

第三节 走向成熟

自主学习, 预览新知

一、强身健体

1. 青春期要保证营养全面、均衡, 因此, 生活中必须做到_____, 不偏食、不挑食, 保证满足每天对_____和_____等物质的需求量。
2. 青少年骨中的_____含量比成年人多, 骨的弹性大、硬度小, 不易骨折, 但比较_____, 易变形。因此, 青少年平时要注意_____, _____、_____的姿势。
3. 适当的体育活动能够促进_____和_____。
4. “三减”是指在膳食中减少_____, _____和_____的摄入, “三健”即_____, _____、_____。

二、正确对待异性

正确_____和_____, 是现代健康生活方式的基本要求。与异性交往时_____, 礼貌、大方、得体, 是拥有良好的品德修养和高雅情趣的标志。

三、保持稳定情绪

1. 积极健康的情绪, 可以引起心脏血液输出量增加, 促进_____, 使人精神振奋、大脑反应速度加快。而伤心、悲痛、愤怒、焦虑等不良情绪对身体具有破坏性, 会_____, 出现心理障碍等。
2. 拥有不良情绪时, 要学会利用_____, 适当倾诉或体育娱乐_____等方式, 进行自我调节, 更要善于主动控制自己不符合社会道德和规范的要求和奢望, 倡导“绿色”生活方式。

要点探究, 释疑解惑

① 保持稳定情绪

例题 1 当你受到挫折时, 采取的不恰当措施是()。

- A. 和朋友交流, 征求意见
- B. 向家长诉说, 寻求帮助
- C. 向老师倾诉, 得到帮助
- D. 一个人在家, 不和人来往

【解析】进入青春期的青少年, 总是认为自己已经长大, 事事想自己做主而实际上又无法做主, 时常会苦闷、烦躁等, 情绪起伏比较大。不良情绪对身体具有破坏性, 往往会引发疾病、出现心理障碍等。当拥有不良情绪时, 可以利用合理宣泄、适当倾诉或体育娱乐转移注意力等方式, 进行自我调节。

【答案】D

② 正确对待异性

例题 2 进入青春期, 男女之间正确的交往应当是()。

- A. 互相歧视
- B. 礼节相处
- C. 互相攀比
- D. 回避异性

【解析】进入青春期, 性意识开始萌动, 常表现为从初期的与异性疏远, 到逐渐愿意与异性接近, 或对异性产生朦胧的依恋, 这些都是正常的心理变化。在人际交往中, 要做到自尊、自爱; 男女同学在相处时, 要做到相互帮助、勉励, 共同进步, 建立真诚的友谊。

【答案】B

课时训练, 巩固提高

基础达标

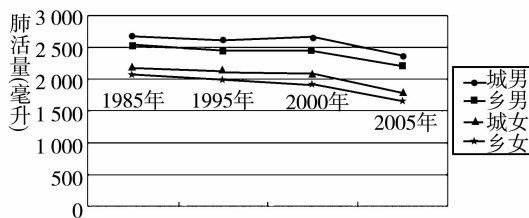
1. 青春期体内细胞的数目与体积增加, 生命活动旺盛, 需要保证营养全面、均衡。下列做法不利于强身健体的是()。
 - A. 合理膳食
 - B. 保证满足每天对蛋白质和钙等物质的需求量
 - C. 不偏食、不挑食
 - D. 多吃洋快餐, 补充足够的能量
2. 适当的体育活动能够促进身体发育和增强体质。下列关于体育活动的描述, 不正确的是()。
 - A. 体育活动可以改善心肌的营养供给, 增强血液循环系统的功能
 - B. 体育活动可以增加脑细胞的数量, 使大脑更聪明
 - C. 提高心肺功能和记忆力, 从而提升生活质量和学习效率
 - D. 体育活动能使肌纤维变粗、骨密质增厚、关节更加灵活
3. 青春期的少年与异性交往时正确的做法是()。
 - A. 画“三八”线, 与异性保持疏远
 - B. 只与喜欢的异性交往, 与其他异性保持距离
 - C. 与异性交往时像对待同性同学一样自然、得体, 自重自爱, 互相关心
 - D. 公开异性给予的书信或赠送的物品, 作为炫耀的资本
4. 现代科学研究表明, 喜悦、悲哀、愤怒、恐惧等情绪会引起身体一系列的生理变化。积极健康的情绪可以引起的生理变化有()。
 - ①心脏血液输出量增加
 - ②促进血液循环
 - ③精神振奋
 - ④大脑反应速度加快
 - A. ①④
 - B. ①②④
 - C. ②③④
 - D. ①②③④

5. 很多同学在参加大型竞技活动前不免有些紧张, 但不宜采用的调节方法是()。
 - A. 进行适当的文娱活动
 - B. 把紧张的感受告诉亲密的人
 - C. 按照日常习惯稍提前一些睡觉
 - D. 服用镇静药催眠

能力提升

1. 人体各器官系统从青春期开始迅速发育到趋于完善定型需要一个持续数年的过渡期。在这一过渡期中, 科学的做法有()。
 - ①合理膳食, 不偏食、不挑食
 - ②每天摄入足量的蛋白质和钙等
 - ③保持坐、立、行的正确姿势
 - ④有规律地参加一些体育活动
 - ⑤学习喝酒、抽烟, 以适应成年生活
 - A. ①②④
 - B. ①②③④
 - C. ①③④⑤
 - D. ①②③④⑤
2. 青春期身体生长发育快、代谢旺盛, 为了满足身体健康成长的需要, 你认为青春期应养成的生活习惯中, 不应包括下列哪一项?()
 - A. 保证全面、合理的营养
 - B. 生活要有规律
 - C. 积极参加文体活动
 - D. 多吃、多睡、少运动
3. 青春期是人生的重要发育时期。为了健康度过青春期, 下列做法不正确的是()。
 - A. 集中精力, 努力学习
 - B. 积极参加各种文体活动和社会活动
 - C. 同学间互相帮助, 跟师长密切交流
 - D. 异性同学间不说话, 保持距离

4. 下图是某地城乡男女生肺活量均值变化图, 据图回答问题。



1985~2005年某地7~18岁城乡男女生肺活量均值变化

- 肺活量均值最低的是_____。
- 城市男女的肺活量比乡村男女的肺活量_____, 可能的原因是: 乡村体育设施不齐全, 学生活动_____。
- 下列活动不能增加肺活量的有()。
 - 游泳
 - 慢跑
 - 打篮球
 - 练习书法
- 自2000年, 所有被测人员的肺活量均有所下降, 推测学生的体育锻炼时间和外出运动的时间_____, 日常活动量_____。

学考体验

- (2022·大同) 健康犹如真正的朋友, 不到失去时, 不知它的珍贵。下列不属于中学生积极健康的生活方式的是()。

- 考试临近时, 通过喝酒、吸烟缓解压力
 - 均衡摄入营养, 不偏食、不挑食
 - 积极参加学校和班级组织的各项活动
 - 拥有良好的作息规律, 积极锻炼身体
- (2022·黑龙江) 心情愉快是儿童青少年心理健康的核心。当你遇到挫折或不顺心的事情时, 下列处理方法中不恰当的是()。
 - 听听音乐、散散步, 分散注意力
 - 向自己的父母发脾气
 - 向知心的朋友诉说
 - 找一个适当的理由安慰自己
 - (2022·烟台) 随着经济的发展和生活水平的提高, 青少年Ⅱ型糖尿病的发病率越来越高, 且患Ⅱ型糖尿病的青少年大多超重和肥胖。导致这种情况的生活方式可能是()。
 - 按时作息不熬夜
 - 不吸烟、不喝酒、拒绝毒品
 - 坚持体育锻炼
 - 过量摄入高糖、高脂、高热量的食物