

快乐迎接青春期



学习目标

- ☑知道青春期的生理和心理变化都是自然健康的表现；
- ☑树立自我保护意识。
- ☑学会与异性同学正确交往。



每个人的生命周期都要经历三大成长阶段，即童年期、青春期和成人期。



青春期又称“生长发育期”。是指由儿童阶段发展为成人阶段的过渡时期。青春期也是人体迅速生长发育的关键时期，是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。



交流

亲爱的同学们，你们已升入六年级，有些同学开始进入青春期了。进入青春期，我们该注意一些什么呢？



一、青春期保健



注意饮食卫生，加强营养

多吃点。

我不吃，长胖了怎么办？



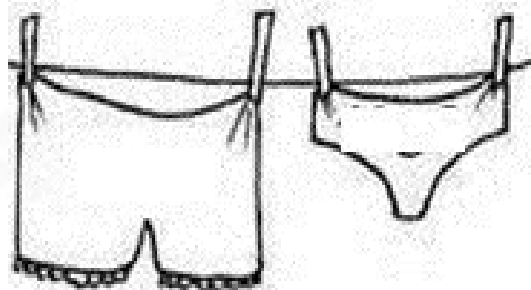
**我们要平衡膳食，
少吃糖类、高脂肪
类和刺激性食物，
多喝开水。**



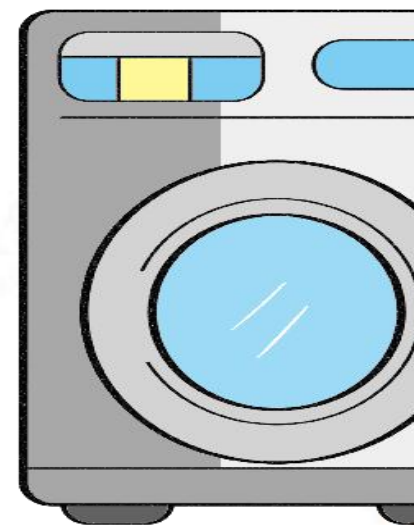
注意个人卫生



勤洗澡



穿宽松、透气的内衣裤



常换洗衣服



加强生理保护



在变声阶段要注意保护
声带，不大吼大叫



不要挤捏“青春痘”
以防感染



避免使用含油脂
较多的化妆品



养成良好的生活习惯



不抽烟、不喝酒、不吸毒
规律作息、不熬夜



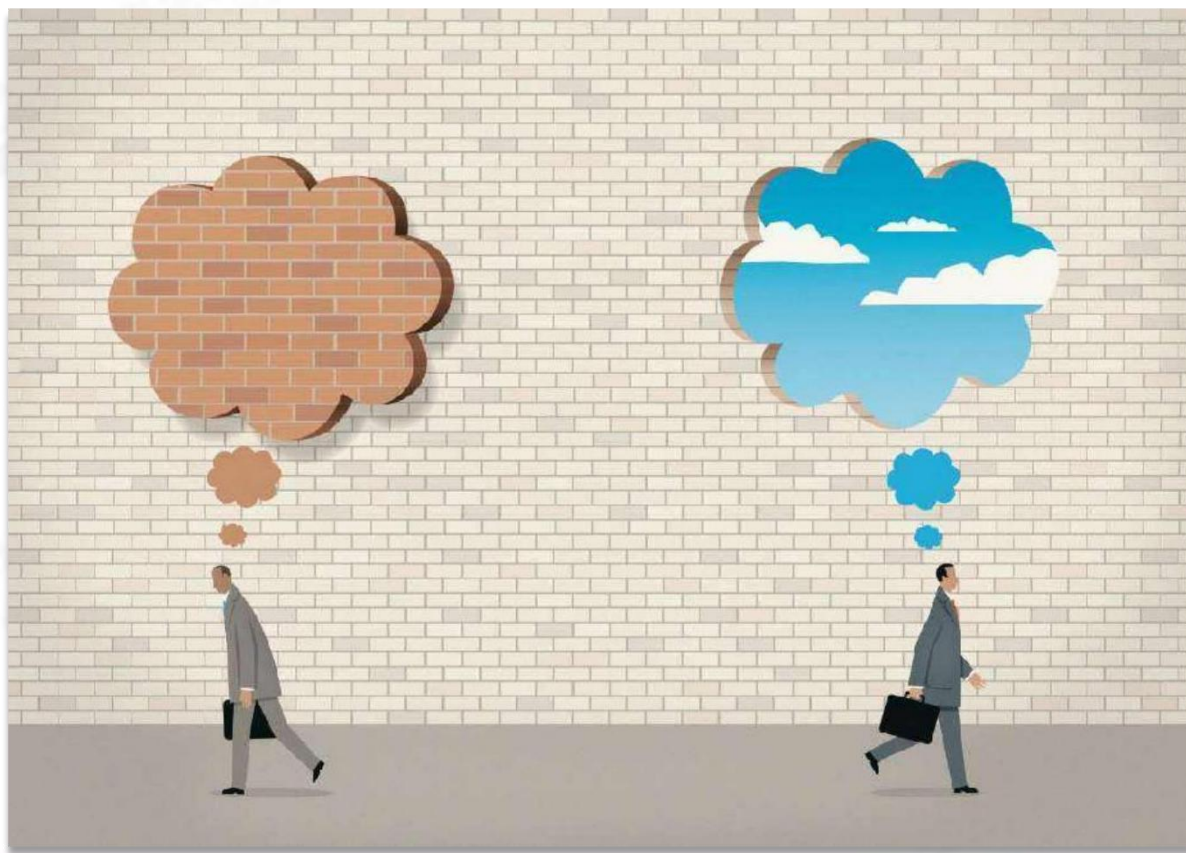
积极参加体育锻炼

青春期的发育离不开体育锻炼，锻炼不仅能促进骨骼发育，还可以调节情绪，缓解学习压力。



保持良好心情，注意情绪调节

喜怒哀乐是人之常情，我们要学会做情绪的主人。



调节情绪的四种方法

● 转移注意法

可以通过游戏、打球、下棋、听音乐、看电影、读报纸等正当而有意义的活动，转移自己的注意力。

● 合理宣泄法

哭——适当地哭一场。

喊——痛快地喊一回。

诉——向亲朋好友倾诉衷肠。

动——进行适度的运动。



什么事都喜欢
和你倾诉



● 自我激励法

你的心里能够想到和相信什么，你就能够用积极的心态去获得什么。

● 心理换位法

设身处地从对方所处的位置、角色、情境去思考、理解和处理，深刻体察他人潜在的行为动因，不以自己的心态简单地看待问题，对待他人。



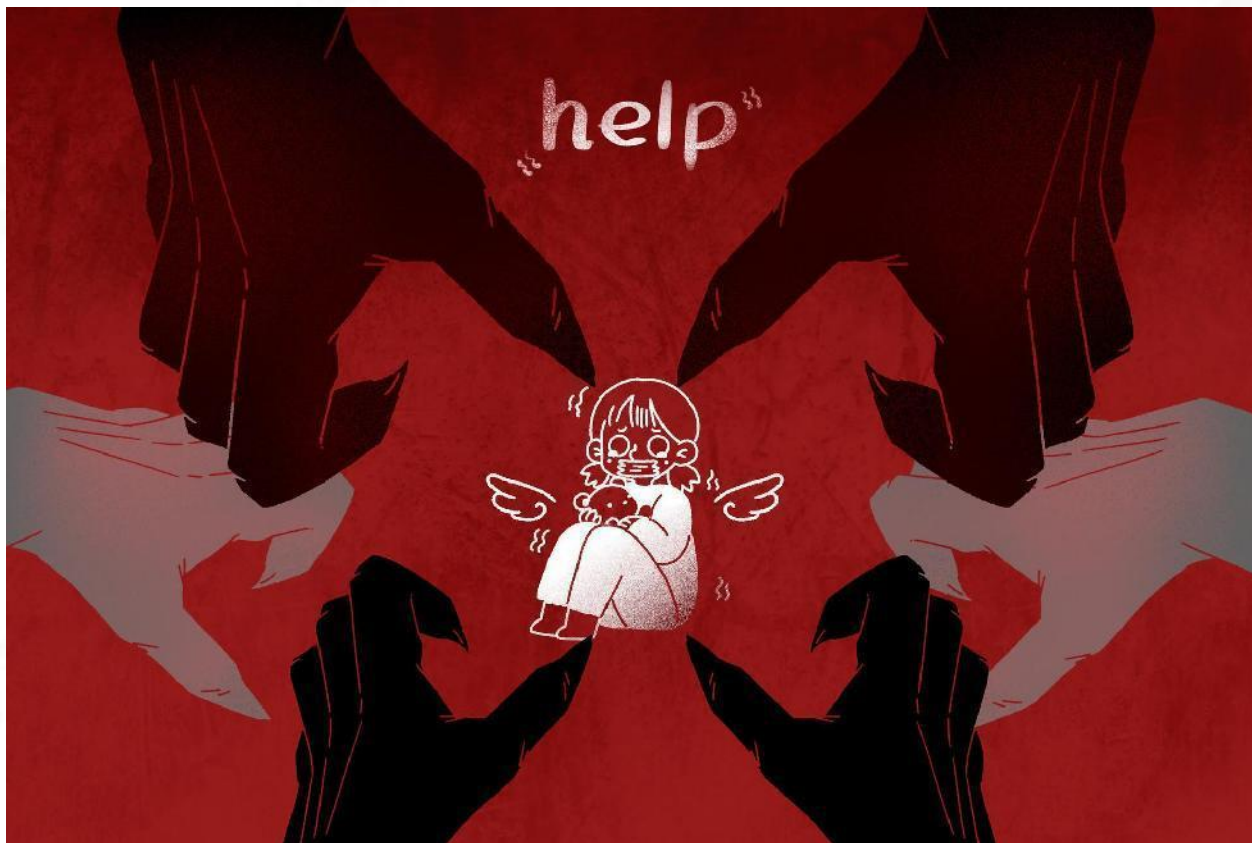
二、青春期的自我保护



锻炼自己的抗挫折能力，正视青春期的叛逆心理，客观地认识、评价自己。



保护自己的身体，拒绝他人提出的亲吻、触摸身体等要求。



外出前，将自己的行程和返回的大致时间告诉家长。如果有特殊情况，应设法通知家长。



妈妈，我和小强去学校
球场打球了，下午三点
钟回来。



外出时，尽量走安全的路线，避开荒僻和陌生的地方。问路时，不要独自跟着愿意带路的人走。



未经父母许可，不得私自在外过夜。

单独乘坐电梯时，如果有可疑的陌生人跟进来，可立即退出电梯，等下一趟人多时再乘坐。

外出时，注意观察周围环境。



那个人好像在
盯着我...



与父母闹别扭时，切不可离家出走

不去酒吧、网吧等不适宜未成年人的娱乐场所，不轻易与网友见面。



案例

广西女孩春节期间离家出走

2021年2月20日是农历正月初九，春节的喜庆氛围还在延续，广西防城港市的陈女士却陷入了巨大的痛苦之中，她13岁的女儿不辞而别，搭乘火车去1500多公里外的地方与陌生网友见面。

幸运的是经过三地铁路警察的接力找寻，这家人终于在两天后团圆。细究其原因，警方发现女儿离家出走的导火索是因为玩游戏被父母阻止，但家长在教育方面的失职，才是13岁少女选择远走他乡的原因。这位少女在回家路上告诉警察，平时父母不允许她交朋友，不在乎她的感受，这次出走就是想离他们远一点。

来源：中国青年报



三、男女生正确交往



青春期时，对异性有好感是一件非常正常的事情，但好感并不等于爱情。



青春期异性交往的益处

有利于智力上取长补短

有利于活动中互相激励

有利于情感上互相交流

有利于增进心理健康

有利于个性上互相丰富



如何处理早恋呢？

当收到异性的求爱信时，要拒绝，但得有策略，不要侮辱挖苦，伤害对方自尊心，不要张扬，能自己处理就自己处理；不能自己处理的交由老师和家长处理，要原谅对方鲁莽之举，大可不必因此而拒绝与任何异性来往。

正在早恋的，要理智地告诉自己，让童心再次驻留心间，把美好的感觉珍藏在心底，让友谊长存，同时多参加集体活动，扩大兴趣。



正确认识青春期 快乐走过每一天





随堂测评

1. 关于青春期的营养健康，以下说法正确的是：

- A. 多吃肥肉等含脂肪的食物
- B. 为了不长胖，一日三餐尽量少吃东西
- C. 多吃蔬菜、豆类、水果、鸡蛋等含铁、蛋白质及维生素的食物

2. 有关青春期异性交往，下列说法正确的是：

- A. 青春期异性不需要来往
- B. 青春期异性交往有利于个性上互相丰富，增进心理健康
- C. 青春期异性交往一定会使成绩下降

3. 当收到异性的爱情小纸条时，我们应该怎么做：

- A. 高兴地接受
- B. 讽刺挖苦对方
- C. 委婉拒绝，避免伤害对方自尊心

参考答案：

1.C 2.B 3.C





随堂测评

4. 小易觉得自己喜欢上了班上的一个同学，你给他的建议是：

- A. 把这种想法告诉父母，听听父母的建议
- B. 马上向对方告白
- C. 让好朋友帮自己告白

5. 青春期应该如何注意保健？（多选）

- A. 加强生理保护，不要挤捏青春痘以防感染
- B. 积极参加体育锻炼
- C. 注意饮食卫生和个人卫生
- D. 有情绪一定要随意发泄出来

参考答案：

4.A 5.ABC



谢谢观看

