

生物教学中落实健康观念

杨海莲

(山东省东营市胜利第一初级中学, 山东 东营 257000)

摘要:初中阶段的青少年正处于身体发育的重要阶段, 良好的生活习惯、健康的生活观念, 对于青少年未来的生活、学习、工作都将打下重要的基础。生物教学作为一门研究生物知识的重要学科, 在生物教学中落实健康观念, 能够更好地助力青少年的健康成长。文章具体从重要性、必要性、可能性三大方面进行生物教学中落实健康观念的展开论述, 并具体提出在生物教学中落实健康观念的有效路径, 以期更好地促进青少年的健康成长。

关键词: 生物教学; 健康观念; 落实

随着我国经济的不断发展, 人们的物质生活得到了极大的提升, 饮食结构也产生了不小的变化, 然而一些家长和学生由于缺乏一定的营养知识, 在饮食结构方面存在着一定的不合理现象。同时, 由于学生在平时缺乏运动锻炼, 不少学生都具有肥胖症, 这不利于青少年的健康成长。在教育教学中, 教师除了要进行知识、技能的讲授, 更要帮助学生将知识有效地应用于生活。在生物教学中落实健康观念, 能够更好地指导学生健康生活、健康饮食, 对学生的身体健康和全面发展都具有重要意义。

一、生物教学中落实健康观念的重要性与必要性

(一) 是基于当前青少年健康状况做出的现实选择

从当前初中生的健康状况来看, 存在着一定的饮食习惯不合理, 饮食结构不合理等问题。一些学生在早餐方面重视不足, 或是由于时间紧张而不吃早餐, 或是在校外的流动摊贩处购买单一的食物进行就餐。同时, 由于生活水平的提升, 不少学生出现厌食, 偏食, 挑食等不良习惯, 学生中普遍存在着爱吃零食, 不喜主食的习惯。一些学生在饮食结构上比较单调。平时吃的蔬菜过少, 体内摄入的微量元素和纤维素等缺乏, 这就导致营养上的不平衡。一些初中生在课后常常选择街边的路边摊、垃圾食品等, 这些食物本身存在一定的食品安全隐患, 同时热量过高。经常性地食用这些食品, 将导致身体负担较大, 且容易产生肥胖现象。

(二) 有利于提升学生的健康意识, 促进学生的健康成长

在生物教学中落实健康观念, 能够更好地帮助初中生掌握健康知识, 使其更加充分地认识什么是健康的生活方式、饮食方式和行为习惯。通过课内教学, 能够帮助学生更好地关注自身及家人的健康状况, 有利于帮助学生树立起良好的正确的营

养健康观念, 进而能够在平时的饮食、生活中做出科学合理的判断, 然后, 逐步改善自身的健康状况。这对于学生的健康成长, 全面发展都具有重要价值。比如在生物课堂中讲述的蛋白质在生命活动中的重要价值, 能够帮助学生更好地认识到平时饮食过程中要增加蛋白质的摄入, 这对于人体肌体的成长、智力发展都具有重要价值。

(三) 有利于将生物教学与生活实际有效衔接, 提升教学实效

在生物教学中落实健康观念, 能够更好地帮助学生理解和吸收课堂知识, 也能够更好地提升生物课堂效率。对于初中生来说, 在课堂知识的讲解过程中, 适当地穿插生活性的内容, 能够帮助其更好地理解具体的理论知识, 也能够提升学生的学习效率。将生活中的营养健康知识与单纯的生物理论知识有效衔接, 能够使生物课堂更加生动活泼, 富有生活气息, 有利于提升学生的学习效果, 增强生物课堂的教学实效。

二、生物教学中落实健康观念的可行性

(一) 从生物课程的教学内容上看, 具有密切的关联

从生物课程的研究对象上看, 生物学研究生命现象及其活动规律, 人作为重要的生物体, 既是研究者, 又是被研究者。生物学的研究内容, 同样适用于人类。在生物教学中落实健康观念, 能够更好地借助生物学知识认识自身并发现自身存在的问题, 有利于更好地促进人体的健康。并且在新课标背景下的初中生物教育系统本身与健康教育系统之间有着一定的相似之处, 根据初中课程标准中对于生物课程的情感态度价值观的要求, 也指出要帮助学生培育积极的生活态度和健康的生活方式, 因此在生物教学中落实健康观念是十分可行的。

(二)从生物课程的教学组织上看,具有渗透可能性

生物本身与人们的生活实际、营养健康有密切关系。初中生物教材中有许多知识涉及营养健康,例如酶的分解、营养元素的介绍、人体的构成与组织、食品安全等。在教学组织过程中,教师要将教材内容与生活实践有效结合,充分发挥生物教学的内容优势,帮助学生们在生物知识学习过程中,与生活实践紧密相连,培育学生健康意识,增强学生对于健康知识的认可度和理解度,使其养成良好的生活习惯、饮食习惯。

(三)从生物教学的课堂实效上看,具有共赢的效果

在教育教学过程中,加强与日常生活相联系,更能够提升学生的学习兴趣,也能够有效发挥出理论服务实际、知识促进实践的重要作用,能够进一步提升学生的学习积极性和探索欲望。通过教师将生活中的营养实践知识与传统枯燥的理论知识相衔接,能够帮助学生更好的认识具体内容,有利于丰富学生的认知情况,拓展学生的思维。以人体为切入点,能够为生物教师的课堂教学提供丰富的教学素材,进而使其更好的挖掘利用。这需要教师做好备课与教学组织,深入地挖掘与人体营养健康相关的生物知识,提升学生的探索欲望。

三、如何在生物教学中落实健康观念

(一)帮助学生认识到饮食均衡的重要性

在生物教学中,教师要帮助学生形成健康的饮食习惯,及时向学生渗透正确的、科学的营养健康观念。例如,教师带领学生分析一些常见的食物或零食中的营养物质,使其更好的认识食物中各种营养物质的构成,帮助学生认识到糖类、蛋白质、脂肪三类主要营养物质在人体生命活动中的各自作用,促进学生在平常的饮食中,做好营养搭配均衡饮食。尤其是初中生正处于生长发育的高峰期,本身对于蛋白质的需求比较旺盛,在每天的饮食中要注意肉蛋奶等富含蛋白质食品的摄入,要重视早餐的营养。

(二)引导学生关注食物营养与食品安全

在生物教学中,教师要积极渗透相关食品安全的内容。通过组织小组活动、探究活动等形式,帮助学生进一步理解食品安全的重要价值,认识到营养不良,食物中毒等的危害。同时,针对当前青少年超重问题日益严重的现状,要针对性地进行讲解健康减重、健康生活的知识讲解,使学生进一步形成科学饮食、合理运动的健康生活观念,并在平时日常生活中认真贯彻落实。例如,可以让初中生以小组合作的形式,设计适合自己身体状况的健康食谱。在食谱的设计过程中,学生能够更加具

有针对性地进行内容和知识的了解与吸收,并逐渐掌握合理饮食的相关知识,也能够后期进一步贯彻落实,进而实现促进其科学、营养、健康生活的教育目的。

(三)通过多样的教学组织带领学生实践

在生物教学中,教师要充分发挥丰富的教学活动教学组织的价值,提升学生的学习兴趣,为学生的健康意识形成与建立提供发展的契机。例如,通过案例教学法帮助学生认识脂类物质的性质,使学生进一步了解脂肪代谢疾病、肥胖症等的危害。也可以采用问题教学法,为学生搭建具体的问题情境,引导学生带着问题去学习,以问题为导向进行知识建构,进而实现营养健康教育的渗透目的。通过组织一些营养知识手抄报,营养健康专题讲座等趣味性的活动,也能在班级内部营造良好的健康氛围,帮助学生更好的培育营养观念,形成健康积极的生活态度,积极实践健康观念,促进健康生活。

四、结语

初中阶段作为青少年成长发育的关键时期,在生物教学中贯彻落实健康观念,能结合生物教学的教学内容,促进学生们的健康教育,更好地推进学生的健康成长,全面发展。

参考文献:

- [1] 裴庆全.高中生物教学对学生营养健康观念的影响[J].青少年日记(教育教学研究),2018(08):115.
- [2] 秦冬妃.高中生物教学中培养学生营养健康新观念探索[J].广西教育,2016(22):138-139.
- [3] 彭璟.高中生物教学对学生营养健康观念的影响[J].理科考试研究,2016,23(11):85.
- [4] 景亚琴.浅谈初中生物教学中培养学生营养健康的观念[J].中学生物教学,2015(14):19-20.

本文系全国教育科学“十三五”规划教育部重点课题“中小学智能实验教学系统构建与应用实践研究(课题批准号DCA190327)”,子课题名称:运用智能技术装备促进学生的全面成长研究。