



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。

兼相爱 为每一名师生健康护航

——郑州市第31·103中学健康单位建设回眸



在南阳路与农业路交会处向北100米群英路中段,坐落着郑州市第31·103中学,这所占地50000余平方米的学校,由31中学和103中学,一个市级示范高中,一个曾经的铁路名校四中融合而成。经过多年的发展,已由一所普通的铁路中学蜕变为市教育局直属完全中学、郑州市示范性高中。学校连续17年荣获郑州市高中、初中教育教学先进单位、教育科研工作先进单位,成

为郑州市首批学区长单位、德育特色项目学校、省级文明单位、高中优质教育资源倍增工程学校。
在实施健康中国战略、郑州市健康城市建设的大背景下,经过努力,2018年3月,由市爱卫会、市健促委命名,郑州市第31·103中学又扛回一块沉甸甸的金字招牌——郑州市首批健康示范单位。这是该校近年来秉持“兼爱”思想开展教学和健康单位建设

结出的又一硕果。
书法家、教育家欧阳中石有一幅流传很广的作品,内容是“兼相爱则天下治”,其语出自《墨子》一书,是墨子兼爱思想的集中体现。兼爱,就是无差别的爱,万物平等的爱。
郑州市第31·103中学正是以兼爱思想作为校园文化的核心,倡导爱学生像爱自己的孩子一样,爱教职工像爱自己的家人一样,爱学校像爱自己的家一样。学校

高度重视师生的卫生健康工作,以兼相爱思想为引领,从学生的日常习惯着手发展健康文化,从规章制度的建设上维系健康团队,从“一花一廊七庭院”等景观建设上营造健康环境,从医务室、活动中心、灯光球场的建设上提供优质健康服务。实现健康单位建设思想与环境相融,理念和落实相对应,用健康的学习、生活和健身环境,促进师生身心健康。

校长担任组长 构建健康团队

细胞是决定人体健康的基本要素,健康“细胞”工程建设也是建设健康城市的基本要素之一。郑州市健康城市和健康“细胞”工程建设启动之后,郑州市第31·103中学高度重视,第一时间把健康单位建设列为学校年度工作的重要内容,成立了以校长贾惠芬为组长的“健康学校领导小组”,精准领导建设健康学校工作。同时,成立学校红十字组织,建设了高标准配置的学校卫生室,并聘任具备医师资格的校医,且为每个年级指定由体育教师、心理教师或校医兼任的健康教育教师,形成了一个全覆盖、全服务、全受益的校园健康育人网络。



▲学校运动会趣味运动项目

在2012-2018年的两个《三年发展规划》中,郑州市第31·103中学对于学校的日常工作,都强调要以兼爱精神凝聚教职工团队,以兼爱思想教育和引领学生,以兼爱文化服务和影响社区。为此,学校建立健全了健康学校促进章程、年度体质健康监测制度、新生入学心理健康测试制度、师生健康档案管理制度、学校社区健康共建制度、健康志愿者进社区制度等一系列关爱师生健康、为社区送健康的规章制度。

与此同时,理顺并优化了建设健康学校的工作机制,把卫生习惯养成纳入学生核心素养培育工作中,把关爱师生健康工作、师生健康学习纳入学校文化、团队精神构建中,把师生健康心理素养的生成纳入精神文明建设中,把清洁行动带入社区,让健康教育宣传人楼进户,把健康、卫生、文明之风吹进每一个学生的家庭。

作为一个教书育人的所在,郑州市第31·103中学的健康“细胞”工程建设可能只是整体工程的一小部分,但是从学校入手,从承载着祖国未来与希望的学生入手,从与学生朝夕相处的教职工入手,让城市的每一个细胞,从小到大,自始至终,都散发着生命的光辉,都韵动着健康的旋律。

一把手工程,往往能取得事半功倍的效果。郑州市第31·103中学能从众多单位中脱颖而出,创建成郑州市首批健康示范单位,离不开该校校长的高度重视。

2017年4月27日,郑州市第31·103中学春季运动会在学生们的热情中开始,20人21足跑、10人一组跳大绳、50米迎面接力、齐心协力踩长板,各种集体比赛比出了师生们的协作、团结,赛出了健康和欢乐。贾惠芬在致词中说,设置集体比赛项目,就是为了激励更多的师生参加锻炼,促进身体健康。

2017年12月1日,一个快乐轻松的周末,在郑州市第31·103中学新落成不久的健身活动室,60余名教师参加了乒乓球比赛活动,贾惠芬以此次比赛为契机,向全校师生发出“让我们快乐地健身吧”的倡议,并表示学校将长期坚持落实“健康生活、快乐工作”理念,号召老师们每天不管工作多忙,都要挤出时间锻炼身体。为了给教师健身创造条件,学校建设了700多平方米的健身房,配备了多种健身器材,每天组织教职工做广播操等。

同一个月的29日,在郑州市健康细胞示范单位建设工作经验交流会上,贾惠芬作为健康细胞示范单位代表参与交流。

高标规划景观 营造健康环境

郑州市第31·103中学健康校园建设的一大特色,是以兼相爱的健康景观理念,创造与景共生、人景交互的校园景观。

干净整洁是根基,卫生健康是保证。学校聘请河南省建筑规划院

为学校制定“校园景观规划”,为整个学校提供了合理而又舒适的空间景观布局。学校每一个建筑物的建筑风格独具匠心,既实现了教学功能,又与节能环保理念相结合,还兼具了对学生的陶冶作用,甚至每一处角落的绿化、美化都有其背后的故事与习惯。

走进校园,在享受舒适与优美环境的同时,你会在墙角、柱角、树下、楼道看到竖立的一块块班级卫生区指示牌。这72块指示牌不仅划分了卫生分区,更是72个班级的72份责任,是近5000名师生员工的自律与习惯。这就是郑州市第31·103中学校园洁净卫生的密码。



▲元旦联欢

教学楼和学生公寓的每一层都有温热水设备,旁边有饮水健康安全提示,这是健康饮水习惯的开始。与之相应的是师生餐厅极为严格的健康安全卫生制度,作为省一级食堂,却远远超出了所有省级标准,如不售卖膨化食品,不提供碳酸饮料,不售卖所有零食类小食品等。2017年投入使用的卫生间,所有洁具及配件均是按照家装标准配置的,在校园内做到了方便、舒适、健康。整个校园真正达到了《郑州市健康学校标准》中规定的厕所无异味、操场、楼道无废物纸屑,食堂无不健康食品等要求。

落实规划,打造环境育人新模式。



▲学生们在图书馆阅读

发展健康文化 培养健康人才

健康环境是外因,以植根内心的健康理念促进健康行为的点滴养成,才是健康的内因。郑州市第31·103中学健康学校建设,核心是对标《郑州市健康学校标准》,用心培育健康文化,促进师生健康习惯的养成。

“勤洗手脚勤洗澡,勤换衣服和鞋袜,勤剪指甲多锻炼,早睡早起保健康。”学生还没有回到温暖的家中,温馨的健康短信提醒就已经到了家长的手机上。当学生踏进校园的时候,映入眼帘的是健康学习提醒标语,听到的是校园广播的健康知识小讲座,走进的是丰富多彩的健康教育、体育活动课堂。在郑州市第31·103中学,学校定期通过微信、校信通等,向家长宣传健康教育知识;每学期召开多次家长会,帮助家长更新健康教育知识、理念。通过学校、社区和家庭三位一体的健康网络建设,共同促进学生的健康成长,使健康不仅是个人的习惯,还成为团体的自觉,更影响带动了周边社区和学生家庭健康意识的提升、健康行为的改善和健康文化的形成,并以此引领师生快乐生活、幸福成长。

兼相爱的健康文化,就是让学校每一位师生都接受健康文化的熏陶,并辐射带动身边人。

学校团委定期组织教师、学生志愿团队走出校门,到敬老院为爷爷奶奶们讲解健康知识,走进社区给叔叔阿姨们发放健康教育宣传小册子,到电视台参加健康教育节目录制,把健康的理念传递下去。

学校多年来坚持“五必看”制度:春节、重阳节、教师节,学校慰问教职工、离退休老干部;教职工结婚,校领导到场祝贺;教职工本人及父母生病住院,校领导前往看望。学校还在三八节、端午节、中秋节组织教职工开展文体活动,在冬至组织教职工包饺子,在元旦新年举办“我爱我家”联欢会,举办每学年两次的文体、科技、文化艺术节,举办乒乓球比赛、篮球比赛等,传递兼相爱的健康文化,展示健康文化的无穷魅力。

2018年1月25日,市爱卫会、市健促委组织对郑州市第31·103中学进行了健康细胞示范单位考核验收工作,对郑州市第31·103中学以兼相爱思想引领、推进健康细胞创建工作表示高度赞赏。

人是目的,不是手段,康德所言肯定了生命的根本意义和价值。站在郑州市健康示范单位这一新的起点,郑州市第31·103中学将继续按照郑州健康城市建设的精神落实各项工作,不断满足师生对健康的更高追求,培养出更多能够为国家发展、为实现中国梦贡献力量的健康人才。

赵文静 裴其娟 文图

提供优质服务 护航师生健康

2018年5月14日到2018年5月25日,郑州市第31·103中学举办了第五届心理健康教育月活动系列活动。这是该校诸多健康服务活动之一。

面向全体师生提供各类优质服务,既是《郑州市健康学校标准》的要求,也是学校孜孜以求的目标。学校每年都为师生提供全覆盖的体质监测,为全体师生建立健康专项档案。针对师生体检中出现的健康问题,学校办公室和校医室针对性地进行分析和总结,并向教职员和学生家长及时反馈,提出意见和建议。

同时,高标准配置了心理健康咨询室,面向全体学生开设了心理健康课程。每年新生入学,学校都请专业人士做心理测试,把专业数据和日常心理咨询结合起来,为学生建立心理健康档案。经常利用升旗集会开展主题宣传活动,向全校

师生宣讲心理健康教育的重要性,呼吁全校师生关注心理健康,介绍心理健康教育活动系列活动,号召全校师生积极参与;组织开展心理展板展示、现场心理咨询、心愿心愿书签制作比赛、漂流瓶签名,以及“给生活一个微笑”“冥想自我”“挑战人椅”等心理健康教育小活动等;通过主题班会开展学生的健康自我教育活动,请专家作健康知识、青春期知识、生理知识的报告讲座,开设关于传染病防治的宣传课程……学校还根据不同季节制定健康教育计划,开展健康教育。

为了真正把体育活动和健康校本课程落到实处,学校在师生强身健体、陶冶情操方面坚持高标准、严要求。每周为每个班级至少开设两节体育课。利用每天上午、下午各30分钟的大课间,组织教职工带领学生慢跑或进行广播操等体育锻炼活动。如今,郑州市第31·103中学坚

持数年的“间操课程”已成为一道亮丽的风景。

近5000名师生员工,要确保每一个人的身心健康确实不易。郑州市第31·103中学的秘密就是坚持不懈,努力不让一位师生在健康方面掉队。近年来,两个标准的校医室建成,近700平方米的室内乒、羽馆投入使用,一个200米跑道和一个300米跑道的灯光运动场,也成为了师生健身的乐园。其中,标准的手球场、7人制足球场、荷球场和承办国家级比赛的攀岩赛道,全部对社区开放,让该校成为社区的综合文体中心。

走进近2000平方米的学校智能图书馆,体验阅读的乐趣;走进1500平方米的墨子创客空间,寻找创造的快乐;走进1500平方米的阳光农场,搜寻田园的情趣;推开阶梯教室大门,

也许就走入了省中医院教授的中医进校园活动;跟着锣鼓点走到音乐教室,就走进了张磊磊老师开展的戏曲进校园活动;寻声而入舞蹈教室,一堂午间瑜伽课正在悠扬的乐曲中展开……78个学生社团,52个校本课程,每周五的研究性学习、每学期的研学旅行项目……丰富多彩的课程和活动吸引了全体师生积极参与其中。教师乒乓球社、羽毛球社在市教育局组织的教职工运动会上取得优异成绩。每天中午的瑜伽训练、教职工阅览室的茶艺交流和品咖啡活动更成为健康校园的一道亮丽的风景线。

健康,几乎已经贯穿郑州市第31·103中学教学政策的方方面面,“在健身中预防,在运动中快乐”,学校为全体师生健康保驾护航的种种举措,为提高教育质量奠定了坚实基础。

