

- 青春期的生理變化和衛生
- 良好的生活習慣



日期：_____

樂本

一 下列各項青春期的身體變化，屬於女孩子的，在 ☐ 內填 A；屬於男孩子的填 B；屬於兩者的填 C。

1. 臉上長出鬍鬚 ☐	2. 身上長出腋毛和恥毛 ☐
3. 乳房隆起 ☐	4. 臉上長出暗瘡 ☐
5. 出現月經 ☐	6. 身高和體重迅速增加 ☐
7. 生殖器官逐漸成熟 ☐	8. 長出喉結，聲音變得低沉 ☐

二 文森因下列不良的生活習慣導致出現體臭和暗瘡，在 _____ 上填上改善這些生活習慣的方法。

1.



2.



3.



4.



獎賞題

男性和女性在青春期時，體內的性腺會分泌不同的 _____，以致會有不同的生理變化。



練習 4

- 個人的優點和缺點
- 實踐目標的方法

日期：

樂本

一 分別寫出三項個人的優點和缺點。

優點







缺點







二 我們要如何實踐目標？在 _____ 上填上適當的詞語。

1. 訂立具體可行的
_____。

3. 以 _____ 的態
度面對困難。

2. 以相應的行動，切實
_____ 計劃。

4. 堅持實踐，並定期
作出 _____。

三 試為新學年訂立一個計劃(例如閱讀計劃)，並在下方寫出這項計劃的基本資料。



我的 _____ 閱讀 _____ 計劃

計劃目的： _____
(為甚麼要進行這項計劃)

執行方法： _____
(如何進行計劃)

預計完成日期： _____
(何時完成這項計劃)



全球的冰川自1980年代中期到現在已在不斷減少，科學家更預計到了2040年，北極的夏季海冰將完全消失。