

优质的健康教育 和更健康的学生之间存在关联

为家庭和社区提供的一项资源



“我对健康课感觉很好，因为它可以帮助我们了解我们的身体，了解身体是如何运作的，以及我们如何保持身体健康，并且一生保持健康的生活。”

—纽约市初中学生

当年轻人面临无法预知的身心健康挑战。^{1,2,3} 确保学生接受优质的健康教育可以帮助应对这些健康需求。纽约市公校系统最近的一项研究发现，注重健康教育以下四个方面的初中和高中往往拥有更健康的学生：

健康教育教师培训

纽约市公校系统在全市进行健康教育教师培训。那些至少有一名教师最近接受过健康教育培训的学校往往拥有更健康的学生。

讲授健康技能

优质课程涵盖一系列健康技能，如沟通、决策、压力管理和寻找可靠的健康资源。在健康课上讲授更多的技能，往往学生就更加健康。

健康教育教师保持不变

一些学校每年都会更换健康教育教师。由同一人至少连续两年讲授健康课的学校，据报告学生普遍表现出更健康的行为。

学校健康理事会资金

学校健康理事会由一群家长、学生、教职员和社区成员组成，他们与学校行政人员合作，支持学校的健康政策。为学校健康理事会申请资金并获得资金的那些学校中的学生，据报告普遍表现出更健康的行为。

“我认为[健康课]非常重要，因为它实际上涉及发生在你现实生活中的一些话题，例如你长大后的事情，而不仅仅是你一生中不会再见到的事情。我认为它真的很重要，因为它教我，如果你是成年人会如何应对一些情境。”

—纽约市初中学生

“[在健康课上]，我了解了什么是健康的人际关系。在我的家里，我们不会真正谈论我们的情绪，所以对我来说，健康的人际关系并不是我所习惯的。”

—纽约市高中学生





“在毒品预防单元中，我们的老师她教导我们其他学生如何透过同侪压力让你吸毒之类的事情，以及如何使用正面的方式拒绝。”

—纽约市初中学生

“[在我们的学校健康理事会]，我们也关注整个学校社区的健康和福祉。主要是关注学生，但也关注老师。”

—纽约市初中老师

以下介绍您可以如何支持纽约市健康教育。

更多地了解纽约市公校系统的健康教育

- **健康教育要求**
- **纽约市公校系统全市健康政策**
- 向您认识的年轻人询问他们在学校接受的健康教育：他们多久上一次健康课？他们是否有值得信赖的老师？
- 与您学校的健康教育老师和校长交谈：学校使用哪个健康教育课程？执教的是哪些老师？告诉他们为什么这对您很重要。

积极参与

- 参加学校会议，让我们听到您的意见。通过**家庭培力**机会，了解您可以如何参与。
- 联络您的**学区家庭支持协调员或领导协调员**。

阅读关于该项学习的更多信息

- **健康教育学习：技术报告**

有问题吗？联络 wellness@schools.nyc.gov

从2021年到2023年，纽约市公校系统学校健康计划办公室研究了健康教育的做法对学生成绩的影响。该评估使用来自学生、老师和行政人员的统计数据和个人经历，探索有成效的健康教育做法，以及这些做法对初中和高中学生的健康风险行为的影响。本文件提出的研究结果是基于所有这些数据。有关所用方法的更多信息，请参阅上方链接的技术报告。

本计划得以实现，部分得益于“纽约社区信托基金”向“公立学校基金”的拨款。研究活动由学校健康计划办公室与Sharp Insight, LLC合作进行。感谢参与的学校、学生、老师和行政人员分享他们的故事。

¹Radhakrishnan L, Leeb RT, Bitsko RH等《与在新冠疫情之前和疫情之中（美国，2019年1月至2022年1月）的心理健康状况相关联的儿科急诊》。《发病率和死亡率每周报告》（MMWR Morb Mortal Wkly Rep），2022年第71期：319–324页。数码对象标识符（DOI）：<http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7108e2>

²美国卫生及公众服务部医务总监办公室（OSG）。保护您的心理健康：美国医务总监的建议。2021年。<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>

³美国儿科学会（AAP）。健康组织敦促拜登政府宣布全国儿童心理健康进入联邦紧急状态。2022年。<https://www.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2022/health-organizations-urge-the-biden-administration-to-declare-a-federal-national-emergency-in-childrens-mental-health/>