

学校健康教育入门101



以技能为基础的健康教育能够帮助学生实用的技能和知识,使学生既能更好地维护自身健康,也能照顾他人健康。

我们需要鼓励学生去思考健康的复杂性,认清自身的独特优势,了解如何积极改善个人及社群的健康,帮助学生实现茁壮成长。在此过程中,我们需要一直给予学生温暖的支持。

多维度提升健康素养

选择健康生活方式

学校健康教育可以使学生掌握做出明智健康决策所需的知识和技能,学会选择更健康的生活方式。

提升学业成绩

健康的学生通常拥有更强的学习能力。健康教育可以帮助学生在身体和心理各方面均保持良好状态,从而提升专注力、出勤率与整体学业表现。

提升个人能力和社交技能

健康教育涵盖心理健康内容,教授学生如何应对心理压力,如何管理压力,并传授人际沟通技巧。这方面的教育可以帮助学生增强心理韧性,营造支持性的校园环境。

健康不仅仅是身体没有疾病,而是生活的各个方面都处于良好状态。真正的身心健康意味着精力充沛,行为有目的性,有和谐的人际关系,能够应对生活中的压力。它也意味着能够应对生活中的压力,并留出时间做让自己感觉愉悦、满足的事。此外,它还涵盖学习新事物、发挥创造力、享受户外时光,以及合理使用科技产品。

健康有十大维度,包括身体健康、情绪健康、精神健康、社交健康、职业健康、智力健康、创造力健康、环境健康和数字健康,它们共同支撑起幸福、健康的生活。即便我们仅仅做出微小的改变,例如留出时间关爱自我,或者减少屏幕使用时间,都能为我们的健康带来显著的积极影响。



了解健康教育课程

功能性健康信息 (FHI) 是与年龄段适配的健康信息,您需要学会运用这些信息,将它们与技能相结合,构建健康的生活方式 (FHI + 技能 = 健康行为)。以下示例展示了如何在以技能为基础的健康教育课程中组合运用这些信息。可能的组合几乎无穷无尽!

- 口腔健康 + 养成健康的生活习惯 = 定期刷牙并使用牙线
- 数字健康 + 设定目标 = 减少屏幕时间
- 健康的人际关系 + 沟通技巧 = 与伴侣设定彼此边界



功能性健康信息

利用功能性健康信息照顾自身及他人的身心健康。

陪孩子聊聊那些最有助于维护身心健康的信息。



家长可以通过课堂之外的实践机会，让孩子得到健康教育。以下是一些如何在家中对孩子开展健康教育的例子。

媒体影响

陪孩子聊聊 YouTube 视频广告如何影响他们的产品需求和购买选择。问问他们是否看到过令自己产生强烈购买欲望的广告，聊一聊企业如何运用色彩、音乐和名人代言提升产品吸引力。

建立健康的人际关系

和孩子谈谈什么样的朋友算是益友，以及健康人际关系的重要性。分享你生活中的实际例子，询问孩子如何处理人际冲突，或者在朋友遇到困难时如何为其提供支持。

压力管理

分享让你感觉压力很大的某次经历，谈谈你是如何应对的。鼓励孩子描述让他们感觉压力很大的事情，一起集思广益，聊一聊健康的减压方法，例如深呼吸、适当休息，或者向信任的人倾诉。

数字健康

问问孩子，他们觉得自己每天的屏幕时间有多少。将他们的估算值与实际屏幕时间报告（如有记录）进行比较，然后聊一聊如何实现线上生活和线下生活的平衡，保持健康生活方式，线下生活包括体育锻炼、阅读或陪伴家人。

健康饮食

带孩子一起去超市购物，共同查看食品标签。引导他们比较不同的零食，讨论哪些零食能为身体提供最佳能量。鼓励他们尝试一种新的健康食品。

评估网络红人

和学生聊聊，如何判断他们喜欢的网络红人发布的信息是否真实。询问他们最近从网络红人那里学到了什么，并鼓励他们进行批判性思考，例如：谁创作了这些内容？他们的目的是什么？我们可以去哪里核实信息的真伪？教他们在相信或分享信息前，如何利用可靠的来源核实信息的真伪。