

影响小学生身心健康的主要因素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BD\\_B1\\_E5\\_93\\_8D\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_c38\\_60895.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_BD_B1_E5_93_8D_E5_B0_8F_E5_c38_60895.htm)

在人的成长过程中，物质和精神二者缺一不可。小学生的天生素质如何发展，有赖于他的周围环境，而其心理怎样发展，则取决于他的生活过程。一般来说，小学生的身心健康与遗传、营养、家庭环境、学校教育、社会环境以及学生心理的自我强度等方面有着密切的联系。

一、遗传因素遗传是一种生物现象。遗传因素是影响小学生生长发育的重要内因之一，因为它在一定程度上决定机体发育的可能范围，而外界环境条件决定机体发育的速度及最后达到的水平。遗传的物质基础是染色体。已经证实人体的每个细胞核内都有23对染色体，其中22对男女相同，称为常染色体；另外一对是决定人体性别的染色体，称为性染色体。女性用XX表示，男性用XY表示。染色体上有许多基因，现已知人体受单基因决定的性状有近3 000种，它们分别位于23对染色体的不同位点上。人的身高、体重、体形等性状，受两对以上基因控制，且对环境的影响表现敏感。通过对单卵双生儿在相同条件下抚养和不同条件下抚养的生长发育情况的观察，在不同条件下抚养，身高的差异很小，但体重则有明显差别，这说明身高受遗传因素影响较大，而体重则易受环境因素的影响。由于某个或某对基因发生突变，也会造成各种先天性、代谢性疾病。据统计，属于这类疾病的有近三千种。但是，遗传也可以通过外界环境条件的改善，朝着良好方向发展。总之，在优良生活环境下成长的小学生，他们的生长潜力能得以充分发挥，而某些不良环境因

素的作用就会使小学生难以达到最完善的发育程度。现代遗传工程学的发展，尤其在2001年由我国和世界少数几个先进国家合作完成的99%人类基因谱排序，必将为今后小学生健康发育提供更积极有效的措施。

## 二、营养因素

食物是人体与外界环境的重要联系之一。小学生处于生长发育阶段，必须不断地从外界吸取各种营养素，作为生长发育和维持生理活动的物质基础，尤其是优质的蛋白质、足够的无机盐和各种维生素及微量元素，才能保证其同化过程超过异化过程，从而获得正常而充分的发育；反之，不仅会影响生长发育，还会影响健康、学习和劳动能力。长期热量不足及蛋白质缺乏的小学生，可患营养不良症。早期表现为易倦怠，精神不振，注意力不集中，体重不增或下降；重则皮下脂肪减少，肌力差，抵抗力减退，易患呼吸系统或消化系统疾病。严重者可出现恶性营养不良综合症，如表皮脱屑，皮肤弹性差，肌肉萎缩，并可出现多种功能障碍。小学生如钙、铁、碘、锌等营养素和某些维生素缺乏时，可影响骨的生长，导致身材矮小，全身发育受阻，智力低下。合理的营养能促进小学生的生长发育和健康。如果大量摄取动物性蛋白和脂肪，长期超热量地饮食，也可造成大量脂肪在皮下堆积，发生肥胖。据调查，德国肥胖男孩占1/3，女孩占1/5。我国由于经济发展，生活水平提高，肥胖的小学生也逐年增加，在7~13岁小学生中，1995年至今肥胖率有较大幅度增长，城市男孩由5.9%增加到10.1%，女孩由3.0%增加到4.9%；农村男孩由1.6%增加到3.7%，女孩由1.2%增加到2.4%。这些顽固的肥胖者可持续到成年，这也是导致成年时冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的主要原因。

## 三、家庭环境因素

家庭是小学生的第一课

堂。父母与子女之间感情融洽，关系和谐，对小学生的身心健康有重要作用。父母的言行举止应该成为孩子的表率。父母要全面关心孩子的身心健康，使孩子信任自己，心悦诚服地接受教育，在孩子的心目中成为可敬可信的人。父母对孩子要有正确评价，除关心孩子学习外，对性格、品德、锻炼、健康水平各方面都可以进行评价。鼓励孩子发扬优点，克服缺点，不断进步。特别要注意防止仅从孩子的学习成绩去评价好坏，更不能施加压力，使他们产生紧张感、压迫感甚至恐惧感。总之，父母对子女“望子成龙”“望女成凤”，不能有脱离实际的过高要求和急躁情绪，避免引起与孩子之间关系的紧张、对立。

#### 四、学校教育因素

学校作为一种特殊的环境，它的组织体系、管理制度、人际关发展。小学生中的不少心理和行为等方面的问题本身往往就是学校工作中的缺点、错误甚至失策所造成的。因此，学校应当从卫生保健和教育的立场出发，通过各种有效的教育途径，对学生进行疏导，对各种心理障碍进行预防或早期发现，早期治疗，充分发展小学生的智能、情感和意志。师生关系紧张是引起学生心理失衡的重要原因。教师如果自己心理失调，他们是不会理解学生的行为的，不但在学习上不能帮助学生，并且对学生的身心健康发展会起相反的刺激作用。为了对学生的身心健康施加有益的影响，教师首先必须具备健康的人格。教师的职业要求其本身具有高度健康和稳定的情绪，对学生抱有同情心，有能力在任何情况下自觉地将个人的不健康的情绪消除在课堂之外。教师个人品质的不断改善，会对学生身心健康的发展有良好的促进作用。课堂上民主的、宽容的、循循善诱的、深入浅出的、公正和热烈的气氛，对学生的身

心健康起促进作用；相反，专制的、过分严格的、不平等和冷漠的气氛，则对学生的身心健康起消极作用。实验证明，教师为中心的专制作风，割断了师生之间的联系，造成学生的心理紧张、神经过敏和相互攻击。相反，师生之间的民主气氛会促进学生的身心健康。

### 五、社会环境因素

社会环境因素对小学生的生长发育的影响是综合性的。社会经济、文化教育、生活条件、环境污染等因素相互作用，有些直接影响学生的生长发育，有些通过中间环节发挥作用，形成一个复杂的影响生长发育的生态体系。如贫穷、营养缺乏、居住拥挤、缺乏必要的卫生设施、缺乏卫生知识、离婚、性病、子女过多、经济危机等，不仅常见于发展中国家，就是在较富裕的国家，这些社会因素对儿童生长发育的影响也是明显存在的。社会环境因素对儿童生长发育的影响主要取决于社会制度，其中起主导作用的因素是社会政治、经济条件。优越的社会制度能为广大小学生提供良好的居住、生活和教育等条件。我国随着社会主义市场经济体制的建立，各项事业飞速发展，综合国力不断增强，人民的生活水平显著提高，从而促进了小学生的生长发育向更高标准发展。

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)