附件1

“健康科普好声音”大赛主题素材

第一章 基本健康行为

一、合理饮食

（一）保证食物多样，每天选择食物品种达到12种以上，每周达到25种。

（二）每天保证足量的谷薯类摄入，粗细搭配。

（三）每天吃新鲜蔬菜300克—500克，最好深色蔬菜占一半。

（四）每天吃新鲜水果200克—350克，少用果汁饮料代替鲜果。

（五）每天坚持饮奶300毫升或相当量的奶制品（鲜奶300毫升、酸奶300毫升、奶粉40克）。

（六）常吃适量的鱼、虾等水产品（每天40克—75克）、蛋（40克—50克）、禽肉和畜肉（40克—75克）。

（七）适量吃大豆及坚果类食物，每天摄入相当于25—35克黄豆的豆制品或坚果。

（八）控制烹调用油，每人每天烹调用油摄入量不宜超过25克或30克。

（九）限制盐摄入，健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）摄入量不超过6克，最好能控制在5克以内。

（十）坚持一日三餐，进餐定时定量，切忌暴饮暴食；早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量。

（十一）足量饮水，每天喝水1500—1700毫升，白开水是最好的饮料，少喝或不喝含糖饮料。

二、适宜运动

（一）日常生活少静多动，减少久坐时间。

（二）每天至少运动30分钟，养成规律运动的习惯。

（三）主动进行关节柔韧性活动和抗阻力锻炼，维持和提高关节功能。

（四）特殊人群参加身体活动应首先征求专业人员的建议。

（五）采取必要的防护措施，避免运动损伤。

三、戒烟限酒

（一）吸烟有害健康。

（二）被动吸烟有害健康。

（三）吸烟者越早戒烟越有益健康。

（四）饮酒应限量，儿童青少年、孕妇、乳母不要饮酒。

四、日常卫生

（一）勤洗手是预防传染病的重要措施。

（二）经常开窗通风，保持室内空气流通，每天不少于3次，每次15分钟。

（三）注意饮食和饮水卫生，不吃不洁或半生食物。

第二章 慢性病预防控制

一、肥胖

（一）了解肥胖，知晓自己是否肥胖。

（二）采取健康生活方式预防超重肥胖。

（三）超重及肥胖者应通过控制饮食和积极运动控制体重。

（四）超重肥胖者应长期坚持减重计划，速度不宜过快。

二、血脂异常

（一）定期进行健康查体，以便早期发现和检出血脂异常

（二）高血脂患者应积极控制血脂，减少心脑血管疾病发生。

三、高血压

（一）高血压对健康危害严重，应定期测量血压，早期发现高血压。

（二）对容易发生高血压的人群，应积极控制高血压危险因素。

（三）高血压患者应通过改善生活方式积极控制血压。

（四）高血压患者应坚持家庭自测血压。

（五）高血压患者进行降压治疗应遵医嘱服药，并定期接受社区医生的随访。

四、糖尿病

（一）糖尿病对健康危害严重，糖尿病的高危人群应定期检查血糖，尽早发现糖尿病。

（二）糖尿病高危人群应采取健康生活方式预防糖尿病发生。

（三）糖尿病患者应重视饮食控制和运动治疗。

（四）糖尿病患者应进行自我血糖监测。

（五）糖尿病患者应遵医嘱服药，并定期随访病情。

（六）糖尿病患者应预防糖尿病并发症。

五、心血管疾病

（一）预防和控制各种危险因素，防止心血管疾病的发生。

（二）警惕突发症状，及时处理，立刻就医。

六、脑卒中

（一）预防和控制各种危险因素，防止脑卒中的发生。

（二）及早识别和发现脑卒中，采取正确的应急措施，及时治疗。

七、癌症

（一）癌症是可以预防的，远离癌症，要从改变不健康生活方式做起。

（二）远离烟草可使您远离多种癌症。

（三）健康的饮食可使您远离多种癌症。

（四）预防和治疗有关病毒和细菌等感染，可以减少相关癌症发生。

（五）采取针对性措施预防不同癌症。

（六）癌症是可以治愈的，“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。癌症发现越早，治疗越为有效。

第三章 伤害预防

一、道路交通伤害

系安全带、戴头盔、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。

二、跌倒/坠落

经常参加体育锻炼、保证居家安全、定期到医院检查以预防老年人跌倒。

三、溺水

避免儿童接近危险水域，预防溺水。

四、中毒

（一）安全存放农药，预防儿童中毒。

（二）冬季取暖注意通风，谨防一氧化碳中毒。

五、烧烫伤

热源远离儿童，预防烧烫伤。

附件2

“普及健康生活”微信公众号二维码



附件3

天津市第二届“健康科普好声音”大赛报名表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性别 |  | （照片） |
| 年龄 |  | 学历 |  |
| 身份证号 |  | | |
| 工作单位 |  | 职务/职称 | |  |
| 政治面貌 |  | 工作年限 | |  |
| 手机号 |  | 电子邮箱 | |  |
| 单位报名负责人 |  | 负责人联系方式 | |  |
| 参赛类别 | □健康科普演讲 □健康科普展演 | | | |
| 参赛题目 |  | | | |
| 参赛团队队员姓名  （仅健康科普展演填写） |  | | | |
| 健康科普  工作经历 |  | | | |
| 工作单位意见 | （盖章）  年 月 日 | | | |

附件4

区级比赛现场流程及评分标准

一、现场流程

（一）播放参赛选手30秒自我介绍视频；

（二）参赛选手进行现场健康科普演讲；

（三）评审组从内容陈述、语言表达、整体形象三方面进行评分；

（四）参赛选手进行现场健康科普展演；

（五）评审组从展演内容、展演效果、整体形象三方面进行评分；

（六）公布成绩并颁奖。

二、评分标准

（一）健康科普演讲评分标准

演讲内容与本次大赛主题内容无关，不得分；演讲时间少于4分钟，扣10分；超时（5分钟）10秒以内不扣分，超时10秒后扣5分。

1.内容陈述（40分）

科学准确、重点突出；层次清楚、合乎逻辑；通俗易懂、深入浅出。

2.语言表达（35分）

发音标准、吐字清晰；语言生动、语速适中。

3.整体形象（25分）

衣着整齐，精神饱满；举止大方，自然得体。

（二）健康科普展演评分标准

展演内容与本次大赛主题内容无关，不得分；展演时间少于4分钟，扣10分；超时（5分钟）1分钟以内不扣分，超时1分钟后扣5分。

1.展演内容(30分)

科学准确，重点突出;通俗易懂，深入浅出。

2.展演效果(40分)

动作标准，快速准确;形式新颖，生动有趣；富感染力,表演性强。

3.整体形象（30分）

着装合理，精神饱满；举止大方，自然得体。

附件5

市级比赛流程及评分标准

一、市级健康科普演讲比赛

（一）现场流程

市级健康科普演讲比赛参赛人员按照现场抽签顺序依次上场比赛。每人需要依次进行自我介绍、自主命题演讲、随机命题演讲和健康常识问答四个环节。

1.自我介绍

选手出场前，播放选手自行准备的30秒自我介绍视频。

2.自主命题演讲

时间5分钟。由选手围绕大赛主题自由选题进行演讲。可借助PPT、背景音乐、视频等形式辅助演讲，丰富现场效果。

3.随机命题演讲

时间2分钟。选手根据现场随机抽取的演讲题目，根据个人见解和知识储备，进行即兴演讲。

4.健康知识问答

每位选手现场抽取2道健康相关题目，并现场作答，答题时间1分钟。

（二）评分标准

1.自主命题演讲（80分）

演讲内容必须围绕本次大赛主题相关内容，否则不得分。限时5分钟，不足4分钟扣5分，超时（5分钟）10秒以内扣2分，超时10秒后扣5分，演讲中止。评委分别从内容陈述、语言表达、整体形象三方面进行评分，少时或超时由记分员进行记录扣分。

（1）内容陈述（35分）

科学准确、重点突出；层次清楚、合乎逻辑；通俗易懂、深入浅出。

（2）语言表达（25分）

发音标准、吐字清晰；语言生动、语速适中。

（3）整体形象（20分）

衣着整齐，精神饱满；举止大方，自然得体。

2.随机命题演讲（16分）

现场有30个主题词供，参赛者随机选取后，围绕主题词进行即兴演讲。选手准备时间为20秒。演讲内容要求与主题词密切相关，且包含健康相关知识，否则不得分。随机命题演讲限时2分钟，超时终止。

3.健康知识问答（4分）

选手就随机选取的2道健康知识问题进行回答。回答正确1题得2分，回答错误不得分、不扣分。每题作答限时10秒，超时不得分。

选手得分由评审专家组打分和时间分两部分组成。专家组打分采用现场打分的方式，时间分的记分采用现场记分员公开计时的方式。若选手总分数相同则按评审组长的分数高低决定名次。

二、市级健康科普展演比赛

（一）现场流程

市级健康科普展演比赛参赛人员按照现场抽签顺序依次上场比赛。每人需要依次进行自我介绍、现场展演两个环节。

1.自我介绍

选手出场前，播放选手自行准备的30秒自我介绍视频。

2.现场展演

时间5分钟。由选手围绕大赛主题自由选题，并通过独自或多人进行情景剧表演、现场演示、现场实验等形式进行展演。

（二）评分标准

展演内容必须围绕本次大赛主题相关内容，否则不得分。限时5分钟，不足4分钟扣5分，超时（5分钟）30秒后扣2分，超时1分钟后扣5分，展演中止。评委分别从展演内容、展演效果、整体形象三方面进行评分。选手得分由评审专家组打分和时间分两部分组成，专家组打分采用现场打分的方式，时间分数由记分员进行记录。若选手总分数相同则按评审组长的分数高低决定名次。

1.展演内容(30分)

科学准确，重点突出;通俗易懂，深入浅出。

2.展演效果(40分)

动作标准，快速准确;形式新颖，生动有趣；富感染力,表演性强。

3.整体形象（30分）

着装合理，精神饱满；举止大方，自然得体。

三、奖项设置

市级健康科普演讲与健康科普展演分别设一等奖2名，二等奖3名，三等奖5名，优秀奖10名、优秀组织奖若干。

四、网络巡展投票

大赛承办单位届时筛选优秀演讲或展演视频，并在“普及健康生活”微信公众号等新媒体平台上进行宣传推广，同时发起投票。得票较多的作品将授予“网络人气奖”。

天津市滨海新区卫生健康委办公室 2021年5月10日印发