

健康养老背景下社区老年教育课程建设策略探究

韩洋

(川南幼儿师范高等专科学校, 四川 隆昌 642150)

摘要: 近些年, 随着社会人口老龄化趋势日益加剧, 健康养老已经成为备受大众关注的社会问题。社区老年教育在提高老年人的生活质量、促进他们的身心健康方面扮演着至关重要的角色, 因此, 其课程建设的重要性不言而喻。为了更好地适应老年人多样化的学习需求, 相关人员需要积极探索和研究如何在健康养老背景下有序开展社区老年教育课程建设, 这样, 可以显著提升老年人的健康素养, 持续增强他们的生活品质, 使其能够享受到更加充实和幸福的晚年生活, 并生成强烈的社会认同感。对此, 本文首先阐述健康养老背景下社区老年教育课程建设意义, 进而提出行之有效的建设策略, 以期为相关研究者提供一定的参考与借鉴。

关键词: 健康养老; 社区老年教育; 课程建设; 策略

一、健康养老背景下社区老年教育课程建设意义

(一) 有助于老年人保持身心健康

随着人口老龄化的加剧, 老年人的身心健康问题日益受到社会的关注。社区老年教育课程的开设, 为老年人提供了一个学习新知识、交流新思想、参与社会活动的平台, 有助于他们保持身心健康。通过参与课程学习, 老年人可以不断充实自己的精神世界, 增强自信心和自尊心, 从而更加积极地面对生活。同时, 课程中的体育活动和健身指导也有助于老年人保持身体健康, 预防慢性疾病的发生。此外, 老年教育课程还常常包含心理健康方面的内容, 如心理咨询、情绪管理等, 这些课程能够帮助老年人更好地处理心理问题, 减轻孤独感和焦虑感, 提升他们的心理韧性。

(二) 有利于促进老年人的社会参与

社区老年教育课程不仅丰富了老年人的日常生活, 还为他们提供了与社会保持联系的重要渠道。老年人通过参与社区教育活动, 能够与同龄人交流互动, 分享彼此的生活经验和人生智慧, 增强社会归属感。此外, 课程中的社会实践活动和志愿服务项目, 鼓励老年人走出家门, 积极参与社区建设和社会公益, 发挥余热, 实现自我价值。这不仅有助于提升老年人的社会地位, 还能促进代际间的理解和和谐, 构建更加包容和多元的社区文化。同时, 老年人的积极参与也促进了社区的发展和进步, 形成了良性循环, 为构建和谐社会做出了积极贡献。

(三) 有利于提升老年人的生活质量

在社区老年教育课程的建设中, 我们还应关注课程对于提升老年人生活质量和幸福感的重要作用。通过丰富多样的课程内容, 如心理健康讲座、兴趣小组活动、文化艺术欣赏等, 老年人可以在学习中找到乐趣, 满足精神需求, 提升生活满足感。同时, 课程中的互动与合作也能增进老年人之间的友谊, 形成积极向上的社交氛围, 进一步提升他们的幸福感。因此, 社区老年教育课程的建设应着眼于老年人的全面发展, 通过多样化的课程设计, 为他们的晚年生活增添色彩, 实现老有所学、老有所乐。

二、健康养老背景下社区老年教育课程建设策略

(一) 紧密结合健康标准, 合理设计课程类型

在“健康养老”思想的引导下, 社区老年教育要密切结合老年人的健康状况, 做好相应的课程设置。根据中华医学会以前制订的《老年人健康标准》, 可得健康的老年人应该具备以下特质: 第一, 没有严重的疾病, 重要器官功能都正常, 并且对疾病有一定的免疫力; 第二, 具有良好的基础认知水平, 心理素质比较强, 自我评价高; 第三, 具有较强的社交能力与适应能力; 第四, 能够自理并且可以进行正常活动; 第五, 饮食要合理, 生活习惯健康。在此基础上, 相关人员可以将社区老年教育课程划分为以下几类: 第一, 生理保健类。该类课程主要以保健按摩、保健操等保健方法等为主, 同时还包含了常见疾病防治、慢性病管理和日常用药等, 旨在引领老年人养成健康的生活方式, 为他们实现身心健康保驾护航。其次, 心理健康类课程。该类课程目的是加深老年人对社会以及自然规律的认识, 引导他们形成正确的自然观与价值观, 丰富他们对人文、自然、社会和生命的认识。另外, 休闲娱乐类, 该类课程主要包括摄影、书法、声乐、舞蹈以及美术等内容, 这不仅能丰富老年人的日常生活, 他们的社会参与度也得到明显提升, 确保其长期保持活力。最后, 生活技能类, 这一类旨在帮助老年人正确面对和处理生活问题, 包括如何面对信息化快速换代的情况, 如何正视自然灾害与生命突发情况等。值得注意的是, 在设计这些课程时, 还需充分考虑老年人的兴趣爱好和学习特点, 确保课程内容既符合健康标准, 又能激发老年人的学习热情和积极性。

(二) 结合课程特点, 合理优化教学形式

首先, 要确保教学方式与老年人的认知和生活经历相吻合, 在教学过程中, 也要注意老年人受教育程度越高, 其所掌握的技能越多。因此, 在实施社区老年教育过程中, 教育工作者要充分考虑到每位老年人的认识水平和学习规律, 并根据课程类型和内容, 选取可行且有效的教学方式或组织形式。例如, 在教学理

论性内容的时候,可以把合作研讨法引进到教育实践中,坚持“异组同质”的小组划分原则,将班级学生划分为若干个4—6人的研讨小组,并根据所教的内容,设置科学合理的小组研讨任务,引导组内成员进行协作学习,并在互相交流中探索问题的解决方法。小组讨论结束后,教师应该与老年人讨论正确答案,其他人可以进行补充,从而营造互相帮助、以优带弱、共同提高的教育氛围,从而提高社区老年教育课程教学效果。其次,确保社区老年教育课程的趣味性与多元化,这既能提升课程教学的实效,又要有效增强老年人的各项能力与素养。比如,在教学休闲娱乐类、生活技能类等实践课程的时候,可以在教学过程中融入各种教学方式,比如演示法、信息化教学法、翻转课堂等,特别要对多媒体、手机等教学设施的使用给予足够的重视。这样不但能减小老年人的学习难度,使他们能够更加便捷和深刻地体悟到相关知识的内涵精髓,还能营造一种积极向上的课堂学习氛围,激起老年人的学习热情,使他们的潜能得到开发的同时,进而促使其实现真正意义上的全面发展。

(三) 重视课程教学评价,保证教学质量

在社区老年教育课程建设中,教学评价属于非常关键的课程环节,其实施效果将会直接影响社区养老教育课程建设效果。教育工作者通过评价结果不仅可以了解老年人的实际情况,并据此制定出相应的对策,也能对课程效果进行诊断,以此针对性调整与优化教学方案,以此来提升教学效果。另外,评价结果能够激活老年人的学习积极性,为夯实他们的知识基础、能力提升奠定基础。但是,从目前社区养老教育情况来看,教学评价存在着明显的不足,特别是对评价对象相对单一,更多地依赖于教育工作者的评价,老年人或者其他教育主体很少参与其中,不利于提高社区养老教育课程教学的成效。为此,一方面,在社区老年教育中,要创新教育评估体系,积极推进自评、互评、组评等教评方法,让老年学员畅所欲言,发表自己的观点,表达自己在学习上的疑惑等,从而获得真实的教学反馈,以此更好地推动教育改革,提升评价结果的有效性、客观性。另外,主动联系外部评价组织,根据各个类别的课程,对社区中的老年进行问卷调研,理解和分析老年的需要,进而动态地改变课程教学方式和模式,以确保社区老年教育课程的教学质量。同时,为了确保教学评价的全面性和公正性,还应制定详细的评价标准和流程。这些标准和流程应涵盖课程内容、教学方法、教学效果等多个方面,确保评价的全面性和客观性。在评价过程中,要注重对老年人学习过程的关注,而不仅仅是学习结果,以此鼓励老年人积极参与学习,享受学习过程。

(四) 大力建设师资队伍,完善后勤保障体系

第一,大力建设师资队伍。当前,社区老年教育课程师资来

源多为校外兼职或校内专业人员,且人员流动频繁,缺乏稳定性,这对课程建设与发展十分不利。在开展社区老年教育课程建设过程中,需要拥有一支稳定的师资队伍,这支队伍是社区老年教育的主要力量,他们拥有着比较固定的成员,其中很多教师都是学历高、素质高、技能高的人才,把他们纳入社区老年教育师资队伍中,不仅为社区老年教育提供了师资保障,同时,对他们个人而言,也实现了其作为社会人的个人价值。为此,应该积极完善师资队伍选聘机制,成立师资遴选评估团队,开展有偿教学和公共服务教学,对教师进行经常性的业务素质训练,由此培养稳定且素质高的教师队伍。第二,完善后勤保障体系。在城市养老服务体系不断完善的同时,各地也纷纷建立了以社区为单位的养老活动中心。目前,社区老年活动中心成为社区老年教育的主要场所,然而其作用却十分局限,不能适应以“健康养老”为导向的社区开展老年人教育的多元化要求。虽然其他的社会团体也可以为老年人提供必要的场地和设备,但是实际的开放程度和利用率都非常低下。另外,由于地理位置的特殊性,社区养老机构是老年人读书的第一选择。要想获得更多的物质资源,需要建立多功能的社区老年服务中心,这就要求要有健康讲堂、读书社、心理咨询室、茶室,书法室、舞蹈室、棋牌室、音乐室、多媒体教室以及实验教室等。

总结:

总而言之,为了更好地满足社区健康养老的需求,推进健康中国战略目标的实现,社区老年教育还需秉承健康养老观念,加快构建科学化的课程教育体系。对此,可以从紧密结合健康标准,合理设计课程类型;结合课程特点,合理优化教学形式;重视课程教学评价,保证教学质量;大力建设师资队伍,完善后勤保障体系等策略着手。这样,可以有效优化社区老年教育课程教学模式,并且在服务社区老年学员的同时,有效提升他们的各项能力,为我国社区教育的发展与和谐社会的建设打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 张红兵. 养教结合社区老年教育模式研究[J]. 成人教育, 2020, 40(12): 44-51.
- [2] 万蓉, 马丽华. 生态学视域下社区教育和老年教育的融合路径[J]. 成人教育, 2020, 40(10): 35-42.
- [3] 于娜. 社区老年教育管理机制与保障机制研究[J]. 科技资讯, 2020, 18(27): 126-128.
- [4] 丁红玲, 潘好婕. 养教结合老年教育: 价值意义与推进模式展望[J]. 高等继续教育学报, 2020, 33(4): 46-51.