

女生青春期健康教育读本

马 I 芬 主编



甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女生青春期健康教育读本 / 马 I 芬主编. --兰州:
甘肃民族出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5421-2900-0

I. ①女… II. ①马… III. ①女性—青春期—健康教育—少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 158398 号

书 名: 女生青春期健康教育读本
作 者: 马 I 芬 主编
出 版 人: 吉西平
责任编辑: 张兰萍
封面设计: 王林强
出 版: 甘肃民族出版社(730030 兰州市城关区读者大道 568 号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市城关区读者大道 568 号)
印 刷: 甘肃天河印刷有限责任公司
开 本: 710 毫米×1020 毫米 1/16 印张: 10.5 插页: 2
字 数: 169 千
版 次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
印 数: 1~1100
书 号: ISBN 978-7-5421-2990-0
定 价: 28.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接(或)本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市城关区读者大道 568 号 网址:<http://www.gansumz.com>

投稿邮箱:448925720@qq.com

发行部:屈滢 联系电话:0931-8773312 8773264(传真) E-mail:1130375943@qq.com

版权所有 翻印必究

前 言

青春期是每个人一生中最为重要的发展时期。特别是青春期的女生，这个时期的身体正在经历奇妙的变化，生长发育迅速，生殖器官从稚嫩走向成熟。心理世界也在逐渐成熟起来，基本的世界观、人生观开始形成，同时又对周围的世界充满了思考和困惑。女学生会面对中学新的学习环境的考验，会面对由于身体变化带来的焦虑，还会对异性可能产生与小学阶段不一样的害羞和好奇，对日渐复杂的人际关系会有新的体验和感悟。有很多问题想去了解却又羞于去请教别人，内心的困惑影响着女生身心的健康发展。

没有健康的身体和健全的心理，一切都无从谈起，这本《女生青春期教育读本》就是告诉同学们怎么处理青春期疑虑和困惑的。希望能通过书上的知识，帮助同学们减轻学习上的压力，减少精神上的负担，了解一些与自身有关的生活常识和保护自我的方法。以更积极更乐观的心态去直面人生，去学习知识，去友爱同学。愿所有的女孩都能坚强自信地顺利度过青春期，避开危险和困惑，充分享受美好的青春年华。

青春充满希望和阳光，青春充满快乐和甜蜜，青春需要你用热情和勤奋灌溉。青春不会常驻，希望你能珍惜。

编者

2015 年 7 月

目 录

第一章 适应初中新生活,走好青春第一步	(1)
第一节 了解初中学习特点,适应初中学习环境	(2)
一、初中生学习的特点	(2)
二、初中阶段正确的学习方法	(3)
三、各具特色的分科学习方法	(9)
四、有效提高学习效率	(15)
第二节 积极面对寄宿生活	(17)
一、不一样的寄宿生活	(17)
二、寄宿生应着重培养的几种能力	(22)
三、适应寄宿生活小窍门	(24)
第二章 走进女性青春期	(27)
第一节 女性青春期的生理、心理变化	(27)
一、女生青春期生理变化特点	(27)
二、青春期女生心理特征	(32)
三、青春期心理健康与保健	(34)
四、心理健康自测	(37)
第二节 女性青春期保健常识	(40)
一、经期卫生保健	(40)
二、乳房保健常识	(41)

三、饮食保健须知	(43)
四、运动促进健康	(48)
五、适合青春期女生的运动	(51)
第三节 女性常见病及预防	(56)
一、青春期女生常见病及预防	(56)
二、成年女性常见妇科病及预防	(58)
三、有助于女性健康的食物	(61)
第三章 礼仪与交往	(65)
第一节 中学生文明礼仪	(65)
一、个人礼仪	(66)
二、公共礼仪	(67)
三、学校礼仪	(69)
第二节 异性交往的礼仪与技巧	(73)
一、与异性正常交往的积极意义	(73)
二、如何与异性同学正常交往	(76)
三、异性交往中的注意事项	(79)
第三节 早恋、网恋的危害	(80)
一、早恋及早恋危害	(80)
二、网恋产生的原因及危害	(85)
第四节 花季少女的自我保护	(88)
一、伤害案例,警示你我	(88)
二、女生自我保护十五招	(90)
三、青春期自我保护能力测试	(91)
第四章 我的青春我做主	(93)
第一节 培养自信,展现自我	(94)
一、自信的含义及意义	(94)
二、培养自信的方法	(95)

第二节 调节情绪,健康成长	(99)
一、情绪的概念和分类	(99)
二、中学生的情绪特点	(102)
三、学会调节自己的情绪	(103)
第三节 学会沟通,快乐成长	(108)
一、与父母的沟通	(108)
二、与老师的沟通	(111)
三、与同学的沟通	(114)
第四节 迎接考试,轻松备战	(117)
一、克服考前焦虑症	(117)
二、放松心态——考场情绪的调节	(120)
三、考前注意事项	(121)
四、考场答题小技巧	(122)
第五章 校园安全事故的预防和应对	(124)
第一节 预防和应对自然灾害	(124)
一、地震灾害的应对	(124)
二、防雷电安全常识	(128)
三、泥石流的危害及应对	(130)
第二节 预防和应对公共卫生事故	(131)
一、学校常见传染病防治知识	(131)
二、预防食物中毒	(135)
三、拒绝和远离毒品	(136)
四、预防艾滋病	(139)
第三节 预防和应对意外伤害事故	(141)
一、校园火灾的预防及应对	(141)
二、预防踩踏事件的发生	(146)
三、交通安全须知道	(148)

四、预防和应对校园暴力	(152)
五、体育运动中的安全防护	(155)
名言警句致青春.....	(159)
参考文献.....	(161)

第一章 适应初中新生活， 走好青春第一步

亲爱的同学们，祝贺你们圆满完成小学学习任务，步入中学校园，开始全新的青春旅程。初中生活不是小学简单延续，新的环境，需要你去适应；新的面孔，需要你去熟悉；新的学习规律，需要你去掌握；新的生活，需要你去体会……



在每个同学面前都摊开了一张崭新的白纸，需要你去着色，你将如何在这张纸上画出青春的精彩画卷呢？不要焦虑，不要担心，老师会陪伴着你，一起去适应初中新生活，开启你青春的美好行程。

第一节 了解初中学习特点，适应初中学习环境

一、初中生学习的特点

初中阶段的学习生活是同学们重要的一段人生历程。初中是由小学向高中过渡的时期，身心发展也由少年期向青春期过渡，这个时期既是掌握基础知识、基本技能的最佳时期，也是为今后发展创造条件的重要时期。与小学阶段的学习相比，表现出以下明显的特点：

1. 学科种类逐渐增加，内容也逐步加深

小学期间，主要学习的是语文、数学、英语等最基础的学科，学习内容是直观的、感性的、零碎的知识点，相对比较简单。进入中学以后，就变成了更为完整、系统的知识体系，不再像小学那样简单的记忆就可以了，还需要同学们思考、理解和掌握。尤其是地理、历史、生物、物理、化学等新学科的相继开设，学科种类明显增加，学习内容也逐步加深，学习的内容发生了明显的变化。学习的难度及要求都提高了，这就使同学们的学业负担有所加重。

2. 学习方式明显变化，自主学习能力日显重要

小学阶段的学习，往往是教师讲、学生听，强调“多读、多背、多记、多默写”，在家中还有家长的监督，很多时候是一种被动的机械性学习。而到了中学，因为初中的教材已不是以感性知识为主，而是以抽象的理性知识为主。老师的教学也越来越注重传授知识的严密性和注重学生思维方法、思维能力的培养，除了要求同学们识记定义、原理等知识点外，更重要的是培养同学们掌握和运用知识的能力，这就对大家提出了更高的学习要求。中学阶段，老师与家长的督促明显

减少，更看重同学们的自学能力，教师把学生当作学习的主体，启发学生自主思考解决问题。为此，同学们要尽快改变学习方法，由被动变为主动，由“要我学”变为“我要学”，由死记硬背变为理解记忆，才能尽快适应初中学习，学习中不会掉队。



3. 小学阶段的学习成绩对初中的影响不大

同学们踌躇满志来到中学希望展现自我风采。在小学也许你是佼佼者，是学校的花朵，老师的宠儿，在一片关爱赞扬声中学习，但不要因为过去的成绩好而沾沾自喜，故步自封。也许你曾经表现一般，入学成绩比别人低，但不要就此盲目地断定自己不行而甘居下游。进入初中了，大家又站在同一起跑线上，一切都是零的开始。谁能奋勇拼搏，谁就能笑到最后。不管小学是否优秀，那都已成为过去，过高或过低的自我评价都会困住前行的脚步，新的生活面前需要同学们重新定位，摆正自己的位置。

二、初中阶段正确的学习方法

初中阶段的学习主要还是基础知识、基本能力的学习和培养，掌握正确的学

习方法是学习成功的必经之路。这里所讲的是各科通用的一般的学习方法，就是学习的各个环节及其方法，包括预习、听讲、复习、作业、应考。每个环节又有许多具体的方法。



1. 预习

预习特别重要，它可以直接提高学习效率，开拓思路。预习应做到：读—画—思。读，就是要认真阅读教材，教材是最好的材料，是名人经典著作，要认真读。画，把不懂的地方画出来，这是听课的着重点。思就是思考，掌握课本的大概内容、知识结构、知识要点。经过预习，对要学习的知识做到大致了解，这样，在听课时就容易跟上老师的思路，学习效率就会提高。

各科的预习方法也有侧重：

语文预习时要掌握以下几点，扫除文字障碍，大致了解文章主要内容；理清文章结构；掌握重点字词的含义；理解作者写作意图。

英语课的预习要熟读单词、词组；看懂语法注释和例句；掌握重点句型；试着翻译句子和文章；找出不理解的问题。

数学、物理、化学的预习要看懂概念，定理，标出重点；弄懂例题及其解法；找出难点和不理解的地方。看懂一个定理，就证一证；记住一个公式，就算一算；通过预习，自己有体会、有感想，就写一写。

预习之后，在自己的脑海中要“过一遍电影”，即合上书本，回想一遍，下节课要讲的内容是什么，自己有哪些看懂了，还有哪些没有看懂。下节课课堂上要在哪些疑点、难点问题上求得答案。总之，预习大致经过粗知内容、扫清障碍、把握重点、思考疑难几个阶段。

2. 听讲

听讲是学习过程的中心环节，是领会和掌握知识的主要途径。因此，要学会学习，就一定要学会听讲。

(1) 集中注意力，全神贯注地听讲

如果听讲时精神不集中，就无法跟进老师的思路，还会把老师讲的一些知识漏掉。这种情况一旦持续几日，必然会出现前后知识不连贯、不完整、不系统，所以上课一定要集中注意力，全神贯注地听讲，紧跟老师的思路，让自己的思想一刻也不脱离课堂。

(2) 积极思考，自觉主动地听讲

听讲要讲究方法，上课时没有积极地思考，而是被动地听讲，其结果必然是左耳朵进，右耳朵出，是学不好的。老师在课堂上所讲的概念、定理等都是通过许多具体的例子去分析、讲解的，这就要求同学们不能只记老师板书的结论，死记书本中的要点。首要的是听老师怎样把一些抽象的概念具体化，弄清楚每个概念的来龙去脉，理解每个例题或例子所代表的典型意义，学会联系生活实际，举一反三，从这些具体的例子中理解那些难懂的、抽象的概念和定理。

(3) 勤于动手，善抓重点地记录

记课堂笔记伴随着课堂学习的整个过程。它可以帮助同学们理清课堂的思路、抓住老师所讲的重点，并且为日后复习提供方便，更重要的是做笔记有助于对学习内容的理解。记笔记的过程是一个积极思考的过程，可调动眼、耳、脑、手一齐活动，能使同学们在学习时高度集中注意力，深入理解教师所讲的内容，从而提高学习效率。

对于不同的学科，记笔记有不同的记法。

语文课主要记课文的时代背景、写作特点，重点词语的意义及用法，重要语段的赏析以及老师补充的有关内容，要边听边思考，总结出要点，概括成重点词语、重点句子，然后再写到笔记上。

在英语课堂上，对老师讲解的重要语法如词法、时态、句型等都要及时、准确地记录。老师一再强调的知识要点，如一些同义词的辨析及用法等要着重记，尽量要书写规范，条理清晰，语言精准。对于这些重点知识应该采用英语和汉语两种语言搭配使用，便于复习时一目了然。

数学、物理、化学等学科是很抽象的数量关系，其中的一些概念和定理，书上都有，而且内容完整、语句严谨，科学性与逻辑性都很强，所以不必记。着重记老师对概念的解释，理解上要注意的地方以及解题的技巧等。要做到先听老师的思路，听老师怎样分析题，又是怎么把题目与所学过的知识联系起来的，具体的解题思路是怎样形成的。要学会思考并记录解题思路，而不是某个问题的正确答案。

政治、历史、生物、地理课上，名词、概念书本上都有，也不用一一记录的。主要记老师在解释名词、概念时比书上讲得更通俗、更形象的地方，记老师讲解资料时的分析，即课本上没有的内容。再记一些理论如何联系实际的要点，从而帮助自己掌握正确的观点和方法。

总之，课堂笔记不是简单地照抄老师的板书，而是要记老师对教材中重点、难点的分析阐释和对某些内容的归纳总结，记老师的解题思路或者是老师对问题的独到见解。还有对于自己不理解的问题，或是老师的讲解与自己的理解不一致

的地方，更需要记下来，以便课后研究比较。这样学习知识印象最深，得益最大。

3. 复习

(1) 当天复习

当天学过的知识，一定要当天复习，决不能拖拉。可以在一天的课堂学习结束后，比如吃过晚饭后，采用“过电影”的方式，即闭上眼睛把当天所学的内容从头至尾回忆一遍，它可检验自己的吸收率和理解程度。然后使用翻书的方式，打开课本，把老师当天所讲的内容从头至尾再看一遍。之后是整理，即整理课堂笔记，可以和其他同学一起进行，相互借鉴笔记内容，把自己上课时遗漏的笔记补充进去，错误的修正过来，重点的突出出来，梳理归纳，那么最后的笔记就是全课的精髓。复习要做到不欠“账”。否则，内容生疏了，就要花费更多的时间重新学习。

(2) 做练习题强化、巩固知识结构

复习时，不能一味地只看书，背笔记，还要选做一些练习题来强化、巩固。练习题要围绕复习的中心来选。在解题前，要先回忆一下曾经做过的相关习题的解题思路，在这基础上再做题。做题的目的是检查自己的复习效果，考察对知识的理解程度，培养解决问题的能力。做综合题能加深对知识的完整性和系统性的理解，培养综合运用知识的能力。

(3) 要反复复习

人的记忆是有规律性的，当天学过的知识，当天记，可以记住所学知识的90%以上，但两三天不复习，记忆中的一半知识就会遗忘，两三个星期不复习，可能只剩下一小部分了，所以一定要养成反复复习的习惯。当天学完一课复习一次，一个星期内学完一章或一个单元，复习一次。学习一阶段系统总结一遍。期末再重点复习一次。通过这种步步为营的复习，形成的知识联系就不会轻易消退。

(4) 复习要有自己的技巧

有些同学，喜欢在复习时，只背一些定理、公式、名词解释，书本翻到哪里

就背到哪里，这种方法不可取，对每一学科，每一章节的复习，要有自己的想法、思路。可以写成提纲摘要或采用画图表的方式，尽量把前后知识贯穿起来，形成一个完整的知识体系。有了连贯性，复习的条理自然清晰。

4. 作业

作业是同学们获取知识，培养能力的一种有效方法。能力的形成是要靠个人的自身体验，要将知识、方法以及正确的思路表现出来，作业无疑是一种不可或缺的重要方式。在一定程度上讲，做作业也是一次再复习。还可以通过作业，检验同学们对知识的理解是否正确，也可以找出不足，及时纠错。因此，自觉、认真、独立地完成作业是十分重要的，不要把完成作业当成一种负担，不催不做；遇到不会的题不要忙着“求援”，而是先复习学过的有关知识，再开动脑筋，自己动手做。



5. 应考

对同学们来说，考试是不可缺少的环节。考试具有诊断作用，通过一次考试，大家可以对自己前期的基本知识、基本技能、学习方法、学习效果有个全面的诊断。每次考试还能锻炼同学们的应考心理素质，掌握考题的重难点，也有助于同学们注意平时学习的侧重点，把握答题技巧和方法。不考试，不能全面了解

学习状况；考试不总结，不能使知识条理化、系统化。一句话，要从成功或失败中积累经验。所以对考试要有正确的认识，不必过于负担，将每一次考试都当做是检验自己学习效果的工具，在考试中总结经验，寻找不足，争取下一次的 success。

三、各具特色的分科学习法

初中阶段的学习，学科逐渐细化，各门学科都有自己明显的特点和规律。比如物理、化学、生物等学科，主要是通过观察和实验获得知识，就要在学习中，多观察，会实验；数学学习要多用逻辑思维、空间思维的方法，要善于融会贯通；语文、政史等重知识积累，要善于联系实际；地理的学习，要学会使用地图。只有把握各学科的学习特点，了解各学科的学习方法，才能有的放矢地学好各门功课。当然这里所说的学习方法不是万能钥匙，每个人都有适合自己的学习方法，看你怎么灵活运用了。

1. 语文学习

语文是负载民族文化、进行生活交际的一门工具性学科，是学好其他各门学科的基础。学好语文对学好其他学科有着指导性的意义。语文学习没有捷径可走，多读、多写、多说是最简单的方法，也是最有效的方法。

多读

首先要做到每天用 10 分钟到半个小时的时间读课文、读几首诗，或读几段精彩的文章片断，能培养良好的语言感知和领悟能力。在诵读基础上，背诵一些经典的语言材料，更是终身受益。

其次，要多读其他书籍，阅读的内容很多，古今中外名著，时文杂选，天文历史，诗词戏剧。只要是健康的，都可以读一点。这样长期坚持，不仅阅读能力得到培养和发展，而且扩展了社会生活的知识面，对提高写作水平也大有帮助。

多说

综合性语文学习活动侧重于同学们听说读写能力的培养，特别是说话能力的培养渐渐被看重，一个人再有才，只会做不会说，也会被视为没有能力。所以同

学们有机会做口头表达时，一定要懂得把握，特别是女生，天性胆小，更要多锻炼。上课读课文、回答问题、合作交流、演讲比赛、讲故事、读报纸、班会讨论等等要积极参加，这些活动都可以培养同学们的说话能力。有了流畅的口头表达能力，会使人整个人都变得有信心。



多写

一是课堂上多写笔记，把课堂学习中的疑惑、教师的讲解、讨论的结果随时批注在文章相应的地方；二是在平时的学习阅读中多圈划，多评点，多批注，多做点卡片摘抄，多写一点心得体会。

作文最能体现学生的语文水平。很多学生对作文有畏惧心理，面对作文题头脑一片空白，迫于压力就草草凑足几百字应付了事，待老师讲评作文时又觉得：这些不是自己很熟悉的材料吗？怎么当时就没想到呢？可见同学们脑中已经有了一定的贮存量，只是不能按需提取出来。提高写作能力要从点点滴滴做起，课外积累是写作的基础，要学会对文章细读，精彩的篇章最好摘抄甚至背下来。如果腹内空空，是写不出好文章的。除此之外，注意观察生活、感悟生活，坚持不懈地记日记，有感而发地写随笔。这些都是帮助同学们写好作文的有效途径。