

浅析新媒体在健康教育中的作用

李明东

(吉林省健康教育中心, 吉林 长春 130000)

【摘要】国家的发展和振兴离不开人民的健康, 人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。体质的健康强弱关乎一个国家的兴衰。随着人们生活水平的日益提高, 大众对健康意识逐步增强。运用多种形式的新媒体技术, 如图文、音频、视频等, 方便快捷推动健康教育科普知识传播起到了一个非常重要的作用。良好的健康教育, 能够有效推进中国公民健康素养理念, 反之亦然。本文从健康教育的内涵及意义入手, 探索了健康教育的内涵, 健康教育的重要意义; 从而探索健康教育的途径, 查找健康教育中存在的问题; 探索新媒体在健康教育中的作用, 最后探索了如何开创健康教育的新局面。

【关键词】健康教育; 心理健康; 新媒体作用; 身心健康

前言: “少年强则国强”, 我们从东亚病夫变成了东方雄狮, 建立了一个全新的中国, 新中国生机勃勃的一个重要标志, 就是国民健康。国民健康不仅体现在身体上的健康, 还体现在心理上的健康, 身体上的健康是一个民族的体魄标志, 心理健康是一个民族的精神风貌。只有一个身心健康的民族, 才能够创造一个强大的国家, 只有健康的身体和健康的心理才有可能创造和谐民主的社会, 繁荣富强的国家。心理健康教育不仅是对国民的身心健康负责, 而且是对国家的未来建设者负责, 是为国富民强打下坚实的基础, 探索健康教育具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

一、健康教育的内涵及意义

(一) 健康教育的内涵

健康教育是有计划、有组织、有系统的社会教育活动, 使人们自觉地采纳有益于健康的行为和生活方式, 消除或减轻影响健康的危险因素, 预防疾病, 促进健康, 提高生活质量, 并对教育效果作出评价。健康教育的核心是教育人们树立健康意识、促使人们改变不健康的行为生活方式, 养成良好的行为生活方式, 以减少或消除影响健康的危险因素。通过健康教育, 能帮助人们了解哪些行为是影响健康的, 并能自觉地选择有益于健康的行为生活方式。

(二) 健康教育的意义

健康教育是国民教育的重要组成部分, 其重要意义在于通过健康教育提高人们对健康的认识, 帮助人们了解和掌握基础的卫生保健知识和应急健康管理措施, 促使人们养成科学健康的生活习惯, 从而保障

人们的身体健康和心理健康, 减少影响健康的因素, 帮助人们提升自主调节能力, 达到自我平衡状态, 从而减少疾病的发生和心理不健康因素的产生。通过健康教育促进大众获得健康的身心 and 更多的快乐, 也促进和谐社会的建立, 提升人们的幸福指数。

(三) 健康教育的内容

健康教育的主要内容分为三个方面, 身体健康教育、生理健康教育和心理健康教育。身体健康教育主要关注身体的构造、身体的功能和身体的技巧; 生理健康教育主要关注呼吸系统平衡、消化系统平衡和内分泌系统平衡; 心理健康教育关注自我平衡、利他平衡和社会平衡。健康教育需要从小开始, 并伴随终生, 健康教育是终身教育, 只有从小培养正确的健康观才能够保证自身身心健康发展。近年来又有新的研究观点认为, 健康教育有新的内容, 称作新健康教育理念, 内容包括四个方面: 生理健康、心理健康、道德健康、社会适应性良好。

二、健康教育的方式与途径

(一) 健康教育的方式

语言法: 是通过口头语言表达方式, 使受众接受教育的方法, 主要有讲课、咨询、谈话、讨论等形式, 这是最直接的教育方式, 能够达到直接教育的效果;

文字法: 文字法主要通过文字或者图片来进行健康教育, 把相关的健康知识, 以纸媒为载体的材料进行教育, 以生动的文字和形象的图片, 让人们掌握健康知识, 达到健康教育的目的;

形象法: 形象化教育法是以丰富多彩的艺术造型, 让人们通过视觉和听觉器官来了解健康知识,

通过视觉和听觉作用于大脑，达到接受知识的目的。通过形象化教育法，可以使人们直观的认识一些健康的相关知识，从而达到健康教育的目的；

视听法：视听教育法是利用现代化的视听手段进行健康教育，运用现代科技的声光电手段来完成教育模式，通过新媒体、录音、投影、电视等手段来实现健康教育的目的。

（二）健康教育的途径

教育机构：主要运用的是语言教育方式，通过学校、咨询机构等，包括线上教育和线下教育。通过教育机构来完成健康教育的语言教育；

出版机构：出版机构主要完成的是健康教育的文字法，主要的方式是图书、宣传册、宣传画、海报等手段来完成健康教育的文字教育；

媒体机构：媒体机构所完成的健康教育的视听法，主要通过新媒体教育，新媒体宣传片和新媒体平台，包括视听作品、宣传片、小视频、小程序及自媒体途径完成视听法的健康教育。

三、健康教育存在的问题

（一）学校对健康教育的重视程度不足，教育方式单一

在当前应试教育体制下，学校教育对考试科目的重视程度远远高于非考试科目的重视程度。因此，对健康教育的重视严重不足，无论是学校、教师还是学生，以及家长对健康教育都没有充分的认识，高度的重视，认为健康教育知识可有可无，即便是接受了健康教育的课程，也只是听课，而没有更多的兴趣，也没有进行更深入的探索 and 了解健康教育知识的自主性。此外，在学校的健康教育中还缺乏考核机制，没有有效的考核机制，就无法在短时间内提高人们对健康教育的重视程度，致使健康教育的水平在短时间内很难得到快速提升。

教育方法单一也是学校健康教育的又一大缺陷，对于健康教育因为被重视的程度不高，教师在教学中探索改进教学方式，创设兴趣课堂，提升教学效果的积极性后劲不足。所以，在健康教育上，还是依然沿用传统的教学方法，普遍采用单一的教与学，以生为本教育理念没有得到充分的体现。

（二）社会教育系统不够完善，受众群体覆盖不全面

健康教育是整个社会和全民族的事业。健康教育的受众面要全体国民，目前我国的健康教育覆盖面还没达到全民接受健康教育的水平。主要是因为社

会健康教育系统不够完善，健康教育也没得到全社会的重视，导致有很大一部分人对健康教育了解甚少，甚至不了解。因为对健康教育了解甚少，或者不了解，无法进行科学的、良好的生活习惯，无法达到自我平衡的状态，出现了一些心理健康问题，自己无法察觉，甚至有些不良的生活习惯和饮食习惯，导致了健康问题也无法自知，健康教育的不到位，影响了全民健康的水平。

（三）健康教育宣传不到位，对健康教育引导不足

在对健康教育的宣传上不到位，也是导致健康教育存在的一个重要问题，在人们不够充分了解健康教育的情况下，对健康教育就不会感兴趣，也不会认真探索和学习健康知识。而且，目前对健康教育的引导不够，导致很多机构和个人打着健康教育的旗号，售卖一些虚假宣传的保健品，使人们对此存有很大的反感，所以每听到健康教育，就觉得是在推销产品都会避而远之，导致健康教育，被冷落局面。对健康教育进行大力宣传，能够引导人们探索健康知识远离疾病和心理问题，同时也远离一些保健品的虚假宣传，提高辨别是非的能力，提高对健康知识的探索兴趣，从而提高自己接受健康教育水平，能够科学的养生和远离心理问题，达到自我平衡，从而促进社会和谐。

四、新媒体在健康教育中的作用

新媒体具有交互性、实时性、个性化和多媒体性等特点，目前占据人们生活非常重要的地位，是人们生活不可或缺的组成部分。因此，新媒体在健康教育中发挥着不可替代的作用。

（一）积极的引导作用，提升人们对健康教育的认知

新媒体包括手机媒体、数字电视、互联网媒体、户外新媒体四个部分，这些新媒体占据了人们生活大部分空间和时间，人们在新媒体中获取知识和娱乐，找到自己的兴趣和喜闻乐见的内容。因此，新媒体对健康教育能够起到积极的引导作用，通过新媒体的积极引导，提升人们对健康教育的认知，正确区分健康教育与伪健康教育，激发人们乐于接受健康教育，积极探索健康教育知识，提升自己的健康知识，科学的生活，养成良好的习惯，进入健康生活与科学养生的良性循环轨道。

（二）整合了人们的碎片化时间，提升人们对健康教育的兴趣

新媒体，尤其是手机媒体，能够整合人们的碎

片化时间,达到教育的目的。现阶段手机是人们生活最不可或缺的重要工具之一,利用手机人们随时随地就可以接受健康教育,有效提升对健康教育的兴趣;随时可以在手机中获取健康教育知识,整合碎片化时间,无需大块的时间接受健康教育的语言和文字教育形式,而是随时在接受健康教育方法的视听教育。从而提高人们对健康教育的认知,获得更多的健康知识,提升自己的健康知识水平,提升对自己健康水平的认知,进而达到自我感知,自我平衡的健康目标。

(三) 丰富健康教育的形式,改善健康教育的环境

新媒体的介入,极大的丰富了健康教育的形式,改善了健康教育的环境。新媒体的形式是多种多样的,也是人们喜闻乐见的。新媒体的健康教育形式使人们对健康教育有了新的认知,不仅接受了健康教育知识,而且获得了自娱自乐的效果,使人们在轻松愉悦的情景中接受了健康教育,提升了健康知识,从而达到了健康教育寓教于乐的教育效果。

(四) 自行参与互动,提升自主学习的能力和积极性

新媒体,从根本上打破了传统媒体单向传播的模式,实现了信息的双向或多向的传播与互动。通过新媒体,人们不仅能够接受健康教育,而且能够随时发表自己对健康教育的意见和见解,在互动中实现自我价值,进而参与到健康教育的传播中。在互动中获得健康教育知识,提升对健康教育的认知,提高对健康教育的自主接受积极性和对健康教育的自主探索积极性,从而提高健康教育的自主性,规范自己科学的生活,促进自己的身心健康。

五、如何开创健康教育的新局面

健康教育要引发全社会的高度重视,制定相关政策推动健康教育体系的健全和完善;健康教育考核机制,推动健康教育的纵深化发展;在教育系统中,加大对健康教育的重视程度,增加对健康教育的考核,推动教育机构对健康教育的重视程度,使健康教育成为真正的终生教育;充分利用新媒体的特点,使健康教育丰富多彩妙趣横生,激励参与红灯,让人们在喜闻乐见的形式中潜移默化的接受健康教育并且积极探索健康教育;创建健康教育的新环境,使健康教育能够深入人心,让人们积极接受健康教育,开创健康健教育的新局面。

结束语:美国进步主义教育家柯布说:“教师的责任,就是替每一个儿童打下一个最好的健康基础,以发展他将来的事业;如果必要书本功课要为健康而牺牲,而不要使健康为书本功课而牺牲”。可见健康教育是多么重要,在我国现阶段对健康教育的重视程度还低于西方先进国家,健康是保证人们一切生活之源,健康教育能够有效为人们的健康保驾护航,接受健康教育能够有效提升人们的健康水平,养成良好的习惯,科学地生活,保证自己的身心健康,从而提升全民族的健康水平。

参考文献:

- [1] 张奕,黄琛.新媒体时代大学生心理健康教育现状及优化探究[J].山西青年,2023(13):196-198.
- [2] 萧瑾昀,杨亚军,熊灿,等.新媒体背景下老年人网络健康教育可行性分析[J].当代体育科技,2023,13(20):97-100.
- [3] 王鑫.新媒体平台促进高校学生心理健康教育的路径探析[J].新闻研究导刊,2023,14(15):185-187.
- [4] 霍嘉梅.新媒体时代心理健康教育的内容创作与传播策略研究[J].新闻研究导刊,2023,14(12):187-189.
- [5] 王皖琳,杜春霖,谭明英,等.基于微信新媒体的公共应急健康教育创新模式构建与实践[J].重庆医学,2022,51(9):1596-1599.
- [6] 李晓燕.新媒体模式下的健康教育在慢性病患者管理中的应用分析[J].航空航天医学杂志,2022,33(7):847-849,852.
- [7] 王皖琳,谭明英,杜春霖.突发公共卫生事件中基于5G+新媒体的健康教育应急服务模式探析[J].中国医院管理,2020,40(4):42-44.
- [8] 陶信伟,冯颖.新媒体在特殊人群心理健康教育中的应用[J].中国健康教育,2020,36(2):189-191.
- [9] 邵杨芳.健康教育类在线课程的用户需求及评价挖掘分析[J].中国大学教学,2023(1):100-113.
- [10] 蒙好好,莫蓓蓉,王莉莉,等.儿童学堂健康教育模式的实施效果评价[J].护理学杂志,2023,38(6):108-111.

作者简介:姓名:李明东,性别:女,籍贯:吉林省长春市,民族:汉,生日:1978年7月,学位:学士学位,职称:正高资质未聘,研究方向:卫生科普作品研发与宣传。