

良好睡眠，助力成长

——复旦二附校生命教育系列讲座

生命教育是学校德育工作的重要组成部分，能帮助学生认识生命、尊重生命、热爱生命，形成正确的生命观。本学期，复旦二附校继续开展生命教育系列讲座，分别于5月10日，5月17日，在邯郸、江湾两个校区举行。学校请来了中医药博物馆的老师为孩子们讲讲睡眠的相关知识，希望孩子们养成良好的生活作息，健康快乐地成长。



中医院博物馆的杨老师为一至三年级的学生带来了一场专题讲座《睡觉那件事儿》。杨老师根据低年级孩子的年龄特点，从有趣的图片入手，带领孩子们在欣赏动物、人类奇妙的睡姿后，抛砖引玉，提出“为什么要睡觉？”孩子们积极参与互动，表达自己的观点，并从杨老师的讲座中了解了为什么要睡觉。最后，杨老师也给了孩子们一些“安睡小贴士”，建议同学们都能制定时间表，起居有常，保证自己有充足、合理的睡眠。







四年级同学聆听了曹海峰老师的讲座《重视我们的睡眠》。曹老师首先从睡眠的七大作用讲起，和孩子们强调了睡眠的重要性。尤其是对于正在生长的青少年而言，睡眠促进大家的生长发育，有利于心理健康。孩子们积极参与互动，感受失眠的危害性。作为中医药博物馆的专家，曹老师又从中医的角度和孩子讲述了中医眼中的睡眠，《黄帝内经》中有关睡眠的记载，以及作为青少年需要的睡眠时间以及最佳的入眠时间。最后，曹老师还和大家分析了导致睡眠不好的一些原因，希望孩子们能早睡早起，养成良好的睡眠习惯。曹老师讲得十分全面，学生听得津津有味。很多孩子还带了笔记本，一边听，一边将重要的知识点记录下来。通过讲座，孩子们对睡眠有了更深入、更全面的了解。





五年级同学认真聆听了朱晓敏老师精心准备的讲座《睡眠二三事》。



讲座中，朱老师语言幽默，将有关专业知识与日常生活中的实例相结合，强调了充足有效的睡眠和规律的起居习惯的重要性，教导大家通过适当的运动、合理的膳食、乐观的心态和良好的作息习惯改善身心健康，以合理的方式加强日常锻炼，逐步养成健康、文明、科学的睡眠习惯，提高自身生活质量。





学生们听得津津有味，最后还纷纷举手和朱老师互动，提出心中疑问。听完整堂讲座，同学们受益匪浅。

良好的睡眠对成长中的孩子至关重要。学校将以此为契机，促进学生良好生活习惯的养成，提高每一个学生的生命质量。