TRƯỜNG THCS VĂN THÂN
TỔ KHOA HỌC TỰ NHIÊN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Quận 6, ngày 19 tháng 2 năm 2023

KẾ HOẠCH
TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC GIỚI TÍNH; KIẾN THỨC SỨC KHỎE SINH SẢN TÂM LÝ TUỔI HỌC ĐƯỜNG NĂM HỌC 2023-2024

.....

- Căn cứ vào nhiệm vụ năm học 2023-2024 của trường THCS Văn Thân và của tổ KHTN;

- Căn cứ tình hình thực tế của trường THCS Văn Thân.

Được sự phân công của lãnh đạo nhà trường, tổ KHTN lập kế hoạch tổ chức tuyên truyền giáo dục giới tính, kiến thức sức khỏe sinh sản, tâm lý học đường cho học sinh trường cụ thể như sau:

I/ Mục đích:

- Thông qua hoạt động nhằm cung cấp kiến thức và sự hiểu biết về các vấn đề giới tính, sức khỏe sinh sản cho học sinh nhà trường. Qua đó, xác định thái độ và hình thành các hành vi phù hợp trước các tình huống thường gặp về sức khỏe sinh sản; đồng thời giúp học sinh chủ động xử lý trước các biến đổi diễn ra đối với bản thân các em ở tuổi vị thành niên để từ đó có những quyết định mang tinh thần trách nhiệm trong hiện tại cũng như trong tương lai.

- Giáo dục, hình thành cho các em một số kỹ năng sống phù hợp với từng hoàn cảnh, biết ứng phó với một số tình huống nảy sinh trong cuộc sống sinh hoạt bản thân; biết sống trong sáng, lành mạnh, đoàn kết hòa đồng, chia sẻ những khó khăn, những buồn vui với nhau trong cuộc sống, chống hành vi bạo lực học đường.

II/ Thời gian, đối tượng, địa điểm thực hiện

- Thời gian: Thứ 2 ngày 26/2/2024 vào tiết 1 buổi sáng (HS khối 7) và tiết 4 buổi chiều (Hs khối 6).
- Đối tượng: Học sinh khối 6, 7.
- Địa điểm: Nhà thi đấu và Hội trường trường THCS Văn Thân (Học sinh nam tập trung nhà thi đấu, học sinh nữ tập trung tại Hội trường trường THCS Văn Thân).

III/ Nội dung, hình thức, tổ chức thực hiện:

1/ Nội dung tuyên truyền:

- Đặc điểm sinh lí và tâm lí sự thay đổi cơ thể nam, nữ tuổi dậy thì.
- Tình bạn, tình yêu lứa tuổi học sinh.
- Nguy cơ mang thai ngoài ý muốn của tuổi vị thành niên.

- Vệ sinh cơ thể tuổi dậy thì nam và nữ
- Phòng chống xâm hại tuổi vị thành niên.

(có nội dung chi tiết kèm theo)

2/ Hình thức tuyên truyền:

- Giáo viên báo cáo các nội dung.
- Học sinh tham gia trả lời các câu hỏi do người tuyên truyền đặt ra, nhận quà khi trả lời đúng.
- Giải đáp các câu hỏi trực tiếp tại buổi tuyên truyền (nếu có).

3/ Tổ chức, thực hiện:

- Xây dựng lập kế hoạch, trình lãnh đạo nhà trường duyệt – thầy Muôn TTCM tổ KHTN.
- Xây dựng nội dung: Giáo viên môn Sinh học và giáo viên môn GDCD kết hợp nhân viên y tế.
- Trình bày, tuyên truyền: Giáo viên môn Sinh học và giáo viên môn GDCD; nhân viên y tế hỗ trợ giải đáp thắc mắc của học sinh.
- Công tác phối hợp: Phối hợp giáo viên chủ nhiệm vận động học sinh tham gia, đoàn viên chi đoàn và tổng phụ trách đội chuẩn bị âm thanh thiết bị cần thiết.
- Học sinh tham gia chuẩn bị giấy viết ghi lại câu hỏi thắc mắc (nếu có).

IV/ Dự trù kinh phí hoạt động

Kinh phí mua quà tặng phát cho học sinh khi tham gia phát biểu, đặt câu hỏi gồm bút, viết, tập các dụng cụ văn phòng phẩm khác...

Dự trù: 600.000 đồng (sáu trăm nghìn đồng chẵn)

Trên đây là kế hoạch tổ chức giáo dục giới tính, giáo dục kiến thức sức khỏe sinh sản tâm lý học đường cho học sinh. Trình lãnh đạo nhà trường xem xét phê duyệt.

Duyệt	Người lập kế hoạch TTCM
	Huỳnh Văn Muôn

NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN

(CHO HỌC SINH NỮ)

A. Nội dung tuyên truyền:

1.Đặc điểm sinh lí và tâm lí sự thay đổi cơ thể nam, nữ tuổi dậy thì.

Trong tự nhiên, mọi sinh vật không ngừng phát triển và thay đổi. Con người cũng vậy. Kể từ khi sinh ra đời, cơ thể bạn ngày một lớn lên, trí tuệ bạn ngày thêm sâu sắc. Có một khoảng thời gian đặc biệt mà bạn có những bước phát triển nhảy vọt, đó là tuổi dậy thì. Dậy thì bắt đầu (các em gái là 8-13 tuổi, các em trai là từ 10-14 tuổi), kéo dài trong vài năm. Đây là một giai đoạn có sự thay đổi nhanh và mạnh cả về tâm lý và sinh lý, đồng thời chứa đựng những thay đổi sâu sắc trong các mối quan hệ xã hội lẫn cá tính.

*** Phát triển về sinh lí**

Khi nói đến tuổi dậy thì bạn trẻ cần quan tâm đến sự thay đổi về tâm sinh lý. Với những thay đổi này, cần có hiểu biết đầy đủ để tránh những sai lầm không đáng có làm ảnh hưởng đến việc phát triển về tinh thần, thể chất và bệnh tật có thể xảy đến. Dưới góc độ sinh học, tuổi dậy thì là thời kỳ trưởng thành sinh dục, nghĩa là bắt đầu có khả năng sinh con.

Đặc điểm của nữ tuổi dậy thì:

- Tăng chiều cao, tăng cân
- Ngực phát triển, eo thon lại, hông nở ra
- Mọc lông nách, lông mu
- Các bộ phận sinh dục ngoài phát triển
- Bắt đầu có hành kinh (Kinh nguyệt)
- Tâm tính thay đổi do hooc môn
- Tuyến mồ hôi, tuyến nhờn phát triển

Hiện tượng Kinh nguyệt lần đầu là dấu hiệu của giai đoạn dậy thì chính thức ở con gái, đây là hiện tượng sinh lý bình thường đánh dấu ở nữ giới đã có khả năng sinh con.

- Cùng với sự phát triển của trứng, hoocmôn từ buồng trứng tiết ra có tác dụng làm cho lớp niêm mạc tử cung dày xốp, chứa nhiều mạch máu để đón trứng thụ tinh xuống làm tổ. Nếu trứng không được thụ tinh thì sau 14 ngày kể từ khi trứng rụng, lớp niêm

mạc bị bong ra từng mảng, thoát ra ngoài cùng với máu và dịch nhày. Đó là hiện tượng kinh nguyệt.

- Hiện tượng kinh nguyệt xảy ra theo chu kỳ hàng tháng (28 -32 ngày) thời gian có kinh thường kéo dài khoảng 5 ngày. Thời gian có kinh và lượng máu xuất ra tùy thuộc vào từng cá nhân.

Trong những ngày có kinh nguyệt các bạn nữ phải rửa nước sạch và thay băng vệ sinh ít nhất 3 lần/ngày, không ngâm mình trong bồn nước, không chạy nhảy vận động mạnh, có thể uống viên sắt bổ sung để phòng tránh thiếu máu.

Một số bạn gái bị đau bụng, đau lưng, đau đầu… trước và trong khi hành kinh. Đó là do chất prostaglandin mà cơ thể tạo ra để gây co bóp tử cung giúp niêm mạc bong và thải ra ngoài, đây là hiện tượng bình thường có thể dùng một số các thuốc giảm đau và điều hòa kinh nguyệt …

Nếu người phụ nữ có quan hệ tình dục, nhưng vẫn thấy hành kinh, chứng tỏ trứng đã không được thụ tinh và làm tổ (không có thai). Ngược lại nếu thấy "tắt kinh" phải nghĩ ngay đến khả năng có thai. Phải đến các trung tâm y tế để thăm khám và làm các xét nghiệm để chẩn đoán và sớm có quyết định nếu không muốn mang thai .

Sự hiện diện của kinh nguyệt rất quan trọng đối với một bạn gái đã bước vào độ tuổi dậy thì, nếu kinh nguyệt đều đặn thì sẽ ghé thăm bạn gái mỗi tháng một lần với vòng kinh từ 22 đến 35 ngày tính từ ngày kết thúc của tháng trước đến ngày bắt đầu của tháng này. Tuy nhiên cũng có một số trường hợp mắc phải kinh nguyệt không đều.

Câu hỏi:

1.Cảm xúc của bạn như thế nào về thay đổi cơ thể mình?

2.Chúng ta có ngăn cản sự thay đổi cơ thể của mình không?

(Không thể ngăn cản vì đây là hiện tượng sinh lí bình thường của cơ thể do sự ảnh hưởng của hoocmon trong cơ thể).

2.Tình bạn, tình yêu lứa tuổi học sinh.

Lứa tuổi này các em có thể chơi với nhau thành một nhóm có cùng sở thích, cùng chí hướng hoặc gần nhà nhau...

Một số em đã có ý thức về giới tính và có những xao động tình cảm của tuổi mới lớn chú ý đến bạn khác giới. Về hình thức bên ngoài đã biết chú ý đến cách ăn mặc, kiểu

đầu tóc sao cho đẹp. Thể hiện tình cảm với bạn khác giới bằng cách trêu đùa chọc ghẹo, viết thư, ngồi cạnh bên …

Đó là những rung động trong sáng của tuổi học trò và tình cảm lúc này phần nhiều là cảm tính, rồi nó sẽ qua đi tự nhiên như nó đến vậy thôi. Đây chưa phải cái gọi là tình yêu.

Em suy nghĩ thế nào về hành động sau:

- Đua đòi các thói hư tật xấu, bắt trước phim ảnh, sống buông thả, mù quáng trong tình bạn khác giới…

.....

Lưu ý bạn các gái:

- Chủ động tìm hiểu kiến thức về giới tính và sức khỏe sinh sản vị thành niên từ cha mẹ, thầy cô và cần tâm sự về những lo lắng băn khoăn thắc mắc với người có uy tín, có trách nhiệm .

- Phân biệt rõ ràng giữa tình yêu và tình tình bạn khác giới, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

- Sống có lý tưởng hoài bão đẹp, có ý chí phấn đấu trong học tập, sống có luân lý đạo đức.

- Tránh xa những hình ảnh, sách báo, phim ảnh, trang web khiêu dâm, đồi trụy, tránh xa rượu, thuốc lá, ma túy .

- Không nên quan hệ tình dục trước tuổi trưởng thành.

3. Nguy cơ mang thai ngoài ý muốn của tuổi vị thành niên.

Yêu sớm và quan hệ tình dục trước hôn nhân có tác hại như thế nào?

Nhiều bạn trẻ tuổi vị thành niên có xu hường bước vào cuộc sống tình dục từ khi còn quá trẻ trước khi có sự trưởng thành hoàn toàn về mặt tâm sinh lý. Vị thành niên là giai đoạn phát triển từ trẻ thơ trở thành người lớn, là cái tuổi không còn là trẻ con cũng chưa hẳn là người lớn. Bạn nam và nữ "yêu" sớm phân tâm, không tập trung học tập đa số sa sút học tập, ở bạn nữ nguy cơ có thai ngoài ý muốn. Do kiến thức về giáo dục giới tính còn hạn chế cùng với sự chưa hoàn thiện về các cấu trúc chức năng cơ thể nên nếu các em có QHTD trong độ tuổi này sẽ rất dễ dẫn đến những tác hại:

3.1.Về sức khỏe:

- **QHTD không an toàn dễ dẫn đến những căn bệnh lây qua đường tình dục** như lậu, giang mai, bệnh (trùng roi), viêm gan siêu vi B… Và đặc biệt là căn bệnh thế kỉ HIV.
- **Khi QHTD không an toàn hoàn toàn có thể dẫn đến tình trạng mang thai ngoài ý muốn**. Khi bạn nữ tuổi vị thành niên có thai, buộc phải chọn lựa kết hôn sớm hoặc nạo phá thai- lựa chọn nào cũng đầy rẫy những nguy cơ.

+ **Kết hôn sớm ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống**.

Pháp luật nước ta quy định độ tuổi kết hôn với nữ là 18, với nam là 20 tuổi; kết hôn ở tuổi vị thành niên tức tảo hôn. Mang thai ở tuổi vị thành niên làm mất đi tiềm năng ở các em, rút ngắn hoặc đánh mất cơ hội học hành, hạn chế sự lựa chọn của các em trong cuộc sống. Cuộc sống gia đình thực sự là một thử thách, học tập và cơ hội phát triển trong tương lai của các em có thể bị gián đoạn.

Kết hôn sớm- có con ở độ tuổi này khi mà chưa hoàn thiện cả về chức năng cơ thể, chưa được trang bị đầy đủ kiến thức sức khỏe sinh sản có thể sinh non hoặc sinh ra những đứa trẻ dị tật…

Khi mang thai ở tuổi vị thành niên dễ dẫn đến các biến chứng do thai nghén như:

Dễ bị sẩy thai, đẻ non, nhiễm độc thai nghén, làm tăng nguy cơ tử vong cho mẹ.

Làm mẹ quá trẻ, cơ thể chưa phát triển đầy đủ dẫn đến thiếu máu, thai kém phát triển dễ bị chết lưu hoặc trẻ thiếu cân, con suy dinh dưỡng cao.

Đẻ khó do khung chậu chưa phát triển đầy đủ, dễ phải can thiệp bằng các thủ thuật và phẫu thuật (Fooc-xep, giác hút).

Ngoài các nguy cơ sức khỏe, việc làm mẹ ở tuổi VTN cũng gây những biến động tâm lý không nhỏ: các bà mẹ này rất dễ bị stress, trầm cảm khi phải đối mặt với những khó khăn về sức khỏe, tài chính khi nuôi con.

+ **Nạo phá thai:**

Rất nhiều em gái khi phát hiện có thai đã chọn lựa biện pháp phá thai để "thoát nợ" và "giữ thanh danh".Do thiếu hiểu biết, do mặc cảm và sợ sệt, thường không dám vào bệnh viện phá thai vì ở đó đông người, dễ gặp người quen, nên các em tìm đến các dịch vụ cơ sở y tế tư nhân kém chất lượng, không đảm bảo về tay nghề và vệ sinh. Đối với những trường hợp phá thai không an toàn sẽ để lại những di chứng nặng nề về cả thể chất lẫn tinh thần:

Những tai biến trước mắt của những ca nạo phá thai này có thể kể đến như: băng huyết, nhiễm khuẩn nhiễm trùng kéo dài có thể phải cắt bỏ tử cung, sót nhau, thủng tử cung, nhiễm trùng máu và có thể gây tử vong nhất là trong độ tuổi 13- 15 tuổi. Về sau nữa thì các em có khả năng bị nhiễm độc thai ngén, sinh non, dễ sảy thai, bị sản giật, chuyển dạ kéo dài… kể cả việc vô sinh nếu lạm dụng việc nạo phá thai.

Sau khi nạo phá thai có thể gâytâm lí tội lỗi, tự ti, căng thẳng, suy sụp tinh thần, khủng hoảng tâm lý.

3.2 .Về tâm lý:

Chính việc QHTD sớm khi chưa có đầy đủ hiểu biết về sức khỏe, giới tính đã gây ra những thương tổn nặng nề về mặt tâm lý ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của các em như tinh thần suy sụp, dễ mắc vào tệ nạn mại dâm, ma túy và chịu rất nhiều áp lực từ gia đình và xã hội như gia đình ruồng bỏ, bạn bè xa lánh...

Làm mẹ sớm dễ bị căng thẳng, khủng hoảng tâm lý, tổn thương tình cảm và thiếu điều kiện tốt trong cuộc sống. Một số bạn gái có thể rất chán nản và cảm thấy bị cách biệt với gia đình và bạn bè. Bạn gái có thể lo âu vì bạn trai có thể coi thường.

Tóm lại: Ở tuổi VTN, các bạn không nên có quan hệ tình dục, vì ở lứa tuổi này cơ thể đang ở giai đoạn phát triển, nên chưa hoàn chỉnh về mặt thể chất, tâm lý. Nếu có quan hệ tình dục sớm bạn gái có thể dẫn đến việc có thai ngoài ý muốn hoặc cả hai có nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của mỗi người. Lúc này công việc chính của chúng ta là tập trung chủ yếu vào học tập cho tốt để ngày mai lập nghiệp.

Tình huống:

A và B nói yêu nhau từ năm lớp 7 đến nay đã được 1 năm. Ba mẹ bạn trai đi công tác, bạn trai gọi điện cho bạn gái hôm nay ba mẹ mình không có ở nhà bạn đến nhà mình chơi nhé.

Theo em bạn gái trong trường hợp trên sẽ xử lý tình huống như thế nào?

Giả sử nếu bạn gái đến thì chuyện gì sẽ xảy ra?

4.Vệ sinh cơ thể tuổi dậy thì.

- **Đối với nữ:**

Tuyến mồ hôi và tuyến nhờn phát triển gây mụn trứng cá và mùi hôi cơ thể => Không nên nặn mụn vì khiến mụn lan nhanh hơn. Chỉ có thể nặn khi tay sạch với nốt mụn đó đã già.

- Chọn và mặc quần áo phù hợp, kín đáo, không gây khó chịu cho cơ thể.

Máu kinh nguyệt vốn rất sạch nhưng khi ra khỏi cơ thể nó trở thành môi trường tốt cho vi khuẩn hoạt động-> Trong giai đoạn hành kinh nên ít vận động mạnh, không ngâm mình trong nước bẩn. Thường xuyên tắm rửa bằng nước ấm và xà phòng.

Một số bạn còn đau lưng, đau bụng, rối loạn tiêu hóa nhẹ… Do nội tiết tố chưa ổn định.

- Đối với nữ Cách vệ sinh bộ phận sinh dục

Trong các ngày bình thường:

- Mỗi ngày ít nhất phải rửa âm hộ 2 lần/ ngày bằng nước sạch hay nước rửa vệ sinh phụ nữ nếu có chỉ định của bác sĩ phụ khoa.

- Nên rửa từ trước ra sau-> không mang chất dơ bẩn, vi khuẩn vào cửa mình, tránh gây viêm nhiễm âm đạo và nhiễm trùng tiểu.

- Khi rửa bên ngoài cửa mình, nên chú ý rửa các kẽ của âm hộ. Thay quần lót thường xuyên mỗi ngày.

- Sau khi đi tiểu cần phải thấm khô, giữ không ẩm ướt.

Trong ngày có kinh nguyệt:

- Máu kinh ban đầu rất sạch nhưng khi ra ngoài sẽ là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển nên rất dễ gây viêm nhiễm.

- Thay băng thường xuyên, có thể 3-4 lần/ngày.

- Rửa bằng nước sạch và thấm khô mỗi lần thay băng vệ sinh.

- Không ngâm mình trong bồn, không thụt rửa bên trong âm đạo tránh viêm nhiễm và tổn thương âm đạo.

Mụn trứng cá

Hormone có cả ở nam và nữ, tăng trong suốt giai đoạn dậy thì và kích thích những tuyến bã lớn ra, sinh nhiều chất nhờn. Chất nhờn nhiều trở nên dày dính và hình thành nút chặn lỗ chân lông. Vi khuẩn sống trong nang lông hoặc chất nhờn gây ra sưng, đỏ, mủ và đưa đến kết quả cuối cùng là tạo ra những tổn thương đa dạng trên da. Mụn trứng cá ảnh hưởng đến thẩm mỹ làm các em rất khó chịu.

Để hạn chế mụn trứng cá, phải luôn giữ cho da sạch sẽ, không để bụi bẩn bám vào làm lấp các lỗ chân lông; cần thường xuyên rửa mặt bằng nước mát, sạch và nếu có thể thì rửa với xà phòng, tốt nhất với các loại sữa rửa mặt thích hợp đối với từng loại da. Nên hạn chế việc xoa kem, đánh phấn (đặc biệt với các em gái) vì các chất này bôi lên da càng dễ bám bụi, có thể làm tắc lỗ chân lông và các ống tuyến bài tiết, đôi khi còn bị dị ứng với các loại mỹ phẩm không thích hợp. Trong những trường hợp bị mọc trứng cá dày đặc, trứng cá có mủ, trứng cá bọc, to, hoặc để lại vết thâm hoặc sẹo xấu thì các em cần đi khám bác sĩ chuyên khoa Da liễu để được tư vấn và điều trị hợp lý.

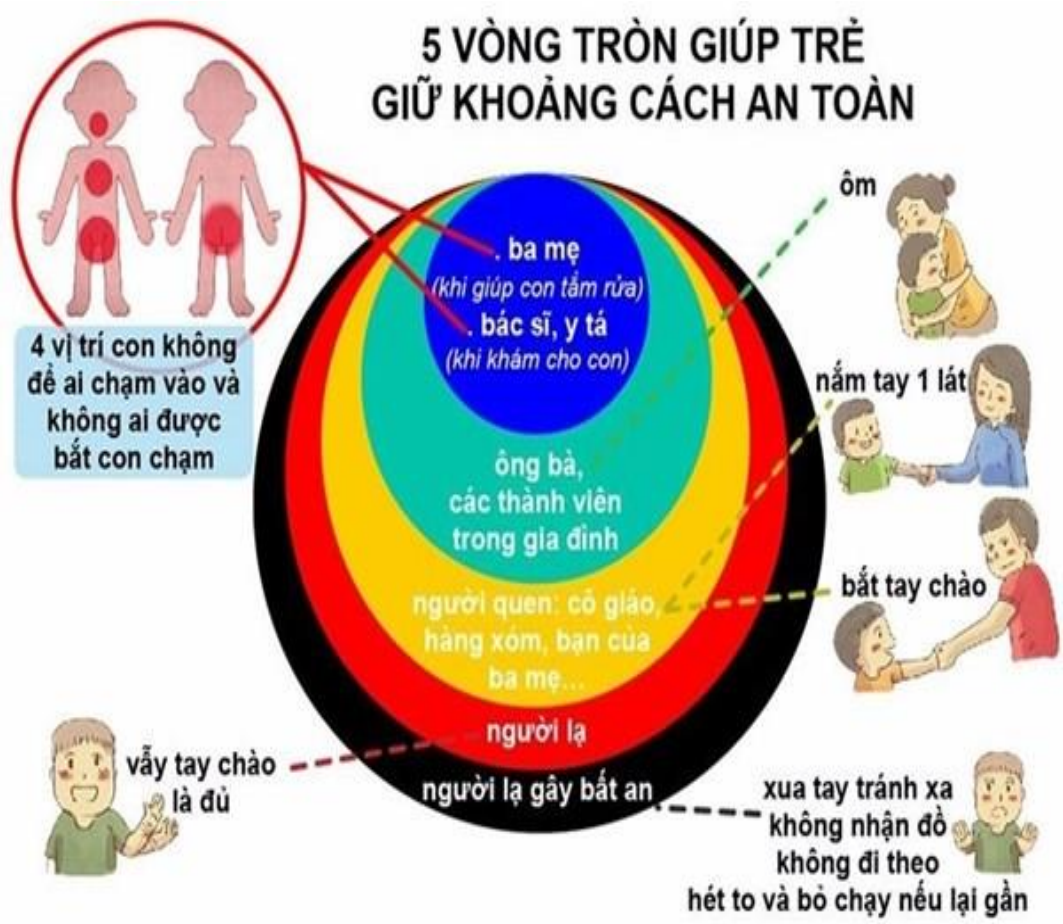
Ở tuổi dậy thì, các tuyến mồ hôi hoạt động mạnh hơn và mồ hôi tiết ra nhiều hơn. Khi mới tiết ra, mồ hôi không có mùi. Nhưng khi đọng lại trên da và bị các vi khuẩn phân hủy sẽ khiến mồ hôi của bạn có mùi khác đi. Mùi cơ thể mỗi người mỗi khác, có em cảm thấy rất khó chịu và tự ti trong giao tiếp. Chúng ta có thể "khử" chúng bằng cách tắm rửa thường xuyên bằng nước sạch, thay quần áo thường xuyên, mặc quần áo, đồ lót rộng rãi, thoáng khí, tốt nhất bằng vải cotton.

5. Phòng chống xâm hại tuổi vị thành niên.

- Theo em nạn nhân xâm hại tình dục có thể là ai?
- Thủ phạm quấy rối xâm hại tình dục có thể là người có quan hệ như thế nào đối với nạn nhân?
- Những thủ đoạn của kẻ quấy rối, xâm hại tình dục trẻ em là gì?
- Trẻ em có nguy cơ bị quấy rối, xâm hại tình dục trong những tình huống nào?

+ *Đi một mình lúc đêm khuya.*
+ *Đi một mình nơi tối tăm, hoang vắng ít người qua lại.*
+ *Đi tham quan cắm trại do nhà trường tổ chức.*
+ *Nhận được tiền, quà có giá trị hoặc sự chăm sóc đặc biệt của người khác mà không rõ lí do.*

+ *Ở trong phòng kín một mình với người lạ.*
+ *Đi nhờ xe người lạ*
-



3. Kỹ năng tránh bị xâm hại tình dục

Hỏi: Nếu chẳng may em bị một đối tượng xâm hại thì em sẽ xử lí như thế nào?

Để tránh bị xâm hại cần lưu ý:

- Sống, học tập , lao động, thể dục thể thao lành mạnh.
- Chơi với bạn khác giới bằng tình bạn chân thành.
- Tránh chơi ở những nơi vắng vẻ.
- Không ở trong phòng, trong nhà một mình với bạn khác giới.
- Không uống rượu bia, dùng các chất kích thích.
- Đến nhà người khác chơi phải thận trọng (chỉ có người khác giới mặc dù đã cao tuổi thì không nên vào)
- Không nhận tiền, quần áo, đồ ăn, đồ uống của người lạ.
- Không xem các phim ảnh, sách báo xấu(văn hóa phẩm đồi truy.).
- Không đi ăn uống hoặc đi chơi xa một mình với người lạ, người khác giới. Đặc biệt là đi chơi khuya.

- Tránh những cử chỉ va chạm vào cơ thể, vào vùng nhạy cảm như ngực, môi với người khác giới …..
- Khi bị xâm hại thì chủ động, linh hoạt, khôn khéo, cứng rắn, bình tĩnh tìm mọi cách để thoát thân hoặc ghi lại chứng cứ phạm tội... Thông báo ngay cho gia đình biết để tránh tình trạng bị xâm hại tái diễn hoặc có thai ngoài ý muốn ....

Tình huống:

Bạn và người ấy thích nhau đến mức cảm thấy nhớ và luôn nghĩ về nhau. Một lần chỉ có riêng hai người tại một nơi vắng vẻ, cảm xúc bừng lên mãnh liệt. Không kiềm chế được người ấy định làm chuyện của người lớn. Bạn sẽ làm gì trong tình huống đó?

B. GIẢI ĐÁP THẮC MẮC

Yêu cầu học sinh đặt câu hỏi trực tiếp hoặc viết ra giấy.

Gv cùng Hs thảo luận trả lời câu hỏi.

Kết thúc: Thông qua hoạt động nhằm cung cấp kiến thức và sự hiểu biết về các vấn đề giới tính, sức khỏe sinh sản cho học sinh (HS) nhà trường. Qua đó các em xác định thái độ và hình thành các hành vi phù hợp trước các tình huống thường gặp về sức khỏe sinh sản; đồng thời giúp các em chủ động xử lý trước các biến đổi diễn ra đối với bản thân các em ở tuổi vị thành niên để từ đó có những quyết định mang tinh thần trách nhiệm trong hiện tại cũng như trong tương lai.

Trong quá trình học tập có thắc mắc liên quan vấn đề sức khỏe, giới tính các em mạnh dạn trao đổi với nhân viên y tế, với thầy cô, cha mẹ, người thân... để được giải và hỗ trợ.

NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN
(CHO HỌC SINH NAM)

A. Nội dung tuyên truyền:

1.Đặc điểm sinh lí và tâm lí sự thay đổi cơ thể nam, nữ tuổi dậy thì.

Trong tự nhiên, mọi sinh vật không ngừng phát triển và thay đổi. Con người cũng vậy. Kể từ khi sinh ra đời, cơ thể bạn ngày một lớn lên, trí tuệ bạn ngày thêm sâu sắc. Có một khoảng thời gian đặc biệt mà bạn có những bước phát triển nhảy vọt, đó là tuổi dậy thì. Dậy thì bắt đầu (các em gái là 8-13 tuổi, các em trai là từ 10-14 tuổi), kéo dài trong vài năm. Đây là một giai đoạn có sự thay đổi nhanh và mạnh cả về tâm lý và sinh lý, đồng thời chứa đựng những thay đổi sâu sắc trong các mối quan hệ xã hội lẫn cá tính.

*** Phát triển về sinh lí**

Khi nói đến tuổi dậy thì bạn trẻ cần quan tâm đến sự thay đổi về tâm sinh lý. Với những thay đổi này, cần có hiểu biết đầy đủ để tránh những sai lầm không đáng có làm ảnh hưởng đến việc phát triển về tinh thần, thể chất và bệnh tật có thể xảy đến. Dưới góc độ sinh học, tuổi dậy thì là thời kỳ trưởng thành sinh dục, nghĩa là bắt đầu có khả năng sinh con.

Thay đổi về thể chất khi dậy thì ở nam

- Ngực, vai phát triển to ra nhanh chóng.
- Phát triển chiều cao nhanh nhất, có thể tăng 8 – 13cm/năm.
- Lông mu và lông nách, có hiện tượng mọc râu.
- Bắt đầu có mùi cơ thể và cơ thể tiết nhiều chất nhờn gây mụn trứng cá.
- Giọng nói trở nên trầm hơn.
- Kích thước dương vật tăng lên, bắt đầu phát triển, chức năng sinh sản bắt đầu hoạt động.
- Thay đổi về mặt sinh lí
- Tinh hoàn, túi tinh và tuyến tiền liệt hoạt động sản xuất ra tinh dịch chứa tinh trùng.
- Bắt đầu xuất tinh, thường xuất tinh vào ban đêm, còn gọi là “giấc mộng ướt”
- Dương vật cương cứng ngoài ý muốn.

Câu hỏi:

1.Cảm xúc của bạn như thế nào về thay đổi cơ thể mình?

2.Chúng ta có ngăn cản sự thay đổi cơ thể của mình không?

(Không thể ngăn cản vì đây là hiện tượng sinh lí bình thường của cơ thể do sự ảnh hưởng của hoocmon trong cơ thể).

2.Tình bạn, tình yêu lứa tuổi HS.

Lứa tuổi này các em có thể chơi với nhau thành một nhóm có cùng sở thích, cùng chí hướng hoặc gần nhà nhau...

Một số em đã có ý thức về giới tính và có những xao động tình cảm của tuổi mới lớn chú ý đến bạn khác giới. Về hình thức bên ngoài đã biết chú ý đến cách ăn mặc, kiểu đầu tóc sao cho đẹp. Thể hiện tình cảm với bạn khác giới bằng cách trêu đùa chọc ghẹo, viết thư, ngồi cạnh bên …

Đó là những rung động trong sáng của tuổi học trò và tình cảm lúc này phần nhiều là cảm tính, rồi nó sẽ qua đi tự nhiên như nó đến vậy thôi. Đây chưa phải cái gọi là tình yêu.

Em suy nghĩ thế nào về hành động sau:

- Các bạn nam túm tụm đứng trước cổng trường, lối lên cầu thang, trên đường đi học về chọc ghẹo các bạn gái .

- Viết thư tỏ tình với bạn khác giới làm cho đối tượng bị phân tán tư tưởng, học tập mất tập trung ảnh hưởng đến tương lai .

- Đua đòi các thói hư tật xấu, bắt trước phim ảnh, sống buông thả, mù quáng trong tình bạn khác giới …

Lưu ý bạn các bạn trai, bạn gái:

- Chủ động tìm hiểu kiến thức về giới tính và sức khỏe sinh sản vị thành niên từ cha mẹ, thầy cô và cần tâm sự về những lo lắng băn khoăn thắc mắc với người có uy tín, có trách nhiệm .

- Phân biệt rõ giữa tình yêu và tình tình bạn khác giới, giúp nhau cùng tiến bộ.

- Sống có lý tưởng hoài bão đẹp, có ý chí phấn đấu trong học tập, sống có luân lý đạo đức.

- Tránh xa những hình ảnh, sách báo, phim ảnh, trang web khiêu dâm, đồi trụy, tránh xa rượu, thuốc lá, ma túy .

- Không nên quan hệ tình dục trước tuổi trưởng thành.

3. Sự tức giận hậu quả và kiềm chế tức giận:

3.1.Sự tức giận được hiểu là cảm giác như thế nào?

Theo nghiên cứu của những chuyên gia về tâm lý học thì họ định nghĩa cảm xúc giận dữ là sự biến đổi trạng thái theo tùy từng cường độ, mức độ, từ hơi hơi khó chịu

đến cảm giác bực mình, khó chịu rồi đến mức điên tiết và phẫn nộ. Khi mà trạng thái cảm xúc của chúng ta thay đổi thì nó cũng đi kèm theo đó những thay đổi cảm nhận về mặt sinh học như nhịp tim tăng nhanh, nóng người, huyết áp tăng cao, một số chỉ số loại hooc - môn sẽ tăng cao một cách nhanh chóng.

Nó xảy ra khi chúng ta cảm thấy bị xúc phạm, thất vọng, thậm chí tức giận với bản thân hoặc những tình huống xung quanh. Khi tức giận, chúng ta thường có xu hướng cảm thấy nóng lòng, mất kiểm soát, có thể gây ra hành động hoặc lời nói không kiểm soát, hoặc có thể cảm thấy căng thẳng và khó chịu trong cơ thể.

3.2. Những tác động tiêu cực của sự tức giận

Việc giận giữ có thể có tác động tiêu cực đến cả bản thân và mối quan hệ của chúng ta. Dưới đây là một số tác động mà việc giận giữ có thể gây ra:

Tác động về sức khỏe: Khi chúng ta giận dữ và giữ lại cảm xúc tức giận, cơ thể sẽ trải qua tình trạng căng thẳng liên tục. Điều này có thể gây ra những vấn đề sức khỏe như huyết áp cao, tim mạch không ổn định, đau đầu, giảm hệ miễn dịch và nguy cơ mắc các bệnh lý.

Tác động tâm lý: Việc giận giữ có thể gây ra sự căng thẳng và lo lắng liên tục, làm suy yếu tâm trạng và sức khỏe tâm lý chung. Chúng ta có thể trở nên khó chịu, dễ cáu giận và mất kiểm soát về cảm xúc. Điều này có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ với người khác và tạo ra các mối xung đột và bất đồng quan điểm.

Tác động đến môi trường xung quanh: Khi chúng ta giận giữ, chúng ta có xu hướng phản ứng và phát ngôn một cách không kiểm soát. Điều này có thể gây ra một tác động tiêu cực lớn đến môi trường xung quanh chúng ta, với việc gây sự khó chịu, căng thẳng và gây nguy hiểm cho mối quan hệ và tương tác xã hội.

Tác động đến quyết định và sự suy nghĩ: Khi tức giận chi phối tư duy và cảm xúc của chúng ta, chúng ta có khả năng ra quyết định thiếu suy nghĩ và đánh giá không chính xác tình huống. Chúng ta có thể trở nên hẹp hòi, không linh hoạt và không thể nhìn nhận các khía cạnh khác nhau của vấn đề. Điều này có thể dẫn đến kết quả không mong muốn hoặc xung đột với người khác.

Vì vậy, có lợi hơn nếu chúng ta học cách kiềm chế cảm xúc tức giận và tìm cách xử lý và giải tỏa cảm xúc một cách lành mạnh. Việc này có thể giúp chúng ta duy trì sức khỏe cả về thể chất và tâm

3.3. Cách kiềm chế cảm xúc mỗi khi tức giận

Dẫu biết đây, tức giận là một cảm xúc chứ không phải là bản năng và mong muốn của người đó, tuy nhiên nếu biết điểm dừng và biết kiềm chế cảm xúc mỗi khi sự tức giận

là một kỹ năng quan trọng để có thể sống hòa hợp và xây dựng mối quan hệ tốt với người khác. Tức giận là một trạng thái cảm xúc tồn tại khi chúng ta trở nên bực tức, tức tối hoặc không kiểm soát được cảm xúc của mình. Nó có thể tác động tiêu cực đến tâm trạng, cách ứng xử và quyết định của chúng ta. Để kiềm chế cảm xúc mỗi khi tức giận, dưới đây là một số cách hữu ích bạn có thể áp dụng.

Nhận biết và hiểu cảm xúc của mình: Để kiềm chế tức giận, bạn cần nhận ra và hiểu rõ cảm xúc của mình. Hãy tự hỏi tại sao bạn tức giận và cảm nhận những biểu hiện về cảm xúc như thế nào. Việc nhận ra và chấp nhận cảm xúc của mình là bước đầu tiên để kiểm soát chúng.

Thực hiện hơi thở sâu và lấy lại bình tĩnh: Khi tức giận, hơi thở thường trở nên nhanh và ngắn. Thay vào đó, tập trung vào hơi thở của bạn. Thở vào sâu và chậm rãi, đồng thời thở ra một cách chậm và đều. Hành động này có thể giúp bạn đánh lừa hệ thần kinh và tạo ra sự thư giãn trong cơ thể.

Tách ra và giữ khoảng cách với tình huống: Khi cảm thấy tức giận, hãy tìm cách tách bản thân ra khoảng thời gian ngắn. Rời khỏi tình huống gây tức giận, đi dạo hoặc tìm một không gian yên tĩnh để sắp xếp lại tư duy và cảm xúc của mình. Điều này giúp bạn lấy lại bình tĩnh và tránh phản ứng tức thì mà có thể gây hại đến mối quan hệ và tình huống.

Sử dụng kỹ thuật giải tỏa tức giận: Có nhiều kỹ thuật giải tỏa tức giận mà bạn có thể áp dụng. Một trong số đó là viết nhật ký để ghi lại cảm xúc của bạn và xem xét lại sau những giây phút tức giận. Tập thể dục cũng là một cách tốt để giải tỏa cảm xúc, vì cơ thể sẽ tiết ra hoóc-môn endorphin giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

Xem xét lại quan điểm và góc nhìn: Khi bạn tức giận, hãy thử đặt câu hỏi cho bản thân: "Tại sao tôi tức giận?" và "Có lẽ có cách tiếp cận và quan điểm khác không?" Cố gắng nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác, cân nhắc lại mọi thứ và xem liệu có thể có những cách tiếp cận khác hay không.

Học cách giao tiếp hiệu quả: Một yếu tố quan trọng trong việc kiềm chế tức giận là học cách giao tiếp hiệu quả. Hãy học cách diễn đạt các suy nghĩ và cảm xúc một cách rõ ràng và cởi mở, không để tức giận lan rộng và ảnh hưởng đến lời nói và hành động. Sử dụng các từ ngữ và cách thức giao tiếp mà không làm gia tăng thêm sự căng thẳng và đổ lỗi cho người khác. Hãy tìm hiểu các kỹ năng giao tiếp hiệu quả và học cách thương lượng và giải quyết xung đột một cách xây dựng. Sự lắng nghe và tôn trọng cũng là những yếu tố quan trọng trong quá trình giao tiếp.

Nhưng đồng thời, cần lưu ý rằng kiềm chế cảm xúc không có nghĩa là bạn phải kìm nén hoặc chặn lại cảm xúc của mình. Thay vào đó, nó là về việc quản lý và điều chỉnh cách bạn phản ứng với cảm xúc đó để tránh gây hại cho bản thân và tất nhiên không phải ai cũng quản lý tốt trạng thái cảm xúc của mình. Có thể sẽ có người mạnh mẽ, luôn suy nghĩ tích cực nhưng chưa chắc họ sẽ là người sẽ quản lý tốt về mặt cảm xúc giận dữ. Và không phải ai cũng có thể tự kiểm soát được trạng thái của mình. Mặc dù qua bài viết này bạn cũng có thể hiểu được vì sao có cảm xúc giận dữ, cảm xúc giận dữ của họ bắt nguồn từ đâu. Nhưng nếu vẫn không thể soát chúng, lúc này các bạn cần tìm đến sự hỗ trợ, giúp đỡ từ người thân, bạn bè, hoặc các bác sĩ tư vấn tâm lý có chuyên môn.

4.Vệ sinh cơ thể tuổi dậy thì.

- **Đối với nam:**

Những dấu hiệu: lớn nhanh, cao vượt, vỡ giọng, cơ bắp phát triển, vai rộng, ngực nở =>Nên chọn quần áo có kích cỡ phù hợp.

Mọc ria mép, lông ở vùng kín. Tuyến mồ hôi và tuyến nhờn phát triển => Do đó cần thường xuyên vệ sinh thân thể để tránh các bệnh da liễu và là nơi trú ẩn của vi khuẩn gây ra mùi hôi.

Tinh trùng bắt đầu được sản sinh, cơ quan sinh dục to ra => phải mặc quần lót, nhất là khi tham gia thể thao nên chọn chất liệu thấm hút mồ hôi, thoáng mát, khi mặc cảm thấy dễ chịu. Chất liệu pha nilon bí, ẩm dễ gây ngứa ngáy, quần quá bó khiến tinh hoàn dính chặt vào người nên bị nóng, có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất tinh trùng.

Quanh quy đầu là nơi đọng nước tiểu, chất sinh dục và mồ hôi => cần thường xuyên rửa bằng nước sạch và xà phòng.

Các chú ý quan trọng khi vệ sinh bộ phận sinh dục nam:

– Có thể sử dụng xà bông, nước muối hoặc các loại dung dịch vệ sinh nam giới để vệ sinh hàng ngày.

– Xả nước sạch liên tục vào bộ phận sinh dục, để tránh tình trạng xà bông hay nước tắm chảy vào lỗ tiểu gây xót và bẩn.

– Sau khi rửa xong nên dùng khăn bông mềm sạch lau khô.

- Thay quần lót mỗi ngày.

Mụn trứng cá

Hormone có cả ở nam và nữ, tăng trong suốt giai đoạn dậy thì và kích thích những tuyến bã lớn ra, sinh nhiều chất nhờn. Chất nhờn nhiều trở nên dày dính và hình thành nút chặn lỗ chân lông. Vi khuẩn sống trong nang lông hoặc chất nhờn gây ra sưng, đỏ, mủ và đưa đến kết quả cuối cùng là tạo ra những tổn thương đa dạng trên da. Mụn trứng cá ảnh hưởng đến thẩm mỹ làm các em rất khó chịu.

Để hạn chế mụn trứng cá, phải luôn giữ cho da sạch sẽ, không để bụi bẩn bám vào làm lấp các lỗ chân lông; cần thường xuyên rửa mặt bằng nước mát, sạch và nếu có thể

thì rửa với xà phòng, tốt nhất với các loại sữa rửa mặt thích hợp đối với từng loại da. Nên hạn chế việc xoa kem, đánh phấn (đặc biệt với các em gái) vì các chất này bôi lên da càng dễ bám bụi, có thể làm tắc lỗ chân lông và các ống tuyến bài tiết, đôi khi còn bị dị ứng với các loại mỹ phẩm không thích hợp. Trong những trường hợp bị mọc trứng cá dày đặc, trứng cá có mủ, trứng cá bọc, to, hoặc để lại vết thâm hoặc sẹo xấu thì các em cần đi khám bác sĩ chuyên khoa Da liễu để được tư vấn và điều trị hợp lý.

Ở tuổi dậy thì, các tuyến mồ hôi hoạt động mạnh hơn và mồ hôi tiết ra nhiều hơn. Khi mới tiết ra, mồ hôi không có mùi. Nhưng khi đọng lại trên da và bị các vi khuẩn phân hủy sẽ khiến mồ hôi của bạn có mùi khác đi. Mùi cơ thể mỗi người mỗi khác, có em cảm thấy rất khó chịu và tự ti trong giao tiếp. Chúng ta có thể "khử" chúng bằng cách tắm rửa thường xuyên bằng nước sạch, thay quần áo thường xuyên, mặc quần áo, đồ lót rộng rãi, thoáng khí.

4. Phòng chống xâm hại tuổi vị thành niên.

- Theo em nạn nhân xâm hại tình dục có thể là ai?
- Thủ phạm quấy rối xâm hại tình dục có thể là người có quan hệ như thế nào đối với nạn nhân?
- Những thủ đoạn của kẻ quấy rối, xâm hại tình dục trẻ em là gì?
- Trẻ em có nguy cơ bị quấy rối, xâm hại tình dục trong những tình huống nào?

+ *Đi một mình lúc đêm khuya.*
+ *Đi một mình nơi tối tăm, hoang vắng ít người qua lại.*
+ *Đi tham quan cắm trại do nhà trường tổ chức.*
+ *Nhận được tiền, quà có giá trị hoặc sự chăm sóc đặc biệt của người khác mà không rõ lí do.*
+ *Ở trong phòng kín một mình với người lạ.*
+ *Đi nhờ xe người lạ*

-

3. Kỹ năng tránh bị xâm hại tình dục

Hỏi: Nếu chẳng may em bị một đối tượng xâm hại thì em sẽ xử lí như thế nào?

Để tránh bị xâm hại cần lưu ý:

- Sống, học tập, lao động, thể dục thể thao lành mạnh.
- Chơi với bạn khác giới bằng tình bạn chân thành.
- Tránh chơi ở những nơi vắng vẻ.
- Không ở trong phòng, trong nhà một mình với bạn khác giới.
- Không uống rượu bia, dùng các chất kích thích.
- Đến nhà người khác chơi phải thận trọng (chỉ có người khác giới mặc dù đã cao tuổi thì không nên vào)
- Không nhận tiền, đồ ăn, đồ uống của người lạ.
- Không xem các phim ảnh, sách báo xấu (văn hóa phẩm đồi truy.).
- Không đi ăn uống hoặc đi chơi xa một mình với người lạ, người khác giới. Đặc biệt là đi chơi khuya.
- Tránh những cử chỉ va chạm vào cơ thể, vào vùng nhạy cảm như ngực, môi với người khác giới …..
- Khi bị xâm hại thì chủ động, linh hoạt, khôn khéo, cứng rắn, bình tĩnh tìm mọi cách để thoát thân... Thông báo ngay cho gia đình biết để tránh tình trạng bị xâm hại tái diễn hoặc có thai ngoài ý muốn ....

B. GIẢI ĐÁP THẮC MẮC

Yêu cầu học sinh đặt câu hỏi trực tiếp hoặc viết ra giấy.

Gv cùng Hs thảo luận trả lời câu hỏi.

Kết thúc: Thông qua hoạt động nhằm cung cấp kiến thức và sự hiểu biết về các vấn đề giới tính, sức khỏe sinh sản cho học sinh nhà trường. Qua đó các em xác định thái độ và hình thành các hành vi phù hợp trước các tình huống thường gặp về sức khỏe sinh sản; đồng thời giúp các em chủ động xử lý trước các biến đổi diễn ra đối với bản thân các em ở tuổi vị thành niên để từ đó có những quyết định mang tinh thần trách nhiệm trong hiện tại cũng như trong tương lai.

Trong quá trình học tập có thắc mắc liên quan vấn đề sức khỏe, giới tính các em mạnh dạn trao đổi với nhân viên y tế, với thầy cô, cha mẹ, người thân... để được giải và hỗ trợ.

HẾT