



守护童年

春蕾计划·护蕾行动

儿童手册



中国儿童少年基金会 编



图书馆

中国妇女出版社

春蕾计划·护蕾行动

儿童手册



中国儿童少年基金会 编



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

春蕾计划·护蕾行动儿童手册 / 中国儿童少年基金会编. —北京: 中国妇女出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5127-0870-9

I. ①春… II. ①中… III. ①儿童教育—安全教育—手册 IV. ①X956-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第086876号

春蕾计划·护蕾行动儿童手册

作 者: 中国儿童少年基金会 编

撰 稿 人: 刘文利 龙 迪 张雪梅

责任编辑: 孔 姿

封面设计: 吴晓莉

插画/版式: **缔力设计**
dearteam.com

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 140×170 1/32

印 张: 2.5

字 数: 50千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0870-9

定 价: 5.50元

编者 的话

被喜欢的男生亲了一下，我会怀孕吗？

上初中后，身体发生了很多变化，好奇的同时，该去问谁呢？

有人触碰我的身体，我感到很不舒服，要继续装傻吗？

.....

同学们，你们是否也曾有过类似的经历和困惑呢？随着年龄的增长，你们对性别差异会越来越敏感，对来自社会上和网络上的各种信息会感到很好奇，其实这些都是再正常不过的了。此时此刻，你们需要正确的性知识，来帮助你们解决层出不穷的有关“性”的问题。

通过阅读这本手册，你们可以了解自己的身体在青春期发生的变化，懂得如何善待友情和处理交友问题，并学会如何保护自己不受到性侵害。

手册里的知识都是由多年研究相关领域的专家亲自撰写。她们是：北京师范大学脑与认知科学研究院副研究员刘文利、中国科学院心理研究所教授龙迪、北京青少年法律援助与研究中心执行主任张雪梅。老师们也希望了解你们的需求，并从你们的角度给你们提供指导和建议。

希望这本小小的手册能够教会你们一些自我保护的知识和技能，让性侵害永远不会发生在你们身上。即使不幸受到性侵害，你们也可以在周围人的帮助下，走出黑暗，迎接新的生活。那将是参与编写这本手册的团队最大的心愿！

目录

☆ 一、我们的身体 2

1. 我们身体的器官 3

2. 身体的隐私部位 5

3. 青春期的身体变化 8

4. 我是怎么来的 18

☆ 二、我们的交往 23

1. 我的不同朋友圈 25

2. 朋友的影响 26

3. 朋友间闹矛盾了怎么办 28

4. 青少年交友 30



☆ **三、保护我们的身体** 35

1. 安全和不安全的身体接触 36

2. 认识性侵害 39

3. 如何防范性侵害 42

4. 当性侵害发生后 47

(1) 告诉你信任的人 (2) 寻求帮助

(3) 保留证据 (4) 报案

(5) 身体检查 (6) 接受心理辅导

(7) 回到正常生活

☆ **法律小讲堂** 64

☆ **附：儿童保护须知** 69



作为儿童，我们本应受到来自父母、成年人和社会的保护。然而我们生活的世界有很多美好的东西，也有很多不那么美好的东西。面对那些可能危害身心健康的事情，我们该如何应对呢？因此，掌握一些自我保护的技巧、具备自我保护的能力是非常重要的。

首先，来了解下我们的身体，看看哪些地方需要得到保护吧！

赐予
我力量吧！



— 我们的身体





我们身体的器官

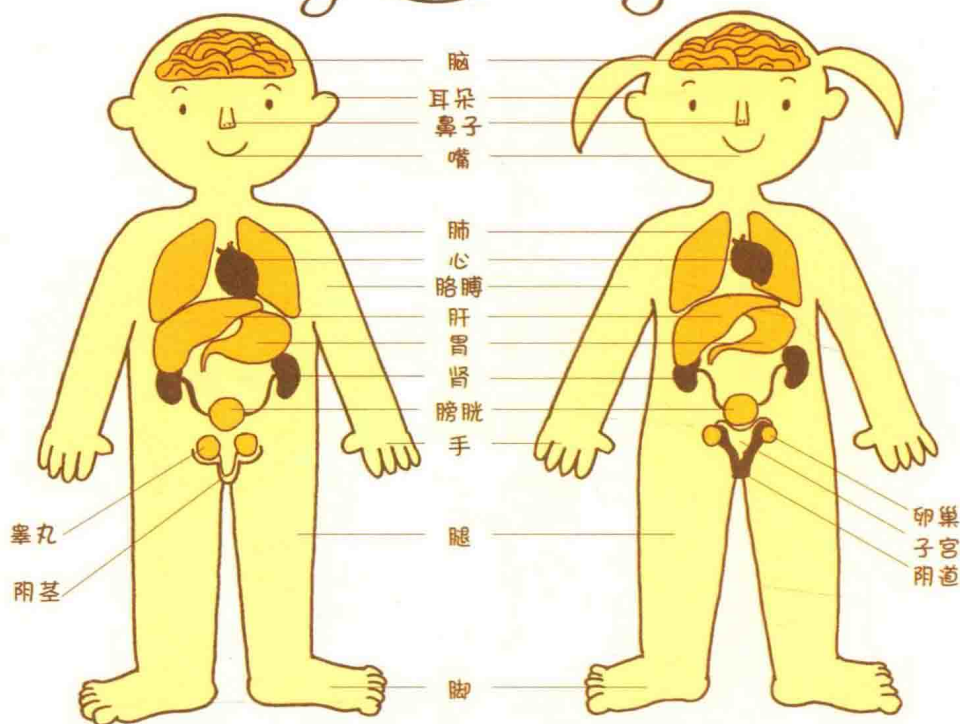
穿上衣服是
看不出什么
不同的。



我们的身体
看起来没什
么不同啊。



身体器官
很有用!



男孩女孩的身体器官大部分都一样，只有生殖器官不同。



身体的隐私部位



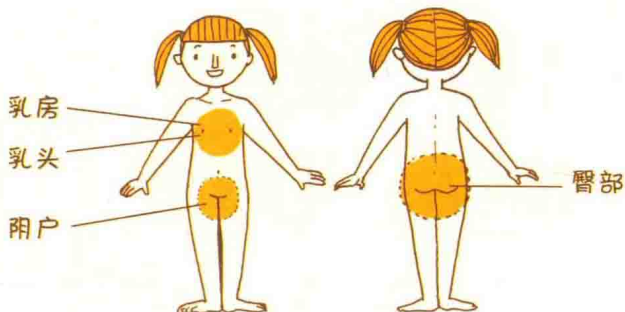
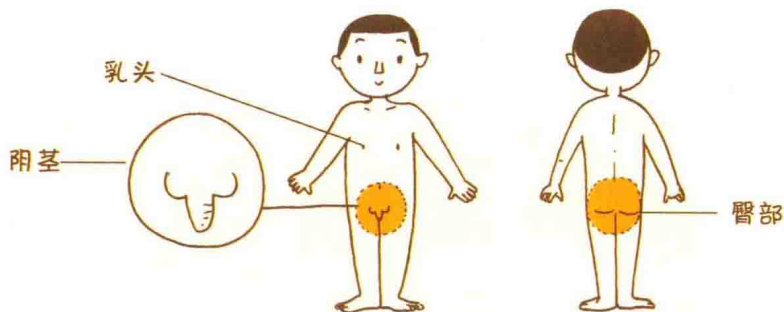
我们身体的隐私部位是背心、裤衩遮盖的部分。





男孩女孩身体的隐私部位都有科学的名称。

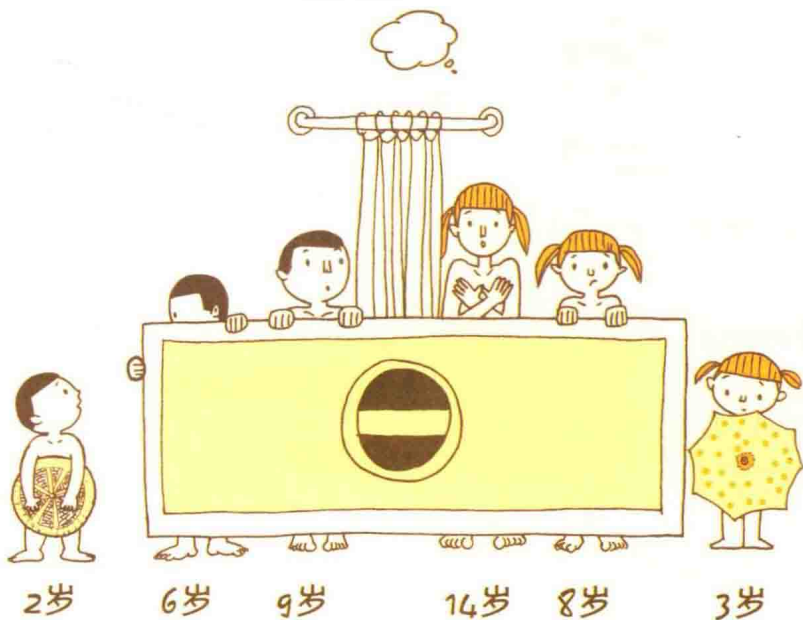
隐私部位需要保持清洁、卫生和安全。



我们对身体感到好奇，会触碰自己身体的隐私部位，也对异性同伴的身体感到好奇，这些都是正常的。但请记住：

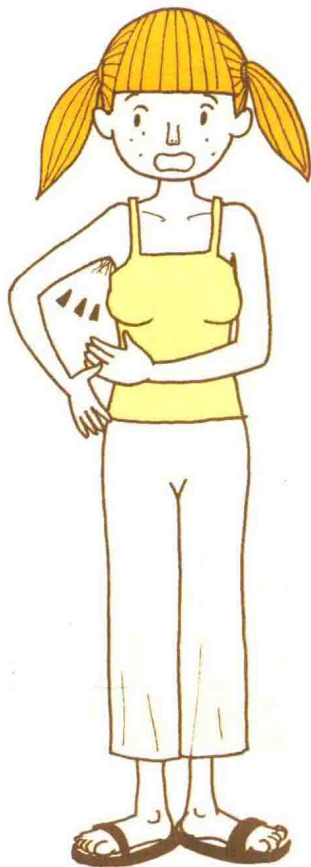
隐私部位

不能随便暴露，更不能随便让别人触碰。





青春期的身体变化

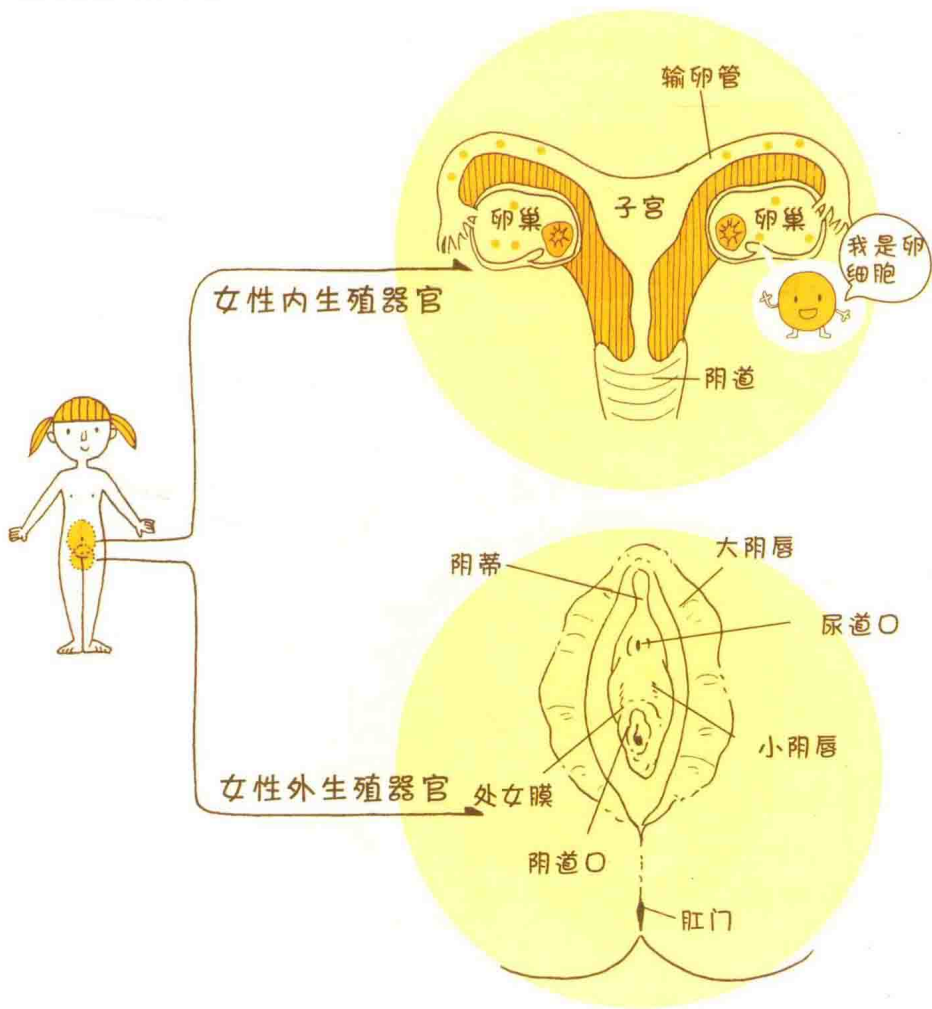


女孩青春期

年龄范围是 10~18岁。

- 个子迅猛增高
- 腋毛、阴毛开始生长
- 乳房开始发育
- 来月经
- 有些人会长“青春痘”

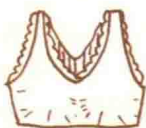
裤衩遮盖的隐私部位，有我们的生殖器官(又叫性器官)。随着我们长大，它们也在一天天成熟。





如何选择适合自己的胸罩。

胸罩的种类



小背心



运动型胸罩



钢托胸罩



无钢托胸罩



舒适

运动型的
最合
适

不会压
迫乳房
发育

对乳房
有较好
的承托
作用