

高中

二年级上册

健康教育

GAOZHONG JIANKANG JIAOYU

《高中健康教育》编写组



陕西科学技术出版社

高中健康教育

二年级上册

《高中健康教育》编写组

陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中健康教育. 高二. 上册/《高中健康教育》教材编写组编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5369-4366-7

I. 高… II. 高… III. 健康教育-高中-教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168506 号

出 版 者	陕西科学技术出版社
	西安北大街 131 号 邮编 710003
	电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
	http: // www. snstp. com
发 行 者	陕西科学技术出版社
	电话 (029) 87212206 87260001
印 刷	西安天成印务有限公司
规 格	850mm × 1168mm 32 开本
印 张	5
字 数	58 千字
版 次	2009 年 7 月第 1 版
	2009 年 7 月第 1 次印刷
定 价	9.80 元

(如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)

前 言

中学阶段是人生的花季，是成长迅速、朝气蓬勃和希望无限的阶段。在这一时期，人体发生着质与量两方面的巨变，表现为一系列的形态、生理、生化、内分泌及心理、智力和行为的发展变化，其中最突出的是性器官的发育。这一时期也正是他们长身体、长知识的重要阶段，他们充满青春活力，求知欲强，记忆力好，积极向上。然而，由于身心两方面经历着各种迅猛变化，常常使他们处于困惑迷惘之中而不知所措，尤其是在性发育、性心理和性关系方面，常会碰到许多困扰着他们的问题，

如果对这些问题得不到合适的解答和处理，就可能影响到他们以后的工作学习，甚至于带来不可挽回的损失。因此，《学校卫生工作条例》明确规定“学校应当把健康教育纳入教学计划。普通中小学必须开设健康教育课……”为了贯彻落实这一精神，规范和促进学校健康教育工作，全面实施素质教育，提高学生健康水平，我们根据国家教育部颁布的《高中体育与健康课程标准》《中学生健康教育指导纲要》以及《陕西省卫生城市检查标准》的相关要求，编写了这套《高中健康教育》教材。

这套教材内容涵盖健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险五个领域，具体包括八大方面，即解剖生理、生长发育、个人卫生、营养卫生、学习卫生、疾病防治、心理卫生和体

育卫生。体现了《中学生健康教育指导纲要》中水平五的要求和不同水平间的相互衔接，体现了生理、心理及社会适应能力全方位健康教育的现代健康观念。我们特别加强了以下几方面的内容：首先是性教育。青春期发育中最重要的就是性发育、性成熟，这是青春期健康教育的关键所在。第二是艾滋病等性传播疾病的健康教育。众所周知，我国目前面临着艾滋病的加速蔓延，艾滋病的流行形势十分严峻，预防艾滋病的教育是摆在我们面前的一项紧迫而艰巨的任务。第三是网络成瘾及毒品预防教育。它们的泛滥影响着家庭的和睦，也给社会的安定和谐带来极大的隐患。在编写中，我们特别注意了其思想性、科学性、系统性、针对性、可读性和可操作性，使这套教材既可供普通高中、职业高中、中等专业学校、技工学校

健康教育课堂教学之用，也可以作为读本供学生阅读学习。

参加这套书编写的同志有：主编：杨海峰、徐静，编写人员：张仲萍、杨俊武、姜晓舜、赵俊杰、马继程、胡爱玲、张树声、邱芬、张爱莲、王俊儒、梁永峰、姚斌。

虽然我们力求尽善尽美，但书中肯定还会有不足之处，恳望广大师生提出宝贵意见，以便进一步修改完善。

《高中健康教育》编写组

2009-1-16

目 录

- 第一课 社会适应/1
- 第二课 生长发育的特殊情况/13
- 第三课 怎样集中注意力/20
- 第四课 怎样增强记忆力/26
- 第五课 男性性发育过程/33
- 第六课 青春期遗精和手淫/40
- 第七课 女性性发育过程/47
- 第八课 月经及经期卫生/55
- 第九课 体育锻炼促健康/63
- 第十课 食物中毒及预防/71
- 第十一课 口腔卫生/78
- 第十二课 青少年高血压/91
- 第十三课 预防近视/99
- 第十四课 性传播疾病/111
- 第十五课 毒品的危害/127
- 第十六课 网络成瘾/137

第一课 社会适应

婴儿刚刚来到这个世界上时，只是一个由不同组织器官构成的能满足自我生理需要的自然人。但在成长的过程中，通过与他人的交往和多种社会生活的学习，就会逐渐学扮演不同的社会角色，使自己的行为、思想更加适应社会，成为一个社会化的人。

每个人都离不开社会，就像需要阳光、空气、水、运动、休息一样，需要与他人交往，并从中得到安全、友谊、亲情、理解、支持、尊重、乐趣等方面的满足。因此，每个人都需

要学会与他人交往，并在交往中扮演不同的角色，正确处理人际关系，具有一定的社会适应能力。

社会适应的含义

适应是一个人逐渐地接受现实社会的道德规范与行为规范，并能够对环境中的—切社会刺激在规范允许的范围内作出反应的过程。

社会适应有两个含义：首先社会适应是指个体为适应社会环境而改变自己行为习惯或态度的过程。因为对单个人来说，他能直接支配、控制的只是自己的行为。如果他想要环境条件发生有利于自己的改变，他也只能通过支配自己做或不做某些事情来间接地实现。在这种情况下，个人主要依靠自己来适应环境。其次，社会适应是指个人与社会环境关系的一种状态，即个人与社会环境之间的一种和谐协调、相宜相适的状态。观察人的一生，便会发

现，这种适应状态总是暂时的。社会适应是一个动态平衡的过程。

宇宙万物都是在不断地发展变化的，生活在地球上的人类亦如此，人们总是通过调整自己来适应不断发展，变化着的社会，以达到新的相互适应状态。近 30 年来，改革开放使中国成了世界上变迁最剧烈的地区之一，伴随着史无前例的变革而来的是人们的适应困难，适应状态持续时间变短、调整时间变长，社会适应问题已越来越突出。

社会适应是健康的要求，适应社会要求的人才是健康的人，他能胜任工作和生活的需求而不感到疲劳，他能与周围人形成和谐融洽的人际关系，他能在社会许可的范围内充分表达自己的思想感情，满足自己的各种需要，他们的行为举止是合适的、恰当的，是健康的社会行为。

中学生常见的适应不良

学校适应不良是中学生常见的一种适应性障碍，中学生常因此而严重影响学习，倘若没有使适应不良行为及时加以纠正，拖延下去可能对今后的发展产生破坏性影响，应该引起我们的警惕。学校是社会的缩影，校园里的中学生并不是生活在一片净土之中，随时随地都会遇到各种各样的社会适应问题，中学生们只有充分认识这些问题，才能去寻求适应的有效途径。那么，对于中学生来说，又有哪些有关的适应不良现象呢？

1. 对生活习惯变化的不适应。升入高中，同学们离开了原来那熟悉的校园、集体，来到了陌生的校园、集体，面对的是陌生的老师和同学。特别是一些边远山区的孩子，可能不仅离开了自己原来的学校，也离开了自己生活多年的村庄，来到了城镇，来到了重点学校。城

乡生活方式的差异，从家居生活向集体生活的转变，在校上课的时间长，学习的任务重，完成作业的时间加大、娱乐活动的时间相应减少，都意味着他们原有的生活方式和行为习惯与新环境的要求有着很大的距离，并必须做出相应的改变，使他们在适应新的生活习惯方面感到很大的压力，从而出现不适应的现象。

2. 对学习内容和方法的变化不适应。由初中到高中，学习的科目骤然增加，内容更加广泛，学习内容变化的同时，各阶段的学习方法也发生着明显的改变，在小学、初中里需要教师手把手、一笔一画地教，而到了高中，面对日益增加的课业，需要学习主动、独立地去接受知识，在不同阶段随时调整自己的学习方法。有些学生不能做到这一点，便会在学习上疲于应付，结果成绩不理想，心理承受较大压力，出现焦虑、紧张等情绪反应。

3. 对人际交往的不适应。进入中学后的学

生，不仅是进入了一个崭新的学习和生活环境，同时也意味着进入一种新的人际关系之中。对中学生来说，对新的人际关系的适应要远比对学习和生活环境的适应困难。小学生常常把“不跟你玩了”挂在嘴边，似乎这是解决同学之间关系的最简单而有效的方法。然而到了中学，就不这么简单了。在新的集体如何建立协调、友好的同学关系往往成为学生们非常苦恼的事。一方面，中学生尚缺乏社交能力，对生活中所发生的问题没有足够能力去解决。另一方面中学生人际交往的一大特点就是感情色彩较浓，易于情绪化，这些缺乏理智而又情绪化的交往方式很容易造成交往障碍，增加自己的心理压力，甚至导致某种心理疾病的发生。

4. 对自我本身的变化不适应。对刚刚经历环境变迁而进入高中的学生来说，不仅存在着一个适应外部环境、协调人际关系的问题，还

要面对一个如何适应自我的问题。也就是说，中学生的自我本身也发生了变化，个体应该对变化了的自我有清醒的认识，并对变化了的自我进行重新评价，这样才能在集体中找准自己的位置。然而许多学生在适应自我的问题上遇到了困难。

对理想自我与现实自我之间的矛盾不适应。比如，一些同学在小学、初中学习成绩一贯优秀，是班里公认的好学生，平时在自己脑海中，自我的形象完美而高大，他们已经习惯了自己备受宠爱的地位。然而，随着环境的变迁，大多数人都将面临自我地位的改变，在原来学校的尖子学生很可能不再是尖子，在学习上的优势也将会削弱或者消失，成为一般学生，这种现象在名牌学校中更为突出。如果，对已经变化了的现实中的自我地位没有清醒的认识，就会产生消极、逃避现实、怀疑自我等心理行为。

对主观的我和社会的我之间的矛盾不适应。主观的我是自己所认识和评价的我，社会的我是别人所认识和评价的我。处于青春期，思想尚未成熟的中学生，往往对自我的认识与评价高于别人对自己的认识和评价。一旦得知别人对自己的评价过低时，便产生强烈的不平衡心理，也会因此而苦恼、不知所措。因此，如何在新环境中客观地评价自己，如何正确地看待他人的评价是中学生们在自我适应上的难点。

5. 对青春期发育的不适应。进入青春期以后，性器官开始发育及成熟，导致性意识和性心理的产生和发展，使得男女少年开始向往异性，想了解异性，与异性接触，并发展为相互爱慕。在性心理发展的过程中，社会的道德规范对中学生性心理的满足，尤其是性行为的满足加以种种约束和限制，使得自控力差的中学生不知如何处理两性间的关系，出现不适应现象。

如何提高社会适应能力

人的社会适应能力的提高,是通过一个人对自己的认识、情感、行为等心理因素进行调整来进行的。中学生社会适应能力的提高应从以下几方面入手:

1. 了解环境,接受环境,顺应环境。要想适应环境,首先要了解环境,要善于了解自己所处的环境有了哪些变化,它与原有环境的异同之处有哪些,这些变化都有什么特点,这样才能针对变化了的环境对自身做出调整。同时,还要接受环境,如果环境是不能改变的,就要坦然接受,改变自己对环境的消极看法。在接受环境的同时,调整自己去顺应环境。

2. 严于律己,宽以待人,建立和谐的人际关系。所谓人际关系是指人与人之间的心理上的关系。人是社会的,生活中的一切行为都是以人际关系为基础的,所以良好的人际关系是