

浅谈高职院校开展大学生健康教育的内容和方法

范岩枫¹ 周红梅²

(1. 长白山职业技术学院, 吉林 白山 134300;

2. 吉林省白山市浑江区实验小学, 吉林 白山 134300)

摘要:为深入贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》要求,牢固树立健康第一的教育理念,深入实施健康中国行动,培养健康意识、观念和生活方式,提高高职学生健康素养,推进健康中国建设、教育强国建设,大学生健康教育从“四维保健”“立德树人”和“五育并举”出发,帮助高职学生更完整地理解身体健康、心理健康、社会良好适应、和道德健康,推动大学生身心、全方位的成长,并为他们学习生活就业提供一种良性的环境。随着社会发展的不断推进,高职学生的成长需求日益多元化,以往单纯的健康教学管理模式已经不能适应学生们的需求,对大学生健康教育也更加细化,为了学生能健康成长,顺利就业,高职院校的健康教育教学与思想政治教育结合起来,由大学生健康教育教研室、心理教研室、体育教研室、思政教研室来承担,当然也少不了防病治病的校医务室卫生所医院、管理学生的学生处、学生先锋领部门团委、发布信息的宣传部等等,本文主要是以卫生防病的健康教育教研室部门出发,从预防常见病、多发病、传染病管理制度的完善、实施的措施和宣传进行的,目的是达到同学们学会健康学习、健康生活、健康就业、健康工作,而进行的浅谈高职院校开展大学生健康教育的内容和方法。

关键词:高职院校; 校医; 健康教育教研室; 大学生; 健康教育; 内容; 方法

身心健康是高职学生学习成长的重要基础,而开展针对性的健康教育工作既可以提升高职学生对自身状况的重视程度,增强学生的相关认知水平。还能够做好各种身心问题的防范工作,为高职学生的全面健康发展奠定坚实的基础。但在实际的健康教育工作中,由于受到相关人员参与程度、日常监管力度和健康教育体系等多方面因素的影响,导致健康教育效果远远低于预期,难以满足高职学生健康教育方面的实际需求,令高职院校的整体教学质量显著下降,对学生今后的成长发展也造成了极为不利的影 响。故高职院校应树立健康第一的教育理念,聚焦“教会”健康知识和技能,“防住”学校公共卫生事件,“建好”学校卫生与健康教育体制,使学生总保持健康状态。疫情发生以来,教育部门对健康教育工作的关注进一步提高,在为推进联防联控加强防疫的同时,不断加强学校卫生与健康教育工作,提升学校卫生健康管理水平,从学校卫生工作条例“第二条学校卫生工作的主要任务是:监测学生健康状况;对学生进行健康教育,培养学生良好的卫生习惯;改善学校卫生环境和教学卫生条件;加强对传染病、学生常见病的预防和治疗。”说起,谈谈大学生健康教育的具体内容和方法。

一、完善由校医牵头组成的健康教育教研室

由校医作为健康教育教研室带头人,既可以拟定卫生保健计划和完善卫生规章制度,又可以进行健康教育,制定健康教育教学计划,开展教学研究、科学研究,不断改进健康教育的教学方式,提高健康教育教师的素质和学术水平,提高教育质量,完善大学生健康教育教学、科研、教学组织与管理、教学建设、改革和研究系统、深化健康教育实践教学、提高学生的社会服务能力,培养学生良好的健康行为和卫生习惯、实行卫生监督、改善学习环境制定和实施健康教育的发展规划,通过校医对临床保健过程中遇到的健康问题和解决办法不断总结,并对相应的技术进行提升,并在大学生健康教育中教授给学生,让学生学到更多、更好的防病保健技能。

二、开展大学生健康教育从完善“一案”及“八制”,建设健康促进学校入手

高职院校开展健康教育工作,从理解健康教育是全面推进健康中国建设的重要基础,是加快推进教育现代化、建设高质量教

育体系和建成教育强国的重要任务,是大力发展素质教育、促进学生全面发展的重要举措出发,为建设健康促进学校而努力,因为建设健康学校是落实健康第一教育理念的重要举措。健康促进学校建设的出发点和落脚点都在于学生的健康成长,具有鲜明的方向性和引导性。健康学校建设还是推进新时代学校卫生与健康教育工作的重要抓手。如何把党和国家关于学生健康教育的政策和要求,转化为教育系统的生动实践,健康学校建设将发挥重要的平台作用,以此提升我国学校健康教育的整体水平。健康促进学校建设更是系统提升学生综合素质、健康素养和健康水平的重要途径。而健康教育制度是“一案八制”之一,“一案八制”是高职院校预防保健工作引领制度,即:传染病及突发公共卫生应急预案、传染病防控及健康教育制度、学生晨(午)检制度、通风消毒制度、预防疾病制度、传染病卫生突发事件管理及上报制度、因病缺勤登记追踪复课证明查验制度、学生健康管理制度、常见病防控制度、学生免疫规划管理制度等。开展“一案八制”,是卫生部门对常见病、多发病传染病防控的相关措施、是建设健康促进高职院校的重要工作内容,把不断完善制度作为常态化工作,定期讨论和改进,这对于落实健康第一的教育理念,促进学生健康成长、全面发展具有重大的现实意义,必将对高职院校健康教育发挥重要的示范引领作用。

三、高职院校开展大学生健康教育,从平时的卫生保健防病治病、体检工作做起

提高学生的健康意识和理念,践行健康生活方式,提升健康素养水平,发挥校医在健康促进中的健康管理作用。随着高职学生的不断增多,各种健康问题日益突显,高职学生在日常生活中出现身心健康问题,不仅会严重影响学生自身的学习效率,使其学习质量大打折扣,还会对学生今后的成长发展造成极为不利的影 响,为高职学生接下来的上岗就业埋下巨大的隐患。基于高职学生的实际身心状况开展针对性的健康教育工作,成为了高职院校亟待解决的重要问题,也是提升高职院校教育质量的一大方向,已成为教育部门关注的焦点,校医针对这一情况,加强平时案例收集、整理、提炼,并举例教授给学生,让学生理解相关的技能。如校医在饮食不节这个常见病上发现的问题,有的是一边吃麻辣烫一边喝冷饮、有的饥一顿饱一顿、有的辣的吃太多,等等造成

胃肠紊乱或受刺激而吐泻；在心血管疾病问题上遇到的病例，有的是先天性疾病，有的是生气所致，还有的是不正常吃饭来的，如在新冠疫情职院封控期间遇到这样一个学生，半夜睡不着觉，来医务室说自己失眠还有心脏病，吃药也不管用，校医就耐心对她进行了健康评估，通过检查没有发现问题，通过询问才知道学生经常感觉心脏不适还睡不着觉，以前因心脏不适和失眠问题家长曾带她去多个处医院就诊都没有发现问题，于是家长认为是冠心病，让孩子吃稳心颗粒、天王补心丹和速效救心丸等，但还是时好时坏的，校医在健康评估过程中，看这位学生身材不错，血压脉搏又正常，于是就询问了她吃饭问题，这一问惊讶地发现这个学生常常2-3天才吃一顿饭，原来为了保持体型就常常好几天吃一顿饭，这就是导致心脏不适、失眠的原因，严重时还会造成其他的疾病；外伤的例子也比较多，如烫伤原因，有的是没有定期检查暖水瓶脱落，有不小心把热水洒到身上，有的是注意不集中慌乱中把手伸到正在接的热水里；外伤的原因最多的是平时运动少，突然进行剧烈运动，而致腰、踝、腕、肘部扭伤，有的走路看手机脚踩空等；在体育课、军事理论课、军训、运动会活动过程中突然晕倒或者突然腹痛的例子非常多，心血管疾病来的、经常发作原因不明的经常晕倒来的、有生气来的，有不吃饭来的，解决的办法就是告诉学生有相关疾病的学生不能参加剧烈运动，叮嘱学生到吃饭点一定要吃饭，在大型运动前，校医要督促相关部门对学生做好这方面的工作；因心理问题导致疾病的也大有人在，有因为和同学之间发生纠纷，而导致胸闷气喘、心脏血压异常、心绞痛，甚至抑郁不能上课，遇到这些情况，校医除了进行抢救外，还得对学生进行心理辅导和健康教育；睡眠时间不足，导致心脏不适、牙痛、失眠、视力下降、血压异常等也大有人在，因为看手机甚至一夜不睡，白天上课就没了精神；不注意季节变化，春节乍暖还寒，很多学生就穿上了夏季的衣服，结果成群结队的患上了感冒；学生在就医用药方面也有很多问题，有的学生患病不及时看，结果越来越重；有的学生吃药不遵医嘱，吃药不连续，结果也使疾病严重了，更严重的是恨药多吃药，曾经遇到这样一位学生，上午她说咽痛，校医给她了一袋清火栀麦片，告诉她一次2片，一日2次，这位学生拿着药回班级上课了，下午来院卫生所说浑身没劲，经询问才知道，这个学生吃了2片清火栀麦片，觉着咽部还是痛，下午就把那袋清火栀麦片全部吃掉了，结果导致全身无力，到卫生所时几乎站立都不稳了，经过解毒处置才好转，吃药不遵医嘱会造成严重后果，很让人后怕，这些例子校医在健康教育过程中讲给学生，会给学生留下深刻印象，与学生处、团委、宣传处的合作，对学生进行健康教育，就会获得很好健康教育效果。健康体检对学生健康教育很直截，校医把体检结果进行统计、分析，对异常的学生面对面指导，定期到医院复查、确诊治疗，指导学生采取健康的生活方式，消除或减少危险因素的影响保持健康状态。

四、开展大学生健康教育，落实传染病防控措施

校医要认真贯彻落实《学校卫生工作条例》《传染病防治法》《中华人民共和国传染病防治实施办法》，形成长要亲自抓，分管领导要具体抓，师生员工一起抓的传染病防控制度，按照依法治教，依法治卫，依法办事的原则，开展宣传教育工作，把学生健康放在第一位，把学生流行病、传染病防治宣传教育工作摆上重要议事日程，开设健康教育课，必须保质保量，上足课时，让学生了解流行病，传染病的有关知识，增强防患知识。同时要利用学校教育的优势和特点，充分利用黑板报，讲座，广播、主题班会、

微信及QQ群等多种形式开展宣传教育，采取合理有效措施，宣传合理膳食、劳逸结合、保证充足的睡眠、摒弃不良习惯，加强学生良好的行为养成的教育，高度关注最容易暴发传染病和流行病人群，随时掌握当地流行性疾病、食源性疾病和饮水污染的情况，采取切实有效的预防措施，预防疾病、流行病和中毒事件的发生。配合卫生部门搞好流脑，乙脑，甲肝、痢疾及春夏秋季疾病预防，组织相应的预防疫苗接种，指导班级做好晨检午检、因病缺课登记及追踪，发现学生有发热、头痛、咳嗽、皮疹、腹泻、呕吐、黄疸、结膜充血等症状或其他异常时，应及时告知校医，校医对各班晨检结果和因病缺课情况要进行核实、排查、汇总和处理，以确保做到对传染病病人的早发现、早报告，把流行病传染病消除在萌发之中，对于校外人员进校要严格监视控制，防止流行病传入校园。

对患有传染病的教职工学生，应根据医师对其患传染病的种类，采取相应的隔离措施，在治愈前不得到校上学，发现传染病及时隔离治疗。对患传染病学生病情痊愈，返校复课的，校医应查验相关医疗机构出具的痊愈复课证明并作登记，方可回校上课；指导班级坚持通风消毒，保持清洁。健康教育宣传可以通过健康教育授课、板报、LED屏播放、微信、QQ群、悬挂横幅、校园广播、宣传单发放、制作手抄报、编辑健康报、组织召开主题班会、讲座等各种宣传形式介绍各种常见病、多发病和传染病的相关知识，丰富学生的医疗知识，提高学生预防疾病的能力。

五、开展大学生健康教育，利用主题日宣传常见病、多发病、传染病的防治知识

校医及健康教育教研室老师通过院卫生所和健康教育教研室医室老师通过3月3日全国爱眼日、3月24日是世界防治结核病日、5月20日为中国学生营养日，5月31日世界无烟日、6月6日全国爱眼日、9月1日全民健康生活方式行动日、9月20日全国爱牙日、12月1日世界艾滋病日这些主题日，围绕主题日主题，组织学生制作手抄报、组织演讲比赛、组织制作视频比赛、组织制作海报比赛，进行爱耳、爱眼、爱牙、保持健康的生活方式、关注学生营养、禁烟、预防结核病、预防艾滋病关注生殖健康、心理健康等宣传，提高职业院校学生的健康水平和能力，努力为培养出具有全面发展的人才做最大努力。

六、结束语

富兰克林曾说过保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。通过各种方式的大学生健康教育，使高职院校学生的健康能力不断提高，提高学生对健康与疾病的认知水平；持续改进健康教育质量，提高学生自我保健能力；增强了高职学生的依从性；提高高职学生在体质健康、营养健康、心理健康、行为健康、性健康及预防常见病、多发病、传染病及合理用药常识等方面的知识，让高职学生在学习中能健康成长。

参考文献：

- [1] 王振辉. 高职院校辅导员开展大学生心理健康教育的创新方法探析[J]. 山西青年, 2023(11): 190-192.
- [2] 何峰雷. 浅谈高职院校开展大学生心理健康教育的途径和方法[J]. 科教文汇(中旬刊), 2012(20): 183-184.
- [3] 谭燕. 高职院校开展大学生心理健康教育工作的探讨[J]. 长沙通信职业技术学院学报, 2013, 12(02): 67-70.
- [4] 喻玉兰. 积极心理学理念下高职院校开展大学生心理健康教育工作的探索[J]. 吉林教育, 2023(05): 70-72.