



重庆市教育科学研究院 编著

# 生命健康 七年级 与安全教育



重庆出版集团 重庆出版社

# 致同学们

同学们，你们是社会主义事业未来的建设者和接班人，你们的生命质量直接关系到国家和民族的前途与命运。为贯彻实施《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，牢固树立和落实科学发展观，帮助你们关注生命、尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、成全生命、敬畏生命，促进身心健康和谐发展，成为充满生命活力，具有健全人格、鲜明个性和创新智慧的一代新人，提高在经济全球化和文化多元化趋势中的应对能力，同时也为切实减轻你们的课业和经济负担，我们将教育部要求的心理健康教育、生理卫生教育、公共安全教育、法制教育、国防教育、环境教育、禁毒教育和预防艾滋病教育等专题教育内容有机地整合到生命健康与安全教育课程中，编写了这套《生命健康与安全教育》系列教材。

本套教材突出主体性、体现开放性和实践性，形成了独特的设计思路；确定生活主题模块的编写方式，形成了独特的内容结构；栏目新颖、图文并茂，形成了多彩的表现方式。全套教材包括义务教育段3~9年级各一册，高中全一册，共8册。

本册属于义务教育段，供七年级使用。本册分四个单元，共12课。每课的导语以生动、活泼、简洁、优美的语言提炼出本课学习的主要内容，激发同学们的学习兴趣和内在学习动机。“探究园地”从现实生活切入，按本课内容的内在逻辑，由易到难，由浅入深，从不同的角度和层面，结合我们经历过或关注的问题设置多种问题情景，图文并茂地呈现学习内容，激发同学们学习探究的兴趣与热情，在参与情景再现的活动过程中，获得积极的情感体验，更好地掌握学习的方法与技能，形成正确的情感、态度和价值观。“知识采撷”呈现了与学习主题紧密相关的客观事实、基本概念和基本方法，为同学们指点迷津，解决问题。“活动体验”设置了多种实践活动，以深化学习主题，为同学们搭起进一步培养创新精神和实践能力的平台。它创设的问题或情景，可帮助同学们学会收集、整理、处理信息的方法和技能，提升生活经验，丰富情感体验，训练健康、安全生活的方式，养成良好的行为习惯。“阅读感悟”选录了与学习内容相关的、富有哲理性、知识性的短文，这些短文不仅能让同学们深化和拓展对所学课文的认识，而且能丰富内心的体验，陶冶情操，提升人生境界。

相信《生命健康与安全教育》带给大家的不仅是对生命的发现和对成长中诸多问题的理解，更是一种充实、愉快和美的享受。愿同学们通过与教材的真诚对话，与老师、同学和父母的切磋交流，真切地感受到生命的可贵、健康与安全的重要，感受到心智成长的欣慰与快乐。

生命健康与安全教育课程，还是一株幼苗，需要我们共同精心呵护。我们期待着同学们的宝贵意见和建议，盼望你们在《生命健康与安全教育》的陪伴下，健康一生、快乐一世，让我们一路同行！

编者



# 目 录

## 第一单元 感悟生命的美丽

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 第一课 | 我的生命我骄傲 ..... | 2  |
| 第二课 | 我的性别我欣赏 ..... | 8  |
| 第三课 | 我的秘密我知道 ..... | 14 |

## 第二单元 体验交往的幸福

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 第四课 | 走进父母的心灵 ..... | 21 |
| 第五课 | 师爱助我成长 .....  | 27 |
| 第六课 | 友情伴我同行 .....  | 32 |

## 第三单元 享有成长的权利

|     |                 |    |
|-----|-----------------|----|
| 第七课 | 生存权与我同在 .....   | 39 |
| 第八课 | 发展权给我成长动力 ..... | 46 |
| 第九课 | 参与权拓展成长空间 ..... | 53 |

## 第四单元 关爱生命的家园

|      |                 |    |
|------|-----------------|----|
| 第十课  | 生命之源 .....      | 59 |
| 第十一课 | 空气——生命的动力 ..... | 65 |
| 第十二课 | 善待生命 和谐共处 ..... | 71 |

## 第一单元 感悟生命的美丽

青春,是一个多梦的季节。

进入这个多梦的季节,我们突然发现,自己在不经意间已经发生了好多变化:身体长高了;体重增加了;男生女生变得不一样了……

我们且惊,且喜,悄悄关注自己变化的同时,一系列的困惑也不断地萦绕在我们的心中……

为什么会发生这样的变化?

其他人的变化是不是和我一样?

我应该怎样面对这样的改变?

走进这一单元,我们将会认识自己在青春期的蝶变,解除留存在心中的一些困惑,学习一些青春期的健康常识,感受生命的美丽,学会热爱生命、关怀生命。

让我们的每一天,每一刻都健康、快乐、美丽。





## 第一课 我的生命我骄傲

小草青青，露珠盈盈；杨柳新芽，勃勃生机……

春天，美丽的春天！生命，美好的生命！

我看，我听，我写，我绘……生命世界原来是如此美丽！

我探索，我寻求……生命的奥秘原来是这般神奇！

我幸福，我感受到了精彩多姿的生命！

我骄傲，我是万千生命中的唯一！



### 探究园地

#### 情景一 海伦·凯勒的故事



海伦·凯勒刚出生时，是一个正常的、可爱的婴儿。



9个月大的时候，一场可怕的疾病，使她成了一个又聋、又哑的残疾人。



安妮·沙利文女士在她与小海伦的心灵之间搭起了一座桥梁。



海伦进入了哈佛大学学习，著了7本书。

★ 海伦的经历给了我们什么样的启迪？



## 情景二 “美”的代价

晓英是一个漂亮的女孩，刚上初一，身高就有 1.6 米，体重 50 公斤。她最崇拜那些 T 形台上风光无限的时装模特儿。为了使自己像那些模特儿一样“骨感”，她决定节食、减肥。于是，每天不吃米饭、馒头等主食，更不用说肉类了，吃一个苹果和几片青菜就过一天。

慢慢地，晓英瘦下来了，“骨感”出来了。可是，她也越来越不能吃东西了，看见食物就要发吐。不仅不能上学，甚至下地走几步也累得不行。

★你认为“骨感”的晓英美吗？

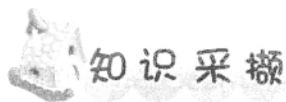


★以损害自己的健康为代价的“美丽”有价值吗？

## 情景三 “关爱生命万里行”

湖南省醴陵市醴陵一中学生肖敬，在繁重的学习之余，热心于青少年自杀干预研究。他发起了“关爱生命万里行”活动，建立“茉莉花”论坛和名为“关爱生命万里行”的网页，通过网上论坛、热线电话和 QQ 聊天等方式，向人们宣传介绍预防自杀的知识。他自费到北京、广州等十多个城市拜访专家学者，写信给国家有关部门，呼吁全社会都来关注青少年自杀问题，还编写了一本 3 万多字的《浅谈生命教育》的资料。两年来，肖敬把大量的时间用在了青少年自杀干预研究方面，在他的帮助、干预下，解救了十多个想要自杀的青年，但他本人却在高考中名落孙山，高考分数没上本科录取线。

★你怎样看待肖敬的行为？



知识采撷

## 生命的“天书”

每个人都是世上独一无二的。哪怕双胞胎姐妹，都有很大的不同，比如在外表上会有一





些细微的差别,在性格上也有所不同。

原来,这都是生命的“天书”所决定的。

在每个人的细胞中,都有一套决定我们形态结构和生理的遗传密码,这就是我们常说的基因组,是决定我们生命的“天书”。

基因决定我们的性状,比如皮肤是黑色还是白色、眼皮是单眼皮还是双眼皮等等。

基因是遗传物质 DNA 分子的一些片断。每一个人的 DNA 结构都不相同,它所携带的遗传信息也就完全不同。所以,每个人都有自己与众不同的、独特的基因组,它决定了我就是这个世界上的唯一。

## 生命是唯一

生命,人类存在的载体;生命,人与自然的和谐;生命,创造万物的源泉。人的一生,与生命同源,与生存同根,与生活同步。

生命是如此美好。因为有了生命,世间万物才会代代繁衍,生生不息;因为有了生命,我们才看到清晨的露珠、傍晚的彩霞;因为有了生命,我们才听见小鸟的歌唱,才闻到鲜花的芬芳;因为有了生命,我们才体会到酸甜苦辣的人生道路,才感受到爱恨情仇的情感冲击。拥有生命,我们才可能拥有一切。

生命是唯一。因为,生命也是物质存在的一种形式。虽然组成生命的化学元素与构成河流、土壤、山水的化学元素种类一样,但是由于这些化学元素的组合方式不同,就构成了活生生的生命。所以,生命是物质存在的最高形式。

生命是唯一。因为,生命对于每个人来说,都只有一次。是大自然选择了你,使你拥有了生命,因此,你是如此的幸运!

生命是唯一。因为,你是父母生命的延续。父亲和母亲把他们的遗传物质传递给你,使你拥有了父母双亲的遗传特性。因此,在世界上没有一个人与你完全相同,你是世上独一无二的!

生命是唯一。因为,你承载着父母人生最大的希望。在父母的心中,世上任何人都不能替代你。因此,呵护自己的生命,是给父母最大的慰藉。

## 体验生命的美丽

生命需要体验。只有个体的用心体验,才能感受到生命的真实与活力,感受到生命的美丽。

春天,仔细观察一朵不起眼的雏菊,你会惊讶地发现,原来,她是由许多小小的花组成的一个花序,每一个花瓣实际上是一朵结构完整的小花。再细看那在花间嗡嗡飞舞的小蜜蜂,它的身上粘满了金黄的花粉,它的几只小腿不停地梳理身上的花粉,把花粉慢慢聚集到后腿上,形成两个宛如金色菜子般的花粉球,装在花粉篮中——后腿上一个专门用于盛放花粉的

## 相关链接

珍惜生命每一天,让平凡的我活出真正的自己!

珍惜生命每一天,让生命更美丽,生活更精彩!

珍惜生命每一天,即使像流星也要留下绚丽的光!



结构。

雏菊的生命是如此柔弱,人的一个手指头就会让她香消玉殒;小蜜蜂是如此不起眼,勤劳忙碌,它的生命如过眼烟云。细细地去体味和品尝,却发现它们的生命是如此充满活力。

步入青春期的青少年,生命的每一天,每一刻,都是美好的、充实的、忙碌的。

我们要体验感怀生命中的点点滴滴、时时刻刻。艰苦的学习是美丽的,因为通过学习能不断汲取知识充实自己,为自己未来的生命岁月奠定坚实的基础;解决了困难是美丽的,因为我们的意志得到了磨砺,没有在困难面前低头;战胜了自我是美丽的,因为我们净化了心灵,跳出了狭隘的自我小圈;帮助了他人是美丽的,因为我们的付出使自己的人生更加丰富多彩。

所以,我们没有理由不热爱生命、尊重生命、珍惜生命,包括自己的生命,他人的生命,甚至是一只小鸟,一棵小草的生命。

## 美的标尺

审美是一个复杂的心理过程,是人们对被审视对象的一种感受。中学生关注的形象美主要包括以下几个方面:

生理美,是指人体的自然状况,包括相貌、身材、皮肤等,其核心是健康。

装饰美,是指发型、服装的款式、饰品及配搭等。修饰要与自己的年龄、身份、性格等协调,才会体现出美感。

风度美,是指在待人接物中,语言、行为所体现出的文雅、有教养、落落大方等。

精神美,是指人的内心世界,包括思想意识、道德品质、情操、意志、兴趣爱好等。

总之,青少年学生在追求美的同时,要注意培养自己高雅的审美观,学会用审美的眼光看自己、看同学、看朋友、看一切,而不盲目在服饰、发型等外表上追星,学会审视美、领会美、欣赏美、体验美、创造美,提高自己的整体素质,让自己不仅在生理上,也在心理上能得到健康成长,为自己盛开的生命之花而永远骄傲。



## 活动体验

### 活动一 感怀生命的独特与唯一

互相观察同学们的指纹,说说观察到的情况,比如螺纹的形状、螺纹的疏密、螺纹的弯曲度等。你能够从中体会到什么?

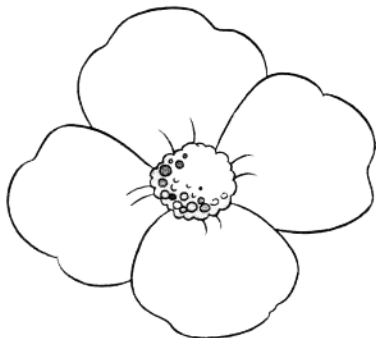




## 活动二 描绘生命之花盛开的美景

花季少男少女,正在一步步聚集能量,绽放美丽的生命之花。你想过没有:你的生命之花将会如何开放?在你的生命之路上,你准备留下什么样的脚印?

右图是一朵盛开的生命之花,她的每一个美丽的花瓣,代表你生命历程的一个重要心愿。拿起彩笔吧,在美丽的花瓣上书写描绘你对生命的期望。



## 阅读感悟

### 生命智慧——活出自己的阳光(节选)

吴甘霖

我们应该掌握这样一些生命智慧理念:

珍惜生命——人死不可复生

对我们每一个人而言,没有了生命,就没有了一切的基础;放弃生命,就放弃存在的基础!所以,生命道德规律的第一条,就是善待生命。不仅应该珍惜自己的生命,而且要珍惜别人的生命。我们必须让珍惜生命成为全社会的基本伦理!

自我做主——没有谁能代替你来活

你饿了,你爸爸妈妈吃得再饱,能够帮助你解饿吗?你困了,你兄弟姐妹连睡三天,能帮你解困吗?你病了,最亲的人再爱你,能替代你感受病痛的煎熬吗?你将死去,你的爱人能以他的死来代替你而长生不老吗?……

在吃喝拉撒这样的事上,都没有谁能来代替你,你怎么能够要求在一些更重要的方面,依靠别人呢?谁也不可能代替你自己活!因此,你必须尽好人生的本分,不要把自己应该承担的责任,让别人去承担。

活在当下——假如明天不再来临

我们所拥有的只是今日、当下。来了,从此就不再来,所以应该及时把握。

珍视此刻,踏踏实实地过好今天、当下,这是一种要求,也是一种境界。

人生就由一个个独立的“当下”组成。我们谁都无法将“现在”抽离出来而只空谈明天。其实,当我们一再地错过当下,我们实际上是在错过生命啊!

全面拓展——你就是你与世界

生命应该全面拓展。生命的价值,应该是全面的、整体性的丰盈,不应该只停留在某一方面。

假如你只把握生活的某一方面，轻一点来说会错过其他方面，重一点来说最终有可能错过生活全部。

极限开发——创造自己都难以相信的奇迹

生命智慧，在某种程度上讲，就是开发生命潜能的智慧。

每个人都拥有超过自己想象的潜能，假如不自行开发，就无人代替你开发。不仅如此，许多著名的成功人物，在没有成功之前，都受到了外界的多重否定。假如当事人不去开发，自己的潜能可能被他人扼杀。能创造出最大价值的人，往往是能够勇攀最高峰的人。应该勇敢向生命的顶峰冲刺！能勇于极限开发自己的生命潜能的人，甚至能创造自己都难以相信的生命奇迹！





## 第二课 我的性别我欣赏

蓓蕾初放，花季迎风。青春，已经向我们走来。

乖巧的女孩长成了婷婷玉立的少女，小小少年正变成风度翩翩的青年。

我是一名少女，我温婉，我娴静，我美丽……

我是一位少男，我刚强，我坚毅，我宽容……

我的性别我喜欢。



### 探究园地

#### 情景一 小敏的故事

要向成功的  
女孩学习，做一个有作为的人。



小敏的家在一个远离城市的偏远山村。爸爸妈妈结婚后，一连生了两胎都是女孩。婆婆说：“女孩是赔钱货！男孩才有用！”

除了妈妈的疼爱，没有人喜欢这个小女孩。小时候，小敏心中充满疑问：“我为什么不是个男孩？”上了中学，小敏在心里暗暗发誓：“我一定要成为一个超过男孩的优秀女孩！”

★生男孩还是生女孩，小敏的妈妈能够决定吗？

★女孩真的不如男孩吗？

#### 情景二 小亮的故事

他们为什么不理我？



小亮出生以后，一家人非常喜欢这个漂亮的宝宝，母亲从小就把他打扮成小女孩模样，不让他与顽皮的小男孩一起疯跑、踢球，只准他同小女孩一起跳跳绳、踢踢毽。

如今，小亮进入了中学。他眉清目秀，性格温和，学习努力，成绩在班上名列前茅。小亮上学、放学和课间都同女同学



玩,除学习外,还和她们讨论服装、发式等等。男同学们给他取了一个外号叫“假幺妹”,都不愿多同他交往……

小亮陷入了苦恼……

★同学们为什么会称小亮为“假幺妹”呢?

★小亮的苦恼应该怎么解决?

### 情景三 “玉米”的故事

“玉米是什么?”嗯,你可能觉得这个问题太好笑。

生物老师说,玉米是一种粮食作物,属于单子叶植物。

妈妈说,玉米是一种有益身体健康的食品,可以做出好多花样来。

你呢?你告诉我,“玉米”特指一群人,他们是一群疯狂的“粉丝”,就是某个超女的崇拜者、追随者,简称玉米。

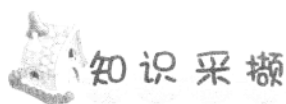
你说,这位超女好帅哟!你看她的短发,好特别!你看她的服装,味道十足!好一个帅气、潇洒的明星!

你指给我看,我们班上好多个“玉米”哟!他、她、她,还有她!

我糊涂了。这些男孩、女孩怎么一样的中性打扮?一样的短发?

★你是如何看待“玉米”现象的?

★设想你们全班、全校都变成了“玉米”,会是一个什么样的景象?



### 知识采撷

#### 性别哪里来

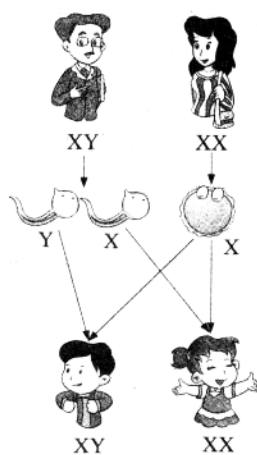
人类的细胞中有一对特殊的性染色体,人的性别就是由这一对染色体所决定。女性的这一对染色体形态大小一样,即XX。男性的这一对染色体则不同,一条是X,另一条是Y。女性在形成卵细胞的时候,这一对染色体要分开,形成含有一条X染色体的卵细胞。而男性在形成精子的时候,X和Y也要分开,形成两种类型的精子,即X型精子和Y型精子。

在精子与卵细胞受精结合的一瞬间,人的性别就不可更改地决定了。妈妈的卵细胞带有



X型染色体,如果爸爸的X型精子与卵细胞结合,就会生下女孩;而Y型精子与卵细胞结合,就会生下男孩。

所以,卵细胞与哪种类型的精子相遇而受精,是生男还是生女,不是爸爸妈妈能控制的事情,只是一个机遇的问题。不管男孩女孩,都是爸爸妈妈生命的精髓。



## 性别角色特征

性别角色是以性别为标准进行划分的一种社会角色,它决定着一个人的行为模式。如人们要求男性行为体现出阳刚之气,女性行为表现出温柔之美。

一般说来,男性的行为特征表现为勇敢,大胆,做事比较坚决果断;好动,敢于拼搏,富于竞争性;独立性较强,依赖性较弱;慷慨大方,讲义气;不大注意修饰外貌,不拘小节……

而女性的行为特征普遍表现为细心,谨慎,对人关心体贴;文雅,喜欢安静,习惯过稳定的生活,不习惯剧烈运动;依赖性较强,心肠软,容易相信别人;容易表露情感,对小事敏感,易激动;爱整洁,喜欢打扮自己……

## 性别角色的认同

初中阶段是青春期发育的关键时期,也是认同自己性别角色的关键时期。社会要求进入青春期的男孩女孩应有自己的角色意识。如果男生忸怩作态、言行举止女性化,女生粗枝大叶、行为粗鲁野蛮,发型、穿着过于男性化,就有悖于自己的性别角色,使他人难以接受。

近年来,穿着打扮“中性化”在校园十分流行。在外表上的“中性化”虽然对我们的学习生活并无太大的影响,但盲目追逐“中性化”,很可能导致在心理层面上女生男性化、男生女性化。

不认同自己的性别角色,除可能出现性别角色错位以外,还会导致心理疾病,严重的可能



会发展为异性癖,甚至发展为同性恋。所以,进入青春期以后,不认同自己的性别角色,就会严重影响自己的心理健康,给自己带来烦恼和痛苦;不认同自己的性别角色,会导致与同伴交往发生障碍,难以被同伴理解,难以被他人所接纳。



我们要正确认识自己的性别角色。作为男生,要有绅士风度,就要阳刚、大度、机智、包容;作为女生,要有淑女风范,就要温婉、文雅、细腻、整洁。无论男生女生,在发式、穿着打扮上要符合自己的性别特征。男生不留长发,衣服不过于花哨,但要干净整洁,不能邋遢。女生扎马尾辫或短发,但不宜剪得过短,服装上要体现女生的特点。

在学习生活中,特别是在青春发育过程中遇到的困惑、困难,还要注意与同伴多交流,从而使自己在生理、心理发育过程中获得正确的知识。

如果在认同自己的性别角色上发生了障碍,要尽量与同性的朋友交流,获得朋友的帮助。严重的一定要找心理医生,及早使问题得到解决。

## 发挥自己的性别优势

在人类社会的发展过程中,人们对男性和女性的要求和期待是不同的。比如在封建社会,人们更多地喜欢男孩,因为男孩除了能够承担较为繁重的劳动任务以外,还能为家族传宗接代;相反,认为女孩早晚要离开家出嫁。因此,家族要兴旺,就要多生男孩。

这样的观念已经不能适应现代社会发展的需要。无数事实表明,男孩女孩都能承担起社会的重任,一样能为社会发展作出贡献。

男性和女性在气质和性格上是可以优势互补,互相学习的。比如在发挥自己性别优势的基础上,男性做到感情细腻、富有同情心,即刚中带柔;女性做到遇事果断、敏锐、有主见,即柔中带刚。

吸纳异性的优点并不等于要排斥自己的所长。性别的完善应该是基于本性完善之上的加法操作过程,而不是摒弃本性的减法操作过程。通过向异性学习,克服自己性格上的弱项,促进身心的全面发展和人格的完善。

### 相关链接

科学研究表明,男女智力的发展总体水平是相当的,但各有优势:女孩往往形象思维比较突出,语言能力较强,因此文科的学习往往是女生的强项;男孩逻辑思维更占优势,理解能力较强,因此理科学习常常是男生冒尖。



## 青春期的“异性效应”

处于青春期的少男少女除了认同自己的性别角色以外,对异性好奇、有好感,想接近异性,表现自己,这些现象都是性意识发展到一定阶段的必然表现。有这种表现,是生长发育过程中的正常现象,没有这种表现反而不正常了。有这种心理并自然而正常地表现出来,是开朗、纯真的表现,而压抑或扭曲自己,往往会造成一定的心理障碍。

异性间的相互交往及由相互吸引而产生的愉悦的情绪体验是一种良好的、积极的情绪体验,它不仅对身体健康有积极的影响,而且对整个心理活动都具有大量的生理效应,可激发人的潜能,使人敏捷活跃而奋发向上。因此,青春期的少男少女要大大方方地接近,堂堂正正地交往。这种坦诚的正常交往对于青少年的身心健康及学习生活都有着良好的促进作用。在学习上可以相互启发,使思路更加宽阔,思维更加活跃,思想观点相互启迪,取长补短,往往能触发智慧的火花,丰富完善个性,提高学习效率,使自己快乐、健康地成长。

我们要正确把握与异性交往的尺度。与异性同学的接触应大方得体,保持适度的距离。



## 活动体验

### 阳光形象自测

理想中的“我”与现实中的我有多大的差距?请在下表中填写出自己理想中的形象和现实中的形象。

| 项目 | 我理想中的形象 | 我现实中的形象 |
|----|---------|---------|
| 外表 |         |         |
| 内心 |         |         |
| 言谈 |         |         |
| 行为 |         |         |

想一想,要成为一个阳光男孩或女孩,我还需要在哪些方面努力?





## 用青春铸中国女特警的风采与忠诚

雷敏，武警特种警察学校女子特警队副队长，全国青年岗位能手、中国武警十大忠诚卫士、第三届中国十大女杰。

十年武警生涯中，雷敏以对祖国和人民的挚爱，履行特警女战士的职责，实践着永远做党和人民忠诚卫士的神圣诺言。

雷敏出生在四川省泸州市一个小镇上。虽然自幼习武，但是与特警队员必备的素质相比，她感到还存在着巨大的差距。为了克服女性在体力、耐力、击打承受力等方面的弱点，在统一进行高强度、满负荷训练的基础上，她又给自己制定了一份训练表，每天提前半小时起床，双腿绑着沙袋跑5公里；每天晚上睡觉前，坚持单臂推砖100次，踢树桩100次，做100个俯卧撑和100次仰卧起坐。倒功和抗击打训练是最痛苦而又容易受伤的科目，为了适应实战的要求，她就在坚硬的水泥地板上练倒功，常常练得旧伤未好又添新伤，手脚不听使唤，吃饭时，双手端不住饭碗，单手捏不住筷子。

严格的训练和要求，使雷敏从一名娇柔浪漫青春少女，变成了勇敢、坚毅的女特警战士。在武警这个特殊的战斗集体里，雷敏和战友们训练场上向生理极限挑战，与男儿一争高低；在完成各种特殊任务中，冒着生命危险与邪恶较量；在艰难复杂的条件下，为部队和国家争取了荣誉。她在押解越狱潜逃犯等战斗中先后荣立一等功1次、二等功2次、三等功3次，两次受到江总书记的亲切接见；两次应毛里求斯总理邀请赴该国培训女子特警队并圆满完成了任务，被该国总理授予“国家警察部队特别荣誉勋章”。中央电视台曾根据她和她战友们的军旅生涯，拍摄了电视连续剧《女子特警队》，雷敏担任主演，被誉为中国的“霸王花”。



## 第三课 我的秘密我知道

悄悄地，我在成长，我在改变……

我是女生——我变得窈窕、妩媚，就像化羽的彩蝶，露出了我青春少女的美丽。

我是男生——我变得强健、有力，就像展翅的小鹰，显示出我小小男子汉的本色。

可是，伴随成长的路，我的烦恼也在增长……



### 探究园地

#### 情景一 女孩的烦恼

夏日的清晨，微风习习，小鸟鸣啼，把小红从梦中唤醒。她深深地呼吸了一口清新的空气，伸伸懒腰，准备起床。突然，她感觉小腹部一阵阵隐痛——唉，“朋友”又要来了！一想到每次“朋友”的不定时，以及难忍的肚子疼，小红心中一阵烦躁。

★为什么女孩会来月经？痛经怎么办？



#### 情景二 男孩的困惑

“小龙，快起床，上学了！”听到妈妈的叫声，小龙从梦中醒来。突然，他觉得下身湿漉漉的，“哎呀，我这是怎么啦？尿床了吗？”“不对，内裤湿了，被单只有一点点，原来是……”

★为什么男孩子会遗精？遗精对身体是否有损害？



#### 情景三 公共汽车上的惶恐

小兰是一个身材高挑、容貌漂亮的女孩。在一个初夏的早晨，她一个人乘公共汽车去上学，遇到了一件让她非常恐惧的事情：那天，车上很挤，一个青年男子站在她身后，随着车的摇