

BÀI TUYÊN TRUYỀN GIÁO DỤC GIỚI TÍNH PHÒNG CHỐNG BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG PHÒNG CHỐNG XÂM HẠI TRẺ EM

1. Khái niệm về tuổi vị thành niên

Lứa tuổi vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi ấu thơ sang người lớn

Đây là giai đoạn phát triển mạnh mẽ và phức tạp nhất của cuộc đời mỗi con người. Biểu hiện của giai đoạn này là xảy ra đồng thời một loạt những thay đổi bao gồm sự chín muồi về thể chất, sự biến đổi điều chỉnh về tâm lý và các quan hệ xã hội, bước đầu hình thành nhân cách. Nhưng đây cũng là giai đoạn nảy sinh nhiều rối nhiễu về tâm lý nhất so với các lứa tuổi khác.

Theo tổ chức y tế thế giới, vị thành niên nằm trong độ tuổi từ 10->19. Cũng có một số nước vị thành niên là từ 13->20 hoặc từ 15->24 tuổi.

Trẻ em bước vào tuổi vị thành niên bằng những dấu hiệu của tuổi dậy thì. Tuổi dậy thì đối với nữ giới được tính từ khi xuất hiện kinh nguyệt lần đầu tiên(Khoảng 13->14 tuổi), còn đối với nam giới kể từ khi xuất tinh lần đầu tiên(khoảng 14->15 tuổi).

Ngày nay đối với toàn thế giới, tuổi dậy thì sớm hơn nhiều: nữ lên 10, nam 12->13. Cá biệt có thể đến sớm hơn hoặc muộn hơn bình thường.

Tuổi dậy thì là tuổi có khả năng sinh sản, nhưng cơ thể các em đang ở vào độ tuổi vị thành niên, nên chưa chín muồi về sinh dục, chưa ổn định về mặt tâm sinh lý và chưa thể làm cha, làm mẹ được. Vì vậy, phải tiến hành giáo dục sức khỏe sinh sản cho vị thành niên, tạo điều kiện cho các em vượt qua được giai đoạn khủng hoảng của tuổi dậy thì để trở thành người lớn thực sự.

2. Sức khỏe sinh sản vị thành niên

2.1 Những biến đổi về thể chất

Bước vào tuổi dậy thì, tuyến yên tiết ra lượng hoocmon FSH và LH có tác dụng kích thích hoạt động của buồng trứng (nếu là nữ), tinh hoàn (nếu là nam). Nhận lệnh của tuyến yên, buồng trứng của nữ giới tăng cường sản xuất ra 2 hoocmon là estrogen và progesteron; còn tinh hoàn nam giới sản xuất ra hoocmon testosterone. Các hoocmon này khiến cho cơ thể có những biến đổi sinh học bên trong và bên ngoài thật kỳ diệu: biến đổi nhanh về vóc dáng cơ thể, cơ quan sinh dục phát triển, các đặc điểm giới tính khác như lông, râu, ngực trở nên rõ rệt, các em gái bắt đầu có kinh nguyệt, các em trai có hiện tượng xuất tinh. Sự phát triển đó đưa trẻ em bước vào một cuộc sống mới của tuổi vị thành niên.

Những thay đổi cơ thể ở tuổi vị thành niên

Nữ	Nam
- Phát triển về chiều cao	- Phát triển về chiều cao
- Phát triển về cân nặng	- Phát triển về cân nặng
- Phát triển về vú	- Phát triển về vú
- Phát triển lông mu	- Phát triển lông mu
- Thay đổi giọng nói	- Giọng nói trầm
- Tăng tiết mồ hôi và chất nhờn	- Tăng tiết mồ hôi và chất nhờn
- Da mỗ mào, mọc trứng cá trên mặt	- Da mỗ mào, mọc trứng cá trên mặt
- Ngực, vai và các cơ không phát triển như ở nam	- Ngực và vai phát triển, các cơ phát triển rắn chắc
- Hông nở rộng, vòng eo thu hẹp	- Lông trên cơ thể và râu phát triển
- Đùi trở nên thon	- Dương vật và tinh hoàn phát triển
- Tử cung và buồng trứng to ra	- Bắt đầu xuất tinh
- Bộ phận sinh dục ngoài phát triển	- Các tuyến nội tiết phát triển
- Sự rụng trứng xảy ra, bắt đầu có kinh nguyệt	- Ngừng phát triển bộ xương sau khi hình thể đã hoàn thiện
- Các tuyến nội tiết phát triển	
- Ngừng phát triển bộ xương sau khi hình thể đã hoàn thiện	

2.2. Những biến đổi về sinh lý và tâm lý

Cùng với sự biến đổi về thể chất, ở VTN xuất hiện những hiện tượng sinh lý đặc biệt

a. Hiện tượng kinh nguyệt ở nữ giới

Kinh nguyệt hay còn gọi là hành kinh lần đầu tiên xảy ra khi một em gái bước vào tuổi dậy thì, đa số ở khoảng 12 tuổi, một số ít có kinh lần đầu có thể sớm hơn hoặc chậm hơn

Đó là sự phát triển tự nhiên và hạnh phúc, một đảm bảo về nữ tính và là dấu hiệu thông báo sự trưởng thành của bộ máy sinh sản ở nữ giới.

Có bốn yếu tố đặc trưng cho kinh nguyệt là:

Về chu kỳ kinh nguyệt: Từ ngày thứ nhất có kinh lần này đến ngày thứ nhất có kinh lần sau được gọi là một chu kỳ kinh (vòng kinh). Đa số phụ nữ có chu kỳ kinh thường khoảng 28 ngày, một số có thể ngắn hơn hoặc dài hơn, có khi đến 40 ngày.

Số ngày hành kinh: Kinh nguyệt thường xảy ra nhanh hay chậm tùy từng người, có người chỉ 2->3 ngày, một số người khác có thể đến 6,7 ngày.

Khối lượng kinh: Mỗi lần hành kinh có thể mất 50-60ml máu kinh.

Màu sắc kinh: màu sắc kinh đỏ, không có máu cục.

Người phụ nữ nào có những bất thường về thời gian hành kinh, khối lượng kinh và chu kỳ kinh tức là bị rối loạn về kinh nguyệt.

Khi mới có kinh thì các yếu tố trên thường dao động trong năm đầu rồi mới định hình rõ rệt trong từng người.

Khi một em gái đến tuổi 17 mà chưa có kinh nguyệt và vú chưa phát triển coi như dậy thì đến muộn, trong trường hợp này cần phải đi khám để xem có phải do chậm phát triển nội tiết tố hay do rối loạn nào khác của cơ thể.

b. Hiện tượng xuất tinh ở nam giới

Hiện tượng cương dương vật và xuất tinh ban đêm (giấc mơ ướt hay còn gọi là mộng tinh) cho thấy khả năng sinh sản của nam giới đã bắt đầu. Nhưng từ đó đến tuổi hôn nhân cũng còn trên dưới 10 năm. Vì vậy tuổi VTN cần hiểu điều này mà tăng cường việc học tập, rèn luyện để tránh những hành động sai lầm đáng tiếc làm tổn hại đến sức khỏe và hạnh phúc, tương lai như quan hệ tình dục sớm, tảo hôn.....

c. Những biến đổi về tâm lý

Cùng với những biến đổi về cơ thể, sinh lý ở độ tuổi vị thành niên đời sống tâm lý của các em cũng có những thay đổi sâu sắc. Các em dần dần tự chủ về tâm lý, tình cảm, tìm hiểu và có cảm xúc về giới tính, đồng thời suy nghĩ về vai trò tương lai của các em trong xã hội. Quá trình này diễn ra dần dần, đem đến cảm xúc cho các em và cảm xúc này đôi khi không ổn định. Một số em có thể cảm thấy thất vọng, vỡ mộng và bị tổn thương, nhưng trong chốc lát lại có thể trở nên sôi nổi, lạc quan.

3. Cách phòng tránh bạo lực học đường:

- Tích cực rèn luyện kỹ năng sống: kỹ năng giao tiếp, ứng xử với người khác như: ngoan ngoãn lễ phép với ông bà, bố mẹ, với thầy cô giáo.; tôn trọng nhân phẩm và thân thể của bản thân và bạn bè cũng như người khác, sống chân thành, thật thà và suy nghĩ tích cực...

- Chấp hành tốt nội quy trường lớp.

- Tránh xa bạo lực, nói không với bạo lực (không gây bạo lực, cổ động, kích động, bao che cho hành vi bạo lực, nói không với phim ảnh, video bạo lực

- Nếu thấy hiện tượng bạo lực phải kịp thời báo ngay cho nhà trường, thầy cô giáo hoặc cơ quan có thẩm quyền để kịp thời can thiệp và xử lí.

- Tuyên truyền, giúp đỡ cho bạn bè, gia đình hiểu rõ về bạo lực học đường và cách phòng tránh..

- Khi có vấn đề về bản thân, các mối quan hệ với bạn bè, thầy cô hoặc với đối tượng khác nên chia sẻ cùng bạn bè, người thân và thầy cô để nhận được lời khuyên và giúp đỡ cần thiết kịp thời...

4. Các quy tắc phòng chống nguy cơ bị xâm hại:

Xâm hại tình dục trẻ em là những hành vi trực tiếp hay gián tiếp tác động đến trẻ em nhằm thỏa mãn dục vọng, trục lợi, gây ảnh hưởng xấu cho trẻ em cả về thể chất lẫn tinh thần

Quy tắc phòng chống nguy cơ bị xâm hại:

- Không đi một mình ở nơi tối tăm, vắng vẻ.

- Không ở trong phòng kín một mình với người lạ. Nếu đó là người quen của gia đình thì cửa phòng phải luôn được mở.

- Không nhận tiền, quà hoặc nhận sự giúp đỡ đặc biệt của người khác mà không rõ lý do.

- Không đi nhờ xe người lạ, hoặc sử dụng ăn uống của người lạ đưa .

- Không để cho người lạ đến gần đến mức họ có thể chạm tay vào người mình.

- Không để người lạ vào nhà, nhất là khi trong nhà chỉ có một mình.

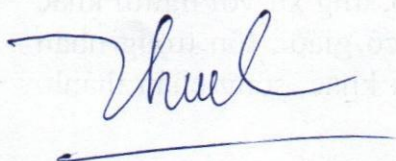
- Không nói chuyện điện thoại với người lạ khi đang ở nhà một mình.

- Không cho ai có quyền tùy tiện động chạm, sờ mó vào chỗ kín của cơ thể hoặc bất kỳ hành động thô lỗ nào với các em.

- Không ăn mặc hở hang, không gần gũi quá mức với người lạ, kể cả những người thân họ hàng (trừ Bố mẹ, ông Bà, anh chị em ruột của mình)

- Tin vào linh tính của bản thân khi thấy điều gì không bình thường cần cảnh giác và chủ động nghĩ cách phòng tránh để thoát ra khỏi tình huống đó.

NHÂN VIÊN Y TẾ



Nguyễn Ngọc Bảo Chuyên

HIỆU TRƯỞNG



Lưu Thị Kim Thúy