

论高校健康教育的现状及发展

陈帆

(中国民用航空飞行学院医院 四川广汉 618307)

【摘要】健康教育对高校学生的学习和生活都非常重要,健康是一切事情的前提。在接受健康教育后,学生在日常生活中就知道哪些行为、哪些情况具有危险性。学生知道后在日常生活中就会对这些危险情况进行规避,从而可以预防安全事故的发生。同时,健康教育也会教学生在面对突发状况时应该如何应对。但是在很多高校内健康教育并未得到足够重视,学生在高校内并没有掌握到足够的健康教育知识。针对这一情况,本文就高校健康教育的发展提出几点策略以供参考。

【关键词】高校;健康教育;发展策略

On the Status quo and Development of College Health Education

【Abstract】 Health education is very important for college students' study and life. Health is the premise of everything. After receiving health education, students know what behaviors and situations are dangerous in their daily life. Students will know how to avoid these dangerous situations in their daily life, so as to prevent the occurrence of safety accidents. At the same time, health education also teaches students how to deal with emergencies. However, in many colleges and universities, health education has not received enough attention, and students have not mastered enough health education knowledge in colleges and universities. In view of this situation, this paper puts forward several strategies for the development of university health education for reference.

【Key words】 university; health education; development strategy

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82961

健康教育就是通过知识传播的方式让学生学习到健康生活的知识,同时也会告诉学生生活中都存在哪些危险因素。学生在学习相关知识后会对比自己的日常生活,然后发现生活中对健康不利的生活习惯,促使学生将不健康的生活方式改成对自身健康有益的生活方式。通过高校健康教育的开展,学生会养成良好的生活习惯,从而提高他们的生活质量。

1 高校健康教育的背景

近几年随着我国的发展,教育得到了更好的普及,人们对生活质量有了越来越高的追求。国民的健康程度也成了检验社会发展的一个标准,所以健康问题也得到了社会各界的关注。根据社会形势,国家也出台了关于健康的计划与政策。健康的生活方式成了越来越多人的生活追求,健康生活已经成了社会的一个新风尚。在“健康”的新内涵下,国家的各个领域、产业的结构,政策的布局都形成了相互配合的局面。大学生作为未来社会各行各业的人才资源,社会发展的中流砥柱,他们的健康问题更应该得到社会各界的重视。大学生是否有一个健康的生活方式来源于他们的健康素质,而他们的健康素质则很大程度上依赖于他们所接受到的健康教育。高校作为学生学习和生活的主要场所,应当为学生提供能接受健康教育的条件,从而让学生接受良好的健康教育知识。

2 高校健康教育的现状

2.1 管理缺失

根据调查显示,很多高校对于国家出台的关于高校健康教育的策略并没有理解透彻、掌握充分。有一些高校甚至没有开设专门的健康教育课程,或者是通过讲座的方式简单传播健康教育的知识。通过一些高校将健康教育的宣传草草了事,就能看出这些学校对学生的健康教育并没有高度重视。还有一些高校虽然安排了健康教育的课程,但是学校管理层人士和很多教师,他们都认为健康教育是一门看似很重要,事实上却是可有可无,没有也可以的课程。在这

样的心态下,他们对学生进行健康教育时,不论是课前准备还是课后回访都不会十分充分。

2.2 师资力量缺乏

在很多高校健康教育的授课教师一般都由学校的校医或者体育教师来担任,很多学校都没有专业的健康教育教师。这种现象与我国健康教育事业起步较晚,专业人才较少具有很大的关系。我国的很多医学院都没有开设健康教育这一专业,所以对培养专业的健康教育教师带来了很大的困难。有很多体育院校所培养的健康教育教师也只是具有兼职的资质,并没有开设单独的专业让他们学习专业的相关课程。目前,虽然一些院校开设了健康教育专业,培养了一批从事健康教育的专业人士。但是我国人口基数大,导致社会对健康教育专业人才的需求量也非常巨大,健康教育专业毕业且从事高校教育的教师更是供不应求。

2.3 没有营造良好的健康氛围

从目前对高校健康教育调查的结果来看,有些学校以及学生个人对健康教育重视度不是很高。学校并没有营造出很好的健康生活环境,所以学生对个人以及周围环境的人的健康问题并不关注。另外,学校在对学生进行健康教育时,一般都只关注学生的心理健康以及艾滋等卫生疾病的预防问题,对于学生吸烟、喝酒、熬夜等不良的生活习惯所做出的干预力度相对较低。

3 高校健康教育的意义

3.1 提高学生的综合素质

大学生作为社会以后的发展人才,提高他们的综合素质是一件至关重要的事情。高校作为学生生活和学习的主要场所,他们不仅肩负着提高学生文化素质的重任,而且也要提高在校大学生的身体素质。在高校开展一系列的健康教育,有利于让学生认识到更多的疾病以及不良的生活习惯带来的危害,从而进行改变,养成良好的生活习惯。这对于社会公共卫生的开展具有重要意义。通过健康教育学生能够学习到很多良好的生活方式,从而有意识地去维护自己的健康。

3.2 可以营造健康生活的氛围

大学作为一个集体生活的场所,学生之间的生活方式都会互相影响。如果一个学生在接受健康教育以后形成良好的生活习惯,那么他就会带动自己周围的人用健康的方式生活。这样一传十,十传百,最后在学校形成一个健康生活的风尚。另外,每个学生来自不同的家庭。他们的健康生活习惯也可以带动一个家庭形成健康生活的氛围。所以,高校进行健康教育至关重要,不论是对学生个人的健康发展,还是对社会健康生活氛围的营造都具有至关重要的意义。

4 高校对于学生健康发展的策略

4.1 明确健康发展的目的

当代大学生是国家发展的中坚力量,是社会和家庭的希望。对于当代高校的大学生而言,学校既要保证学生能够按时高效地完成学业,又要培养学生养成良好的心理素质及卫生习惯等方面的能力,所以各大高校应该积极开展有关健康教育的课堂,明确健康发展的目的。对于学生而言,大学生都应该注重对自身的健康管理,课下积极地参加一些对自身健康有益的体育活动,通过这些教育活动提高自己对健康教育活动开展的认知并了解其重要性。学校方面也应该加强学生对于健康教育活动的重视,在课堂的学习过程中积极的掌握与健康教育相关的知识,从而逐步地养成有益健康的生活习惯,使学生自觉地选择健康的生活方式,提高自我的保健能力,从而促进身心健康发育。

例如,学校必须以学生的健康发展为主要目的,引导学生在课下多参与一些对于自己身体健康发展有益的活动。学校方面可以举行运动会或者是春季长跑活动,当代大学生大多都存在懒惰心理,大部分学生都存在着对开展健康教育活动的错误认知,为了让学生能够积极地参与到这些体育活动中去,学校应该正确地加以疏导,要求学生强制性地参加这些体育活动,或者是在这些活动中设置一些奖惩措施,给予积极参与活动的学生一些奖励,而针对那些态度消极、不参加活动的学生相应的处罚措施。此类体育活动的开展,既可以提高学生的体育运动量,又对开展有关健康教育有着积极性的作用。学生通过健康教育课堂的学习,提高自己对健康方面的认知能力,学会运用自己的能力做自己身体的主宰人,管理自己的身体,实现健康水平等方面的全面提高。

4.2 将现代化教学手段引入课堂

随着现代化信息教育的不断发展,课堂都引进了专业的现代化教育设备。而当代高校大学生健康教育方面面对的一个重大的难题就是大部分学生缺乏对健康教育等方面的认知,同时也缺乏对健康教育的相关医学基础知识。由于学生缺乏对这方面的认识,就导致教师在开展健康教育课堂时受到很大的阻力,大大增强了教师授课的难度。而有关健康教育方面包括的生理以及心理知识对于学生来说是十分晦涩难懂的,导致学生在健康教育课堂中丧失听课的积极性,对这些概念性的知识提不起兴趣。针对这一现状,学校方

面应该加大和落实开展健康教育活动的经费投入,可以购入一些必要的模型以及影像等,把以多媒体为代表的现代化教学手段引入健康教育课堂,采用新颖的教学方法对学生授课。传统的教学手法有了多媒体等信息技术的加持,可以为学生创造一个特定的教学情景,使学生能在这个情景下更加认真的学习。

例如,教师在开展健康教育课堂时,可以针对一些教学中涉及的人体生理知识事先进行细致的讲解。然后在互联网上找到相关的视频或图片资料,在教学过程中为学生播映,在讲述到一些比较抽象的概念性知识时,教师可以借助现代化教学手段的帮助,利用一些模型或者是影像为学生解释这些抽象的概念知识,以便于学生更好的了解有关人体的一些生理知识。传统课堂与现代化教学手段的有机融合,可以使学生更加充分地了解到有关健康教育方面的知识,这对高校开展健康教育产生着重大影响。

4.3 加强课程体系建设,普及健康知识

传统的大学生健康教育课程侧重于为学生讲述人体生理方面的知识,而这种体生理方面的知识与学生真正的需求相悖,而在新的课程体系之下,学生健康教育课程新增加了心理和道德方面的保护措施以及应对突发疾病的知识。若学校想要全面地推进有关大学生健康教育课程,就要加强课程体系建设,在健康教育课程中为学生普及健康知识。在教育课程的开展过程中,教师要以现如今的大学生现状为基础,制定能够满足学生需求的教育方式,改变传统教育的枯燥课堂。在上课的过程中把学生放在课堂的主体地位,把上课听教师讲这种授课方式变成师生一起相互配合的学习。这种授课方法既能够丰富学生健康教育课程的教学方式,还能够提高师生在课堂中的互动。新颖的教学方式代替传统死板的理论教学,更好地开展以学生为主体,师生共同互动的参与式教学方式。

例如,教师在开展健康教育课程授课过程中,可以通过游戏模拟场景对学生授课。在课堂中教师可以引进一些先进的仪器,比如模拟分娩镇痛仪器。教师可以让本班学生通过仪器来模拟妇女分娩时的阵痛,通过这种感同身受的教育模式,可以让学生更加直观地感受到在青春健康的方面由于知识缺乏导致的后果是非常严重且不可逆的,也能使男生感受到自己肩上责任的重大。在健康教育课堂开展的过程中能让学生对于知识进行反思,那就证明这节课的开展是有意义的。

5 结语

综上所述,高校健康教育的开展,对高校学生身体素质的提高以及学习发展都有重大意义。在接受过健康教育以后,学生才明白什么才是对自身健康有益的生活方式。通过改变,他们的身体素质才会得到提高。有了一个健康的体魄,学生才会有更多的精力投入到学习过程中。

作者简介:陈帆(1991.10—),女,四川广汉人,医师,研究方向:疾病控制。

【参考文献】

- [1] 胡燕生,夏婷婷.高校心理健康教育的发展现状研究[J].湖北师范学院学报(哲学社会科学版),2011,31(3):116-118.
- [2] 刘利江,刘辉.我国高校健康教育研究的现状与发展方向[J].陕西教育(高教版),2009(10):23.
- [3] 王溯,张萍.试论高校健康教育的现状及发展[J].体育科技,2007(1):18-20.
- [4] 白莉.我国高校健康教育的现状与发展趋势[J].浙江体育科学,1999(1):33-36.