

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。

迷思 1

奶奶说经期时洗头容易
头痛，我不洗头了。



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