卫生健康教案３

怎样才能身体好

一、教学目的、要求

    让学生知道身体的健康成长，是受多种因素影响的。

二、教学重点、难点

重点： 讲解影响生长发育的主要因素。

难点：怎样发挥各种因素的积极作用，促进身体健康成长。

三、教学过程：

每一个少年儿童都希望自己长得快、得高、长得结实。但有什么方法来实现这个愿望呢？这不是一个简单的剖2。人的生长发育过程受多种多样因素的影响，主要有以下几个方面：

1、                  工注意食物的营养和卫生。营养是儿童生长发育的物质基础。人体生长需要多种多样的营养素。要保证营养素足够和平衡，膳食中必须各种食物合理拱配，不能挑食、偏食。饮食卫生也很重要，如果进食污染的食品引起疾病，会直接影响营养素的吸收。

2、                  要经常参加体育活动。经常参加适当的体育活动和劳动，能锻炼身体，增强体质，促进身体发育，减少疾病，提高工作能力。要经常参加早操、课外锻炼，每天有一定时间到户外活动，充分利用日光、空气、水等各种自然因素，进行体育锻炼。

3、                  要睡眠充足。因为人体内有一种能促进生长发育的生长激素，这种激素在睡眠时分泌的量比清醒时多，睡眠不足含量就低，会影响发育。

四、思考题

要想身体长得好，应注意哪些因素？