

## 青春期的變化學習單

◎小男生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

變遺、長腋毛、長喉結、長青春痘

◎小女生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

胸部變大、長青春痘、長陰毛、有月經

☆進入青春期，需要注意哪些事情來幫助生長發育？

飲食方面：清淡飲食

睡眠方面：要睡飽

衣著方面：鬆舒適

身體清潔方面：要自己清潔乾淨

## 青春期的變化學習單

◎小男生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

夢遺、陰毛、腋毛、長青春痘

◎小女生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

胸部變大、陰毛、腋毛、長青春痘、經痛

☆進入青春期，需要注意哪些事情來幫助生長發育？

🍌 飲食方面：吃清淡一點

🌙 睡眠方面：睡飽

👗 衣著方面：應避免穿的太緊

🚿 身體清潔方面：洗乾淨

# 青春期的變化學習單

五甲  
林佳萱  
11/26

◎小男生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

夢遺、腋毛、聲音低沉、長青春痘

◎小女生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

胸部變大、長青春痘、長陰毛、有月經

☆進入青春期，需要注意哪些事情來幫助生長發育？

🍌 飲食方面：吃清淡

🛌 睡眠方面：充足

👚 衣著方面：舒適

🧼 身體清潔方面：清潔乾淨

## 青春期的變化學習單

◎小男生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

有夢遺、長陰毛、長腋毛、有喉結

◎小女生進入青春期後，身體上會有什麼明顯的變化：

胸部變大、月經來了、長青春痘、長陰毛、長腋毛

☆進入青春期，需要注意哪些事情來幫助生長發育？

🍌飲食方面：吃清淡

🌙睡眠方面：睡眠充足

👗衣著方面：寬鬆舒適

🚿身體清潔方面：洗乾淨

林宜霏