

养成健康的生活方式



学习目标

1.了解不良生活习惯的危害；

2.养成健康的生活方式。



案例

21岁大学生喝能量饮料导致肾衰竭

据英国媒体报道，该国一名21岁大学生有每天饮用能量饮料的习惯，一天多达4瓶。在学期间，这名学生曾经感到心悸、震颤和消化不良，却不以为意，未寻求医疗救助，直到在经历了4个月的渐进性呼吸短促、躺卧时呼吸困难、嗜睡和体重下降后，才被迫中止学业，进入加护病房。

据悉，这名大学生平均每天会喝4瓶500ml的能量饮料，每瓶含有160mg的咖啡因、牛磺酸和其他成分。根据食药署建议，每人每日咖啡因摄取量以不超过300mg为原则，而这名大学生的每日摄取量已经是标准的两倍还多！

来源：搜狐网



想一想

同学们，这位大学生生病的原因是什么呢？
你在生活中遇到过其他类似的事件吗？



一、不良生活方式的危害



生活中的健康隐患



长时间上网



吃垃圾食品



暴饮暴食



不按时吃早饭





喝碳酸饮料



熬夜



抽烟



想一想

同学们，不良生活习惯会带来
哪些危害呢？



常期熬夜，导致睡眠不足，往往使人精神疲惫，精力不集中，出现头痛、头昏等现象，还会导致抵抗力下降，使人很容易生病，影响身体健康。



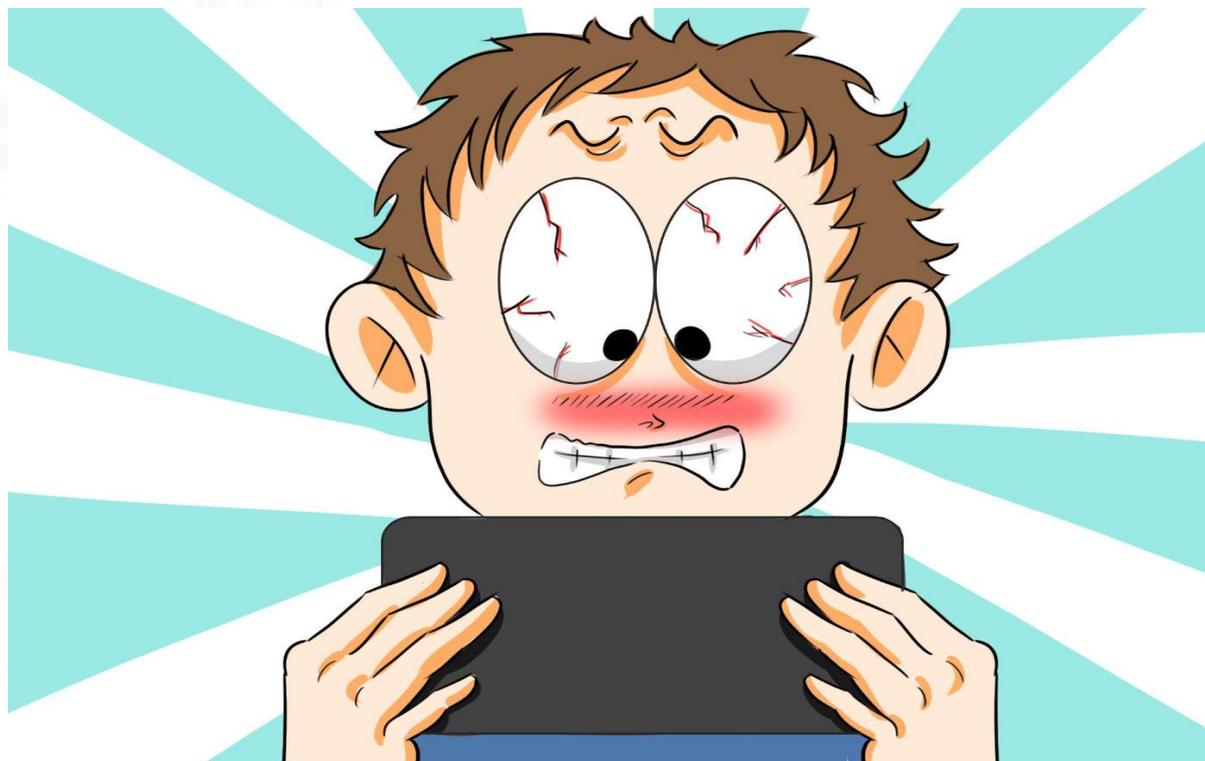
饮食不规律，不仅损害肠胃功能，还很容易患上胃病。



久坐，不愿到户外运动，身体抵抗力下降，人也变得懒散，体质也越来越差。



经常玩手机，看电脑，看电视，没有一点节制，对眼睛造成危害，使视力下降。



睡眠不足对于青少年的危害

经常睡眠不足，会使免疫力和抵抗力降低，易患各种疾病。

现代研究认为，青少年的生长发育与生长素的分泌有一定关系。青少年要发育好，长得高，睡眠必须充足。

深度睡眠还与记忆处理密切相关，如果长期睡眠不足，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。



充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。

睡眠的好坏，与人的心理和身体健康息息相关。

最佳的睡眠时间：未成年人每天8-10小时，成年人每天7-9小时。



想一想

健康的生活方式是什么样的呢？



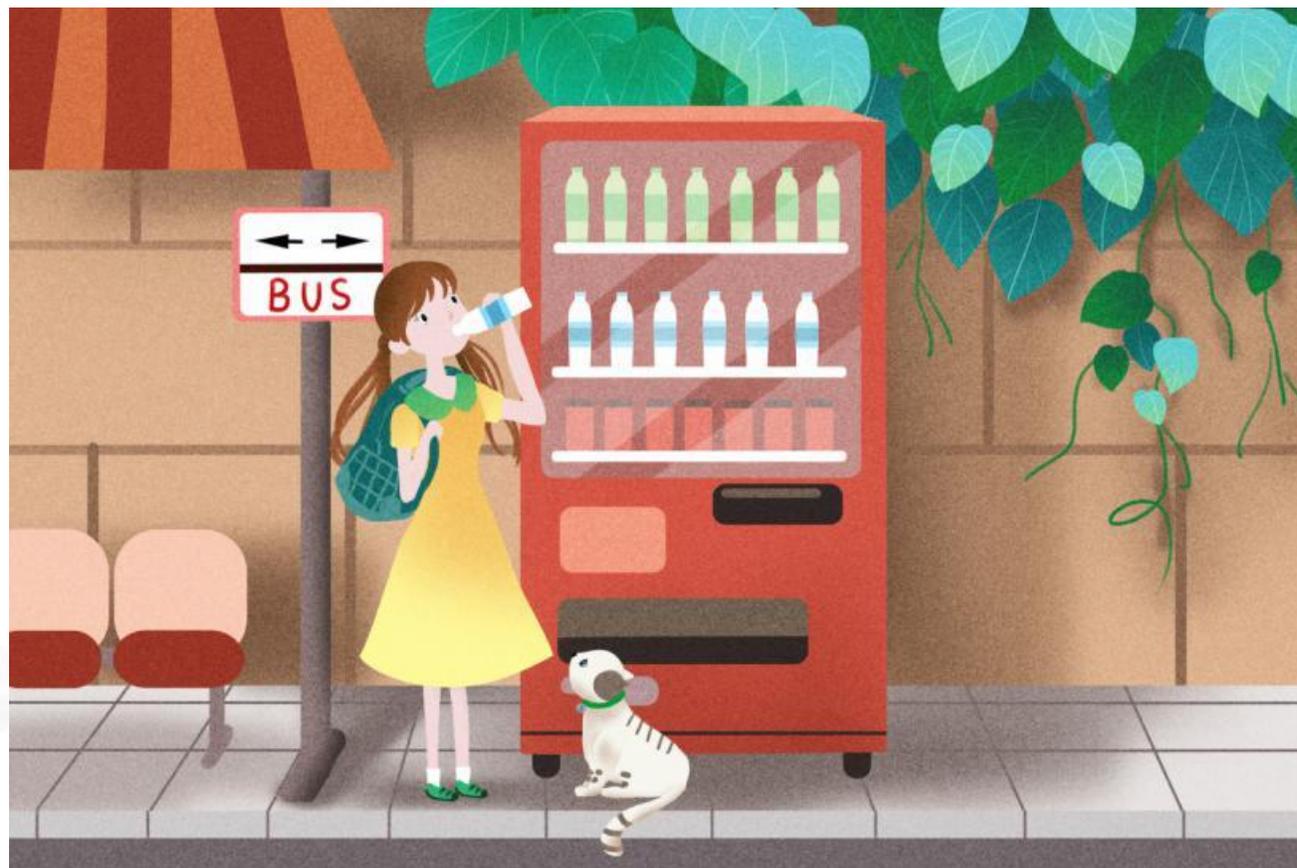
二、保持健康的生活方式



养成吃早饭的健康生活习惯。



不要感觉口渴时再喝水，不喝生水，不用饮料代替饮用水。



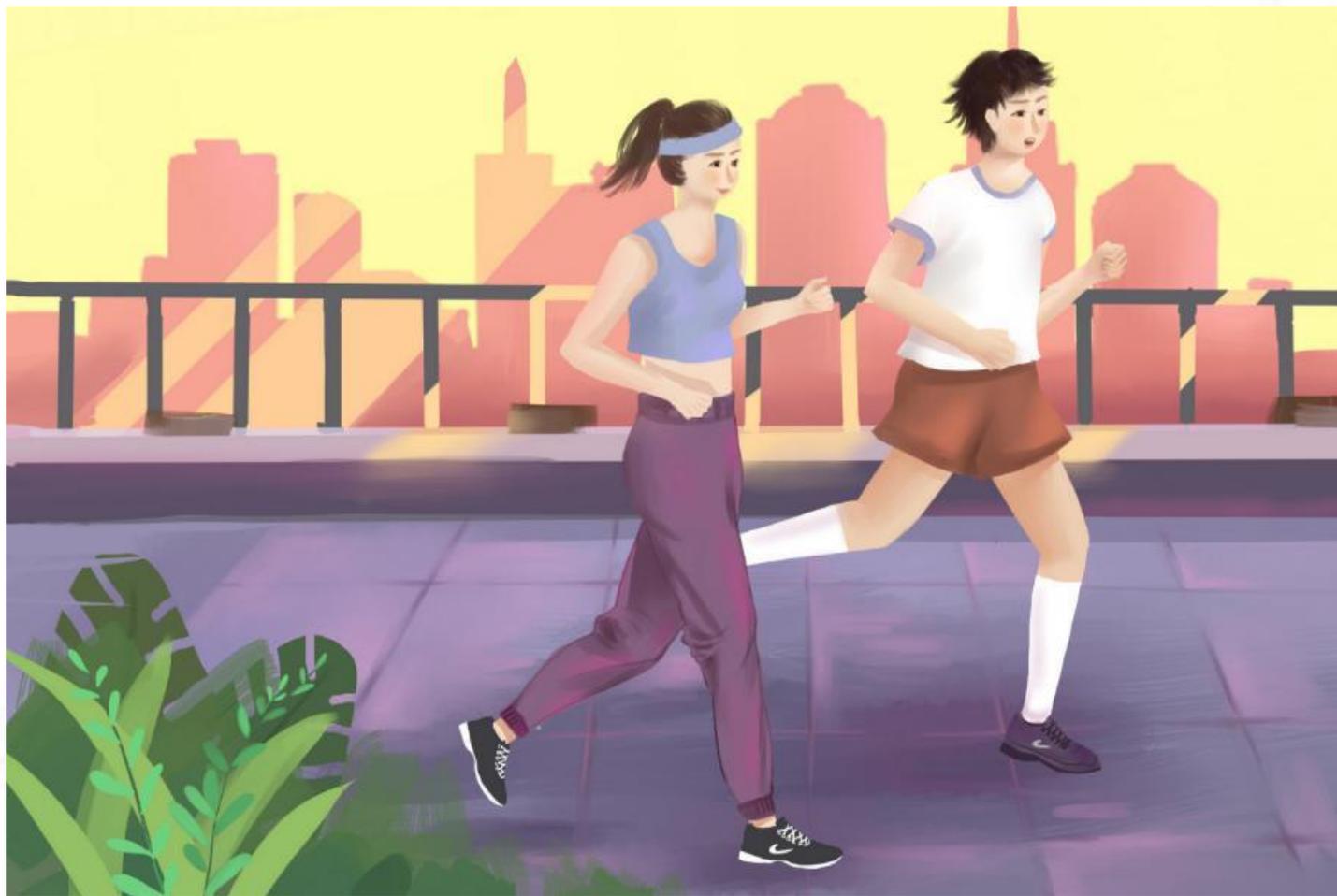
一日三餐有规律、荤素主食搭配好，维持体内营养平衡。



养成细嚼慢咽、愉悦进餐的好习惯。



每天进行体育运动，每次30-40分钟。



改变不良生活方式，坚持科学健康饮食，适当运动。



写作业、上网一个小时后站起来活动一下。



患病要及时治疗，配合适量运动。



议一议

从以下这三个角度考虑，思考可能影响健康的行为有哪些？会导致什么问题？应该如何预防？

	不健康的行为	容易导致的问题	预防措施
饮食			
睡眠			
运动			





演练

和同学一起制订一份锻炼计划。确定一种简单易坚持的锻炼方式及锻炼时间，严格执行，共同监督。

锻炼计划



同学们，今天的知识都学会了吗？





随堂测评

1. 下列哪位同学的做法可以保持身体健康呢？

- A. 小艾每天早起，有充足的时间吃早饭
- B. 小刚放学后做完作业会连续玩2-3小时电脑游戏
- C. 下课休息时间，小张坐在座位上不动

2. 挑食对身体的影响，下列说法正确的是：

- A. 对儿童生长发育没有影响
- B. 导致身材矮小、体弱多病
- C. 只要吃饱就不会出现营养不良的情况

3. 下列几位同学的做法正确的是：

- A. 亮亮早上起床晚，早饭2分钟就吃完
- B. 齐齐不喜欢白开水，总是等到口渴才喝水
- C. 梦梦每天坚持进行30分钟体育锻炼

参考答案：1.A 2.B 3.C





随堂测评

4. 下列饮食习惯正确的是：

- A. 一日三餐饮食有规律
- B. 饥饿的时候暴饮暴食
- C. 一天中早餐最不重要

5. 国际社会公认的三项健康标准是：（多选）

- A. 良好的心情
- B. 均衡的饮食
- C. 适当的运动
- D. 充足的睡眠

参考答案：4. A 5. BCD



谢谢观看

