绽放青春，快乐成长

——谈谈女生青春期的成长知识

花园小学 马丽近

同学们，今天我们六年级的女生聚集一起，来上一节青春期健康知识课，马老师主要从三方面来和大家谈谈，青春期的一些我们必须了解的知识。一、什么是青春期。二、月经的相关知识。三、青春期的心理卫生保健。

**一、什么是青春期**

1、人的一生如同我们家里养的花草一样，春天发芽，夏天茂盛，秋天结果，冬天衰败。同学们现在正是春天的季节，如同池塘里的的荷花，才露出尖尖的角来，是个非常美丽的时期。但是这个发展变化很快，所以我们今天我们就要来认识一下我们自身的发展--青春期。 过渡：什么叫青春期呢？青春期就是由儿童发育到成年的过渡时期。这个时期一般为10年左右，即从10岁到20岁。其中，10到15岁这五年发展速度最快。

2、青春期有什么特征呢？

青春期有两大特征：一是身体和心理发展变化迅猛，二是男女第二性别特征开始出现。

那么第二性特征都有哪些呢？

第二性特征：男：胡须-声音-喉结-肌肉；女：声音-喉结-乳房-骨盆-皮肤脂肪。

3、青春期的男女发展差异：

青春期的生理发育一般是女学生比男学生提前两年左右，所以我们经常发现小学生中女孩子比男孩子个子高，这是因为女学生发育提前的缘故，一般是到了初中，男孩子的发育速度就加快了。

**二、月经的相关知识**

1、女性生殖系统： 外生殖器； 内生殖器：卵巢、输卵管、子宫、阴道

2、月经及其周期

月经的生理原理：月经：顾名思义，每月会经历一次。女学生进入青春期后，身体发育速度加快，女性月经初潮是女性青春期发育的重要标志。女孩子第一次月经在10-15岁之间。

女性在人类繁衍中担负着生育的任务。女性内生殖器--子宫就是生育子女的一个重要器官，子宫内有一层薄膜，如果没有精子和卵子在子宫里着落，子宫的这一层薄膜就会脱落，排出体外就是月经。女孩子有月经了，就表明逐渐成为大女孩子了，生理上是可以怀孕了，但如果怀孕年龄太小，对身体的伤害是很大的，所以女孩子尤其要注意保护自己，防止有坏人侵犯。【图示意。两张】

3、月经初潮的先兆。

如果你发现身体有以下改变，就表示初潮很快就会来到：

体重和身高突然增加。

乳头开始变大，乳晕扩展。

腋毛及生殖器附近阴毛逐渐长出。

内裤上有一些白色分泌物，俗称白带。

初潮通常只是有一点点经血流到内裤上，颜色不一定是鲜红色，也可能是咖啡色。

你如果那天发现自己的内裤有与往常不一样的情况，要及时大胆、坦然地告诉你的妈妈或家里的妇女，甚至是学校的老师，他们会早有准备地用心地呵护，照顾你的。如果你已经有了月经的同学，在家在学校都要坦诚地面对，不要不好意思，因为这是每一个女孩子都必须经历的。你要学会从容面对。

4、月经期的卫生保健

对于女生来说，月经期的卫生保健非常重要。

其一，注意阴部卫生。少女进入青春期后，随着月经的来潮和白带的分泌，少女对于此往往茫茫然，一时不知所措，由此易患青春期阴道炎。因此，应注意经期卫生，正确使用消毒后的卫生纸巾，内裤要在日光下照晒，借以紫外线消毒；经常洗澡；睡前用温水清洗外阴，洗盆专用；大便后，手纸应由前向后擦，小便后用卫生纸擦干净。

其二，防止罹患“时装性阴道炎”。青春少女随着审美观念的增强，追求体形美，故各种体形裤倍受青睐。此类裤子裤裆瘦短，布质厚，弹性不佳，透气不良，这就使得前有尿道口、后有肛门的阴道倍受窘迫，阴道的分泌物不得排泄，会阴部处于温热、潮湿的状态，各种致病菌在此环境下最容易生长、繁殖，容易罹患时装性阴道炎。 因此要少穿或不穿体形裤，合理着装，尽量选用合体、布料弹性好、透气良的时装，以防后患无穷。

其三，防止性病的间接感染。平时你们在公共浴所洗浴时，应自带浴盆、浴巾，尽量淋浴而不要盆池浴，防止阴道滴虫、淋病菌或其他性病等间接感染，同时亦应掌握相应的性病知识，防止性病的间接接触感染。

过渡：我们在身理变化的同时，身体方面也有一个很特别的变化，比如说女孩子的胸部。目前由于我们生活条件越来越好，很多女孩子从十岁起都有明显的变化，少女对乳房应注意以下保健：首先，为保护乳房而防受外伤、挤压以及使其保持形态美，应佩戴胸罩，注意选用大小适宜、质地柔软、弹性好、吸汗强的布质或针织品乳罩。其次，经常清洗乳房，勤换内衣、乳罩，防止其感染而引起乳腺炎。

总结：搞好青春期的卫生是确保青春期健康发育的一个十分必要的条件，希望同学们养成良好的个人卫生习惯，是青春期得以健康的发展。

**三、青春期的心理保健**

亲爱的女同学：青春期的你，处在身体发育迅速完成的时期。这期间，你的乳房会变得丰满而隆起，说话音调会变高，胸、肩部的皮下脂肪会增多等身体变化，显现了女性特有的体态。对此你心里不要害羞，也无须大惊小怪。这是一种正常的生理现象，它预示着你的身体发育已趋于成熟。

随着生理发育的急剧变化，你们的心理也经历着新的体验。现在我们一起探讨一下生活中遇到的困惑和问题。

如何与异性正常的交往

（1）随着生理发育和对性知识的逐步了解，男女孩子便渐渐地从对异性的疏远到表现出一种喜欢接近异性的心理。这是青春期时期健康的心理表现，它不等于初恋。

与异性交往时要把握好一个“度”。首先，交往时多谈论些有益于学习的问题，以此增进了解，避免过多交谈隐秘隐私问题；其次，不应单独与一个异性太过于亲密，而应该多参与集体活动，避免单独外出。

请不要在春天摘秋天的果实，拒绝早恋。

青春期如何发展自我

做一个自尊的人。不向别人卑躬屈膝，也不允许别人的歧视。

做一个自爱的人。给自己一个生活方向 ：“我要使自己成为一个有爱心的人 。”

做一个自信的人。有哲人说过:“一个人，从充满自信的那刻起，上帝就在伸出无形的手帮助他。”这个世界有上帝吗？有，上帝就是你的自信心!

做一个自立的人。勇于承担责任，才能成为独立的人。

做一个自强的人。脚踏实地，百折不挠，一步一个脚印地向着自己的理想迈进。

【ppt】从你有月经初潮起，你就是一个大姑娘了。你的身体只是属于你自己的，任何人没有经过你的允许，不能以你不喜欢的方式接触你的身体。特别是乳房、臀部和大腿内侧。

不穿暴露和紧身的衣服，特别是夏天，穿衣要宽松，里面穿一个棉布小背心。

在学校突然遇到月经来临，不要慌张，可以悄悄告诉任何一位女老师。

加强防范意识，防止受骗上当

(1)外出征求父母同意，不单独到僻静的地方。不轻信陌生人，不搭车，不收礼物。

(2)不到异性朋友家过夜，不吸烟，不喝酒及临时配制的饮料。

(3)不出入游戏厅、歌舞厅等场所。

(4)衣着不要太露。

(5)遇到侵犯时不要惊慌，要大声斥责和呼救，拔打求救电话。

同学们，青春期是人生的一个重要时期，她像清晨的露珠一样清澈、美丽、珍贵，，是我们以后的发展的一个基础，希望大家坦然面对，关心自己的青春期健康，自尊自爱，与他人正确相处。希望今天的讲座给你的成长留下美好回忆，祝愿大家都有一个美好的青春期！如果以后有什么困惑，随时欢迎大家来询问。今天的讲座就到这，同学们有序回教室。