



XinKeBiao JiaoShi BiDu CongShu

新课标教师必读丛书

健康教育新理念

北京未来新世纪教育科学研究所 主编

切入所有教师关心的话题，满足师生对新课程全方位理解的需求。

符合新课程理念的教学设计、富有特色的课堂教学、深刻的教学反思及专家评析。

远方出版社

新课标教师必读丛书

健康教育新理念

北京未来新世纪教育科学研究所/主编

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:阮林丽

新课标教师必读丛书

健康教育新理念

主 编	北京未来新世纪教育科学研究所
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	4500 千
印 张	880
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数	5000
标准书号	ISBN 7-80723-115-7/G·55
总 价	2240.00 元(共 80 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

新的课程改革,为改进教学,提高教学质量,提供了不可多得的机遇,同时也给广大教师提出了一系列亟待研究的课题。

进入新课程实验之后,教师们深入研究新的《课程标准》,转换思路,改革传统教学模式,使各科教学的局面耳目一新。但也有部分教师感觉新课标提出的一些理念,付诸实践难度较大。特别是有关转变学生学习和教师教学方式的理念,实践中缺乏足资借鉴的理论研究成果和实用资料。

本轮课程改革的重大变化之一,是教学目标的多元化与具体化。新课标用三个层次七项目标即“知识与能力、过程与方法、情感态度与价值观”,取代了传统的三个层次三项目标即“基础知识、基本能力与思想教育”。其中,“过程与方法”成为课程教学目标,还是第一次。制定这一目标的基本理念,在新课标里已有清晰的表述。

如何让学生积极主动地参与教学过程?如何组织丰富多彩的教学实践活动?如何以学生为主体?如何为学生营造一个兴趣盎然的良好环境等等,这些是广大参与新课程实验的

一线教师特别关心的问题。他们各显神通,为解决这些问题付出了艰辛的劳动和智慧,取得了可喜的成就。他们筛选出各种有用的教学资料读物,为学生的探究式学习、主动学习与合作学习,创造了极好的条件。我们从中挑选了很小的一部分,编成这套《新课标教师必读丛书》,供实验阶段的一线教师参考。

该丛书的问世,为教师教育教学提供了一份珍贵的教学参考书。愿每一位教育工作者通过本丛书的学习,提高教学理论素养,完善学科知识,积极推进素质教育,做一名成功的素质教育者,培养 21 世纪的高素质人才。前人的某些研究成果,为我们的编写提供了借鉴。虽然如此,本书的疏漏、谬误之处仍恐在所难免,祈望广大师生不吝赐教,以匡不逮。

编 者

二〇〇六年一月

目 录

第一章 健康教育势在必行.....	1
第一节 健康的标准.....	1
第二节 人类处于健康的十字路口	10
第三节 健康教育是解决当今健康问题的首选对策 ...	12
第四节 全国健康教育与健康促进工作规划纲要	22
第五节 学校健康教育评价方案(试行)	33
第六节 学生健康的行为操作方法	47
第二章 学校健康教育与健康促进	61
第一节 儿童少年时期的主要健康问题和危害因素 ...	61
第二节 健康促进学校	71
第三节 构建健康的课堂	93
第四节 美国学校健康教育体系给我们的启示.....	100
第五节 学校健康教育现状及在生物学 教学中的对策.....	105
第三章 青少年心理健康教育.....	123
第一节 学校心理健康教育教师现状的 调查与分析.....	123
第二节 当前学校心理健康教育消极倾向与 发展趋向.....	134
第三节 学校心理健康教育的内容与途径.....	144

第四节	课堂教学心理卫生·····	152
第五节	教学中的心理健康教育·····	158
第六节	心理健康教育中教师要扮演五种角色·····	164
第七节	中学心理健康教育模式·····	169
第八节	青春期性健康教育现状及展望·····	177
第九节	如何落实学校性教育·····	192
第十节	我国学校心理健康教育的发展趋势·····	199
第十一节	整体构建学校心理健康教育体系·····	204
第四章	青少年生理健康教育·····	235
第一节	学生体质健康标准·····	235
第二节	学生体质健康标准指标分析·····	241
第三节	青少年吸烟心理探析·····	250
第四节	青少年吸烟行为的预防与干预·····	253
第五节	学校传染病防治·····	266
第六节	青少年犯罪的成因与分析·····	280
第七节	关于加强德育教育,防止青少年 犯罪的建议·····	290
第八节	我国青少年的近视眼状况·····	300
第九节	学校预防艾滋病健康教育基本要求·····	308
附录 1	教育部关于进一步加强学校安全 工作的通知·····	311
附录 2	学校食品卫生安全工作有关情况·····	313
附录 3	关于加强学校卫生防疫与食品卫生安全 工作的意见·····	329

第一章 健康教育势在必行

第一节 健康的标准

一、健康的概念

什么是健康？长期以来，人们都习惯把它理解为“不生病”或“不虚弱”即为健康的表现。这种理解是片面的，生活中常有许多外表健康的人，实际都处于潜在感染之中，所以没有疾病并不就是健康。世界卫生组织（WHO）在其宪章中对健康作出的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是整体的。精神的健康和社会适应良好的总称^①”。这是健康长寿的结果，它提示“健康”是指个体生理、心理和精神与内在环境处于良好的适应状态。这使健康概念大大超出了疾病的直围，把人体的健康与生理的、心理的和社会的联系紧密地联系起来。从人的身体健康与心理健康的关系说，身体健康是

心理健康的基础,而心理健康即是身体健康的重要体现。若心理不健康,就没有身体健康可言。同样身体不健康,也就没有良好的心理状态。生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的,心理活动往往对人体各器官、系统的活动起重要的调控作用,与人们的正常生活、发病原因、症状和康复密切相关。健康的心理可以维持和增进人的正常情绪,维护人的正常生理状况,能使人适应环境和社会的各种变化的刺激,因此,只有身心健康的人,才是完美的健康人。

所谓心理健康,通常是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡。研究表明,许多疾病并非都是微生物。不良饮食习惯因素引起的,而往往是由心理因素所致。特别对于一些慢性疾病的发病,心理因素的重要性超过生理因素。心理健康,不能简单地看作不患精神病,在现实生活中,几乎人人都会在自身漫长的生活经历中,在精神和人格上遭受到不利的社会条件,如居住拥挤、孤独、人际关系激化等。此外还有社会不良卫生习惯的影响,如吸烟、酗酒、滥用药物以及精神过度紧张等而破坏正常的心理平衡,属社会性的心理疾病。随着对健康概念的深入理解,人们对心理健康和心理要求也越来越高,预防心理性疾病和加强心理治疗的呼声也越来越强烈。为了帮助患心理疾病者解除痛苦、心理健康咨询已成为医疗保障的重要一环,更是健康教育的重要内容。青少年学生的心理发展正处于不稳定的阶段,适应性差,容易受刺激和不良习惯的影响。调查表明,中学生的心理疾病日趋

严重。青少年学生的健康状况如何,是一个民族素质水平的象征和标志,应对青少年学生的心理问题给予更多的关注,及时防治。

1986年11月21日,在渥太华召开的首届国际健康促进大会所制定的著名纲领《渥太华宪章》中明确指出,“健康促进是促使人们提高控制和改善健康的全过程,以至达到身体的、精神的和社会的完美状态,确保个人或群体能确定和实现自己的愿望,满足自己的需求,改变或处理周围环境”。健康促进包括健康教育和能促使行为、环境改变的组织、政策、经济等各项策略。

建立健康的公共政策,包括立法、财政、税收和组织措施,以及保证这些政策在非卫生部门得以贯彻等。

创造有利健康的环境。人类与环境不可分割的联系形成了社会——生态环境影响健康的基础。生活方式、工作和娱乐的变化对健康产生重大影响;工作、娱乐应该成为人们健康的资源。

加强基层组织、企事业行动。健康促进只有通过具体、有效的基层组织、企事业行动才可能奏效。例如,一个决策。或制订有关策略以及实施而又有利健康等,其关键是使基层组织、企事业单位,明确这些都直接与他们事业、健康相关,从而自觉投入人力,财力和促使群众参与、关心卫生事务。

开发个人技能。人是最主要的社会资源。通过提供信息、健康教育和提高生活技能的途径,健康促进支持个人和群

体的发展,特别应加强人员培训,提高人们的健康意识和技巧,使人们有更多的机会自我锻炼和控制健康、环境,并选择有利于健康的决定。

增加、改善预防卫生服务设施,投入更多的资源,促进人们的庭康。建设社会精神文明,大力提倡文明、健康、科学的生活方式。

在对新的健康观的认识与理解和掌握正确健康促进概念的同时,还应应对与健康教育密切相关的健康保护和预防性卫生服务等概念有一个理解和认识,只有这样,新的健康观的认识才能不断加深、巩固、发展和完善。

所谓健康保护是指保护个体免受环境因素伤害的措施。其主要手段是通过有关环境法规,以改善环境条件,确保生活质量的提高。预防性卫生服务是指为健康促进与健康保护提供支持与服务。

健康教育的目的是通过健康教育的过程,以改善、达到、维持和促进个体及社会的健康状况。健康教育的影响大大超过疾病预防或治疗性的教育干预。其主要任务有:

第一,确立与促进个人,社会对预防疾病和保持自身健康状况的责任感。健康教育者帮助人们确定哪些行为有利于健康,哪些行为有害于健康。他们最主要的责任是促进人们自愿地采用健康的行为,帮助人们确立对自己和社会健康状况的责任感,以及对疾病预防和维护健康的自我责任。

第二,帮助人们养成健康的行为。通过提高全民族科学

文化水平,提倡文明、健康、科学的生活方式,克服社会风俗习惯中存在的愚昧落后,是促进社会主义精神文明建设的重要任务之一。

第三,促进个体和社会采用或选择有利于健康的行为,健康教育者的目的在于创造一个有利的社会环境,以利于某种行为的改变,并尽力提倡自觉自愿。

第四,有效地促进全社会关心健康和疾病的预防。社会的决策对人们的健康影响很大,应特别关注社会在维持、促进和改善健康方面的作用,实际上,各种保护、维持、改善和促进健康的计划都涉及社会和行为的各个方面。达到健康教育的目的主要取决于社会各个方面的努力和协调。

二、健康的评价指标

从上述对健康概念的描述将人体的健康与生理的、心理的和社会的健康紧密地联系起来。由此,健康指标应是由生理的、心理的和社会的三个方面因素构成。人的各个年龄阶段、性别、地域、民族都不相同,健康的标准因此很难有一个统一的标准。

粗略地说,健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织(WTO)把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见,没病没痛没残障,准确来说并不就等于完全健康。例如现时有不少过重甚至患了肥胖症的人,他们的体型不但经常被其他人视为不好看,更重要的是肥胖的人容易

患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义,但问题是如何解释身体无病。医生说,或者西方医学上称身体无病,是指现代医学科技检查结果没有异常,若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质,同病不同质,同质不同病,但除非病已在体内外呈现病理症状,否则也不知病在何处,发展到何程度。这都不能准确的解释健康的含义,因此,下面就让我们同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

(一)世界卫生组织 WHO 新的健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化;
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
6. 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
7. 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
9. 头发光洁,无头屑;
10. 肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

(二)WHO 的心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天绝对是绝对站不住脚的，健康不仅仅是没有病，而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

有关心理健康，1946 年 WHO 成立时宪章中所提要求是：要有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，并且不会感到疲劳和紧张；应该是积极乐观，勇于承担责任，并且能上能下，心胸开阔，不至于因为很小的事就耿耿于怀；必须是精神饱满，情绪稳定，善于休息的人；要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力；要有较强的应变能力，反应速度快，有高度适应能力等等。

(三)身体健康十标准

世界卫生组织给健康提出了十条标准：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫的应付日常生活和工作的压力。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,无头皮屑。

10. 肌肉、皮肤有弹性,走路感到轻松。

(四)健康原则

心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。心理健康的标准总的来说,有以下几点:

(1)身体智力、情绪协调。

(2)适应环境。

(3)人际关系彼此谦让。

(4)有幸福感。

(5)在工作和职业中,能发挥自己的能力和有效的生活。

具体的讲就是:

(1)有基本的自我安全感。

(2)能很好了解自己,并能恰当估价自己的能力。

(3)生活理想切合实际。

(4)不脱离周围现实环境。

(5)能保持人格的完整与和谐。

(6)善于从经验中学习。

(7)能保持良好的人际关系。

(8)能适度的宣泄情绪和控制情绪。

(9)在符合团体要求的前提下,能适当的满足个人的基本要求。

(五)心理健康十要素

1. 有充分的自我安全感。
2. 充分了解自己,并对自己的能力作出恰当的估价。
3. 生活目标切合实际。
4. 不脱离现实环境。
5. 能保持人格完整与和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 能适度表达和控制自己的情绪。
9. 在符合集体的要求下,能积极地发挥个性。
10. 在不违背社会的前提下,能适当地满足个人的基本要求。

(六)心理健康的三个标志

心理健康的一个重要标志,是对生活充满热爱,充满向往,觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情,不仅表现为积极工作,勤奋学习,还表现在注重体形的健美锻炼与面容的修饰。

心理健康的第二个标志是情绪的稳定,即不管面对怎样的逆境,遭受怎样的打击都能保持愉快的心境,充沛的精力和奋发向上的朝气。

心理健康的第三个标志是有较强的适应能力。无论是生活在喧嚣的城市,还是生活在边远山区;无论是坐在办公室中处理公务,还是在田间、工厂劳动,都能迅速按环境的变化调整生活的节奏,使身体迅速适应新的环境需要。这样就不至于给健康带来不良影响。

第二节 人类处于健康的十字路口

联合国儿童基金会执行主席詹姆斯·格兰在《世界儿童状况报告》一书中关于人类健康问题提出了自己的见解。

他说:今天,所有国家的男女老少都面临着一项共同任务。完成这一任务的主要途径在于向世界各地的所有家庭传播我们的现有知识,并支持他们把这些知识付诸实践。粗略地看一下世界范围内成年人的生命和健康所受到的主要威胁,就会对这一全球性的问题有更清楚的认识。

目前,成年人的疾病和死亡原因主要是癌症和心脏病。然而,如果人们能获得有关吸烟、饮食和身体锻炼方面的科学知识,并把他们付诸实践的话,成年人的死亡总数可能减少50%,甚至更低。同样,在大多数国家,饮酒所引起的事故和疾病也是过早死亡的一个重要原因。解决这个问题的办法应掌握在具有科学知识的群众手中,而不应该依赖少数医疗专家。在威胁人类健康的疾病清单上,现在还必须加上艾滋病。目前,世界上对付这种新威胁最有效的武器仍然是在群众中