

健康教育

姓名:

Nama Murid:

题目: 接受身体的变化, 尊重比人爱自己。

情绪波动

勇敢

青春期

体臭味

发胖

生理和心理

自卑

青春痘

生活习惯

嘲笑

1. 面对 _____ 的变化, 你可能会担心、害羞或自卑。
2. 每个人都会面对青春期 _____ 的变化, 我们必须接受, 也不要嘲笑其他朋友的变化, 我们应该爱自己, 爱别人, 互相尊重, 一起成长。
3. 脸上长 _____, 要少吃煎炸的食物, 多喝水, 洗脸, 早睡早起, 避免熬夜。
4. 规律地运动, 饮食均衡, 摄取营养的食物, 避免身体 _____。
5. 勤洗澡, 使用身体清新剂, 可以保持身体干净卫生, 减少 _____。
6. 女孩子在青春期, 身体会略微发胖, 我们不应该 _____ 她们。
7. 青春期应该保持良好 _____、注重饮食习惯、保持足够的睡眠。
8. 青春期, 男孩子的声音会变化, 有些人会感到 _____, 其实这些变化是每个人都会经历, 是很正常的事。
9. 我们要 _____ 面对和接受青春期带来的生理和心理变化, 不要感到害怕。身体变化所引起的不适容易造成 _____, 所以我们应该学习体谅和尊重他人。