



## Bài 8

## Vệ sinh ở tuổi dậy thì



Nêu những việc nên làm để giữ vệ sinh cơ thể ở tuổi dậy thì.



①



②



③



Nên làm gì và không nên làm gì để bảo vệ sức khỏe về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì ?



④

Chúng ta không nên xem loại phim không lành mạnh.



⑤



⑥



⑦



- Cần vệ sinh thân thể sạch sẽ, thường xuyên tắm giặt, gội đầu và thay quần áo. Đặc biệt, phải thay quần áo lót, rửa bộ phận sinh dục ngoài bằng nước sạch và xà phòng tắm hằng ngày.
- Đối với nữ, khi hành kinh cần thay băng vệ sinh ít nhất 4 lần trong ngày.
- Cần ăn uống đủ chất, tăng cường luyện tập thể dục thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh ; tuyệt đối không sử dụng các chất gây nghiện như thuốc lá, rượu, bia, ma túy,... ; không xem phim ảnh hoặc sách báo không lành mạnh.



Sưu tầm tranh ảnh, sách báo nói về tác hại của rượu, bia, thuốc lá, ma túy.