

# 简报

第 25 期

2023 年 3 月 6 日

永宁县银子湖学校

德育安全

## 关爱身心健康 · 守护孩子成长

——永宁县银子湖学校举办七年级学生心理生理卫生讲座

为进一步普及青春期健康知识，引导学生正确对待青春期的

生理和心理变化，增强自我保护和

保健意识，养成良好的生活习惯和

积极健康的心态，健康快乐安全度

过青春期。我校于 2023 年 3 月 6

日下午，举办了七年级部男女生青

春期心理生理卫生讲座。这次讲座

分男生、女生专场，由银川市妇幼

保健院陈永杰医生和李旭丽医生

分别讲解。

It's our secret.



青春小课堂



成长不迷茫~

PITU  
2023/03/06

### 一、你好，青春期

李医生结合青少年的生理特点及研究，生动形象地为学生们从“认识青春期”、“胸前凸起的小花蕾”、“女孩子的秘密花园”、“每月那几天”四方面展开讲解。此外，她还和学生们探

讨了青春期的四大困惑，并正面引导学生科学看待青春期生理、心理的变化，让女孩们保持积极乐观的心态。最后，李医生还对防范性侵犯进行安全教育，告诉处于青春期的女孩如何保护自己，让女孩们都做自己身体的守护者。



青春期的男孩子由于生理上的变化，会遇到一系列的问题，若不能正确认识和对待则会对生理和心理造成影响。本次讲座陈医生深入浅出，声情并茂地告诉男孩子们青春期的一些生理变化，耐心细致地跟他们分享了一些小妙招、小习惯，并细致入微地帮助男生们解答有关青春期的各种疑惑。之后，陈老师从如何预防疾病、如何做好自我保护等方面入手，对同学们进行了具体指导，同时提醒大家要树立正确的性观念，正视男女同学之间的友情。

## 二、青春不迷茫

两位医生告诉大家青春期的心理变化，包括要求独立，渴望完美，渴望广交朋友，情绪不稳定等，为学生们详细而生动地讲解了焦虑、冲动的危害，以及坚持、自信、责任的重要性。同时，告诉同学们要学会调控和稳定情绪，正视心理上的变化。



讲座过程中，同学们时而面露微笑，时而目含新奇，时而爆发出阵阵掌声，时而沉思状默默不语。这次特别的讲座为青春期的孩子们揭开了青春期发育的神秘面纱，直视青春期的各种困惑，正确认识自己的身心发育。孩子们脸上由最初的羞涩、腼腆渐渐变得认真、坚毅，他（她）们在倾听，也在深深思索。



### 三、青春是一场成长

通过此次讲座，使同学们切身感受到青春的美妙和珍惜青春的重要性，并懂得要正确看待和处理青春期出现的各种现象和问

题，树立正确的世界观、人生观和价值观，养成良好的生理卫生习惯，以更加自信的姿态，快乐地度过人生的花样年华。

<b>Be healthy!</b> 2023.03.06		你好，青春期！ 24°C   Tuesday	 	   关爱身心健康! Mar. 06, 2023
				
				
				

（撰稿：刘萍 审核：张国鹏）

2023年3月6日