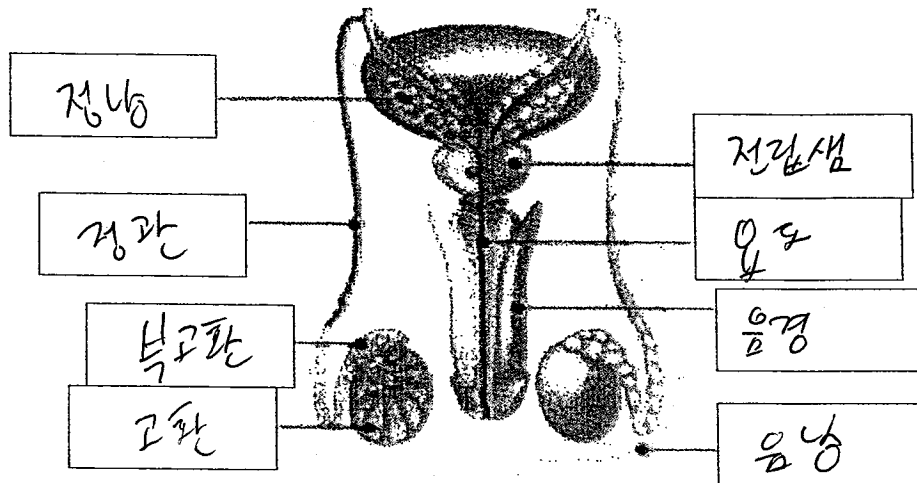


2) 남녀의 성 발달

* 남성의 생식 기관 구조

1학년 (3)반 (12)번 이름: 정승우



* 남성의 성적 발달과 생리 현상

- ♥고환(정소): 좌우 (2)개가 있으며 (정자)를 생산, (남성호르몬)분비
- ♥부고환(부정소): 정자를 (숙성)시키고 저장하는 곳
- ♥정관: 부고환에서 정낭을 거쳐 요도까지 이어지는 관
- ♥정낭: 정자가 밖으로 나올 때 정자의 (힘)을 촉진하는 액체를 만들
- ♥전립샘: 끈적끈적한 액체를 분비하여 정낭의 분비액과 섞여 (정액)을 만들
- ♥음낭: 고환과 부고환을 감싸는 주머니, 체온보다 (낮게) 유지
- ♥음경: 외부 생식기로 음경안의 (요도)를 통해 소변이나 정자가 배출

♥정자: (오방울) 모양으로 (48)시간 생존, 매일 1억개 생산(1초에 1000개생산), 1회 사정 시 (3억)개 배출

♥발기: (소변)이 마렵거나 성적 자극을 받아 (정액)이 한꺼번에 음경에 모여 음경 전체가 커지고 단단해지면서 귀두가 푹푹하게 뻗는 것

♥사정: 음경을 통해 (정액)이 밖으로 배출되는 현상

♥몽정: 잠을 자는 동안 (사정)하는 현상

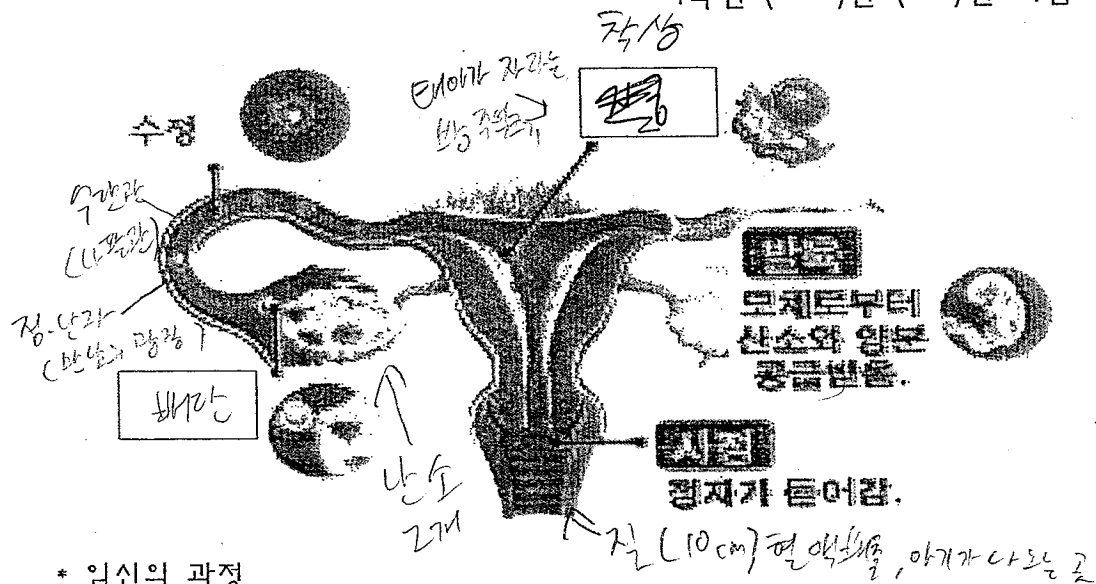
♥사정과정: (고환)에서 정자생성 → (부고환)에서 성장 → (정관)을 통해 정낭으로 이동 → 정낭에서 정자는 잠시 쉬면서 정자 운동을 촉진하는 액체를 만들 → 정자는 (전립샘)에서 (끈적끈적)한 액체와 섞여 (정액)을 만들 → 음경을 통해 정자 배출

* 사정을 한다는 것은 내 몸이 어른이 되었다는 (성숙)의 표시이며 나도 (아빠)가 될 수 있다는 신호이니 내 몸을 소중히 여겨야 합니다!!

2) 남녀의 성 발달

* 수정과 임신

1학년 () 반 () 번 이름:



* 임신의 과정

(배란) ---> 수정 ---> (착상)

* 배란: 성숙된 (난자)가 난소에서 배출

* 수정: 정자와 난자가 수란관에서 만나 (수정)

* 착상: 수정란이 자궁으로 이동하여 (자궁벽)에 자리잡음

* 피임의 뜻: 남자와 정자의 ()을 막거나 수정란이 ()에 자리 잡지 못하도록 하는 것

* 피임의 목적: 임신 시기 조절하기 위해, 자녀 계획을 위해, 원치 않는 ()을 막기 위해

* 피임의 종류

<남성 피임>

- 콘돔: 남성의 음경에 씌우는 얇은 ()으로 정자가 질속으로 들어오지 못하도록 한다.

- 정관수술: ()을 잘라 두 끝을 봉합하여 ()의 이동을 차단함

<여성 피임>

- 피임약: 배란을 ()하거나 ()하지 못하게 하는 호르몬제

- 사후 피임약: 성관계 후 ()시간내 복용해야 효과가 있음, 산부인과에서 처방 받음

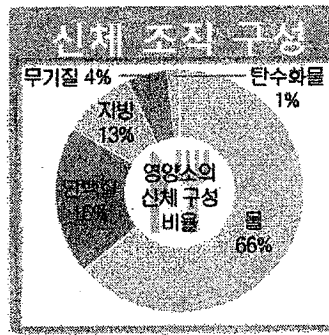
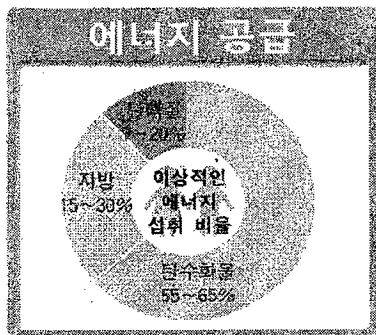
- 루프: 플라스틱 등으로 만들어진 기구로 자궁 내 ()하여 수정란의 ()을 방해

- 월경주기법: 배란 시기를 ()하여 그 기간을 피하는 방법, 실패확률이 높음

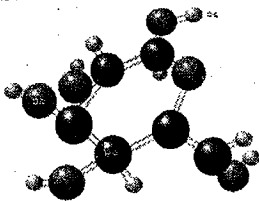
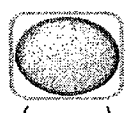









단원	Ⅱ. 청소년의 생활과 안전 - 1) 청소년의 영양
학습목표	1.

6대 영양소 백과사전

1. 6대 영양소 기능



① 탄수화물

함유 식품	  ()  ()  ()  ()  ()  ()  ()  ()  ()  ()
대사와 기능	<ul style="list-style-type: none"> - 1g 당 ()의 에너지 발생 / 우리 몸속에서 ()으로 분해되어 흡수 - 뇌와 신경 조직의 ()으로 이용 - 필요 이상으로 많이 섭취하면 ()으로 바뀌어 몸 속에 쌓임
식이 섬유소	<p>탄수화물의 일종으로, 몸속에서 소화·흡수되지 않음.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 장의 운동을 촉진하여 ()를 예방하고, ()의 흡수를 억제하여 성인병을 예방하는 효과가 있음. - 과일류, 채소류, 잡곡류, 해조류 등에 많이 들어 있음.

탄수화물 중독 자가 진단법

- ☐ 아침에 밥보다는 빵을 먹는다.
- ☐ 오후 3~4시쯤이면 집중력이 떨어지고 배고픔을 느낀다.
- ☐ 밥을 먹은 뒤에 귀찮음을 느낄 때가 있다.
- ☐ 내 주변엔 항상 초콜릿과 과자가 있다.
- ☐ 밥금 밥을 먹었는데 허기가 가시지 않는다.
- ☐ 자기 전에 야식을 먹지 않으면 잠이 오지 않는다.
- ☐ 식이요법 다이어트는 3일을 넘기지 못하고 포기한다.
- ☐ 단 음식은 상상만 해도 먹고 싶어진다.
- ☐ 음식을 빡금 먹은 후에도 만족스럽지 않다.
- ☐ 배가 불러 속이 거북한데도 계속 먹는다.

※ 탄수화물 중독은 간단한
자가진단을 통해 현재 나의 상태를
알 수 있다.

10개 항목 중 5개 이상 해당된다면
탄수화물 중독을 의심해야 한다.

건강보험심사평가원

탄수화물 중독증 예방법



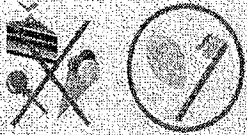
• 조금씩 자주 먹기 •



• 잡곡밥과 과일 먹기 •



• 단백질로 공복감 없애기 •



• 식후 식욕 억제하기 •

탄수화물 중독 자가진단 결과,
나는 _____ 개 이다.