

当好自己的青春期医生



学习目标

- 1.了解青春期男生、女生在生理心理上的变化;
- 2.知道如何健康、安全、快乐地度过青春期。



青春期是人一生中身心变化非常迅速的时期。青少年在生理上进入青春期发育的同时，在心理上也开始进入“断乳期”，心理发展集中而迅速地表现出诸多特殊变化。我们应该正确认识青春期的种种生理、心理变化，使自己健康、安全地度过青春期。



一、青春期的生理变化



你知道吗

你的青春期是从什么时候开始的，
有哪些表现呢？



青春期的到来，首先表现在生理变化上：

- 1.性器官快速发育。
- 2.第二性征出现，男女生在体征上的差异凸显。
- 3.性功能成熟，女性出现月经，男性发生遗精。



青春期是身体、心理和智力发育的关键时期，青春期卫生不容忽视，要注意营养与休息，经常锻炼身体。遇到痛经、长痘等特殊情况时，懂得正确应对。



经期护理：

1. 月经时，出现轻度的不适是正常的生理反应，无需过度担忧。
2. 每天用清水清洗外阴，勤换卫生巾和内裤。



- 3.少食辛辣生冷的食物，保证充足的睡眠，不剧烈运动。
- 4.疼痛无法忍受时，可在家长的陪同下到正规医院就医。



长痘护理：

- 1.保持规律健康的生活方式，不熬夜。
- 2.少吃辛辣刺激性的食物，多喝水，水能促进新陈代谢和毒素的排解。



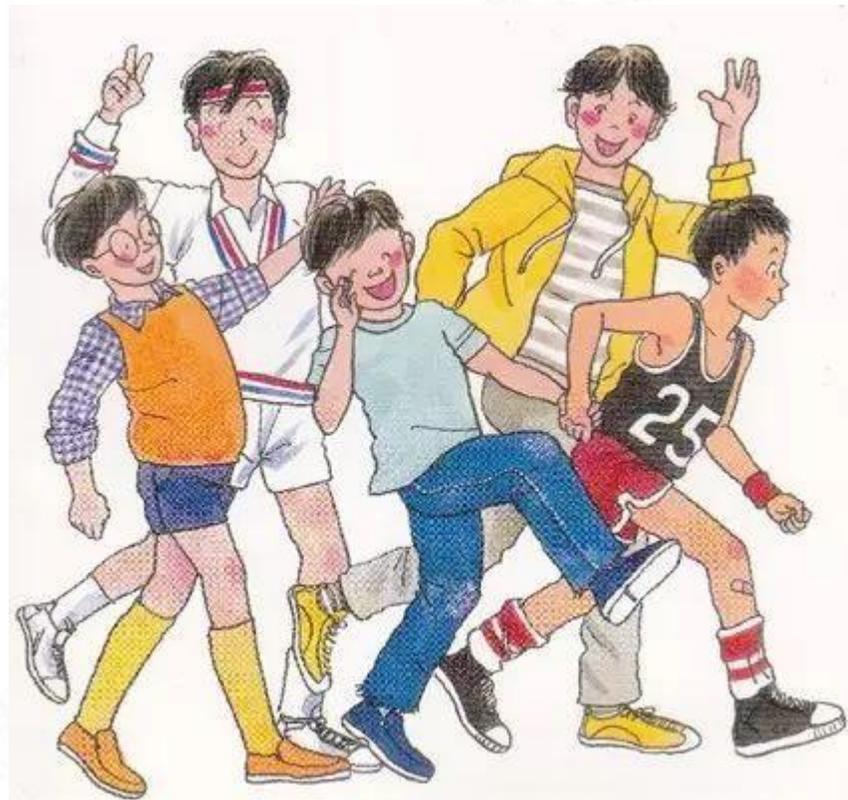
3.保持皮肤干净卫生的状态，同时，加强体育锻炼，提高身体的免疫力。

4.痘痘有发炎迹象或疼痛异常时，应及时就医。



安全小广播

遗精是青春期男生常见的生理现象，对身体健康没有害处。也有男生常常为自己没有遗精而忐忑，生怕自己发育不良。遗精出现的早晚与是否具有生育能力并不相关。



二、青春期的心理特点



处于青春期时，总是憧憬成熟又留恋童年，追求完美又总有缺憾，拒绝灌输又渴望帮助。这样矛盾的心理，对身心还不成熟的青少年来说，意义重大又难以应对。



交流

青春期有哪些心理特点呢？



1.关注自我

青春期热衷于思考自己的优缺点、特点，时而自恋，时而自卑。



2.独立性增强

希望得到他人的承认和尊重，摆脱成人的约束，渴望独立。



3.感情变化显著

感情多变也逐渐深化，已经开始产生和感受到许多细腻复杂的感情。



4.朋友交往需求强烈

处在青春期的孩子总是将彼此之间的交往与认可看得极为重要。



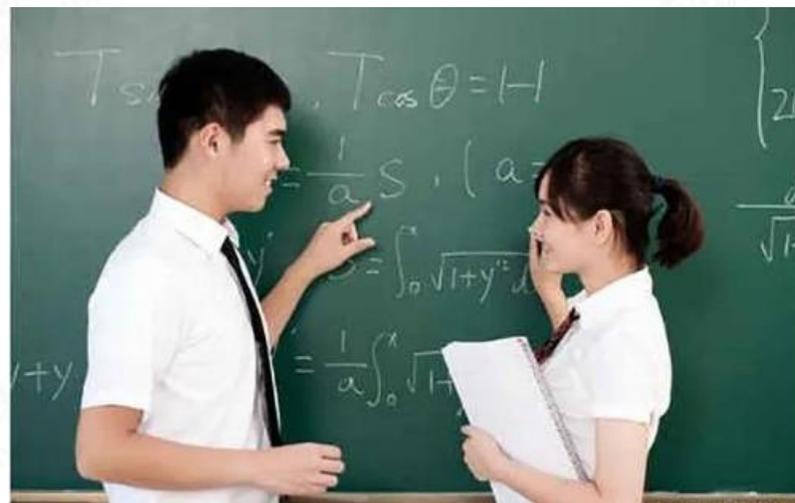
5.与成人关系开始变化

不愿像小孩子一样听从家长和老
师，希望获得像大人一样的权利，
也因此常常会与家长产生矛盾。



6.性意识的萌动

关注来自于异性的评价；渴望
了解性知识，对异性产生好感。



三、应对青春期烦恼



安全故事

雯雯是父母眼中的好孩子，是老师眼中的好学生，在班里的学习成绩名列前茅。她非常喜欢文学，理想是当一名作家，暑假想报名参加一个少年写作班。但父母认为中学生首先应该学好数理化。文学可以作为兴趣，不能作为职业。雯雯因此非常烦恼。



交流

同学们，正处在青春期的你们遇到过什么样的烦恼，知道如何正确应对青春期常见的问题吗？



1.学会控制自己的情绪，
遇事要冷静。



2.增强自信。正确评价自己，
明确自己的优点与缺点。



3.学会转移压力。进行积极的自我暗示，试着从多个角度看问题。



4.正确面对青春期的性和恋爱问题。提倡广泛的异性交往，不要个别深交。异性交往过程中，自尊自重，互帮互助。



5.积极表达自己的意见。常常向家长表达自己的观点，分享自己的感受，让家长了解自己的想法。



6.学会正确宣泄。遇到烦恼时，可以找朋友或心理老师倾诉，表达自己的感受；也可以通过写日记、适当的哭泣来缓解压力。



安全小广播

下面这些做法，可不受欢迎哦：

凡事过分依赖家长

自私自利，性格孤僻

只爱听表扬的话，不能接受批评

情绪不稳定，动辄发脾气

虚荣心强，处处攀比

缺乏同情心，爱撒谎



愿你们度过一个健康、快乐的青春！





随堂测评

1.下列属于男生青春期的身体变化的是：

- A.肩膀变窄
- B.开始长胡须、喉结出现
- C.声音变细

2.下列属于女孩青春期的身体变化的是：

- A.乳房开始发育
- B.声音变粗
- C.肩部变得宽厚

3.下列属于青春期少年心理特点的是：

- A.更加关注自我
- B.不喜欢交朋友
- C.变得更加依赖家长

参考答案：
1.B 2.A 3.A





随堂测评

4.有关青春期的朋友关系，下列说法正确的是：

- A.为免被大家排斥，应该多讨好、迁就朋友
- B.对于同学或朋友的评价会变得很敏感
- C.青春期异性朋友交往一定会使成绩下降

5.处于青春期的我们会遇到很多烦恼，有烦恼时可以：

- A.多和好朋友聊聊天
- B.玩网络游戏，忘记烦恼
- C.一个人躲在房间里不出门

参考答案：
4.B 5.A



谢谢观看

