

# 四年级 健康教育

姓名(中文):

(国文):



## 走出迷思

只要用  洗头  
和用  吹干  
头发, 你就不会  
受凉头痛了。

奶奶说经期时洗头容易  
头痛, 我不洗头了。



迷思 1

听说经期时运动  
会痛经, 我不要去运动了。

迷思 2

只要别做   
运动, 适度地  
运动反而能够  
有效减轻   
的问题。



进来看一看!



爸爸, 我又  了。

别担心, 梦遗是体内的  
 不断产生, 积存多  
了便  流出体外。

迷思 3

我是不是  了呢?  
还是我的思想不纯洁,  
才会这样。



你没生病也不是思想  
, 这是青春期的  
, 别害怕。



巩固

你们还听过哪些与月经和梦遗有关的事呢?  
想一想, 并与同学讨论那些说法是真的吗?



## 给老师的话

- ★ **走出迷思:** 教师引导学生了解有关月经和遗精的迷思, 并建立正确的观念。让学生分组并说出还曾听过哪些关于月经和遗精的迷思, 然后和组员讨论其可信度, 接着在班上与同学分享讨论结果, 教师适时给予指导。
- ★ 教师引导学生理解男生遗精与女生月经来潮一样, 是正常的生理现象。任何发育健全的男性在青春期时与之后都会发生遗精现象。遗精是自发的、不能受人的意识所控制, 也与思想纯洁与否或道德品德好坏无关。
- ★ 让学生明白那些流传下来的迷思, 或许是因为从前的生活素质远不及现代, 因此才会衍生出不少的禁忌, 以阻止人们做出可能有害健康的事。
- ★ 鼓励学生努力学习, 增加知识以破解迷思。



1.1.4