高校科普基地提升青少年健康素养的实践策略

李 宁
(西安体育学院,运动与健康科学学院,陕西 西安 710068)

摘 要:高校科普基地具有专业师资和丰富资源优势,是推进青少年健康素养教育的理想场所。因此,本研究主要详细展开可以采取的各项具体策略。首先,面向青少年开设系列健康教育课程,内容涵盖饮食、体育、心理等多个维度。其次,邀请专家学者开办健康专题讲座,传播科学健康知识。再者,举办寓教于乐的健康工作坊,提高参与度和体验感。此外,还着重强调要建立定期健康监测和科学评估体系,以评价教育成效并优化策略,从而推动青少年健康教育品牌化和规模化,造福更多青少年群体。

关键词:科普基地;青少年;健康素养

中图分类号:D669.5 **文献标识码:**A **文章编号:**3006-0036(2024)03-0010-04

DOI:10.62022/FMR.issn3006-0036.2024.03.003

Practical Strategies for Enhancing Adolescent Health Literacy in University Science Popularization Bases

Ning Li
(Xi′an University of Physical Education, School of Health and Science, Xi′an, Shanxi 710068)

Abstract: University science popularization bases have the advantages of professional teachers and abundant resources, making them an ideal place to promote youth health literacy education. Therefore, this study mainly elaborates on the specific strategies that can be adopted. Firstly, a series of health education courses are offered to teenagers, covering multiple dimensions such as diet, physical education, and psychology. Secondly, invite experts and scholars to hold health themed lectures to spread scientific and health knowledge. Furthermore, organizing health workshops that incorporate education and entertainment can enhance participation and experience. In addition, it is emphasized to establish a regular health monitoring and scientific evaluation system to evaluate the effectiveness of education and optimize strategies, thereby promoting the branding and scaling of youth health education and benefiting more youth groups.

Keywords: science popularization base; teenagers; health literacy

1 研究背景

1.1 青少年群体在健康素养方面面临的挑战

青少年群体在健康素养方面面临着诸多挑战,这些挑战不仅影响着他们的身体健康,也对其心理健康和社会适应能力造成了影响。

首先,在体育锻炼方面。随着新媒体的普及和互联网的发展,青少年对于运动的参与程度逐渐下降。他们更倾向于在家里玩电子游戏或是使用手机、电脑等电子设备,而运动的时间相对较少。这导致了青少年普遍存在着体力不足、肥胖等问题,长期下去会带来一系列的健康问题,如心血管疾病、骨骼问题等。另外,由于学业负担增加、学校课业和课外活动安排过多等原因,青少年的体育锻炼时间也受到了一定程度的挤压,这也在一定程度上影响了他们的体育素养。

其次,在饮食习惯方面。青少年的饮食结构日益不合理,他们对于高热量、高糖分、高脂肪的食物偏好,如快餐食品、零食等,而新鲜蔬菜、水果的摄入量相对较少。这种不良的饮食习惯导致了青少年普遍存在着肥胖、糖尿病、高血压等疾病的风险增加。同时,过多食用垃圾食品还会对青少年的长期身体发育

收稿日期:2024年03月22日
作者简介:李宁,博士,副教授,研究方向为健康促进。

和健康带来一定程度的影响,影响他们的身体素质和免疫力。

再次,在心理健康方面。随着社会的竞争日益激烈,学业压力和生活压力也越来越大,导致了许多青少年出现了焦虑、抑郁、压力过大等心理问题。另外,新媒体的普及也使得青少年更容易受到网络暴力、网络欺凌等问题的影响,导致了他们心理上的创伤和困惑。在这种情况下,青少年的心理素养和适应能力面临了严峻的挑战,需要得到更多的关注和支持。

最后,在社会压力方面,青少年也承受着来自社会、学校、家庭等方面的压力。社会的竞争激烈和就业压力加剧,使得很多青少年在未来的发展方向和规划上感到迷茫和压力。在学校方面,学业压力和课业负担让他们感到疲惫和无助,而在家庭方面,家庭环境的不稳定、家庭关系的问题等也会影响到青少年的健康素养[1]。

1.2 提升青少年健康素养的重要性

从个人层面来看,提升青少年的健康素养可以帮助他们更好地认识自己,了解有关健康的知识,掌握健康的生活方式和行为[2]。在体育锻炼方面,身体健康的青少年更有利于增强体质,增强免疫力,减少患病风险,提高生活质量。在饮食习惯方面,健康的饮食可以帮助青少年养成良好的饮食习惯,预防肥胖和相关疾病的发生。在心理健康方面,健康素养可以帮助青少年更好地认识和管理自己的情绪,增强心理适应能力,减少心理健康问题的发生。在社会压力方面,健康素养可以帮助青少年更好地适应社会压力,减少心理问题的发生。

从社会层面来看,提升青少年的健康素养对于构建健康社会具有重要的意义。健康素养的青少年可以减少疾病的发生率,降低医疗资源的负担,有利于社会的稳定与繁荣。另外,青少年是社会的一分子,他们的身心健康也直接关系到整个社会的和谐与稳定。提升青少年的健康素养不仅有益于他们个人的成长和发展,也有益于社会的稳定与发展。

从国家层面来看,提升青少年的健康素养对于国家的可持续发展至关重要。青少年是国家的未来,健康的青少年群体是国家发展的基础和保障。一个具有较高健康素养的青少年群体对于国家的未来竞争力和发展潜力具有重要的影响。因此,提升青少年的健康素养对于国家的长远发展具有重要意义。

2 高校科普基地提升青少年健康素养的实践策略

2.1 健康教育课程,创办健康讲座

健康教育课程是高校科普基地开展青少年健康教育的主要载体。可以设立开

放式选修课或短期培训班,内容囊括饮食教育、运动健身、心理健康、中医养生、运动急救防护等多个模块。采用寓教于乐的互动式教学,如主题组队竞赛、情景模拟、健身体验活动等形式激发学习兴趣。此外,充分利用网络在线课程平台,打破时间和空间限制,实现更高覆盖面。

健康讲座邀请各领域专家学者前来演讲,主题可聚焦青少年减肥等热点话题。讲座内容要富有启发性,蕴含正能量。讲座形式也要生动活泼,鼓励青少年积极提问,并设置有奖问题环节。此外,记录精彩讲座内容制作成创新创业微课视频,便于青少年反复学习传播。

2.2 健康饮食管理,开展体育活动

健康饮食管理是青少年健康教育的重要组成部分。高校科普基地可以聘请营养师,通过讲座和课程教授合理膳食的知识。内容包括传授各种主要食物营养成分及功效、糖尿病和高血脂的饮食调理方法、健康食物选择与搭配技巧等。此外还可以开设亲子厨房体验课,由青少年与家长共同动手制作健康餐点,在乐趣中增进双方交流。另外建立饮食日志可以让青少年自我监督与反思,同时也便于专业指导。

开展体育活动也必不可少。高校科普基地内可以建设标准化的体育场馆设施,定期举办各类体育项

目学习班,如篮球、足球、乒乓球、瑜伽等。此外每年至少要组织1-2次大型体育竞赛活动,扩大参与面,加强锻炼的积极性。同时开设运动康复方面的讲座与辅导,面向存在体质疾病的青少年群体。还要善用新媒体平台,制作发布科学健身教程,方便青少年在校外自主学习。最后,建立运动健身数据自我监测机制也很必要,如使用智能穿戴记录运动量,运用APP整合分析数据。

2.3 健康监测和评估

健康监测和评估是高校科普基地开展青少年健康教育的重要环节。首先,可以建立定期的健康监测机制。每年开学和期末,利用问卷调查的形式,全面监测青少年的身体健康指标、生活方式习惯以及心理健康状况,并与基准数据进行对比分析。同时建立电子健康档案,记录每位青少年的身高体重、视力听力、营养评估、心理评测等健康数据,动态跟踪其健康状况的变化。

其次,开展丰富多样的健康评估活动。设置互动健康问答展览,通过游戏的形式检验青少年对健康知识的掌握效果;开展主题博览会,邀请青少年基于所学知识设计健康宣传展板;组织健康知识竞赛、健康饮食烹调操作大赛等,评估学习效果的同时增加互动性和趣味性。

最后,健康监测和评估结果应用于完善健康教育方案。针对评估中反映出的健康问题,可定制化推出辅导课程或讲座。同时,总结青少年健康状况变化趋势以及健康教育效果评估报告,科学调整教育内容设置和推进策略,不断提高教育实效。

3 高校科普基地提升青少年健康素养的成效

高校科普基地在提高青少年健康素养方面扮演着至关重要的角色。这些基地通过广泛开展科普活动,为大众提供体质健康评估、运动处方制订、科学运动和营养指导、心理干预等科普知识,营造了尊重科学、崇尚科学、相信科学、依靠科学的良好社会氛围,对提升公众科学素质、改善生活方式、控制慢性病起到了积极的推动作用[3]。同时,高校科普基地通过将科学研究成果和健康教育内容结合起来,为青少年提供了学习和体验健康科学的独特机会[4]。在实践策略的探索与分析中,揭示了高校科普基地能够采用多种方法来提升青少年的健康素养,包括定制化教育活动、互动式学习平台和跨学科合作项目。

3.1 为青少年提供量身定做的健康教育

这种个性化方法有助于提高学习的相关性和吸引力,从而提升青少年的积极参与度。例如,通过设计与青少年日常生活紧密相关的健康教育课程和活动,可以有效增加他们对健康信息的兴趣和接受度。此外,利用现代技术,如虚拟现实(VR)和增强现实(AR),来模拟健康问题和解决方案的场景,能够为青少年提供更加生动和互动的学习体验。

3.2 促进互动式学习平台的开发利用

这种资源利用为青少年提供了一个探索健康科学的互动环境。通过在线课程、模拟实验和互动问答,青少年能够在实践中学习健康知识,更重要的是,这种方式鼓励了批判性思维和问题解决能力的发展。这不仅增强了他们对健康信息的理解,还激发了他们对科学探索的兴趣,为培养下一代健康科学家和倡导者打下了基础。

3.3 跨学科合作能以更全面的视角解决健康问题

医学领域的专家可以为跨学科合作团队提供身体健康领域的专业知识和技能。他们可以进行研究,提供有关青少年生长发育、营养健康和疾病预防方面的科学依据。医学专家可以分析青少年的健康数据,了解当前青少年所面临的身体健康问题,例如肥胖、运动不足、营养不良等。社会学领域的专家可以帮助分析社会环境对青少年健康的影响。他们可以深入研究家庭、学校、社会压力等因素对青少年健康的影响。社会学专家能够帮助我们认识到社会环境如何影响着青少年的自尊心和社交能力,从而影响着他们的心理健康。除此之外,教育学专业的专家可以提供

教育方面的专业知识和实践经验,帮助开发和实施针对青少年的健康教育计划,包括身体健康、心理健康、社交健康等方面的教育内容,使之能够成为健康生活的引导者。

总之,跨学科合作项目有助于解决青少年健康问题,因为它能够整合各专业知识,从更全面、综合的角度来分析和解决问题。该项目使不同学科领域的专家共同合作,形成更创新、更系统的解决方案。

4 结论

高校科普基地要持续做强做精青少年健康教育这一品牌业务。首先,可以依托高校的人才和科研优势,联合医学院、心理学院等院系专家成立健康教育指导委员会,提供系统而权威的学科支撑。其次,要加大技术研发和应用力度,面向青少年群体特点,研发适合其认知特点和热点的线上健康教育产品,如结合热门动漫和游戏元素的健康教育APP,还可以运用AI、大数据等前沿技术,实现教学过程的精细化分析和评估。再次,要加强社会资源的整合,争取教育、科技、卫生健康等部门的政策支持,同时联合医药企业、科技公司等社会力量,共同投入资金和技术,推动青少年健康教育持续升级。最后,在条件成熟时,青少年健康教育可以向更广阔的社会群体辐射扩展,努力让每一个青少年都能享受到科学健康快乐的成长过程。这将成为高校科普基地服务社会的一大亮点。

参考文献:

[1]甘洁. 体育学科核心素养视域下高中生健康行为培养困境与纾解[C]//中国智慧工程研究会,中国班迪协会,广东省体能协会. 第十届中国体能训练科学大会论文集(中). 哈尔滨体育学院研究生院,2023:4.

[2]吕钶. 新时代我国体育与健康教育的价值证成及问题审视[J]. 北京体育大学学报,2023,46(09):84-95.

[3]舒抒. 新时代下习近平对马克思科技创新思想的丰富与发展[D]. 西南大学,2021.

[4]璩凤英,谭北平,王雁. 打造健康促进和健康教育"鹤壁模式"助力新时代高质量发展示范城市建设[J]. 人口与健康,2023,(11):27-31.

[5]王东林,何佳芮,施雪璐. 南京江北新区科协2023年工作亮点纷呈[N]. 江苏科技报,2024-01-10(A16).

[6]赵宏宇,姜雪,崔诚慧,等. 知识-能力-素质协同型"工作坊"教学模式研究——以传统城乡生态智慧与实践课程改革实践为例[J]. 高教学刊,2022,8(17):84-87.

[7]黄翊琳,郑文丰,张学波,等. 数字科普服务平台受众需求分析及平台建设建议——以广东省"粤科普"公共服务平台为例[J]. 广东第二师范学院学报,2023,43(06):76-92.

[8]陈昂. 企业科技资源科普化的探讨[J]. 长江技术经济,2023,7(04):32-38+126.

[9]吴玉涵. 黔北地区初中生家校协同德育研究[D]. 大理大学,2023.

[10]尹树捷,陈佳秋,金虹雨,等. 南宁大王滩湿地科普宣教中心陈展设计初探[J]. 湿地科学与管理,2023,19(06):90-93.

[11]郑伯瑜,陈朋,刘建军,等. 基于解剖教学资源建设科普教育基地的研究[J]. 卫生职业教育,2023,41(23):7-10.

[12]车畅. 新媒体时代医疗健康科普的传播与管理策略研究[J]. 科技传播,2023,15(23):13-16.

[13]豫卫宣. 健康河南未来可期[N]. 河南日报,2023-12-21(010).

[14]陈婉明. 卫生健康类政务新媒体应急科普传播研究——以"健康上海12320"微信公众号为例[J]. 传媒论坛,2023,6(18):24-26.

[15]杨英. 健康知识普及:让百姓喜闻乐见的健康知识传入千万家[J]. 健康中国观察,2020,(02):8-10.