



# 中职生健康教育

ZHONGZHISHENG JIANKANG JIAOYU



中职生健康教育

主编 张付业

ISBN 978-7-5607-8172-3



9 787560 781723

定价: 39.90元

山东大学出版社  
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

策划编辑: 刘 彤  
责任编辑: 肖世伟  
封面设计: 刘文东



中等职业教育课程改革创新教材  
中等职业教育公共素质课系列教材



# 中职生健康教育

ZHONGZHISHENG JIANKANG JIAOYU

主编 张付业

山东大学出版社  
SHANDONG UNIVERSITY PRESS



中等职业教育课程改革创新教材  
中等职业教育公共素质课系列教材



# 中职生健康教育

ZHONGZHISHENG JIANKANG JIAOYU

主编 张付业

山东大学出版社

SHANDONG UNIVERSITY PRESS

· 济南 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

中职生健康教育 / 张付业主编. — 济南: 山东大学出版社, 2024. 1  
ISBN 978-7-5607-8172-3

I. ①中… II. ①张… III. ①健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 048103 号

责任编辑 肖世伟  
封面设计 刘文东

## 中职生健康教育

ZHONGZHISHENG JIANKANG JIAOYU

出版发行 山东大学出版社  
社 址 山东省济南市山大南路 20 号  
邮政编码 250100  
发行热线 (0531)88363008  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司  
规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16  
14 印张 201 千字  
版 次 2024 年 1 月第 1 版  
印 次 2024 年 1 月第 1 次印刷  
定 价 39.90 元

版权所有 侵权必究

党的二十大报告指出：“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。”中职教育阶段是青少年身心逐步发育完善，形成完备的健康素养的关键阶段。从年龄层面来看，中职学生与普遍意义上的高中生年龄相仿，他们的身心发展尚未达到健全的程度，所以在成长过程中的各个方面都亟须得到全方位的指导与呵护。鉴于中职教育的独特性和重要性，中职学生需要同时面对来自学业和求职两方面的压力。因此，在学业成绩提升、日常生活自理能力培养、身体健康维护、精神生活充实、人际关系处理等诸多方面，他们有可能会遇到各种各样的困难与挑战。为了更好地适应这一现实需求，编者特别针对当下中职学生的身心发展特点，依据中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》和教育部等五部门发布的《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》精心编写了本书。编者力求通过此种方式来进一步强化中职学校的健康教育工作，提高中职学生的健康素养，全面促进中职学生的身心健康发展。

本书共分为八个项目，具体内容包括健康与生活习惯、心理健康与人际交往、体育锻炼与运动安全、营养与食品安全、生活中的常见疾病及其防治、传染病的防控、性知识与性侵害、急救与避险。

本书具有以下特色。

### 1. 编写理念新颖

本书以项目、任务为单位组织编写，突出理实一体，以实现学生在德、智、体、美、劳五方面全面和谐的发展。同时，本书强化育人导向，挖掘思政元素，落实立德树人根本任务。

### 2. 以实用性为主

本书牢牢把握以健康教育为中心、以学生为主体、以实用为导向的宗旨，力求结合学科实际、学生实际和教学实际，覆盖学生在校期间应学习与掌握的健康知识与技能。本书结构严谨、逻辑性强、体系完备，致力于培养和提高学生的综

合能力。

### 3. 内容与中职学生生活实际联系紧密

本书在编写时遵循教育教学规律和人才培养理念，力求满足教师教学需要和中职学生学习健康知识的实际需求。本书可以为学生答疑解惑，引导学生积极向上、奋发进取，从容应对各种健康问题，帮助学生培养健康的生活方式，从而起到良好的引导和教育作用。

本书由甘肃省康县职业中等专业学校张付业任主编。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2023年6月



# CONTENTS

# 目录

## 项目一 健康与生活习惯 1

- 任务一 了解健康 2
- 任务二 熟悉生活习惯，养成好习惯 8

## 项目二 心理健康与人际交往 16

- 任务一 了解心理健康 17
- 任务二 建立和谐人际关系，快乐生活 25

## 项目三 体育锻炼与运动安全 43

- 任务一 了解体育锻炼 44
- 任务二 掌握运动安全 50

## 项目四 营养与食品安全 62

- 任务一 熟悉食物营养基础知识 64
- 任务二 熟悉食品安全知识，避免中毒 72
- 任务三 掌握学生饮食指南，健康饮食 80

## 项目五 生活中的常见疾病及其防治 88

- 任务一 掌握常见内科疾病 89
- 任务二 掌握常见皮肤病和外科疾病 101
- 任务三 掌握常见眼部疾病 110
- 任务四 掌握常见口腔疾病 114

任务五 掌握常见耳鼻喉疾病 121

## 项目六 传染病的防控 130

任务一 了解传染病 131

任务二 掌握常见呼吸道传染病 136

任务三 掌握常见消化道传染病 142

任务四 掌握常见性传播疾病 145

## 项目七 性知识与性侵害 157

任务一 熟悉性生理知识 158

任务二 熟悉性心理知识 169

任务三 掌握防性侵害知识 172

## 项目八 急救与避险 178

任务一 掌握现场急救知识 179

任务二 掌握避险防灾知识 195

## 参考文献 218

# 项目一

## 健康与生活习惯



### 项目导读

健康是生命的宝藏，每个人都渴望拥有它。随着社会的进步和生活条件的改善，人们对健康有了更深的理解。此外，科技的快速发展让社会步入了知识经济时代，人们的生活方式发生了很大的转变，生活节奏逐渐加快。然而，科技发展在带来利益的同时引起了一定程度的环境污染问题，给人类的健康带来了新的威胁。因此，作为当代学生，我们应该保持良好的生活习惯，遵循科学的健康观念，主动树立健康文明的生活态度，用文明、科学的方法增强体质。





一年前，小姜在骑行归家的途中意外遭遇了车祸。这次意外让小姜受了很严重的伤，需要花费长达6个月的时间进行康复治疗。尽管伤势严重，但小姜并未放弃自我提升。她利用康复治疗外的休息时间坚持阅读书籍，保持对知识的渴求和追求。然而，由于身体尚未完全恢复，小姜的注意力难以集中，导致学习效果不尽如人意。

在出院并重新回到校园后，小姜虽然付出了诸多努力来适应新环境，但由于离开学校太长时间，她显得有些不适应，无法全身心地投入学习当中，完成各项实验也变得困难重重。在巨大的学习压力下，小姜的食欲和睡眠质量均有所下降，对学习的积极性也呈下降趋势，每次参加考试都会让她倍感压力，产生强烈的焦虑情绪，仿佛曾经的灾难再次降临到她身上。近日来，因为头痛问题，小姜常常难以准时参加实验课程，这让她倍感焦躁与内疚。虽然在这种情况下，小姜依然能够勉强通过考试，但是她始终认为自己在学习方面做得不够好，成绩有待提高。

**点评** 身心健康是求学成功的基础。长时间的身体不适会影响学习效率，进而导致学习效果不理想，心理压力增大，陷入恶性循环。

## 任务一 了解健康



### 任务要求

健康是一个复杂、多维、综合且不断变化的概念。随着社会的不断进步，人们对健康的理解不断深入，使健康被赋予了更多的要求和内涵。

本任务要求了解健康的概念，熟悉健康的标准，熟悉影响健康的因素。

## 一、健康的概念

在不同社会时期，人们对健康有着不同的理解。20世纪初，《简明不列颠百科全书》将健康定义为“没有疾病和营养不良及虚弱状态”。20世纪中后期，人们对健康的认识有了质的飞跃，认为人的健康除了受生物因素的制约外，还受心理和社会因素的影响。为此，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在《阿拉木图宣言》中提出：“健康是身体上、心理上和社会适应的完好状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”

1990年，世界卫生组织进一步完善了健康的概念，即“健康不仅是没有疾病，还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全”。这种健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物-心理-社会医学模式。心理健康和社会适应良好是对生物医学模式下健康的延伸和发展，使人们摆脱了对健康的片面认识。

## 二、健康的标准

1978年，世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准。

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地负担起日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张与疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这10条标准有利于人们全面理解健康的概念并按照其要求增进健康，从而提高人们的健康水平和促进社会健康发展打下坚实的基础。

1999年，世界卫生组织制定的健康标准是躯体状况有“五快”，即走得快、食

得快、便得快、睡得快、说得快；还有心理的“三良好”状态，即良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。



## 知识窗

### “五快”与“三良好”

#### 1. “五快”（机体健康）

(1) 走得快。行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛、旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱均先从下肢开始，故人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往表现为感觉四肢乏力，步履沉重。

(2) 食得快。这里的“食”并非狼吞虎咽，不辨滋味，而是指吃饭不挑食、不偏食，吃饭时津津有味。如果一个人出现持续性无食欲状态，则意味着其胃肠道或肝脏可能出了问题。

(3) 便得快。能快速、畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠道功能好。

(4) 睡得快。上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满，睡眠质量好。如睡眠时间过长，且睡后感觉乏力不适，则是心理及生理上的病态表现。神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无病理干扰，是快眠的重要保证。

(5) 说得快。说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

#### 2. “三良好”（心理健康）

(1) 良好的个性。性格温和，意志坚强，感情丰富，具有坦荡的胸怀与达观的心境。

(2) 良好的处世能力。看问题客观、现实，具有自我控制能力，适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持良好的情绪，能保持对社会环境与机体内环境的平衡。

(3) 良好的人际关系。待人接物大度、和善，不过分计较，能助人为乐、与人为善。

### 三、影响健康的因素

#### （一）行为和生活方式因素

世界卫生组织指出，在影响人类健康和寿命的四大因素中，行为和生活方式因素占 60%，生物遗传因素占 15%，环境因素占 17%，医疗卫生服务因素占 8%。由此可见，行为和生活方式是影响现代人健康和寿命最主要的原因，追求健康的主动权掌握在每个人自己手中。

随着社会的发展、人们健康观念的转变以及人类疾病谱的改变，人类行为和生活方式对健康的影响也越来越受到重视。合理、卫生的行为和生活方式可以促进、维护人类健康，而不良的行为和生活方式将严重威胁人类的健康。常见的不良行为和生活方式有抽烟、酗酒、饮食习惯不良（如过度节食、偏食、暴饮暴食）、性生活不洁、缺乏体育运动、长期熬夜等。

健康的生活方式应该从儿童及青少年时期开始养成，因为高血压、糖尿病、冠心病、痛风等现代文明病（生活方式病）是当前影响人类健康的主要疾病。尽管此类疾病大多数在中年发病，但许多与之相关的不良生活方式在儿童及青少年时期就已经形成，从而给疾病的发生与发展埋下隐患。

#### （二）生物遗传因素

##### 1. 病原性生物因素

病原性生物是指病原微生物、以寄生虫为主的病原体及对人体有害的动植物。病原微生物主要包括细菌、病毒、衣原体、支原体、螺旋体、立克次体、真菌和放线菌等。常见的寄生虫有蛔虫、钩虫、血吸虫、绦虫、疟原虫、阿米巴原虫、阴道毛滴虫、隐孢子虫、弓形虫等。

在各种感染性疾病中，以细菌和病毒引起者最为常见。常见的细菌感染所致疾病有肺结核、肺炎、扁桃体炎、尿路感染、细菌性痢疾（简称菌痢）、流行性脑脊髓膜炎、阑尾炎、皮肤疔与疖等。细菌感染所致疾病尽管常见，但因细菌对抗生素敏感而较容易治愈。但需要重视的是，近年来抗生素的滥用致使细菌、真菌中出现了大量耐药菌株，影响了抗生素的疗效。常见病毒感染所致疾病有甲型肝炎、乙型肝炎、急性上呼吸道感染、腮腺炎、麻疹、水痘、带状疱疹、流行性乙型脑炎、狂犬病、艾滋病等。病毒感染所致疾病具有发病率高、传染性强、传播

范围广、死亡率高和缺乏有效防治药物的特点，而且一些新的病毒性传染病还在不断出现，如严重急性呼吸综合征（severe acute respiratory syndrome, SARS）、人感染高致病性禽流感、埃博拉出血热、西尼罗热、尼帕病毒病、新型冠状病毒感染（简称新冠病毒感染）等，所以病毒对人类健康的危害极大。

## 2. 遗传因素

遗传是指子代与亲代之间在形态结构、生理、生化、免疫功能等方面都十分相似的生物学现象。

（1）父母的身体素质和寿命。一个人的身体素质和寿命是先天因素与多种后天因素共同作用的结果。家族遗传、体魄的先天承袭在决定个体自然寿命和身体素质方面所起的作用不容忽视。一般而言，年轻、强壮的父母所生育的子女，其身体发育和今后的身体素质均较好；父母及（外）祖父母皆长寿者的寿命也会长一些。

（2）家族遗传性疾病。遗传病对后代的健康和寿命存在影响。迄今为止，已有 4 000 多种疾病被证明与基因有关。除白化病、苯丙酮尿症、血友病、红绿色盲等经典遗传病外，研究人员还发现了许多严重困扰人类健康与降低生活质量的常见病，如高血压、糖尿病、乳腺癌、近视、精神分裂症、痛风等的发病也有遗传因素在其中起作用。

虽然遗传在影响健康的因素中所占的比例不是最高的，但它主要影响胎儿及婴幼儿的生长发育，对人类的生存和发展有着不可低估的影响。因此，加强婚前卫生指导，开展遗传咨询、孕产前检查、遗传病筛选等是很有必要的，这些措施能最大限度地控制遗传病与出生缺陷的发生。

## 3. 心理因素

心理因素主要通过情绪和情感发挥用来影响人的健康。良好的心理情绪状态不仅有利于疾病的治疗和身体的康复，还可能发挥药物难以达到的治疗作用。而长期的极度紧张、焦虑、压抑、烦恼、愤怒等往往导致生理功能的异常，如月经失调、神经性皮炎、偏头痛等。“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”很好地总结了情绪反应对人体健康的影响。



### 课堂互动

你最近遇到了哪些让人开心和不开心的事？你在日常生活中是如何调节自己的心态的？

### （三）环境因素

环境是指围绕人类的空间及直接或间接影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和。环境包括自然环境和社会环境。

#### 1. 自然环境

在自然环境中，影响人类健康的因素主要有生物因素、物理因素和化学因素。

（1）生物因素。自然环境中的生物因素包括动物、植物及微生物等。一些动物、植物及微生物为人类的生存提供了必要的保证，但另一些动物、植物及微生物却通过直接或间接的方式影响甚至危害人类的健康。

（2）物理因素。自然环境中的物理因素包括气流、气温、气压、噪声、电离辐射、电磁辐射等。在自然状况下，物理因素一般对人类无危害，但当某些物理因素的强度、剂量及作用于人体的时间超出一定限度时，就会对人类的健康造成危害。

（3）化学因素。自然环境中的化学因素包括天然的无机化学物质、人工合成的化学物质及动物和微生物体内的化学元素。一些化学元素是保证人类正常活动和保持健康的必要元素。某些化学元素及化学物质在正常接触和使用的情况下对人体无害，但当它们的浓度、剂量及与人体接触的时间超出一定限度时，就会对人体产生严重的危害。

#### 2. 社会环境

在社会环境中，诸多因素与人类的健康有关，如社会制度、经济状况、人口状况、文化教育水平等。安全生产、职业健康、交通安全、社会治安良好对维护人们的健康和生命安全很重要。

### （四）医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是维护和促进健康的重要保障，是医疗卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要所提供的必要的、可能的服务，包括对人群进行健康教育、开展预防接种和妇幼保健、开展定期体检、开设医疗卫生保健机构和提供基本的治疗药物等措施。一个国家医疗卫生服务资源的拥有、分布及利用状况将对其人民的健康起重要作用。医疗卫生服务的范围、内容及质量直接关系到人的生老病死及由此产生的一系列健康问题。

## 任务二 熟悉生活习惯，养成好习惯



### 任务要求

生活习惯是个人可以直接实施和控制的，对健康的影响很大。正确选择和自觉培养健康的生活习惯，预防、摒弃不健康的生活习惯对实现幸福人生具有重要意义。

本任务要求熟悉有损健康的习惯和有益健康的习惯，并将有益健康的习惯落实到日常生活中。

### 一、有损健康的习惯

#### （一）吸烟

吸烟有害健康（图 1-1）。香烟燃烧所产生的烟雾中含有多种有害成分，其中苯并芘、镉、砷等物质有致癌作用，而氰化物、苯酚等是促癌物质。人在吸烟时，香烟烟雾的大部分会被吸入肺部，还有小部分会与唾液一起进入消化道。烟中的有害物质，部分停留在肺部，部分进入血液循环并流向全身。在致癌物质和促癌物质的协同作用下，正常细胞出现损伤，长此以往可导致癌症。

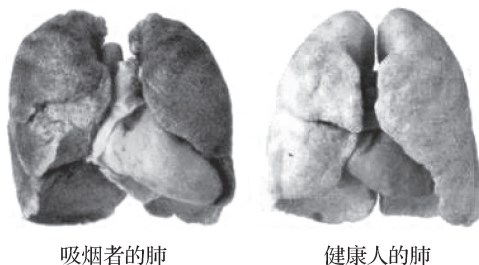


图 1-1 吸烟者与健康人的肺部对比

我国是全球最大的烟草生产国，也是全球最大的烟草消费国。截至 2024 年，中国吸烟人数约 3.2 亿，10% ~ 15% 的 9 ~ 12 岁少年吸烟，35% 以上的 12 ~ 15 岁

初高中学生吸烟，75%16岁以上的高中生、大学生吸烟，烟民年龄呈年轻化趋势。青少年吸烟率攀升明显，吸烟者首次吸烟的年龄不断提前，吸烟对青少年健康的损害极其严重，令人担忧。

个人绝不能忽视吸烟的危害，要坚决抵制吸烟，争做不吸烟的健康人。

(1) 坚定不吸烟的信念，决不让好奇心和渴望驱使自己尝试或向往抽烟。

(2) 主动向家人、同学、朋友分享吸烟有害健康的相关知识，引导身边人树立正确的观念。

(3) 在日常生活中尽量避免吸入二手烟，保护自身健康。

(4) 若已有烟瘾，则应下定决心克服烟瘾的心理诱惑，积极尝试戒烟，逐步摆脱烟瘾的困扰。

## (二) 酗酒

医学上将酗酒定义为单次饮用5瓶或更多啤酒，或血液酒精浓度在0.08 g/dL以上。该行为包含酒精滥用和酒精依赖两种情况：当一个人过度依赖酒精且无法自我控制，导致失智、行动异常、生理受损、社交困难或人际关系破裂，认识到问题却无法自控，便可以说已经到达了酒精滥用阶段；若一个人将饮酒视为生命中最重要的事，需要花费大量时间和精力去饮酒，或依赖酒精才能感觉舒适，甚至必须加大饮用量才能保持效果，则为酒精依赖。

在中国，未满18周岁的未成年人严禁饮酒，因为未成年人饮酒会严重损害其身心健康。有研究发现，青少年频繁饮酒会导致生殖器官功能下降，影响性成熟；同时，青少年的食管黏膜和胃黏膜娇嫩，容易受到酒精的刺激而导致细胞损伤或变异，引发食管炎、胃炎、胃溃疡等。此外，青少年的神经系统发育不完善，容易受酒精的影响而产生头晕、头痛、注意力不集中、记忆力下降、情绪波动大等不良反应，这对正处于求学阶段的学生群体无疑是非常不利的。

综合来看，人们特别是在校学生应当认识到酗酒的危险，自觉避免饮酒，积极戒酒。具体应做到以下三点：

(1) 在聚会前告知亲友自己不饮酒，以水或茶代酒。

(2) 向周围人宣传酗酒的危害，唤起他人的健康饮酒意识。

(3) 主动戒除饮酒习惯，丰富课余生活，发展新兴趣。





### 勿用浓茶或咖啡解酒

很多人醉酒后习惯用浓茶或咖啡解酒。对此，专家提醒，这样做可能会加重酒精中毒。浓茶（含茶碱）、咖啡能使神经中枢兴奋，虽可醒酒，但有利尿作用，会加重急性酒精中毒时机体的失水，并可能使乙醇在转化成乙醛后来不及再分解就从肾脏排出，从而对肾脏产生毒性。另外，茶碱和咖啡会加重心脏负担，还能加重乙醇对胃黏膜的刺激，促进胃酸分泌，增加对胃黏膜的损伤作用。因此，用浓茶和咖啡解酒是不合适的，而应通过喝果汁、绿豆汤，吃梨、西瓜、橘子等水果来解酒。此外，酒后不宜马上洗热水澡，以免加速血液循环，加快人体对乙醇的吸收，使血液中乙醇的浓度相对增高，引起或加重急性酒精中毒。

### （三）网瘾

网瘾即互联网成瘾综合征，表现为无法控制的上网行为和心理依赖。过度上网将影响个体的社会和心理机能。2023年12月23日发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，我国未成年网民规模不断扩大，2022年未成年网民规模约为1.93亿。在未成年网民规模庞大的前提下，部分未成年人的网络沉迷问题持续存在，影响其身心健康和正确价值观形成，这是未成年人互联网运用存在的主要问题之一。

近年来，网瘾给青少年带来了严重的身心伤害，主要表现在以下四点：

（1）身体受损。长期上网可能引发视力下降、饮食紊乱、免疫力下降等问题。

（2）心理困扰。对上网的强烈需求或冲动使人精神恍惚，甚至导致学习和工作效率下降、记忆力减退和逻辑思维能力下降；再者，过度沉迷网络虚拟世界使人远离现实生活，变得冷淡，不愿与他人交流，易陷入抑郁状态。

（3）不良行为。为上网，部分有网瘾者可能欠债、骗取家人金钱，频繁逃课乃至辍学，甚至出现人格缺陷、道德沦丧以及违法犯罪现象。

（4）学业荒废。长时间使用网络占据了本应用于学习的时间，降低了学生的学习兴趣，导致作业拖欠、旷课增加，致使学习成绩逐步下滑直至辍学。

导致学生网瘾的因素繁多，包括家庭教育不足、学业不佳、社会管理缺陷等。有研究数据显示，有网瘾者多来自单亲家庭，父母教育方式失当（如惩罚、无视、

溺爱、资金奖励等)、家校关系紧张(对立或敌视)等是其产生网瘾的重要影响因素。学生学业表现欠佳也可导致其厌学,使学生易沉迷网络世界而逃避现实,寻求虚拟世界的慰藉,导致或加剧网瘾。此外,我国网络环境监管力度还有些欠缺,在客观方面导致了网瘾现象的出现。

因此,为了预防网络成瘾问题的出现,人们要重视网瘾带来的危害,养成良好的上网习惯。若发现自身对网络过度依赖,则需自我规范,严格控制上网频率和时间。个体若在戒除网瘾的过程中遇到困难,则应及时就医,接受必要的心理治疗。丰富个人日常生活,发展兴趣爱好,提高心理素质以抵御网络诱惑,有利于防治网瘾。



### 案例故事

小王一直以来成绩都很不错,这让对孩子寄予厚望的王先生感到骄傲不已,于是便奖励给小王一台电脑。小王从小就很听话,也没怎么玩过手机,但是自从家里有了电脑后,他每天都要使用。以前,小王在做完作业后经常和朋友们一起参加户外运动,但现在是做完作业就去玩电脑,有时甚至在放学回到家的第一时间就去玩电脑。一到周末,小王也是待在家里,不出门。

看到孩子对电脑的喜爱程度,王先生和妻子开始并没有在意,直到发现小王的成绩有所下降。王先生和妻子害怕小王上网成瘾,一看到孩子坐在电脑前就开始紧张,于是开始想方设法地阻止小王玩电脑,如大声呵斥小王、设置开机密码、拿走电源线、拔掉网线等。对父母的这种行为,小王感到非常气愤,多次因为意见不合而与父母发生冲突。到最后,小王偷偷跑到网吧上网,有时甚至要玩十几个小时,天黑了也不回家,仿佛离开网络就感受不到生活的乐趣。

### 分析

通过这个案例,我们可以看出小王父母的教养方式导致孩子产生叛逆心理和行为,网瘾越来越重。出现这种情况的原因有三个:首先,小王父母对网络认识不充分,将电脑作为“奖励”来鼓励孩子;其次,在孩子玩电脑时没有提前与他约定好规则,没有用实际的行为去约束孩子;最后,当发现孩子学习成绩下降、存在网瘾时,没有心平气和地与孩子进行有效沟通,让其意识到沉迷网络的危害,而是采用强制措施让孩子脱离网络,激起了孩子的叛逆之心。

父母的态度对网瘾少年有着深远影响，处理得当能够解决孩子的网瘾问题，但是不正确的教养方式会促使孩子的网瘾程度越来越重。此外，在校学生应清晰地认识到自己应以学业为重，明确自己的价值观和目标，有效控制上网的欲望，并根据个人情况做出明智的选择。

## 二、有益健康的习惯

### （一）讲究个人卫生

从某种意义上讲，习惯决定了人的一生。因此，不管是学生，还是学生家长，都要深刻地认识到养成良好生活习惯的重要性。讲卫生，培养良好的卫生习惯，是精神文明建设的需要。不同的国家和民族，虽然卫生习惯因风俗而有所差异，但是追求美好、清新、干净的卫生环境和希望拥有健康身体的愿望是相同的。良好的卫生习惯不仅能维护自身的健康，还是一种责任，是维护他人健康的社会公德。

### （二）维护宿舍卫生

宿舍作为学生的主要休闲区域，其卫生状况直接影响学生的身心健康，并影响整体的居住环境。因此，学生应该自觉承担起维护宿舍卫生的责任，培养良好的卫生观念和习惯。这需要做到以下事项：

- （1）合理放置物品，如将餐具与生活用品区分存放，既便于寻找，也能增加空间美感。
- （2）定期整理床铺，保证被褥平整，并定期清洗及晾晒。
- （3）定时开窗通风，保持室内空气流通清新。
- （4）每日进行宿舍清洁，建议使用湿润的拖布清扫地面，以防尘土飞扬。
- （5）及时处理生活废弃物，避免随意倾倒废水及垃圾，合理储存剩余食物，防止滋生害虫。

### （三）早睡早起

有研究指出，熬夜会引发失眠、健忘、烦躁、焦虑等问题。同时，过度睡眠则可能导致大脑皮质长时间处于抑制状态，进而影响智力与记忆力，打乱生理节奏，降低身体免疫力。因此，学生应严格按照作息制度保持早睡早起的好习惯。

值得注意的是，学校的作息制度是基于青少年身心发展和学习需求来设定的，具有科学性和合理性，大家应该自觉遵守，以维持身心健康，保持充沛的精力去应对学习和日常活动。



**课堂互动** 你有早睡早起的习惯吗？晚上通常几点就寝？

#### （四）晨起喝水

清晨饮一杯温开水对身体极为有益。晨起喝水可清除消化道内的废物，稀释血液，降低血液黏度，促进血液循环，减少血栓形成，从而降低心脑血管事件的发生风险。除此之外，晨起喝水还有诸多益处，如补充人体因代谢而流失的水分；刺激胃肠道蠕动，湿润肠道并利便通便，防止发生便秘；减轻胃酸对胃肠道的刺激，维护良好的胃肠道功能；以及加速新陈代谢和毒素排出，润肤养颜，令皮肤更加健康。

#### （五）适度运动

有研究证实，适度的体育运动能舒缓体能压力，调节情绪，提高免疫力，从而降低一些疾病，如心脏病、糖尿病、骨质疏松症、肥胖症及抑郁症等的患病风险。因此，学生宜养成良好的运动习惯，提升整体健康素质。学生在运动时需注意以下六点：

- （1）穿着舒适透气的服装与合适的运动鞋，以避免发生运动损伤。
- （2）务必选择安全、通风且整洁的场地运动，如公园、校园跑道或小区内的铺装地面，避免在街头巷尾跑动。
- （3）饭后不宜立刻运动，须等待 2 小时后方可进行。
- （4）空腹状态下也不能运动，因为可能会引发低血糖反应。
- （5）当身体不适或存在血压、心率不稳的情况时，应立即停止运动。
- （6）要根据自身状况选择适宜的运动项目，并且掌握合适的运动量。

#### （六）适当晒太阳

阳光对人体有众多益处，这主要源于其能诱导人体合成维生素 D。维生素 D 有助于钙、磷等身体所需元素的吸收，从而保持并增强骨质与牙齿健康。此外，阳光中的紫外线能够提升人体内肾上腺素的分泌量，缓和自主神经系统的紧绷状

态，促进深度睡眠。但暴晒可能导致皮肤损伤，甚至增加患皮肤癌的风险。因此，外出接受阳光照射时要合理控制时间，一般可选择在清晨散步或慢跑半小时左右来享受日光浴。

### （七）劳逸结合

长期疲劳会引发神经系统紊乱，破坏体内重要器官与系统之间的稳态平衡，导致心率异常或内分泌失调等问题，严重危害健康。为此，学生需要遵循个人生理时钟，合理规划学习时间，参与课外活动，劳逸结合，以防过度劳累。



### 项目实践

#### 你的生活习惯健康吗？

升入职业学校之后，学生需自主打理日常生活起居、个人卫生等事项，此乃塑造健康生活方式的良好机会。

自我检测：你的生活方式是否科学合理？请通过以下活动进行自我评估与调整。

（1）将学生分成若干小组，每组学生根据以下问题讲述自身的生活习惯。

① 请描述你昨天做了些什么以及你的作息时间安排。

② 每周平均使用网络多少小时？主要浏览哪些内容？网络使用环境如何选择？

③ 是否有吸烟的习惯？何时开始吸烟？每日的吸烟量是多少？

④ 是否有饮酒的习惯？饮用量是多少？饮酒理由为何？有醉酒的经历吗？

⑤ 平时是否会参加体育运动？每周花多长时间进行体育运动？

⑥ 闲暇时喜欢从事何种休闲活动？

⑦ 多久打扫一次宿舍？具体做了哪方面的清洁工作？

⑧ 就餐前和便后会洗手吗？

⑨ 每天刷几次牙？早晨及睡前都会刷牙吗？饭后是否漱口？

（2）学生根据所述内容反思自己的生活习惯是否有益于身心健康，如何予以改进。

（3）在小组中分享纠正不良生活习惯的策略，展开讨论并交流经验。



### 近年来学校卫生与健康教育工作十件大事

- (1) 毫不放松、科学精准、从严从紧做好全国教育系统疫情防控工作。
- (2) 教育部、国家发展改革委、财政部、国家卫生健康委、市场监管总局五部门联合印发《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》。
- (3) 教育部、国家卫生健康委、国家体育总局、市场监管总局四部门联合开展近视防控评议考核。
- (4) 教育部办公厅等十五部门联合实施儿童青少年近视防控光明行动，印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021—2025年）》。
- (5) 国家卫生健康委、教育部联合印发《中小学生健康体检管理办法（2021年版）》。
- (6) 教育部、国家卫生健康委、国家体育总局、市场监管总局四部门联合发布综合防控儿童青少年近视工作的进展与成效。
- (7) 推进学校应急救护教育。
- (8) 在《人民日报》整版刊发儿童青少年近视防控公益广告。
- (9) 加强学校食品安全与营养健康管理。
- (10) 部署全国中小学校每年春、秋季各报送一次中小学生定期视力监测主要信息。