

珍爱生命

——小学生性健康教育读本

三年级 下册

(第2版)

刘文利 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

647

193

珍爱生命

——小学生性健康教育读本

三年级 下册

(第2版)

刘文利 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



给同学的话


亲爱的同学：

新的学期又开始了！

在新的学期里，可爱的希希宝将和你一起学习更多有关性健康的知识，了解青春期将要发生的身体变化，懂得青春期开始的重要标志；理解生命周期中的性，认识并解决青春期的困惑；知道什么是传染病，掌握预防传染病的方法。

我们盼望你通过学习，健康快乐地成长！

你的编者大朋友



我是希希宝，真高兴我们又见面啦！我很愿意继续陪伴你们学习性健康的知识。

目录

第一单元 身体发育

1

主题一 青春期的身体变化

2



体格生长加速

2



器官功能逐渐完善

4



生殖器官发育迅速

6



第二性征出现

8

主题二 青春期来了

11



青春期开始的重要标志

11



青春期的心理变化

12



青春期的人际关系变化

14



快乐迎接青春期

17

第二单元 性与健康行为

21

主题一 青春期的困惑

22



身体变化的困惑

22



心理和人际关系变化的困惑

25



寻求帮助，解除困惑

27



主题二 生命周期与性



生命周期

31



珍视生命，热爱生活

31



生命周期中的性

33

35

第三单元 性与生殖健康

38



主题一 认识传染病

39



什么是传染病

39



传染病的特点

41



传染病的传播途径

42



主题二 预防传染病

45



切断传染病的传播途径

45



选择预防传染病的健康行为

47



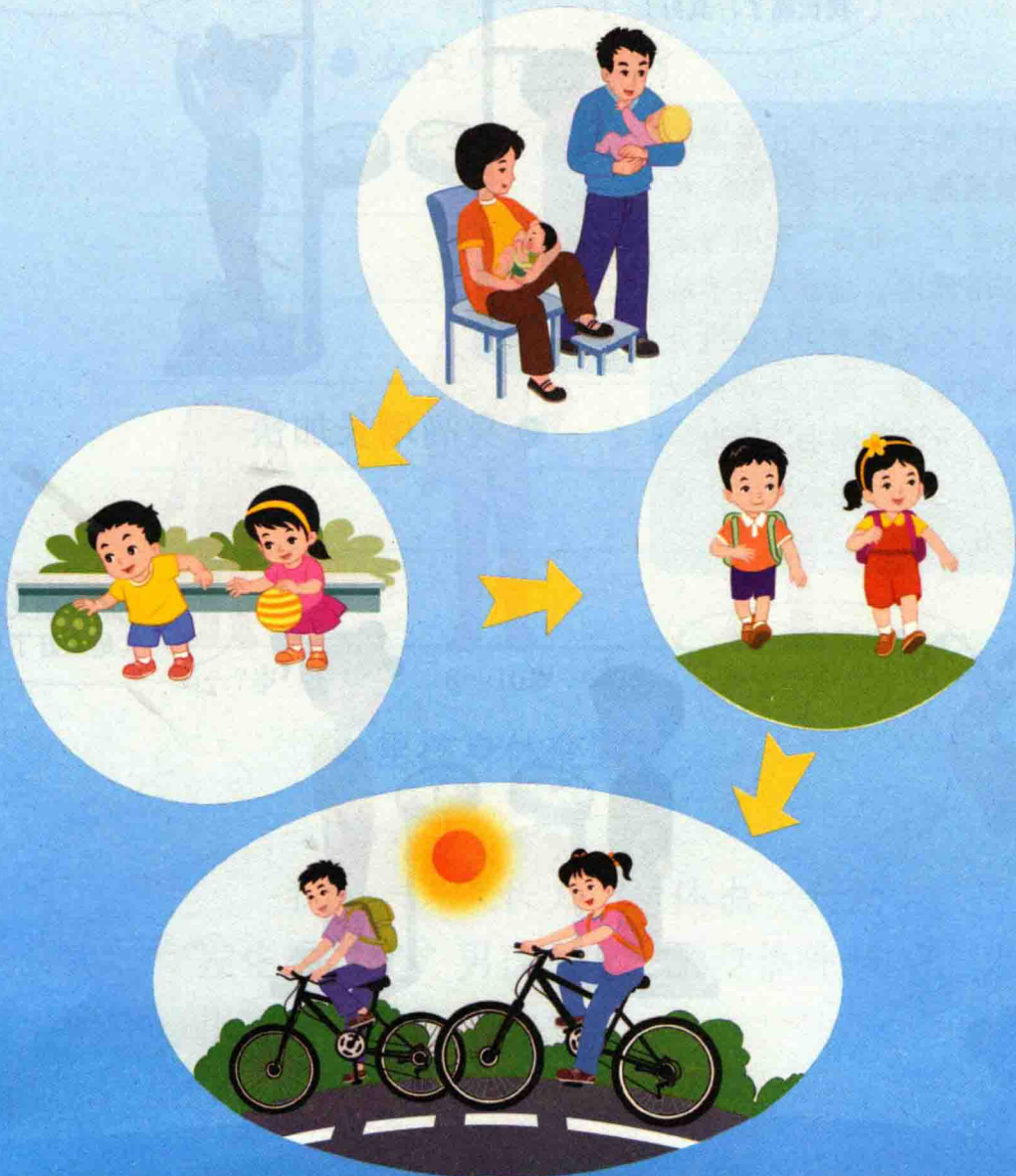
养成良好的卫生习惯

49

第一单元 身体发育

我们逐渐长大，身体也在发生着变化。我们马上就要进入人生的又一个重要时期——青春期。青春期是一个人从童年向成年过渡的时期。青春期的年龄范围是10~20岁，女孩青春期比男孩来得早，结束也早。青春期的时间跨度为：女孩10~18岁；男孩12~20岁。

- 进入青春期，人的身体会发生哪些变化？
- 青春期的重要标志是什么？我们应该怎样迎接青春期的到来？





主题一 青春期的身体变化

体格生长加速

进入青春期，随着骨骼、肌肉和脂肪的迅速生长，人的身高和体重也会迅速增加。女孩的身高和体重通常在10岁左右开始突增，持续约3年。男孩的身高和体重约晚2年开始突增，结束也相应晚些。男孩和女孩体型变化有明显不同。

我长高了，真好！



我长得真快！

人的生长发育离不开激素的影响。激素是人体内产生的一种物质，对生长、发育、繁殖等起重要的调节作用。激素有很多种类，其中，生长激素能够促进骨骼的生长和发育。进入青春期，由于激素的分泌量增加，所以，人的身体在这个时期会发生快速的生长变化。

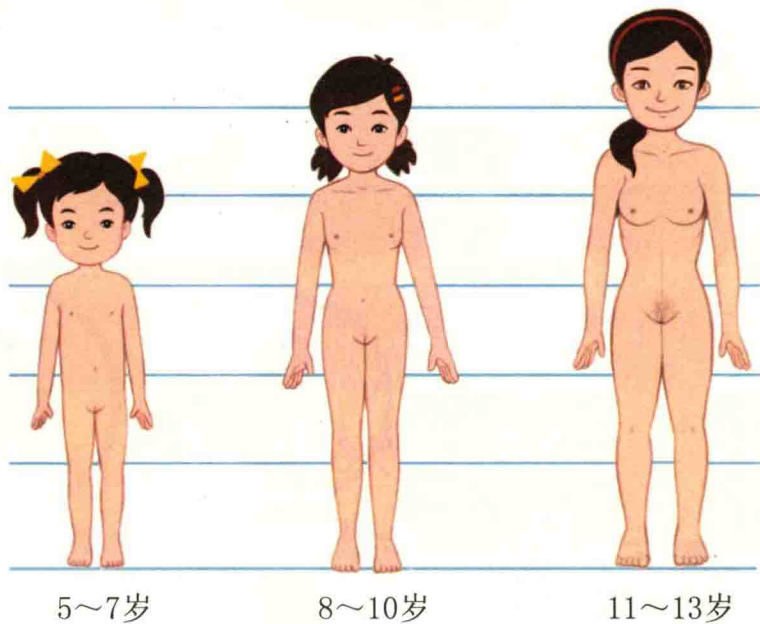
● 身高增长加快

我体重增加了！

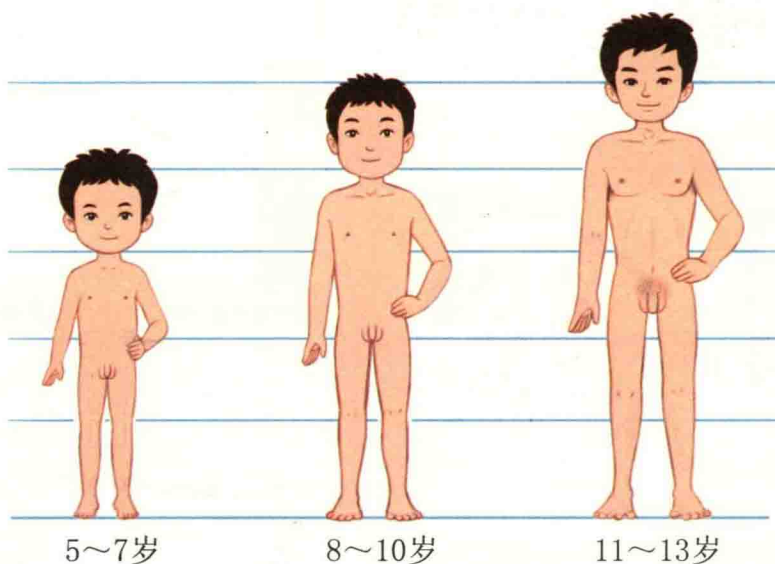


我的体重又增加了，真是太好了！

● 体重增加明显



● 女孩身体变丰满



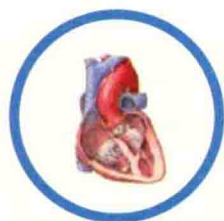
● 男孩身体变强壮

我们一天天长大，身体也一天天发生着变化，男孩和女孩的身体外形出现了一些不同的变化。

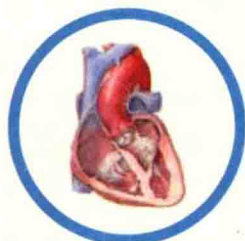


器官功能逐渐完善

人体的基本组成单位是细胞，相同功能的细胞构成组织，几种组织相互结合，就形成了器官。进入青春期，随着各器官功能的不断完善，身体发育越来越成熟。



8~9岁的心脏

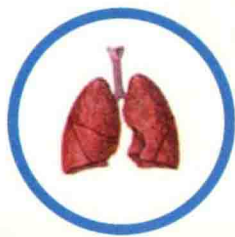


12~13岁的心脏

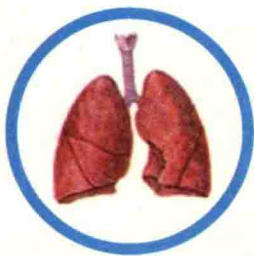


与童年期相比，青春期的心脏心肌变厚，弹力增强，心脏供血能力显著提高。

● 心脏供血增多

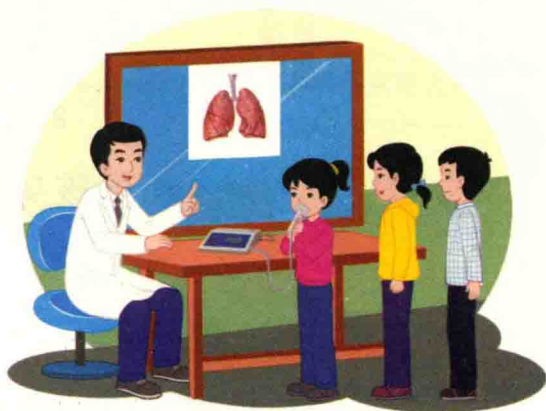


8~9岁的肺

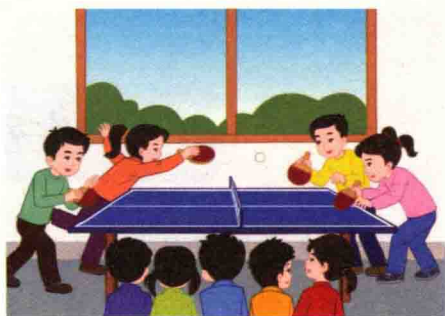


12~13岁的肺

肺活量是指在不限定时间的情况下，一次最大吸气后，再尽最大力量将气体呼出的量。肺活量是反映人体生长发育水平的重要机能指标之一。



● 肺活量增加



骨骼、肌肉都属于人体器官。在青春期，肌肉发育特别快，变得结实有力。人的运动能力和耐力也明显提高了。

● 运动能力提高

大脑是人体重要的器官之一，对保持人体其他各器官功能的协调有重要作用。尽管青春期大脑在重量上没有显著的变化（大脑的重量在儿童期已接近成人水平），但在功能上明显增强。进入青春期，人的学习、记忆、各种行为能力等都有显著的提高。而运动是增强大脑功能的重要途径。



● 大脑功能增强

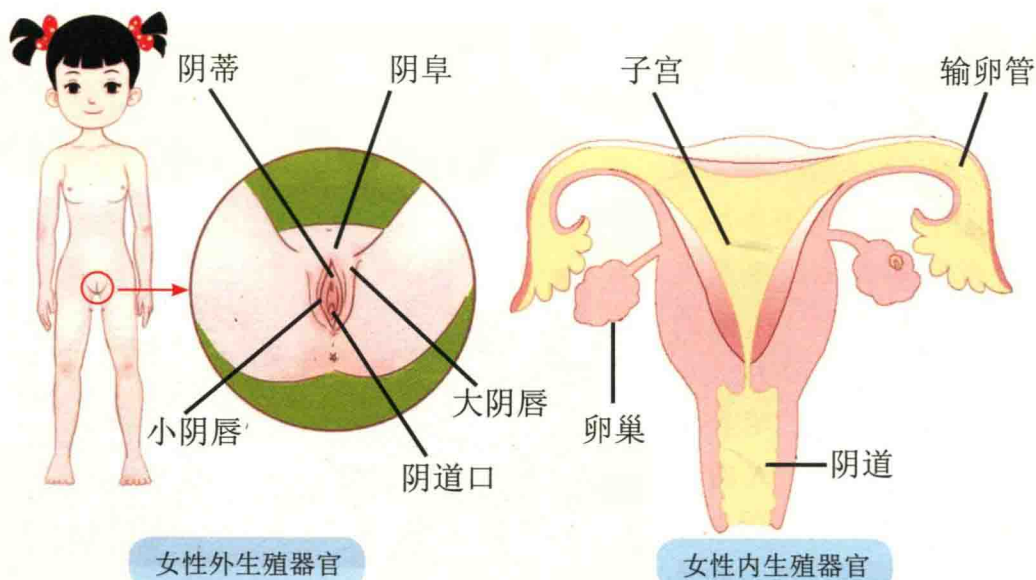
有一些日常生活的小常识，可以帮助我们呵护身体器官。比如，吃脂肪含量低的食物有利于心脏的健康，不吸烟有利于肺的健康，多吃含钙、维生素D等微量元素的食物对骨骼肌肉有好处，不喝酒对保护大脑有好处等。除此之外，通过合理的运动坚持锻炼身体，也能很好地保护身体器官。



进入青春期，人的器官功能不断完善。跑步、打球、做操、游泳等运动有利于心肺功能的提高，促进骨骼和肌肉的快速增长。让我们都来锻炼身体吧！

生殖器官发育迅速

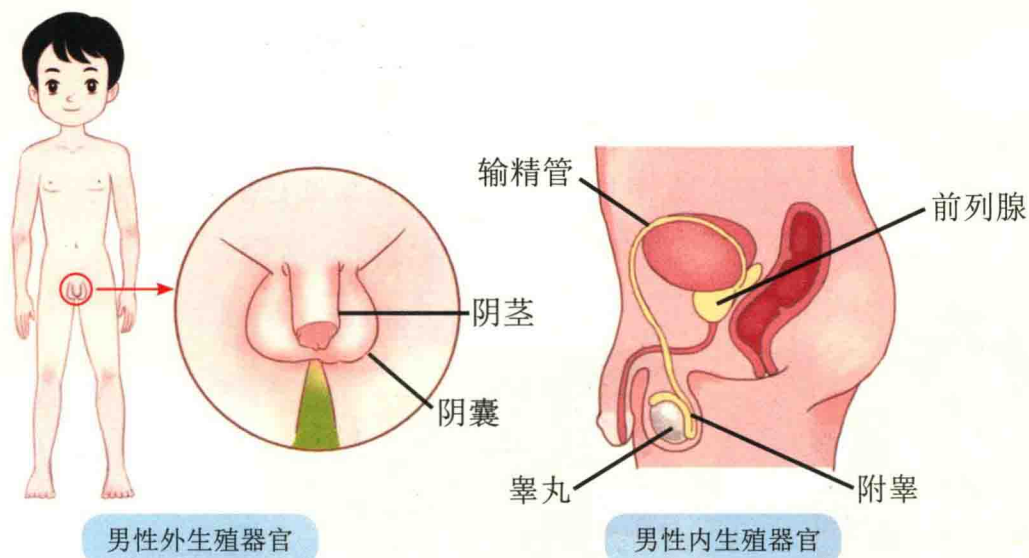
人体内有一类激素具有刺激生殖器官发育和调节生殖器官生长的功能，这类激素属于性激素。进入青春期，随着性激素的分泌增多，生殖器官迅速发育起来。生殖器官的特征又称为第一性征，如女性有卵巢、输卵管、子宫和阴道等；男性有睾丸和阴茎等。



到了青春期，在性激素的作用下，女孩的内、外生殖器官发生的变化包括卵巢、子宫的体积增大，输卵管变粗，阴道的长度、宽度增加并开始出现白带等。由于每个女孩进入青春期的时间不一样，所以，生殖器官开始迅速发育的时间也有早有晚。

妈妈，青春期女孩生殖器官发育都有哪些表现？

来，我们一起看看性健康书上是怎么说的。

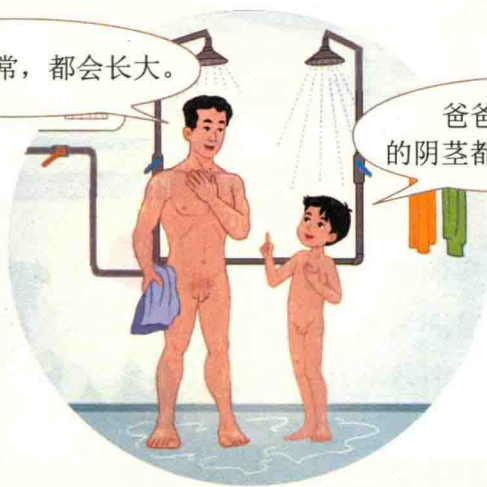


男性外生殖器官

男性内生殖器官

只要发育正常，都会长大。

到了青春期，在性激素的作用下，男孩的阴茎和睾丸快速生长。阴茎会变长、变粗，颜色变深，阴囊的皮肤会变薄、起皱，颜色变深，睾丸离腹部更近些。每个男孩阴茎的大小都不尽相同，发育开始的时间也不一样，只要是正常发育就是健康的。



爸爸，青春期男孩的阴茎都会长大吗？

● 男性生殖器官发育

进入青春期，男孩和女孩的生殖器官都在发生变化。这些变化很美好，让我们怀着喜悦的心情迎接生命带给我们的礼物。



第二性征出现

进入青春期，不仅生殖器官快速发育，还有一些与性发育有关的外部表现，这就是第二性征。女性主要是乳房、阴毛和腋毛等特征；男性主要是阴毛、腋毛、胡须和喉结等特征。



进入青春期，大多数女孩的乳房先开始发育，变得丰满而隆起，乳头长大。每个女孩乳房的形状和大小都不尽相同，发育的开始时间也不一样，只要是正常发育就是健康的。

紧接着乳房的发育，阴阜周围开始出现黑色、柔软的阴毛，双侧腋下开始出现黑色的腋毛。



在青春期，女孩还会出现骨盆增宽、皮下脂肪增多等变化，这些变化让女孩的身体看上去更加丰满。

进入青春期，男孩的第二性征表现在毛发生长等方面。首先在阴部开始长出黑色的阴毛，随后双侧腋下开始长出腋毛。



腋毛出现后，男孩嘴唇的周围会长出胡须，脖子前面的喉结突出，声音变得深沉。此外，男孩还会发生肌肉变得结实有力、肩膀变宽等变化，这些变化让男孩的身体看上去更加健壮。

● 男性出现第二性征



第二性征是青春期出现的重要身体变化，这些变化很奇妙，让我们怀着美好的心情迎接生命带给我们的惊喜。



● 练一练

请你用直线连一连，下面哪些属于男孩的第二性征，哪些属于女孩的第二性征。



出现喉结
乳房发育
长出阴毛
长出腋毛
长出胡须



● 帮一帮

你有一位朋友因为个子比较矮，经常为此感到自卑。你可以帮朋友做些什么？请和你的同伴一起，用角色扮演的方式来帮助你的这位朋友。



主题二 青春期来了

青春期开始的重要标志

青春期开始的重要标志之一，是女孩月经初潮，男孩首次遗精。每个女孩月经初潮的时间和每个男孩首次遗精的时间是不一样的。

妈妈，卫生巾是用来做什么的？

卫生巾是女孩来月经时用的。等你月经初潮时，妈妈一定祝贺你！



● 女孩月经初潮

女孩进入青春期，在激素的作用下，每个月从卵巢里排出一枚卵细胞，如果卵细胞没有受精，子宫内膜（子宫内壁的一层组织）就会脱落。脱落时，内膜里的血管也一起破裂，血液就会从阴道口流出。因为是一个月一次，所以叫“月经”。第一次来月经，就叫“初潮”。月经初潮，意味着女孩长大了。

儿子，爸爸祝贺你长大了！

爸爸，我第一次遗精，我自己去洗被单。

男孩进入青春期，在激素的作用下，睾丸产生许多精子，精子在输精管里被运输，在运输的过程中，汇合从前列腺等腺体分泌的液体成为精液。精液从尿道口流出，那就是遗精。有时，遗精会在睡梦中发生。



● 男孩首次遗精

美好的青春期到来了，让我们满怀喜悦迎接崭新的人生阶段。



青春期的心理变化

进入青春期，随着身体的变化，我们的心理也会发生变化。这些变化可能让我们感到兴奋和困惑，影响我们的情绪。提前了解青春期的心理变化，会帮助我们愉快度过青春期。

