

# 青春期的健康



## 学习目标

- 1.知道青春期的生理和心理变化都是自然健康的表现;
- 2.了解如何健康、安全、快乐地度过青春期。



## 安全故事

李蕊自从升入六年级，成绩急剧下降，情绪也变化无常，经常与同学发生矛盾，顶撞老师。

“我不喜欢待在学校里，好像住在监狱里一样，一点自由的空间都没有。上课听不进去，成绩也越来越差，读书还有什么意思。又没有真正的朋友，他们都嘲笑我丑，还说我脾气不好不跟我玩。父母也不爱我。老师也是很讨厌，期中考试我没考好，老师还特意打电话让我妈妈过来，说我可能有心理问题。也许吧，我也不知道怎么了，很烦，看谁都不顺眼，觉得干啥都没意思。”李蕊自己也很苦闷。



交流

**同学们，你们知道李蕊怎么了么？你是否也会经常没有缘由的情绪大变，心烦意乱呢？**







思考

青春期从什么时候开始?

青春期有哪些表现?

进入青春期，我们应该注意什么?

男孩和女孩是不是一样的?



# 一、什么是青春期

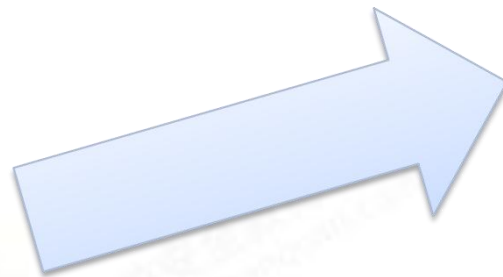


每个人的生命周期都要经历三大成长阶段，即童年期、青春期和成人期。





**青春期**是指个体由儿童逐渐发展为成年人的关键时期，在我国，一般将10~19这一年龄段划分为青春期。由于体质差异，有些人早一些，有些人晚一些。一般来说，女孩子比男孩子早。





## 议一议

**青春期是一个承上启下的关键时期，我们的身体和心理都会发生很大的变化，你准备好迎接青春期的自己了吗？**



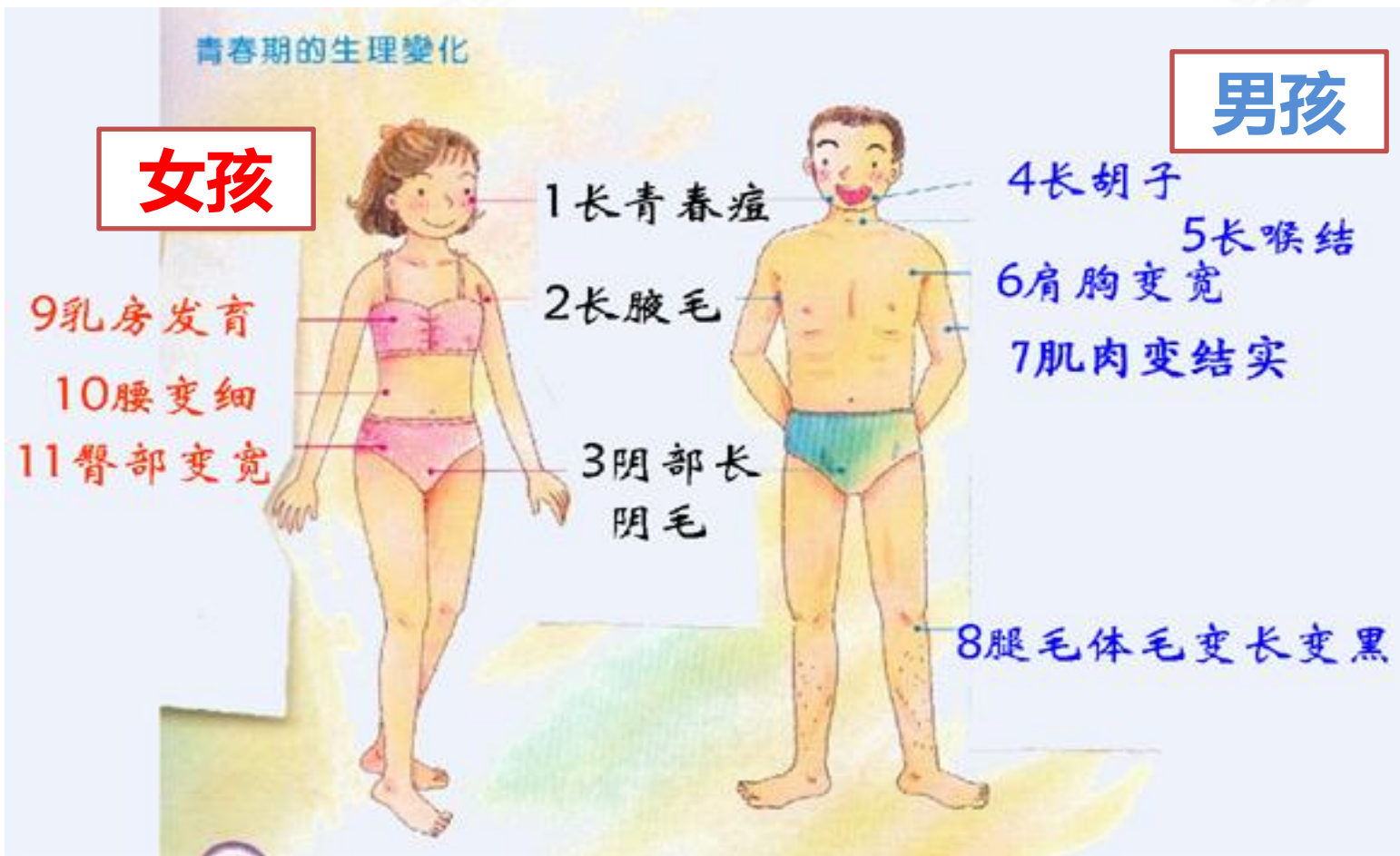
## 二、青春期，我们的变化



进入青春期，我们的身体和思想都会发生很多变化，比如男孩子开始长胡须、长喉结，开始变声；女孩子乳房开始发育、开始出现月经等。



# 青春期男孩和女孩的生理变化





## 身高会急速增长



1. 身高与性成熟早晚有关。
2. 身高与营养有关。
3. 身高与睡眠有关。
4. 身高与遗传有关。
5. 身高与体育锻炼有关。
6. 家庭是影响儿童身高体重的重要因素。



## 青春期心理变化

我们开始变得更有主见，对周围人对自己的评价也变得敏感，这些都是进入青春期的正常健康的表现，我们应该积极乐观地面对。



议一议

**进入青春期，我们应该注意什么？**

**我们要怎样保持青春期的生理和心理健康呢？**

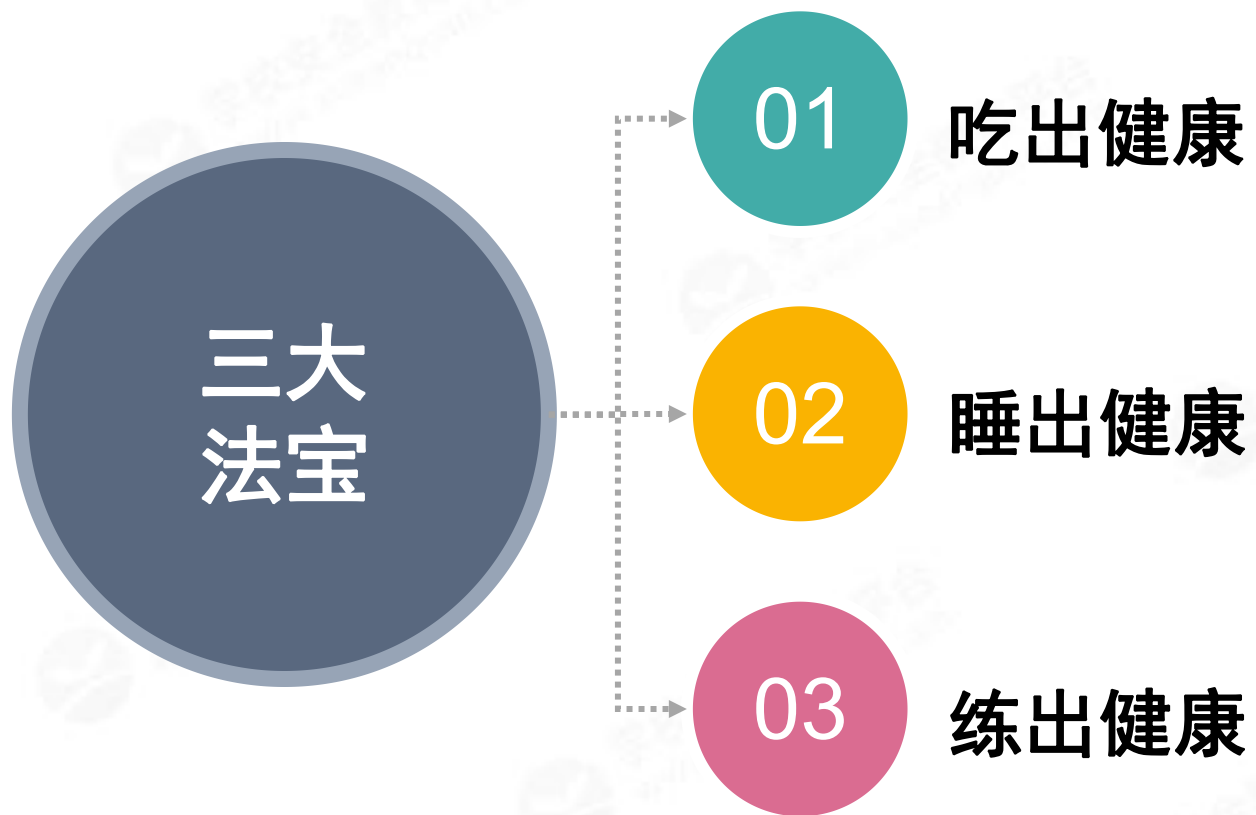


# 三、保持青春期健康





# 青春期保持生理健康的三大法宝



## (1) 要有健康的身体



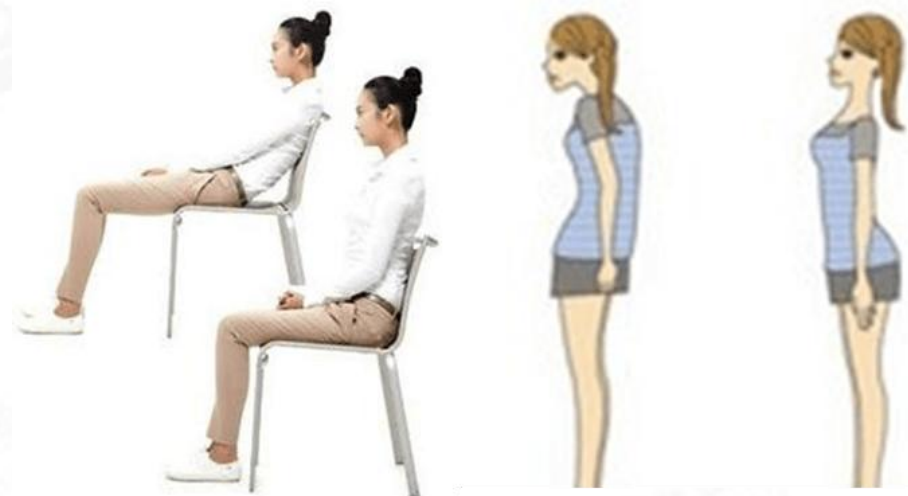
①加强营养，多食蔬菜、豆类、瘦肉、蛋、水果等含铁、蛋白质及维生素类食物。



以免一侧牙齿  
劳损，使面部  
发育不对称

②吃东西时，不要长期用一侧牙齿咀嚼食物。





③坐姿、站姿正确



④注意用眼卫生。看书写字时间不宜太长；不在光线较弱或阳光直射下看书；不走路、坐车、躺着看书。



早睡早起，  
保证睡眠



⑤合理安排作息時間

既可增強體質，又  
可使大腦得到鍛煉



⑥加強體育鍛煉



⑦注意青春期中衛生





## 女生篇

### 女生要注意的卫生

**不要穿太紧的内衣**  
**最好穿少女专用的棉质胸衣**



## 月经期间个人卫生要注意：

- ✓ 勤换卫生巾，每天用温水清洗外阴；
- ✓ 淋浴洗澡，不能盆浴或者游泳；
- ✓ 可参加适量的体育活动，但不能进行剧烈运动；
- ✓ 少吃生冷和刺激性食物。



## 安全小广播

### 悄悄话告诉你

当女孩有了月经，如果与男性发生性行为，就可能怀孕，因此一定要学会保护自己。



## 男生篇

### 男生要注意的卫生

- ◆ 遗精要注意卫生：
- ◆ 换上干净的内裤和床单；
- ◆ 每天清洗生殖器，避免引起生殖器发红发痒；
- ◆ 不用手抓弄生殖器，避免引起感染或染上玩弄生殖器的坏习惯。





# 安全小广播

## 特别提醒

要学关心、爱护女生，因为你们是男子汉啦！



## (2) 要有健康的心理

- ①言行一致，胸襟坦荡，热爱生活，兴趣爱好广泛，具有良好的自我意识，善于调节自己的言行举止。
- ②乐于交流，乐于分享，具有和谐的人际关系。
- ③情感丰富，具有较强的意志力与自制力。
- ④情绪稳定，乐观开朗。
- ⑤宽以待人，乐于助人。
- ⑥有所追求，积极进取。



# 保持心理健康，让青春闪耀，也有四件宝：

与老师相处自尊

与父母相处自立

与异性相处自爱

与朋友相处自信



议一议

**青春期还需要注意哪些问题？**

**和同学们议一议？**







## 随堂测评

### 1. 青春期是指哪个时期：

- A. 从童年到成年的关键期
- B. 从幼年到成年的关键期
- C. 从青年到成年的关键期

### 2. 女生月经期间要注意个人卫生，以下哪条是可以做的：

- A. 夏季天热时吃冰激淋，并喝大量冰镇饮料
- B. 和同学去游泳馆游泳
- C. 参加适量的体育活动

### 3. 关于青春期营养健康，以下正确的是：

- A. 多吃肥肉等脂肪食物
- 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、蛋等含铁、蛋白质及维生素类的食物

参考答案：  
1.A 2.C 3.C





随堂测评

**4.青春期男孩的身体变化，比较明显的是：**

- A.头发生长速度快
- B.开始长胡须、长喉结
- C.喜欢打架闹事

**5.以下属于保持青春期生理健康的是：(多选)**

- A.加强体育锻炼
- B.坐姿、站姿正确
- C.注意用眼卫生
- D.注意青春期卫生

参考答案：  
4.B 5.ABCD



谢谢观看

