

自然情况下果实着色程度是品种的自有特性，实践证明，采取一些不同的管理办法能有效提高着色程度。选用着色好的品种，是最经济最基本的方法。目前，生产上广泛栽培的品种有三大系列，即富士系、嘎拉系、元帅系，在这三系品种中不断有被选定的着色优系，是今后无袋栽培的优选品种，特别是新建果园一定要选择好品种，有条件的果园可嫁接换种，为无袋栽培打好基础。采前15 d进行摘叶和转果能有效提高果实着色度甚至全红。摘叶转果完成后在树下铺设反光膜提高萁注着色。适时采收，着色程度与该品种的成熟度呈显著地正相关，愈近成熟着色愈好。多施含钾多的有机肥，如羊粪、油渣等可使果实色泽鲜艳，着色面增加。

### 2.3.2 保障果品的安全性

果品质量安全水平高低事关消费者的身体健康，由于在现有条件下，苹果生产过程或多或少使用化学农药，以控制病虫害，因此尽可能减少果品农残是无袋栽培必须解决的问题。加强农业措施的落实，优先应用物理、生物安全措施，以减少化学农药的使用次数和使用种类。通过彻底清园、增强树势、改善田间小气候来降低病虫害基数、减轻病虫害为害，利用灭虫灯、诱虫板、诱虫带、糖醋液、性诱剂等诱杀害虫，释放赤眼蜂、草蛉、捕食螨等天敌控制害虫，利用生物制剂，以菌制虫、以菌制病<sup>[3]</sup>。上述各项技术措施应用到后，再视其病虫害为害情况决定如何使用农药。

在必须使用农药时，应优先选用对果品和环境安全的生物源、矿物源农药，如抗菌素类、苦楝素、苦参碱、烟碱、茴蒿素、石硫合剂、波尔多液、硫酸铜等。上述药物对早期落叶病、白粉病、蚜虫、叶螨、腐烂病等病虫害有较好防治效果。

农药使用应严格按照无病防病、有虫杀虫的原则进行，在病害防治上，当病症出现时才可使用治疗剂，否则不用，在虫害防治上，当虫口基数达到防治指标时可选用有针对性的农药进行杀灭，不用杀虫谱广的品种。严格执行农药的稀释倍数，不随意提高农药使用浓度，合理组配农药，有针对性地使用农药，不随意增加农药种类。严格执行国家关于禁用和限用农药的规定，不使用禁用农药，不超限使用农药。严格按农药安全间隔期规定使用农药，在实践中，晚熟品种8月底就可停药，存在风险的主要是中晚熟品种<sup>[7]</sup>。因此，在使用农药上应慎之又慎，还未到安全间隔限时要求时，坚决不使用农药，不销售产品<sup>[4]</sup>。

### 2.3.3 拓展无袋果品市场

10多年来套袋苹果覆盖了市场，无袋苹果要重回市场，除了采取措施提高外观品质外，还需通过宣传引导消费者对无袋苹果的安全性给予认可。无袋苹果生产只要按其管理规程进行管理，安全性是有充分保证的，美观、安全、营养是无袋苹果栽培追求的目标，实现这一目标理应是果农和消费者的共同选择。

#### 无袋综合防治病虫害防治

现代农药和化肥肥工业的高度发展，现在出现了很多高效，低毒，低残留的农药和高效的化肥肥给不套袋技术提供了物质基础。苹果不套袋其实是一套苹果果园周年生产管理方案。

#### 三月

用药时间：三月中下旬

管理目标：控制越冬病原菌、虫卵基数，介壳虫的防治，防治冻害，预防小叶病。  
用药指导：亚戈农40%氟硅唑EC1000倍液+亚戈农40%毒死蜱EC1000倍+微补苗力1000倍+微补花力1000倍液树干喷雾，喷至药液形成水滴为止；刮除腐烂病斑，亚戈农40%氟硅唑EC400倍+微补壮力500倍液涂抹。

#### 四月

用药时间：四月中旬（花芽、花露红）

管理目标：防治白粉病、霉心病、介壳虫、金龟子等、防止冻害、促进萌芽开花、提高坐果率。

用药指导：微补花力1000倍+微补盖力2000倍+亚戈农40%毒死蜱EC1500倍+亚戈农40%氟硅唑EC8000倍喷雾处理。

用药时间：四月下旬

管理方案：除果园杂草

用药指导：41%季季红牌草甘膦水剂根据草相，杂草种类选择合适浓度及水量喷雾防治。用40%毒死蜱1500倍+1%甲维盐EC1500倍喷雾处理卷叶蛾，绵蚜。

#### 五月

用药时间：5月上中旬（谢花后）

管理目标：防治蚜虫、金龟子、白粉病、褐斑病、斑点落叶病，提过坐果率、促进幼果快速膨大、果实发育均匀、果型端正显著提高苹果表皮光、防治小叶黄叶、强化树势

用药指导：亚戈农牌2.5%三氟氯氰菊酯EW1500倍+中农30%吡虫啉可溶性液剂6000倍+亚戈农牌10%苯醚甲环唑ME1500倍液+微补盖力2000倍液+微补苗力1000倍液喷雾处理。

用药时间：5月下旬

管理目标：防治早期红蜘蛛、蚜虫、白粉病、褐斑病、轮纹病、炭疽病等，促进幼果膨大、提高果实硬度、显著提高苹果表皮光、改善果型、防治小叶黄叶、强化树势。

用药指导：微补盖力2000倍+微补苗力1500倍液+亚戈农10%阿维啶螨灵EC1500倍+1.8%阿维菌素EC2000倍+亚戈农丙环唑EC4000倍液喷雾处理。

#### 六月

用药时间：6月上中旬

管理目标：卷叶蛾、桃小、红蜘蛛、蚜虫、早期落叶病、白粉病、轮纹病的防治，促进幼果膨大、提高果实硬度、提高果树抗病力、健叶壮梢。

用药指导：微补盖力1500倍液+微补壮力1000倍液+20%喹啉WDG1500倍+中农30%吡虫啉SL5000倍液+80%大生牌代森锰锌600倍液

用药时间：6月下旬

管理目标：果园除草，防治腐烂病

用药指导：41%季季红牌草甘膦水剂根据草相，杂草种类选择合适浓度及水量喷雾防治；40%氟硅唑EC500-800倍液+微补壮力500倍液树干涂抹。

#### 七月

用药时间：7月上旬

管理目标：卷叶蛾、桃小、红蜘蛛、早期落叶病、白粉病、轮纹病、强化植物营养、果实膨大、提高果实硬度、强壮树势、果园除草。

用药指导：微补盖力1500倍液+微补壮力1000倍液+中农2.5%三氟氯氰菊酯EW1500倍液+亚戈农牌1%甲维盐EC3000倍液+亚戈农牌10%苯醚甲环唑ME1500倍液喷雾处理，41%季季红牌草甘膦水剂根据草相，杂草种类选择合适浓度及水量喷雾防治。

#### 八月

用药时间：8月上旬

管理目标：卷叶蛾、红蜘蛛、早期落叶病、强化植物营养管理、均衡果实膨大期所需营养、促进果实膨大、提高果实硬度和单果重显著提高果实养分、提高抗病力。

用药指导：微补盖力1500倍液+微补壮力1000倍液+亚戈农牌1.8%阿维菌素EC2000倍+25%丙环唑EC8000倍液喷雾处理，8月下旬：41%季季红牌草甘膦水剂根据草相，杂草种类选择合适浓度及水量喷雾防治。

#### 九月

用药时间：9月上旬

管理目标：防治害虫及早期落叶病，果实着色面积大、果色新鲜漂亮、果面光洁、提高硬度和单果重、提高糖分、延长保鲜期和货架寿命。

用药指导：微补盖力1500倍液+微补壮力1000倍液+亚戈农牌10%苯醚甲环唑ME1500倍液+中农2.5%三氟氯氰菊酯EW2000倍液喷雾处理。

用药时间：9月上中旬

管理目标：防治腐烂病

用药指导：40%氟硅唑EC500-800倍液+微补壮力500倍液树干涂抹。

#### 参考文献

- [1]马晓娟.陕西渭北干旱地区苹果大苗建园效果研究[D].西北农林科技大学, 2018. 43.
- [2]宋晓飞, 李晓丽, 孙成振, 等. 乙酸钠和增产灵对省力化栽培黄瓜生长发育的影响[J].黑龙江农业科学, 2016, (11): 88-90.
- [3]史继东.苹果省力化栽培要点[J].农家科技, 2009 (8): 15-15.
- [4]陈贵虎.关于果树省力化栽培[J].南方园艺, 2010, 21 (6): 19-20.
- [5]张志斌.国外设施园艺的发展与启示[J].江苏农业学报, 2012, 28 (4): 861-866.
- [6]张志斌.发展设施蔬菜轻简高效生产的思考[J].中国蔬菜, 2013 (3): 3-5.
- [7]李怀智.我国黄反应栽培的现状及其发展趋势[J].蔬菜, 2003 (8): 3-4.

# 现代食品工程高新技术在乳品工业中的应用思考

沙永平

（云南省楚雄彝族自治州楚雄技师学院现代农林工程系 云南 楚雄 675000）

**【摘要】**不论是远古时代还是当代，人类从心底里达成的共识就是民以食为天，在原始社会，由于地形气候和经济发展水平的限制，人们的食物种类是十分单一的，我们所应用的食物加工技术也是十分落后的，但随着经济科技的发展，当前不论是食品种类的丰富程度亦或是食品加工工艺的先进程度都得到了很大程度上的进步，各种食品工程更是层出不穷，本文就在这样的背景下谈现代食品工程高新技术在乳品工业中的应用思考。

**【关键词】**食品工程；高新技术手段；乳品工业；相关思考

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1103

一提到乳制品不少人首先想到的就是其较高的营养价值和鲜美的口感，这样的特点也使乳制品在市场上收到越来越多的青睐，如今市面上多种多样的乳制品更是层出不穷，但由于乳制品本身存在来源特殊、保质期短的特点使得早期人们无法对乳制品进行杀菌和储存，也正因此乳制品在很久以前曾被成为“不可多得的美味”，随着经济科技的发展和我国食品工程的不断完善化和体系化如今乳制品已经逐渐飞入寻常百姓家，成为我们日常生活中的常见食品，这看似是零食多样性的丰富，但究其根本这其实是现代食品工程的创新，本文就从以下几个角度谈高新技术在乳品工业中的应用。

#### 1 相关杀菌技术的应用

杀菌技术一直以来都是食品工业中十分重要的一项技术，对食品进行完备的杀菌处理也是保证食品安全的重要步骤，但对食品进行杀菌绝对不是单纯的依靠超高温将食品中的细菌消杀干净，我们判定一种杀菌技术效果好坏的标准是看此项杀菌技术在保证杀菌效果的同时是否做到了对食品原本味道的影响最小化。由于乳制品直接来源于大型哺乳类动物，具有较高营养价值的同时其内部也是有很多细菌的，如果直接饮用不仅不能提升人体免疫力，还可能对人体造成一些不容忽视的伤害，以前我们在进行乳制品杀菌过程中只应用较高的温度。力求将细菌全数杀死，但慢慢的我们也发现这种杀菌技术是得不偿失的，在杀灭了乳制品内的细菌的同时也破坏了牛奶的营养价值，并使牛奶的口感受到一定影响<sup>[1]</sup>。如今随着现代食品工程技术的发展一种新的杀菌技术——超高温杀菌技术走进了我们的视野，这种杀菌技术的原理就是用超高温的蒸汽将乳制品的温度直接加热到135°左右并持续7/8秒钟，超高温技术能够在不破坏乳制品原有营养结构的基础上消杀乳制品内的全部细菌，也正因此如此，这种技术正在被日益广泛的应用于乳制品的杀菌过程中，并取得了较好的效果，如果我们造访一座牛奶加工工厂，那我们能够看到超高温消毒技术的概率可以达到百分之九十以上。

#### 2 相关膜技术应用

高分子膜技术的发展和进步为我们带来了各种“膜技术”，膜技术能够在完全密闭的环境下实现对固、液、气三态物质的分离，<sup>[2]</sup>分离过程是完全密闭且阻隔外界污染的，也正因此如今这项技术正在越来越多的被应用于食品加工工业之中。而在国外膜分离技术一经出现首先就被应用于乳制品的生产和加工过程中，将膜分离技术应用到乳品加工过程中能够促进乳制品的浓缩和提纯，通过此项技术能够将更多的营养物质集中于更少质量的乳制品之中，能够在一定程度上减少乳品加工过程中产生的水资源污染，真正实现乳制品的标准化加工和处理。如今膜分离技术也正在被越来越多的应用到我国乳制品的生产加工环节中，具有广泛的发展前景，膜分离技术的应用前景主要可以概括为以下几点：分离膜的材料不断创新、实现更加精细的分离；分离过程不断创新，减少不必要步骤、使必要步骤精细化；膜的结构不断创新，派生出多种附着功能；分离过程与其他实验学科充分结合，提升科学性。在我国膜分离技术一定有更加广阔的应用情境和应用途径，膜分离技术给乳品加工工业带来的便利也绝不仅仅我们今天看到的几点。

#### 3 挤压蒸煮技术的应用

通过字面意思我们也不难理解，所谓挤压蒸煮技术就是指在乳品加工过程中同时实现对

乳品的杀菌和加工定型，挤压加工技术由于加工时间短而能够达到对乳品的影响最小化，即能够充分保证乳品的营养价值，通过挤压也能够使食物的分子结构更加密实化，从而在很大程度上提升乳制品的可实用性和口感，此项技术的特点主要有以下几方面：首先是能够将高温处理和机械运作完美结合；其次是整个加工过程都可以在一个仪器中实现，加工过程连续化程度高；然后是加工效率能够得到保障；最后是能够将各种食品原料充分结合，搅拌均匀且干净卫生。也正因为这样的特点使挤压蒸煮技术广泛的应用于我国各类乳制品的生产加工过程中，其应用领域可主要概括为以下几个方面。

首先是奶酪生产过程中，奶酪原本是西方国家喜好的乳制品种类，但如今随着经济全球化的不断发展这种乳制品也逐渐走上了国人的餐桌，当前市面上还是以干酪居多，而干酪素有生产流程繁多复杂的特点，并不容易实现批量生产，但挤压蒸煮技术的出现使干酪生产的多道工序集中于一台机器中，这台机器也为我们实现干酪的大规模、批量化生产提供了可能。

其次是可用于乳清蛋白添加过程中。我们都知道乳清蛋白是广泛存在于牛奶制品中的一种营养价值很高的物质，而通过挤压蒸煮技术我们也能够在食物中添加乳清蛋白，增加食物的营养性。

通过叙述我们可以了解到挤压蒸煮技术是一种能够充分满足人们对产品多样化需求的技术，通过此项技术生产的乳制品能得到更多的人青睐，但如今这种技术的应用领域还没有得到充分的拓展，随着科技的发展和此项技术的不断进步，相信挤压蒸煮技术一定能够越来越多的被应用于乳品生产加工过程中。

#### 4 高压处理技术

高压技术是早就出现的一种技术类型，但由于早年间技术应用设备的限制导致这项技术一直没能充分应用到食品加工工业中，如今随着高压技术应用设备的更新和果酱加工工艺对于高压技术的应用程度的不断提升，逐渐推动这项工艺在乳品生产加工过程中的应用，高压处理技术的一个优点就是在食物处理过程中不会因为压力而对食物的化学结构产生不利影响，即食物的营养价值和植物的外观形态不会受到影响，这一特点也使这项技术在乳品加工领域受到青睐，高压处理与高温处理相比存在的一个优点就是较低的温度不会对乳品的新鲜度产生影响，<sup>[3]</sup>即使是对那些难缠的孢子细菌，在高压处理之下也只需加热到五十度以下就能实现完全消杀，此项技术有助于提升乳制品的风味。除此之外一在干酪制作过程中我们也可以充分运用此项技术，我们都知道奶酪制作的原理就在于发酵，乳糖经过时间的沉淀能够给奶酪以特定的风味，而通过高压处理能够完全消灭乳制品内的其他细菌而不会对乳糖产生影响，在没有了其他微生物干扰的情况下高品质的乳糖也为高质量干酪的形成创造了条件。<sup>[1]</sup>

#### 5 总结

在实际生活中乳制品一直是各个年龄段的人补充营养的首选，也正因此我们无比的关注乳制品的质量、安全性和营养程度，如今随着经济科技的发展食品工程也逐渐成为这一个热词走进了我们的实际生活之中，各种高新技术的应用也为食品工程的发展提供了条件，

种发展所带来的高新技术成果正在被越来越多的应用到乳品生产和加工工业之中,本文也在这样的背景下提出了几点高新技术手段在乳品加工工业中的主要应用,其具体的技术手段并不仅仅上文提到的几种,类似的技术手段还包括微胶囊技术等很多种,在实际乳品生产加工管理过程中我们始终要以一个开放的心态去接纳和正确认识这些技术,始终坚持这些技术手段就是为了提升乳品加工效率、造福一代中国百姓的,只有这样乳品生产加工工艺才能逐渐体系化和科学化,并得到发展。

#### 参考文献

[1]高福成,等.现代食品工程高新技术[M].北京:中国轻工业出版社,2017.42-43.

- [2]李宏军,等.挤压蒸煮在乳制品中的应用[J].中国乳品工业,2018,30(6):28-30.  
 [3]靳辉,等.高压处理对乳及乳制品加工的影响[J].食品工业,2017,(D):44-45.  
 [4]李勇,等.超高压致死微生物的研究进展[J].微生物学通报,2015(4):22.  
 [5]宋健,等.微胶囊化技术及应用[M].北京:化学工业出版社,2017:15-17.  
 [6]曹永梅,等.微胶囊技术在双歧杆菌中的应用[J].食品科技,2017,(5):8-9.  
 [7]梅丛笑,等.微胶囊技术在食品工业中的应用[J].中国食物与营养,2016(3):28-29.

# 基于校企联盟平台的连锁经营管理“协同育人”模式的构建和实践分析

周学晴

(徽商职业学院 安徽 合肥 231201)

**摘要**近年来,大学何时能就业的压力一直在增大,校企联盟的“协同育人”教育模式有助于学生进行全面发展,能够为连锁经营管理专业的学生就业提供助力,本文首先阐述了如何构建连锁经营管理“协同育人”模式,然后针对进行连锁经营管理“协同育人”的实践策略进行了分析。

**关键词**校企联盟平台;连锁经营管理;“协同育人”

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1104

#### 引言

随着社会的发展,对于人才的要求也越来越高,因此,很多学校都进行了基于校企联盟平台的连锁经营管理“协同育人”模式,连锁经营管理专业在校企联盟平台中进行了“协同育人”教育模式的实施,为学生开创了新的学习方式,促进了学生的全面发展。

#### 一、如何构建连锁经营管理“协同育人”模式

##### (一)校企联合制定教学方案

“协同育人”是学院与企业共同联合,对学生进行从理论到实践的全方位的教育从而保证能够将学生培养成全面型人才的一种教学方式,在这样的教学过程中,通常是学员负责针对学生的专业知识学习与技能训练展开教育,以确保学生能够较为扎实地掌握理论知识和实践操作时所需要的技能,企业则负责在学生学完理论知识后进行对于学生的实训,使学生能够将理论应用与实践。因此,在实行“协同育人”的过程中,学校与企业首先需要针对教学方案进行双方的联合制定,通过双方对教育方案的制定,如人才的具体培养目标、课程标准、课程标准、教师细则等。通过校企双方的沟通,使教学方案适合学生进行学习,同时也能够保证学校与企业都能够让学生进行理论与实践的学习<sup>[1]</sup>。

##### (二)校企联合创新教学模式

想要实现校企双方的“协同育人”,就必须保证教学方案是适合这种教学模式的,就必须针对有的教学模式进行改革。首先,在原有的教学模式中,教育过程重理论,轻实践,但是在今天的“协同育人”教育模式下,往往能够做到既重理论,又重实践,使学生能够将“学与做”同步进行学习,因此教学方案可以以工学交替的方式进行,以保证学生能够充分地理论与实践相结合;其次,想要改进教学模式,就必须使教师队伍能够适应这种新的教学模式,学校可以实行“双导师”制,通过双导师同时进行不同方向,但又互相有联系的指导教学,使教师在教学中能够适应新的教学模式;第三,学校可以通过新的课程体系保证校企联合“协同育人”的有效性。通过改变原有的课程体系进行教学模式的改变,校方与企业方可以根据具体的岗位工作内容建设新的课程体系,将理论课程与实践课程有机地结合,从而保证课程的设置能够充分符合社会的要求,达成校企合作的真正目的,通过“协同育人”保证学生的全面发展<sup>[2]</sup>。

#### 二、进行连锁经营管理“协同育人”教育模式的具体实践

##### (一)将教学过程与工作过程相对接

连锁经营管理专业的教学培养目的是通过多种方式的教学,使学生能够成为连锁经营管理方向的高素质应用型人才,需要达成这样的目的,仅仅依靠学校的理论教学是不行的,学院必须通过教学过程与工作过程的有机连接,保证学生能够将理论与实践相结合,从而成为一名合格的人才。

在实际的教学过程中,学校可以与进行了协同育人的企业进行合作,达成工学教学模式,例如,某学院与Y连锁甜品店达成了校企合作,进行了“协同育人”的教学模式,在这种情况下,Y甜品店可以针对学生的具体情况与学员制定实训目标,通过开展订单班、企业班的方式进行教学,在教学过程中可以从Y甜品店的企业文化开始入手,并进行如研讨会、

座谈会、实际进店实训等方式进行教学,通过这样的教学方式,使学生对于连锁经营管理专业的理论课程有了更深层次的理解,在实训的过程中也让学生能够针对企业经营与管理有了更深层次的理解,这有助于学生在毕业后步入社会时能够更快地融入社会,进入工作状态。

##### (二)将教学内容与工作标准相对接

在实际的教学过程中,只有将教学内容与工作标准相对接,在进行课程标准设计中有计划地结合职业标准进行设计,在课程实施的过程中有计划地使学生接触到连锁经营管理专业实际工作中的工作标准,才能够使学生在进行学习的过程中真正接触工作标准,了解工作标准,使学生能够在进行实践课程的过程中将自己所学过的知识应用于工作中去。

例如,某学院在进行教学的过程中,与进行了校企合作“协同育人”的某连锁X咖啡店一同为连锁经营管理专业的学生进行了项目实践课程的开设,通过企业导师进行对接课程的教学,使学生能够在实践课程的学习中获得在学校无法获得的知识。X咖啡店首先针对学生进行了沟通方面的培训,并针对学生的具体学情开展了连锁管理策略的讲座,带领学生通过良好的方式进行学习,使学生通过这样与企业零距离接触的方式进行学习,并安排了学生进入门店实习,在项目实践课程的最后,企业导师与学生进行了交流与总结。在这样的过程中有效地实现了将教学内容与工作标准相对接的目标,同时通过这样的教学模式,使学生亲身接触到了连锁企业的具体运转模式,这对于连锁经营管理专业的学生来说,是受益匪浅的一件事。

通过这样的方式,也能够将校企合作“协同育人”的教学方式完美地完成,学生通过这样的教学方式能够有效地开拓自己的视野,使学生能够进行不同模式不同行业的连锁运营模式的掌握。同时,这样的教学方式能够帮助学生更快地熟悉自己将来要任职的岗位,使学生的社会实践能力得到增强,在学生毕业后能够更快地融入社会,第三,企业培训相比学校内的理论知识教学更注重于培养学生的语言表达能力、策划能力与实际营销能力,针对学生的综合职业素养进行了培养,有利于学生全面发展,成为社会需要的人才。

#### 结束语

总之,校企联盟平台的连锁经营管理“协同育人”模式能够充分地对学生进行全面地培养,这种培养能够使学生更快地掌握连锁经营专业所需的技能,并使学生的综合素质得到长足的发展,提升学生的就业竞争力,促进学生更好地进行长远发展。

#### 参考文献

- [1]姚海华.校企协同育人模式在酒店管理专业中的构建与实践[J].现代经济信息,2018,(09):426-427.  
 [2]张彦.粤港澳大湾区背景下政校企协同育人模式构建——基于区域教育联动发展视角[J].中国高科技,2019,(011):P.62-65.  
 作者简介:  
 姓名:周学晴,出生:1987,04,性别:女,民族:汉,籍贯:安徽合肥,学历:硕士研究生,职称:讲师,研究方向:市场营销。

# 浅议青春期健康教育的原则与途径

尹子莹 肖文静

(1.浙江音乐学院音乐学系 浙江 杭州 310024;

2.山东省肥城市左丘明实验学校 山东 泰安 271608)

**摘要**青春期健康教育是学校基础教育的重要组成部分,也是学校素质教育的重要内容。在健康教育中,教师要结合学生存在的不良卫生习惯,有针对性地对学生进行卫生保健科学知识教育,让学生了解生命活动的规律,懂得讲究卫生的道理并注意预防疾病,帮助学生排忧解难,调节情绪,积极面对生活。本文结合教育教学实践,论述了对学生进行青春期健康教育的意义、原则与措施,希望对大家有所启发和帮助。

**关键词**青春期健康教育;意义;原则;途径

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1105

习近平同志指出:“要抓住青少年价值观形成和确定的关键时期,引导青少年扣好人生第一粒扣子。”对学生进行青春期健康教育,就是贯彻落实习近平总书记指示的重要行动,是摆在广大教育工作者面前的重要课题。

#### 一、青春期健康教育的重要意义

青春期是生理、心理、社会行为等方面从未成熟到成熟,从未定型到定型的时期。在这一关键时期,针对性地对学生进行卫生保健知识教育,传授心理自我调节的方法具有非常重要的意义。

青春期健康教育是促进青少年适应社会发展的需要。青春期是青少年生理发育和心理变化急剧发展的时期,也是世界观、人生观、价值观逐步形成的关键时期。对青少年进行积极有效的青春期健康教育,是每一位家长和教师的共同愿望,也是全社会的共同责任。引导和帮助学生从正规渠道得到对性与生殖健康知识和需求服务,直接影响着家庭关系的和谐,甚至影响到社会伦理秩序的稳定。

青春期健康教育是促进和保护青少年健康成长的需要。青春期是人生中最好的时期,面临的心理问题也很多,主要表现在早恋、叛逆、紧张、焦虑、抑郁、悲观、消极、自卑等方面。为了引导学生养成良好的健康行为和生活方式,提高他们对自己健康状况的了解水平,使其能真正意义上做到珍爱生命,学校要通过多种手段,有计划、有目的、有组织地使学生掌握青春期健康知识,养成有益的健康生活方式,促进学生身心健康、道德健康和社会适应能力的全方位发展。

因此,搞好青春期健康教育,有利于让青少年在宽松的氛围中掌握正确的健康知识,树立正确的人生观,培养对自己、他人和社会的责任感,顺利地度过青春期,为以后的健康生活做好充分的准备。

#### 二、青春期健康教育的基本原则

青春期健康教育主要是通过10-20岁的青少年进行身心健康教育,提高他们的性生理、心理与生殖健康知识水平,增强他们的健康意识和自我保护能力。我认为,青春期健康教育的原则有以下几个方面:

第一,坚持个别引导的原则。进入青春期的孩子,个性意识逐渐增强,要了解他们的心理不是件容易的事。要了解他们的内心秘密就必须以诚相见,以心换心,关心他们的精神生活,注意他们的感情变化,尊重他们的隐私和人格。这样才能对症下药,取得良好效果。

第二,坚持团队协作的原则。根据环境育人的理论,努力建设朝气蓬勃积极向上的班集体,定期召开青春期健康教育主题班会,成立各学科的课外活动兴趣小组,利用丰富多彩的课余活动和高雅有益的精神生活,抑制由于性生理变化而产生的各种情感体验要求,培养良好的道德品质,帮助有心理问题的学生早日摆脱青春期的困惑。

第三,坚持家校共育的原则。青春期健康教育要依靠社会、联系家庭,才能取得事半功倍的效果。青春期教育不仅要通过课堂传授知识,而且要注重内外结合,采用多种形式,争取家长的配合,形成教育合力。积极利用家长的教育资源举办报告会、演讲会,组织参观考察、访问座谈,开展亲子共读、影视书评等活动,让学生在健康生动的教育活动中培养高尚的情操。

坚持科学的教学原则,贯彻以人为本的教育方针,在青春期及时对学生进行正确的性观念和科学的性知识教育,有助于学生提高自觉抵制不良性文化和性道德侵蚀的能力,提高自我保护能力。

#### 三、青春期健康教育的主要途径

青少年时期是人生成长过程中的一个关键性阶段,对以后人生的影响极其重要。为帮助学生养成健康向上的生活行为,我有意识地运用教育学、心理学知识,对学生进行青春期健康教育,取得了明显成效。