

关于对高校大学生健康教育与健康促进的探讨

Discussion on Health Education and Health Promotion of College Students

徐燕萍

Yanping Xu

淮阴工学院 中国·江苏 淮安 223003

Huaiyin Institute of technology, Jiangsu Huaian, 223003, China

摘要: 高校大学生培养与国家的未来发展息息相关,为了保证大学生的身心健康发展,大学生必须具备良好的身体素质、心理素质,大学生健康教育是高校人才培养中的关键,高校教师必须予以重视,促进国家、民族的发展。但是,在现代化社会的发展中,中国大学生的体质健康状况不是很好,大学生身体素质也在不断下滑,尤其表现在速度、耐力、爆发力等方面,高校必须注重健康教育,本文主要针对高校大学生健康教育与健康促进进行了分析。

Abstract: The cultivation of college students is closely related to the future development of the country. In order to ensure the healthy development of College Students' body and mind, college students must have good physical and psychological quality. The health education of college students is the key of talent cultivation in colleges and universities, and college teachers must attach importance to it to promote the development of the country and the nation. However, in the development of modern society, the physical health of college students in China is not very good, the physical quality of college students is also declining, especially in the aspects of speed, endurance, explosive force and etc., colleges and universities must pay attention to health education. This paper mainly analyzes the health education and health promotion of college students.

关键词: 高校大学生;健康教育;健康促进

Keywords: college students; health education; health promotion

DOI: 10.36012/pmr.v2i3.2300

1 引言

大学生是国家的希望和未来,大学生的体质健康直接关系到自身的健康成长,为国家体质健康提供了基础。通过相关调查发现,在社会的发展中,大学生体质健康水平不断下降,近视、超重、肥胖学生的比例有所增加,大学生的心理、社会适应能力不断减弱,这就必须做好高校大学生健康教育工作。基于此,本文阐述了高校大学生健康教育的相关内容,分析了高校大学生健康教育与健康促进现状,总结了相应的措施,促进大学生的健康发展。

2 高校大学生健康教育的相关内容

现阶段,健康教育是高校的重要职能,其主要目标是为师生提供优质服务、健康保障,养成良好的健康行为、生活方式,保护和促进大学生的健康^[1]。通过调查高校学生健康知识掌握情况发现,只有 11.5% 的学生掌握较多的健康知识,

70.3% 的学生了解一些健康知识, 剩余 18.2% 的学生几乎不了解健康知识。并且,通过调查发现,65.68% 的大学生运动不足,7.57% 大学生不吃早餐,15.44% 大学生不了解饮食搭配,还有很多大学生熬夜打游戏,在很大程度上影响着大学生的身体健康。高校必须积极开展健康教育工作,还需要注重心理健康教育,据统计,大学生心理障碍发生率高达 25%,甚至呈现上升趋势。

3 高校大学生健康教育与健康促进现状

3.1 健康教育现状

在社会的发展中,高校大学生健康教育与健康促进中仍存在很多问题,从健康教育现状进行分析,健康教育课程设施缺乏一定的合理性,一般高校在大学一年级开设心理健康课程,大学一年级到二年级开设体育课程,无法全面掌握学生的生活健康状态,在大学生健康情况出现变化、遇到问

【作者简介】徐燕萍(1963~),女,江苏淮安人,副主任护师,从事健康教育研究。

题时,无法及时予以解决,高校未建立高素质的教师队伍,很多健康教育课程由科目相近的教师进行教学,这些教师的教学精力具有一定的局限性,无法顾及各个学生的实际情况。除此之外,在高校健康教育课程实际教学中,教师普遍注重健康知识的传授,缺乏对大学生健康观念的引导、健康教育教材更新不及时,无法满足现代大学生的生理、心理变化需求,还有很多健康教育资源未得到充分利用。

3.2 健康管理现状

目前,发达国家的健康管理理念相对成熟,但中国仍处于初级发展阶段,很多高校安排健康管理相关的活动,如新生入学体检、心理健康测试、体育测试,但健康管理制度不够完善,未针对测试结果建立统一的标准。并且,高校领导的健康管理理念相对薄弱,缺乏对健康管理工作重要性的认识,很多高校普遍将教学重点放在教育、科研方面,不注重大学生的健康管理,并将资金、精力更多投入到教育科研领域,影响着健康管理工作的有效进行。同时,高校内部的相关部门处于独立运营的状态,未建立统一的管理联动模式,未安排专业健康管理人员进行领导、协调,无法及时、有效地解决大学生的健康问题^[2]。另外,高校未针对健康教育、健康管理建立完善的预警制度,学生潜在问题评估和预测问题比较明显,严重影响着高校大学生健康教育工作的顺利进行。

4 高校大学生健康教育与健康促进的优化措施

4.1 有效整合健康教育和管理资源

在社会的持续发展过程中,中国高校、健康相关部门都是独立的,健康相关部门主要是体育部、心理咨询室、校医院、辅导班,将大学生健康内容分成了4个部分,都是各自为政、互不干涉。其中,体育部的的主要工作是大学生体育课程安排、讲授,定期组织大学生参与体育素质测试工作;心理咨询室的主要工作是大学生入学心理测试、心理健康课程,为学生提供心理咨询服务;校医院的主要工作是大学生入学体检、日常疾病诊断开药;辅导班的主要工作是大学生日常接触更多的部门,有效地解决学生的日常问题,并积极开展思想政治教育工作,各项分工相对全面,能够充分发挥出不同部门的作用,但各个部门之间的沟通不到位,直接影响大学生健康服务的综合效率。高校健康教育和健康管理的服务对象是大学生,大学生的生理、心理等健康问题划分不够明确。为了有效地改善这一现状,高校需要充分利用现有的教育教

学资源,充分发挥出资源的重要性,并对其进行统筹分配,在保留原有机构的基础上,强化各个部门之间的信息交流、资金共享。

4.2 加强健康教育师资队伍建设

高校大学生健康教育内容比较丰富,涉及多个领域,这项工作是由多个部门联合进行的教学工作,对健康教育教师、工作人员的品德、知识、能力、经验提出了更加严格的要求,为了有效地开展高校健康教育工作,必须大力建设健康教育师资队伍。因此,高校需要引进健康教育相关的教学人员,如健康教育专业教师、医学院卫生保健专业人员、有资质的心理辅导人员等,以满足高校健康教育的实际需求,增加更多的健康教育专职人员。

4.3 实行多元化的健康教育模式

在开展高校健康教育工作中,教师既要注重基础的课堂教学内容,还需要从多方面强化教师的健康教育,如播放专题视频、组织专家到现场咨询,定期开展健康教育专题讲座等,还要充分利用信息技术,建设高校互联网,积极开发内容丰富的健康教育网站、手机微信 App 平台等,利用校园广播、闭路电视、板报等形式,有效地传播健康教育相关信息,发挥出健康教育文化的导向作用,提高健康教育的整体效果。同时,高校需要通过行政部门、教职工工会,积极开展教职工相关的健康教育活动,充分发挥出教职工在健康教育工作中的示范、引导、督促作用,为大学生健康教育工作的有效开展提供支持,提升大学生的健康意识,引导大学生养成良好的健康教育行为。

5 结语

综上所述,在现代化社会的发展中,中国高校健康教育研究实践仍处于初级发展阶段,高校需要学习发达国家的先进经验、理论知识,将健康教育工作作为教学的重点内容,优化健康教育思路,创新健康管理模式,提高大学生的健康水平,为大学生的健康发展提供支持。

参考文献

- [1] 张丽娜,韩春雯,潘伟滨.国内大学生健康素养研究现状与进展[J].职业与健康,2020,36(4):573-576.
- [2] 王艺园.大学生健康教育现状与思考[J].中国健康教育,2018,34(6):573-575.