|  |
| --- |
| **濮阳医学高等专科学校2019年健康教育活动任务分解表** |
| 序号 | 主要内容 | 具体内容 | 课程安排 | 课时 | 上报材料 | 负责处室 |
| 1 | 健康生活方式 | 现代健康的概念。饮食行为与健康，中国居民膳食指南及其应用, 日常生活常见的食品安全隐患与防范（食品安全五要素）； | 营养与膳食 | 4 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 高校学生面临的主要健康问题和影响因素；健康决策和健康管理的基本原则； |  | 6 | 学生健康现况调查、研究报告 | 科研处 医技部 学生处 |
| 运动与健康，科学锻炼原则及方法、运动负荷的自我监测 | 体育与健康 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 物质滥用（酗酒、滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物等）的危害及防范； | 药理学 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 2 | 疾病预防 | 常见传染病（如流感、结核病、病毒性肝炎等）的预防； | 传染病学 | 8 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 慢性非传染性疾病（如高血压、糖尿病、肿瘤等）的基本知识、预防原则和常规措施； | 疾病概要或社区护理 | 8 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 抗生素滥用对健康的危害，在医生指导下使用抗生素； | 药理学 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 定期进行健康体检的意义和项目选择；常用的健康指标、正常范围，测定身体健康状况的常用方法（如测量腋温和脉搏、血压等） | 健康评估 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 正确选择必要、有效的保健与保险服务。 | 社区护理 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 3 | 心理健康 | 心理健康的概念；心理健康与身体健康的关系；学生心理发展特点和相关社会因素；抑郁症和焦虑症的表现，自我心理调适与技能，促进积极情绪与缓解不良情绪的基本方法；维护良好人际关系与有效交流的方法；心理咨询与服务利用，常见心理问题或危机的辨识与求助；珍爱生命。 | 心理学 | 10 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 4 | \* | 性与生殖健康的基本知识；优生优育与适宜有效的避孕方法；常见生殖健康问题与自我保健方法； | 妇产科学或妇产护理学 | 6 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 友谊、爱情、婚恋、家庭与伦理道德； | 医学伦理学 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 非意愿怀孕和应对措施；无保护性行为对生殖健康的影响；预防性侵害的方法和技能。 | 成长之道 | 3 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 成教部青春健康同伴社 |
| 常见性传播疾病和预防；艾滋病的传播、流行与控制，易感染艾滋病的高危行为和预防措施，艾滋病咨询检测和服务，不歧视艾滋病感染者和病人； | 成长之道 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 医务室青春健康同伴社 |
| 5 | 安全应急与避险 | 突发事件与个人安全防范，意外伤害（触电、溺水、中暑、中毒、运动创伤等）的预防、自救与互救的基本原则和方法； | 聘请专家 | 3 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 保卫处 |
| 无偿献血基本知识，无偿献血是公民的义务； | 法律课 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 |
| 休克、晕厥、骨折等急症的现场救护原则，心肺复苏、创伤救护（止血、包扎、固定、搬运）等院前急救技能； | 急救护理 | 8 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 动物（犬、猫、蛇等）抓伤、咬伤后的应急处置与预防； | 聘请专家 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处 现代教育技术中心 |
| 防范网络安全风险，甄别不科学、不健康信息的技能与方法； | 聘请专家 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 现代教育技术中心 |
| 实验、实习等场所安全要求与防护技能，注意个人防护，避免职业伤害； | 聘请专家 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 教务处  |
| 旅行卫生保健的基本要求，规避旅行中的健康与安全风险的基本措施和策略。 | 聘请专家 | 2 | PPT（微课等）、课前后习题试卷（各50-100份或蓝墨云结果） | 保卫处 |
| 6 | 主题节日 | 全国爱耳日 | 3月3日 | 1 | PPT（微课、主题班会、宣传栏等）、课前后习题试卷（各50-100份，可以是蓝墨云结果） | 团委医务室 校办学生处 现代教育技术中心 |
| 睡眠与健康，睡眠不足与睡眠障碍的危害，劳逸结合，规律作息，预防网络成瘾； | 3月21日 | 1 |
| 世界防治结核病日 | 3月24日 | 1 |
| 全国爱国卫生月（世界卫生日） | 4月（7日） |  |
| 世界地球日 | 4月22日 | 1 |
| 世界红十字日 | 5月8日 | 1 |
| 国际护士节 | 5月12日 | 1 |
| 中国学生营养日 | 5月20日 | 1 |
| 世界无烟日 | 5月31日 | 1 |
| 全国禁毒宣传月（世界级度日） | 6月（26日） |  |
| 世界环境日 | 6月5日 | 1 |
| 全国爱眼日 | 6月6日 | 1 |
| 世界献血日 | 6月14日 | 1 |
| 全国爱牙日 | 9月20日 | 1 |
| 世界精神卫生日 | 10月10日 | 1 |
| 世界艾滋病日 | 12月1日 | 1 |