



## 不同场景健康生活方式核心要点(2024)——学校

- 1 主动学习健康知识技能,提高自身健康素养,营造健康文明校园文化。
- 2 学会选择营养均衡的食物,规律、适量、专注进餐,科学足量饮水。
- 3 培养运动能力,养成运动习惯,锻炼健康体魄。
- 4 学会科学规划学习和娱乐,规律作息,保证睡眠质量。
- 5 掌握学生常见病防控知识技能,科学就医。
- 6 关注视力变化,减少近距离持续用眼,养成良好用眼习惯。
- 7 远离烟酒等各种诱惑,安全合理使用网络,避免网络成瘾。
- 8 学会正确认识自我,塑造健康积极心态,宽容共情,珍爱生命。
- 9 了解生长发育规律、正确对待身心发育变化,掌握自我保护技能。
- 10 学会识别校园安全隐患,规范自身行为,预防伤害发生。

