**“可持续发展•隔代共学互学大学堂”学习手册**

**第三章 2030年可持续发展目标——良好的健康与福祉**

**第一节 共学篇**

**学习目标：**

1.通过隔代互读和共学的方式阅读，了解联合国2030年可持续发展目标中关于“良好的健康与福祉”方面的主要内容。

2.通过网络查阅、调查采访、浏览新闻等多种方式，关注目前中国不同地区的医疗保健情况，及相对落后地区人们的健康保障措施与成效。

3.了解人们基本健康保障的目标与要求，通过多种方式关注城市和农村基本医疗情况，及改善老人和儿童健康生活方面的政策及措施。

**学习说明：**

祖辈和孙辈一起学习关于“良好的健康与福祉”材料，及相关健康的资源、视频、电影电视等，围绕“良好的健康与福祉”主题而展开活动。

**学习过程：**

**一、共同阅读**

（以下推荐的是与健康、医疗等相关方面的材料，祖辈和孙辈可以根据自己的认知水平，选择或共同选择学习的内容，但不仅限于下述材料。也建议祖辈和孙辈共同学习以下材料；如果老人不识字，孩子或者家长可以读给老人听，为老人讲解其中有意义。）

**1.《让健康福祉惠及全民》习近平2016-08-23**

<https://www.sohu.com/a/111633000_119828>

习近平总书记在全国卫生与健康大会上的重要讲话，在广大卫生与健康工作者中引起强烈反响。大家认为，习近平总书记强调要把人民健康放在优先发展的战略地位，这是卫生与健康事业发展的重要里程碑，吹响了推进健康中国建设的时代号角。

**2.《中国发布贫困地区健康促进行动方案 2020年实现贫困地区居民健康教育全覆盖》2018-11-12**

http://news.cri.cn/20181112/91de8c54-7892-5c7a-4a62-d2e4d673e6d2.html

**3.歌曲《健康是福》**

https://v.youku.com/v\_show/id\_XNDM3NDQ3MzgxNg==.html

**4.关于健康的法律法规**

《中华人民共和国药品管理法》《中华人民共和国国境卫生检疫法》《中华人民共和国传染病防治法》《中华人民共和国红十字会法》《中华人民共和国母婴保健法》《中华人民共和国献血法》等。

**5.纪录片《健康中国》4集，每集20多分钟**

主要内容：讲述了自1840年鸦片战争以来，中国人告别“东亚病夫”走向全民健康的伟大历程。该片是国内第一部全面、系统反映中国医疗卫生事业发展历程的电视文献纪录片，记录了中国医疗卫生事业艰难曲折的发展振兴之路和在中国共产党领导下所取得的辉煌成就。

<http://tv.cctv.com/2016/09/13/VIDElkVpEQbmgaYPgnSs3gpp160913.shtml?spm=C55924871139.PT8hUEEDkoTi.0.0>

**6.中央电视台科教频道的节目《健康之路》**

以关注大众身心、保健意识，倡导健康生活为主旨的谈话类服务节目。以权威的专家讲解、科学的现场演示，为大众传播最实用、最科学的健康知识。

**7.其他与健康主题相关的材料：**

中国人健康状况的调查分析报告，家庭签约医生的服务内容等有关信息。

**二、深化理解**

结合上述阅读，开展“我们的健康生活调查”活动，通过学生向祖辈或身边的祖辈开展调查。如果祖辈不认识字，学生可以请家长协助或给祖辈阅读，完成调查。

（一)通过调查，祖孙共同了解目前健康生活状况，人们对健康的展望。

|  |
| --- |
| 关于祖辈健康生活的调查（小学生调查对象为祖辈）  1.目前，您的健康状况如何？（ ）  A.很健康；B.良好，很少生病；C.基础疾病较多； D.身心状况不佳，经常生病。  2.目前，您的医疗保障属于哪一类？（ ）  A.城镇职工基本医疗保险；B.城镇居民基本医疗保险；C.新型农村合作医疗；  D.没有医疗保障。  3.如果您身体不适，您会选择哪一种方式康复？（ ）  A.在家休息；B.告知家人，送社区外的医院就诊；C.咨询家庭签约医生；D.去社区医院就诊。  4.每当流感来临时，您的身体状况如何？（ ）  A.从不感冒； B.基本没有影响； C.有时会被感染； D.经常会被感染。  5.您平常会如何关注自己的健康状况？（ ）（多选）  A.关注三高情况，保持正常；B.早睡早起，坚持锻炼；C.关注饮食情况，少吃油腻；D.按自己平常的生活，没有问题。  6.在健康生活，预防疾病方面，您怎么做的？（ ）（多选）  A.注意个人卫生，不挑食；B.喝开水，营养均衡；C.药物预防，加强锻炼，保证休息；D.流感严重时，尽量避免去人多的场所。  7.新冠疫情期间，您比较关注什么？（ ）多选  A.尽量不外出不串门；B.出门戴口罩；C.每天认真洗手；D.每天锻炼保持健康。  8.您对目前的健康医疗保障有什么建议？请认真罗列如下： |

（二）祖孙对健康生活的理解（文字和口头关注，最好能在调查时录音或视频）

1.孙辈写一段文字或作文，将近期学习和调查感受写下来。

2.祖孙交流自己的感受，录音或视频。

**第二节 互学篇**

**学习目标：**

1. 通过祖孙互学，帮助祖孙相互理解彼此的健康生活观念。
2. 通过祖孙共学和交流，祖辈和孙辈清晰对“健康”的理解，提升健康意识，互相学习保持健康的生活方式。
3. 探讨祖孙能力范围内关注身边的国家和世界范围内“健康与福祉”情况，并力所能及地为身边、社区、国家和世界健康事业奉献一份力量。

**学习说明：**

祖辈和孙辈互为老师，结合“健康与福祉”这个核心主题，互教互学。

**学习过程：**

**一、祖孙健康问题交流（有录音或视频记录）**

1.孙辈问祖辈（拟定交流问题）：

（1）爷爷（奶奶），人年纪大了，健康状况会出现什么问题？

（2）爷爷（奶奶），年龄增大，你在生活中会遇到什么不方便？

（3）爷爷（奶奶），您认为我们如何才能保持健康的生活状态？

（4）……

2.祖辈问孙辈（拟定交流问题）：

（1）现在的小朋友在健康生活方面会遇到什么问题？

（2）小朋友，你在生活中有哪些不健康的生活习惯？

（3）你认为，我们怎么才能保持健康的生活状态？

（4）……

**二、祖辈讲述自己健康生活的方式，孙辈协助梳理健康经验：**（列举如下）

1.早睡早起，保持规律的生活方式；

2.饮食清淡，不吃冷饮，辛辣食品；

3.良好的心态，祖辈保持与家人、朋友之间的良好关系；

4.关注国内外新闻，了解国家发展和疾病问题，关注科学养生知识。

**三、孙辈讲述自己健康生活方式，祖辈协助梳理健康经验：**（列举如下）

1.小朋友每天运动，喜爱游玩与旅行，保持活力；

2.小朋友喜欢交朋友，善于学习，能主动接纳建议，并乐于与人分享；

3.遇到困难或事情，能主动与家人交流，请教经验，想办法解决；

4.好奇心强，会利用网络关注国内外新闻，喜爱新事物，新观念。

**四、祖孙讨论**：自己能够为国家和世界“人们的健康与福祉”做些什么？特别是作为发达地区的祖孙可以为改善贫困地区人们的健康生活做什么？

**我们为世界“人们的健康与福祉”做什么**

**家庭会议记录表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 孙辈姓名 |  | 祖辈姓名 |  |
| 讨论的话题 |  | | |
|  | | |
| 健康范围 | 孙辈 | 祖辈 | 家庭 |
| 家庭健康 |  |  |  |
| 社区健康 |  |  |  |
| 国家健康 |  |  |  |
| 世界健康 |  |  |  |

**第三节 践行篇**

**学习目标：**

1. 通过祖孙互学、策划，尝试借助家庭、学校和社区等资源找到帮助自身、家庭、地区、国内、国际提升健康生活理念和行为的方式。
2. 祖孙通过与其他祖孙、祖辈或专业人员的结对、合作和学习，重新认识健康、明确健康思想的重要性。特别是落实身心健康的帮扶工作，关注弱势群体的健康状况，开展多层面，多途径的实践活动。

3.祖孙借助家庭资源、学校资源和社会力量，开展多种形式的实践活动，以宣传健康知识、健康生活方式、身心健康的理念和方式。。

**学习说明：**

结合上述目标，建议祖孙合作，更与他人多合作，借助行政力量和社会力量，推广健康生活理念和方式，开展多形式的“健康生活乐万家”活动。

**学习过程**：

1. **准备“健康生活”计划**

**（一）祖孙的采访计划**

1.实践准备：采访一位优秀的医生（含中医），了解不同阶段孙辈和祖辈的常见疾病和治疗情况。

2.祖孙利用家庭、学校和社区资源，选择一位优秀的医生，联系并准备采访计划：采访的时间、地点和采访主要问题等。

3.拟定采访流程和问题

（1）祖孙商定采访流程和问题。几个基本问题如：儿童或青少年阶段主要有哪些健康问题？如何预防和治疗？祖辈阶段主要有哪些疾病？如何预防常见疾病拥有健康的生活？

（2）医生根据祖孙的特点提出一些健康建议。

**（二）祖孙共同采访与记录**

**“健康生活”的采访记录（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 采访时间 |  | 采访地点 |  |
| 采访者 |  | 医生签名 |  |
| 问题1 | 儿童或青少年阶段主要有哪些健康问题？ | | |
| 采访记录 |  | | |
|  | | |
| 问题2 | 如何预防或治疗这些常见疾病？ | | |
| 采访记录 |  | | |
|  | | |
| 问题3 | 老年阶段主要有哪些疾病？ | | |
| 采访记录 |  | | |
|  | | |
| 问题4 | 老人如何预防常见疾病拥有健康的生活？ | | |
| 采访记录 |  | | |
|  | | |
| 医生的健康  建议 |  | | |
|  | | |

**（三）祖孙梳理总结**

1.祖孙根据采访记录，梳理问题答案，初步确定家庭会议议程和内容。

2.祖孙召集开展家庭会议，根据医生的建议拟定家庭“健康生活”计划，从身体健康、心理健康和社会适应良好三个维度确定目标。

**二、开展“健康生活”计划**

**（一）“健康生活，全家总动员”**

1.祖孙共同商量符合自身的健康计划，然后根据家庭条件、家庭能力，制定家庭“健康生活方案”，从身体健康、心理健康和社会适应良好等三方面制定家庭健康计划，完成下列计划表。

**“健康生活，全家总动员”**家庭健康生活计划

制定者（ ）

|  |  |
| --- | --- |
| 健康生活口号 |  |
| 健康生活目标（身体、心理健康及社会适应） |  |
|  |
|  |
| 家庭会议成员 |  |
| 实施过程 |  |
|  |
|  |
| 预期目标 |  |
| 评价结果 |  |

2.祖孙发起“健康家庭计划”，开家庭会议，制定家庭健康计划和家人的个性健康计划，互相督促，互相学习，保持健康的生活状态。

（二）**“健康生活，老少同行”**

1.祖孙与社区合作，与专业关注老人工作机构合作，将家庭“隔代互学”方式推广到社区或地区，建立“健康生活，老少同行”计划。

2.建立结对方式的“健康生活，老少同行”计划，将健康生活观念影响老人和孩子。尝试从以下几个方面推广“健康生活”计划。

（1）家庭与家庭结对，形成互学互助的“合作型家庭健康”模式；

（2）利用社区资源、老年大学或学校资源，开展多形式的“健康结对”计划。

（3）利用网络，将本地区的家庭健康计划与贫困地区的家庭建立结对，开展“健康生活，老少同行”计划，影响更多家庭和祖孙。

3.借助社会资源和各类社会力量，开展公益健康活动。如：“迎春老少健步行”活动，“老少乡村考察”活动等。

4.借助假期活动或“万名学生下社区进村落”计划，宣传健康知识和生活方式，祖孙与孤家寡人结对，开展“帮扶健康计划”。

（三）**“健康生活，人人同行”**

1.借助网络，祖孙学习各种健康生活知识和实践活动，提升健康生活理念。

2.祖孙将自己健康生活经验通过书面文字、视频或美篇的方式，通过网络或报刊杂志分享给更多家长，更广阔的地区。

3.祖孙借助学校专业教师的资源或健康专业机构、医院或康复中心专业人员的力量，开展“全民健康生活”推广活动。

4.开展“我是健康宣传员”网络和实践宣传主题活动，祖孙根据自己了解的健康知识利用网络进行宣传，传播健康生活理念。

**三、我行动，我记录**

请记录下健康主题活动、行动过程和反思：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 祖孙结对践行记录表 | | | | | |
| 时间 |  | 地点 |  | 祖孙姓名 |  |
| 前期准备 |  | | | | |
| 实践过程 |  | | | | |
| 实践结果 |  | | | | |
| 实践反思 |  | | | | |

**四、我评价，我建议**

1.结束本次学习，请对祖辈或孙辈的健康状况予以评价或给出建议：

|  |  |
| --- | --- |
| 老人评价孩子 |  |
| 孩子评价老人 |  |
| 家长总评祖孙 |  |

2.祖孙共同制作手工或电子小报、美篇及宣传语，宣传健康生活知识、经验和感悟。

（本学习单由浙江省海宁市桃园小学费玲妹研制）