



2018年3月,市爱卫会和市健促委命名金水区总医院等13个单位为首批“郑州市健康示范单位”,这些单位在哪些方面做出了健康示范?本报与市爱卫办从中筛选出10个单位,将逐一挖掘展示他们的先进经验,为全市健康单位建设提供借鉴。

了健康示范?本报与市爱卫办从中筛选出10个单位,将逐一挖掘展示他们的先进经验,为全市健康单位建设提供借鉴。



# 健康第一 打造健康学校建设的郑州“style”

## ——郑州二中健康学校建设工作纪实

郑州市第二中学是有着77年建校史的老学校,是省级示范性高中、郑州二中学区区长单位、河南省首批高中多样化发展示范校、河南省首批中小学创客教育示范校、教育部首批教育信息化优秀试点学校。

日前,郑州二中的荣誉榜

上,除了全国和谐校园、河南省文明单位、河南省首批师德师风先进学校、河南省中小学德育工作先进单位、河南省示范性家长学校、河南省首批中小学研学旅行实验校、河南省十佳机器人学校、河南省中小学知识产权普及教育示范基地等,又新增了一

块由市爱卫会、市健促委共同颁发的闪光牌匾——郑州市健康示范单位,打造了健康学校建设的郑州“style”。

罗马不是一日建成的。郑州二中荣膺首批郑州市健康示范单位称号,不是偶然得来的,不是突击行动的结果,而是该校数

年如一日坚持“健康、博爱、有为”育人目标,将健康学校创建列入中长期发展规划,与时俱进大胆创新,不断增强师生健康意识、强化健康管理,培养身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好人才的有力印证,是实至名归。



王瑞与学生在一起沟通交流。

### 坚持健康第一 融入办学实践

没有全民健康,就没有全面小康。然而曾几何时,一些学校由于升学压力大而一味追求学生的学习成绩,忽视了学生的身体和心理健康,教师无奈,家长揪心,学生得不到全面发展。

郑州二中“健康第一”育人理念的横空出世,率先在郑州教育界刮起了一股崇尚健康之风。

近年来,郑州二中在坚持实施素质教育,培养学生核心素养的同时,始终清醒地认识到:卫生是健康生活的前提,健康是生命存在的常态,是民族兴旺、经济发展、社会进步的基石。按照立德树人根本任务和培育践行社会主义核心价值观的基本要求,“健康中国”战略的部署,确立了“健康、博爱、有为”的育人目标。把“健康”放在育人目标第一位,通过开放办学、健全组织、完善制度、科学管理,形成了人人关注健康、人人参与健康管理、人人享受健康的校园文化。

“‘健康中国’已经上升为国家战略,我们把‘健康’放在育人之首,是顺应潮流、紧跟时代之举。”郑州二中校长王瑞说。

意识决定行动,重做胜于空谈,“健康、博爱、有为”的育人目标不仅停留在口号和宣传上,更体现在郑州二中近年来的教学实践中——

2014年12月1日世界艾滋病日当天,郑州二中心理老师韩奔月为七年级学生开讲“飘扬的红十字——青春健康系列之防范艾滋病”课程,带领学生们认识艾滋病,传授防范艾滋病知识,教育学生们约束自己的行为,抵制艾滋病。

2016年初冬,我国北方地区普遍遭遇雾霾天气,在家长们为雾霾天气中孩子们身体健康担忧的时候,郑州二中的学生们已经在教室里呼吸到了由空气净化器带来的清新空气。早在暑假期间,学校就联系相关企业,在初中部和高中部教室里安装了空气净化器,有效抑制了PM2.5,为学生们营造了一个相对清新、健康的学习生活环境。

学校硬件建设始终服务学生健康,不仅建有标准的操场,还有体育馆,即使遇到下雨、下雪的天气,学生们一样可以在室内运动。

连续多年在教职工中开展“六个三活动”:每天喝三杯水、跑三圈、跳三分钟绳,每月要参加三次俱乐部活动,每学期三次远足,每年做三次义工。

每年组织师生体检,建立和完善师生健康档案,安排健康知识讲座活动,科学进行疾病防控;制定学生常见病防治计划和措施,积极开展学生常见病综合防治工作;制定阳光体育一小时工作措施,并严格执行;坚持举行田径运动会,组织教工参加跳绳、拔河等比赛活动;建设了师生健身房、瑜伽室;足球队和跆拳道项目多次荣获全国中学生比赛冠军。

身体健康只是健康的一部分,是学生成长、发展的基础。真正实现学生的自主发展、快乐成长,思想、情感的健康显得尤为重要。为确保学生以健康愉悦的心情投入到学习中,近年来,郑州二中像重视身体健康一样重视学生心理健康,并身体力行,举办多种活动促进学生心理健康和行为健康,让学生身心俱“健”,共同成长。

2017年12月9日,郑州二中高中部第二期“妈妈学堂”在一楼国际报告厅开讲,这一期的主题为:学会与青春期孩子有效沟通,构建良好亲子关系。主讲人通过案例、互动、游戏、角色扮演等方式,让学生家长们深刻感知沟通的意义,掌握亲子沟通正确的方式。

2017年10月23日下午,郑州二中特邀“六员”之一的袁林方老师为初三学生作了“六员进校园”系列之心理健康讲座,不仅缓解了学生的中招压力,而且促进了他们身心的全面成长。

2017年4月21日,郑州二中联合郑州市公安局二七分局开展了“珍惜生命,远离毒品”的禁毒教育活动,通过活动教育学生了解毒品,远离毒品。

同时,学校还坚持开展心理健康咨询服务,心理咨询室定期向学生开放。通过学科渗透、社团活动等为学生提供了众多磨炼意志、增加自信、开阔视野、奉献爱心、丰富情感的平台。微电影节中,让学生自主去感受美、发现美、体验美、创造美、表达美;TEDxZhengzhou活动中,用各个领域大咖的智慧和思想去引领学生成长、成才;科技社活动中,让学生动手、动脑、勤于思考、善于创造,培养学生多方面的素质和能力;足球运动中,让学生们学会冷静对待困难、挫折,不屈不挠、同心协力去解决困难、战胜挫折;各种志愿活动中,让学生们体会助人的幸福感,远离精致的利己主义者。



心理讲座



拔河比赛



健康教育

### 探索创建格局 提升健康品质

重视健康是大势所趋,获得健康单位的殊荣,对先知先觉的郑州二中来说是水到渠成。

2016年11月,郑州被全国爱卫办确定为38个全国健康城市建设首批试点城市之一。随后,郑州健康城市各项工作扎实开展,并酝酿了一场建设城市“健康细胞”的革命,努力把“健康”植入机关、企业、学校、市场等每一个城市“细胞”。2017年9月,市爱卫会下发《郑州市开展健康细胞工程试点工作(机关企事业单位、市属医院、企业、学校)、健康宾馆、健康商场、健康市场、健康主题公园各三至五个的目标。

“小我”的追求顺应“大我”的召唤,必将取得事半功倍的效果。郑州市“健康细胞”建设的要求,更加坚定了郑州二中践行好“健康第一”的信心,学校积极响应,在市爱卫办的指导下,完善了《郑州市第二中学健康学校促进章程》,完善了《传染病疫情登记报告制度》《禁烟控烟工作制度》等一系列制度,建立了《防食品中毒事件应急预案》《传染病预防控制应急预案》《学生意外伤害事故处理应急预案》等应急处理预案。通过努力,探索出“一统领、一闭环、五结合”的创建格局,进一步强化了健康管理,有效地增强了师生的健康意识、健康素养和健康能力。

“一统领”是指以开放办学统领健康单位建设。学校定期组织家长、家委会成员、社会各界深入校园,深度了解、充分参与事关师生健康的方方面面工作,“用智慧的眼睛、挑剔的眼光”发现问题和提出意见、建议,并积极采纳其中的合理化建议,让健康单位建设工作不断改进、品质不断提升。

“一闭环”是指加强健康单位建设的规范管理。学校成立了质检组,对健康单位建设工作全面、全程质检,形成闭环管理机制,并于2016年8月启动引入ISO9001质量管理体系。截至目前,全校各项工作均纳入国际质量管理体系之中,是全市基础教育学校第一家获得ISO9001质量管理体系认证的学校。

“五结合”是指将健康单位建设工作与其他工作自然融合,如在师德师风建设、德育工作、课堂教学、体育卫生、校园安全等工作中,融入健康建设,使健康建设与各项工作相结合,形成习惯,常抓不懈。

对照郑州市健康学校的标准,进一步打造了健康的硬件环境,安装了班班通和白板,杜绝粉笔粉尘的危害;改造了师生厕所,更加整洁卫生;规范医务室环境和工作标准;建设了充足的运动和运动场地;将所有扶手、护栏由原来的1.15米加高到新国标的1.25米;在食堂安装了油烟净化装置,食堂有有效的卫生许可证,各项操作符合《食品卫生法》的要求;在饮用水接取处容易滑倒的地方铺设防滑垫、在大门设置防撞装置等;科学、合理地安排课程表和作息时间表,确保学生休息时间,确保学生每天锻炼一小时,提高学生身心健康水平;通过国旗下讲话、主题班会、校园广播、宣传栏、电子屏、健康课堂、健康讲座等多种途径普及健康知识;启动紧急救护知识轮训工程,去年下半年,邀请市红十字会专家针对学校的工作性质和工作特点,开展了第一轮心肺复苏、止血包扎、骨折固定等急救培训,目前已有99名教师获得了紧急救护证。

### 厚植“成长沃土” 助力健康人生

健康学校建设,为师生创造一个更健康、更舒适的学习和生活环境,让郑州二中收获了一个生机勃勃的校园,让师生们都有满满的获得感。

书吧、放映厅布置得温馨而雅致,课后辅导、音乐舞蹈、绘画手工、棋牌游戏、茶艺插花等专业教室依次排开,每天放学,都有小学段的教师子女在这里写作业,或参加彩泥、衍纸、电影赏析、读书分享、故事大会等兴趣活动,对于忙工作回家太晚的教师,学校餐厅还为他们孩子送去可口的晚餐……在郑州二中,以培养教师子女为目的的教师无忧中心——DE中心颇为亮眼。

“这里有专职教师辅导,为孩子们做作业、兴趣学习提供辅导,解除了教师的后顾之忧,让教师们更加热爱岗位,高效工作。”中心负责人董丽娟老师说。

健康学校建设,在郑州二中学生中营造了健康向上的浓厚氛围,“健康第一”理念点燃的激情,让学子们爆发出惊人的能量,各类优秀学生脱颖而出。

2016年,郑州二中荣获中国中学生校园足球联赛(北区)决赛冠军;学校跆拳道队员杨易难在2017年世界中学生武搏会中过关斩将,获得49公斤级世界冠军;足球小将在外交部隆重推介河南的短片中惊艳亮相,向世界郑重发出邀请;学生陈俊豪荣获第二届李四光少年儿童科技奖金奖;唐舒眉被评为全国最美中学生;周鑫创建教育科技公司并担任董事长……

郑州二中的教学成绩也一路高歌。在2017年的高考中,一本率、一本绝对上线人数大幅提升。2018年在高考全面再上新台阶的基础上,赵佩文同学以高分顺利被北京大学中文系录取。

健康学校建设,不仅让学生拥有了健康的体魄,更为学生实现健康人生奠定了基础。

正如王瑞在一次高三毕业典礼活动中向莘莘学子寄语的那样:将“健康、博爱、有为”作为人生关键词。修炼更健康的身心,坚守正确的价值观念,形成积极的人生态度、阳光的心态和正确的行为方式,承担更重要的个人责任、家庭责任、社会责任;拥有博爱之心,眼观贫苦,不漠视,尽其所能施以援手;路遇不平,不退缩,激昂大义出手相助;耳听谣言,不盲信,凝聚正气倡导公平;有为,有所作为,成为国家建设和社会发展中的中流砥柱,在不同的领域独当一面,成就自我,贡献社会。

“实践证明,健康学校创建活动是学校实施素质教育的重要组成部分,是一项培养学生可持续发展的系统工程。”王瑞表示,健康学校建设只有起点没有终点,需要不断注入新的内涵,守护师生健康,郑州二中一直在路上,也将永远在路上!

赵文静 裴其娟 文/图



新建体育馆



修整一新的篮球场



学生在操场运动,身后是新建的室内体育场馆