

部编版初中道法七年级上册

爱护身体



CONTENTS

目录

01

课堂导入

02

精心探讨

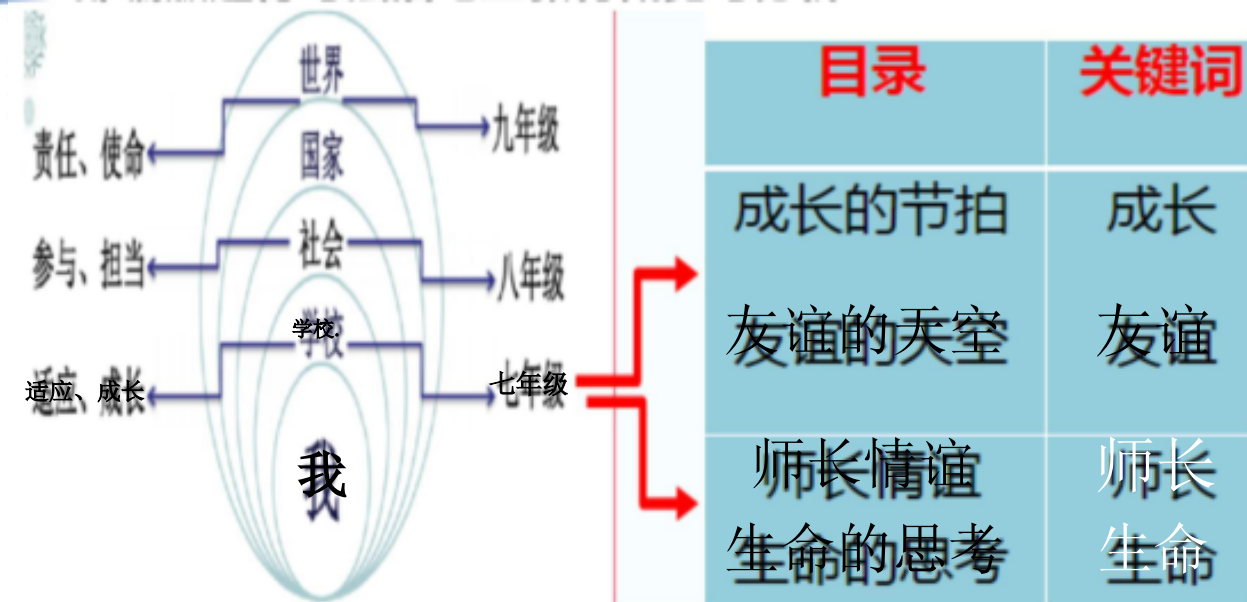
03

巩固练习






04

课堂小结

### 部编版道德与法治七上教材概览与分析



## 核心素养目标

-  **政治认同** 认同保持身心健康是提高生命质量的关键。
-  **道德修养** 懂得拥有强健的体魄，才能保持充沛的精力和蓬勃的朝气。
-  **法治观念** 拥有健康的心理和丰富的精神世界。
-  **健全人格** 树立对生命负责的态度，培养热爱生活、珍爱生命的情感，树立正确的生命价值观。
-  **责任意识** 只有拥有健康的心理和丰富的精神世界，才能葆有积极的生活态度和良好的人际关系，看到生命中更多的希望和光彩。

## 总议题

保持身心健康是提高生命质量的关键。只有拥有强健的体魄，才能保持充沛的精力和蓬勃的朝气；只有拥有健康的心理和丰富的精神世界，才能葆有积极的生活态度和良好的人际关系，看到生命中更多的希望和光彩。

我们应该如何爱护身体？我们又该怎样滋养心灵？





PART 01

# 课堂导入

## 激趣导入

★观看视频《保尔的名言，人最宝贵的东西是生命》



名人哲语

人命贵于财富，人命贵于机器，人命贵于安乐，人命贵于名誉，人命贵于权位，人命贵于一切。

——陶行知

\*小组合作讨论：

这句话告诉我们什么道理？

生命的价值高于一切，生命最宝贵。我们要珍视自己的生命，爱护自己的身体。

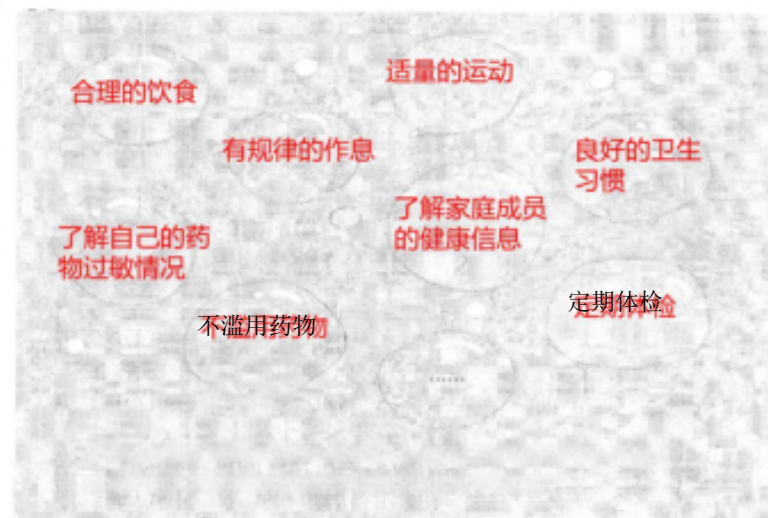


PART 02

精心探讨



## 一 生活观察



★小组合作讨论:

上述健康的生活方式，你做到了哪些？这些做法对你有什么影响？结合生活经历，说说爱护身体还需要注意哪些方面。

## 一 为什么要爱护身体

漫画中的生活方式是健康的吗？



### ★小组合作讨论：

谈谈你对这些生活方式的看法。

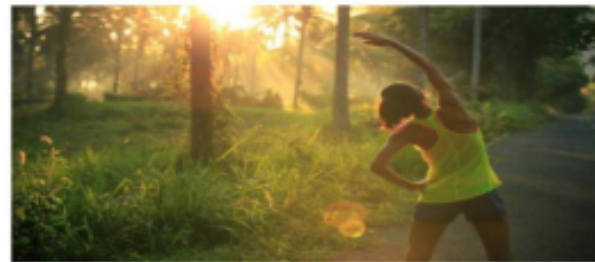
这些是不健康的生活方式，是对自己的生命不负责任的表现。这些生活方式不利于我们的身体健康，影响我们的正常学习，生活；不利于家庭关系和谐；影响国家人口素质的提高。我们要爱护身体，珍爱生命。



## 一 为什么要爱护身体

为什么要爱护身体? (爱护身体的重要性)

1. 身体是生命存在的根本。
2. 身体健康既关系个人的成长和发展, 也关系家庭的生活质量, 还关系国家的人口素质和社会的发展。
3. 爱护自己的身体, 是一种对生命负责任的态度, 我们要做自身健康的第一责任人。



## 二 如何爱护身体

### 生理健康标准

对照标准，看看自己的数据合格吗，思考不健康的方面该如何改变。

1. 生命体征：生命体征包括呼吸、脉搏、体温、血压等。正常情况下，成年人的呼吸频率为每分钟12—20次，脉搏为60—100次/分钟，体温为36.5—37.5摄氏度，血压为120/80毫米汞柱。
2. 身体质量指数（BMI）：身体质量指数是衡量身体肥胖程度的重要指标，计算方法为体重(公斤)除以身高的平方(米)，正常范围为18.5—24.9。
3. 饮食习惯：良好的饮食习惯应包括营养均衡、摄入足够的维生素、矿物质和膳食纤维，避免高脂肪、高盐、高糖食物的摄入。
4. 运动量：适量的运动对于身体健康非常重要，建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动。
5. 睡眠质量：睡眠质量对于身体健康同样至关重要，建议成年人每晚睡眠7—9小时。
6. 心理健康：身体健康与心理健康密不可分，保持心理健康可以通过积极应对压力、保持良好的人际关系、发展兴趣爱好等方式实现。

除上述标准外，还有其他指标如血糖、胆固醇、肝功能、肾功能等需要定期检查，以确保身体健康。维持良好的生理健康标准有助于预防疾病、延缓衰老、提高生活质量。



关注自己的身体状况，我们应当如何做？



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/458005010007006126>