

高中生物中的医学健康知识

李金道

(湖南师范大学附属中学 湖南长沙 410006)

摘要：通过日常的调查和观察可以发现，很多同学在高中生物健康知识的学习中，存在着基本功不扎实的现象，同时学习的方法过于单一，没有找到有效的学习方式。通过对高中生物中的医学健康知识学习，可以提高自我的健康理念，并且巩固高中生物的知识掌握情况。文章主要分析高中生物学习中医学健康知识学习存在的问题，并且提出有效的学习策略，为更多的同学学习医学健康知识提供参考。

关键词：高中生物；医学健康知识；学习；方法

在高中的生物学习过程当中，我们会学习到一部分与医学健康相关的知识，通过对这部分知识的了解，可以帮助我们提升自我的保健意识，并且在日常的生活当中养成良好的生活习惯。从客观的现状来说，很多同学对健康方面知识的掌握程度都比较低，在这样的情况下，不仅在学习的过程当中，没有端正学习的态度，同时也不利于拓展自身的知识面，培养良好的健康意识和习惯。

一、高中生物学习中医学健康知识学习的不足

1、知识掌握程度比较低

很多同学在学习高中生物课本的时候，对于其中的生物医学健康知识的掌握程度比较低，甚至对疾病的预防概念都存在茫然不知的现象。在现实的生活中，部分内容和教材里面存在着一致的生物知识点，但是很多同学都不能够及时把这些知识运用到生活当中，例如在感冒的时候，第一反应会去医院看病，而不会想着应该如何对症下药，甚至会忙乱的服药。对于这些与生活相关的知识没有给予高度的重视，更别提一些比较深入的知识，例如艾滋病会破坏人体当中的哪些系统？学校开设的一些课程，注重对理论的目标进行实施和更新，教师的教学内容也注重进行理论知识的传授，忽略了社会实践的部分，因此很多同学对医学健康知识的掌握程度都比较低。

2、课程的内容脱离生活实际

与我们生活息息相关的医学健康知识是比较丰富的，但是这些知识在教材中很多都没有提及，例如：如何正确的理解感冒、禽流感的相应传播途径以及细菌感染等一些预防的知识。同学们在学习的过程当中，注重按照考试的大纲要求，按照应试教育的模式进行知识的复习，最终缺乏了学习和生活结合方面的意识。很多同学虽然掌握了课本当中的内容，知道了一些专业化的预防措施，但是却不明白，在生活当中如果遇到这种类型的问题，应该选择什么样的方式来对问题进行解决？

3、医学健康学习的知识方式需要改进

在高中生物知识学习的过程当中，有的同学有着比较强烈的欲望希望通过课程的学习，掌握医学健康方面的知识。受到应试教育，现实现状的影响，或者一些其他因素的影响，很多同学在学习的过程当中，自身的学习方式也存在着一定不正确的地方，这样的一种现象容易导致对医学健康知识的知识方式，影响了整体的学习效果。很多同学在即将考试的时候，重点对其中的内容进行背诵，在考试之后又遗忘了这一部分的内容，这样的一种不正确的学习方式，最终影响着对医学健康知识的掌握效果。

二、高中生物中医学健康知识学习的策略和建议

1、端正学习的态度，提高医学健康知识学习重要性的认识

在高中生物医学健康知识学习的过程当中，同学们需要端正自我的态度，不断提高医学健康知识学习重要性的认识。首先，同学们需要认识到医学健康知识对自身发展的重要性，特别是一些与自我生活息息相关的医学健康知识，要学会在生活当中运用这些知识，在这样的情况下，才能够在学习当中摆正自我的态度。除此之外，同学们还可以主动拓展知识的学习，寻找一些知识在生活当中的应用案例，通过这些案例来强化自我，对健康知识的认知态度，最重视的在学习的过程当中，能够产生积极主动的学习效果。

2、充分运用教材，扎实进行知识的学习

高中的生物教材和初中的教材比起来，在知识的涉及面方面会更加广泛的，同时其中的内容也比较丰富，所涉及到的理论内容覆盖比较充分，有生物医学健康知识在其中的渗透。同学们在课程学习的基础上，要充分利用教材当中的优势，了解生活和课本知识之间的紧密联系性，寻找到其中的正确学习方法，并且确定学习的目标和具体的方向。对于教材当中与医学健康相关的知识，同学们在学习的过程当中，要注重对这些知识的应用与拓展进行全方面的深入思考，注重将其和自身的生活进行联系，强化自我对知识的认识，主动从课堂走出去，把理论知识带入到生活当中。

3、加强学习方式的多样化

在高中生物知识的学习当中，很多同学采取了为了考试而学习的模式，实际上为了自我的全面发展，我们应该拓展学习方式的多样化，除了通过课本进行知识的学习之外，还要善于使用互联网和一些课外的资料进行生物健康知识的学习。在学习的过程当中，同学们如果掌握了比较理想的学习方式，也要善于和其他同学进行相互的交流和分享，共同在多样化的学习方式当中，对课本的知识进行掌握，并且掌握更加丰富的健康知识。

三、结语

综上所述，生物是高中其中的一个学科，在这个学科当中也涉及到了许多与医学健康相关的知识，如果同学们在高中生物的学习当中，能够更好的掌握这部分医学健康的知识，那么一方面有利于呵护自身的健康成长，另外一方面也能够拓展自身的知识面。基于当前同学们在高中生物医学健康知识学习当中存在的问题，需要找到有效的解决策略，提高学习的效果。

参考文献：

[1] 张洪琛.高中生物中的医学健康知识[J].科学中国人, 2017(3).

[2] 胡婧怡.高中生物中的医学健康知识[J].赢未来, 2017(10):

0114-0114.