

# 创健康促进学校 助力学生健康成长

张雪梅

浙江省诸暨市第四人民医院

**摘要：**健康是人类发展的基石，而学校作为社会中孩子们成长的重要场所之一，承载着塑造未来公民的重任。然而，近年来我国青少年健康问题日趋严峻，如营养失衡、锻炼不足、心理隐患等，这些都严重妨碍了他们的学业和全面发展。为了扭转这一局面，创建健康促进学校已逐渐成为教育改革的核心导向。本文将深入探讨健康促进学校的理念，剖析实现这一目标所需的策略和措施，为我国学校及教育工作者提供宝贵的借鉴与指导。

**关键词：**健康促进学校；学生健康成长

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.184

伴随着社会的飞速进步和公众健康意识的觉醒，创建健康促进学校已逐渐成为满足青少年健康需求的关键教育模式。在这种模式下，全新的教育理念和资源得以融入，为学生打造全方位的健康教育、高品质的体育锻炼和整洁的卫生环境，从而助力学生身心健康的全面提升。借此良机，有望培育出一代健康、积极向上的新人。

## 一、健康促进学校的理念与目标

### （一）健康促进学校的核心理念

健康促进学校是世界卫生组织在全球倡导的学校健康新理念。健康促进学校的核心理念是提升学校卫生，并将健康与教育紧密融合，构建有利于学生身心健康的校园环境和教学内容。这一理念不仅关注学生的身体健康，更致力于培养学生的心理健康、良好的生活习惯、社交技能和终身学习能力，为学生们的全面发展奠定坚实基础。

健康促进学校致力于素质教育的全面提升和全人发展。通过开设丰富多样的健康教育课程，学校引领学生养成健康的生活方式，习得健康知识和技能，从而提升身体素质。除此之外，学校高度重视心理教育和情感培育，建立心理辅导、班级活动等途径，关注学生的心理健康，助力他们树立自信心和适应能力<sup>[1]</sup>。

健康促进学校致力于构建家校互动、社会参与的和谐育人环境。学校与家长保持紧密联系，通过定期举办家长会议、家访等活动，共同关注学生的身心健康和学业进步。与此同时，学校积极与社区、政府和医疗机构建立协同合作关系，充分利用社会资源，为学生提供全方位的健康服务和支持。此外，学校还大力开展志愿者活动和社会实践，让学生投身实践锻炼，培养他们的社会责任感和公民意识。

### （二）健康促进学校的发展目标

健康促进学校的发展目标旨在培育健全的体魄。体育活动贯穿日常课程，为学生缔造全方位的体育锻炼契

机。孩子们得以投身丰富多样的体育项目，诸如足球、篮球、游泳等，以养成良好的体质和体能。此外，学校大力倡导学生参与户外活动，如登山、露营等，旨在磨砺身体的耐力和抵抗力。

健康促进学校的目标之一便是培育良好的心理素质。学校每年开展访谈和通过调查问卷排查心理问题。要求教师持证率达70-90%以上，设有专业的心理咨询服务和设施，建立校外互动。在心理咨询师引导下，学生们得以探索心灵深处，获得专业的心理支持和援助。除此之外，学校通过开展丰富的心理健康教育课程，引导学生正确面对压力，建立自信，养成积极乐观的心态，有助于学生提升心理适应能力，预防和化解心理困扰，从而守护他们的心理健康。

健康促进学校致力于培养健康的饮食习惯。开展健康食堂建设，培育营养师，学校提供多样化的营养餐，引导教师学生选择适合自身健康状况的用餐，确保摄入均衡的营养成分。与此同时，学校可开设饮食健康课程，教授学生如何科学合理地挑选食物，熟稔食物的营养成分及搭配法则，从而培养他们养成良好的饮食习惯。此外，学校与家长携手合作，在家中普及科学的健康饮食理念，共同营造学校与家庭协同育人的美好氛围<sup>[2]</sup>。

健康促进学校的目标还包括培养良好的生活习惯与健康的社交技能。学校积极倡导学生投身于团队活动、协作实践与社交实践，为他们提供充足的信息交流与沟通契机。在这一过程中，学生们得以锻炼自身的社交技巧、团队协作意识以及集体精神，并培养解决问题的能力与处理人际关系的智慧。除此之外，学校还致力于塑造学生的公民素养，使他们具备高尚的道德品质和社会责任感。

### （三）健康促进学校与传统学校的区别

传统学校注重学术教育，以学生的考试成绩和知识掌握为衡量标准。相较之下，健康促进学校致力于全面

提升学生的综合素质，涵盖身体健康、心理健康、社交才能以及创造力等多个方面，其终极目标在于培养全面发展的人才。

传统学校秉承教师为核心，致力于知识的倾注与传承。相较之下，健康促进学校更侧重学生的自主探索与参与式教学，积极倡导学生独立思考、解决问题的能力以及创新思维的发展。教学范畴远不止于学科知识，更涵盖健康教育、体育锻炼、艺术、音乐等多元领域，全方位满足学生全面发展的需求，致力于培育充满活力与个性的新一代。

健康促进学校致力于提供一个良好的学习环境，包括清洁、安全、舒适的教室和校园。学校还提供学生健康的饮食选择和适当的运动设施，鼓励学生均衡饮食和积极参与体育活动；传统学校也注重学校环境，但更多关注的是学术设施和设备。

## 二、我国健康教育现状与挑战

我国作为世界上人口最为庞大的国家之一，健康教育在维护国民健康、促进社会进步方面具有举足轻重的地位。然而，尽管已在这一领域取得了一定的成果，但仍需应对诸多现实困境与挑战。

在我国，健康教育的发展仍然存在着不平衡的问题。城市与农村、发达地区与欠发达地区之间的健康教育资源分配显得颇为不公。相较之下，城市地区往往拥有更优越的健康教育条件，如丰富的医疗资源、广泛的健康知识传播渠道以及较高的健康意识。然而，相对贫困的农村地区和欠发达地区却还在为生计奔波，还不得不面对信息不对称、医疗资源短缺等种种挑战。

随着社会的飞速发展和人们生活品质的不断提升，诸多新兴健康问题层出不穷，给健康教育带来了更为严峻的挑战。例如，城市化步伐加快导致环境污染、交通事故以及心理健康等问题日趋严重。与此同时，饮食结构的变化、久坐的生活方式以及互联网的广泛应用也催生了新的健康困扰，如肥胖、疲劳和网络成瘾等<sup>[3]</sup>。

此外，互联网技术的快速发展也对健康教育提出了新的要求和挑战。昔日健康教育主要通过校园、社区等平台展开，然而时至今日，随着互联网已然成为人们获取信息的首选渠道，健康教育亟须与时俱进，实现质的蜕变。如何在虚拟世界中精准传播严谨的健康知识，如何引领人们正确利用互联网寻求健康资讯，皆为亟待破解的命题。

## 三、健康促进学校的创建策略

### （一）政策与制度保障

在构建健康促进学校的过程中，政策与制度保障堪称关键环节。为确保学校全方位贯彻落实健康促进的各

项举措，政府应制定相应的法规政策，为学校提供必要的支持与保障。学校方能稳步推进各项健康促进工作，确保学生身心健康茁壮成长。

政府可以制定健康促进学校的法律法规，要求学校培养学生健康的生活习惯和行为，并保障学生的身心健康。同时，通过财政扶持政策鼓励学校投入更多资源，改善基础设施、师资培养和健康教育。政府还可以设立监督机构，对学校的健康促进措施进行监督和评估，确保执行效果。

在制度建设方面，政府与学校协同打造完善的管理体系与流程。例如，进一步明确设立学校健康促进的指标与评估标准，策划周详的工作计划与执行方案，同时厘定各部门的职责及协作机制。如此一来，学校健康促进工作的效率与质量得以提升，为打造美好校园奠定坚实基础。

### （二）跨部门合作与协调

教育部门应与卫生健康部门紧密协作，携手共进，为学校健康促进工作注入源源不断的活力。教育部门负责拟定健康促进教育的课程体系和教学策略，旨在培育学生健康意识，塑造良好习惯。卫生健康部门作为专业部门，负责对学校的卫生设施、预防保健、健康教育实施情况进行指导督查，并赋予学生专业的健康知识和实用技巧，指导学校建立健康档案、卫生室、保健室、心理咨询室。指导学校以重点问题为切入点推进健康促进学校建设，策划并组织丰富多样的健康宣教活动，为学生提供全方位的健康咨询和体检服务。

体育部门和校园运动促进机构应当加强合作，共同推动体育活动的开展，深入阳光体育。体育部门可以协助学校制定体育课程和运动计划，提供专业的培训和指导。校园运动促进机构可以组织各类体育比赛和运动活动，激发学生对体育运动的兴趣，增强体质和锻炼意识。

与此同时，食品安全监管部门与学校餐饮服务部门应构建紧密协作的关系。食品安全监管部门能进一步强化对学校餐厅的监管与巡查，确保学生们的饮食安全得到保障。而学校餐饮服务部门则需贯彻食品安全与营养均衡的原则，提供优质的餐饮服务。

除此之外，社会组织与志愿者团体的加入，为跨部门协作与协调注入了源源不断的活力。它们能为健康促进事业提供丰富的资源和支持，策划并实施各类精彩纷呈的活动，如公益义诊、专业知识讲座等。志愿者团队则可积极参与校园健康促进活动的组织和执行，传播健康正能量，引领学生塑造正确的价值观和健康行为模式<sup>[4]</sup>。

### （三）健康教育课程设置与教学改革

健康教育课程的设置应保证全面性和系统性。该课程旨在传授学生关于身体健康的知识，例如生理学、营养学、运动科学、疾病预防和基本医疗常识等方面，并且还将涵盖心理健康、性教育、人际关系和生活技能等综合素养的培养。通过综合性的课程设置，学生将能够全面了解自身在身体和心理健康方面的需求，掌握科学的健康知识，从而培养良好的生活习惯和自我管理能力。

健康教育课程应注重贯通纵横。即在不同学科间建立联系，将健康教育融入各个学科的教学。例如，在数学课堂上，可导入身体指数及健康统计的运算；在语文课堂上，可阐述心理健康领域的名人轶事；在科学课堂上，则可深入解析人体生理、营养学和预防保健等。这种融跨学科的教学模式将助力学生深化对健康教育的理解和认知，使他们在学习过程中绽放多元思考的火花。

健康教育课程应注重实践与体验，仅依赖课堂讲授往往无法真正塑造学生的健康行为习惯。因此，需要通过户外活动、实验、实习等丰富的形式，让学生亲身体验健康教育的魅力，这些都需要老师的同步学习和陪伴，因此教师的知识培养也是至关重要的。诸如组织学生参与体育锻炼、社区服务活动、健康知识竞赛、家庭不良习惯的纠正等，让他们深刻领略健康生活的愉悦与益处，培养其主动关注健康的意识。

### （四）健康校园环境营造

构建一套完善的校园食品安全体系至关重要。学校应加大对餐饮供应商和食堂的监管力度，确保食物的品质与安全。倡导健康的饮食习惯，增加蔬菜、水果和全谷类的供应，减少盐，降低高糖、高脂食品的摄入。此外，学校还需加强食品安全知识的宣传与教育，提升师生对食品安全的认知水平。

学校应提供充足的运动场地和设施，保证足够的时间运动，鼓励学生积极参与体育锻炼。学校可以拓展或优化现有的体育场馆与操场，配备各类体育器材与设备，以满足学生在运动中的需求。除此之外，学校还应举办丰富多彩的体育活动，唤起学生对运动的热爱，并鼓励他们参与团队项目，培养团结协作的精神品质。

另外，创造一个良好的学习环境也是非常重要的。学校应按《学校卫生工作条例》配置教室、灯光、课桌椅、厕位、水龙头等基础设施，配置充足的教室和图书馆，确保空气清新、光线充足，为学生提供舒适的学习空间。除此之外，学校还可倡导绿色校园理念，强化环保教育，落实垃圾分类与废水处理等措施，让学生身处

一个美丽、干净、宜居的环境中。

健康的心理是人成功进步的阶梯。在健康校园环境的营造中，心理健康教育的重视程度不容忽视。学校应建立健全心理健康教育课程及咨询服务体系，为教师与辅导员提供专业培训与支持，使他们能够更加敏锐地关注学生心理健康问题。除此之外，学校还需加大对学生心理辅导与咨询工作的投入，为学生提供温馨、私密的心理咨询空间，满足他们多样化的心理健康需求。

### （五）家庭、学校、社会共同参与

健康促进学校重点是为了培养孩子健康的生活方式、健全的身心素质而设立的。家庭、学校和社会都有责任参与其中。家长应关注孩子的身心健康和饮食健康，培养他们锻炼的兴趣和习惯，并合理安排他们的学业和休息时间，给予充足的关爱与温暖。学校应制定健康促进的教育计划和活动，注重学生的营养均衡，培养学生的体育兴趣，加强心理健康教育。社会可以提供资源支持学校的健康促进工作，开展与学校合作的活动，向学生传授法规知识、急救技能、健康知识和生活技能，并加强媒体宣传，倡导健康生活方式，提高公众对健康教育的重视和关注。只有家庭、学校和社会共同努力，才能为孩子健康的成长创造更好的环境。

### 结束语

创建健康促进学校，对学生健康成长具有重要意义。通过优化食品营养、提供全面身体活动及促进心理健康，为学生缔造卓越的成长环境和发展契机。政府、学校与家庭应通力合作，不断完善健康促进学校的体系建设，为学生的茁壮成长提供持久支持与保障。只有充分关注学生身心健康，方能培育出践行社会主义核心价值观的时代新人，为社会进步贡献更多力量。

### 参考文献

- [1] 吕书红. 健康中国视角下健康促进学校发展现状及对策建议[J]. 中国健康教育, 2018, 34(11): 1012-1015.
- [2] 章珍珍, 张雪海, 徐水洋. 浙江省推广健康促进学校的实践与探索[J]. 中国健康教育, 2014, 30(12): 1140-1141.
- [3] 李金涛, 张琼. 杭州市健康促进学校培育实践[J]. 中国卫生事业管理, 2020, 37(2): 118-120, 137.
- [4] 杨剑, 戴圣婷, 颜景飞. 健康促进学校视域下学校身体活动相关健康类课程的构建[J]. 中国康复理论与实践, 2022, 28(12): 1408-1415.

作者简介: 张雪梅, 女, 汉族, 浙江诸暨人, 大学本科, 政工师, 主要研究方向: 医院党建、工会、行政管理、健康促进。