



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。

# 一切为了让师生人人享有健康

## ——郑州市第五十七中学“健康学校”创建工作纪实

不久前,一场名为“关爱你我 健康五七行”的健康知识讲座在郑州市第五十七中学(以下称郑州57中)举办,经过省健康中心胡金磊的讲解,与会人员对急救知识、空气污染对人体的危害、经络穴位养生、职业病防治、健康四大基石等有了更加深刻的了解……这是郑州57中为推进健康单位建设,提高广大教职员应对突发事件处理能力而组织的公益讲座。自从开展健康单位建设以来,此类普及健康知识、传播健康理念的讲座在学校已屡见不鲜。

党的十九大提出实施健康中国战略,把人民健康作为民族昌盛和国家富强的标志。培育身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的青少年学生,是学校义不容辞的责任。从2017年起,郑州57中积极融入我市健康城市建设,积极争创“健康学校”,坚持“以人为本,健康第一”的思想,不断提高文明健康水平,以健康教育带动育人环境进一步优化,被市爱卫会命名为全市首批健康示范单位。



### 完善体制机制 打造“健康学校”

郑州57中位于兴华北街10号,南依金水滨河公园,西北与绿城广场一路之隔。这个占地仅10亩,30个教学班、近2000名在校学生的学校,从校园环境到教学设施,却处处透着精致。177名教职工中有省、市级骨干教师、学科技术带头人31人,省、市名师5人,中小学高级教师61人。学生统一着装,干净大方,男生不留长发,女生不化妆,言谈举止处处彰显文明。学校先后荣获河南省文明单位、河南省文明标兵学校、郑州市普通初中教育创新先进单位等荣誉称号,教学质量逐年上升,已成为同行认可、家长满意、学生向往的“热点”学校。

近年来,郑州57中把创建“健康学校”作为全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的一项重要举措,作为推进学校各项工作走上科学化、规范化、制度化轨道的重要途径,纳入学校工作重要内容。2017年,市健促委出台健康单位(学校)创建标准后,郑州57中积极响应,围绕“健康学校”工作指标,大力开展以健康教育、健康服务、卫生防病、体育健身等为主要内容的健康校园活动,全面提高学生健康素养和身心健康水平。

建立制度,完善机制,保障“健康学校”建设。学校成立了由校长任组长,副校长任副组长,教务处、政教团委、总务处负责人及年级组长、健康教育教师、校医等人员为组员的健康教育领导小组。结合《学校健康教育评价方案》《学校卫生工作条例》《学校体育工作条例》等一系列健康教育及卫生工作政策法规,有计划、有布置、有落实地开展健康教育工作。先后制定和完善了《学校卫生检查评比制度》《晨检制度》《无烟学校标准》《校园安全管理制度》《体育卫生工作制度》《防治传染病管理制度》等,学校健康教育的管理体系日趋完善,责任更加明确,并把健康教育列入课程,每周0.5课时。建立了主管领导—中层干部—责任教师—三级健康教育网络,确保学校健康教育工作落到实处。

### 完善健康设施 培育健康环境

3月13日下午5点,在郑州57中总校西教楼二楼“知心阁”内,心理教师吉杰、冀亚敏主持了一场主题为“青春期孩子的教育问题”的家长沙龙。活动从“滚雪球”游戏开始,家长们依次用孩子的名字加上孩子的特点进行自我介绍。随后,每位家长在“悄悄问自己”的问卷上写出自己在教育孩子过程中遇到的困扰,并在小组内互相交流。吉杰老师认真分析了家长反映的共性问题,帮助家长获得教育孩子的思路和方法,令家长们不虚此行。

提起“知心阁”,郑州57中不少师生和家长感到熟悉而亲切。这间名为“知心阁”的心理咨询室成立于5年前,设有阅读走廊、办公室及个体咨询室、沙盘室、音乐放松室、宣泄室和团体活动室。其中,放松区内设音乐按摩放松椅,通过音乐、按摩消除紧张、焦虑等情绪;宣泄室设置了宣泄人和宣泄器。“知心阁”运行以来,已形成了以学校领导牵头,专业教师为主,班主任为辅的心理健康教育团体。通过开展单独辅导、团体辅导、书信交流以及网络交流活动,帮助不少师生和家长解除心理困惑,开展心理自助,从而进一步认识自我、完善自我。

为了创造健康环境,郑州57中不仅投资建设了心理咨询室,配备了有一定专业素养的心理教师,还对市爱卫会出台的“健康学校”标准,不遗余力地完善学校各种硬件设施:种草种树,净化亮化,绿化美化校园,营造健康、生态、精美、温馨、雅致的校园环境;治理校园周边环境,清理门面房,关停校内小卖部,从根本上解决了不卫生小食品危害学生健康的问题,改变了学生吃零食、乱扔纸屑的不良习惯,使学生健康文明素养明显提升;改善教室照明设备,防频闪的LED护眼灯,保护学生视力;统一更换黑板和课桌椅,足量配备热水器,安装直饮水设备,并对洗手台和厕所设施进行了升级改造。



一年一度的秋季田径运动会



“禁烟从我做起”签名活动

### 强化宣传教育 培育健康文化

创建“健康学校”,根本目的是培养身心健康的教师和学生。为了提高全校师生的健康水平,郑州57中注重从点滴之处加强宣传教育,让健康知识入脑入心,用浓厚的健康文化增强学生的健康意识。开展健康宣传,普及防病知识。每年4月全国爱国卫生月,郑州57中都会开展丰富多彩的宣传和校园大扫除、灭四害、健康知识普及等活动。同时,根据季节变化,学生生长发育特点,疾病流行情况,学校经常利用广播、橱窗、黑板报及健康知识专栏等,或组织开展形式多样的班会向全校师生普及流感、水痘、肺结核等预防知识,并积极配合卫生防疫部门做好师生

预防接种工作。开展主题教育,杜绝不良嗜好。郑州57中多年来坚持开展“拒吸第一口烟”“拒喝第一口酒”“远离黄赌毒”“反邪教组织”等主题教育活动,通过专家以案说法,组织学生大讨论、写体会,开展健康知识手抄报评比、健康教育征文等,让学生认识到不良嗜好不仅影响本人健康,还危害家庭、社会和他人,使学生提高自律意识,防患未然,自觉远离不良嗜好。强化环保理念,培养健康习惯。学校政教处、团队共同组织开展了“低碳生活,从我做起”“环境保护,人人有责”等系列活动,要求学生离校3公里以内尽量步行

或骑自行车上学,3公里以外乘公交车;节假日,组织学生到绿城广场宣传环保知识,到社区、福利院做志愿服务……这些活动的开展不仅使学生深受教育,还大大增强了学生的健康意识和社会责任感。加强家校沟通,做好心理疏导。学校筹备完善校级、年级、班级三级家委员,实现协同育人;定期举办家长学校,召开家长会,引导家长转变教育观念,从只关注孩子学习成绩向关心孩子心灵成长转变,努力使孩子成为身体健康、行为文明、思想丰富、人格健全的新一代。学校还成立了心理健康社团,吸引学生倾吐真情,诉说衷肠,发泄情绪,放飞心情。



七年级室内健身操

### 加强健康管理 增强学生体质

3月19日,一场扣人心弦的乒乓球比赛在郑州57中地下运动场举行,七年级各班每班5名选手赛场PK。赛场上,一个个矫健的身影,一次次顽强的扣杀;观众中,一张张青春的笑脸,一阵阵欢呼喝彩,充分展现了学生的健康和活力,丰富了学生的课余生活,激发了广大学生强身健体的意识,营造出积极拼搏、团结向上的气氛。此次乒乓球比赛作为本学期七年级的首个特色体育活动,是郑州57中实施健康教育计划,增强学生体质的生动实践。

在创建“健康学校”活动中,郑州57中克服场地狭小的困难,将原地下自行车停放区改造为地下运动场,铺设了环保橡胶地面,设置了乒乓球、篮球等运动场所,为学生提供了高品质的运动环境。同时,坚持“以美育润心灵,以体育强健身体,以健康美化生活”的理念,向全体学生发出倡议:每个人都要在初中生涯里学会一种球类项目。同时,坚持不懈做好“两操”,每天上午、下午组织学生分别做广播体操和眼保健操,确保学生每天锻炼时间达到一小时。在每年的春秋两季,学校还租借场地开展大型学生运动会,以此调动学生锻炼身体的积极性。为有效解决冬季雾霾天学生不能参与锻炼的难题,学校体育组针对

七年级学生特点,专门创编了包括头部运动、颈部运动、腰部运动、腿部运动的室内健身操,让学生不出教室,就能锻炼身体,彰显了为同学们终生健康和幸福人生的教育理念。为了呵护学生身体健康,防治学生疾病,郑州57中多年来坚持开展晨检和健康体检。晨检:每天早上学生到校时,由校医对学生开展晨检,发现病情及时治疗;健康体检:每学年学生报到后,学校都认真开展学生义务体检,并建立新生健康档案,对学生3年健康状况进行跟踪对比,对发现的共性问题及时整改,发现学生健康问题及时与家长沟通做好治疗。



地下运动场乒乓球赛

### “三生”健康教育 彰显学校特色

按照“健康学校”的要求,郑州57中立足根本,开拓创新,将健康教育纳入学校教学计划,并结合学校生命、生存、生活“三生”教育,拓展健康教育内涵,探索健康教育新路径。生命教育,即开展感恩教育和生命价值教育。近年来,郑州57中利用“教师节”“慈善日”开展“珍爱生命 感恩父母 感谢师长 关爱他人”活动;利用“国庆节”“一二·九”运动纪念日开展“爱祖国、爱家乡、爱学校、爱班级、爱自己”五爱教育活动;通过升旗、主题班会、征文、演讲比赛让学生认识人类自然生命、精神生命和社会生命的存在和发展规律,强化对生命的理解和敬畏,认识生命的意义和价值,让每个鲜活的生命

绽放精彩。生存教育,即开展安全教育和法治教育,强化学生生存意识和规则意识,使学生树立人与自然、社会和谐发展的正确生存观,提高生存能力。近年来,学校扎实开展了多场疏散演练、知识竞赛、安全现场模拟训练、急救技能培训、健康知识宣传、社区公益活动、急救演习等,有声有色的健康安全教育,已成为学校特色教育的一张名片。生活教育,即开展“奋斗的人生最精彩”等热爱生活、奋斗生活、幸福生活教育,使学生理解生活的终极意义就是追求幸福生活,从而确立正确的生活观,树立为个人、为家庭、为国家、为人类的幸福生活而努力奋斗的理想,切实规划好自己的

人生目标。一系列特色鲜明、内涵丰富的健康教育,培育了郑州57中良好的健康文化。据不完全统计,目前,郑州57中学生健康知识知晓率达90%以上,学生健康行为形成率达85%以上,崇尚健康、追求健康、维护健康已经蔚然成风。健康学校建设只有起点,没有终点。郑州57中党委书记、校长李宇红表示,将把促进学生健康成长作为学校工作的出发点和落脚点,持之以恒巩固健康学校各项工作,努力把“健康学校”创建工作做得更细更实,更出彩,为实现立德树人根本任务奠定坚实基础,为健康郑州建设做出更大的贡献!



学生阳光篮球赛

裴其娟 郭丰洲