

◆ 3/12(三) 兒童健康體位 – 衛生教育融入一忠生活課：

1. 身體發展：
 - 男生在青春期的身體會發生一系列變化，這包括陰莖變長、睪丸變大等。
 - 了解陰莖和陰囊（睪丸）的正確名稱，有助於正確認識自己的身體。
2. 身體發育差異：
 - 每個人在青春期的成長速度和體型都有差異。
 - 每個人的身體發育進程不同，不要拿自己與他人做比較。
3. 健康飲食：
 - 注重飲食的均衡與健康，適當控制體重，過輕、過重、肥胖都對健康不利。
 - 健康餐盤應包含各類食物：兩個拳頭的青菜、手掌心大小的肉類，飯碗不宜大過手掌。
4. 運動與作息：
 - 定期運動、充足的睡眠(小朋友最好是晚上 9 點前睡覺)和均衡的飲食對青春期的身體發育很重要。
 - 男生在國中時期通常是身體發育最迅速的時候。
5. 肥胖問題：
 - 長時間過度攝取高熱量食物（如紅茶、奶茶等含糖飲料）容易導致肥胖，會增加骨折風險，並可能引發脂肪肝或代謝症候群等健康問題。
 - 一旦肥胖，減重會變得困難，因此要養成健康的飲食習慣。
6. 體型與自我接納：不要比較胸部大小或其他身體特徵，每個人的成長過程不同，要接納自己的身體發展。
7. 夢遺與性教育：夢遺是一種正常的生理現象，通常發生在青春期男生身上，是身體發育的一部分，要勇於告訴家人。
8. 紅燈區、綠燈區、黃燈區的概念：學習尊重自己與他人的身體邊界，了解什麼是健康、適當的行為。
9. 心臟與血管健康：健康的飲食與運動對心血管健康相當重要，避免中心肥胖，降低心臟病風險。

感謝羅東博愛醫院講師小兒科醫師張雲傑，透過講述這些基本概念，幫助孩子了解身體發展並養成健康的生活習慣。



羅東博愛醫院講師小兒科張醫師主講



請指出你最喜歡哪一個體重、體位



男(女)生在青春期會發生怎樣的變化



講師提問請學生上台分享講座重點