

浅谈高职院校健康教育的重要性

蒋志娟

应天职业技术学院, 中国·江苏 南京 210000

【摘要】健康中国战略实施以来,健康问题越发受到人们重视,特别近年传染病的流行,大众对健康知识的学习热情高涨。高职院校学生众多,学情复杂,对高职院校学生开展健康教育可以增强学生对疾病知识的掌握程度,有利于对慢性病和传染病的预防,并且能够培养学生养成良好的个人习惯,具有重要的实践意义。本文通过阐述目前高职院校健康教育的现状,分析高职院校开展健康教育的重要性。

【关键词】健康教育; 必要性; 高职院校

健康教育是我国长期关注的重要议题,建党百年,也是为人民谋健康的100年。目前我国高职院校学生众多,开展健康教育是十分必要的,学生的健康状况对我国社会经济的发展有着十分重要的影响。

1 高职院校健康教育现状

1.1 高职院校健康教育不能满足学生的需求

目前高职院校对健康教育没有明确统一的教育目标。高职院校开展健康教育方式仍然比较单一,教材、课堂、教师,学生互动参与不足。虽然有时采用海报宣传、公益讲座、健康宣传手册等形式,但是健康信息的传播以单向为主,较难获得反馈。缺乏比较系统权威的健康教育的教材,健康教育的内容较为陈旧和固定,呈现形式缺乏吸引力,无法满足高职院校学生对于健康的要求,很难激发学生学习的积极性,导致参与度普遍较低。

1.2 师资缺乏

目前高职院校的健康教育工作主要是由体育教师、心理健康教育老师和校医完成。高职院校健康教育需要完成健康通识、精神状态、自我保健、生活方式和生活技能的教学,从健康教育模块课程分类来看,分为医学类课程、心理学类课程和运动类课程,这就对教师提出了较高的要求,需要医学、体育学、心理学、营养学多学科结合的复合型人才。

2 高职院校健康教育的必要性

2.1 传承中国传统医学文化的需要

2017年国务院办公厅印发《关于实施中华优秀传统文化发展工程的意见》要求在高校哲学社会科学及相关学科专业和课程中增加中华优秀传统文化的内容,中医作为中华优秀传统文化的重要组成部分,是不可缺少的。1800年前,张仲景有感于当时疫病流行写成“方书之祖”《伤寒杂病论》,1800年后,从传统医书经方中改进出来的抗疫中药,在抗击传染病中发挥了非常重要的作用。中国传统文化讲究“天人合一”,重视人与自然的关系。中医教育集医学卫生、思想、防疫抗疫等多元性的作用,是素质教育的体现和示范。目前高职院校学生的生活方式存在很多问题,比如晚睡、玩手机游戏、饮食不规律、体育锻炼少等,这些都不利于身体健康。健康教育强调治未病,重视预防,这和我们中医的理念是一致的,加强高职院校学生的健康教育,有利于传承中国传统医学文化。

2.2 有利于落实健康中国计划

健康是社会文明进步的基础,是广大百姓的期盼。中国共产党建党百年,也是为人民谋健康的100年,党领导的卫生健康事业,始终强调预防为主,最大程度降低群众发病水平。《“健康中国2030”规划纲要》指出“把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。”高职院校学生人数众多,但是真正掌握健康养生知识的不多。根据有关调查统计,近年高职院校学生在校开设健康教育课程大多以选修课的形式,真正学到的知识有限,另外学生喜欢在传媒媒体上观看各种养生知识,但是真假难辨。对高职院校学生开展健康教育,让他们了解正确的健康通识,调整自己的心态,自我保健,从而改变不良生活方式,达到知行信,有利

于落实健康中国计划,特别是当今世界面临传染病防治的新挑战、国家经济建设攻坚战,高职院校学生开展健康教育,有利于国家传染病防控,经济的健康发展。

2.3 预防慢性病

国务院办公厅关于印发中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)的通知中强调开展慢性病防治全民教育,建立健全健康教育体系,普及健康科学知识,教育引导群众树立正确健康观。慢性病不是特指某种疾病,而是对一类起病隐匿,病程长且病情迁延不愈,病理变化缓慢或不能在短时期内治好的病症。我国慢性病发病率逐年上升,并且慢性病的发病年龄逐渐年轻化。高职院校学生普遍存在不吃早餐,荤素搭配不均衡的饮食习惯,部分学生吸烟、喝酒,能够坚持体育锻炼的学生也比较少,大部分学生都是在晚上11点以后才休息,普遍存在精神压力大的特征。慢性咽喉炎、慢性胃肠炎、慢性鼻窦炎、胃肠功能性障碍、牙齿疾患、消化性溃疡、脱位、扭伤和劳损、甲状腺功能亢进、乙型肝炎、抑郁症是大学生慢性病患者率较高的前10位疾病。据调查显示高职院校学生对慢性病的认知不足,对慢性病相关知识了解比较少,缺乏慢性病防治的意识。在高职院校开展健康教育,有利于我国慢性病的防治。

2.4 促进社会经济发展

我国共有职业学校1.13万所,在校生3088万人,建成世界规模最大职业教育体系,培养了一大批支撑经济社会发展的技术技能人才,这些人在国家的各行各业从事相关工作,创造社会财富,职业教育也成为我国广大农村脱贫的一种方式,职教一人,脱贫一家。健康对每一个人,每个家庭都是十分重要的,没有健康的身体,其他的就无法实现。在高职院校开展健康教育,让学生了解健康知识,积极预防相关疾病,有利于传染病的预防,同时也有利于慢性病的防治。在中国防治慢性病中长期规划中强调充分利用主流媒体和新媒体开展形式多样的慢性病防治宣传教育,根据不同人群特点开展有针对性的健康宣传教育。深入推进全民健康素养促进行动、健康中国行等活动,提升健康教育效果。在高职院校开展健康教育,有利于预防慢性病、各类职业病和传染病,提高人民的生活质量,促进社会经济发展。

3 结语

高职院校学生的健康教育是一项系统工程,需要全社会各方面共同努力。高职院校要积极制定合理的教学目标,完善的考核方式,多部门联合行动,开展健康教育,调动教师和学生的参与热情,切实改善高职院校学生的健康意识,改变不良行为习惯,改善学生的健康状况。

参考文献:

- [1] 陆庆伟, 卢健. 上海某高校大学生肺结核知行信分析[J]. 江苏预防医学, 2021, 32(03): 375-377.
- [2] 徐家伟. 大学生合理“增负”背景下加强和改进新时代高校体育工作的思考[J]. 浙江体育科学, 2021(1).

作者简介:

蒋志娟(1983—), 江苏省连云港市, 女, 汉族, 大学本科, 助教, 研究方向: 教育经济与管理。