

培智教育系列教材

生活适应

主编 李霞

主审 王万涛



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

培智教育系列教材

生活适应

主编 李霞

主审 王万涛

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书从家庭教育、购物、就餐、约会、健身、理财等各个方面指导接受特殊教育人群。分门别类地指出其在社区、医院、居委会、派出所等各个场所的注意事项。内容翔实又不失趣味性。

本书可作为特殊教育人群的培训教材或课外读本。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

生活适应 / 李霞主编. —北京：电子工业出版社，2013.9

培智教育系列教材

ISBN 978-7-121-21462-2

I. ①生… II. ①李… III. ①弱智儿童—儿童教育—生活教育—中等专业学校—教材 IV. ①G764

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第213984号

策划编辑：关雅莉 肖博爱

责任编辑：肖博爱 文字编辑：张岩雨

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1 092 1/16 印张：7.25 字数：185.6 千字

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：20.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系电话：（010）68279077；邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

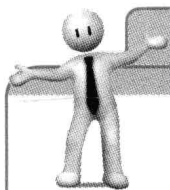
服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS

1. 我是职高生	001
2. 青春期秘密	004
3. 我的家庭角色	014
4. 我负责购物	020
5. 我去就餐	027
6. 我在家请客	033
7. 我去赴约	051
8. 我在家娱乐	060
9. 我去看电影	064
10. 我的社区	067
11. 我去医院	069
12. 我去居委会	075
13. 我去派出所	078
14. 我去健身	081
15. 我是公民	084
16. 安全宣传员	089
17. 我会理财	096

1. 我是职高生



学习目标

1. 了解职高学生身份的变化；
2. 了解学校职业高中课程设置；
3. 了解学校职业高中所有专业的情况；
4. 能够制订学习计划；
5. 初步具有遵守规则的意识。



1.1 身份变化

我已经是职高学生了。我的学生身份从初中学生变成了职业高中的学生，我所在学校职业高中有哪些专业？这些专业都是学什么的？我要在哪个专业学习呢？我先来解决这些问题吧！



1.2 职业高中课程设置

校 名	专业集群	专业设置	课程名称	我的看法



1.3 我选择的专业

我是职高的学生，我对专业方面的兴趣和爱好是：_____。

了解了学校职业高中的课程设置后，我喜欢的专业是：_____。



1.4 我爱学习

为了能够顺利完成职高学业，我制订了3年的学习计划：

一年级：_____

二年级：_____

三年级：_____

家长签字：_____



课后延伸

1. 填空题

(1) 我的学生身份从初中学生变成了_____。

2. 实操题

(1) 在职高一年级学习期间，我每天放学回家的学习、劳动计划是：

周一：_____

周二：_____

周三：_____

周四：_____

周五：_____

(2) 结合社区生活和休闲娱乐领域，我制订的本学期的周末生活计划是：

(亲爱的家长：请您在孩子执行计划时辅助孩子完成活动，给予支持，并在每次周末活动后确认签字。)

月份	周次	活 动	家长签字
9月	1		
	2		
	3		
	4		
10月	1		
	2		
	3		
	4		
11月	1		
	2		
	3		
	4		
12月	1		
	2		
	3		
	4		



2. 青春期秘密



学习目标

1. 了解青春期基本知识；
2. 了解职高学生身体的变化；
3. 了解青春期的生理卫生知识；
4. 了解青春期的心理特点，并能够悦纳自己的生理局限性；
5. 能够注意青春期个人卫生；
6. 能拒绝不适当的接触，保护自己的隐私部位。



2.1 青春期

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。



2.2 青春期的起止年龄

一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，从11～12岁开始至19～20岁结束；而男孩子则从13～14岁开始至21～23岁结束。不过，由于个体差异很大，所以，通常把10～20岁这段时间统称为青春期。



2.3 青春期的生理变化特点

① 身高和体重突猛增长。身高增长少则6～8厘米，多则10～13厘米；体重可以增加5～7公斤，甚至8～10公斤。

② 全身的组织器官由幼稚走向成熟，机能日趋完善。

③第二性征的出现标志着个体完全成熟。



2.4 青春期性征及主要表现

性征：指区分男女的特征。分为第一性征和第二性征。

第一性征：男女性生殖器官的差异。

第二性征：除生殖器官以外在性别上的其他差异，性发育的外部表现，具体如下：

男性：长胡须、喉结突出、声调低而粗、肩宽、胸阔，全身毛发增多；

女性：骨盆宽大、乳腺发达、乳房隆起、声调高而细、皮下脂肪丰满、肩窄、腰细。



2.5 青春期的心理变化特点

2.5.1 情感更深刻，认识能力进一步发展

青春期情感上更深刻，但多变而不稳定；认识能力进一步发展，但认识问题有片面性。人对事有时感到很美好，有时感到很糟糕；兴趣爱好比较广泛，但容易见异思迁；当考试取得好成绩时往往沾沾自喜，遇到挫折时又容易悲观、沮丧以至失去信心；情绪易激动、感情易冲动。

2.5.2 自我认识 and 自我评价能力初步发展

青春期，在观察和评价身边的人和事的同时，也开始认识和评价自己，会站在镜子前打量自己长得怎样，还会把自己与电影、小说中的主人翁对比从而产生遐想。自我评价一般有三种情况：过高、过低和适当。对自己评价过高会产生过于自负的情绪，受挫折容易产生消极情绪；评价过低导致缺乏信心，可以达到的目标也不去努力争取；适当的评价可使自己处于既不自满也不自卑的状态，有抱负有上进心，而且能够经常看到自己的缺点并及时克服。



青春里，因为身体发育和情绪波动，使得男孩、女孩都会有自己的小秘密、小困惑。当你难为情说出口的时候，不妨在这里写给知心姐姐听，或者悄悄讲给同性的好朋友或老师听，相信她们会帮你走出困惑。



知心姐姐：

一、《说文解字》：《说文解字》是东汉许慎所著的一部文字学著作，它系统地分析了汉字的构造和演变，是研究汉字的重要文献。

二、《康熙字典》：《康熙字典》是清朝康熙年间编纂的一部大型辞书，它收录了大量的汉字，并详细解释了它们的含义和用法。

三、《辞源》：《辞源》是民国时期编纂的一部大型辞书，它收录了大量的词语，并详细解释了它们的含义和用法。

四、《辞海》：《辞海》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的词语，并详细解释了它们的含义和用法。

五、《现代汉语词典》：《现代汉语词典》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的现代汉语词语，并详细解释了它们的含义和用法。

六、《新华词典》：《新华词典》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的现代汉语词语，并详细解释了它们的含义和用法。

七、《汉语大词典》：《汉语大词典》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的现代汉语词语，并详细解释了它们的含义和用法。

八、《汉语大字典》：《汉语大字典》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的现代汉语词语，并详细解释了它们的含义和用法。

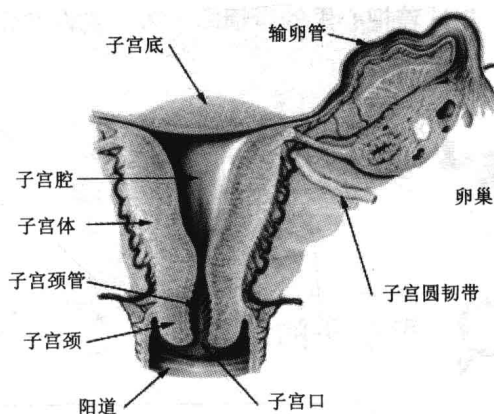
九、《汉语大百科全书》：《汉语大百科全书》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的现代汉语词语，并详细解释了它们的含义和用法。

十、《汉语大辞典》：《汉语大辞典》是中华人民共和国成立后编纂的一部大型辞书，它收录了大量的现代汉语词语，并详细解释了它们的含义和用法。



女孩儿第二性征表现

- 9～15岁：身体迅速长高；
- 10～13岁：乳房增大，臀部变大；
- 10～14岁：阴毛和腋毛生长；
- 11～17岁：月经开始。



月经

月经是女性的一种正常生理现象，多数女性在月经期无明显症状，少数女性可有乳房发胀、头痛失眠、心慌、下腹胀痛和情绪不安等。这种情况一般不影响工作，也不必治疗，月经期过去以后症状会自然消失。

从月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天称为一个月经周期。绝大多数人在28～35天之间，但也有少数人短至20天或长达45天一个周期，在上述范围内，只要月经有规律，均属正常现象。多数人的月经期持续3～5天，但少至1～2天，多至7～8天也属正常范围。一般月经来潮的第二、三天量最多，以后逐渐减少。

经期卫生

月经虽属女性的生理现象，但行经期间如不注意调护及卫生，容易致病，影响身体健康。因此，在经期应注意以下几个方面：

- ① 清洁卫生：月经期间，每晚都应清洗外阴部，内裤要勤换洗，卫生巾要选择柔软洁净的。
- ② 劳逸适度：经期应避免过度疲劳和跳绳等剧烈运动。
- ③ 心情舒畅：经期要控制情绪波动，应始终保持心情愉快。
- ④ 调节饮食：行经期间，不宜食辛烈香燥食品，不宜过食冰糕类生冷寒凉食品，以免引起痛经。



说给女生的悄悄话

读了以上这段对女孩子那点事的解析，对你有帮助吗？如果你的困惑还没有找到答案，建议你去请教老师或母亲，她们会耐心地给你答疑解惑的。



男孩子在青春里，遇到困惑的时候较之女孩子更为内敛和羞涩。不妨你们也先试着把心里的事情写下来，或许你会边写边找到答案呢。



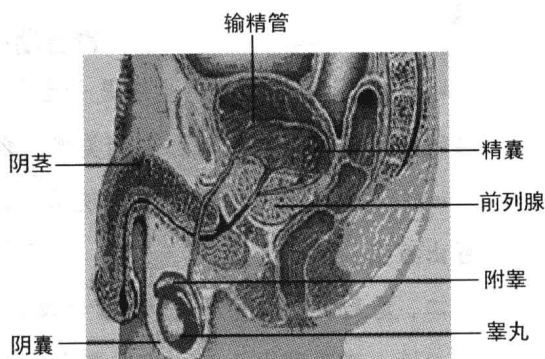
知心姐姐：

[illegible]



男孩儿的第二性征表现

- ①长胡须；
- ②喉结突出；
- ③声调低而粗；
- ④肩宽、胸阔；
- ⑤全身毛发增多。



遗精

遗精是男生进入青春期生殖器官发育成熟之后所出现的一种正常的生理现象。当精液充盈后，体内的精液储存过多，性兴奋增强，若有其他刺激，如做梦、被褥压迫、内衣太紧等，即会发生遗精。

保健

①注意心理卫生和精神调适。不要认为遗精是低级下流的事情而感到不好意思，消除恐惧、紧张、焦虑的心理状态。培养自己开朗、乐观、坚强的性格，保持轻松、愉快的情绪，排除杂念，清心寡欲，顺其自然，调养一段时间，这种情况自可减轻。

②注意生活起居，衣裤应稍宽松些，夜晚不要过饱进食。睡前用温水洗脚，被褥不宜过重，脚部不宜盖得太暖，养成侧卧睡眠的习惯。

③节制性欲，戒除手淫。不看尤其不能迷恋色情淫秽书刊和影视音像制品。逐渐戒除手淫，减轻思想负担，使心理逐渐康复。

④多参加文体活动，培养多种业余兴趣和爱好，适当参加一些体力劳动。正常对待男女交际，不要把男女交往神秘化。

⑤积极治疗相关疾病。包皮过长的应手术切除；养成良好的卫生习惯，经常清洗阴茎包皮处，以免包皮垢积聚；如患有包皮龟头炎时应及时治疗。

⑥遗精后要注意外生殖器的清洁，勤换洗内裤，以防尿道炎炎症。



说给男生的悄悄话

遗精是男孩儿在青春期中最大的困惑。建议你应与同为男性的爸爸沟通，他会给你合理疏导的。



小窍门

青春期祛痘小窍门

青春期无论男生还是女生都会出现脸上长“痘痘”的情况，如果不好好处理还会留下难看的疤痕，影响美观，我们应当怎样防止和治疗青春痘呢？

一、不仅要勤洗脸，还要勤洗头，因为头皮的油性也容易造成发根与脸部相接处冒出痘痘。

二、夏天饮食尽量清淡，勿食辛辣口味食物，不酗酒，不抽烟，睡眠一定要充足，放松心情，避免肝火上升，造成荷尔蒙失调。

三、使用祛痘产品是最直接有效的祛痘方法，坚持每天早晚将祛痘产品涂抹于患处，不但能有效消肿祛痘还能淡化痘印。

四、注重脸部清洁。长痘痘很多时候都是因为油脂分泌过多堵塞毛孔造成的，这时候清洁就非常重要。用刺激性小的中性肥皂在温水中揉搓起泡，用双手把泡沫捧起来洗脸1分钟，不要太用力，接着用热水清洗20秒，用干毛巾擦净水即可。

五、自制祛痘面膜。把葱白切剁到细碎，加入一个鸡蛋清，充分调匀，将调好的液体倒出来，加入薏仁粉或面粉搅拌均匀。使用方法：把调好的面膜敷在疤痕处，每天一次，每晚睡前敷用，20~30分钟后即可洗去。



实训检测

- ① 什么是青春期？
- ② 青春期的生理变化特点有哪些？
- ③ 简述男、女青春期年龄段。
- ④ 青春期男女的发育特点有哪些？
- ⑤ 第一性征指的是什么？
- ⑥ 第二性征及其主要表现有哪些？
- ⑦ 青春期的心理变化有哪些？



课后延伸

女生篇

1. 选择题

(1) 男、女生处在青春期的年龄：男为（ ）、女为（ ）。

- A. 6、7~11、12岁 B. 11~20岁
C. 10~20岁 D. 13~23岁

(2) 人在青春期，使体重增加的因素有（ ）。

- A. 骨骼的迅速增长 B. 肌肉的迅速增长
C. 其他组织器官的生长 D. 上述三点共同起作用

(3) 人体的第二次生长高峰发生在（ ）。

- A. 婴儿期 B. 幼儿期
C. 童年期 D. 青春期

(4) 女孩子在月经期，下列做法不适宜的是（ ）。

- A. 情绪稳定 B. 外阴要卫生 C. 不受寒着凉
D. 保证充足的睡眠和休息 E. 干重体力活

(5) 有关月经，下列说法有误的是（ ）。

- A. 女性进入青春期后，月经是女性的一种正常生理现象
B. 月经是一件“倒霉”的事，不是一种正常的生理现象
C. 第一次来月经叫“初潮”
D. 月经一般半年一次

(6) 下列认识不正确的是（ ）。

- A. 青春期是学知识、长才干的关键时期
B. 应在青春期前更加重视面部皮肤的清洁
C. 女孩子因担心脂肪积累而禁食含脂肪的物质
D. 男女同学应保持正常的交往

2. 判断题（正确的画“√”，错误的画“×”）

(1) 如果在月经期出现乳房发胀、下腹胀痛、情绪不安等是正常现象，月经期过去以后症状自然会消失。（ ）

(2) 青春期正是身体发育的关键期，为了防止肥胖，可以挑食，不吃肉类食物。（ ）



- (3) 月经期间, 可以吃辛烈香燥的食品, 可以随意吃冰糕类生冷寒食。()
- (4) 一般来说, 女孩子的青春期比男孩子早。()
- (5) 多数人的月经期持续 3~5 天, 但至少 1~2 天, 多至 7~8 天均属正常范围。()

男生篇

1. 选择题

- (1) 男、女生处在青春期的年龄为 ()。
- A. 6、7~11、12 岁 B. 9~25 岁
- C. 10~20 岁 D. 18~25 岁
- (2) 人在青春期, 使体重增加的因素有 ()。
- A. 骨骼的迅速增长 B. 肌肉的迅速增长
- C. 其他组织器官的生长 D. 上述三点共同起作用
- (3) 人体的第二次生长高峰发生在 ()。
- A. 婴儿期 B. 幼儿期
- C. 童年期 D. 青春期
- (4) 进入青春期后, 男子的声调低沉、喉结突出、长胡须, 哪种激素有直接作用? ()
- A. 雄性激素 B. 促进腺激素
- C. 肾上腺素 D. 甲状腺激素
- (5) 你是怎样认识遗精的? ()
- A. 指男性进入青春期后, 有时在梦中会出现排精现象
- B. “精满自溢”, 属正常现象
- C. 是一种疾病, 有害身体健康
- D. 遗精会损伤身体, 不利于成长发育
- (6) 下列认识不正确的是 ()。
- A. 青春期是学知识、长才干的关键时期
- B. 应比青春期前更加重视面部皮肤的清洁
- C. 男孩子因担心脂肪积累而禁食含脂肪的物质
- D. 男女同学应保持正常的交往

2. 判断题 (对的画“√”, 错误的画“×”)

- (1) 青春期正是身体发育的关键期, 为了防止肥胖, 可以挑食, 不吃肉类食物。()

(2) 一般来说, 男孩子的青春期比女孩子晚。()

(3) 男孩子应该注意生活起居, 衣裤应稍宽松些, 夜晚不要过饱进食。()

(4) 为了自己的身心健康, 应该做到不看、更不能迷恋色情淫秽书刊和影视音像制品。()

(5) 当发现自己有身体不适现象时, 由于自己的害羞、恐惧、焦虑的心理状态, 总是自己憋在心里, 觉得没必要与人咨询或及时就医。()