

获奖证书



正文：

浅谈在中学生物课堂中如何融入健康生活理念

摘要：随着我国经济的高速发展，人们的物质生活水平的提高，生活节奏的加快，使人们在工作、学习中所面临的压力也益增大。随之而来的是各种疾病的发病率也随之增高。究其原因，还是与人们未注重自身的饮食卫生保健，没有一个健康的生活理念有很大关系。本篇文章呼吁健康意识进入中学生物课堂，养成良好生活习惯。

关键词：健康教育；生物教学；合理膳食；心理健康

中学阶段是一个人一生中世界观和人生观形成的重要时期，也是一个人生理发展和心理发展的重要时期。如果在课堂上渗透一些健康方面的知识，不仅有利于学生的成长，也有利于学生将来的发展，长远来说对于整个民族素质的提高也是大有裨益的。生物学科是一门研究生命现象和生命活动规律的科学，在生物课堂上如何把健康教育和生物教学有机地结合在一起，帮助学生树立健康的生活理念，结合教学实际来谈一些做法。[1]

一、帮助学生树立合理膳食的观念

合理膳食是指食物种类齐全，数量比例适当，符合人体需要的膳食。为此，我们每天的膳食要注意多样化，注意主副食品的种类和数量的适当搭配，每日均衡地吃“平衡膳食宝塔”中的五类食物。[2]

中学生选择食物时最关心的是个人口味和爱好，大量捕获麻辣、膨化食品和各色饮料来满足他们的味蕾和好奇心，殊不知把自己吃成了“垃圾箱”。

在缺乏专门营养健康教育的情况下，生物课堂可以适当渗透，承担相应责任。初中生物《生物圈中的人》用一个学期时间学习人体，主要学习组成人体的八大系统的结构和功能。若在课堂上适当拓展、渗透营养健康知识不仅不会冲击双基教学，还会增加学生的学习兴趣，指导学生健康饮食。例如在讲述《人体需要的营养物质》一节中，给学生印发一份《常见食物营养成分一览表》，在表中各类营养物质所占比例详列其中，方便学生合理制定一日食谱。再如面对学生偏食问题，以蛋白质为例进行纠正。为了提高食物蛋白质的营养价值，学生很

容易就理解了课本上“食物多样”的含义，如此问题贯穿整个“人体”教学，可见营养知识在生物课堂渗透责无旁贷。

二、引导学生重视体育锻炼

青春、健康是人生中非常珍贵的财富。生命在于运动，身体是革命的本钱，人体各器官系统“动则兴，不动则退”，体育锻炼是增强抵抗力、预防疾病的最好方法，更是一种积极性休息的方式，能够消除大脑疲劳，提高学习的效率。科学家对人体健康成长的调查表明，只要每天选择适当的运动方式，生活就会健康常伴，远离病魔。[3]

中学阶段，学生的课业负担较重。一些学生忙于学习而忽视了体育锻炼。教师可以结合《人体的呼吸》《人体内物质的运输》《人体内废物的排出》等章节帮助学生认识运动能增强人体呼吸功能，促进人体的血液循环，改善大脑供氧状况，提高神经系统的兴奋性，有利于胃肠的蠕动和消化液的分泌等功能。帮助学生重视课间十分钟的锻炼，提高自身的健康水平。

三、禁止学生饮用烟酒

青少年，人群中也有着吸烟的现象。这些往往是从模仿成人开始的。但是喝酒对青少年的危害是非常大的。器官发育不完善，也会导致抵抗力低下，出现呼吸道受损，经常的抽烟也会对脑神经产生异常，从而会使记忆力减退，精神不振，使学习成绩下降，通常也会加重视力方面的危害，比如出现弱势导致失误不清，佩戴眼镜等情况。[4]

生物学主要研究生命现象与生命活动规律，与人类健康生活密切相关。针对中学生出现的一些不良的生活状态，比如沉迷于网络、酗酒、吸毒等不良现象，健康教育已变得更加必要与迫切。如何将健康教育融入生物的教学过程是当前生物教师需要解决的问题。将生物教学与健康教育有机整合，分析本学科与健康生活方式的紧密联系，探索灵活的教育形式与方法，全面提升教育质量，是解决该问题的一种有效途径。教师可以结合《人体的呼吸》和《人体生命活动调节》等章节帮助学生认识香烟燃烧时所产生的烟雾中有尼古丁等有害成分，能危害人的呼吸系统等多个器官。长期吸烟的人群中心脏病、肺癌等疾病的发病率高。同时可以结合“世界无烟日”的主题进行一次主题班会，帮助学生认识到吸烟的危害。因此，将健康教育融入生物学课程的核心教学理念中，有助于培养学生积极乐观的生活态度。

四、教育学生注重心理健康

心理健康是指这样一种状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上的任何形式去适应，也就是说，遇到任何障碍和困难，心理都不会失调，能以适当的行为予以克服，这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。而心理健康教育是教育者运用心理学知识协助学生正确认识自己、认识世界，适应社会、发挥潜能。[5]如苏霍姆林斯基所说的，没有心理上的修养，审美的修养不可想象。此外，许多优良的心理素质既是内在美的表现，也美感素质形成和发展的条件。例如一个人能正确地认识现实，客观、全面公允地看待问题，能正确地正视现实，热爱学习和工作，聪明才智得到正常发挥，有自知之明，对自己能正确评价，行为举止得体等，都是理智美的表现。

中学阶段是个体生长发育的关键时期。处于青春期的青少年在生理和心理上都经历着一系列的重大变化，不少孩子开始出现情绪低落、不想上学等问题。心理压力过大的情况下，不仅情绪上容易出现低落、焦虑，甚至可能影响睡眠，出现进食异常等表现。网瘾早恋、厌学都是当下在青少年群体中高发的问题。然实践证明，教育学生要注重方式方法，仅凭一些“大道理”或“强制”的方法，是难以收到好的效果的。作为生物教师，利用自身学科的优势，积极参与学校的教育教学工作，利用生物学知识对学生进行教育，会收到意想不到的效果。教师可以结合《青春期》一课，鼓励学生相互倾诉，把一些自己喜欢的或不喜欢的任何事情都讲出来，这样给了学生一个宣泄的窗口，然后使学生客观公正地认识周围发生的事情。应对不良情绪的方法是，积极地与父母、老师沟通，安全、顺利地度过人生的这一关键时期。[1]

总之，心理健康教育是一项艰巨而伟大的工程，是充满活动的新课题，是实施素质教育的核心。

五、结束语

中学生物是一门全面且基础的生命科学，要求学生掌握一些基本的生物学常识和实验方法，并能够运用生物学知识解决生活中的实际问题，领悟生物科学的探索过程，培养热爱生活、保护自然环境的高尚情操，提高学生的生物核心素养。教师需要通过传授生物学知识，使学生能够将所学知识运用到社会和个人生活中，进而具备良好的科学态度和情感，树立健康的生活理念。

健康是人生存、发展的基石。青少年是祖国的栋梁。呼吁社会关注人们的健康教育、食品安全，为建设和谐发展、共同繁荣的社会主义强国而努力。

References:

- [1]. 浅谈中学生物教学中如何渗透营养健康教育.
- [2]. 徐海泉, 孙君茂与马冠生, 合理膳食、适量运动维持健康体重. 中国食物与营养, 2018. 24(001): 第5-9页.
- [3]. 张力为与毛志雄, 体育锻炼与心理健康的关系(综述). 广州体育学院学报, 1995(04): 第42-47页.
- [4]. 叶宝娟等, 青少年感觉寻求与烟酒使用的关系: 一个有中介的调节模型. 心理发展与教育, 2011. 27(4): 第8页.
- [5]. 张大均与冯正直, 青少年心理健康素质的概念和结构初探. 心理与行为研究, 2004. 2(4): 第582-585页.
- [6]. 朱小平, 中学生物教学方法与健康理念的探索. 新课程导学, 2021(15): 第51-52页.