

健 康 教 育

(中学读本)

本书编写组 编写

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育/张犁编. —北京:蓝天出版社,1999.11

ISBN 7-80081-769-5

I. 健… II. 张… III. 健康教育-中小学-普及读物

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 70696 号

JIANKANGJIAOYU

健康教育

出版:蓝天出版社

印刷:北京新丰印刷厂

规格:小 32 开

印张:4 印张

插图:刘仲良

字数:100 千字

版次:1999 年 11 月第 1 版

印次:1999 年第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80081-769-5

定价:3.80 元

(如有装订差错,请与印刷厂联系)

前 言

青少年是祖国的未来，青少年的健康成长关系着国家和民族的前途与命运。过去，由于种种历史原因和认识上的偏差，人们往往只凭考试分数来衡量教育质量的高低，忽视了学生的健康状况，尤其是心理健康状况。对健康真正内涵的理解也往往失之偏颇：认为只要身体素质好，无病无灾就是健康。

其实，现代健康概念至少包含三个方面的内容：身体健康、心理健康和社会适应良好。信息时代，人们的生活节奏加快，竞争激烈，面临着各方面的压力。如果不能正确面对这一切，往往会造成心理失衡等心理问题，进而影响身体健康。中学生正处在青春发育期，对其进行全面的健康教育尤其重要。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》已将全面健康教育作为素质教育的重要内容，并把心理健康教育的重要性提高到一个新的高度：“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔

的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。

国家教育部已要求在中小学增设健康教育课，并下发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》（教基〔1999〕13号文件），对中小学生的心理健康教育作了具体部署。最近，国家教育部副部长吕福源指出，学校教育要树立健康第一的指导思想，学校体育卫生工作更应该牢固树立健康第一的指导思想。

我们根据教育部实施素质教育和健康教育的有关精神，组织专家编写了《健康教育》，内容全面、新颖，既适于学生进行自我健康保健，也适于教师、家长用作指导孩子的参考资料。希望我们的努力，能够对青少年的身心健康成长有一定的帮助。

编者

目 录

I. 序论:全面认识健康内涵,创造完美人生

- ⊙什么是真正的健康…………… (1)
- ⊙为什么要进行健康教育…………… (3)
- ⊙如何进行健康教育…………… (10)

II. 心理健康:人生更重要的一所医院

- 第1章 心理健康教育概述…………… (12)
 - 第一节 心理健康的标准是什么…………… (12)
 - 第二节 心理健康教育的内容有哪些…………… (15)
 - 第三节 为什么要进行心理健康教育…………… (17)
- 第2章 青春期心理卫生与保健…………… (19)
 - 第一节 青春期的心理特征…………… (19)
 - 第二节 青春期内心理的发展阶段…………… (22)
 - 第三节 中学生性道德培养…………… (27)
- 第3章 中学生心理健康辅导站…………… (31)
 - 第一节 正确认识心理障碍或心理疾病…………… (31)
 - 第二节 困扰中学生的几个常见问题…………… (35)
 - 第三节 青春期心理保健…………… (41)
- 第4章 中学生心理健康自助餐…………… (47)
 - 漫谈心理素质、传统道德与现代观念

第一节 大难不死的孩子到“帝王”作家的受苦·····	(47)
第二节 良好的心理状态——人生幸福之始·····	(53)
第三节 传统道德与现代观念心理健康两大支柱·····	(65)

Ⅲ. 生理健康:幸福人生的前提

第5章 青春期发育特点与卫生保健·····	(69)
第一节 青春期发育的主要特点·····	(70)
第二节 生殖器官认识与性生理卫生保健·····	(77)
第三节 中学生常见疾病的防治·····	(89)
第6章 学习卫生与运动卫生·····	(98)
第一节 学习卫生·····	(98)
第二节 运动卫生·····	(103)
第7章 营养与健康·····	(107)
第一节 食物中的营养素·····	(107)
第二节 平衡膳食指导·····	(116)
第三节 良好的饮食卫生习惯·····	(120)

I. 序 论

全面认识健康内涵 创造完美人生

健康是人生的第一财富。健康不仅
仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和
社会适应方面的完美状态。

① 什么是真正的健康

中学生朋友,你知道怎样才算是真正的健康吗?也许,你会认为这个问题非常简单:身体强壮,没有病就是健康呗。其实,这种理解是很片面的,也是很有害的。

在日常生活中,人们常常使用“健康”这个词语,尤其是在相互祝愿时,“祝你健康”等是使用频率较高的祝颂词。人们在提到“健康”时,往往只是想到身体(生理)健康,而忽略了健康还包括心理健康等更多的内容。

人们对健康的片面理解毫不奇怪,因为人类对自身健康的认识有一个随社会进步而不断深化的过程。在人类社会发

展的早期,社会生产力极其低下,自身和外界威胁人类生存的因素很多,人类面对死亡的威胁,可以说是无能为力。因此,在这个时期,健康的意义就是生存,一旦失去(生理)健康就等于丧失了生命(生存)。

随着生产力水平的提高,人类自身的生存能力也大大提高。在这种条件下,人们才有可能防治简单的疾病,减轻疼痛,甚至开始思索形成病痛的原因。这个时期,人们常将身体结构及生理器官功能的完好程度作为衡量健康的唯一标准。也就是说,身体没有疾病就是健康。

人类对健康的认识发生质的变化也是在进入 20 世纪后。尤其是 20 世纪中叶以来,越来越多的医学研究证明,人的健康与疾病不单纯受生物因素的影响,也受社会心理因素和人们生活方式的影响。人们对于健康的认识发生了根本的改变,日趋全面。现代医学证明:影响人体健康的因素很多,其中精神因素(心理因素)起着不可低估的作用。过去,人们通常忽视了心理因素的重要作用。研究结果表明,冠心病和心脏病发病率与个人性格密切相关。至于因为狂喜狂怒、恐惧、惊吓导致心脏病而死亡的病例不胜枚举。

那么,究竟如何才是真正全面的健康?

1948 年,国际医疗卫生机构——世界卫生组织如下定义健康:健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应方面的完美状态。

至此,人们已明确认识到,健康至少应包括三个方面:身

体(生理)健康、心理健康和社会适应良好。世界卫生组织还进一步确定了健康的10个标志：

1)有充沛的精力,担负日常生活和繁重工作而不感过分紧张;

2)处世乐观,态度积极,勇于承担责任;

3)应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;

4)善于休息,睡眠良好;

5)能抵抗普通感冒和传染病;

6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;

7)头发有光泽,头屑少;

8)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;

9)牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血而颜色正常;

10)肌肉饱满,皮肤富于弹性。

全面的健康概念日益为世人所接受,并逐渐成为人们健康生活的指南。人们不仅关注身体健康,也开始高度重视心理健康。健康是人类社会始终予以关注的永恒课题,健康是人生的第一财富。

②为什么要进行健康教育

一、什么是健康教育

我们了解了健康的科学含义,那么什么是健康教育呢?

“教育”一般被表述为“培养人的活动”。那么,健康教育

应该这样理解：它是一种针对特定群体（如中小學生），有目的、有计划、有组织的培养活动，目的在于帮助和鼓励人们树立全面健康意识，传播一定的健康知识，促使人们自愿地采取有益于健康的行为，养成健康的生活方式，创造健康的环境环境，并学会在必要时求得适当的帮助，从而保护和促进健康，提高生活质量。

健康教育的内容是依据教育方针、教育目的和教育对象的生理、心理年龄特点确定的。现代的健康概念包括生理、心理和社会适应三个方面。那么，健康教育的内容也相应分为以下三个部分：

1. 生理健康教育

生理健康教育的主要内容包括：人体解剖生理知识；饮食营养知识；良好的生活习惯和生活方式；安全教育；常见疾病的预防；环境卫生等。

2. 心理健康教育

心理健康教育的主要内容包括：各种正常心理活动能力和良好心理品质的养成；各种心理障碍或心理疾病的预防和矫治以及学生基础道德品质和基本价值观的培养等。

3. 社会适应教育

中学生的社会适应教育包括：生理迅速发育的适应；学习、交往、升学择业方面的适应以及对挫折的适应等。

这里，我们需要强调一下。由于学者们所处的国家和地区在经济发展水平、文化传统、医疗卫生条件存在较大的差

异,他们对健康教育的理解和要求也不尽相同。但是,对当前的健康教育的重点已达成共识。健康教育不仅仅是一般卫生常识的传播,它的着重点是行为问题,是人们建立有益于健康的生活方式和习惯。

对中学生的健康教育尤其如此。健康教育不是教师、家长简单地向孩子灌输什么卫生知识,更重要的是干预孩子的行为,促使他们增强保健意识,改变不健康的行为习惯。也可以这样说,在健康教育过程中,被教育人的自觉意识和行为远比教育者的传输知识重要得多。

二、健康教育的目的

对中学生进行健康教育,其目的是显而易见的,那就是通过健康教育活动来改善、提高中学生的健康状况。也就是说,只要能够达到改善提高健康状况的目的,健康教育的方式和手段可以多种多样,不一而足。健康教育的目的具体说来,可以分为以下几点:

第一,帮助学生形成健康的行为和生活方式,增强与维护学生健康,使他们充满生机与活力,更好地享受幸福生活权利,自觉地体验在社会、家庭、学校中学习、生活的快乐。

人们的行为和生活方式健康与否是影响人们健康的一个重要因素。良好的行为和生活方式既能够有效地预防许多生理疾病,更能使自己身心愉快,充满活力,能够充分享受生活的乐趣。与此相反,不良的行为和生活方式已成为人类三大死因高血压、心脏病和癌症的重要诱因之一。在各种不良生

活方式中,最重要的危险因素主要包括吸烟、酗酒、饮食结构不合理和缺少运动等。由各种不良生活方式引起的疾病被称为“生活方式病”。然而,生活习惯与生活方式是可以人为改变的。有了不良的行为和生活习惯并不可怕,只要充分认识其危害性,自觉地加以矫正,必要时可以寻求家长、教师以及专业人员的必要帮助,克服不良嗜好和习惯,养成健康的生活方式并非多么困难的事。

第二,促进学生的心理健康,改善其人际关系,预防心理卫生问题的发生,使他们处于一个和谐的外在环境中,健康成长。

我们以前较为重视儿童身体疾病的防治,常常忽视心理健康问题。其实,两者相比,心理健康问题更严重,可以遗害人的一生幸福。上海市有关机构曾对该市 5,680 名儿童及青少年进行心理卫生方面的调查,结果发现学龄前儿童中,有不同程度行为问题的占 29.7%,怕去托儿所占 24.2%;性格脾气不好占 23%;社交不良占 16%;强迫现象占 10%;注意力不集中占 7.2%。而同时期内,儿童先天和后天疾病之和仅占 1.3%。

具有良好心理素质的学生能够正确对待复杂的人际关系,在人际关系中享受到团结友爱,互相帮助的乐趣,不会充满敌意、自我封闭以致产生心理障碍问题。也就是说,自己使自己获得了一个良好的外在成长环境。

第三,传播卫生知识,预防常见病。

在中学生中一些常见病发病率较高,其原因往往是由于中学生缺乏必要的卫生科学知识。有些常见病,如近视眼病,如果学生们掌握有关近视的发病原因及预防方法,在平时注意视力监测和视力保健,完全可以避免。由于缺乏卫生常识,使学生已感染某种常见病却不能及时发现,直到病症加重才发现,影响正常的学习、生活,对健康造成损害。

中学生常见病主要有近视眼、沙眼、蛔虫、龋齿、结核病、鼻炎、脊柱弯曲、肝炎和神经衰弱等,这也是国家卫生部门在中学生重点防治的主要疾病。对中学生进行有效的健康教育,使他们掌握这些疾病的预防知识,就会大大降低这些疾病的发病率。

三、健康教育的重大意义

健康作为人生的第一财富,是人们进行任何社会活动的基础。同样道理,健康教育是学生接受包括德育、智育、体育、美育、劳动技术教育等一切教育的基础。离开了健康教育而谈其它教育,会收效甚微,甚至成为无源之水、无本之木。只有加强健康教育,使每个学生拥有健康的体魄,才会精神充沛、信心百倍地接受各种教育,增长才干,锻炼成为国家需要的栋梁之材。

现在,党和国家高度重视在中小学实施素质教育。健康教育成为素质教育一个必不可少的组成部分。健康教育现实意义巨大。小而言之,它关系个人一生幸福与否;大而言之,它关系国家、民族的前途与未来。具体说来,可分为以下几个

方面：

第一，健康教育是中小学生全面健康成长的内在要求，关系人生幸福，将来事业成功与否。

中学阶段是人生一个重要而复杂的阶段。在这个时期，生理上生长发育最迅速；性器官开始成熟、性意识开始觉醒；是一个由幼稚向成熟过渡的时期，在这个时期里，中学生将逐渐形成自己的人生观和价值观。

如何科学地认识自身在生理、心理上的巨大变化，做好生理、心理卫生保健，预防和治疗生理、心理和社会适应方面可能发生的障碍和疾病，这不仅关系当前中学生的学习与生活，而且可能对人的一生起重大作用。

如果因为没有得到全面的健康教育，而导致中学生落下身体残疾或严重的心理障碍或疾病，会严重影响今后人生发展轨迹。一个健康都难以保证的人，终生难言幸福二字。心理健康的作用更显重要。一个心理不健康的人，就难以正确面对人生道路上的困难与挫折，是与非，从而不可能干出一番成功事业来。

因此，健康教育是中学生走进成熟，迈向成功的重要保证，是关系能否充分享受人生幸福权利的必要途径。

第二，健康教育是我们国家和民族长远发展的需要。

健康教育作为素质教育的一个重要内容，它关系到我国教育事业的发展方向和人才培养问题。培养什么样的人才直接关系到国家和民族的前途和命运。当今世界，国际政治、经

济竞争日趋激烈,归根到底是人才的竞争。谁拥有更高素质的人才,谁才会在世界民族之林占有一席之地。高素质人才不仅需要具备深邃思想和专业知识,更需要强健的身体,过硬的心理素质以及良好的社会适应力。

现在,我们国家在许多领域同发达国家相比仍然很落后。国家急需大量全面健康的高素质人才作为国家的中流砥柱。然而,许多本来可以为国家作出更大贡献的精英分子,如蒋筑英、陈景润、路遥等,却因为身体健康的原因过早地离开了我们,令人痛惜。我们不要“英年早逝”的悲剧重演,这是国家和民族的损失。许多本可以成为一代宗师的人物,却终因心术不正或心理阴暗而走向自我毁灭。这样教训也非少数。

第三,健康教育是时代的要求。

当今社会是一个高效率、快节奏,大量信息快捷交换的社会。在这个社会里,人们面临着更多的机遇与挑战,面临更大的竞争压力。

我们中学生如果不能成功地接受健康教育,使自己拥有强健的身体、过硬的心理素质和良好的社会适应力,就有可能被时代所淘汰。在竞争激烈的时代,安身立命尚且不能,更何谈做出一番轰轰烈烈的事业来。

中学生面临的二十一世纪,是一个崭新的世纪。让我们以健康的身心、百倍的信心去迎接新世纪的挑战。

③如何进行健康教育

健康教育对中学生的成长如此重要,教育内容又如此丰富,那么怎样进行健康教育,才算是科学的、成功的呢?

第一,确立正确的指导思想,把握住改变学生不良行为、促进学生健康的健康教育核心。

对学生进行健康教育,要不断提高学生对健康教育重要性的认识,正确地掌握健康教育知识,自觉树立全面的健康意识。中学生要学习青春期的生理卫生知识,揭开人体生理、发育知识的神秘面纱;更要接受心理健康辅导,切实保证在青春期——这一生理、心理发生较大变化的时期,健康成长,使自己德、智、体全面发展。

我们还应该牢牢把握培养健康行为这一健康教育关键,纠正中学生的各种不良行为,使他们逐步养成良好的健康习惯,这是中学生健康成长的重要保证。

第二,讲究科学性,注重实际效果。

健康教育应讲究科学性,内容与方法应当客观、科学。传播健康知识象其他科学知识一样,既不能夸大,也不能缩小;既不能搞得神秘秘,更不能趋于低级庸俗。本着科学的态度,面向广大青少年学生,讲究方法的科学性,才能获得事半功倍的效果。

实际效果是中学生健康教育的出发点和归宿。实际效果的好坏,是健康教育成功与否的唯一标志。道理很简单,一个

中学生掌握了很多的生理卫生、心理健康知识,并不等于他(她)就获得了健康。

第三,采取多种方法,理论联系实际。

健康教育是面对全体中学生而实施的教育,而广大学生的身心发展及健康状况是各不相同,有所差别的。这就要求我们在实施健康教育过程中应注意因材施教,针对不同的对象,选择灵活多样,学生乐于接受的方式进行教育。

在科学理论的指导下,密切联系实际,现身说法,操作性、直观性强,易于被教育者接受。

当然,健康教育是一个系统工程,其成功与否与学校、家庭、社会密切相关,它需要各方面密切配合、协调一致,共同行动,从而为中小学生的健康成长创造有利的环境和条件。

中小学健康教育的途径主要包括学校教育、社会教育、家庭教育和学生自我教育等。学校教育是中小学生学习健康教育的主要途径,社会教育和家庭教育是其重要补充;而学生自我教育在一定时期或一定群体中往往起决定性作用。

思考与练习:

1. 请用短语概括,真正健康的三层含义。
2. 对照世界卫生组织确定的健康标志,为自己的健康打分,每个标志满分为10分,你的健康得分_____。
看一看,你的失分主要是在哪个方面?想一想怎么办?
3. 试着说出接受健康教育的几点好处。