

# 试论在中小学开展健康教育

李祥

(湛江师范学院, 广东 湛江 524048)

**摘 要:**从健康的概念入手,论述了当今社会在中小学开展健康教育的必要性,指出在中小学开展健康教育是党、国家和民族的需要,是全面贯彻党的教育方针的需要,是提高中华民族健康质量与水平的基础工作,是中小学生身心健康成长的需要。并提出了实施的方法体系,包括目标、内容、原则、办法、途径以及基本要求。

**关 键 词:**中小学;健康教育

**中图分类号:**G633.92;G633.96 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)01-0092-03

**Talk about carrying out health education in middle and primary school**

LI Xiang

(Zhanjiang Normal College, Zhanjiang 524048, China)

**Abstract:** The author thinks it is necessary to launch health education in middle and primary school and raises the methods to put it into effect which include the target, content, principle, way and basic demand.

**Key words:** primary and middle school; health education

## 1 健康教育概述

### 1.1 健康的概念

随着医学科学的发达、人类社会的发展、进步,对健康的认识也在加深与完善。在医学科学不发达的年代,人们只能单从生物医学模式去理解健康和认为造成人类健康威胁的主要是细菌、病毒、传染病与寄生虫等,认为“没有病就是健康”和“人体各器官没有病变,功能正常即是健康”。在我国1978年修订的《辞海》,对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好活动效能状态,通常用人体测量、体格检查和各种生理指标衡量。”很明显这仍是停留在生物医学模式的健康观。诚然,当今影响人类健康的因素,除了生物(生理)因素外,更多是来自非生理的心理因素和社会因素。“不生病,不虚弱”就是健康,这不是现代的健康观,而应把人的健康与生理、心理与社会因素紧密联系在一起。世界卫生组织(WHO)在其宪章中是这样给健康下定义的:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”这是完整的生物—心理—社会医学模式的现代健康观。按我国的习惯,笔者认为所谓健康,就是指人体各器官系统发育良好,功能正常,体格健壮,精力充沛,并具有良好的劳动效能;与生活环境之间保持良好的协调和均衡;对自然与社会环境有着较强的适应能力。也就是说健康必须是身心均保持完好的状态,哪一方面出了毛病的人,都不是健康的人。

### 1.2 健康教育与学校健康教育

健康教育在我国一直被称为“卫生宣传教育”或简称为

“卫生教育”、“卫生宣教”等。这实质就是与前面提到对健康的认识受了生物医学模式健康观的影响,忽视了人不仅是生物的人,同时还是社会的人,他不可能脱离社会活动,而恰恰这些活动又紧密关系着人们的健康生活和疾病的发生。

那么,健康教育的含义是什么?目前尚无一公认的统一定义,就是世界卫生组织在其历年的正式文献中提法也不尽相同,当中最常引用的是世界卫生组织原健康教育处长慕沃勒菲(A·Moareti)博士提出的:“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望;知道怎样以达到这样的目的;每个人都尽力做好本身或集体应作的努力;并知道在必要时如何寻求适当的帮助。”据此,按照我国的习惯,笔者认为所谓学校健康教育,是指在学校这特定的时空有计划、有组织和有系统的传授健康知识,促使学生自觉采取有益于健康的行为与生活方式,消除或减轻影响健康的危害因素,预防疾病,帮助学生形成良好的健康意识行为与生活方式,消除或降低影响健康危害因素的教育过程。

## 2 在中小学校开展健康教育的必要性

我们过去仍长期处在把健康教育看成“卫生宣传教育”,就连《辞海》对健康概念的介定,也还停留在生物医学模式的健康观上。至于中小学的健康教育就更为落后了,到今天仍把抓“卫生宣传”视为抓了健康教育,使广大中小学生在成长过程中,由于得不到“生物—心理—社会医学模式”的现代健康教育,导致常见病发病率居高不下,并出现大量的心理障碍与生活行为怪僻现象,严重影响中小学生身心健康成长。

### 2.1 党、国家和民族的需要

• 收稿日期:2000-06-06

作者简介:李祥(1940-),男,广西河浦人,教授,从事学校体育与健康教育研究。

当今世界,科学技术突飞猛进,国力竞争日趋激烈,而国力的竞争,归根到底取决于劳动者的素质和各类人才的质量与数量,这就决定了教育在综合国力形成中的基础地位,而中小学教育即是这基础地位的基础。因此,全面推进素质教育,首先应从中小学抓起。众所周知,身心素质是全面素质教育的基础素质,是其它素质的载体。所以,中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想……”这就明确告诉我们在抓中小学教育时,必须首先抓好健康教育。

## 2.2 全面贯彻党的教育方针的需要

在此,首先必须指出的是,全面推进素质教育,并非一个新要诀。从其本质而言,就是以提高国民素质为目标的教育,就是全面贯彻党的德智体全面发展的教育方针。我们现在强调全面推进素质教育,是由于过去存在着“为应试而教、为应试而学”的倾向,从而影响了素质教育的全面实施和高素质创新人才的培养。其次,过去我们在理解“德育、智育、体育几方面都得到发展”中的“体育”的内涵上,由于受“生物医学模式”健康观的影响,认为只是积极开展体育活动,组织学生参加身体锻炼,增强学生体质,而并没有把这个“体育”从“生物—心理—社会医学模式”的健康观去理解它的内涵是对学生进行身体方面的教育,即确保学生身心健康的教育,也是我们全面推进素质教育的“本钱”素质——身心健康素质。其包括生理健康(即人体各器官系统发育良好、机能正常、体格健壮、精力充沛,并具有良好活动效能状态)、心理健康(即人们与生活环境之间保持良好的协调和均衡)和良好适应能力(即对自然环境、社会环境有较强的适应能力)。

## 2.3 提高中华民族健康质量与水平的基础工作

我国民族的整体健康质量和水平与世界先进国家比,差距尚比较大,远远适应不了当今世界高科技迅速发展对人的身心健康素质的要求,距离实现我国“2000年人人享受卫生保健”的目标还差得很远。纵观世界健康教育的发展史,无不都是从学校开始,特别是中小学,然后才向社会的。就我国而言,中小学生占总人口四分之一还要多,他们正处在成长、学习的基础阶段,是系统接受与掌握健康知识,养成良好心理素质与文明生活方式的最佳时机,尤其是他们今天受的健康教育质量如何,便是明天社会成员质量提高的基础。所以切实抓好中小学生的健康教育,又何愁我国健康教育质量与水平不立于世界健康教育的先进之列!

## 2.4 中小學生身心健康成长的需要

中小學生正处于长身体、增知识的关键时期,身心健康对于他们至关重要。可现实不容乐观。比如1998年广州市高考考生的体检有89%不达标;最近湛江市公布的中小學生近视率为占在校生的90%。究其原因虽是多方面的,但其中过去没抓中小学健康教育是致命的原因之一。学校健康教育最大特点之一是将传授的卫生保健知识与形成良好行为习惯有机地结合起来,学生在接受健康教育过程中,不仅能掌握越来越多的卫生保健知识,而且通过自身的参与和

体验,用已获得的知识进行应答与指导行为,自然能有效控制常见疾病的发生、自我调节心理平衡和自我克制不良行为为习惯,从而提高自身的身心健康水平。在这里特别指出的是在中小学开展健康教育有利于其心理健康。因为中小学时期的学生,神经系统功能出现极大的飞跃,他们在学校特定时空的社会环境中,吸取着人类文化营养,学习社会规范,以适应社会需要。倘若我们抓好了健康教育,不但传授了生理、心理健康知识,并对学生开展各种形式的健康教育,使学生在有计划、有目的的教育活动中,丰富了身心健康知识,开阔了眼界,扩大了交往,使心理活动的适应能力得到提高。同时,在中小学中开展健康教育,还有助于学生人格的完善。因为中小學生阶段,学生的大脑功能尚未发育成熟,人格发展正初步形成,可塑性很大,而学校健康教育是以良好行为习惯和个体自我保健能力培养为重点,要求学生讲卫生、守秩序,改变不利于健康的行为习惯,树立自信心,并通过学生的自我努力,发现与克服不健康的行为,从而逐步形成良好的行为习惯和维护公共卫生秩序的道德观念。可见在中小学阶段加强健康教育,是广大中小學生健康成长的需要。

## 3 中小学健康教育的实施

在中小学实施健康教育,是一个复杂、系统的教育过程。其涉及的范围很广,包括教育目标的确定,达到目标的相关教育内容、原则、方法、途径,以及实施过程的基本要求等。下面只能作极为简要的交待。

### 3.1 我国现阶段中小学健康教育的目标

根据1990年国家教委颁发的“中小学健康教育基本要求”的精神,现阶段中小学健康教育总目标应该是:增进儿童青少年的卫生知识,明了健康的价值和意义,提高儿童青少年自我保健、预防疾病的意识,使儿童青少年逐步建立、形成有益于健康的行为,自觉选择健康的生活方式,从而促进身心健康,改善生活质量。

### 3.2 中小学健康教育的内容

根据“中小學生健康教育基本要求”的规定,中小学健康教育内容主要有以下五个方面:人体生理解剖和心理卫生知识;一般卫生知识(含眼睛保健、口腔卫生、营养和饮食卫生、生活卫生习惯和安全与急救知识等);青春期健康教育;体育活动中的卫生知识和公共卫生教育等。

### 3.3 中小学健康教育的基本原则

**3.3.1 坚持思想性与科学性相结合原则。**健康教育的内容要符合国家的教育与健康教育方针的要求,并应根据中小學生身心发展特征,确保内容的真实科学

**3.3.2 课内课外教育相结合原则。**因为健康教育的根本目的不只是学习健康知识,而主要是改变行为。对学生施以教育时,要把课内学的与课外各种健康教育有机结合起来,引导学生学以致用。

**3.3.3 集体与个别教育相结合原则。**集体教育是主要的,但目前独生子女增多,出现心理及个人非健康行为越来越普遍,因此进行个别教育非常必要,但必须与集体教育结合。

**3.3.4 校内外相结合原则。**既然健康教育根本目的在于改变学生非健康行为,那么,为了使学生在校学的卫生保健知

识和正在形成的健康行为得到保持和巩固,家庭应主动配合,社会应形成健康教育的氛围,三者相结合,使学生生活在一个全方位的健康教育环境之中。

### 3.4 中小学健康教育的主要方法

**3.4.1 语言教育。**它是学生获取卫生保健知识和对学生施以系统教育的最基本、最主要方法,包括上课老师的讲授、提高、课堂讨论和课外的个别谈话、健康咨询、专题报告、讲座、演讲会、家访与座谈会等形式。

**3.4.2 文字教育。**其形式包括上课的教材、板书、课内外作业练习、卫生健康教育宣传专栏、标语、传单、卫生健康读物与报刊等,具有教育覆盖面广,影响范围大,学习不受时空限制,可各取所需,针对性强等优点,不失为一个重要方法。

**3.4.3 形象化教育。**包括实物、标本、模型、画片、照片、连环画、宣传卫生保健的文艺节目等。特点是形象、生动具体、通俗易懂,与文字配合效果更为理想。

**3.4.4 实践活动教育。**形式多样,主要有组织学生参加卫生健康检查,参加爱国卫生活动,参加“红十”活动,参加公共卫生监督和参加卫生保健社会调查等实践活动。这一方面能帮助学生复习、巩固与加深学习理解已学的卫生保健知识;另一方面能让学生亲身检验健康教育各种实践活动的意义作用,从而促进自身健康意识的形成。

**3.4.5 电化教育。**包括电影、电视、录像、投影、幻灯片多媒体与电脑网络等现代化教育手段。其特点是直观生动、时空宽广、视听合一,使学生学起来易理解,印象深,好记忆。因此,能大大提高学习效果与质量。

### 3.5 中小学实施健康教育的途径

在中小学实施健康教育的途径主要有:健康教育课、实验课、课间保健操、体检、专题讲座、爱国卫生运动和宣传媒介等。

### 3.6 对中小学实施健康教育的基本要求

#### 3.6.1 认真贯彻“学校教育要树立健康第一”的指导思想

党中央、国务院高瞻远瞩提出这一教育的指导思想,是根据当今世界科技突飞猛进,知识经济社会综合国力的强弱越来越取决于劳动者素质,取决于各类人才质量的现实需要;是实施全面素质教育、贯彻党的教育方针的需要;是针对新形势下青少年儿童成长的特点,加强中小学身心素质教育,培养健壮体魄、坚韧不拔的意志和增强社会生活适应能力的需要。因此,各级领导,特别教育行政部门与学校一定要认真学习,深刻领会,切实把这一指导思想贯穿于学校教育的一切活动之中。

#### 3.6.2 各级卫生防疫部门的学校卫生机构要做好中小学开展健康教育的技术咨询与指导

一设专门的学校卫生医师;二给当地卫生主管部门和同级教育部门当好健康教育的参谋;三是定期检查、监督学校的环境卫生、学习与生活,特别是饮食等情况,组织校医及健康教育教师学习,提高他们的工作与业务水平。总之,各级卫生防疫单位的学校卫生机构,一定要把自己看成是对中小学开展健康教育的技术咨询和指导机构,关心、支持、指导、参与学校健康教育。

#### 3.6.3 规定健康教育课为中小学的必修课

笔者认为,开不开设健康教育课,这是关系到是真全面推进素质教育,还是只停留在口头上的推进素质教育。因为全面素质教育中包括作为载体身心素质的教育,可是它通过什么途径去实现呢?是单靠体育课吗?不对,体育课的核心是锻炼学生身体,增强体质,但它是建立在身心健康的基础上的,否则增强体质也是一句空话。否则我们又要回到单纯的“生物医学模式”健康观上,身体健壮就是健康了。因此,为了确保中小学能较系统的学习、掌握卫生保健知识、心理健康知识,促进身心健康发展,中小学不但要开设健康教育课,而且必须规定为必修课,与体育课一起共同为促进学生身心健康服务。

#### 3.6.4 培养一支高素质的健康教育师资队伍

当前,在中小学开展健康教育,遇到的最大困难是缺少教师,不但数量奇缺,质量也不高。江总书记在第三次全国教育工作会议上的讲话中指出:“高素质的教师队伍,是素质教育的一个基本条件。”李岚清副总理也指出:“需要强调指出,实施素质教育的关键在教师。建设高质量的教育,必须有高质量的教师。”因此,当务之急是尽快建设一支高质量的健康教育师资队伍。其途径,一是在综合大学或高等医学院校开设健康教育专业;二是在高等师范院校增开健康教育专业;三是在高等师范院校体育教育专业开设主辅修双专业或将体育专业扩大培养口径办成体育健康教育专业。笔者认为其中第三个途径最为理想,是少投入、快办成、多产出合格健康师资的好途径。因为体育教育专业在课程设置上,既有培养师资的公共教育学科的课程,又开设有作为健康教育自然学科基础的人体生物与保健学科课程。在以上的基础上,只要再增加开设卫生健康教育系列课程就可以了。至于师资力量与设备,也是基本具备。因为凡能讲授人体生物学科与教学论课程教师,他同样具备开讲健康教育系列课程的能力,这是毫无疑问的。说到设备,只要增加部分相关健康教育的设备即可。在此,需特别指出的是办这样的专业,它能把体质与健康的教育有机地结合在一起,其所培养出来的师资,自然在实践中更好地把体育与健康教育融为一体。

#### 3.6.5 做好健康教育系列课程的教材建设

教材既是教学活动的中心,也是教师教授、学生活动的对象和客体,是教学内容的物化形态。因此,在中小学实施健康教育不能没有教材。这包括培养师资的教材和对中小学实施健康教育的教材。为了认真贯彻落实“学校教育要树立健康第一”的指导思想,当务之急应是尽快组织力量,按原国家教委已公布的中小学健康教育大纲,编写出版中小学健康教育的教学用书。

在中小学实施健康教育,是关系到中华民族旺盛生命力的教育,是深化教育改革、全面推进素质教育的载体建造教育,是功在当代、造福子孙的教育。我们必须以“学校教育要树立健康第一”为指导思想,切实抓好中小学的健康教育工作。