

第八单元 健康地生活

第三章 了解自己，增进健康

第一节 评价自己的健康状况

 情景引入

思考？



- 什么是健康？
- 有人说没病就是健康对吗？
- 你判断的标准是什么？
- 你认为自己健康吗？



探究点一 给你的健康打分

评价自己的健康状况，理解健康的概念

健康小测试

- 1、我至少有一两个好朋友。
- 2、我的体重在正常范围内。
标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 105cm 正常范围: 标准体重 + 标准体重 * 10%
- 3、当我受到挫折时, 我会向我的朋友征求意见或寻求帮助。
- 4、我至少可以说出三种我做的很好的事情。
- 5、我早上起来感到身体很舒服。
- 6、我至少有一种爱好或特长。
- 7、我能以旺盛的精力参加每天的学习和娱乐活动。
- 8、我能够自信地与我不太熟悉的人交谈。
- 9、我的身体很灵活。
- 10、我同男生和女生的关系都很好。
- 11、我积极参加集体活动。
- 12、当我领导别人或被别人领导时, 我都会感到很自然。

- 13、我的牙齿很健康。
- 14、我的睡眠很好。
- 15、我能原谅别人的缺点或错误。
- 16、我的体育成绩都已达标。
- 17、我大多数时候感到心情愉快。
- 18、在压力很大的情况下，我会通过运动来放松自己。
- 19、我与其他同学合作时，能听取和接受他人的意见。
- 20、在做事或读书时，我的注意力很集中。
- 21、我很少觉得疲乏无力。
- 22、当朋友让我做我不想做的事时，我会拒绝。
- 23、我的食欲很好。
- 24、我对自己的外貌感到满意。
- 25、我会总结自己在某方面失败的教训使我在下一次同样的情况下做得更好。

评价参考

85-100分：健康状况良好

70-84分：健康状况较好

50-69分：健康状况一般

小于50分：需要努力提高自己的健康状况



议一议

1. 哪些题目是评价身体健康的？哪些题目是评价心理健康的？哪些题目是评价社会适应状态的？

2. 为什么要从这三方面评价一个人的健康状况？

问题分类的参考：

评价身体健康的有：

2、5、7、9、13、14、16、21、23

评价心理健康的有：

1、3、4、6、7、17、18、20、24、25

评价社会适应的有：

1、3、8、10、11、12、15、19、22

世界卫生组织提出的健康的10个标志：

- 1、情绪乐观，从容不迫、勇于承担责任。
- 2、具有旺盛的精力，能够从事日常的社会、学习和工作而不感到有压力。
- 3、应变能力强，能够很好适应环境的变化。
- 4、善于修养精力，睡眠好。
- 5、具有抵抗一般疾病和传染病的能力。
- 6、体重适中，不胖不瘦，身体好。
- 7、眼睛明亮且反应敏捷。
- 8、头发具有光泽而少有头屑。
- 9、牙齿清洁，无空洞，无痛感，无牙龈出血。
- 10、皮肤有光泽有弹性，走路感觉轻松。

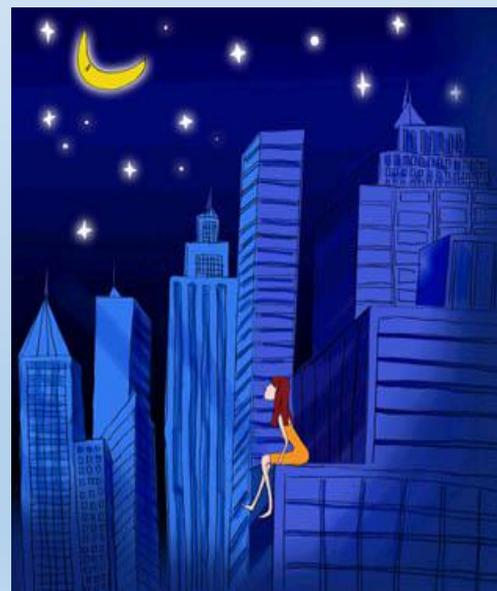
他们健康吗？

小C不愿与人交往



小A经常生病

老B退休后心情郁闷



你能用自己的语言给健康下个定义吗？

健康是指人的生理、心理、社会适应这三者处于最佳状态。——世界卫生组织WHO



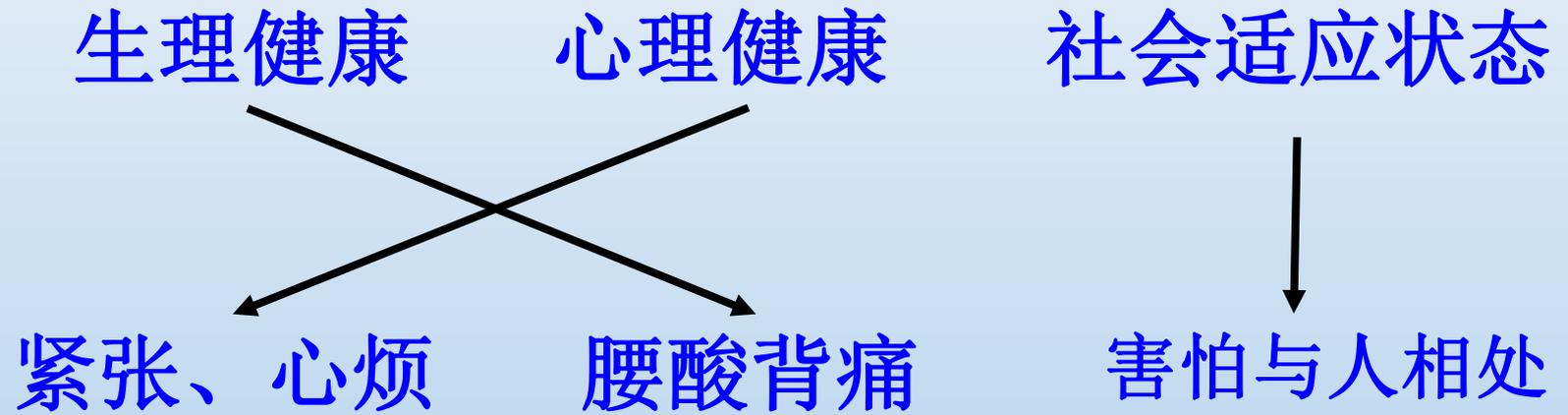
生理健康的标准：人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理化指标正常，没有疾病或身体不处于虚弱状态。

社会适应方面良好是指
你能与他人和谐相处。

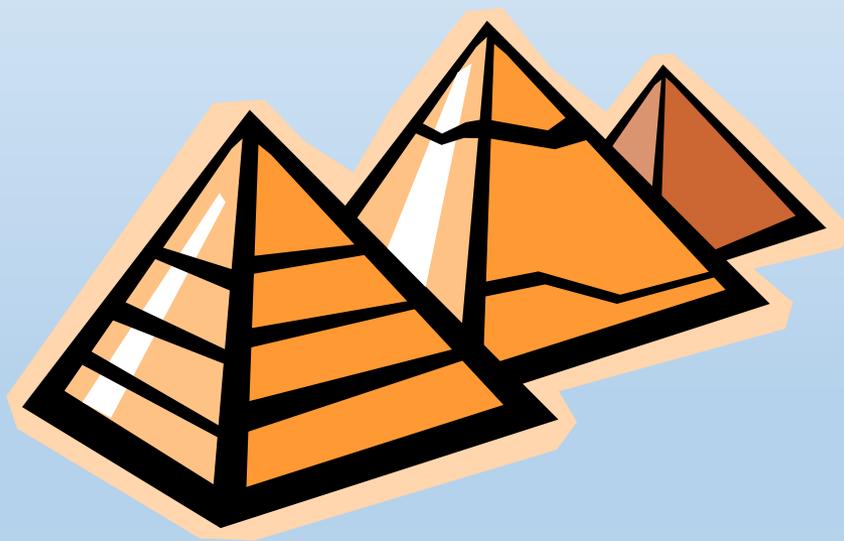
社会关系：

- (1) 与家庭和亲属的关系；
- (2) 工作、学习中与同事、同学的关系；
- (3) 亲密的朋友和熟人的关系；
- (4) 社团活动，如参加俱乐部、协会等组织；
- (5) 参加其他社会活动。





生理、心理、社会适应状态三个要素之间有什么关系？



相互影响、
相辅相成



探究点二 保持愉快的心情

学会保持愉快的心情，保持心理健康

心理健康的标准

智力正常

心理行为符合年龄特征

能协调控制情绪，心境良好

正视现实，接受现实

资料1：据卫生部青少年心理健康问题座谈会公布的调查统计显示，我国青少年中有**焦虑不安、恐怖和抑郁情绪**等问题的学生占学生总数的16%以上。其中中小學生**心理障碍患病率**为21.6%至32.0%，突出表现为**人际关系、情绪稳定性和学习适应方面**的问题。

资料2：《穿越死亡》一书中的女主人公女律师桑德斯在医生判决她患了**癌症**只能活6个星期时，她没有被这个可怕的数字所吓倒，而是选择了与死神抗争，仍然**精神饱满、情绪乐观**，生活安排得丰富多彩。

情景一：这次数学考试没有考好，原本是想这次考好了可以给父母一个惊喜。唉，又没有戏了。我感到很沮丧。

情景二：最近因为一件小事，和我最好的朋友吵了一架，现在我俩谁也不理谁了，见了面也不打招呼，直接走掉。真是让我心里闷得慌，烦得很呐。

调节自己情绪有什么方法？

方法一

- 当情绪不好时，有意识的转移话题，或者做点别的事情，如听音乐、看电视、打球、散步等，来分散自己的注意力，这样可以使情绪得到缓解。

讲授新课



方法二

- 把自己心中的烦恼向亲人或知心的朋友诉说甚至大哭一场，或者摔枕头、打沙袋等方式，把积压在内心的烦恼宣泄出来，这样也会有利于身心健康。但是，要注意宣泄的对象、地点和场合；方法也要适当，避免伤害别人。

讲授新课



方法三

- 当你想得到一件东西，或者是想做某件事而未成功时，为了减少内心的失望，可以找一个适当的理由来安慰自己，这样可以帮助你在挫折面前接受现实，保持较为乐观的态度。



缓解心理压力的方法

- 转移注意力
- 宣泄烦恼
- 自我安慰

保持健康的方式

- 加强体育锻炼, 搞好个人卫生
- 保持愉快的心情, 积极向上的心态
- 学会与人相处, 维持良好的人际关系

- 了解自己的健康状况
- 健康的含义
- 调节自己情绪的方法
- 学习了心理健康的标准

1. 下列说法中不正确的是（ A ）

A. 健康是指生理上没有疾病，健康等于无病，无病就是健康。

B. 健康是指一种身体上、心理上和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有疾病。

C. 健康是一个综合的、连续的状态，而不仅仅是生病与否的问题。

D. 健康的生活不仅需要加强体育锻炼，搞好个人卫生，还需要保持愉快的心情，积极向上的心态，同时还应当学会与人相处，维持良好的人际关系。

2. 下列几项中关于社会适应方面的描述是(**C**)

- A. 至少有一种爱好和特长
- B. 以旺盛的精力参加每天的学习和娱乐活动
- C. 能自信地与自己不太熟悉的人交谈
- D. 对自己的外貌很满意

3. 当你出现紧张、生气、烦恼，甚至感到焦虑、抑郁时，下列方式你不能采取的是(**C**)

- A. 听音乐
- B. 找个地方痛哭一场
- C. 找个朋友打架
- D. 去爬山

4. 健康是指(**D**)

A. 身体健康

B. 心理健康

C. 在社会适应方面有良好的状态

D. 以上三方面都是

5. 一个人的体重是120斤，他的体重在正常范围内吗
(**D**)

A. 在正常范围内

B. 不在正常范围内

C. 有时在有时不在

D. 无法确定

6. 当你遭到好朋友的误解时，你应该怎么做(**A**)

A. 向他解释清楚，解除误会

B. 不闻不问，随他去

C. 很痛苦，无法解脱

D. 同他大吵后分手

7. 当一位学生有心理障碍时，你认为她采取什么措施才对身心有益(**C**)

A. 隐瞒不对别人说

B. 自己找办法解决

C. 请家长、老师帮忙

D. 找机会宣泄内心的烦恼