

# 论陶行知的健康教育思想

潘明<sup>1</sup>, 鲁月强<sup>2</sup>

(1. 华南师范大学体育科学学院, 广东广州 510631; 2. 曲阜师范大学公体部, 山东曲阜 273165)

**摘 要** 陶行知(1891—1946)是我国伟大的教育家,他提出了以生活教育为基础、以终身教育为纲的人民教育理论,健康教育是其人民教育理论的重要组成部分。陶行知一贯重视健康教育,奉行“健康第一”的原则,提出了健康教育的手段和方法,包括注重体育运动、用卫生代替医生、注重饮食营养的调节与改进、坚持卫生教育以预防为主方针、通过合理的生活制度来达到健康等。陶行知的健康教育思想对目前的学校教育改革具有现实指导意义,学校教育必须树立“健康第一”的指导思想,才能使青少年的身心得到全面健康成长,才能为提高全民族的素质奠定基础。

**关 键 词** 陶行知 健康教育 健康第一

中图分类号:G80 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0129-03

## Studies on TAO Xing-zhi health education thought

PAN Ming<sup>1</sup>, LU Yue-qiang<sup>2</sup>

(1. Institute of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;

2. Public Division of Physical Education, Qufu Normal University, Qufu 273165, China)

**Abstract** TAO Xing-zhi (1891 - 1946) is an eminent educator of China. He put forward the theory on people education which based on life education and life-long education. Health education is a most part of his people education theory. TAO Xing-zhi attached importance to the health education all long and pursued the principle of "health first". He put forward the method of health education, including attaching importance to exercise, taking the place of medicine by health, paying attention to the improve of the diet and nutrition etc. To study the thought may actually direct our work, such as the reform of education.

**Key words** TAO Xing-zhi; health education; health first

在中外教育史上,有一位划时代的人物,出现于20世纪的中国,这就是陶行知先生。陶行知先生(1891—1946)是我国现代伟大的教育家、思想家、革命家。他一生热爱祖国、热爱人民、热爱儿童。陶行知在30多年的教育实践中创造的教育理论,浩如瀚海,既博大全面,又精湛实际,而且自成颇为完整的思想体系。陶行知在体育健康保健方面的论述和实践,同样给我们留下了极其丰富而宝贵的财富,也是其教育学宝库的一个重要组成部分,值得我们认真的研究和学习。创造教育是陶行知教育思想的精华,也是陶行知教育思想的光辉,在长期的教育实践中,陶行知批判地继承了传统教育、洋化教育的合理因素,创立了具有中国特色的、适合中国国情的教育思想体系——以生活教育为基础、以终身教育为纲的人民教育理论,被毛泽东同志赞誉为“伟大的人民教

育家”。他的人民教育理论的一个重要组成部分是他的创造教育,而健康教育是其创造教育的重要成分。

### 1 重视健康教育,力倡三育并重,奉行“健康第一”

1926年,他在《我们的信条》讲演中明确地指出:“我们深信健康是生活的出发点,也就是教育的出发点。”他又说:“学问、道德应当有一个活泼稳固的基础,这基础就是健康。”<sup>①</sup>可见,早在20世纪20年代,陶行知已把体育看作是学校教育的出发点,也是德育和智育的基础。

1929年,陶行知提出“生活教育的五目标”的第一项目标是“健康的体魄”。<sup>②</sup>这也是当年晓庄师范学校培养目标。陶行知指出,晓庄师范是“培养乡村人民儿童所敬爱的导师”,这种导师必须具备的首要一条就是“健康的体魄”。<sup>③</sup>

抗日战争爆发后,为挽救国家和民族的危亡,陶行知推行战时教育。1939年7月,他在重庆北碚创办为收容和教育难童的育才学校。在极度艰苦的环境中,陶行知把学校师生的健康置于首位,提出“健康第一”的口号。1941年底,即育才二周岁前夜,他提出“集体生活首重健康”。<sup>④</sup>在育才二周年纪念晚会上,他向全校师生作了《每天四问》的著名演讲,其中第一问就是:“我的身体有没有进步?”首先,我们每天应该要问的,是‘自己的身体有没有进步?有,进步了多少?’为什么要这样问?因为‘健康第一’。没有了身体,一切都完了!”<sup>⑤</sup>同年8月,他在致陶宏的信中,认为“为了攀上真理的最高峰,为了要作大多数、最有效、最永久的服务”,应该树立“健康第一”的思想。<sup>⑥</sup>

至1944年,他一再呼吁:“我们要以卫生教育与环境生代替医生,造成健康的堡垒,使得一点一滴的生活力与创造力都不致浪费”。<sup>⑦</sup>陶行知在日常生活中,也认真奉行“健康第一”的指针。如1940年3月13日,他在致吴树琴夫人信中表示:“我来渝之后,经过二次共五小时之演讲,头晕尚未发现,真是可喜。今天额外增加一个小时,我想不会有什么困难。我这几天睡眠甚足,所以精神不错。你说‘有健全的身体,才能完成你的事业’,这话成为我的指南针。”<sup>⑧</sup>

## 2 陶行知健康教育的手段和方法

人们要增强体质、增进健康唯一正确的方法是适宜的运动加合理的饮食营养和生活制度,三者缺一不可。陶行知一贯重视健康教育,提出了“健康第一”口号。但是,如何才能更好地达到健康的目的呢?他也提出了许多精辟独到、切实可行的手段和方法。

### 2.1 注重体育运动

体育运动是增进健康的主要手段。陶行知十分重视学生的运动健身。在育才学校里,陶行知把学生的健康放在首位,强调“健康第一”。他把运动游戏作为教育活动的单独内容,包括掷手榴弹、爬竹竿、跳高、跳远、跳绳、游泳等项目。

陶行知尤其重视游泳和武术。他认为学会游泳,一方面可以锻炼自己的身体,一方面可在事变发生时,可以救自己生命和救他人生命。陶行知在安庆市暑假讲会上作题为《教育的机会与责任》的讲演时,联系到学校体育工作时说:“学校讲求体育,应问此种体育是否增加学生的体健,使他们不致有种种不测之事发生?”<sup>⑨</sup>在育才学校,陶行知规定学生要“学会游泳,包括仰泳俯泳等。”

南京晓庄师范学校,是陶行知试验生活教育理论的重要基地,培养“健康的体魄”是他生活教育的首要目标。陶行知对能强身自卫的武术而给以特别的关注;“主张以国术(即武术)来培养康健的体魄。”<sup>⑩</sup>1927年3月,晓庄学校创办时,他即聘请了原东南大学于振铎、韩凌森两位武术教师来校任教,规定每天早晨5时半至6时半上“拳术”课。学生根据个人体质和兴趣,分别学习刀、枪、棍、棒。

### 2.2 用卫生代替医生,防止疾病发生,以防为主

卫生是增进人体健康,预防疾病,改善和创造合乎生理

要求的生活和生产条件的重要措施。讲究卫生能够使人不生病或少生病,促进健康。儿童少年青年时期讲究卫生,能促进机体良好的生长发育。

陶行知一贯主张“以提高卫生教育的效力来代替医生,保证健康。他认为,健康教育,除运动外,首推卫生。“卫生者,保生命也”。

早在1922年,陶行知指出,从来人的死,多是由于病。考病之由来,不外两种:其一“是有人的卫生上没有讲求,以致生出了许多毛病,终至因而送命,决没有无病无灾而好好就会死的”。<sup>⑪</sup>

1926年,他曾发动教师在学校推广“卫生运动”,制订有关学校卫生“计划宣传书”。<sup>⑫</sup>据当年晓庄师范的卫生指导员陈志潜教授说,为了保证师生健康,他“到晓庄师范后,第一步除了做卫生疾病情况的调查,就是抓卫生教育。”及至1942年,陶行知下决心为育才学校“创造健康堡垒,立了二十九条卫生守则以代替十分之九的医生。”同时,他强调说:“卫生教育就在于预防疾病,减少疾病。卫生教育做得好,虽不能说可以做到百分之百不生病的效果,但至少是可以减少百分之九十的病痛。”<sup>⑬</sup>

为有效地与疾病作战,必须创造健康堡垒的3道防线:“第一道防线,是制造扑灭病菌除病菌及携带病菌者之工具,如苍蝇拍、捕鼠器、纱罩、蚊帐、烧水锅炉、消毒器械,并采用其他科学方法与侵犯之病菌,及病菌携带体作战。第二道防线,为实施环境卫生,如水井、厕所、厨房、饭厅、阴沟死水、仓库家畜栏、垃圾堆,都要经常的施以适当的处理,使病菌无法孳生蔓延。第三道防线,是赤裸裸的靠着身体的力量与病菌肉搏。这道防线所包含的是营养、运动、防疫针、生理卫生之认识。”<sup>⑭</sup>

为建设健康堡垒,他曾提出许多切实而具体的措施。例如:每天早晨朝会后,学生回到课堂里,进行“清洁检查”。“朝晚会常常提醒大家抹桌面、抹桌边、抹板凳、洗头颈,小心坐行起卧。”<sup>⑮</sup>

### 2.3 饮食营养的调节与改进

饮食营养是人维持生命的要素。运动健身的基础是营养,运动和营养是达到健康的两个重要方面。陶行知十分重视通过饮食营养来增进学生的健康。他说:“用营养来防止疾病之加重,总比爆发后的医治要经济得多。”并要求对“有病者、缺乏特殊营养者和一般健康者要分别处理,不宜采用平均主义。”<sup>⑯</sup>

他还介绍许多国家对青少年营养问题重视情况。他当时介绍社会主义国家的前苏联时说:“对于儿童和青年的营养问题,也是无微不至的。所以它在一切建设上,在抵抗侵略上,到处表现着活跃的民族青春的活力。其他许多国家政令中多注意到儿童和青年的营养问题。”<sup>⑰</sup>从各方面引起社会各界人士对我国青少年营养问题的重视。

### 2.4 坚持预防为主方针,重视对疾病的科学观察与诊断

1942年,育才学校有个同学由于“蛔虫”症候,误断为“盲肠炎”而开刀致死,陶行知不胜悲痛,并告诫师生们说:“提高

科学的警觉性,是保卫生命的起码条件。”以后遇病,必须拿出科学上铁一般的证据来,才不致有错误的诊断,而损害了身体。”<sup>①7</sup>

1939年9月,他在致晓光、陶诚的信中指出:“有病即须快医。病后要养,不要爱惜钱。”1944年11月,又在致晓光的信中表示:“第一高兴的是你的健康恢复了,这比一万万黄金还重要”。

### 2.5 通过合理的生活制度来达到健康

有节奏地、按一定的顺序和比例来安排进行各种活动,就是生活制度。生活制度对于增进人的健康有着直接的关系。建立合理的生活制度,可以对人体机能活动产生良好的影响,一个人如果起居无常、劳逸无度就会影响身体的健康。陶行知很重视通过合理的生活制度来达到健康。

(1)做好预防疲劳的休息,不可用功过度。陶行知很重视劳逸结合,并强调要有正当的娱乐和消遣。1942年7月,他说:“适当的休息,是健身的主要秘诀之一,万万不可忽略。”“过分的用功,过分的紧张劳苦工作,也于一个人身体的健康有妨碍。妨害着脑力的贫弱,妨害着体力的匮乏,甚至于大病,不但耽误了学习和工作,而且减弱于全生命的期限!”<sup>①8</sup>同年8月,他又指出:“从容工作、学习为原则,紧张突击为例外。”“拿休息来预防疲劳,重于拿休息来治疗疲劳。”<sup>①9</sup>

陶行知认为操动过度是得病而死亡的主要因素。他写道:“从来人的死,多是由于病,考病之由来,不外两种:一是由人的操动过度致伤身体而殒命。‘因而他提醒人们’作事继续一两个小时,休息数分钟以恢复疲劳,亦是好事。”<sup>②0</sup>后来,他在1945年4月22日小日记中的《假如我重新做一个小孩》一题中又说:“我要注意身体,健康第一,我决心不为争第一而伤身体。”<sup>②1</sup>

(2)革除不良习惯。陶行知对伤生的恶习是深恶痛绝的。早在1922年,他曾严厉指出:一般“办公者则更随地吐痰,随时吸烟,于是办公室内之空气,污浊而不堪问想。帮近视者有之,驼背者有之,病肺者有之,患脑者有之,疾病时生,人无宁日,而公事遂亦因之而减其效率。”<sup>②2</sup>他从而提出革除不良习惯的必要性,呼吁良好习惯的养成。

为了孩子健康的设想,他曾给父母们指出:“把食物嚼碎给小孩吃,是害了许多儿童,使家庭的肺病一代一代的传下去。革除这一习惯,是使许多儿童得到终身的幸福”。<sup>②3</sup>

## 3 陶行知健康教育思想对学校教育改革的启示

### 3.1 学校教育要树立“健康第一”的指导思想

目前我国的学校教育工作正处于改革阶段,1999年6月13日,中共中央、国务院通过了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,在这一决定中重新明确提出“学校教育要树立健康第一的指导思想”。陶行知作为中国伟大的教育学家,从教育学的角度论述了“健康第一”的重要意义,他回答了为什么要坚持“健康第一”、怎样坚持“健康第一”、怎样

处理好“健康第一”与智育、德育的关系等理论问题,因此他的健康教育思想对于目前的学校教育改革具有理论上的指导意义。我们应该以陶行知的“健康第一”的教育思想来促进当前学校教育改革和推进素质教育。学校教育必须树立“健康第一”的指导思想,只有使青少年的身心得到全面健康成长,才能为提高全民族的素质奠定基础。

### 3.2 将健康教育课设为中小学的必修课

体育课可以锻炼学生身体,增强学生体质,但真正的健康,是综合运动、营养、卫生、心理等关于人的生命活动的基本要素才能达到的。因此,为了确保学生真正的达到健康,还必须使学生掌握营养、卫生、心理等方面的健康知识,所以在中小学应该开设健康教育课,将健康教育课与体育课结合起来共同促进学生的身心健康。

### 3.3 教育学生通过多种手段和方法来达到健康

陶行知提出的一些健康教育的手段和方法符合现代健身学的原理,可以有效地促进青少年身心的健康发展,因此它的这些手段可以为我们的学校教育实践所借鉴。在学校教育的实践中,应该以陶行知“健康第一”为指导思想,运用其健康教育的基本理论来指导学校教育的实践活动,教育学生通过多种手段和方法来达到健康,真正使青少年的身心健康发展,造就德智体全面发展的一代新人。

## 参考文献:

- [1]何国华.陶行知教育学[M].广州:广东高等教育出版社,1994.
- [2]董宝良.陶行知教育论著选[M].北京:人民教育出版社,1991.
- [3]陶行知教育思想研究文集[C].北京:人民教育出版社,1985.
- [4]韩丹.论我国学校体育新世纪的新纪元[J].体育学刊,2000(1):2-5.

## 注释:

- ①行知研究,1987(1):4.
- ②③⑩陶行知.陶行知全集(卷二).长沙:湖南教育出版社,1987:132,163,133.
- ④⑤⑦⑫⑬⑭⑯⑰⑱⑲陶行知.陶行知全集(卷三).长沙:湖南教育出版社,1983:441,464,512,466,441,466,465,466,531.
- ⑥⑧⑭⑮⑲⑳陶行知.陶行知全集(卷五).长沙:湖南教育出版社,1983:766,538,734,662,766,273.
- ⑨⑪⑳陶行知.陶行知全集(卷一).长沙:湖南教育出版社,1983:259,185,273.
- ㉑陶行知.陶行知日记.南京:江苏教育出版社,1991:561-562.