心健花园

# 如何做好学生心理健康工作
## ——教育部问答详解

近日,教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》(以下简称《行动计划》)。教育部体育卫生与艺术教育司负责人就《行动计划》有关内容回答了记者的提问,详细解答了未来如何做好学生心理健康工作。

### A 如何落实德智体美劳五育并举促进学生心理健康

《行动计划》提出五育并举促进心理健康。一是以德育心,将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程,融入教育教学、管理服务和学生成长各环节,纳入“三全育人”大格局。二是以智慧心,优化教育教学内容和方式,有效减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。教师在学科教学中注重维护学生心理健康。三是以体强心,发挥体育调节情绪、疏解压力作用,实施学校体育固本行动,开齐开足上好体育与健康课,支持学校全覆盖、高质量开展体育课后服务。四是以美润心,发挥美育丰富精神、温润心灵作用,实施学校美育浸润行动,广泛开展普及性强、形式多样、内容丰富、积极向上的美育实践活动。五是以劳健心,丰富、拓展劳动教育实施途径,让学生动手实践、出力流汗,磨炼意志品质。

### B 对加强心理健康教育提出了哪些要求

一是开设心理健康相关课程。中小学校要结合相关课程开展心理健康教育。普通高校要开设心理健康必修课,原则上应设置2个学分(32—36学时),有条件的高校可开设更多样、更有针对性的心理健康选修课。托幼机构应遵循儿童生理、心理特点,创设活动场景,培养积极心理品质。二是发挥课堂教学作用。关注学生个体差异,帮助学生掌握心理健康知识和技能,树立自助、求助意识,学会理性面对困难和挫折,增强心理健康素质。三是全方位开展心理健康教育。组织编写大中小学生心理健康读本,向家长、校长、班主任和辅导员等群体提供学生常见心理问题操作指南等心理健康“服务包”。依托“全国大中学生心理健康日”、中考和高考等重要活动和时间节点,多渠道、多形式开展心理健康教育。发挥共青团、少先队等作用,增强同伴支持。

### C 对开展学生心理健康监测提出了哪些途径

《行动计划》提出,将组织研制符合中国儿童青少年特点的心理健康测评工具,规范量表选用、监测实施和结果运用。组建面向大中小学的国家级学生心理健康教育研究与监测专业机构,构建完整的学生心理健康状况监测体系。坚持预防为主、关口前移,定期开展学生心理健康测评。县级教育部门要组织区域内中小学开展心理健康测评,用好开学重要时段,每学年面向小学高年级、初中、高中、中等职业学校等学生至少开展一次心理健康测评,指导学校科学规范运用测评结果,建立“一生一策”心理健康档案。高校每年应在新生入校后适时开展心理健康测评,鼓励有条件的高校合理增加测评频次和范围,科学分析、合理应用测评结果,分类制定心理健康教育方案。

### D 对完善心理预警干预提出了哪些办法

一是健全预警体系。县级教育部门要依托有关单位建设区域性中小学生心理辅导中心,规范心理咨询辅导服务,定期面向区域内中小学提供业务指导、技能培训。中小学校要加强心理辅导室建设,开展预警和干预工作。鼓励高中、高校班级探索设置心理委员。高校要强化心理咨询服务平台建设,完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络,辅导员、班主任定期走访学生宿舍,院系定期研判学生心理状况。二是优化协作机制。指导学校与家庭、精神卫生医疗机构、妇幼保健机构等建立健全协同机制,加强物防、技防建设,及早发现学生严重心理健康问题,畅通预防转介干预就医通道,及时转介、诊断、治疗。健全精神或心理健康问题学生复学机制。

### E 对心理人才队伍建设有何举措

一是提升人才培养质量。完善《心理学类教学质量国家标准》。加强心理学、应用心理学、社会工作等相关学科专业和心理学类拔尖学生培养基地建设。二是配齐心理健康教师。高校按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师,且每校至少配备2名。中小学每校至少配备1名专(兼)职心理健康教育教师,鼓励配备具有心理学专业背景的专职心理健康教育教师。建立心理健康教育教师教研制度,县级教研机构配备心理教研员。三是畅通教师发展渠道。组织研制心理健康教育教师专业标准,形成与心理健康教育教师资格制度、教师职称制度相互衔接的教师专业发展制度体系。心理健康教育教师职称评审可纳入思政、德育教师系列或单独评审。定期对心理健康教育教师开展职业技能培训。支持社会力量、专业医疗机构参与教师心理健康教育能力提升行动,用好家校社协同心理关爱平台,推进教师心理健康教育学习资源开发和培训,提升教师发现并有效处置心理健康问题的能力。

### F 对优化社会心理服务做了哪些部署

一是提升社会心理服务能力。加强儿童医院、精神专科医院和妇幼保健机构儿童心理咨询及专科门诊建设,完善医疗卫生机构儿童青少年心理健康服务标准规范,加强综合监管。协同搭建社区心理服务平台,支持专业社工、志愿者等开展儿童青少年心理健康服务。向儿童青少年广泛宣传热线电话,鼓励有需要时拨打求助。二是加强家庭教育指导服务。组织办好家长学校或网上家庭教育指导平台,推动社区家庭教育指导服务站点建设,引导家长关注孩子心理健康,树立科学养育观念。家长学校或家庭教育指导服务站点每年面向家长至少开展一次心理健康教育。三是加强未成年人保护。指导推动地方加强未成年人心理健康成长辅导中心建设,拓展服务内容,增强服务能力。推动建立集取证、心理疏导、身体检查等功能于一体的未成年被害人“一站式”办案区,在涉未成年人案件办理中全面推行“督促监护令”,全面开展家庭教育指导工作。组织发挥广大“五老”优势作用,推动“五老”工作室建设,关注未成年人心理健康教育。

### G 从哪些方面推动营造学生健康成长环境

一是规范开展科普宣传,充分利用广播、电视、网络等媒体平台和渠道,广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普,推广学生心理健康工作经验做法。二是加强日常监督管理。及时发现、清理、查处与学生有关的非法有害信息及出版物,重点清查问题较多的网络游戏、直播、短视频等,共建网上美好精神家园。全面治理校园及周边、网络平台等面向未成年人无底线营销危害身心健康的食品、玩具等。

(钟和)

健康教育

# 关爱妇女生殖健康

选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

育龄男女如果短期内没有生育意愿,可选择口服避孕药、避孕套避孕;已婚已育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等长效高效避孕方法;无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。

一旦避孕失败或发生无保护性行为,应该采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规避孕,一般一个月经周期使用一次,多次使用避孕效果降低,还会增加药物反应。

发生意外妊娠,需要人工流产时,应到有资质的医疗机构。自行堕胎、非法人工流产,会造成严重并发症甚至危及生命。

减少人工流产,维护女性生殖健康,需要男女共担责任。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫腔粘连、继发不孕等疾病或不良结局,严重影响妇女健康。男性作为性伴侣,在避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背妇女意愿的性行为,尊重和维护女性在生殖健康方面的权益。

(晓红)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在6月9日6版,刊登中国公民“健康素养”66条第23条解读——“保健食品不是药品,正确选用保健食品”,敬请关注。

# 掌握正确的戒烟方法

有证据说明,如果掌握正确的戒烟方法,戒烟通常3至4个月就可以成功。戒烟要丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸,避免去往常习惯吸烟的场所。餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

如何度过戒烟最难熬的前5天?

医生建议:两餐之间喝6至8杯水,促使尼古丁排出体外。每天洗温水浴,忍不住烟瘾时可立即淋浴,在戒烟的5日当中要充分休息,生活要有规律。饭后到户外散步,做深呼吸15至30分钟。不可喝刺激性饮料,改喝牛奶、新鲜果汁和谷类饮料。要尽量避免吃家禽类食物、油炸食物、糖果和甜点。可吃多种维生素B群,对安定神经除掉尼古丁有一定作用。(卫芳)

# 科学阻断 给孩子一个没有乙肝的未来

“即使身体感染了乙肝病毒,也不要过于担忧,通过正确的健康管理,可以正常结婚生子。”日前,赣州市第五人民医院妇产科负责人、副主任医师赖国清做客《名医直播室》,为广大网友带来乙肝母婴阻断科普知识。

赖国清介绍,乙肝是由乙型肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病。母婴传播、血液传播、性接触传播是乙肝的三种传播途径。

“母婴传播是乙肝最主要的传播途径,据估算,全球50%的乙肝病毒感染者来自母婴传播。”赖国清介绍,目前消除乙肝的关键在于阻断乙肝母婴传播。

“乙肝的母婴传播风险在整个孕期一直存在,宫内传播、产时传播、产后传播是乙肝母婴传播的三个途径。”赖国清介绍,慢性感染与年龄和感染的时间密切相关,在年龄越小的时候感染了乙型肝炎病毒是不容易清除的,特别是在新生儿期,大约有超过90%的新生儿感染后是不能清除病毒的,而且终身会携带病毒,经过30到50年的时间,这一部分人就有可能发展成为肝硬化或者肝癌。因此要做好三个关口的预防,在专业医生的指导下,通过三个关口的阻断,几乎不会发生母婴传播。

在直播过程中,赖国清还为大家科普了剖宫产不降低乙肝的传播率,阴道分娩未增加乙肝的传播率,所以乙肝妈妈要根据产科情况决定分娩方式。同时,乙肝妈妈是可以母乳喂养的,但要在专科医生的指导下进行。此外,有想生孩子却已经感染了乙肝的妈妈,一定要到正规的医疗机构咨询。

此次直播节目持续近1个小时。其间,赣州市第五人民医院妇产科主治医师洪慧珍全程为网友进行线上答疑和网络问诊。

(见习记者赵芳 通讯员何萃)

# 学会六招,远离常见辐射源

在日常生活中,辐射是普遍存在的,但也不必“谈辐色变”。大家应该坚持“保持距离,越远越好”的原则,通过合理的方式,尽可能降低辐射对身体的危害。生活中辐射“无处不在”,学会以下六招助你远离辐射源。

### 远离高强度辐射源

当你发现附近有“三叶”标志时,请远离。

雷达、电视塔、通信讯号塔、高压变电站等大型设备在运行时,会产生高强度电磁波,应当尽量远离。

在医疗机构工作,有职业暴露风险的女性,在工作中要接受培训,提高防护意识,规范佩戴个人防护用品等。

### 合理使用电子设备

研究表明,电话刚拨通时辐射是最大的,接听后辐射迅速减弱。因此,大家在拨打电话接通后,可略等片刻,再将手机靠近耳边。

不少人因工作需要长期、连续操作电脑,建议每隔2小时离开电脑,休息几分钟。有条件的,也可以在电脑屏幕前安装一层防护屏,改善工作环境,减少电磁辐射危害。

### 不要集中放置家电

有些人的卧室几乎成了高科技“集中营”,电视机、电脑、游戏机、投影仪、空调、空气净化器等占据了大部分空间。这些电器运行时会产生一定量的辐射。人长期生活在这样的环境中,会对健康构成威胁。

### 注意饮食

研究表明,如果人体缺乏必需脂肪酸和各种维生素,可能导致机体对辐射的耐受性降低。

维生素A、C、E是很好的抗氧化组合。建议适当多吃油菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜。

使用电脑较多的人也可食用枸杞、菊花、绿茶、决明子等。

此外,多喝水,加强锻炼,促进机体新陈代谢,也可能起到减少辐射危害的作用。

不少朋友认为,食用加碘盐能防核辐射,但这其实是个误区。

稳定碘只能防止人体吸收放射性碘,对其他照射无效。食用加碘盐并不能防核辐射,碘盐含稳定碘的量太少,远达不到阻止放射性碘在甲状腺富集所需的量。

### 出行安检时要有耐心

乘坐地铁、火车等交通工具接受安检时,不要将手伸进铅门帘里,要待包裹行李滑出后再取走。

### 家装选材须谨慎

一些天然石材含有放射性核素镭,可以释放放射性氡气体,长期接触危害人体健康,应尽量避免大量使用此类材料。

购家装石材首先要了解其放射性和检测等级,在装修结束后要经常通风,并请专业机构检测辐射强度是否超标。

(匡乐乐)