

我的青春 我做主 ——青春期健康教育



亲爱的男同学们，大家好！

今天我以一种父亲和老师的双重身份和大家一起共同学习青春期健康知识。在开始学习之前，我首先要纠正一种观点：谈及青春期，尤其是大庭广众之下，有的人认为难以启齿、羞于见人，其实，“青春是漂亮的，青春期是毕生中最亮丽、最自信、最有收货的时期，青春期的到来，我们的体质在变化，我们的心理在变化，我们的人生目的也在逐渐形成。



认识青春期

什么叫青春期呢？

青春期是从童年到成年的过渡时期，这一时期人体的形态、某些器官的构造、功能均有明显的变化。

青春期有两大特性：

- 一、身体和心理发展变化迅猛，
- 二、开始出现第二性征。



漫谈青春期的生理和心理健康

一、青春期生理特点

二、青春期心理特点

三、青春期健康问题

- (一) 青春期交往问题
- (二) 中学生“早恋”的危害性

四、青春期健康教育的对策



一、男生青春期的生理变化

青春期我们的身体会出现哪些变化呢？

身高体重
增长

面生胡须

喉结隆突

嗓音变粗

生长体毛



青春期的阶段

- 青春前期：体格生长突增。
- 青春中期：性征发育期，性器官与第二性征迅速发育。
- 青春晚期：性腺基本发育成熟，第二性征发育如成人，骨骺趋向完全融合体格的发育逐渐停止。

• 每期持续2~4年



什么促使身体有这样大的变化？

- 1、丘脑下部、脑下垂体、甲状腺、肾上腺等的发育及多种激素的分泌，深入促使全身组织的迅速发育。
- 2、生殖系统发育成熟，性激素经血液循环抵达全身，内外性器官发育成熟，出现第二性征。



➤ 第二性征的发育和功能的具有

1. 第二性征的出现

第二性征是发育的外部体现。如男性喉结增大，声音变粗，阴毛和胡子长出等。

第二性征的发育过程，前后约需四年左右。第二性征的出现，使学生感到自己已经成为大小伙子，不再是小孩子了，由此增强了成人感和性别角色的体验，个性心理的发展也愈加迅速。



第二性征的发育和功能的具有

- 2. 男性遗精现象。
- 初次遗精就是男性进入青春期的标志。
- 男生到了青春期，睾丸等生殖器官已经发育，不停产生精子和精液。有时精子和精液积存多了，就会自然排出体外。这就叫遗精。
- 由于遗精常常伴伴随做梦，因此又叫“梦遗”。初次遗精意味着男性生殖腺走向成熟。



➤ 第二性征的发育和功能的具有

- 总之，青春期在生理方面的发育不是单纯的身体的增大，而是从小朋友身体到成人身体的一种质变过程。通过这一发育，在生理上确立了男女的分化。



二、青春期心理特点

1、思维的独立性和批判性明显发展。

进入青春期，由于脑和神经系统的发育与成熟，青少年由小朋友时期详细的形象思维向抽象的逻辑思维发展，思维的独立性和批判性有了明显发展，从而在学习能力方面有明显的提高，成为发展智力的黄金时期。



有了独立意识，但又有较强的依赖性。



二、青春期心理特点

2、情绪发展多变。

青春期情绪内容广泛，既有对现实生活、学习中的多种情绪体验，又有对未来的憧憬。

不过，这些情绪轻易波动，带有明显的极端性。经典的体现是：或激动兴奋，或烦躁不安。并且出现了心境性的情绪特点。



情绪的不稳定性

喜悦和悲伤、
快乐和苦恼、
自信和胆怯、
笑声和眼泪。



二、青春期心理特点

- 3、自我意识形成和迅速发展。

- 所谓自我意识，就是人对于自己以及自己和周围事物关系的一种认识。其中包括自我理解、自我体验、自我评价、自我控制等形式。



有时会出现逆反心理；



哼, 我偏偏不这样做!

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/275241321101011311>