

# 保持身心健康



## 学习目标

- ☑ 认识青少年存在的健康问题和影响健康的因素；
- ☑ 掌握青少年保持身心健康的方法。





**健康对我们每个人来说都非常重要。然而，许多青少年并没有意识到身心健康的重要性，只图一时的快乐而透支了健康，等到伤病来袭之时才后悔不迭。**

交流



**同学们，你们知道现在的青少年  
都有哪些健康问题吗？**

# 一、青少年存在的健康问题



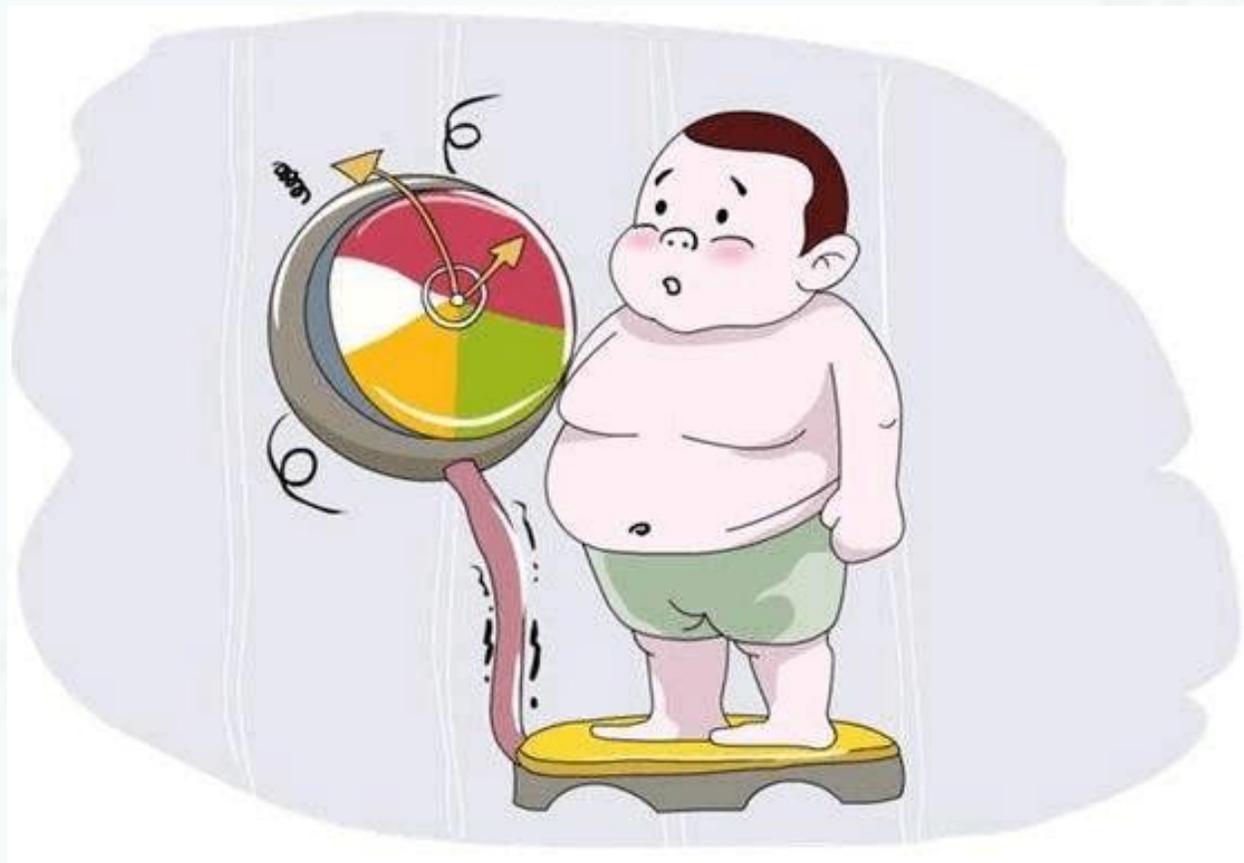
## 1.营养不良。

青少年的营养不良问题大部分是由偏食、吃零食过多、为追求苗条身材而过度节食等因素引起的。



## 2.缺乏体育锻炼，身体素质差。

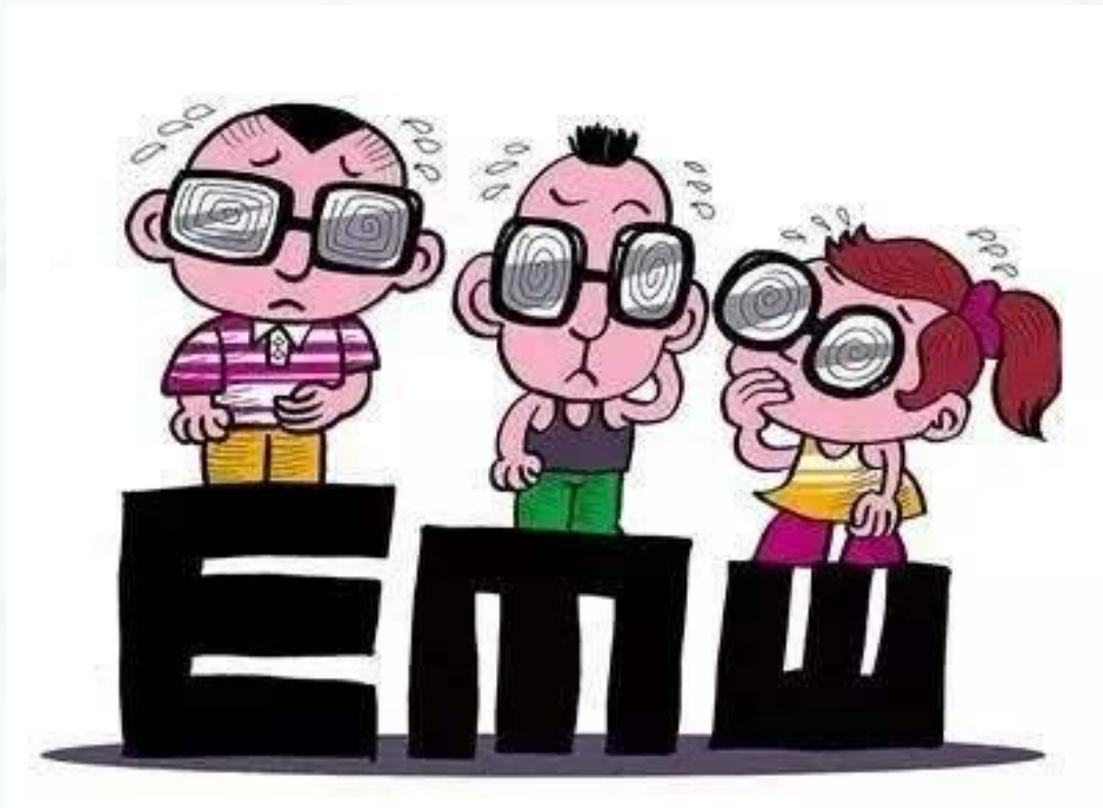




### 3.肥胖。

青少年肥胖主要是由不合理饮食和缺乏体育锻炼所引起的，肥胖对青少年的身心发展有不利影响，少年肥胖会导致成年肥胖，肥胖又可引起高血压、冠心病、糖尿病等疾病。





#### 4.近视。

世界卫生组织的一项研究报告显示，我国青少年近视率居高不下。课业负担重、不注意用眼卫生是造成青少年近视的主要原因。

5.龋齿。龋齿是青少年最常见的一种牙科疾病。





**6.心理健康问题。**  
**目前青少年心理问题**  
**表现突出。**

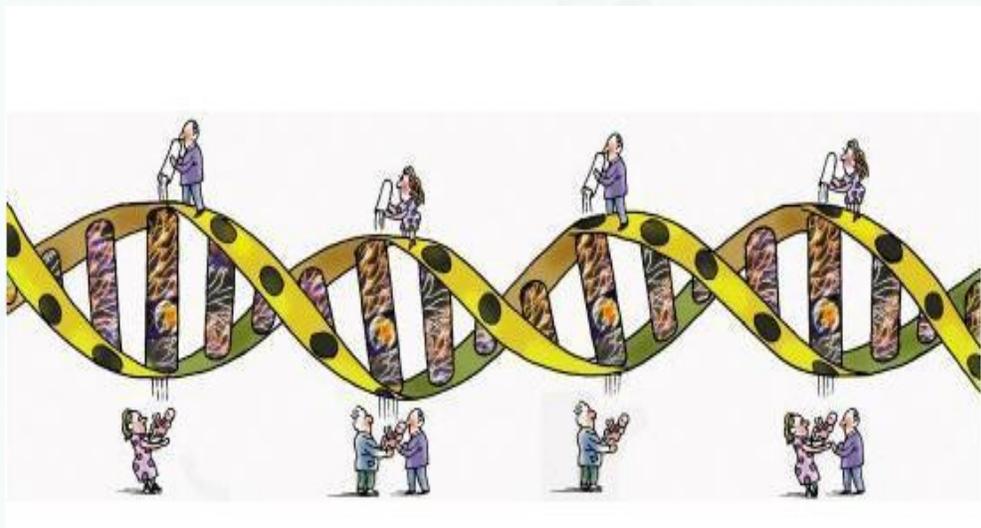


论一论

**是什么影响了青少年  
的身心健康呢？**



## 二、影响青少年健康的因素



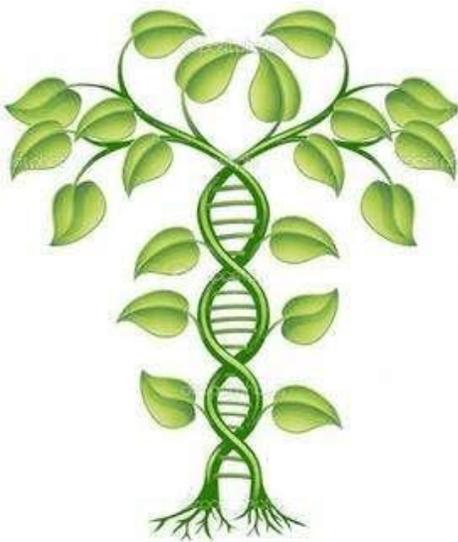
## 1.先天遗传因素。

## 2.饮食习惯。



### 3.生活方式。

不喜欢运动、睡眠不足、过度疲劳、吸烟、酗酒可能导致过早衰老，引起各类疾病，甚至死亡。



很少去户外运动  
经常在家中坐躺着



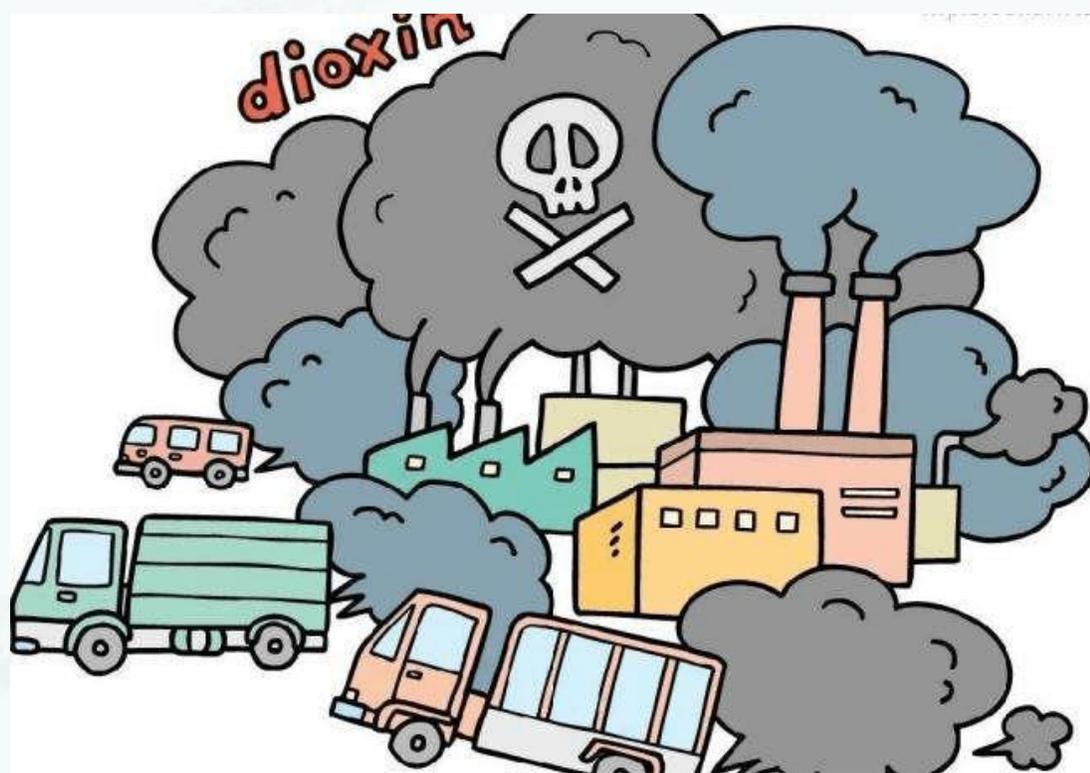
## 4.性格因素。

良好的心态会提高一个人整体的健康水平。



## 5.社会环境因素。

空气污染、饮用水源污染、农作物污染、家具造成的室内环境污染等都会威胁人们的健康，引发各种疾病。



论一论

**我们要如何保持身心健康呢？**



### 三、如何保持身心健康



坚持锻炼身体

均衡饮食





保证足够的睡眠。睡眠有助人放松神经和恢复体力，每天应该保证8至10小时的睡眠时间。

保持积极的心态，及早治疗疾病。青少年感觉身体不适时，不要不在意，要及时告诉家长并去医院就医，及早治疗。

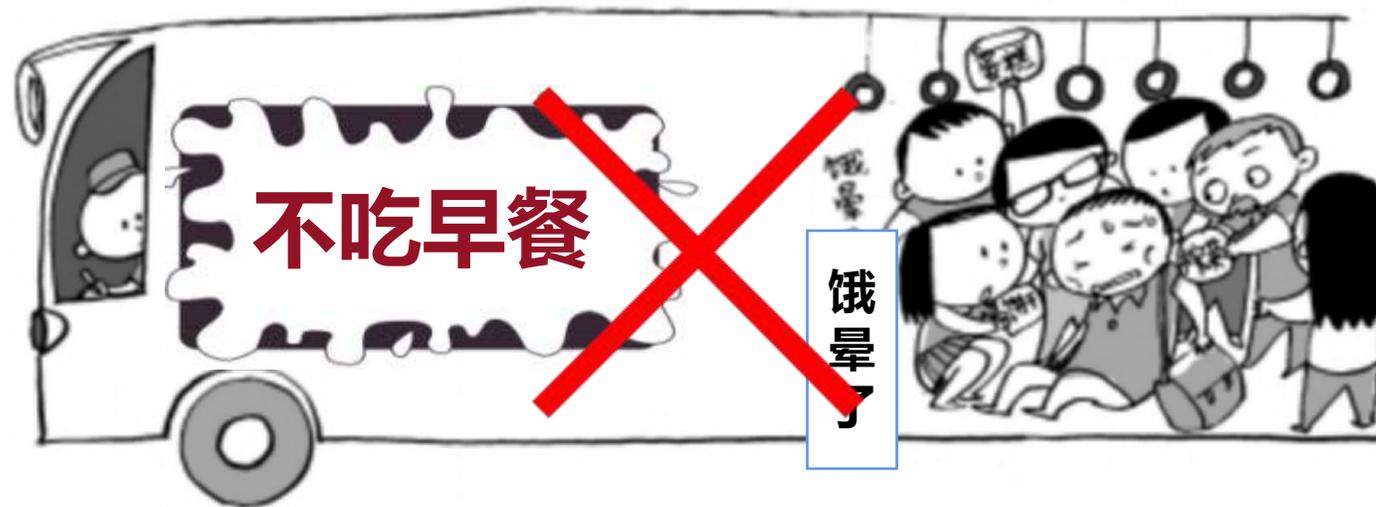


辩一辩

下面的做法正确吗？



~~沉迷于网络~~

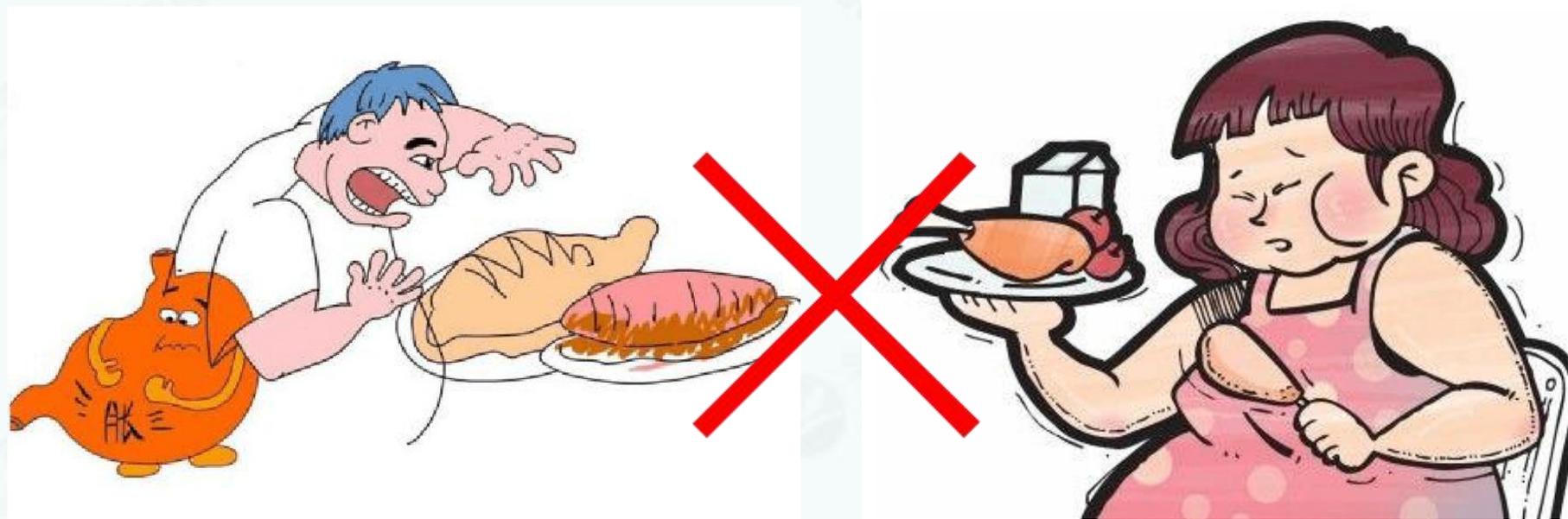


饿晕了





**只喝碳酸饮料，  
不喝白开水**



**暴饮暴食**



# 熬夜、睡懒觉



你知道吗



## 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。



## 讨论



- 1.你知道睡眠不足会对身体有哪些危害吗?
- 2.和同学交流一下各自的睡眠时间, 节假日和平时是否有差异?
- 3.如何养成良好的睡眠习惯?



**今天的内容学会了吗？  
和大家分享一下吧！**



## 随堂测评



**1.青少年出现营养不良的情况，有可能是以下哪个原因导致的？**

- A.缺乏体育锻炼
- B.偏食挑食，零食吃太多
- C.家族遗传

**2.下列哪种做法，会影响身体健康？**

- A.小张每顿早餐都会适量吃主食、奶类和水果
- B.玲玲经常躲在被窝看小说，直到后半夜
- C.军军每天都会进行适量运动

**3.眼睛是心灵的窗户，下列行为有利于保护视力的是：**

- A.晚上写作业时，尽量开省电的灯，光线暗点也没关系
- B.为节省时间，在公交车上看书
- C.有节制地使用电脑、手机等电子产品

参考答案：  
1.B 2.B 3.C



## 随堂测评



### 4. 下列哪些行为会影响青少年的心理健康?

- A. 经常忧虑，心情郁闷不知道怎么排解
- B. 保证充足的睡眠
- C. 经常参加户外活动

### 5. 青少年要保持身心健康，可以采用哪些方法？（多选）

- A. 坚持锻炼身体
- B. 均衡饮食
- C. 保证充足的睡眠
- D. 保持积极的心态

参考答案：4.A 5.ABCD

谢谢观看

