当的体育运动能改善小学生的近视问题和视力情况，当前较为有效的小球类项目在小学生眼部健康教育干预方面起着良好作用，比如乒乓球和羽毛球等，这两种运动的旋转、球速以及来球路线有着多样化的特点，在运动中人的眼球会随着方向角度进行变化，增强人眼部肌肉力量，提高人眼睛的神经反应、血液代谢。同时，适当运动的乒乓球和羽毛球干预，能有效缓解或者消除人的视疲劳，尽可能预防人的近视问题，尤其是乒乓球。作为我国的国球，乒乓球运动是一项十分广泛的健康体育项目，集耐力素质、力量、柔韧、灵敏和速度为一体的球类运动，能为治疗、预防小学生的近视眼助力。因此，教育人员应根据小学生的身心发展特点，组织乒乓球的小组竞赛，要求学生的眼睛跟随乒乓球的变化进行上下、远近、左右的运动及调节，使眼球外肌与睫状肌能够交替舒张、收缩，保证眼球组织的血液循环与供应，改善睫状肌功能，有效保护小学生的视力。通过乒乓球运动的健康教育干预手段，既能起到预防视力的作用，也能强化小学生的身心素质，引领小学生养成健康用眼、健康生活的习惯，为小学生今后的发展提供有力保障。同时，虽篮球类的打球类项目也能改善小学生的近视问题，但与小球类相对比，效果并不显著，所以在眼部健康干预工作中，要尽可能借助小球类运动，调节学生的眼睛屈光度，收缩学生的睫状肌。

另外，对于小学生眼部健康的干预手段，主要集中在球类运动

和户外运动色航,但其他运动方法对小学生的近视也有着明显的改善作用。比如跑步,据研究显示,当人坚持长期的中等强度的有氧运动时,能够明显调控中度近视、正常视力的学生的眼部压力,改善视力;又如太极拳、空手道与柔道,都能改善小学生视力衰退的问题和近视问题。可见,在小学生眼部健康生活方式引导上,要适当运用体育运动替代常规的眼部调节功能训练,以此改善小学生的睫状肌调节,保障小学生视力的良性发展。在采取运动类的健康教育干预手段时,还可鼓励教师、家长参与其中,避免小学生在运动中出现错误的行为造成身体损伤,提升小学生的眼部健康意识^[9]。

(二) 户外干预

户外活动与小学生近视发展的进展存在关联,若每天增加一小时的户外运动时间,那么能在一定程度上降低小学生的近视风险。因此,可通过户外活动和体育锻炼的健康教育干预手段,引领小学生养成正确、规范的健康生活方式和用眼方式,保护小学生的眼部健康和视力。户外活动是指在室外开展的,由体力活动为主要特点的娱乐活动,通常是有氧运动;体育运动则是指专门在某个领域或某方面具备目的性、计划性、针对性的运动,如踢足球或者打篮球等。户外活动在小学生眼部健康干预可从以下几方面开展:一是鼓励小学生前往户外环境,放松眼睛屈光度,缓解小学生的眼睛疲劳,使小学生的眼睛更加灵活,避免受到过度的疲劳。当小学生处于空旷的室外环境中,能接触大自然的绿色景物,呼吸自然世界的新鲜空间,这对保护小学生的眼睛和视力,促进小学生身心的健康成长起着积极作用;二是要监督每个小学生参加户外活动,并根据小学生的兴趣爱好、身心特点组织保护眼部健康的户外活动,如寻宝游戏等,在室外某个场所放“宝物”,让学生合作寻找,最先找到的可以收到小红花奖励等。该种户外互动能使小学生的眼睛观察户外环境,放松眼部压力。除此之外,当前小学生存在普遍的视力不良问题,且此类现象的发展具备不可逆和渐进的特点,在早期对小学生的视力不良的危险因素进行户外活动类的健康干预,能有效改善小学生的视力情况。因此,需加强对户外活动的重视,通过每日定时的健康教育干预,培养小学生科学、正确的用眼习惯,提升小学生的视觉能力和视力防治意识,以此为小学生形成健康生活方式夯实基础^[9]。

(三) 家校干预

对于小学生用眼健康生活方式的有效引导,需要家校合作采取针对性的健康教育干预方式,形成教育合力,从多个方面规范小学生的用眼行为和用眼习惯,使小学生学会保护自身的视力,形成视力保护意识,避免小学生出现视力下降的问题。首先,学校层面。学校不仅要教给学生关于用眼卫生的知识,让学生揉眼前洗手,不能自己乱用眼药水,还需改进当前不合格的设施,根据标准的视力要求及时更换班级中的桌椅。在此过程中,学校也要在课间要求学生做一些眼保健操或者种植绿色的植物,减轻学生的课业压力、负担,使学生在观看绿色植物的过程中保护自己的视力,放松学生的眼睛。同时,学校还应在校内制作视力保护的宣传海报,帮助小学生明白保护眼睛的重要性,改正不良、错误的用眼习惯。在眼部健康教育干预中,学校需定期进行视力检查活动,将学生的视力变化

记录在档,并将检查结果分享给家长,若学生出现眼部问题便于得到及时治疗,降低学生近视风险和几率。班级中,教师也可围绕“保护眼睛,养成习惯”的主题开展班会活动,从多个方面增强小学生视力保护的意识。其次,家庭层面。当小学生在家中学习时,学生家长应尽可能为小学生提供优越、适宜且采光充足的学习环境,通过适当高度与宽度的学习桌、合理的学习空间,培养小学生的用眼习惯。同时,家长还要缩短孩子玩电脑、看动画的时间,多加陪伴孩子参加户外活动,拉近亲子距离,避免孩子出现近视的问题。若发现孩子出现视力下降,要带领孩子前往医院眼科就诊,全面提升小学生的视力水平、身体素质,实现小学生健康成长的目标。

(四) 自我干预

若想保障健康教育干预手段的有效,离不开小学生自身的预防、干预。因此,小学生应及时形成视力保护意识,通过参加户外运动、体育锻炼等形式增强自身的身体素质,提升自身眼肌的调节能力,并自觉、认真的做眼保健操,成功缓解自身的眼肌疲劳,科学安排学习时间。具体而言,小学生要做到写字姿势、读书姿势端正,眼睛距离书本一尺,手指距离笔尖一寸以及身体距离桌沿一拳,使学生能养成健康的用眼卫生习惯,在课间休息时多加眺望远方的风景,休息自己的大脑和眼睛,提升学习效率。其次,小学生不应过度挑食,多吃利于保护自己眼睛的食物,合理膳食并加强营养,预防视力问题的同时,强化身体素质。比如吃一下维生素A丰富的鸡蛋、牛乳、猪肝等,避免眼角膜的退化与干燥;又如吃一些富含胡萝卜素的食物,如绿色蔬菜、胡萝卜、南瓜和玉米。通过自我预防与干预眼健康,能规范小学生的生活习惯和用眼方法,使其养成正确、健康、科学的生活方式,达到身心健康发展的目标^[9]。

结语:综上所述,利用健康教育干预加强对小学生健康生活方式的引导,不仅能增强小学生的自我保护意识,也能培养小学生的自我管理能力,促进小学生身心的健康发展与成长。小学生眼睛近视会影响正常学习,加重眼疲劳。对此,应从运动层面、环境层面、家校层面及学生自我干预层面等,强化健康教育的干预力度,着重规范小学生的行为,引领小学生养成健康、正确的用眼习惯和生活习惯,以此为小学生今后发展夯实基础。

参考文献:

- [1]马艳华.健康教育干预对小学生健康生活方式的影响探究[J].临床医药文献电子杂志,2017,4(10):1957-1958.
- [2]叶焕听.论健康教育干预对小学生健康生活方式的影响[J].新教育时代电子杂志(教师版),2021(3):55.
- [3]李春霞.健康教育干预对小学生健康生活方式的影响调查[J].中国误诊学杂志,2012,12(7):1640.
- [4]杨芬,李琳,熊振芳.健康教育对小学生用眼习惯改变的影响[J].中国健康教育,2017,33(9):779-785.
- [5]曾荣,熊秋玲.规范化健康教育对中小学生对沙眼防治效果的影响[J].医学信息,2017,30(1):238-239.

作者简介:刘萍,女,汉族,籍贯:江西萍乡;生于:1984-08,工作单位:萍乡学院,职称:讲师,硕士研究生学历,研究方向:主要从事体育运动训练学方向