



编者按

为落实健康第一的教育理念,促进学生健康成长、全面发展,近日,教育部公示了首批全国健康学校建设单位名单。2022年4月,教育部办公厅印发《关于实施全国健康学校建设计划的通知》,决定“十四五”期间重点支持一批有条件的学校建成全国健康学校,大幅提高学校立德树人质量和健康促进水平。此次首批全国健康学校建设单位名单的公示,迈出重点支持一批有条件的学校建成全国健康学校的第一步。那么,如何建设健康学校?除了健康,学校又如何抓安全?本期话题对此予以探讨。

关键词
饮食健康

确保吃得安全营养

谢庆富

饮食健康是健康学校的第一道屏障。学生正处在生长发育期,校园饮食健康非常重要,不仅关系着学生的健康成长,还关系着学生背后的家庭乃至整个国家和民族的未来。

民以食为天,食以安为先。饮食安全是饮食健康的基础,没有饮食安全就谈不上饮食健康。学校食堂要牢牢守住校园食品安全底线,确保学生“舌尖上的安全”。具体来说,学校食堂不能采购和使用超过保质期的食品、食品添加剂,不能采购和使用腐败变质、油脂酸败、霉变生虫、污秽不洁、混有异物、掺假掺杂或者感官性状异常的食品、食品添加剂,也不能采购和使用未按规定进行检疫或检疫不合格的肉类及肉类制品,当然也不能采购和使用不符合食品安全标准的食品原料、食品添加剂以及消毒剂、洗涤剂 etc 食品相关产品。总之,不符合食品安全标准的东西一律不能采购、使用,学校食堂向学生提供的所有食品都应当符合食品安全要求。此外,按照相关要求,学校食堂不得制售冷荤类食品、生食类食品、裱花蛋糕,也不得加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等食品,因为这些东西对学生健康具有潜在高风险。这些规定要坚决落实到位。

在确保饮食安全的基础上,学校食堂还

要让学生吃得有营养。饮食安全不等于饮食健康,有些食品虽然不存在安全问题,但学生长期吃的话,会影响身体健康。比如薯片、薯条、蛋糕、辣条、含糖饮料(奶茶、果汁、碳酸饮料、含乳饮料)等高盐、高糖及高脂食品,学生如果长期食用且不控制量,很可能导致超重、肥胖、营养不良。超重、肥胖、营养不良等并不是小问题,对孩子健康危害很大。学校食堂(或小卖部)不仅不能售卖高盐、高糖及高脂食品,还要针对不同年龄段在校学生营养健康需求提供科学菜谱,同时应为超重、肥胖、营养不良等情况的学生提供特殊菜谱,为学生健康成长保驾护航。

对学校食堂而言,要了解、满足学生的口味,让学生愿意吃、喜欢吃食堂提供的菜肴,这样才能保障学生摄入足够营养,真正做到校园饮食健康。当然,校园饮食健康不仅体现在科学的健康食谱上,还体现在科学的饮食理念上。学校应当加强食品安全与营养健康的宣传教育,引导学生科学营养用餐,养成健康均衡的饮食习惯,远离不健康食品。

一句话,健康学校必须让学生吃得安全、有营养,必须严防严控校园食品安全风险,遏制校园食品安全事件发生,护佑学生茁壮成长。

关键词
身体健康

让学生身体“倍儿棒”

樊树林

建设健康学校,保障广大中小学生的身体健康是重中之重。

确保体育课程上出新意。欲文明其精神,必先野蛮其体魄。教育部办公厅2021年发布的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》明确:中小学校要严格落实施国家规定的体育与健康课程刚性要求,小学一至二年级每周4课时,小学三至六年级和初中每周3课时,高中每周2课时,确保不以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动。学校是青少年成长的主阵地,建设健康学校必须按照相关要求,开齐开足体育课程,确保“孕穗拔节”期的中小学生有足够的锻炼时间。各校还需要与时俱进、因地制宜,创新开设体育项目,以激发广大中小学生运动锻炼的内生动力。

疾病预防知识普及需强化。学校是人员聚集场所,人员接触非常密切,为传染病等传播提供了条件。切实保障广大师生的身体健康,需要学校真正恪守“以人为本”理念,落实各级疾病预防控制部门的要求,在日常管理中做好疾病预防知识的宣传和普及,更要定期邀请专业人员到校园开展疾病预防知识的普及,增强“每个人都是自己健康第一责任人”的理念。同时,充分发挥“家校共育”的作用,通过微信公众号、家长群等形式,强化疾病预防知识的宣传,和家长构筑一道疾病预防的“防火墙”,让家长引导孩子生活中保持规律作息和充足睡眠,健康足

量饮水,减少饮料摄入,践行绿色环保理念,减少污染和浪费。

校医室建设要“快马加鞭”。教育部等五部门于2021年发布的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》指出:2022年,中小学配备专职卫生技术人员、专(兼)职保健教师或卫生专业技术人员比例达到70%,2030年达到90%。这就需要各级卫健委、教育行政部门、学校等提升站位,增强责任意识,通过部门招聘校医、医疗机构选派校医、卫生保健站调配校医等形式,按照标准做好学校医务室建设和医务人员配备工作。对校医加强服务管理和业务培训,让其熟练掌握学校卫生保健工作最新政策要求和技术规范。同时,落实工资、福利待遇,以解决校医的后顾之忧,让他们的工作保持相对的稳定性。

急救方法当“广而告之”。心脏骤停、晕倒、异物卡喉、烫伤扭伤……日常学习生活中,这些意外事故如果救治不当,很可能造成二次伤害,甚至危及生命。生命重于泰山。学校需要有强烈的使命担当,强化生命教育,并将急救知识融入教育教学之中。另外,需要和应急管理、卫健委等部门对接,让急救专家定期走入校园,走上课堂,为广大师生普及急救知识和技能,大力倡导“人人学急救”的良好风尚。

身体健康是健康学校建设的“压舱石”,期待更多学校能采取有效举措,保障广大师生的身体“倍儿棒”。

关键词
心理健康

着力化解心理疾病

曲征

教育部为健康学校建设所列的“任务单”指出,学校需建设规范化的校医院或卫生室、心理咨询室、健康教育体验室等学生健康促进场所。

学习负担过重,学业成绩不理想,父母的过多干涉,生活中遭受挫折难以解决等等,都会使学生的心理压力陡增。而青少年阶段是自我意识觉醒、表现欲望强烈、情绪容易冲动的时期,此时的各种压力以及常被忽略的现实,极易转化为心理问题,心理问题又极易导致其他问题发生,形成连锁反应,不仅影响学习,还会波及师生关系、同学关系甚至影响到学生今后的人生发展前景。

作为一位从教30多年的老教师,笔者发现,几乎每一届都有性格内向、孤独甚至孤僻的学生。他们很少与人进行深入的思想沟通,却很在意别人的看法。他们一旦学习成绩落后,就会产生心理落差,直至心理状态失衡,轻者会出现入睡困难、注意力不集中、记忆困难等认知功能障碍,重者会出现精神恍惚、心情焦虑、心理承受能力差、师生关系紧张、校园欺凌不断上演、遇到挫折可能轻生等,细究起来,这都与心理健康出现问题有关。

心理健康问题不可小觑。有调查显示,近年来,我国中小学生心理健康问题检出率和精神疾病、情绪障碍发病率持续上升,中小学生抑郁、焦虑、自伤等心理问题频发。尽管有关方面认识到问题的严重性,但是,一方面,

部分学校忙于提升成绩,提升升学率,而将学生的心理健康问题抛到脑后。有的学校既没有心理辅导教师,也没有心理咨询室,更没有专门的心理健康教育课程以及情绪宣泄室。即便有心理咨询室,也仅挂一块牌子充当门面;即便有心理健康教育课程,也仅挂在课程表上“作秀”,常被其他“主课”侵占。一些学校常常搞高考、中考誓师大会,也常常邀请考试“状元”传授“提分秘籍”,却基本不邀请心理健康方面的专家来作报告,搞活动。

另一方面,对于孩子的心理问题、精神情绪方面的障碍,不少家长不以为意,有些家长还讳疾忌医,羞于谈及。这就造成学生的心理疾患就诊率极低。没有课程、没有师资、没有咨询室,再加上教育者以及家长不予重视、无暇顾及,导致中小学生学习心理健康问题仍然较为严重。须知,心理问题不同于身体疾患,心理一旦出现问题,要彻底康复并不容易。

如今,教育部推进健康学校建设,要以硬性规定、一票否决的评价方式,倒逼学校必须配备心理健康教师、心理健康课程以及心理咨询室,有条件的还要配备情绪宣泄室。同时,要放眼长远,做好心理教师师资培训,编写好心理健康教材,规划好心理健康课时安排,为避免青少年心理健康成为“成长盲区”做好各种准备工作,有计划有步骤地帮助广大青少年走出“心理困境”。

关键词
关系健康

促进人际关系和谐

杜建锋

健康的校园人际关系是健康育人环境之一,是良好教育生态的重要组成部分,是教育能够顺利推进的重要因素。

古人说:“亲其师,信其道。”和谐健康的师生关系,对于教育的推进具有非常重要的意义。师生关系平等,教师尊重学生人格,关爱学生,就会获得学生尊重,教育学生就会收到事半功倍的效果。当然,学生只有信赖自己的老师,才会更加主动地跟着老师学习,在学习过程中才会产生更多愉悦,如此,才能形成正向循环。实际上,在教育管理上亦是如此,一个班主任能否带好一个班级,何尝不取决于健康的师生关系?所谓“近之则不逊,远之则怨”,师生关系过于亲近,班主任对学生过于宠爱,就容易破坏规矩,教育效果就会大打折扣,而远离学生,又不利于教育学生。健康的师生关系,既要明确师生身份之别,又要

有利于教育的发生。

家长和老师都是孩子成长路上的引路人,只有充分合作,才能让孩子走得更远。健康的家校关系,增进的不仅是双方的感情,更是教育渠道的畅通。要构建一个健康的家校关系,就需要学校方面努力,设立家长委员会,让家长参与到学校治理、学生培养与教育中,要通过举办家庭教育报告会等形式,不断提升家长的综合素质。还要注意学校教育的边界,该由教师承担的工作,不能让家长承担。而家长亦应增强边界意识,不过度干涉学校管理与教学。家校双方互相配合,不互相指责和推诿,形成家校共育合力,才能促进孩子成长。

教育是有目的地培养人的社会活动。在这场活动中,师生关系、教师关系、家校关系等和谐融洽,教育的发生才会更加顺理成章,才会水到渠成。

延伸阅读

努力夯实安全底线

江德斌

学生既要健康,又要安全,打造安全无虞的校园环境,同样是当下各类学校的重要功课。

校园安全包括人身、财产、治安、交通、消防、宿舍、集体活动等多方面,涉及到广大师生的切身利益,不容小觑。地方各级教育行政部门要按照“属地管理,分级负责”的原则,切实担负起学校安全管理职责,将所有学校的安全工作纳入监管范围。校园安全也与每个师生、家长和社会都有着密切关系,需要齐抓共管,一起建设安全校园。

近年来,校园欺凌现象较突出,给受害者造成肉体和精神伤害,令其产生畏惧、抑郁,甚至酿成悲剧。学校需要加强校园欺凌监测,可设置预防校园欺凌专职岗位,增强教师和家长识别及应对校园欺凌的能力。面向学生开设全面认知课程和自我保护课程,增强应对校园欺凌的能力,教育学生不要成为欺凌者,同时也要学会保护自己,遇事及时寻求教师和家长帮助,或者报警处置。

不当体罚会给学生造成身心伤害,作为教书育人的老师,应以学生健康成长为出发点,关注他们的需求和心理发展,遇到问题要耐心教育,而不是一罚了之、一打了之。《中华人民共和国未成年人保护法》明确规定,教职职工应当尊重未成年人的尊严,不得对未成年人实施体罚、变相体罚或者其他侮辱人格尊严的行为。当然,面对调皮顽劣、行为失范、侵犯权益、扰乱秩序的学生,教师可以按照教育惩戒规则,采取口头批评、书面检讨、教室内站立、暂停集体活动等惩戒措施。

校园交通安全非常重要。现在私家车普及率高,教师开车上班、家长开车送孩子很普遍,故在上下学高峰期,校园门口道路异常拥挤,容易酿成交通事故,对此需要高度警惕。学校除了安排安保人员,还可采取家校合作,邀请部分家长做志愿者,在高峰期守护学生安全通行。各地交管部门也应重视校园交通安全,可安排交警定时在路口、校门口执勤,辅助学校指挥交通。

学校集体活动较多,大量学生、教师聚集在一起,如果不慎,也可能发生安全事故。因此,既要积极开展校园集体活动,又要保障师生安全,需要格外小心谨慎,做好细致的集体活动安全预案,充分准备应急措施。比如,学生在下楼集会时,要严格遵守排队轮候、左右分流、有序下楼、教师守候提醒等规则,防止发生意外踩踏伤亡事故。在举行运动会期间,需要安排人员负责维护会场秩序,避免发生阻拦运动员、冲撞、砸伤等事故,有学生受伤及时由校医治疗。

总之,学校要始终坚持把学生的安全教育工作,贯穿于学校教育的全过程,夯实校园安全底线,确保学生在安全的环境中健康成长。

