**附件1：**

**课前健康测试活动清单**

1.鞠躬

测试前先静坐5分钟，测得每分钟脉搏数A；然后身体直立，上体微向前屈，再还原，其实就是鞠躬的姿势，连续做20个（频率适中），继续测出脉搏数B；休息1分钟，再测脉搏数C。将三次脉搏数相加，减200，再除以10。得出的结果在0-3之间，说明心脏强壮；在3-6之间，说明心脏良好；6-9之间状态一般；9-12之间恐怕你要时刻关注心脏的问题了；若是在12以上，还是尽快去看医生吧。

2.屏气

通过屏气的测试可以让你察觉你的肺是否健康。请准备一盆水，先深吸一口气，然后将头埋进水里，屏住呼吸，再慢慢吐出，看能维持多长时间，当然是越长越好。如果在30秒以上，就说明你的肺很健康；能达到1分钟，你的肺就十分强壮了。

3.爬楼梯

一步迈两层台阶，能快速登上5层楼，仍觉得轻松，说明健康状况良好；如果气喘吁吁，心跳加速，说明体力较差；登上3楼就又累又喘，意味着身体虚弱，应加强锻炼。

**附件2：**

**危害健康的14样食物**

1.发霉变质的食物

分析：食物中的硝酸盐进入体内后可转化成致癌物亚硝酸盐；黄曲霉素是诱发肿瘤(特别是肝癌)的一大“元凶”，有人用发霉饲料(富含黄曲霉素)喂养小动物，仅仅三个月就患了肝癌；食物中的残留农药潜入人体并蓄积下来，轻者损害肝、脑、肾等器官，重者可致急性中毒而丧命。

对策：首要一条是对食物巧加选择，选择那些无农药污染、无霉变、硝酸盐含量低，且新鲜干净的食物，如米、面、豆类、芹菜、葱、蒜、韭菜、土豆、萝卜、地瓜等。对疑有农药污染的蔬菜可用蔬菜清洗剂或小苏打浸泡后再用大量清水冲洗。根茎类蔬菜和水果，一律要削皮后再烹调或直接食用之。

2.洋快餐

　　分析：近几年来，洋快餐风靡国内。由于其良好的就餐环境、新颖的就餐方式以及诱人的风味，很受孩子的青睐。而一些家长为了迎合孩子的口味，也不惜慷慨解囊满足孩子的要求。可是问题就来了，不少孩子因为体重超标，成了“小胖墩儿”。而“小胖墩儿”又易与高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖脑等多种“文明病”结缘，严重危害其身体与智力发育。

　　对策：少去洋快餐店，教育学生多吃有营养的食物。

3.糖食

分析：糖食口感好，加之包装精美、做工考究的糖类点心与零食比比皆是，这便成为孩子又一种“挡不住的诱惑”。然而，长时间嗜吃糖食却可给孩子带来精神卫生方面的问题，使孩子情绪失常，表现为激动好哭、撕书毁物、脾气大、打架斗殴等，医学上谓之“嗜糖性精神烦躁症”。研究表明，由于糖分摄取过多，致使大量维生素B因帮助糖分代谢而消耗掉，从而引起神经系统的维生素B1缺乏而产生上述症状。

对策：限制甜食，减少零食，三餐蛋白质、脂肪与碳水化合物物的比例应维持在1：3：6的水平。

4.高营养食物（酸性食物）

分析：这里说的酸性食物并非指食物的味道而是指其性质而言，如各种肉、蛋及糖类等。这类食物正是被人们所看重的“高营养食品”，往往被家长作为首选食品而列入孩子的食谱中。但是，它们进入人体后的最终代谢产物为酸性成分，可使血液呈酸性，改变血液正常的弱碱性状态，导致酸性体质，从而使参与大脑正常发育和维持大脑生理功能的钾、钙、镁、锌等元素大量消耗掉，引起思维紊乱，使孩子患上孤独症。

对策：调整三餐结构，适当减少蛋白质、脂肪、糖类所谓“营养性食物”的比重，增加蔬菜、水果等富含的食物。

5.过于精细的食物，简称“精食”

分析：时下不少家庭追求“食不厌精”，将进食精米白面视为时尚。医学专家却不这样看，他们认为长期吃过于精细的食物，不仅减少了B族维生素的摄入而影响神经系统发育，而且因损失过多的铬元素还会影响到视力。现已确认，铬元素的不足乃是近视眼的一大成因。

原来，铬是人体内一种重要荷尔蒙——胰岛素的辅因子，其量不足可使胰岛素的活性减退，调节血糖的能力下降，致使食物中的糖分不能正常代谢而滞留于血液之中，导致眼睛的屈光度改变，最终形成近视。

对策：适当给孩子安排一定量的粗粮糙米，供给足量的铬元素。

6.方便面

分析：方便面是时下流行的快餐食品之一，其制作方法也是从国外引进的，为与麦当劳、肯德基等洋快餐区别，不妨称之为“土快餐”吧。这种“土快餐”是油炸面条加上食盐、味精组成的，最大弊端在于缺乏蛋白质、脂肪、维生素以及微量元素，而这些恰是孩子生长发育必不可少的养分。

对策：不能让方便面成为孩子的主食，否则可诱发营养不良，危害孩子的身体与智力发育。

7.咖啡

分析：咖啡含有较多的咖啡因，而咖啡因有阻碍婴儿骨骼发育的不良作用，故常饮咖啡、吃咖啡糖果或咖啡饼干的孩子，有成为“武大郎”的危险，父母不可不当回事儿。

对策：提倡孩子多喝白开水，少接触或不接触咖啡。

8.鱼片干

分析：鱼片干是由海鱼加工制成，含有丰富的蛋白质、钙、磷等营养元素，加上味道美，家长乐于买，孩子也乐于吃。但要警觉的是鱼片干有一种称为氟的元素含量往往过多。

据测量，鱼片干中的氟元素是牛、羊、猪肉的2400多倍，是水果、蔬菜的4800多倍。而人体每日对氟元素的生理需要量仅为1毫克～1.5毫克，故每天从食物等摄入氟的安全限度不得超过4毫克～6毫克。如果超过这一限度，氟就会在体内积蓄起来，时间一长，便会引起慢性氟中毒，使牙齿变得粗糙无光。

对策：为了孩子有一口洁白整齐的“玉齿”，对鱼片干一定要限量，绝对不可长年累月让孩子大量摄入。

9.冷饮

分析：一到夏季，不少孩子离不开冷饮，如冰棍、冰淇淋等。殊不知，孩子的肠管相对成人的长而薄，肠系膜松弛而固定能力差，一旦受到冷饮刺激，可导致肠管平滑肌痉挛和蠕动增强，进而诱发肠套叠，造成肠道梗阻而危及生命。

对策：夏季孩子吃冷饮要慎重，切忌放纵，以防不测。一旦出现腹痛、呕吐等症状，应立即就医。

10.烧烤食物

危害分析如下：

（1）减低了蛋白质的利用率：在烧烤食物的过程中，会发生“梅拉德反应”。肉类在烤炉上烧烤时散发出诱人的芳香气味，可是随着香味的散发，维生素遭到破坏，蛋白质发生变性，氨基酸也同样遭到破坏，严重影响维生素、蛋白质、氨基酸的摄入。因此，长期食用烧烤类食物会影响上述物质的利用度。

（2）隐藏着致癌物质：肉类中的核酸在梅拉德反应中，与大多数氨基酸在加热分解知产生基因突变物质，这些基因突变物质可能会导致癌症的发生，另外，在烧烤的环境中，也有一些物质致癌如3、4-苯比，通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体内而诱发癌症。

（3）烧烤外焦里嫩：有的肉里面还没有熟透，甚至还是生肉，若尚未烤熟的生肉是不合格的肉，如“米猪肉”，食者可能会感染上寄生虫，埋下了罹患脑囊虫病的隐患。

对策：尽量避免贪吃烧烤食品。

11.含铅食品

分析：铅是脑细胞的一大“杀手”，据调查，当血铅浓度达到5-15微克/100毫升时，就会引起孩子发育迟缓和智力减退，年龄越小，神经系统受损程度越大。因此，应注意孩子食品中要减少铅的摄入量。

含铅高的食品有：爆米花、皮蛋、罐装食品、软饮料等。另外，尽量少用铅品器皿。

对策：少吃含铅类食品和少用铅品器皿。

12.含铝食品

分析：铝对脑细胞有强的亲和力，食入过多含铝食品会造成智力减低。油条、粉丝、凉粉、以及含铅添加剂，易拉罐，铝锅炒菜等都会增加铝的摄入，尤其是当加入醋或加热时铝离子就可游离出来。

对策：家长在日常生活中应尽量避免用铝锅烹饪食物，或者用铝制的容器盛放醋、果汁酸性物质。

13.煎炸类食品

分析：过氧脂质食物破坏维生素，阻碍和干扰蛋白质和氨基酸的吸收，煎炸类食品，油温过高(200摄氏度以上)时也可出现上述现象。

对策：尽量少食用。

14.食盐、味精、糖精

分析：小儿每日食盐应控制在4克以下。食盐过多易导致肾动脉硬化。糖精以苯酐为原料，除了甜以外，没有任何营养价值，婴儿应禁用。味精含谷氨酸钠，可造成缺锌，肝脏细胞损害。婴儿和孕妇应少用，最好不用。孩子食盐过多不利于健康。

对策：尽量别养成孩子重口味的习惯，饮食中注重营养搭配，少放上述调味料！

**附件3：**

**室内运动的方法**

1.放松呼吸法

坐立放松，用鼻深吸气，短暂憋气1～2秒钟，然后慢慢用口呼出，重复15～20次。此法能增大吸氧量、放松身心的紧张、镇定情绪、保持头脑清醒。

2.头部旋转运动

站立或坐立，双肩放松，两眼平视，两手臂垂放在体侧，将头缓慢地依次向左、前、下、右旋转，再慢慢回到中间位置。然后将头缓慢地向反方向旋转，再慢慢回到中间位置，重复6～8次。注意头和下颌要放松，动作一定要缓慢，体验压力的释放。此法能够缓解颈部和肩部肌肉的僵硬和疲劳。

3.耸肩运动

坐立或站立，两手下垂体侧，臂部带着胸部尽力往上提升，同时用鼻深吸气，短暂憋气1～2秒钟。缓慢放下肩和胸部，同时慢慢地用口呼气，重复10～12次。此法能缓解肩背部肌肉的僵硬和疲劳，预防肩周炎。

4.拉肩扩胸运动

站立，双眼目视前方，两脚分开与肩同宽，两手扶墙，肘关节弯屈，上身前倾，拉肩扩胸，保持15～20秒钟，重复3～5次。

5.双臂环绕运动

站立，两脚分开与肩同宽，将双手臂举过头，然后依次向后、下、前环绕，就像仰泳的动作，环绕动作要连续和放松，手臂尽量要直，幅度要大。手臂向上挥动时吸气，向下摆动时呼气，重复10～12次。此法能缓解肩背部肌肉的僵硬和疲劳，预防肩周炎。

6.颈部侧伸运动

站立或坐立，头部轻柔地倾斜向右肩靠，用鼻均匀深呼吸，保持20秒钟，再将头部轻柔地倾斜向左肩靠，保持20秒钟，重复6～8次。此法有助于缓解颈部疲劳，舒缓焦虑情绪。

7.前弯后仰运动

坐在椅子的前半部分，身体缓慢前倾，胸部靠在大腿上，头和双手臂放松地耷拉着，保持3～5秒钟，然后非常缓慢地直起身体，回到直立姿势。身体前倾时深呼气，趴在大腿上时均匀呼吸，起身时深吸气。此法能缓解腰背部肌肉的僵硬和疲劳，放松身心的紧张，镇定情绪。