**##医学科普文章**

**早该帮 编制**

如今我国社会发展全面，人们生活水平也逐渐提高，家长也不再担心孩子的物质生活，可是青少年健康却成了一项急需解决的问题。虽然政府对我国青少年的健康问题非常关心，但是很多时候也只是停留在体育锻炼这个片面的层次上，忽略了类似于“心理健康”“内外保养”等医学上所定义的健康培养，长此以往不论是学校还是家长，对健康都形成了错误的认知，这些错误的认知也影响了我国开设医学健康教育课程的进程，极大程度的耽误了青少年的健康教育。

1影响健康的因素

1.1个人对心理健康的重视

在传统的观念当中，健康仅仅是指身体没有病而已，大多数人认为身体健康就是健康，而对保持健康的观念存在误区。根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态，作为身心统一体的人，要想有一个良好的健康状态，首先就要调整自己的心态，提高自身对于健康的思想重视程度，心理是影响健康的一大因素，当一个人无法调节自己的心理健康，那么一些特定的器官也会随之出现一些问题，从而引起一些身体上的疾病。

1.2生活方式不健康

有句话说“生活越好，诱惑越大”，在如今饮食、娱乐、放松等生活形式多种多样的情况下，人们的健康也存在越来越多的隐患，有研究表明，很多影响健康的因素都与个人的生活习惯方式密切相关，比如长期吸烟的人的肺、肝脏等器官机能更容易下降，得癌症的几率也更高，同时吸烟者患心血管疾病的几率也是“名列前茅”；喜欢喝酒或是酗酒的人，一般情况下，这些人群的人体健康状况都远远不及生活方式规律的人群；再比如说暴饮暴食的人，他们的胃的承受能力也在日积月累中逐渐达到降低，这些不良行为无时无刻不危害着我们的身体健康。

2高中开设医学健康教育课程的现状

2.1文理科无法接受同等层次的医学健康教育

现阶段我国高中的教学情况是分文科和理科来分别教学的，在没有医学健康教育课程的情况下，理科类学生还可以通过生物课程来了解到少量的医学健康知识，但是作为每天与政治、历史和地理等课程打交道的文科类同学，他们是很难在课堂以内接触到医学健康的东西的，很大程度的限制了文科类学生对于医学健康的了解。

2.2忽视健康学习，系统知识缺失

对于学生来说，有系统的知识是很重要的，但是如今在高中时期开设医学健康课程缺乏专业的团队以及缺乏规范教学内容的教材。因为医学健康需要了解的内容是非常零碎的，如果没有专业性的总结，很难使重点互相结合，不利于后期的应用。现在大多数学生在高中时期对于医学健康教学课程的学习仅仅停留在体育锻炼这方面。即使学校有开设具备多种活动的体育课，可是老师往往也忽略了对于各种运动损伤如何应对急救等知识的传授，只是一味的教学生如何去运动去锻炼，造成学生对于健康知识的缺失。

2.3缺乏紧迫感，搁置医学实践学习

首先，如今科技发展速度惊人，医疗医学条件也不短上升，减少了一些病的发病率，很少有像“非典”那样的病，从而降低了人们对发病而产生的紧迫感，学校也不在意，而造成相关类型教育知识科普的缺失。其次，受应试教育的影响，高中时期对于当代高中生来说又是一个面临高考的决定性时期，我们被学校灌输的思想是学习成绩比身心健康更为重要，所以同学们更在意考试内容的学习而将医学健康学习放在一边，因为思想教育层面的理解匮乏，导致医学实践学习搁置。

3普通高中开设医学健康教育课程的必要性探讨

《中小学健康教育指导纲要》指出：“生理健康教育、心理健康教育和社会适应教育是最基础的，而医学健康教育是生理健康教育的内容之一，也是健康教育的基础。培养高中生掌握一定的健康护理知识与技能，是当前高中生医学健康学习的主要工作。

3.1医学健康常识是学生必备生活技能

生活技能是指人们对社会适应的能力，是有效的处理生活中日常问题的能力，是对周边环境相互联系的一个积极行为能力。在2006年起北京大学就对学生开设《生活技能教育与心理健康促进》课程，其目的就是为了青少年心理健康促进为切入点，主要是以学生日常生活相关的医学健康技能，以生活技能为基础，改变学生医学健康意识。同时，预防青少年在学习、生活中受到的心理伤害。于现行社会，很多事物都追求多样化、复合型。高中生也不例外，医学健康常识的有效普及，有助于学生生活、学习的发展，同时也为国家未来发展输送高素质人才。所以，医学健康常识是学生必备的技能。

3.2传统教学对医学健康常识普及不重视

随着社会不断的发展进步，我国政府已经开始重视急救知识的普及工作。但是传统的教学，还是只是循规蹈矩的教授学生日常科目知识。同时，在公众急救普及率上看，医疗健康教育是急救知识普及的基础工作，因此高中有效的切入医学健康常识是很重要的。据调查，2008年，红十字会总工会在中国奥运会召开之前为北京市民进行急救的培训率只是达到六十分之一。正因为医疗健康常识的缺失，很多人都无法完成急救培训。所以，医学健康常识在高中的教育质量直接影响到急救知识的普及工作的实施。

3.3科学的医学健康常识有助于学生身心发展

中国人口开始逐渐增长，家庭结构也随之发生变化。因此家庭未必能对学生的身心照顾到位，很多高中生因为家庭的疏忽教育，导致轻重不等的心理疾病，而这种疾病可能会伴随少年成长，甚至会步入社会，更严重的结果就是影响到高中生的正常发展。如果处理不当，很有可能为社会带来威胁。所以学生的心理健康尤为重要。有效、科学的医学健康教育有助于学生良好身心的发展。

4高中开设医学健康课程的工作建议

如今，高中生了解医学健康常识的途径有媒体、讲座、医务人员、课外活动、同伴影响、报刊杂志等等，其中家庭影响与生物课程学习影响因素最为常见，而通过高中生物课程学习去实现“医学健康常识”是非常片面的，因为医学健康常识涉及很多方面，比如心理健康，就不能在生物课程中体现。因此，高中医学健康常识普及工作应该多方面结合。

4.1紧扣高中教材，适当切入

高中教材中很多事关于医学健康常识的切入点，比如高中人教版生物教科书中《人体的内环境与稳态》这一课时，老师可以适当的增加人体构造图，普及因为某些外在原因引起的健康疾病。这样在高中生物课程的铺助下可以做到“与实际结合”的学习效果。还可以以课外拓展的形式展开高中医学健康教学。

4.2依托社会为基础，实践活动

校方应该强化高中生的“医学健康常识教育”，建设第二课堂，利用第二课堂提高学生的兴趣，社会实践活动就是很好的教育方式。有效构建各种主题的“第二课堂”，学生可以化被动为主动，既可以有效的完成学习任务，也可以让学生更好的与实际结合，增强健康意识，提高医学常识。

4.3创设医学课程情景，拓展活动

在课堂创设中，老师应该适当的创设医学课程情景，学生在一个模拟又真实的学习氛围中，实现融入生活，凸出教学创新的教学理念，让学生在模拟的环境中学到日常的医学健康知识。老师再适当的加以引导，这样可以让学生在真实环境影响下有效的利用学科知识认识“医学健康常识”。

5结语

影响健康的因素除了身体状况等外部因素，心理健康也是健康的一个重要组成部分，当今高中开设医学健康教育课程的现状主要有文理科无法接受同等层次的医学健康教育、忽视健康学习，系统知识缺失、缺乏紧迫感，搁置医学实践学习等，要改变这些现状，就要了解高中开设医学健康课程有助于促使高中生德智体美全面发展、可以激发学生的学习兴趣，也有助于让学生了解自己的身心发展与身体的健康状况，激励学生的自我调节。

关键词：##、医学、科普、文章

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-15215.html