

健康实践项目 杨浦点“试”成金

——杨浦区学校卫生工作的实践探索之路

常态下儿童体重控制

同济初级中学

科学干预 有效管理 促进健康

上海市同济初级中学多年来始终坚持“学生第一、质量第一、健康第一”的理念。将“健康、自信、好问、乐群”作为学生培养目标。牢固树立“健康第一”的思想，切实加强对学生的身心健康教育，取得了显著的工作成效，学校先后获得“杨浦区学生健康促进工程先进单位”、“杨浦区健康教育先进集体”等荣誉称号。

近年来，学校围绕“让健康奠基幸福人生”核心理念，建立学生健康档案，做好肥胖、超重学生的筛选工作，并通过《我的健康手册》跟踪管理学生的日常健康变化，利用各项活动不断加强干预成效。学校通过定期开展饮食、运动、心理等方面的干预，结合体育、心理、卫生教育等内容完善“健康生活指导”校本课程，并为学生提供形式多样的健康活动菜单。同时，学校定期聘请专家指导，举办专题讲座，组织健康知识竞赛和《我的健康我做主》案例征集，开展暑期超重学生夏令营等，不断丰富学生体重控制工作的内涵。学校利用一系列健康教育策略对超重学生进行干预，增强学生合理营养和适量运动的知、信、行水平，从而有效控制学生超重肥胖率。

近三年来，在杨浦区教育局的指导下，以同济初级中学为主体，鞍山初级中学、昆明学校、辽阳中学、市光学校共同参加的“杨浦区初中学生体重控制协作组”以点带面，共同促进“学生健康工程”的落实。五校相互协作，探索并形成了协作组运行机制，不断优化各学校健康教育的师资队伍。协作组经过几年的研究与实践，各成员校已分工合作完成《2015年杨浦区初中学生体重控制协作组项目材料汇编》。汇编分“学校篇”、“师生篇”和“家庭篇”，内容包括协作组项目计划、项目管理、项目实施流程、课程与教材、学生健



二联小学

关注体重 促进生命健康成长

为进一步贯彻落实杨浦区“学生健康促进工程”，围绕“让健康奠基幸福人生”核心理念，基于社会、家庭、学校共同的需求与期望，在杨浦区教育局关心和支持下，学校积极思考与行动，建立青少年常见病多发病预防——杨浦区“常态下的儿童体重控制”项目。

2014年4月，小学成立协作组，由二联小学牵头，开鲁新村第二小学、第二师范学校附属小学、齐齐哈尔路第一小学、翔殷路小学和五角场小学6校组成；2015年4月，上理工附小加入，协作组成员校增至7所，协作试点开展项目的研究与实践。协作组统筹规划，依托医院、体育、高校等专业力量，建立定期例会制度、定期信息报送发布制度，建立“学校主体、校际合作、资源共享”工作机制，校际之间互相配合，重视交流，共同成长。作为杨浦区“常态下的儿童体重控制”项目牵头校的二联小学，倡导以学生为主体、学校为主导、家庭为中心的模式，一直坚持“健康第一”的理念，重视对儿童超重、肥胖问题的早期干预与防治，组织开展了有针对性的研究活动，积累了一定的经验。学校每年春季对学生进行筛查，并成立当年的超重、肥胖儿童俱乐部；在家长的大力支持和班主任的配合下，为学生家庭发放计步器、油壶、健康手册记录本、家庭健身器等；为超重学生准备单独的健康营养午餐；编写了《健康生



活、快乐闲暇》的校本教材；每周进行俱乐部训练，并组织开展亲子活动，为学生制定个性化的运动处方；每年假期前召开家长会、发放假期健康指导手册、举行超重儿童夏令营、冬令营，表彰俱乐部优秀成员。这些举措，促使学生从小树立健康的理念，“管住嘴、迈开腿”，茁壮成长、拥有更为精彩的明天。

通过2年多协作校的共同努力，在营养干预、运动干预、课程渗透等方面积累了有效的经验，为帮助儿童建立科学健康的生活理念，掌握一定的健康知识和养成行为习惯，提高学生的健康体质，起到了积极有效的促进作用。协作组于2016年10月编印《“向肥胖SAY NO”——杨浦区“常态下的儿童体重控制”小学项目协作组资料汇编》，其中包含“学校篇”、“师生篇”、“家庭篇”三个篇章，为进一步在区域内的推广与辐射奠定了扎实基础。



学校卫生工作规范化管理的研究与实践

民星中学

关注成长 润泽生命

教育是服务并伴随着孩子的生命成长的，民星中学秉承着以学生发展为根本的理念，从促进学生身心健康的高度出发，提高学校卫生教育、服务与管理水平，让学生在民星的校园里健康快乐地成长。

民星中学在杨浦区“学校卫生工作规范化管理的研究与实践”项目中承担了“学校卫生工作岗位职责”的整理与撰写。在整个项目实施过程中，学校着力营造“全员参与”的氛围，由校长引领，卫生老师牵头，德育处、总务处等部门协同推进，并落实“例会制度”。在项目

开始阶段，各部门成员思维碰撞，献计献策，首先梳理学校原有的卫生工作岗位职责，进而明确每个部门、责任教师的工作职责，如此“顶层设计”使得学校卫生工作功能衔接，有力确保研究工作按照既定方向和目标推进实施。

在项目推进阶段，学校立足项目研究的“意识、行动和成效”这三个关键词，不断完善学校各部门的卫生工作职责，健全学校卫生工作常态化管理机制和风险防范机制。为拓宽研究视野，提升研究品质，项目组还邀请校外专家来校指导，更关注实施的细节，提高职责落实的实效性。学校及时整理项目资料、阶段成果，确保项目推进的成效与影响力，在已有的各项卫生工作岗位职责基础上，学校不断反思、提炼、实践、总结，同时，学校还注重营造良好的人文环境，让学生在参与实施过程中获得健康知识，提高健康意识，掌握健康技能，规范健康行为，真正将外在要求内化为内在需求。

回首整个项目研究的过程，所有参与项目的人员感慨颇深：项目研究的成效是进一步规范了学校的卫生工作，形成常态化管理模式，使得日常工作有章可循，更加系统化、科学化和规范化。项目研究的过程是提升学校办学品质的过程，是促进教师专业发展的过程，



刚柔同相济 身心“齐”发展

小学以“学生健康发展”为总目标，以“融入”为原则，在健全学校卫生工作制度、规范操作的同时，融合安全健康教育、品德习惯养成、心理情绪疏导、体育运动促进等多项工作，刚柔并济，共育健康学生、共建健康学校。

制度为刚、规范落实：制度是规范化的基础。学校在学习国家、地区各类文件精神的基础上，细致梳理各项卫生工作，从“应急预案”和“管理制度”两方面制订了一系列规范化标准，并将各项制度整理成可操作的校本化操作机制，如传染病防治中的四大机制：上报：层级上传、不瞒不

拖；隔离：错时错地，防止蔓延；消毒：定时定点、专人监督；晨检：定时定点、跟踪关注；一系列机制以案例形式进行全员培训，确保全体掌握。

关怀以柔、全面呵护：学校在卫生工作中更强调“身心结合”，促进整体健康发展。在规范实施制度的同时，学校结合“市心理健康教育示范校”、“家庭教育基地校”等优势，通过“四个结合”进一步推进卫生工作：防控结合：定期对学生进行健康安全等知识普及，季节交替更及时宣传传染病防治知识，做到“防在控前”、“边防边控”；体卫结合：结合区域“肥胖干预”、“阳光一小时”等项目，将体育融入卫生，以运动促进健康；家校结合：通过“温馨mail”、公众号、班级群等

齐齐哈尔路第一小学

让健康成为学生的终身财富，健康奠基幸福人生，这是杨浦学校卫生工作一直秉持的核心理念。理念的光芒需要行动来闪耀，杨浦教育一直务实地践行着。

基于社会、家庭、学校的共同需求和期望，基于当前学生健康存有的问题出发，基于对学校卫生工作现状的思考，从理念到行动，杨浦区教育局始终坚持“整体提升、项目驱动、因校制宜、循序渐进”的推进方略，以健康实践项目为载体，关注学校健康环境的营造，关注学生常见病干预，关注学校健康工作的规范；同时，又以“试点先行”为主导，滚动推进，大胆探索，积极作为，坚持研究与实践同轨，创新与反思并行，极大地提高了学校卫生工作

品质，促进了学生的身心健康发展。健康促进是一项系统工程。尤为值得肯定的是，区域的理念得到了一批学校的积极响应。许多学校基于实际需求和问题出发，承接项目，开展试点，校本化的研究与实践。为进一步加强学校传染病的防控和提高学生健康行为素养，建设小学开展上海市试点项目“洗手行动”，科学合理地配置洗手设施设备，并建立长效管理制度，为项目的推广提供决策依据。为改善学生的肥胖问题，二联小学和同济初级中学分别牵头开展小学、初中“常态下学生体重控制”项目试点，通过“学校主体、校际协作、资源共享”的方式，倡导科学健康的生活理念，建立合理有效的干预模式。针对学校卫

洗手行动

会洗手 助健康 养品行

建设小学

为防控学校传染病的发生和培养学生良好的健康行为素养，建设小学作为市级项目“洗手行动”试点校，正在探索可行性的模式与经验。学校通过作为常识的洗手行为、作为设施的洗手装置、作为课程的洗手学习到作为教养的洗手文化等不同层面，在推进学生身心健康发展的同时，充分把合作教育、生命教育作为学校精神文明建设和校园文化建设的有效载体，提升学生社会交往的素养，提高学生保护生态环境的意识。

学校通过调查、设计，合理安排水龙头分布区域，进行了设施改建，增加了每个楼层的水龙头数量，并将原本的提拉式龙头改成了感应式，统一安装了洗手恒温装置。学校还贴心提供洗手皂液和擦手纸，洗手池旁边张贴洗手步骤和

学校还将探索系列管理、维护制度，以保证洗手装置及设备的有效使用，使洗手行动成为有目标、有方法、可持续的项目。在完善设施设备、提高卫生意识的同时，有效利用各种资源，让个人卫生与生态环境协调发展。

学校通过“习得知识”、“践行实践”、“形成习惯”、“带动他人”等几个步骤，建立健全学生的自我保护意识，并养成个人卫生习惯，形成互谦共助的氛围，促进品性养成教育，引导学生成为一名有秩序、亲切尚礼、洁净优雅的建设好少年。在自我保护与培养卫生习惯的同时，还将进行环保意识渗透，引导学生注重生态环境的保护，明白“过度洗手是浪费水资源”的行为，学会平衡生态环境保护与个人卫生之间的度。



在体验中优化 在实践中深化

2016年初，学校参与了杨浦区“学校卫生工作规范化管理的研究与实践”项目。这项工作作为杨浦区贯彻落实“学生健康促进工程”的具体举措，体现了“让健康成为每个孩子的终身财富”的核心理念。学校以此为契机，把

此项目作为推动学校卫生工作科学化、规范化、制度化的一个很好的抓手。同时，作为试点校协作组的一员，学校着重探索和实践学校卫生工作规范化管理流程等。

主动思考，研讨推进。经过市、区专家的多次指导，基于学校原有的卫生管理流程，完成了学校卫生工作流程的框架图，并组织教研组长、年级组长、班主任等相关教师，专题研讨了学校的卫生管理流程和卫生教育流程，形成了《学校卫生工作流程》初稿。

实践体验，不断调整。学校通过组织卫生突发事件演练、学生意外伤害事故紧急处理培训、食品安全卫生知识竞赛、卫生健康教育主题

建设初级中学

班会等活动，让学生了解了突发事件和事故处理等流程；通过教代会组织全体教师学习、讨论，将演练、培训、讨论中发现的问题，根据实际操作反馈的情况在初稿中进行了修改，优化了《学校卫生工作流程》。

完善优化，提高效能。学校通过对卫生工作流程的梳理、设立，使学校的卫生工作开展更科学化、规范化、程序化。简化管理层级，提高效能；优化操作流程，提升服务意识。在研究学校卫生工作流程的过程中，学校还发现一些研究的盲点，如学生教育工作中，与学生有紧密联系的运动伤害处置流程等，目前尚未形成规范化的流程，这也将在今后的项目研究中加以发展和深入。

