

第一章 人的由来

第三节 青春期

导入新课

资料：有人说，青春期是花季，是雨季，所有关心你的人会说，不要被鲜花陶醉，不要被暴雨打湿，你们要用理智迎接这花季雨季。理智思考之时是你长大之时。青春期是人生的关键时期，是过渡时期，走好青春期，是未来成功的基石。

怎样才能知道自己到了青春期呢？

怎样才能健康地度过青春期呢？



学习目标

1. 描述青春期的发育特点(包括身体变化和心理变化)。
2. 通过讨论和交流，关注自己和同学的身心变化，共同健康地度过青春期。

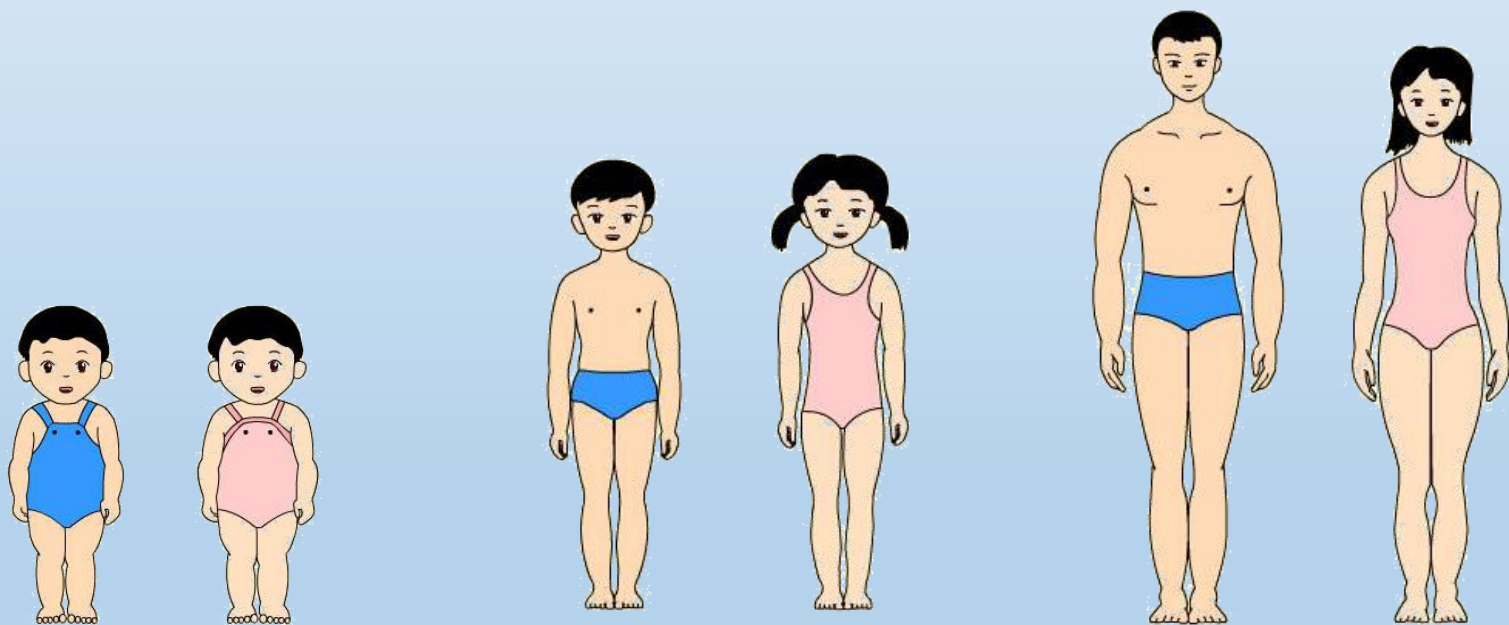
青春期调查——男生篇

1. 你是几岁时身高开始突增的？
2. 你出现喉结了么？
3. 你有没有出现遗精？（回答“有”或“没有”）
4. 你觉得你是不是进入青春期了？
5. 你有没有突然感到很烦躁的时候？你是怎么调节自己的情绪的？
6. 你有没有喜欢过哪个女生？你为什么会喜欢她呢？
7. 你对自身的发育有没有产生困惑？是否希望得到老师的帮助？

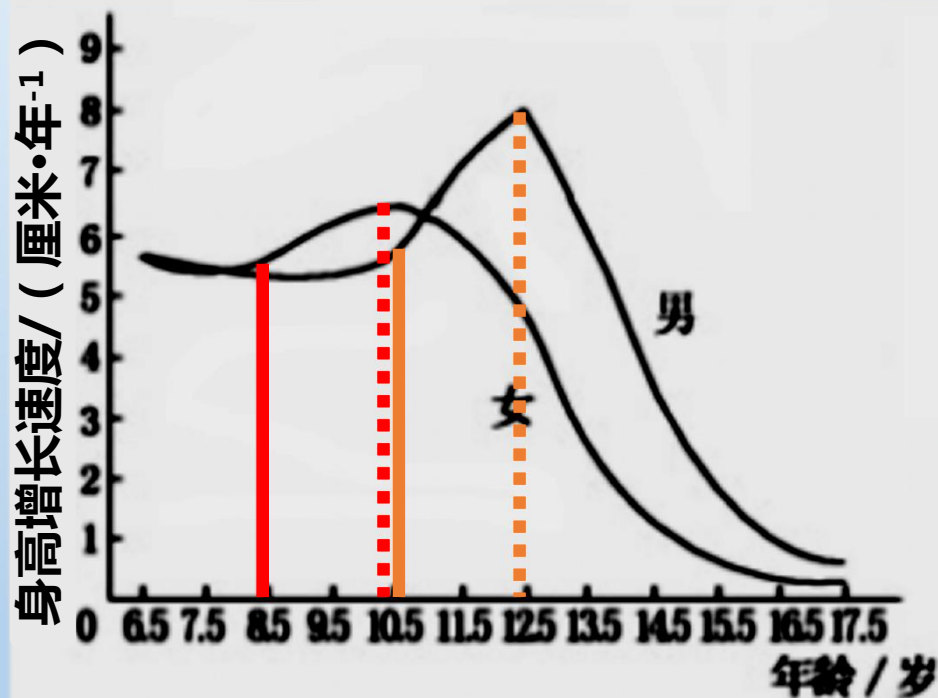
青春期调查——女生篇

1. 你是几岁时身高开始突增的？
2. 你的乳房开始发育了吗？（回答“是”或“不是”）
3. 你有没有出现月经？月经期你知道如何保护自己么？
4. 你觉得你是不是进入青春期了？
5. 你有没有突然感到很烦躁的时候？你是怎么调节自己的情绪的？
6. 你有没有喜欢过哪个男生？你为什么会喜欢他呢？
7. 你对自身的发育有没有产生困惑？是否希望得到老师的帮助？

青春期是人生发育的最关键时期，也是最后阶段。
在这个阶段发生了很多重要变化！首先我们就来了解一下，青春期的身体变化。



青春期的身体变化



某地男女生身高增长速度曲线图

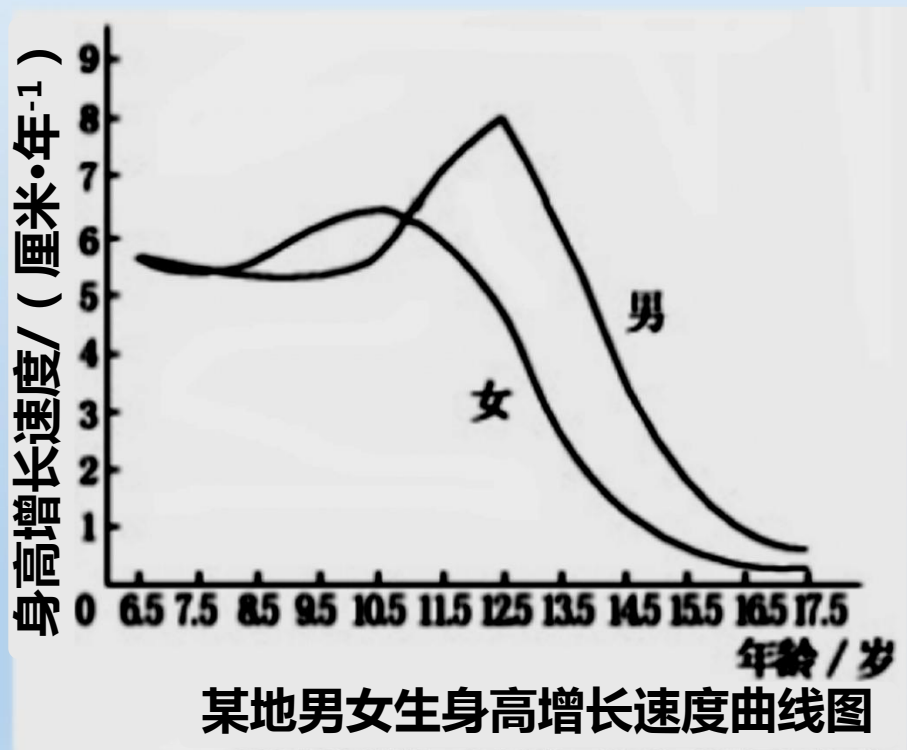
1. 男孩和女孩开始身高突增的年龄有没有差别？

女孩8.5~9岁，

男孩10.5~11岁

2. 你和本组同学的身高变化与图中数据完全一致吗？

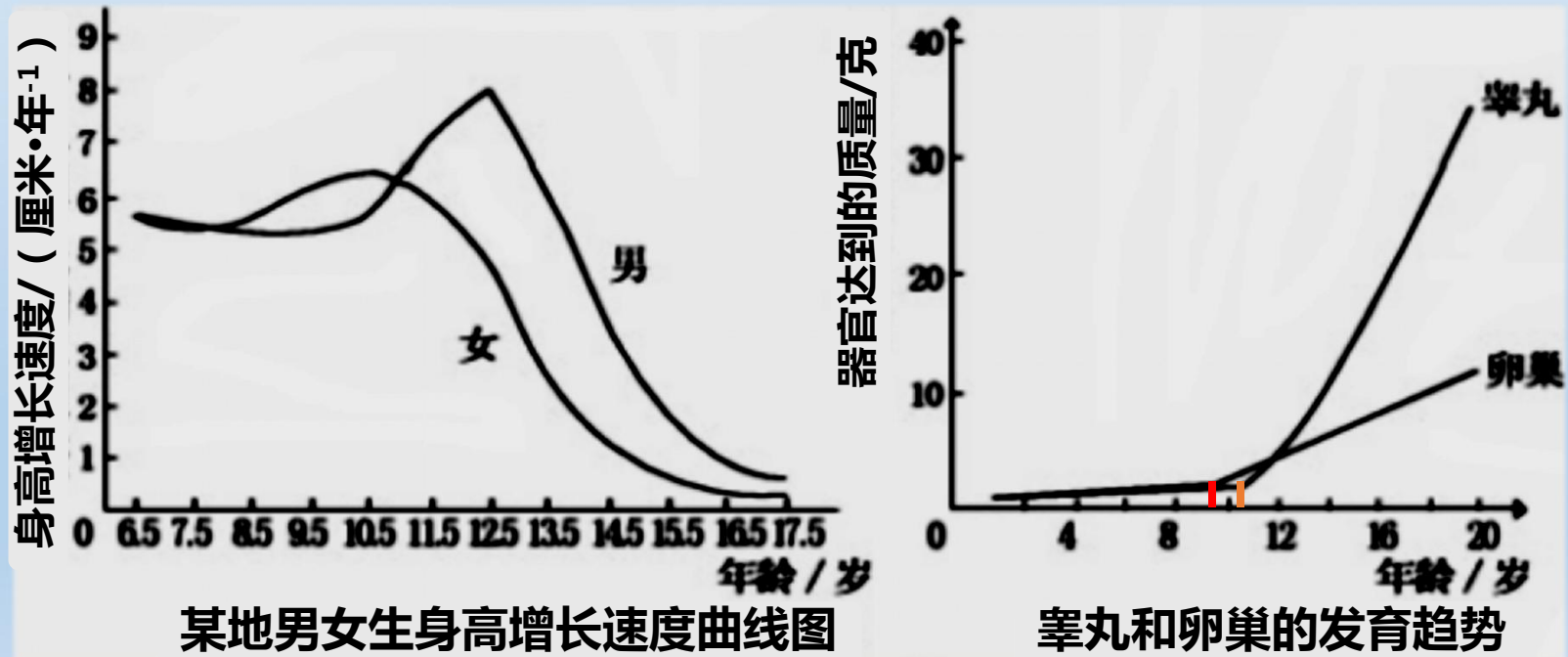
如果有出入，请分析原因。



不同地区、不同生活状况和不同体质的同龄、同性别同学，身高的变化情况总会有些差异。

3. 男孩和女孩体形的变化与睾丸和卵巢的发育有关吗？

有关，随着睾丸和卵巢的发育，男孩和女孩的身高明显开始增加，体重也明显增加，这必然会导致体形发生变化。



4. 男孩和女孩在青春期的身体变化还有哪些？



早晨醒来……

遗精

我为什么会遗精？

遗精是指男孩子进入青春期后，有时在睡梦中精液自尿道中排出现象。睾丸不断产生精液，积存多了，自然就会排出。



月经来潮…

它是甚麼？



怎麼一回事…



初經感覺如何？



月经周期的出现，标志着女性具有了生殖的能力。

青春期的心理变化及其卫生



有了强烈的独立意识

遇到挫折又有依赖性，渴望得到家长和老师的关怀。





内心世界逐渐复杂，有的事情不想跟家长交流。

青春期有哪些心理变化？

1. 有了强烈的独立意识，遇到挫折又有依赖性，渴望得到家长和老师的关怀。
2. 内心世界逐渐复杂，有的事情不想跟家长交流。
3. 性意识开始萌动。

正确处理异性交往



活动中建立真诚的友谊



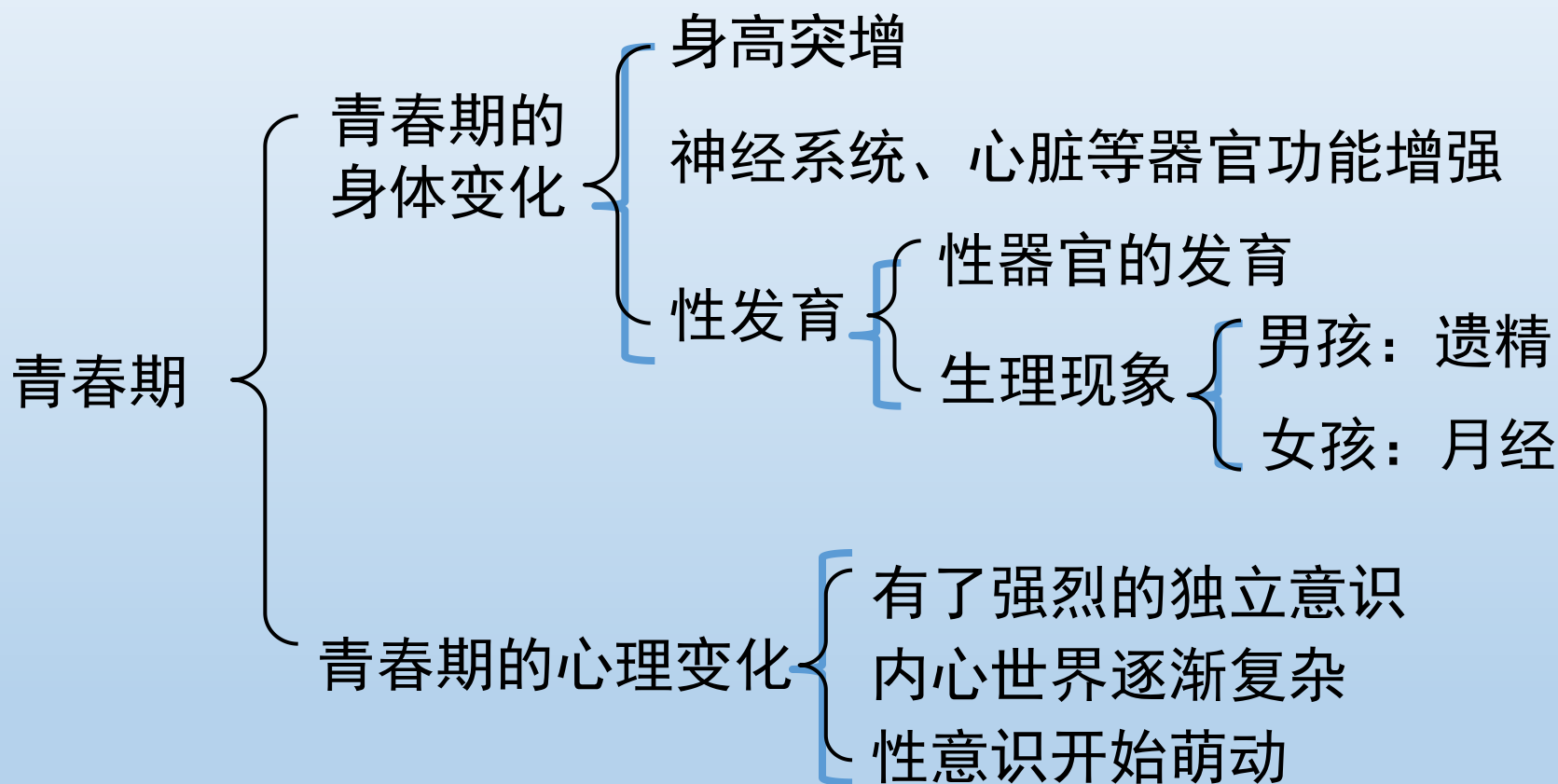
共同探讨学习

青春期的心理变化及其卫生

1. 每天要用温水清洗外阴部，使用的毛巾和盆要清洁。
2. 要使用清洁卫生巾。
3. 避免着凉。
4. 要做到心情舒畅，情绪稳定。
5. 要有足够的睡眠和休息。
6. 进行适当的运动，但要避免剧烈运动。

月经小知识

课堂小结



1. 关于青春期的叙述错误的是（ **A** ）

A. 进入青春期后，男女性器官才开始发育

B. 青春期是一一生中身体发育和智力发展的黄金时期

C. 进入青春期后，男女的性器官都迅速发育

D. 青春期的显著特点是身高突增

2. 月经的形成与哪一项周期性变化有关系 (**D**)

A. 子宫内膜

B. 睾丸

C. 输卵管

D. 卵巢和子宫内膜

3. 人一生中身高发育和智力发展的黄金时期是 (**B**)

A. 童年期

B. 青春期

C. 成年期

D. 老年期

4. 女性在月经期间必须注意的卫生保健是（ **D** ）
- A. 要做到心情舒畅，情绪稳定，适当运动
 - B. 要注意外阴部的清洁卫生，月经用品要干净、专用
 - C. 要注意饮食，不受寒着凉，睡眠休息要足够
 - D. 上述三点都要做到