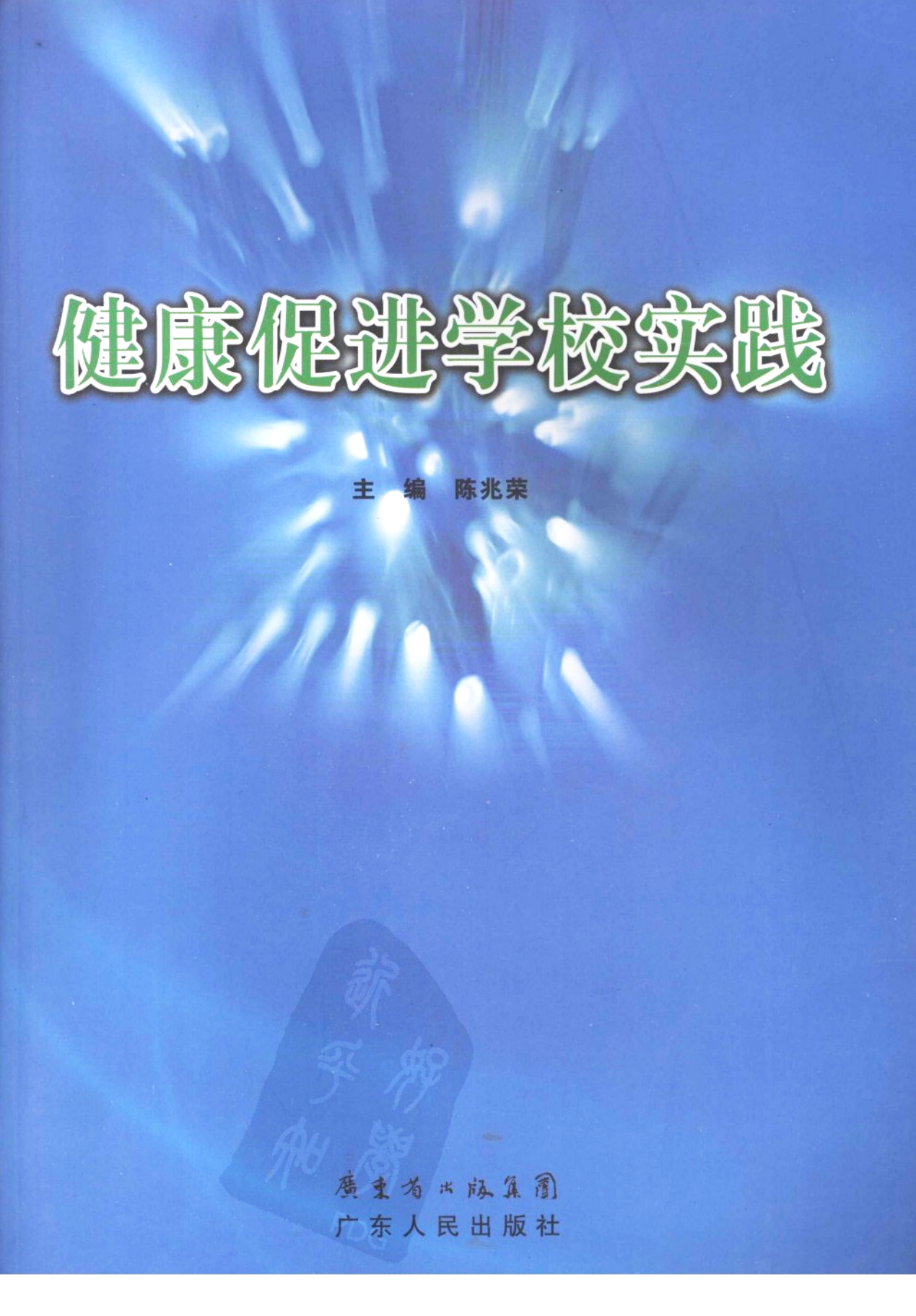


The background of the cover is a deep blue. In the upper half, there is a circular arrangement of many hands, each holding a small, glowing white sphere. These spheres are connected by lines, forming a globe-like structure. The hands are also holding the spheres, creating a sense of collective effort and unity. The overall effect is a bright, glowing center that fades into the blue background.

健康促进学校实践

主 编 陈兆荣

A red, irregularly shaped seal is located in the bottom left corner. It contains four Chinese characters in a stylized, cursive font: '广东省出版集团' (Guangdong Publishing Group).

广东省出版集团
广东人民出版社

健康促进学校实践

主 编 陈兆荣

副主编 麦锦城 方耀华

广东省出版集团

广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康促进学校实践 / 陈兆荣主编. ——广州: 广东人民出版社, 2009
ISBN 978-7-218-06249-5

I. 健… II. 陈… III. 学校教育: 健康教育-研究-广州市 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 076341 号

健康促进学校实践

责任编辑: 李伟雄

封面设计: 广州市侨友广告设计有限公司

出版发行: 广东人民出版社

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州市师范学校印刷厂

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/16

印 张: 23.125

插 页: 3

字 数: 380 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-218-06249-5

定 价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与广州教育用品配置有限公司联系调换

销售热线: 020-83799420 83791521 83799275

前言

健康是生活满意度的重要组成因子,提高生活质量必须考虑健康的重要性。1978年世界卫生组织发表的阿拉木图(Alma-Ata)宣言,揭示了促进健康与预防疾病为全球公共卫生重要工作。1986年在渥太华召开第一届健康促进国际研讨会,从此健康促进的活动在世界各国迅速展开,成为新的公共卫生潮流。渥太华宪章中提出“健康的生活环境”(Settings for health)新观点,强调建立实务工作的联络网与计划来创造健康的生活环境,如健康促进学校、健康促进医院、健康促进工作场所、健康促进城市等;也就是1991年Sandoval宣言,再进一步提出来的“为健康创建一个支持性的环境”的理念(WHO,1998)。1992年起,世界卫生组织倡导学校也应该成为健康的生活环境的理念,将健康促进的观念带入校园,于是世界各国大力推动健康促进学校(Health-promoting school)的概念。

广州地区健康促进学校计划并非从零开始,在各级领导的支持下,在全市学校卫生工作者的努力下,学校的卫生工作已经打下了相当的基础。现在是在已有的基础上,百尺竿头,更进一步。在这个地球村时代,健康促进学校计划的推动,显然已是世界卫生组织既定的政策,也是世界各国共同努力的目标。在大陆外有中国台湾、香港,新加坡、澳大利亚等近邻的地区与国家;在国内有北京、上海、南京、厦门、武汉等城市,对健康促进学校已推进多年,且取得卓有成效的成果。因此,广州借助国内外的工作经验,采取相应行动,顺应世界潮流,加强国际接轨,积极推动健康促进学校进程,有效地促进学校师生的健康。

为了总结经验,推动广州市健康促进学校的进程,我们特编辑《健康促进学校实践》一书,介绍广州市根据以世界卫生组织健康促进学校计划的六大范畴,即学校卫生政策、学校物质环境、学校社会环境、社区关系、健康技能、健康服务为主要框架,如何开展创建健康促进学校行动,如何进行评估,探讨学校健康促进工作日后可持续发展的问题。

本书分规划篇、指引篇、总结篇、征文篇、教案篇等五个部分分别向大家介绍了广州市健康促进学校的工作情况,由于实践时间短,认识肤浅,编写《健康促进学校实践》一书以期起到抛砖引玉的作用。

本书主编陈兆荣,副主编麦锦城、方耀华,参与编写的有陈静仪、姜轶、梁建平、邓雪英等人员。本书的编辑出版得到广州市教育局、广州市卫生局的大力支持。广州市教育局副局长孟源北为本书作了序,在此致以衷心感谢!

编者

2009年3月

序

健康是人类永恒的主题,儿童青少年的健康问题更是人们关注的核心。儿童青少年的身体健康状况不但影响着自身正常的生长发育和学习,也对成年期的健康有着深远的影响。为了孩子们的健康成长,广州市响应世界卫生组织在全球范围内倡导的健康促进学校活动,从2003年开展了健康促进学校工作,选定了11所中小学开始试点,至今年已有近76所学校参与创建活动。经过五年来开展健康促进学校工作的实践,学校的教育理念已发生改变,教育已不再仅以学生的文化教育为中心,同时把学生的健康发育和成长放在教育工作的中心位置上。学生不仅在安全、优美、团结、友好的环境中生活和学习,还通过健康教育课程获取健康知识和影响终生的生活技能,他们的健康得到了保护和促进。为了祖国的未来,我希望更多的学校参与健康促进学校活动,实现国家的全面教育方针,建设有益于学生健康成长的和谐校园。

孟源北
2009年3月

目 录

★ 规划篇

广州市“健康促进学校”项目规划	(3)
广州市健康促进学校试点项目实施工作计划	(6)
健康促进学校实施方案	(9)
健康促进学校试点实施协议书	(13)

★ 指引篇

广州市健康促进学校工作指引	(17)
---------------------	------

★ 总结篇

2008年广州市健康促进学校铜、银奖评审工作总结报告	
广州市健康促进学校领导小组办公室	(63)
2005-2008年广州市健康促进获铜、银奖学校名单	(67)
健康促进,演绎校园和谐文化	易超(68)
打造办学特色 促进师生健康	广州市第五十二中学(71)
实施“健康生活方式培养教育”,创设健康促进学校特色	李煊明(75)
创建健康促进学校是全面推进素质教育的有效载体	张志强(80)
塑“三健型”学生,造就发展型人才	广州市第一一三中学(83)
创建健康促进学校 促进师生健康生活	刘异璋、杜艳芬、黎智、黄定雄(86)
一切为了促进人的健康发展	广州市长堤真光中学(91)
珍惜生命 健康成长	黄飞飞(95)
让“健康第一”融入到各项工作当中	徐志明(101)
创造孩子健康成长的家园	许巧如、黄君实(103)
让学校成为孩子健康成长的乐园	罗淑琼(107)
用优秀的传统文化奠基孩子健康人生	郑永立(110)
贯彻“健康第一”办学理念,全面提高学生整体素质	姜虹、曾燕彬(113)
健康第一 和谐发展	肖凤娥、周运青、赵蔚(118)
创健康促进学校 构和谐育人环境	林燕慧(123)

★ 征文篇

谈英语学困生的心理辅导	何小媛(131)
-------------------	----------

在校园活动中促进师生身心健康	林淑芬、蔡翔(133)
生命至上 健康第一	梁佩坤(136)
中学生伤害预防教育——班主任不可忽视的重要使命	曾祺君(137)
健康促进学校的一朵花——红十字会	黄彩云(140)
对健康促进学校的一点认识	陈亦华(142)
团体咨询在性健康教育中开展的探讨	陈亦华(143)
和谐校园视野下的学校传统特色文化功能	刘焰东(146)
特殊教育考验“特殊家长”	刘焰东(149)
环境教育提升人的素质	何宇红(152)
学生的心理健康教育不容忽视	刘伟(154)
学生健康成长,从劳动开始	王小娟(155)
爱与音乐——电影《音乐之声》中的健康教育理念	朱万秋(156)
注重爱眼健康,保护视力	徐宇琦(158)
树立健康的理念,让健康与我们同行	许成凤(160)
打开心灵之窗,拥抱健康	杜艳芬(162)
建立和谐师生关系,促进学生健康发展	关咏诗(167)
注重心理健康教育,促进学生身心健康	黄巧燕(168)
在平凡的工作中为孩子们铺就健康成长之路	罗淑琼、何慧敏(169)
用爱心灌溉的花儿最美	陈珊虹(170)
严把“四关”,搞好校餐	梁秋萍(172)
建立和谐师生关系,促进学生健康成长	袁卫贤(173)
学会独立面对困难	龙国仪(176)
妙用网络,搭建孩子心灵成长的桥梁	卢琳(178)
爱,从这里起帆	沈海丹(180)
聆听心声,打开心扉——学生心理健康的重要性	林颀(182)
学校开展环境教育的点滴体会	吕玉玲(183)
让宽容的心伴随孩子健康成长	周丽丹(185)
用真心付出换取学生的健康成长	林斯凡(186)
关注小学高年级学生的青春期健康教育	伍洁怡(188)
浅谈小学生良好心理习惯的培养	欧静欣(189)
开展创建健康促进学校的体会	黎红英(192)
浅谈小学生行为习惯的培养	唐毅洁(193)
生活化的环保教育——一张纸引发的思考	陈嘉文(195)
培养小学生良好的爱惜学习用具习惯	劳锦妍(196)
环境、感恩与健康促进	吴其梅(197)
我校成功获得健康促进学校铜牌的感想	邱庆蕾(198)
传播健康的种子——“老师,我要叫爸爸戒烟”	黄君实(199)
对症下药治“顽童”	张和平(200)

在学校工作与教学活动中体现健康促进学校	孔秀贞(201)
在美术教学中有效渗透心理教育的个案思考	孔秀贞(203)
我国健康促进学校活动的研究现况	梁健平(207)
广州市健康促进学校学生行为现况调查	姜 轶、方耀华、陈静仪、梁健平(210)
广州市 374 名中小学教师职业倦怠的调查研究	方耀华、陈静仪、姜 轶、梁健平(212)
广州市儿童少年生活质量现况调查与分析	陈静仪、方耀华、姜 轶(217)

★ 教案篇

第一部分 青春期性生理与性心理

女性青春期健康教育	周克贵(223)
无忧的青春	孙淑贞(226)
我是谁,我来自哪里	谭绘萍(229)
非常青春 非常自信	戴志奇(233)
初中女生青春期教育	陈 文(237)
《非常青春非常自信》的教学设计	梁冬美(240)
生殖与避孕	许成凤、周淑娟(242)
青春期的生长发育	梁有英(244)
欢快的青春节拍——走进青春	张 婕(245)
莫让青春的花朵过早凋谢	庄续玲(248)
初一级青春期健康教育之身体外形的变化	何燕嫦、梁佩球(250)
莫食苦涩的青苹果	马峥毅(252)
少女的自然美和少男的阳刚气	马峥毅(254)
性别角色及其培养	黄自力(256)
青春期性教育	王小克(258)
爱情花园	冯建平(261)
我是从哪儿来	廖立新、张 兰(263)

第二部分 异性交往

发展健康的异性交往活动方案	朱穗清(266)
人际关系(同学之间)	苏志强(271)
友谊地久天长——青春期异性交往	黎 迎(273)
把握青春 珍爱友谊	罗丽霞(275)
浓浓朋友情	邓凤连(278)
欢快的青春节拍——男生女生	蔡 敏、黄玉怡(279)
携手走过花季	刘晓研(281)
早开的花朵,最诱人,也最脆弱	徐淑娴(283)
中学生健康的异性交往	张晓燕(285)
相互支撑的“人”——进行良好的人际交往	吕嘉琳(286)

非常青春 非常自信	杨雅仪(289)
如何与异性相处——异性相处的原则	梁旭明(291)

第三部分 青春期保护

学年初中健康教育教案	邓凤连(294)
------------------	----------

第四部分 预防艾滋病

认识艾滋病	王 颖(297)
认识和远离毒品	王 颖、杨雪红(300)
预防艾滋病	陈琼珊(303)
让红丝带飘起来	何金华(306)
艾滋病及其预防	陈亦华(310)
预防艾滋病,你我同参与	马碧元(315)

第五部分 成长的心理

我所喜爱的少男少女形象	陈 淳(323)
抗挫能力从点滴培养	张清辉(325)
先做人,后做学问	苏 萍(328)
给自己找一张凳子	罗进复(332)
越学越有劲——学习动机辅导	阮淑贞(334)
学会调节情绪	张 敏(338)
意志力与成长	范 邕(343)
理解父母	谭小梅(345)
战胜紧张 笑面人生	梁恺之(348)
自我意识	易纯珣(351)
吾家孩子初长成	沈颜英(354)
学会称赞他人	孔秀贞(356)

第六部分 学校控烟工作

创造一个烟的无世界	何金华(359)
-----------------	----------



规

划

篇

广州市“健康促进学校”项目规划

一、背景

健康促进学校是世界卫生组织(WHO)在学校健康教育的基础上提出的新概念,是国际性的健康促进策略。它充分利用学校、社会、环境等资源,改造或消除不利健康的各种因素,从而形成一个有利于青少年掌握健康保健知识、树立健康信念、自觉养成有益于健康的行为习惯和生活方式的学校环境。1995年8月,我国在世界卫生组织(WHO)西太区的批准下,开始创建健康促进学校的活动。目前为止,全国有16个省、市、自治区开展了此活动。

WHO倡导的健康促进学校行动,已经得到了我国卫生、教育等部门的高度评价的重视。我国政府一直重视青少年的成长,无论从立法、政策等方面都关心重视学校卫生工作,使我国青少年的卫生保健水平不断完善与发展。在本市,各级领导重视学校卫生工作,重视学生的健康教育,我市中小学以1995年7月国家教委办公厅关于下发“学校健康教育评价方案(试行)”的通知为蓝本,经常性地评价学校健康教育工作。学校卫生工作水平比较接近世界卫生组织提倡的“健康促进学校”的标准。为了与世界学校卫生工作接轨,为促进全市师生的健康,建立一个健康的学校和社会环境,配合市政府创建“国家卫生城市”和创建“国家文明城市”工作,我们计划在市内部分学校开展健康促进学校试点,将来逐步建立全市性的健康促进学校工作网络,让更多的学校朝着健康促进学校的目标努力,以最大限度地促进和保障广大师生的健康。

二、目标

(一) 总体目标:全面贯彻党的教育方针,为在校学生提供健康成长的基础,培养学生良好的健康素质和健康技能,使学生圆满完成学业,并为其终生发展奠定基础。

(二) 具体目标:

1. 认真贯彻国家、市、区(县)教育部门与卫生部门制定的学校卫生保健工作有关规定;
2. 开展健康教育课,将有关健康各方面的问题渗透到各年级的课程中,内容有个人卫生、常见病预防、控烟、营养、心理卫生、安全与急救等。
3. 发展健康的学校社区和开展与促进健康生活方式有关的课外活动。
4. 创建支持健康的学校环境。
5. 提供针对学生健康方面需求的学校健康服务。

三、策略与步骤

(一) 领导机构

1. 建立广州市项目领导小组,领导小组成员由广州市教育局和卫生局人员组成。领导小组下属办公室,负责项目的协调与实施。
2. 建立广州市项目专家小组,负责项目的业务指导和评审。

(二) 试点学校选择

在全市八个区选择1-2所中学试点实施此项目。

(三) 活动实施

1. 动员

2. 培训

标准

使试点学校所在区负责教育卫生干部与试点学校有关人员掌握健康促进学校行动的意义、目标、实施策略与步骤等。

实施

由广州市中小学卫生保健所和广州市健康教育所组织汇编教材,并负责培训试点学校及区负责教育卫生的相关人员。

3. 学校健康政策

标准

- (1) 学校有膳食营养、不准吸烟、男女平等、残疾学生不受歧视等规章。
- (2) 学校有急性疾病、意外损害的急救常规,有普及急救知识的计划,有控制常见病的计划。
- (3) 师生定期健康检查的政策。
- (4) 学校有急救的实施计划、应付自然灾害或其他灾害时安全实施计划、紧急事件或其它威胁学生健康的情况发生时的学校停课政策(如台风、暴雨的停课政策、预防非典型肺炎的预案)。
- (5) 学校有控制 HIV/AIDS 的安全管理政策。

实施

上述规章、计划由试点学校实施小组拟定,市领导小组审定并监督执行。

4. 学校物质环境

标准

- (1) 学校为学生提供安全的环境,包括有安全的教室、安全的运动器具等。
- (2) 学校有合乎要求的卫生设施,包括便于饮用和洗手的设施及干净用水;有足够清洁的男、女厕所(蹲位)等。
- (3) 学校的课室符合教学卫生标准、校园美化。

实施

学校的教学设施和卫生设施情况由市领导小组办公室进行核查。基本达到标准要求的,应继续完善;尚未达到基本要求的,在自力更生的前提下,由区行政部门支持,限期解决。

5. 学校社会环境

标准

- (1) 学校能为学生提供心理健康咨询服务,包括有经过培训的心理咨询服务人员和心理咨询信箱等。
- (2) 学生间建立起一种互相关心、诚实、友爱和温暖的环境,包括有帮助落后学生,尊重民族风俗习惯和防止不文明现象发生等规定。

实施

(1) 学校必须有经过心理咨询方面培训的人员。学校可以请心理专家给教师,尤其给班主任讲授心理健康和心理咨询方面的知识。

(2) 学校利用多种形式定期对学生进行互相关心、诚实和友爱的教育,并对不文明行为建立严格的管理制度。

6. 社区关系

标准

(1) 家庭和社区的单位、个人参加健康促进学校活动。

(2) 学校与社区有密切联系。

实施

(1) 各班班主任定期向学生家长通报有关健康促进学校活动的情况;学校也定期向社区各单位通报有关情况,定期与他们开联席会议,听取他们的建议,争取他们的支持。

(2) 试点学校领导小组经常关注社区倡导的重要活动,必要时组织学生和教师积极参加。学校也可利用当地传播媒介,将利于社区文明建设的卫生倡议等通报社区。

7. 个人健康技术

标准

(1) 设置适合学生的健康教育课程。课程包括生理与卫生、安全与急救、自我保健等;并在语文、数学等课程中安排渗透健康教育内容的补充教材,其教学重点放在传授健康知识,提高学生阅读健康资料能力和保健技术上。

(2) 学校有健康教育课外活动的计划,借以巩固课堂理论知识,使其掌握常见急性病的自救、互救技术,并学会如何保持心理健康。

实施

(1) 每周安排一节健康教育课,并经常了解在其他课程中渗透健康教育内容的情况。

(2) 健康教育课程教材和渗透课程的补充教材必须由省(市)级以上健康教育部门(教育部门)组织编写,经健康促进学校项目领导小组批准后才能使用。

(3) 课外活动计划由试点学校领导小组提出并实施,形式是听广播、看录像、举行班队会等。活动内容按要求安排。

(4) 校医定期对学校教师进行健康方面的培训。

8. 健康服务

标准

(1) 定期对学生进行体检。

(2) 建立学生健康档案。

(3) 针对近视眼、龋齿等常见病,有规范的防治措施。

(4) 能解决有关教师健康方面的问题。

实施

(1) 学校校医室负责学生的定期体检工作及建立健康档案的工作,并针对常见病等卫生问题制订学校健康规划。规划经市领导小组批准后,试点学校实施小组实施,市领导小组办公室监督执行。

(2) 学校校医室与当地防疫部门和医疗部门沟通,使他们能提供学校解决不了的医疗预防用品(如计划免疫用疫苗)等问题,并能提供咨询和训练,支持学校实现健康规划。

(四) 评价

1. 目的

(1) 提高健康促进学校行动的质量。

(2) 为制定健康促进学校工作指南、工作手册等提供科学依据。

2. 评价标准

根据 WHO 有关文件和“学校卫生工作条例”等法律法规及实际情况制定,按统一的标准指标进行考核。

3. 方法

评价包括学校根据统一的评价和考核方案进行的自我评价和上级项目组织机构进行的检查评价。

四、工作进度

第一阶段(2003.4-2004.12) 项目设计、培训、试点学校基线调查。

第二阶段(2004.1-2004.9) 试点学校开展健康促进学校活动。

第三阶段(2004.10-2005.2) 试点学校工作评审、验收、总结、表彰、活动推广,扩大活动试点学校。

第四阶段(2005.3-2008.12) 在全市推广健康促进学校活动,五年内要求广州市三分之一的中小学基本达到健康促进学校评审要求。

五、承担项目单位

广州市教育局(广州市中小学卫生保健所)、广州市卫生局(广州市健康教育所)

六、经费预算(略)

广州市健康促进学校领导小组办公室

广州市健康促进学校试点项目实施工作计划

广州市健康促进学校领导小组办公室

为使广州市健康促进学校试点项目按 WHO 关于健康促进学校的标准要求进行,特制定项目的实施工作计划。

一、项目试点学校选择

(一) 选点原则

1. 学校领导重视此项目;
2. 学校自荐参与项目试验;
3. 有学校卫生工作的基础;
4. 教学条件比较好;
5. 原则上市属学校和各区选一所中学为试点。

(二) 试点学校

六中(局属)、长堤真光中学(越秀)、培正中学(东山)、十一中(荔湾)、九十七中(海珠)、北大附中(海珠)、一一三中(天河)、同和中学(白云)及八十六中(黄埔,后学校提出暂不参加)

二、管理人员及实施骨干培训班

(一) 目标

1. 掌握关于健康促进学校的基本知识。
2. 熟悉“中国/WHO 健康促进学校考核标准”。
3. 掌握健康促进学校的实施方法,提高传播健康教育知识的水平。

（二）内容

1. 学习 WHO 有关健康促进学校的文件。
2. 学习《广州市“健康促进学校”项目规划》和《实施细则》。
3. 健康传播知识讲座。

（三）参加人员

1. 试点学校所在区主管学校卫生工作的专干。
2. 试点学校校长、教导(德育)主任、校医、健康教育课的教师。

（四）时间及地点

2003 年十一月初,初定在北大附中举行。

三、工作考察

（一）目标

1. 学习国内学校开展健康促进学校的经验。
2. 了解健康促进学校在国内开展的情况及对学校发展的促进作用。
3. 与国内开展健康促进学校的单位建立联系关系。

（二）考察地区

北京、武汉等地。

（三）参加人员

1. 试点学校所在区主管学校卫生工作的专干。
2. 试点学校校长、教导(德育)主任、校医、教师。

（四）时间:2004 年 3-4 月

四、宣传品设计与材料制作

（一）宣传画:针对学校存在的公共卫生问题,如膳食营养、吸烟、寄生虫预防等各设计制作宣传画一种。

（二）宣传折页:目的是普及关于健康促进学校的基本知识、实施步骤、预期目标和效果等,以取得家长和社区有关人员的理解和配合。

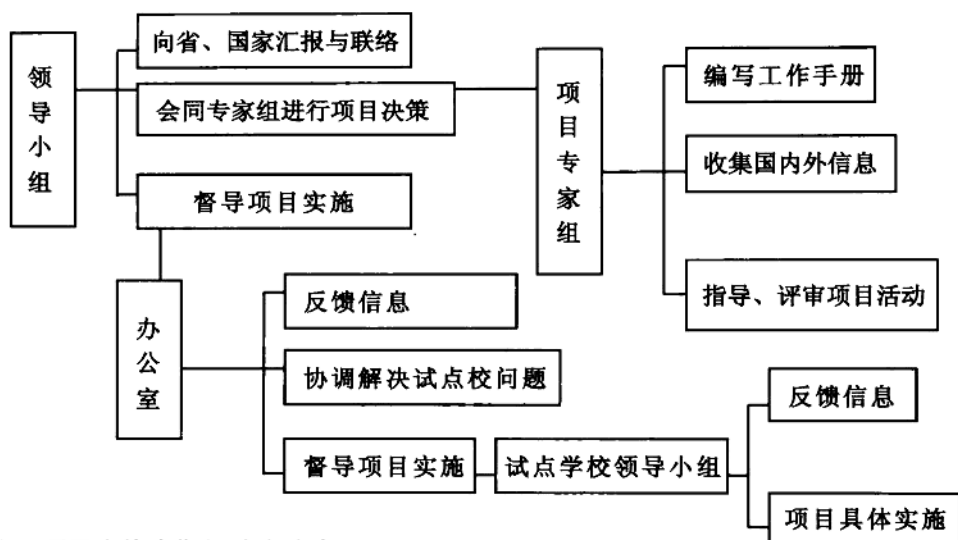
（三）编印健康促进学校工作手册:向全市学校生宣传健康促进学校的有关知识、内容、实施要求和目标,相关政策等。

五、基线调查

为使健康促进学校的工作扎实进行,便于项目的总结和评价,对试点学校的卫生工作情况及师生的教学情况进行调查。同时,也对学生健康有关的知、信、行水平作本底调查(基本情况调查表和问卷另行设计)。

六、项目的具体实施

各组织机构的主要职责及相互关系:(见下图)



七、项目实施中期经验交流会

(一) 目标

1. 总结开展健康促进学校工作的经验。
2. 针对存在问题制定对策,明确工作方向。

(二) 内容

1. 交流经验。
2. 研讨存在问题解决办法及工作重点。

(三) 参加人员

1. 各试点学校项目实施骨干人员(校长、主管领导、校医、健康教育老师、班主任)。
2. 国内专家。

(四) 时间及地点(另定)

八、评价

(一) 评价目的

提高健康促进学校项目的工作质量,为推广健康促进学校提供科学依据。

(二) 评价内容

1. 过程评价:包括实施过程中组织领导、分工、协调等方面的情况,方案实施进度、工作效率等方面的情况等。
2. 效果评价:包括通过观察、调查的效果(以中国/WHO 健康促进学校考核标准为依据)。

九、项目总结表彰会

(一) 目的

总结健康促进学校试点项目经验,表彰并确立广州健康促进示范学校,以点带面在全市范围内推广,促进我市学校卫生工作发展。

(二) 内容

1. 总结经验。
2. 向通过考核标准学校颁发证书并给予适当奖励。