

# 六年級女生青春期教育

# 主要内容

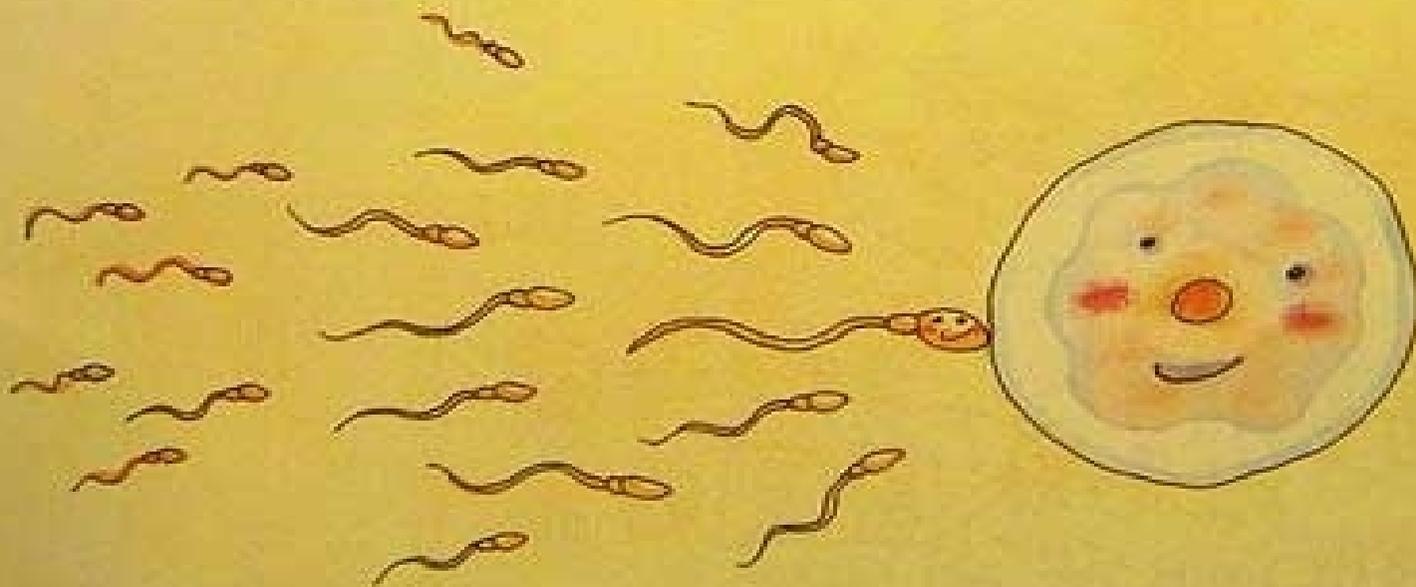
- 一、成长年龄分期
- 二、青春期生理变化
- 三、青春期生理保健
- 四、我的“禁区”我守护

我是怎樣來的呢？





你是由精子和卵子  
結合而成的。



# 一、成长年龄的分期

- 新生儿期：自出生后脐带结扎起至生后**28**天



# 一、成长年龄的分期

- 婴儿期：指出生后到满一周岁之前的婴儿。



# 一、成长年龄的分期

- 幼儿期： 自满1周岁到3周岁之前为幼儿期。



# 一、成长年龄的分期

- **学龄前期：**3周岁后到入小学前称为学龄前期。



# 一、成长年龄的分期

- 学龄期：从入小学起（6~7岁）到进入青春期（12~14）岁前称为学龄期。



# 一、成长年龄的分期

**“青春期”**：人在成长过程中，以第二性征出现为起点，到身体完全发育成熟这一时期。是身体和心理方面发生明显变化的时期。又叫做青春发育期。

**WHO(世界卫生组织)**：**10—20岁**

**我国**：**12-18岁**



## 二、青春期的生理变化

### 女生的生理发育特征

- (1) 身高和体重迅速增长：身高年增长值一般为5~7厘米，个别可达到10~12厘米。体重年增长4~5公斤，个别可达到8~10公斤。
- (2) 各脏器功能发育趋于成熟。
- (3) 内分泌系统和生殖系统发育成熟。

# 二、青春期的生理变化

## • 女性的第二性征

- 1、身体气味轻微变化
- 2、臀部变大
- 3、出现阴毛
- 4、出现腋毛
- 5、乳头颜色变深
- 6、乳房变大
- 7、阴毛增多
- 8、月经初潮

四大显著特征：

- ①乳房隆起
- ②臀部突出
- ③皮肤变细腻
- ④音调变高

## 二、青春期的生理变化

### 影响发育的因素

- 遗传因素
- 营养因素
- 劳动和体育锻炼
- 睡眠因素
- 精神和情绪因素
- 其他因素

## 二、青春期的生理变化

### 乳房发育最早

- 女孩进入青春期的第一个信息是乳房的变化。然后依次是阴毛、腋毛的变化。青春发育初期，女孩乳房即开始发育。乳房的发育既早于其它第二性征的发育，也早于月经的初潮。

## 二、青春期的生理变化

### 第二性征出现的年龄顺序

- 8~10岁身高突增开始，子宫开始发育。
- 11~12岁乳房开始发育，出现阴毛，身高突增达到高潮，内外生殖器发达。
- 13~14岁月经初潮，腋毛出现，声音变细，乳头色素沉着，乳房明显增大。
- 15~16岁月经形成规律，脂肪积累增多，臀部变圆，脸上长粉刺（青春痘）。
- 17~18岁骨骺闭合，停止长高。
- 19岁后体态苗条，皮肤细腻。

## 二、青春期的生理变化

### 乳房发育给女生带来的困惑

- 外在的变化
- 同学的眼光
- 心理负担

## 二、青春期的生理变化

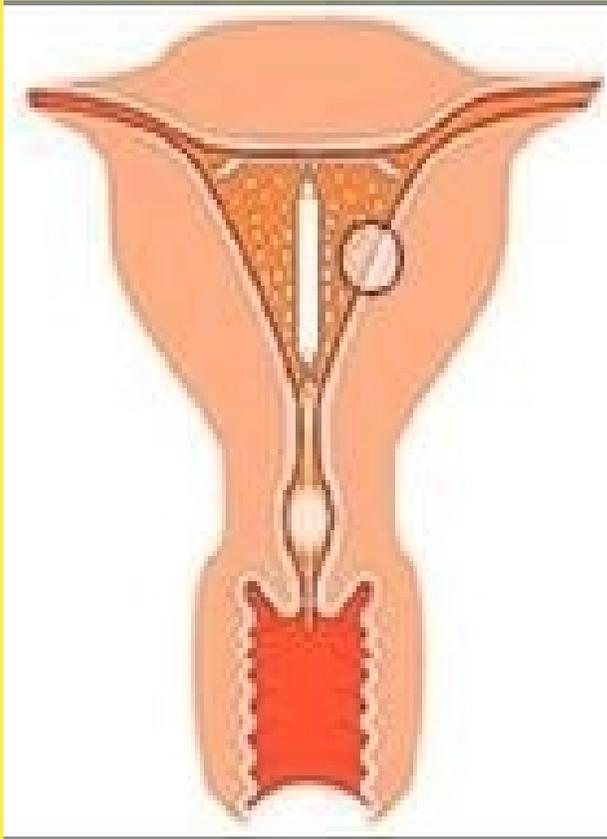


## 二、青春期的生理变化

### 月经初潮的先兆

- 乳房开始发育，并逐渐长大
- 体重和身高突然明显增长
- 腋毛和生殖器附近的阴毛长出
- 内裤上有一些白色分泌物

## 二、青春期的生理变化



月经：增厚的子宫内膜碎片连同血液一起周期性脱落。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/038107126035006111>