

经辽宁省中小学教学用书编审委员会 2004 年春审查通过

九年义务教育小学课本

学校公共卫生教育

xue xiao gong gong wei sheng jiao yu

六年级 上

辽宁省《学校公共卫生教育》教材编写组 编



辽海出版社

目 录

第一课	青春期的生理变化	1
第二课	青春期的心理	7
第三课	珍爱生命	10
第四课	远离毒品	14
第五课	艾滋病	21
第六课	近视眼的形成	28
第七课	肺结核	34
第八课	水痘与风疹	38



第一课

青春期的生理变化

启思站

青春期既不同于儿童时期，也不同于成年时期，它是童年到成年的过渡时期。从年龄上通常是指 10 岁至 20 岁这个年龄阶段。

男女同学青春期发育的开始时间各不相同。一般来说，女同学发育较早，从 9 岁至 10 岁开始；男同学从 11 岁至 12 岁开始，一般女同学比男同学早发育两年左右。

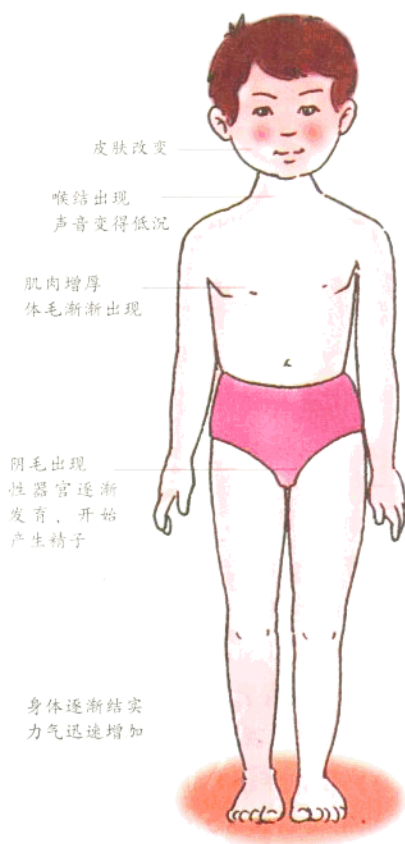
你知道吗？

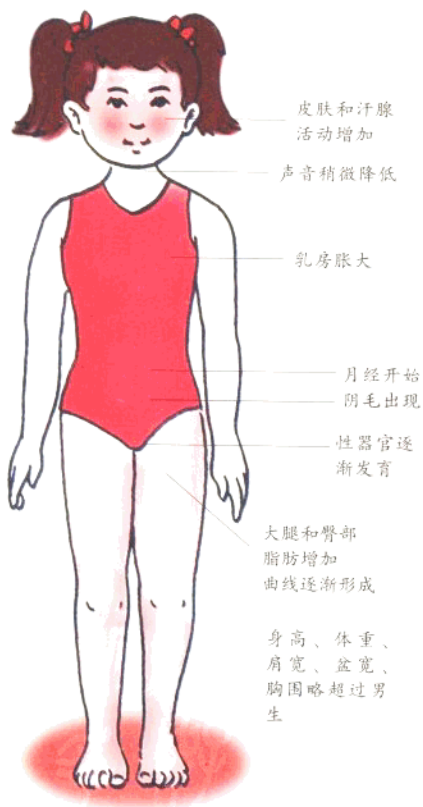
1. 什么是青春期？
2. 青春期身体有什么生理变化？

● 男女孩青春期的生理变化

随着青春期的到来，儿童生殖系统发育迅速，男女特征越来越明显。女同学进入青春期的第一个信号是乳房慢慢胀大，不少女同学 12 岁左右就来月经，同时骨盆扩大，皮下脂肪增加，皮肤有光泽，体态丰满而富有曲线。男同学性发育最早的变化是外生殖器长大，并且喉结突出，嗓音变粗等。在青春期，人体其他系统也会发生很大的变化，身高、体重、肩宽、胸围、臀围等都明显增加；心脏功能逐渐完

善、肺活量增大，肌肉变得有力，脑和神经系统发育逐渐成熟等。





看看下面的这些做法是否正确？为什么？



看！我穿上紧身裤多美！



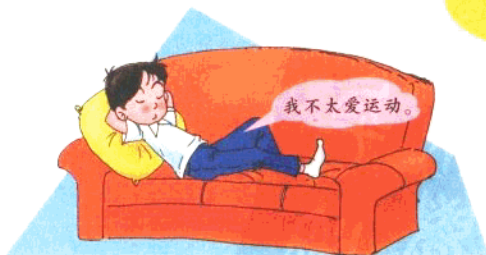
穿上高跟鞋多挺拔！



我的胸部太大了，真不好意思，只好用布束起来。



潇洒！



我不太爱运动。



●女生的性发育

女生过了10岁以后，身体会突然长得很快，同时乳房逐渐隆起，臀部变得丰满，阴部和腋下长出阴毛和腋毛。到了13岁左右，身高、体重的增长又减缓，这时候“好朋友”月经便开始月月拜访了。

以上这些变化，正是你成熟长大的标志。

你可以开始考虑买胸罩，不要束胸、束腰，不要穿高跟鞋。

注意经期卫生，勤洗外阴，勤换内裤。

测算出自己的来经时间，准备好卫生护垫。

加强营养，多吃含蛋白质和各种维生素的食物，不要因为怕胖而节食。学会欣赏自己，积极参加体育锻炼。

●男生的性发育

男生的身体发育略晚于女生，由于性激素开始分泌，大约从12岁开始，生长发育迅速，身体一天天结实，肌肉增厚，喉结增大，声音变粗，腋毛、体毛增多，面部出现胡须。

要做到：

不穿紧身衣裤，不玩弄阴茎和睾丸。

不睡懒觉，勤锻炼身体，加速骨骼、肌肉的增长。

注意营养，不吸烟、不喝酒，不吃过咸、过辣的食物。

勤洗澡，保持身体清洁。



知识窗

什么是第二性征

男女生的外生殖器不同这是第一性征。进入青春期后，男同学出现阴毛、腋毛、胡须、喉结，嗓音变粗；而女同学出现乳房发育、阴毛、腋毛，声音尖细，以上现象称为第二性征。



探究乐园



说一说

做好青春期卫生应该注意哪些内容？



第二课

青春期的心理

启思站

心理健康是指人的整个心理活动特征，包括情绪、行为、个性与同学相处等，中学生的心理特征应与自己的年龄相符。

你知道吗？

1. 什么是心理健康？
2. 青春期有何心理问题？

● 正确对待异性

伴随着青春期身体的变化及社会交往活动和知识范围的扩大，同学们的心理活动复杂了。出现各种成人行为的萌芽，如性意识开始觉醒，一些同学对自己身体上出现的各种变化感到既害羞又兴奋，既神秘又好奇。同学们开始感到男女有别了，表面上对异性同学不理睬，实际上有许多行为是希望对方注意自己，内心都有相互交往的愿望。因此，同学们应正确对待异性，多与异性交往，但在交往中应符合社会道德规范。

● 自我意识的发展

青春期到来，同学们的情绪体验也开始丰富起来，认为自己长大了，不愿意父母和长辈把自己当小孩子看。可父母

及长辈不一定赞同你的这种想法，仍然事事提醒，时时关照。对此，你有时嫌他们唠叨，甚至产生反感、急躁情绪，觉得他们伤害了你的自尊心。

讨论

1. 你有没有怕和异性交往的心理？
2. 你有心里话是想跟同学说呢？还是想跟家长说？
3. 与家长产生矛盾，你是用什么方法解决的？

●稳定情绪

有的同学遇到事情绪不稳定，容易激动和感情用事。这时，应向父母、老师、朋友、同学倾吐自己的心思，以获得他们的理解、帮助和正确指导；另外，激动时，要努力控制自己的情绪，不能任性；也可以把情绪转移到自己的兴趣和爱好上。遇事要多听多看，思考后再发表意见和采取行动，以培养自己独立思考的能力。

●完善人格

在日常的学习生活中，同学们的自我意识在迅速发展，但对自己、他人和社会的认识往往不够全面和准确，出现理想与现实、独立性和依赖性的矛盾。如处处想学大人的样子，但分辨是非的能力不强，有时还会出现一些不正确的思想和行为；有独立见解，喜欢评论和争论，但对复杂现象缺乏分析，常导致错误的结论和固执己见；有时会过高估计自己的能力，喜欢冒险或与人结伙，讲哥们义气以显示自己的力量，分不清勇敢和强暴，美与丑的界限。因此，同学们在青春期要正确认识自我，完善人格，发奋学习，不断提高自

己的观察力、理解力和创造力。只要同学们能按照上述要求去做，就能达到心理健康。



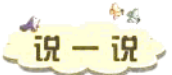
知识窗

心理健康标准

1. 智力正常。
2. 情绪反应适度。
3. 心理特点与年龄相符。
4. 行为协调，反应适度。
5. 人际关系协调。
6. 个性健全稳定。



探究乐园



说一说

心理健康的标准是什么？



第三课

珍爱生命

启思站

对我们小学生来说，成长的道路不是一帆风顺的，在学习和生活中会碰到许多不尽如人意的事情，因此，失落和挫折就不可避免。

讨论

1. 你受过挫折吗？你是怎样对待挫折的？
2. 受到挫折的时候你采取哪种方法解决？
3. 你对“珍惜生命”是怎样理解的？

●什么是挫折

挫折是一个人从事某种活动时，由于遇到障碍和干扰，或自己能力不够，达不到目的时产生的一种消极情绪。生活中有许多因素可以造成挫折，比如丧失亲人、父母离异、生理缺陷与生病、学习成绩差、交友失败、受到家长、老师的批评等，都能产生挫折。

挫折并不都是坏事，它具有两双性，从有利的方面讲，一定的挫折是锻炼人的意志，培养战胜困难的勇气和力量不可缺少的因素，它可以提高人对挫折的承受能力，增强人的社会适应性。从有弊的方面讲，挫折给人带来不快、痛苦，

在情绪上表现为抑郁、消极、悲伤、愤怒；在生理上表现为血压升高、心跳加快、胃液分泌减少、食欲降低、失眠等。如挫折持续过久，而自己又无力解脱，就会使人丧失信心，产生严重自卑，甚至绝望。

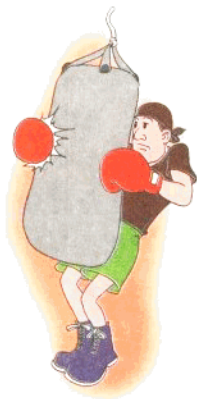
在青春期遇到的挫折往往具有很强的摧毁力，因为同学们的心理正处于半成熟、半幼稚的人生过渡期，既没有成年人处理问题的能力和方法，又未摆脱儿童期那种直来直去满足需要的稚气，因此，在受到挫折的时候往往会出现离家出走或自杀的轻率行为。近年来，小学生自杀事件时有发生，在造成小学生非正常死亡的诸多因素中，自杀仅次于车祸居第二位。

●提高对挫折的承受能力

挫折承受能力包括耐受力与排解力两个方面。每个人的耐受力大小不尽相同，它同人的生理条件、生活目标、能力水平、阅历等密切相关。一般来讲，小学生对挫折的耐受力不如成年人，但可以通过学习来提高自己的排解能力，以此来补充耐受力的不足。

1. 要正确评价自己。

自我评价太高，自尊心过强，目标不易实现，就容易遭受挫折。因此，遇事要正确分析自己的能力和条件，既不怨天尤人，逃避自己的责任，也不过分自责。如果自己做错了事，就要有勇气承认，下决



心改正。

2. 发泄。

遇到挫折产生压抑、悲伤和愤怒时，可找朋友倾诉，或咨询心理医生，大喊几声，或用其他方式发泄。

3. 磨炼意志，大度乐观。

社会是错综复杂的，生活的道路也不是平坦的，对待大小不如意的事情和挫折，我们应采取泰然处之、乐观向上的态度来接受它，以此来了解和认识生活的真谛。

观察与思考

珍惜生命——不可缺少的一课

1996年1月24日，又一起13岁的小学生命赴黄泉的消息传来。至此，自1995年11月以来，在某市工人村地区连续发生了三起五年级小学生自杀身亡事件。这些事件像重石投水，引起了阵阵波澜。

作为社会、学校和家庭，在孩子的成长中尚缺少重要的一课，这就是珍惜生命的教育。这三个孩子如果有强烈的生命意识，也决不会是今天这个后果。

热爱生命，这似乎是一种本能，但事实上并非每个人都有热爱生命的意识。曾有一些学校在初中生中做过调查，在回答“你是如何看待自己的生命”这个问题时，有的同学写着“无所谓”、“看得很淡”。据调查，学校从小学到大学，热爱生命的教育微乎其微。至于家长，更是把目光集中在智力开发、考试升学上，当孩子一旦出事，他们不仅始料不及，甚至百思不得其解。

这三个孩子的自杀手段如出一辙，全部是自缢身亡，而且全部成功，这手段不是天生就会的，当今一些格调不高的书刊和影视画面的消极影响不可低估。

尚在成长中的孩子身心发育尚未成熟，是非鉴别能力还十分稚嫩，而轻信模仿的特点却很强，这些内容无疑对孩子产生无可估量的副作用。

三个孩子在 13 岁的花季里，不声不响地走了，他们没有给大人留下任何遗言，但他们留下的沉重的思索，应该成为全社会的警钟。



探究乐园

说一说

1. 读一读《钢铁是怎样炼成的》，请谈谈体会。
2. 与父母生气时，用离家出走的方式能解决问题吗？



第四课

远离毒品

启思站

你听说过毒品吗？毒品是指某些吸食后容易产生依赖性的麻醉药品和精神药品。我国吸毒者常用的毒品是：海洛因、鸦片、大麻、冰毒、“摇头丸”等，吸食毒品会很快成瘾，成瘾后其毒性可导致人的寿命缩短。

你知道下图所示物品是什么吗？



大 麻



鸦 片



“摇头丸”



罂 粟



吗 啡



可卡因



海洛因

你知道吗？

1. 什么是毒品？
2. 毒品的危害是什么？

● 毒品的危害



吸毒容易感染艾滋病等传染性
疾病，并且危害下一代的健康。