

## 企业/机构致谢

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

# 我们不一样-女生青春期教育

云支教全国标准课程1.0版





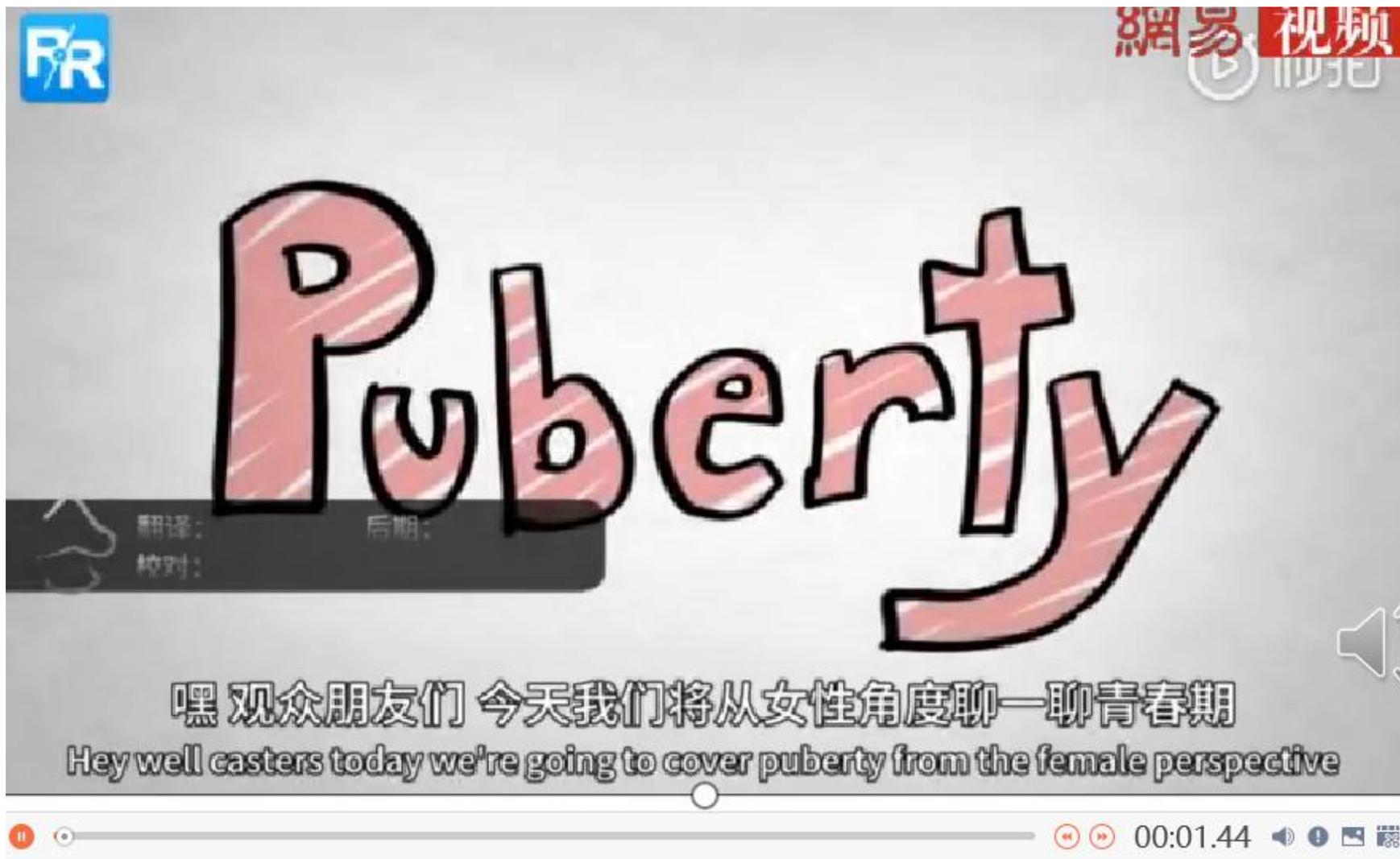
我们不一样  
-女生青春期教育-

# 男生和女生，我们不一样？



进入初中生活，自己有什么变化吗？（身体，心理）





网易视频

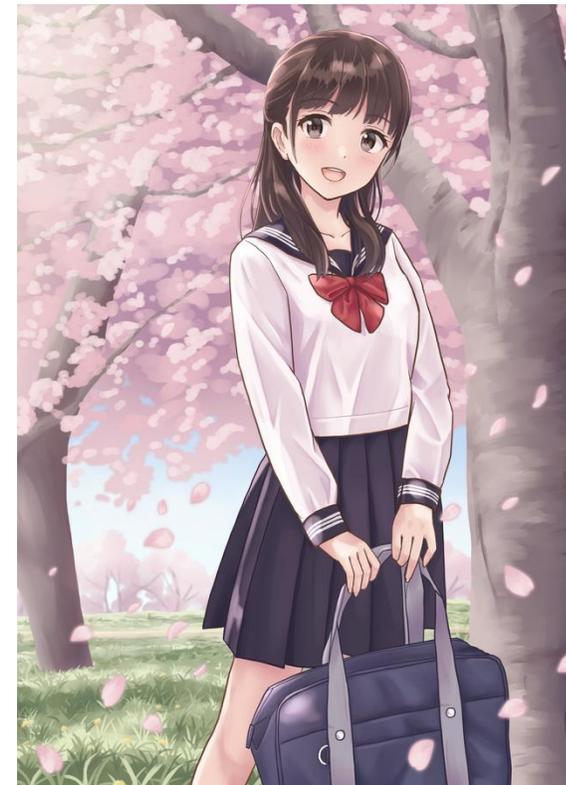
# Puberty

嘿 观众朋友们 今天我们将从女性角度聊一聊青春期  
Hey well casters today we're going to cover puberty from the female perspective

00:01.44

## 青春期的概念

儿童发育到成年的过渡时期。世界卫生组织认定青春期的年龄范围是10-20岁。



# 今日内容



青春期生理变化



青春期生理保健



青春期心理变化



如何应对早恋



怎样保护自己

# 今日内容



青春期生理变化



青春期生理保健



青春期心理变化



如何应对早恋



怎样保护自己

# 青春期生理变化



身高突增



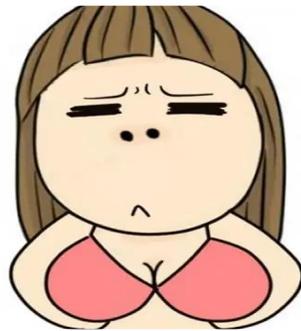
神经系统，心脏  
和肺部功能增强



月经来到



声音变化，脂肪  
增加



臀部变圆，胸部  
发育



腋毛，阴毛生长

# 青春期生理变化(视频)



# 青春期生理变化



身高突增



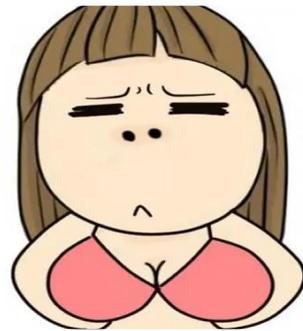
神经系统，心脏  
和肺部功能增强



月经来到



声音变化，脂肪  
增加



唉，胸又变大了

臀部变圆，胸部  
发育

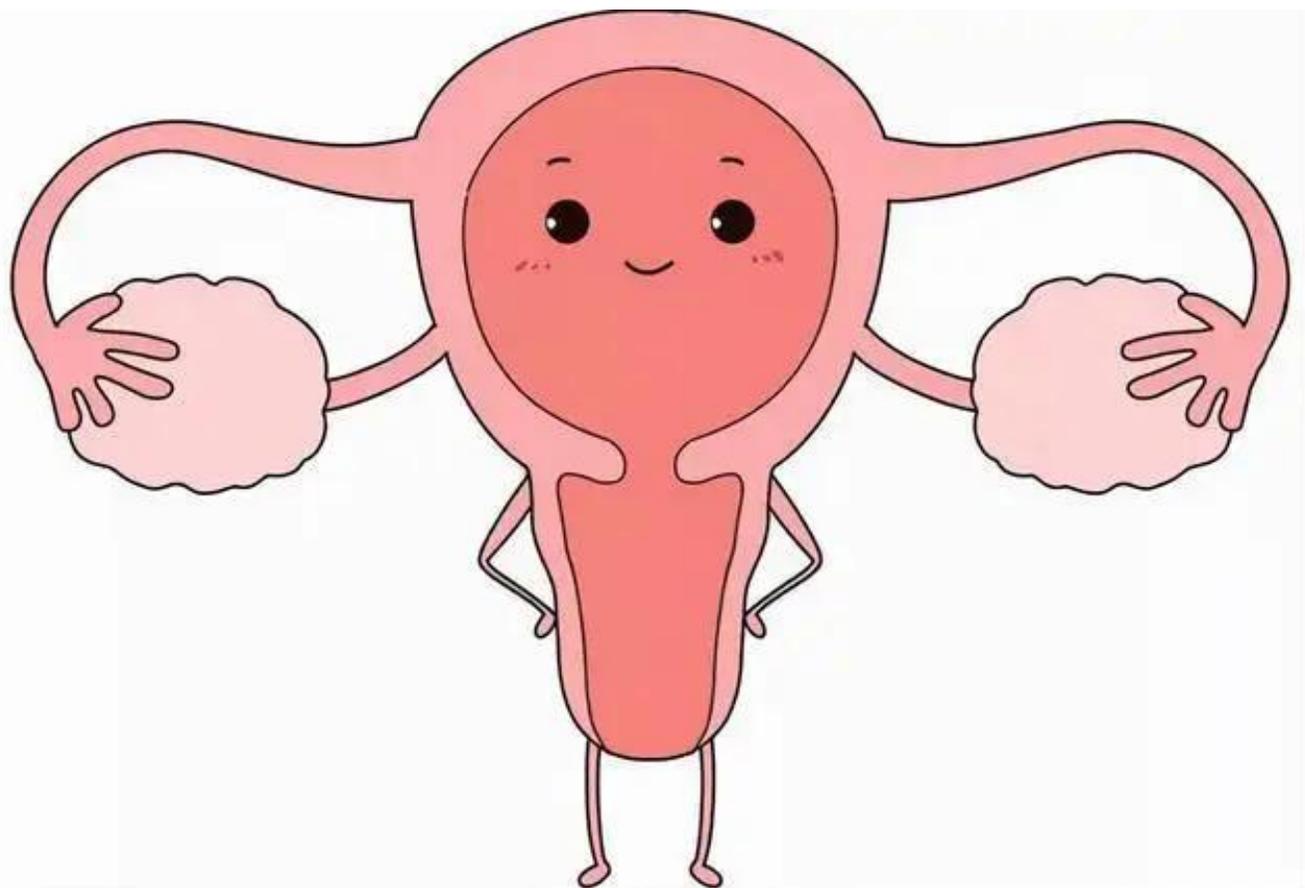


腋毛，阴毛生长

# 月经来到（视频）



## 青春期生理变化



- 月经是什么？  
---增厚的子宫内膜随血液一起周期性脱落。
- 女孩子要了解自己的身体：
  - 1, 月经的出现代表你是健康的, 有了生育能力
  - 2, 脏了, 倒霉了, 变傻了, 这些都是不正确的说法。

# 青春期生理变化



身高突增



神经系统，心脏  
和肺部功能增强



月经来到



臀部变圆，胸部发育



腋毛，阴毛生长

# 今日内容



青春期生理变化



青春期生理保健



青春期心理变化



如何应对早恋



怎样保护自己

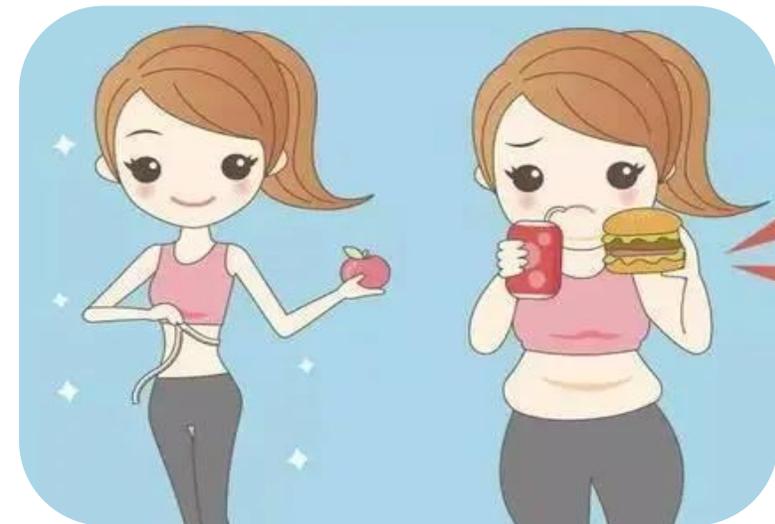
## 青春期生理保健



乳房保健



月经保健



体型保健

## 青春期生理保健



- 青春期胸部发育是自然美，不必害羞。导致含胸驼背，对骨骼和身体发育有害。
- 可穿宽松外套，有利发育，遮羞。
- 佩戴胸罩的重要性：形态美；支撑防下垂；预防乳房下部血液瘀滞而产生疾病；减轻体育运动的乳房震动，避免碰撞的疼痛和损伤。
- 选择适合自己的尺寸很重要！（少女专用的）
- 保护自己的性器官，不可以让别人触碰！



## 乳房保健

## 青春期生理保健



乳房保健



月经保健



体型保健

## 青春期生理保健



## 月经保健

- 需要什么? ---卫生巾。
- 使用注意: 2小时一次更换, 避免滋生细菌感染生病。
- 柔软; 清洁; 勤换



## 青春期生理保健



- 问：青春期月经不是每个月都来正常吗？
- 答：正常，青春期少女的月经期血液量和周期都不规律，初潮的前几年中，间隔可能是2-3个月，这是正常的。

# 月经保健

## 青春期生理保健



➤问：来月经时捶腰好吗？

➤答：不好，月经腰酸痛是因为盆腔充血导致的，此时捶腰反而会增加疼痛，血液更多，时间更长。

## 月经保健

## 青春期生理保健



## 月经保健

- 问：月经期间吃油炸食品好吗？
- 答：不好，月经期间皮脂分泌增多，毛细血管扩张，皮肤敏感，此时吃油炸的，会造成粉刺，毛囊炎等。
- 经期身体脂肪和水代谢减慢，吃油炸的容易脂肪囤积体内。

## 青春期生理保健



## 月经保健

- 问：月经期间吃生冷食品好吗？
- 答：不好，月经期间不宜吃生冷食品。应该多喝白开水，多吃水果蔬菜补充维生素，维生素C可以增强身抵抗力，减轻经期疲劳，减少由于经期抵抗力下降而引起的感染。

## 青春期生理保健



## 月经保健

- 问：月经期间可不可以做运动？
- 答：可以适度运动，要注意：
- 避免过冷或者过热的刺激；
- 前三天减少运动量和运动强度和时间的。
- 避免剧烈运动那个，特别是震动大的运动；
- 不宜游泳；
- 不能做腹部按摩。

# 月经期注意事项



## 月经保健

- 注意卫生，防止感染。卫生巾要清洁，柔软，勤于更换。
- 注意保暖，避免寒冷刺激。
- 保持精神愉悦。
- 不宜吃生冷，酸辣，酒类等食物饮品。
- 适当运动可以，避免剧烈运动。

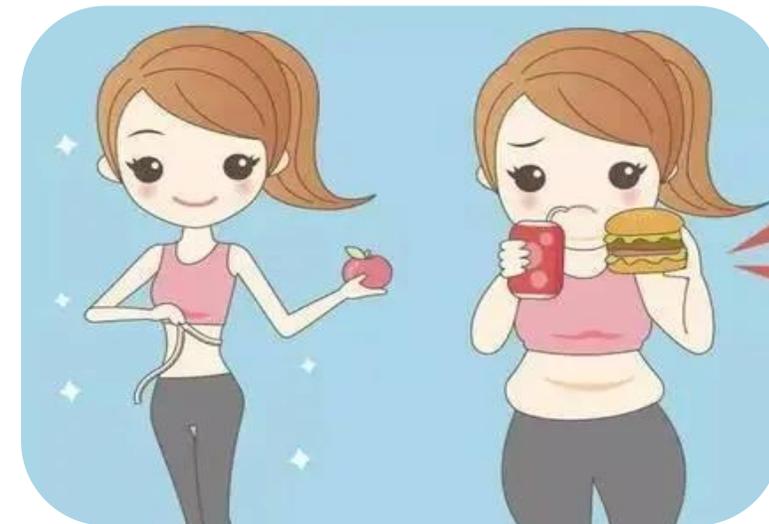
## 青春期生理保健



乳房保健



月经保健



体型保健

# 体型保健 (我爱我自己)



## 体型保健



- 接受自己的美丽，爱自己！
- 挺胸抬头，坦然接受发育和成长。
- 保持运动，快乐的心情。
- 正确的坐姿站姿。
- 爱护自己身体每一个部位。

# 今日内容



青春期生理变化



青春期生理保健



青春期心理变化



如何应对早恋



怎样保护自己

# 青春期心理变化



1, 有了独立意识, 但又有较强依赖性。

## 青春期心理变化



2, 有时会出现莫名的忧郁, 烦恼, 又不愿和家长老师诉说。

## 青春期心理变化



3, 有时会出现逆反心理。

## 青春期心理变化



4, 喜欢交朋友, 对异性感到好奇, 渴望得到异性的欣赏。为此会尽力的努力, 改变自己, 完善自己, 这也是一个自我发展, 自我评价, 自我完善的最佳心理环境, 是克服自身缺点和弱点的好机会。

# 今日内容



青春期生理变化



青春期生理保健



青春期心理变化



如何应对早恋



怎样保护自己

## 中学生不宜谈恋爱



1. 危害自己身心健康;
2. 对学习干扰极大;
3. 容易产生越轨行为;
4. 可能导致犯罪。

## 交往的危险信号



- (1) 男女生一对一地交往，不再与其他同学交往。
- (2) 双方交往过于频繁，把大量时间花在两人活动中，无心学习或学习兴趣减少，成绩下降。
- (3) 双方交往带有隐秘性，瞒着老师、父母及同学，常常向家长撒谎。
- (4) 对方成为自己的牵挂，离开对方就魂不守舍，看见对方与别的异性同学往来，就会心生不满和嫉妒。
- (5) 两人在一起时，只渴求拥抱接吻，身体亲昵，双方或一方作出发生性关系的暗示。

# 健康的成长



1. 正确对待自己身心变化;
2. 把主要精力放在学习上;
3. 树立远大理想, 培养高尚情操;
4. 开展正常的人际交往, 自尊自爱;
5. 勇敢面对性骚扰。

# 今日内容



青春期生理变化



青春期生理保健



青春期心理变化



如何应对早恋



怎样保护自己

## 如何自我保护？

1. 自己的身体，任何人都无权抚摸和伤害，受到侵犯向信赖的成年人或警察寻求帮助；
2. 外出时，要了解环境，尽量在安全路线行走，避开荒僻和陌生的地方；
3. 晚上外出时，应结伴而行，衣着不暴露不过分打扮；
4. 女孩外出时，随时与家长联系。未经父母许可，不在别人家过夜；
5. 应避免单独和男孩子在家里或封闭的环境会面，尤其是到男生家里。

# 内容回顾



## 青春期生理变化

身高，心肺，声音，脂肪，月经，胸部，毛毛



## 青春期生理保健

乳房（内衣体态），月经（卫生保暖食物运动），  
体型（体态姿势接受自己）



## 青春期心理变化

独立依赖，忧郁，逆反，异性好感



## 如何应对早恋

不应谈恋爱，健康成长，学习第一，自爱自尊，树  
立远大理想



## 怎样保护自己

避免触碰，行走安全地方，随时与父母老师联络，  
避免单独与男生同处一室

愿每个女孩都度过一个快乐，充实，无悔的青春！



## 版权声明

- 本课程由【奥林巴斯】授权提供，选自奥林巴斯云支教系列课程。在此，特别致谢奥林巴斯对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动  
2024年1月15日



## 云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



## 有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

### 联系我们

Ms. Alina Wang王公佑  
Office: 8610-82193926  
Mobile: 135 2057 6052  
Email: [alina\\_wang@youthimpact.cn](mailto:alina_wang@youthimpact.cn)





# 让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: [www.sharethecare.cn](http://www.sharethecare.cn)