**青少年發展與輔導每週作業4**

系級：中文四Ｂ

姓名：吳佩蓁

摘要：

健康的身體是健全心理與良好社會發展的基礎，生理健康也是個體各種適應的根本，因此青少年生理健康的維護與增進，應被當作教育與輔導的首要項目。馬塔拉佐根據過去的各項調查研究結果指出，健康的成人具有下列的特徵：一、每天睡眠七到八個小時。二、幾乎每天都有用早餐。三、不會或很少吃零食。四、身高與體重維持調配。五、不抽菸。六、不曾或很少喝酒。七、規律運動。

心得：

在青少年階段，除了心理對人生的迷惘之外，青少年在生理方面也是成長最快速的階段，青少年非常在意別人對自己的看法，尤其是外表方面，因此在這個階段青少年會特別注意自己外在的打扮，經常花很多時間打理外表希望受到他人的注意，這些情況的出現，反而對一些外表較不突出的青少年產生自卑的心態。所以我們應該建立青少年的正確觀念，告訴他們那些才是健康的生活作息，並建立他們的自信心，在外在打扮方面也給予適當的自由，畢竟在此階段的孩子很重視他人的眼光，想從他人的眾目中建立信心，因此我們應該給予青少年自由的空間，不應過度批評。

問答題：

青少年非常在意自己的體重，體重過重會使青少年在社會關係、學校成就與情緒反應上產生困難，請問該如何使有肥胖症的青少年找回自信，解決以上困擾？

選擇題：

１、在青少年階段身高的成長會有明顯的改變，請問下列影響身高發展的因素何者錯誤？（Ａ）環境（Ｂ）戰爭（Ｃ）家庭經濟（Ｄ）遺傳。

答：（Ａ），影響身高發展的因素有：遺傳、營養、家庭社經水準、家庭經濟、疾病、戰爭。

２、瑞斯認為青少年肥胖症會伴隨著許多心理與社會問題，請問下列關於青少年肥胖症的敘述何者錯誤？（Ａ）肥胖的青少年社會關係通常不佳，常形成孤獨退縮的心理（Ｂ）肥胖的青少年容易被動、被過度保護與依賴他人（Ｃ）肥胖的青少年較能專注於課業，因此學業成就較高（Ｄ）肥胖的青少年較不願意參與兩性的活動。

答：（Ｃ），肥胖的青少年因個人與社會問題較多，所以學業成就會比較低。