

**BỘ Y TẾ**

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

Số: 2885 /QĐ-BYT

Hà Nội, ngày 22 tháng 10 năm 2022

**QUYẾT ĐỊNH**

**Ban hành tài liệu hướng dẫn truyền thông trực tiếp  
về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên**

**BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ**

*Căn cứ Nghị định số 75/2017/NĐ-CP, ngày 20 tháng 6 năm 2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;*

*Theo đề nghị của Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ, Bộ Y tế.*

**QUYẾT ĐỊNH:**

**Điều 1.** Ban hành kèm theo Quyết định này tài liệu “Hướng dẫn truyền thông trực tiếp về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên”.

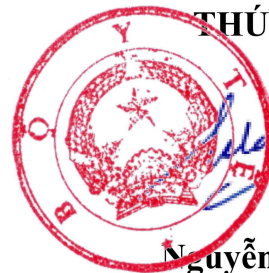
**Điều 2.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký ban hành.

**Điều 3.** Các ông, bà: Vụ trưởng Vụ sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Thủ trưởng các đơn vị thuộc và trực thuộc Bộ Y tế, Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương, Thủ trưởng Y tế các ngành và các đơn vị liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

**Nơi nhận:**

- Như Điều 3;
- Q. Bộ trưởng Bộ Y tế (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng (để phối hợp);
- Công thông tin điện tử Bộ Y tế;
- Lưu: VT, BMTE.

**KT. BỘ TRƯỞNG  
THỨ TRƯỞNG**



**Nguyễn Trường Sơn**

**BỘ Y TẾ**

**HƯỚNG DẪN TRUYỀN THÔNG TRỰC TIẾP  
VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN**

*Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT ngày tháng năm 2022*

*Năm 2022*

## LỜI GIỚI THIỆU

Vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em thành người trưởng thành. Ở giai đoạn này các em có đặc điểm tâm sinh lý đặc thù như thích thử nghiệm, thích khám phá năng lực bản thân, mở rộng mối quan hệ mới. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng vị thành niên Việt Nam đang đối mặt với nhiều vấn đề về sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục như quan hệ tình dục sớm, quan hệ tình dục không an toàn, mang thai ngoài ý muốn, mắc các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục, lạm dụng các chất gây nghiện... Thiếu hiểu biết, thiếu kỹ năng, đặc biệt thiếu tiếp cận với các nguồn thông tin tin cậy cũng như các dịch vụ tư vấn dự phòng và hỗ trợ, chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục là những nguyên nhân khiến vấn đề chăm sóc sức khỏe sinh sản của vị thành niên càng trở nên trầm trọng hơn.

Trong bối cảnh hiện nay việc trang bị các kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe sinh sản thành niên về sức khỏe sinh sản vị thành niên vô cùng cần thiết. Nhằm trang bị cho đội ngũ truyền thông viên về những thông tin cơ bản về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên, qua đó hướng dẫn họ tổ chức được các hoạt động truyền thông về sức khỏe sinh sản vị thành niên tại trường học và cộng đồng, được sự hỗ trợ kinh phí và kỹ thuật của Tổ chức HealthBrige Canada, Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế biên soạn Hướng dẫn truyền thông trực tiếp về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên.

Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế xin chân thành cảm ơn các chuyên gia đã tham gia biên soạn, các nhà quản lý và người làm trực tiếp công tác chăm sóc sức khỏe sinh sản, các thầy cô giáo tại tỉnh Sơn La đã đóng góp nhiều ý kiến quý báu trong quá trình thử nghiệm và hoàn thiện tài liệu này.

Đây là lần đầu tiên tài liệu được xuất bản nên chắc chắn không tránh khỏi những thiếu sót. Vụ Sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Bộ Y tế rất mong tiếp tục nhận được những ý kiến đóng góp để tài liệu được hoàn thiện hơn trong những lần xuất bản sau.

Xin trân trọng cảm ơn.

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

## **Mục đích sử dụng**

Cung cấp những thông tin cần thiết về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên.

Hướng dẫn thực hiện truyền thông về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên tại trường học và cộng đồng. Căn cứ vào điều kiện và hoàn cảnh thực tế, truyền thông viên lựa chọn nội dung, cách thức truyền thông phù hợp với đặc điểm của đối tượng, với điều kiện và hoàn cảnh tổ chức hoạt động.

## **Đối tượng sử dụng**

Thầy cô giáo, nhân viên y tế học đường;

Cán bộ truyền thông về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên;

Cán bộ các ban, ngành, đoàn thể và những người quan tâm tới hoạt động này.

## **Cách sử dụng**

Căn cứ tình hình thực tế, truyền thông viên sẽ lựa chọn chủ đề, cách thức và lập kế hoạch phù hợp với đối tượng truyền thông để tiến hành các hoạt động truyền thông cụ thể.

Truyền thông viên có thể sử dụng tài liệu này để soạn bài giảng hoặc lập kế hoạch truyền thông, chuẩn bị cách thức tương tác phù hợp với từng đối tượng truyền thông nhằm đạt hiệu quả cao.

Truyền thông viên cần lưu ý tìm hiểu, cập nhật các kiến thức, kỹ năng mới, các tình huống có liên quan tại địa phương hoặc địa bàn lân cận để làm ví dụ minh họa hoặc chủ đề thảo luận...

## **Nội dung tài liệu**

### ***Phần 1. Nội dung truyền thông***

Phần này cung cấp các nội dung chính cần truyền thông gồm 9 chủ đề. Đây là nguồn thông tin chủ chốt, là cơ sở để xây dựng các thông điệp truyền thông phù hợp với từng đối tượng truyền thông. Thông điệp được sử dụng có thể bao gồm cả một chủ đề hoặc chỉ là một vài vấn đề trong chủ đề, tùy theo hành vi mà đối tượng đích cần hướng tới là gì.

### ***Phần 2. Tổng quan về truyền thông***

Phần này cung cấp các khái niệm, phương pháp, hình thức truyền thông có sự tham gia của VTN.

### ***Phần 3. Hướng dẫn các hoạt động truyền thông trực tiếp theo chủ đề***

Phần này được xây dựng theo tiến trình của hoạt động truyền thông tương ứng với 9 chủ đề của phần 1. Trên cơ sở đó, truyền thông viên có thể bổ sung, chỉnh sửa nội dung truyền thông, phương pháp truyền thông cho phù hợp với đặc điểm đối tượng truyền thông và bối cảnh thực tế.

#### ***Phần 4. Phụ lục***

Phần này bao gồm danh mục nguồn tài liệu tham khảo và một số trò chơi sử dụng trong các hoạt động truyền thông.

Việc chọn lọc và tổ chức trò chơi cần có sự gắn kết với nội dung truyền thông, phù hợp với đặc điểm đối tượng truyền thông, văn hóa địa phương để hoạt động truyền thông trở nên sinh động, lôi cuốn, giúp đối tượng truyền thông ghi nhớ thông điệp một cách dễ dàng. Truyền thông viên có thể sưu tầm và sử dụng các trò chơi phổ biến ở địa phương phù hợp với đối tượng và nội dung truyền thông.

## MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU .....	i
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG .....	ii
CÁC CHỮ VIẾT TẮT .....	v
MỘT SỐ KHÁI NIỆM.....	vi
Phần I. NHỮNG THÔNG TIN CHÍNH CẦN TRUYỀN THÔNG .....	1
Chủ đề 1. Tuổi dậy thì.....	2
Chủ đề 2. Tình bạn và tình yêu đôi lứa.....	7
Chủ đề 3. Tình dục an toàn và đồng thuận .....	10
Chủ đề 4. Mang thai, tránh thai.....	15
Chủ đề 5. Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục .....	20
Chủ đề 6. Tảo hôn và hôn nhân cận huyết.....	24
Chủ đề 7. Phòng chống xâm hại tình dục trẻ em .....	28
Chủ đề 8. Một số khái niệm về giới tính và giới .....	32
Chủ đề 9. Một số kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên.....	36
Phần II. TỔNG QUAN VỀ TRUYỀN THÔNG TRỰC TIẾP THEO CHỦ ĐỀ.....	45
1. Khái niệm và mô hình truyền thông.....	46
2. Các phương pháp truyền thông về sức khỏe sinh sản VTN.....	47
3. Một số hình thức truyền thông về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên ...	50
Chủ đề 1: Tuổi dậy thì.....	53
Chủ đề 2. Tình bạn và tình yêu đôi lứa.....	56
Chủ đề 3. Tình dục an toàn và đồng thuận .....	59
Chủ đề 4. Mang thai, tránh thai.....	62
Chủ đề 5. Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục .....	65
Chủ đề 6. Tảo hôn và hôn nhân cận huyết.....	68
Chủ đề 7. Phòng chống xâm hại tình dục trẻ em .....	70
Chủ đề 8: Một số khái niệm về giới tính và giới .....	73
Chủ đề 9: Kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên.....	76
Phần IV. PHỤ LỤC.....	79
1. Nguồn tài liệu tham khảo .....	80
2. Một số trò chơi sử dụng trong các hoạt động truyền thông .....	81

## CÁC CHỮ VIẾT TẮT

VTN	:	Vị thành niên
BCS	:	Bao cao su
GV	:	Giảng viên
HS	:	Học sinh
HV	:	Học viên
LTQĐTD	:	Lây truyền qua đường tình dục
QHTD	:	Quan hệ tình dục
SKSS	:	Sức khỏe sinh sản
SKTD	:	Sức khỏe tình dục

## MỘT SỐ KHÁI NIỆM

*Tuổi vị thành niên (VTN):* theo Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (Bộ Y tế, 2016), tuổi VTN là lứa tuổi 10-18.

*Sức khỏe sinh sản:* Hội nghị quốc tế về Dân số và phát triển họp tại Cai Rô – Ai Cập năm 1994 đã đưa ra định nghĩa “sức khỏe sinh sản là một trạng thái khỏe mạnh, hài hòa về thể chất, tinh thần và xã hội trong tất cả mọi khía cạnh liên quan đến hoạt động và chức năng của hệ thống sinh sản chứ không chỉ là tình trạng không có bệnh tật hoặc tàn phế của hệ thống đó”.

*Chăm sóc sức khỏe sinh sản:* là một tập hợp các phương pháp, kỹ thuật và dịch vụ nhằm giúp con người có tình trạng sức khỏe sinh sản khỏe mạnh thông qua việc phòng chống và giải quyết những vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản.

*Truyền thông về sức khỏe sinh sản vị thành niên:* là quá trình giao tiếp, chia sẻ, trao đổi các kiến thức, thông điệp từ người truyền đến nhóm người trong độ tuổi từ 10-18 nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ và hành vi trong việc chăm sóc sức khỏe sinh sản và giải quyết các vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên.



## **Phần I. NHỮNG THÔNG TIN CHÍNH CẦN TRUYỀN THÔNG**

1. Tuổi dậy thì
2. Tình bạn và tình yêu đôi lứa
3. Tình dục an toàn và đồng thuận
4. Mang thai, tránh thai
5. Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục
6. Tảo hôn và hôn nhân cận huyết
7. Xâm hại tình dục trẻ em
8. Một số khái niệm về giới tính và giới
9. Một số kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên

## **Chủ đề 1. Tuổi dậy thì**

### **1. Giới thiệu**

Tuổi dậy thì là giai đoạn chuyển tiếp giữa tuổi thiếu nhi và tuổi trưởng thành. Đây là giai đoạn đặc biệt trong quá trình phát triển của một con người vì có sự thay đổi mạnh mẽ về cả về thể chất, tinh thần, tình cảm và cách ứng xử.

Tuổi dậy thì thường diễn ra trong khoảng từ 10 đến 18 tuổi và được chia thành 3 giai đoạn (theo sự thay đổi tâm, sinh lý):

- Giai đoạn đầu (10 – 13 tuổi): là giai đoạn khởi đầu của tuổi dậy thì. Cơ thể phát triển một cách nhanh chóng. Những thay đổi trên cơ thể thường làm cho một số bạn bối rối, e thẹn và lo lắng. Bạn bè cùng tuổi trở nên vô cùng quan trọng, đôi khi các em lo lắng không biết các bạn khác nghĩ gì về mình.

- Giai đoạn giữa (14 – 16 tuổi): ở độ tuổi này, các em tự nhận thấy những thay đổi rõ rệt trên cơ thể mình, tự cảm nhận mình có vẻ người lớn hơn, muốn khám phá về người khác, có nhu cầu tình yêu và tình dục. Các em thường kết bạn theo nhóm bạn thân và mỗi nhóm có phong cách riêng.

- Giai đoạn cuối (17 – 18 tuổi): độ tuổi này các em đã khá độc lập trong suy nghĩ, ứng xử và chọn bạn; có quan niệm cụ thể về vẻ đẹp và yêu đương một cách thực tế; bắt đầu có quan điểm riêng về đạo đức và cách ứng xử trong xã hội.

Tuy nhiên, sự phân chia nói trên chỉ có tính tương đối và có thể khác nhau ở từng người, tùy thuộc vào gen di truyền, chế độ ăn uống, sinh hoạt, giáo dục của gia đình và nhà trường, môi trường sống... Vì thế, các em không nên lo lắng nếu quá trình thay đổi của mình khác so với bạn bè, mà hãy cởi mở trao đổi với bố mẹ, người chăm sóc hoặc thầy cô giáo, người mà các em tin tưởng để được hỗ trợ.

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Thay đổi tâm, sinh lý tuổi dậy thì**

Tuổi dậy thì là thời kỳ phát triển đặc biệt, trong đó xảy ra đồng thời hàng loạt những biến đổi nhanh chóng cả về cơ thể cũng như sự biến đổi tâm lý và các mối quan hệ xã hội. Cha mẹ, thầy cô giáo, cán bộ y tế cần hiểu rõ về các đặc điểm tâm sinh lý và những thay đổi trong độ tuổi này để tiếp cận, hỗ trợ các em một cách phù hợp, thân thiện và hiệu quả.

#### **Thay đổi về tâm lý**

Ở tuổi dậy thì, các em thường có những biểu hiện về tâm lý như sau:

- Cảm xúc thay đổi thất thường, khó kiểm soát được tâm trạng, dễ dàng tức giận vô cớ, đôi khi im lặng hoặc đáp lại câu hỏi của người lớn một cách thiếu lễ phép;

- Thích thể hiện cái “tôi” của mình, muốn khẳng định bản thân trước mặt nhiều người;
- Muốn làm chủ suy nghĩ và hành động của mình nhiều hơn trước;
- Mong muốn tìm hiểu kỹ lưỡng về cấu tạo của cơ thể mình, bắt đầu quan tâm đến làm đẹp thường xuyên hơn;
- Rất dễ rung động về mặt tình cảm, đôi khi nhầm lẫn giữa tình cảm bạn bè và tình yêu đôi lứa;
- Có mong muốn kết nối với nhiều bạn bè, hành vi của các em chịu nhiều ảnh hưởng từ nhóm bạn chơi cùng...

### **Thay đổi về sinh lý**

Ở tuổi này, các em có sự thay đổi rõ rệt về cân nặng, chiều cao, cơ quan sinh sản. Sau đây là những thay đổi có tính phổ biến về sinh lý ở em gái và em trai.

#### ***Những thay đổi về sinh lý ở em gái***

- Phát triển nhanh về chiều cao, cân nặng do sự chi phối của hormone tăng trưởng và hormone sinh dục;
- Lớp mỡ dưới da tăng lên, tập trung chủ yếu tại vùng ngực, mông, đùi, cánh tay, cơ thể dần hình thành đường cong rõ nét;
- Tuyến vú phát triển, xuất hiện lông mu. Âm đạo, buồng trứng, và khung xương chậu đều phát triển;
- Tuyến mồ hôi, tuyến nhờn phát triển, da dễ bị mụn trứng cá;
- Xuất hiện kinh nguyệt...

***Mốc quan trọng đánh dấu em gái đã bước vào tuổi dậy thì là kỳ kinh nguyệt đầu tiên.***

#### ***Những thay đổi về sinh lý ở em trai***

- Cơ thể trở nên vạm vỡ, khung xương phát triển nhanh, ngực và vai to rộng hơn, chiều cao bắt đầu tăng nhanh;
- Lông mu và lông nách bắt đầu xuất hiện với màu sẫm và thô cứng. Râu mọc ở cằm, quanh miệng và có thể ở hai bên quai hàm;
- Xuất hiện mùi cơ thể, chất nhờn tiết ra, da dễ bị mụn trứng cá. Giọng nói cũng trở nên trầm hơn;
- Kích thích tinh hoàn và dương vật tăng lên. Tinh hoàn, túi tinh và tuyến tiền liệt bắt đầu sản xuất tinh dịch chứa tinh trùng; dương vật cứng ngoài ý muốn và hiện tượng xuất tinh diễn ra, thường là vào ban đêm (mộng tinh).

***Mốc quan trọng đánh dấu em trai đã bước vào tuổi dậy thì là lần xuất tinh đầu tiên.***

## **2.2. Kinh nguyệt và xuất tinh**

### **Kinh nguyệt ở VTN nữ**

Kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lý bình thường với biểu hiện là chảy máu ra ngoài âm đạo do bong niêm mạc tử cung. Kinh nguyệt có tính chất định kỳ hàng tháng, là kết quả của sự thay đổi nội tiết buồng trứng trong cơ thể.

Ở tuổi VTN, kinh nguyệt có thể chưa đều trong khoảng 1-2 năm đầu kể từ khi bắt đầu có kinh do hoạt động của các cơ quan nội tiết chưa hoàn chỉnh.

### ***Kinh nguyệt bình thường***

- Tuổi bắt đầu có kinh: từ 11-18 tuổi.
- Vòng kinh: từ 22-35 ngày, trung bình là 28-30 ngày.
- Thời gian hành kinh: từ 3-7 ngày.
- Lượng máu kinh: trung bình tính bằng thay 3-5 lần băng vệ sinh mỗi ngày.
- Máu kinh: màu đỏ tươi, không đông, có mùi hơi nồng, không tanh.

### ***Kinh nguyệt không bình thường***

- Kinh sớm: có kinh trước 10 tuổi.
- Vô kinh nguyên phát: quá 18 tuổi chưa hành kinh.
- Vô kinh thứ phát: quá 3 tháng chưa hành kinh nếu trước đó kinh rất đều và quá 6 tháng chưa có kinh nếu trước đó kinh không đều.
- Vô kinh giả: máu kinh vẫn có nhưng không chảy ra ngoài, còn gọi là bế kinh do màng trinh kín hoặc cổ tử cung bị dính.
- Kinh ít: lượng máu kinh ra rất ít.
- Kinh nhiều: lượng máu kinh nhiều hơn bình thường.
- Kinh thưa: vòng kinh dài trên 35 ngày.
- Kinh mau: vòng kinh ngắn dưới 21 ngày.
- Băng kinh: máu kinh ra rất nhiều, trên 150ml trong một vài ngày (thay >8 lần băng vệ sinh/ngày) gây choáng váng, mệt mỏi, đôi khi bị ngất xỉu.
- Rong kinh: kinh kéo dài trên 7 ngày.
- Rong huyết: ra máu không liên quan đến kỳ kinh.
- Thống kinh: đau bụng nhiều khi có kinh, có thể bị mệt mỏi và ảnh hưởng đến học tập và sinh hoạt.

### **Xuất tinh ở VTN nam**

Xuất tinh là hiện tượng xuất tiết tinh dịch xảy ra khi nam giới đạt cực khoái. Xuất tinh có thể xảy ra trong khi thức hoặc khi ngủ, xuất tinh trong khi ngủ thường được gọi là “giấc mơ ướt” hoặc “mộng tinh”.

Một số biểu hiện xuất tinh bất thường:

- Xuất tinh sớm: thường xuyên xảy ra tình trạng vừa cảm thấy bị kích thích đã có phản xạ xuất tinh, thậm chí mới chỉ vài giây đã dẫn tới xuất tinh. Nguyên nhân do yếu tố tâm lý, dị tật bẩm sinh, nhiễm khuẩn đường sinh dục...

- Di tinh: tình trạng tinh dịch rỉ ra không kiểm soát được và không liên quan đến cực khoái hay phản xạ xuất tinh. Nếu xảy ra thường xuyên có thể do các dị tật của hệ thống sinh dục hay bệnh lý của các cơ thắt...

***Khi gặp bất thường về kinh nguyệt hoặc xuất tinh, VTN cần bình tĩnh, không nên tự xử lý hoặc nghe theo những lời mách bảo không có căn cứ khoa học. Hãy chia sẻ vấn đề gặp phải với cha mẹ, thầy cô giáo, nhân viên tư vấn hoặc điện thoại tới tổng đài 111.***

### **2.3. Một số nguy cơ về sức khỏe sinh sản có thể gặp ở VTN**

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng VTN Việt Nam đang phải đối mặt với rất nhiều nguy cơ về sức khỏe sinh sản (SKSS), sức khỏe tình dục (SKTD) như: quan hệ tình dục sớm, quan hệ tình dục không an toàn, mang thai ngoài ý muốn, mắc các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục và HIV/AIDS... Bên cạnh đó, việc lạm dụng các chất gây nghiện có ảnh hưởng đến sự phát triển cả về thể chất và tâm lý của VTN, tác động làm gia tăng hành vi không an toàn về SKSS, SKTD.

Nguyên nhân: do các em thiếu hiểu biết, thiếu kỹ năng và đặc biệt là thiếu tiếp cận tới các nguồn thông tin tin cậy cũng như các dịch vụ tư vấn, dự phòng và hỗ trợ, chăm sóc SKSS cho VTN...

### **2.4. Chăm sóc cơ thể**

VTN cần có chế độ ăn ngủ điều độ: ăn đủ bữa, đủ chất; uống đủ nước, tránh nước có ga, nước ngọt đóng chai. Phân bố thời gian ngủ nghỉ phù hợp, không thức khuya. Ngủ đủ giấc và đúng giờ sẽ có giấc ngủ sâu, tạo điều kiện để hormon tăng trưởng sản sinh trong lúc ngủ.

VTN cần thực hiện vệ sinh cơ thể thường xuyên: tắm rửa hàng ngày bằng nước sạch, ở nơi kín gió. Thay quần áo ít nhất 2 lần mỗi ngày, trước khi đi học và sau khi về nhà. Chải tóc hàng ngày, gội đầu sạch sẽ. Rửa tay thường xuyên.

***VTN cần thực hiện vệ sinh bộ phận sinh dục theo hướng dẫn dưới đây:***

#### ***Vệ sinh bộ phận sinh dục nam***

- Dùng nước sạch rửa nhẹ bề mặt dương vật và bao tinh hoàn, sau đó kéo quy đầu về hướng gốc dương vật, làm cho quy đầu lật ngược, để cho đầu dương vật lộ ra hoàn toàn rồi dùng nước sạch rửa đầu dương vật. Sau đó dùng khăn bông mềm sạch lau khô.

- Sử dụng quần lót có chất liệu thoáng mát, dễ co giãn và thấm mồ hôi. Nên mặc quần lót vừa với cơ thể vì mặc quần lót chật sẽ gây cọ sát và làm nóng tinh hoàn, ảnh hưởng đến quá trình sản xuất tinh trùng (nhiệt độ thích hợp ở tinh hoàn khoảng 35-36 độ C). Giặt đồ lót ngay sau khi thay ra và phơi ngoài nắng hoặc nơi khô thoáng.

### ***Vệ sinh bộ phận sinh dục nữ***

- Vệ sinh âm hộ hàng ngày bằng nước sạch, không được thụt bất kỳ loại nước hoặc dung dịch nào vào trong âm đạo vì sẽ gây viêm âm đạo. Rửa và lau chùi từ phía trước ra phía sau (từ âm hộ ra phía hậu môn) để tránh vi khuẩn từ hậu môn xâm nhập vào âm đạo gây viêm âm đạo. Lau khô âm hộ bằng khăn sau khi tắm rửa và sau khi đi tiểu để giữ âm hộ luôn khô sạch.

- Không nên dùng băng vệ sinh hàng ngày thường xuyên vì có thể gây viêm nhiễm âm đạo.

- Mặc quần lót bằng vải thoáng mát, thấm hút tốt, vừa với cơ thể. Giặt quần lót ngay sau khi thay ra, phơi ở nơi thoáng có ánh nắng.

- Vệ sinh kinh nguyệt: Vào những ngày hành kinh không nên ngâm người trong bồn tắm hay bơi lội; Cần tắm rửa hàng ngày bằng nước sạch, nước ấm hoặc với xà phòng tắm hoặc nước rửa vệ sinh (có bán ở các hiệu thuốc). Nên thay băng vệ sinh 3 - 5 lần một ngày;

### ***Vệ sinh trước và sau khi quan hệ tình dục***

- Rửa bộ phận sinh dục bằng nước sạch, sau đó dùng khăn bông sạch thấm khô.

- Không rửa, bơm, thụt tháo, moi móc chất nhờn tinh dịch hay dịch tiết âm đạo.

- Lưu ý: không giao hợp trong thời gian hành kinh vì dễ bị nhiễm khuẩn.

**- Tuổi dậy thì là tuổi đẹp nhất của đời người, là thời kỳ các bộ phận trong cơ thể (đặc biệt là cơ quan sinh sản) phát triển mạnh và hoàn thiện.**

**- Có rất nhiều điều tuyệt vời chào đón VTN trong thời kỳ này. Nhưng cũng có nhiều điều rắc rối có thể xảy ra liên quan đến SKSS, VTN cần biết để chủ động ứng phó với các rắc rối này.**

**- Cần thực hiện vệ sinh thân thể sạch sẽ, đặc biệt là bộ phận sinh dục, để phòng tránh mắc nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục. .**

**- Quan hệ tình dục sớm, quan hệ tình dục không an toàn có thể dẫn đến mang thai ngoài ý muốn, mắc các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục/HIV-AIDS, ảnh hưởng đến SKSS của VTN sau này.**

## **Chủ đề 2. Tình bạn và tình yêu đôi lứa**

### **1. Giới thiệu**

Mỗi người sinh ra đều có rất nhiều mối quan hệ trong suốt cuộc đời. Khi còn nhỏ là mối quan hệ với ông bà, cha mẹ, anh chị em; đến tuổi đi học các em có thầy cô, bạn bè; ngoài ra còn rất nhiều mối quan hệ xã hội khác. Ở tuổi VTN, các em có xu hướng độc lập, tự khẳng định mình, luôn muốn thể hiện mình là người lớn nên có nhu cầu kết bạn rất cao. Các em cũng có những cảm xúc mãnh liệt tạo nên tình yêu đôi lứa. Đó là điều bình thường, cần được tôn trọng.

Tình bạn và tình yêu đôi lứa mang lại nhiều ý nghĩa tích cực nhưng cũng có cả tiêu cực. Giáo dục cho VTN về tình bạn và tình yêu đôi lứa giúp các em có nhận thức đúng, từ đó có những hành vi đúng để phát huy tính tích cực, hạn chế tiêu cực của tình cảm bạn bè và “tình yêu học trò”.

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Tình bạn**

Tình bạn là sự giao lưu tình cảm giữa những người bạn. Tình bạn là loại tình cảm quan tâm lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau giữa những người có cùng tính cách, sở thích, thói quen tương tự nhau, có sự phù hợp về xu hướng (thế giới quan, lý tưởng, niềm tin...) và một số nét nhân cách khác mà qua đó, mỗi người có thể tìm thấy ở bạn mình một cái “tôi” thứ hai ít nhiều có tính chất lý tưởng. Tình bạn không phân biệt nam nữ, thậm chí tuổi tác. Đặc điểm rõ nhất của tình bạn là không loại trừ người khác, có thể vài ba người hoặc nhiều hơn nữa hình thành quan hệ bạn bè.

#### ***Vai trò của tình bạn***

- Tình bạn là mối quan hệ tất yếu cần phải có khi vị thành niên muốn “tách ra” khỏi bố mẹ và độc lập trong cuộc sống của mình;
- Chia sẻ và hỗ trợ nhau khi vui buồn, lúc khó khăn;
- Học hỏi những điều tốt đẹp từ bạn bè và từ đó mà tự hoàn thiện mình;
- Tuy nhiên, ở tuổi vị thành niên, tình bạn có thể cuốn hút tới mức làm cho các em có thể xao nhãng việc học hành ở trường lớp, và/hoặc làm theo những điều chưa tốt...

#### ***Đặc điểm của tình bạn***

- Có chí hướng, sở thích, hứng thú, lý tưởng sống, quan điểm đạo đức phù hợp;
- Có trách nhiệm với nhau và giúp đỡ nhau trong học tập, rèn luyện, lao động để cùng tiến bộ, thành đạt;
- Có sự bình đẳng, tôn trọng lẫn nhau;
- Có sự chân thành, tin cậy và có trách nhiệm với nhau;

- Có sự thông cảm và đồng cảm sâu sắc với nhau.

## **2.2. Tình yêu đôi lứa**

Tình yêu đôi lứa được xem là một loại tình cảm đặc biệt, hấp dẫn nhau về mặt hình thức và cơ thể, có sự tôn trọng nhau về tinh thần, có sự đồng nhất tương đối về mục tiêu, quan niệm về giá trị về cách sống. Tình yêu đôi lứa có thể xuất hiện ở hai người khác giới hoặc cùng giới (xem phần Xu hướng tính dục ở Chủ đề 8).

### ***Vai trò của tình yêu đôi lứa***

- Là động lực giúp nhau cùng tiến bộ hơn trong học tập, trong công việc. Vì yêu nên người này sẽ luôn có cảm giác muốn mình tốt hơn, hoặc có chút gì đó cạnh tranh để không thua kém người kia và như vậy cả hai luôn trong trạng thái cùng cố gắng;

- Cảm giác hạnh phúc, lâng lâng khiến hai người luôn cảm thấy yêu đời và có suy nghĩ tích cực;

- Có thể giúp đỡ nhau từ việc học hành đến những vấn đề nhỏ trong cuộc sống hàng ngày. Khi yêu, mọi sự quan tâm của người này đều giúp người kia cảm thấy hạnh phúc và tự tin hơn trong cuộc sống;

- Nâng cao kỹ năng giao tiếp xã hội qua những buổi hẹn hò, gặp gỡ;

- Là cơ sở vững chắc cho hôn nhân và hạnh phúc gia đình...

### ***Đặc điểm của tình yêu đôi lứa***

- Cả hai người đều hạnh phúc với chính mình và với người mình yêu;

- Có sự chia sẻ, thông cảm, hiểu biết, và nâng đỡ lẫn nhau;

- Trung thực, chân thành;

- Có sự tôn trọng và tự trọng;

- Có sự hấp dẫn giới tính, thích những động chạm cơ thể như nắm tay, khoác vai, ôm hôn....

### ***Đặc điểm tình yêu đôi lứa ở vị thành niên***

- Tuổi vị thành niên thường trong sáng, thuần khiết lý tưởng hoá tình yêu. Vì vậy, các em thường đón nhận tình yêu với tất cả tâm hồn thơ ngây, mơ mộng. Tuy nhiên đó cũng là lý do khiến tình yêu đôi lứa ở tuổi vị thành niên thường không rõ rệt, không dứt khoát, đôi khi lẫn lộn với tình bạn.

- Thường xuất phát từ những rung động cảm tính nên thiếu sâu sắc, thiếu chín chắn và dễ bị tan vỡ.

- Việc ngộ nhận tình bạn là tình yêu đôi lứa có thể dẫn tới những quyết định hoặc hành động thiếu suy nghĩ gây hậu quả nặng nề, thậm chí gây nên nỗi bất hạnh cho cả hai người.



- Tình yêu đôi lứa có tác dụng thúc đẩy vị thành niên khắc phục khó khăn, giúp đỡ nhau trong học tập, lao động, rèn luyện nhưng cũng có thể khiến các em phân tán tư tưởng, đam mê vào những cảm xúc yêu đương, cản trở việc học tập, phấn đấu của mình.

### **2.3. Phân biệt tình bạn và tình yêu đôi lứa**

Tình bạn và tình yêu đôi lứa giống nhau ở chỗ đều thỏa mãn nhu cầu tinh thần, thể hiện ở sự quan tâm giữa những người trong cuộc với nhau. Mỗi người đều học hỏi từ người bạn, người yêu của mình những điều tích cực và cố gắng hoàn thiện mình vì tình cảm dành cho nhau. Khi có tình bạn và tình yêu đẹp, bạn cảm thấy yêu đời, tràn đầy hưng phấn và suy nghĩ tích cực; ngược lại sẽ khiến bạn buồn chán, hướng tới những suy nghĩ và hành động tiêu cực.

Như vậy có thể nói, tình bạn chỉ thỏa mãn nhu cầu về tinh thần, không có sự thu hút nhau về cơ thể. Tình yêu vừa thỏa mãn nhu cầu về tinh thần vừa có sự thu hút nhau về cơ thể, thậm chí cả nhu cầu về tình dục. Đó chính là sự khác biệt cơ bản giữa tình bạn và tình yêu đôi lứa, điều này cần được lưu ý trong truyền thông giáo dục về SKSS, SKTD cho VTN.

**- Nhu cầu kết bạn và thể hiện tình yêu đôi lứa là nhu cầu tự nhiên và chính đáng của tuổi VTN.**

**- Tình bạn và tình yêu không có lỗi, lỗi là ở người trong cuộc không biết trân trọng bản thân mình và bạn bè, người yêu của mình.**

**- Sự khác biệt giữa tình bạn và tình yêu đôi lứa ở chỗ tình bạn chỉ thỏa mãn nhu cầu về tinh thần, không có sự thu hút nhau về cơ thể, còn tình yêu đôi lứa thỏa mãn cả nhu cầu tinh thần, vừa thu hút nhau về cơ thể, thậm chí cả nhu cầu tình dục. Tuy nhiên, tình yêu đôi lứa trong sáng không lấy quan hệ tình dục làm thước đo tình cảm.**

**- VTN cần xác định đúng những đặc điểm của tình bạn, tình yêu đôi lứa để có tình bạn đẹp, tình yêu đẹp và thực sự là những kỷ niệm đẹp trong cuộc đời.**

## **Chủ đề 3. Tình dục an toàn và đồng thuận**

### **1. Giới thiệu**

Tình dục là một trong những bản năng cơ bản nhất của con người. Bản năng tình dục phản ánh quá trình tiến hóa, nhằm thúc đẩy sự tồn tại và duy trì giống loài. Các hành vi tình dục mang nhiều ý nghĩa tâm lý, xã hội, văn hóa, thậm chí tôn giáo khác nhau.

Hai vai trò quan trọng của tình dục là để sinh sản (duy trì giống nòi) và tìm kiếm khoái cảm. Hành vi tình dục để sinh sản chỉ diễn ra giữa hai người khác giới tính (dị tính). Tuy nhiên, hành vi tình dục nhằm tìm kiếm khoái cảm có thể diễn ra giữa hai người (khác hoặc cùng giới tính) hay nhiều người hoặc một mình (thủ dâm).

***Hành vi tình dục được chia thành hai loại như sau:***

- Hành vi tình dục có xâm nhập: là việc đưa một bộ phận cơ thể (hoặc vật thể khác thay thế) vào một bộ phận khác trên cơ thể mình và/hoặc bạn tình (âm đạo, hậu môn, miệng...)

- Hành vi tình dục không xâm nhập: chỉ những hành vi kích thích tình dục lẫn nhau mà không quan hệ tình dục qua đường âm đạo, đường hậu môn hay đường miệng. Ví dụ: ôm ấp, vuốt ve các bộ phận nhạy cảm của mình và/hoặc bạn tình.

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Tuổi quan hệ tình dục**

Theo quy định của Bộ luật Hình sự 2015:

Người từ đủ 14 tuổi quan hệ tình dục với người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi trái với ý muốn của họ hoặc quan hệ tình dục với người dưới 13 tuổi bị truy cứu về tội hiếp dâm người dưới 16 tuổi (Điều 12 và Điều 142 Bộ luật Hình sự 2015), bị phạt tù từ 07 năm đến tử hình.

Người nào đủ 18 tuổi trở lên mà giao cấu hoặc thực hiện hành vi quan hệ tình dục khác với người từ đủ 13 tuổi đến dưới 16 tuổi, nếu không thuộc trường hợp quy định tại Điều 142 ở trên thuộc Bộ Luật Hình sự 2015, thì bị phạt tù từ 01 năm đến 05 năm. (Điều 145 Bộ luật Hình sự 2015).

Như vậy, quan hệ tình dục (dù đồng thuận) với người dưới 16 tuổi sẽ phải chịu trách nhiệm hình sự. Còn nếu cả hai người đều từ đủ 16 tuổi trở lên mà đồng thuận quan hệ tình dục thì không bị pháp luật xử lý (xem ở mục 3. Tình dục đồng thuận).

Sở dĩ pháp luật Việt Nam lấy mốc 16 tuổi để cho phép quan hệ tình dục vì theo khoa học hình sự, khi đủ 16 tuổi, con người đã có thể nhận thức về các yếu tố tâm sinh lý để chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Đồng thời, quy định này

cũng phù hợp với Luật Trẻ em 2016 do Luật này quy định trẻ em là những người dưới 16 tuổi.

Tuy nhiên, pháp luật và xã hội không khuyến khích việc quan hệ tình dục khi mới đủ 16 tuổi. Bởi lẽ, đây vẫn là độ tuổi đến trường, việc quan hệ tình dục sớm sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến quá trình hình thành và phát triển nhân cách, mang lại nhiều rủi ro về thể chất và tinh thần.

## 2.2. Tình dục an toàn

**Tình dục an toàn:** Theo Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (Bộ Y tế, 2016), khái niệm tình dục an toàn là chỉ việc sử dụng các biện pháp giúp tránh thai an toàn, hiệu quả và phòng lây truyền HIV và các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

Cách thực hiện tình dục an toàn: một là không giao hợp mà vẫn đạt khoái cảm bằng cách vuốt ve, hôn, xoa bóp... (tình dục không xâm nhập) với bạn tình hoặc chính mình; hai là sử dụng bao cao su đúng cách trong tất cả các lần giao hợp (tình dục có xâm nhập).

Một trong những cách thực hành tình dục an toàn là thủ dâm. Vậy thủ dâm là gì?

**Thủ dâm:** là việc một người tự kích thích mình để đạt được khoái cảm, thường là dùng tay hoặc dụng cụ để kích thích bộ phận sinh dục. Thủ dâm gặp ở cả nam và nữ, cuối cùng có thể đạt tới cực khoái và nam giới có thể xuất tinh.

Thủ dâm có rất nhiều tác dụng. Nó dễ dàng xóa đi cảm giác lo âu và những căng thẳng trong não bộ, làm kích thích hoạt động tim mạch, nhịp thở tăng và làm tăng tốc độ chuyển hóa của cơ thể. Thủ dâm được xem là cách giải tỏa khi ham muốn tình dục không được đáp ứng và tránh các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

Ngược lại, thủ dâm cũng có nhiều tác hại. Khi các em thủ dâm quá nhiều sẽ bị rơi vào trạng thái mệt mỏi, tâm lý căng thẳng, làm giảm sức tập trung tới công việc và trí nhớ cũng bị giảm sút rõ rệt. Việc lạm dụng hoặc “nghiện” thủ dâm có thể khiến các em bị chai lì cảm xúc, thậm chí không còn khoái cảm tình dục. Các em nam do ngại hoặc sợ tinh dịch chảy ra làm ướt, bẩn quần áo, chần chừ nên cố tình bịt kín đầu dương vật khi xuất tinh, lâu dần thành thói quen dẫn đến bị xuất tinh ngược. Khi thủ dâm, nếu lựa chọn dụng cụ không phù hợp, động tác thô bạo có thể gây tổn thương bộ phận sinh dục.

Cần giữ vệ sinh và tránh các nguy cơ bị tổn thương, trầy xước bộ phận sinh dục khi thủ dâm bằng dụng cụ.

Không sử dụng chung dụng cụ để thủ dâm cho nhiều người, vì có thể làm lây truyền HIV và các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục khác.

Lưu ý: Không có quy định số lần thủ dâm, thời điểm thủ dâm mà là do mỗi người tự lựa chọn, dựa trên nhu cầu, ham muốn tình dục của bản thân, điều kiện

sinh hoạt, học tập và làm việc... Nếu thủ dâm đem lại khoái cảm, sự thoải mái, thỏa mãn và không ảnh hưởng gì tới các hoạt động khác thì đó là bình thường. Còn nếu thủ dâm mà thấy mệt mỏi, không muốn làm việc gì, học hành giảm sút, cảm giác tội lỗi, luôn nghĩ đến tình dục... thì đó là bất thường.

Điều gì sẽ xảy ra nếu không thực hành tình dục an toàn? Sau đây là những hậu quả có thể gặp phải nếu thực hành tình dục không an toàn:

- lây nhiễm HIV và các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục khác, truyền bệnh từ mẹ sang con, gia tăng nguy cơ ung thư...

- Có thai ngoài ý muốn dẫn đến mang thai và sinh đẻ khi chưa đến tuổi trưởng thành gây sảy thai, vô sinh, hoặc phá thai gây hậu quả nghiêm trọng cho sức khỏe bạn nữ cả về thể chất lẫn tinh thần (xem thêm Chủ đề 5 Mang thai, tránh thai).

### **2.3. Tình dục đồng thuận**

**Tình dục đồng thuận:** là việc thực hiện hành vi tình dục dựa trên sự nhất trí mang tính tự nguyện của những người tham gia vào hành vi tình dục trên cơ sở người tham gia có đầy đủ năng lực dân sự và sức khỏe để ra quyết định theo qui định của pháp luật. Tình trạng đồng thuận cần được duy trì trong suốt quá trình thực hiện hành vi tình dục từ trước khi bắt đầu cho đến khi kết thúc (theo Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản-nêu trên).

Tình dục không có sự đồng thuận là vi phạm pháp luật. Tuy nhiên, có những trường hợp cho dù quan hệ tình dục có đồng thuận cũng vẫn vi phạm pháp luật. Đó là quan hệ tình dục (QHTD) với VTN dưới 16 tuổi (quy định tại Điều 145 Bộ luật Hình sự 2015); QHTD với người mua-bán dâm có thể bị xử phạt vi phạm hành chính (theo quy định tại điều 22 Nghị định 167/2013/NĐ-CP (sửa đổi, bổ sung) hoặc bị truy cứu trách nhiệm hình sự (theo quy định tại Điều 329 Bộ luật hình sự năm 2015).

Tình dục không đồng thuận có thể xảy ra ở nhiều mức độ và hình thức khác nhau từ quấy rối đến lạm dụng và cưỡng ép tình dục. Nạn nhân của quấy rối, lạm dụng và cưỡng ép tình dục có thể là bất cứ ai, ở bất cứ lứa tuổi nào, ở bất cứ giới tính nào và trong bất cứ tình trạng kinh tế xã hội nào. Trong đó, rất nhiều trẻ em là nạn nhân của xâm hại tình dục. Điều này đã và đang là vấn đề nhức nhối trên thế giới cũng như ở Việt Nam. (Hãy xem nội dung này ở Chủ đề Xâm hại tình dục trẻ em)

### **2.4. Kiểm chế ham muốn tình dục**

Nhu cầu tình dục là một nhu cầu hết sức tự nhiên của con người. Tuy nhiên, tùy thuộc đặc điểm thể trạng và môi trường sống, nhu cầu tình dục của mỗi cá thể có những khác biệt. Ở tuổi dậy thì, các hormon của tuyến sinh dục được sản xuất rất dồi dào tác động lên cảm xúc làm ham muốn tình dục tăng cao và luôn có nhu cầu được giải tỏa.

Thủ dâm hoặc quan hệ tình dục không hoặc có xâm nhập qua đường âm đạo, miệng, hậu môn có thể giúp giải tỏa những bức xúc do ham muốn tính dục mang lại. Tuy nhiên, như trên đã nói, thủ dâm cũng có những tác hại, thủ dâm nhiều và thường xuyên sẽ ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Quan hệ tình dục ở tuổi VTN gây ra nhiều hệ lụy khi cơ quan sinh dục chưa hoàn thiện, có thể mang thai ngoài ý muốn và mắc các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

Vì thế, kiểm chế ham muốn tình dục là việc VTN cần làm để đảm bảo sức khỏe cho sinh hoạt, làm việc và học tập đồng thời đảm bảo cho đời sống tình dục được viên mãn khi đến tuổi trưởng thành.

### ***Những việc cần thực hiện để kiểm chế ham muốn tình dục***

- Lập thời gian biểu phù hợp, sắp xếp thời gian hợp lý vào việc học tập và các hoạt động sẽ giúp thoát khỏi sự ám ảnh về nhu cầu sinh lý;

- Tích cực tham gia các hoạt động thể thao, dã ngoại, đặc biệt các hoạt động thể thao nhóm (bóng đá, bóng rổ, cầu lông...); tích cực tham gia các hoạt động xã hội;

- Hạn chế thời gian dành cho xem ti vi, sử dụng máy tính, điện thoại; tránh tiếp xúc với các yếu tố kích thích (phim, truyện, tranh, ảnh, sách, báo khiêu dâm);

- Hạn chế việc đóng kín cửa ở trong phòng một mình bởi khi chỉ có một mình, bạn sẽ dễ dàng suy nghĩ tới các vấn đề nhạy cảm và xuất hiện ham muốn tình dục...

- Tránh đi chơi hai người ở những nơi vắng vẻ, tối tăm vì sẽ tạo điều kiện cho ham muốn tình dục xuất hiện và khó kiểm soát. Có thể “ngắt mạch” ham muốn bằng cách kể chuyện vui hoặc gây chú ý vào một vấn đề khác, chẳng hạn như “trời sắp mưa”, “có điện thoại” ...

- Tuổi VTN là độ tuổi con người bắt đầu xuất hiện nhu cầu tình dục, điều đó là sinh lý bình thường trong quá trình phát triển của mỗi con người
- Vị thành niên cần biết cách kiềm chế những ham muốn về tình dục, thực hiện hành vi tình dục an toàn.
- Tình dục không có sự đồng thuận hoặc có đồng thuận nhưng xảy ra với VTN dưới 16 tuổi hoặc quan hệ tình dục với người mua-bán dâm là vi phạm pháp luật.
- Pháp luật không cấm người đủ 16 tuổi quan hệ tình dục, tuy nhiên không khuyến khích vì ở tuổi này vẫn là độ tuổi đến trường, việc quan hệ tình dục sớm sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến quá trình hình thành và phát triển, mang lại nhiều rủi ro về thể chất và tinh thần.
- Tình dục không an toàn có thể dẫn đến mang thai ngoài ý muốn hoặc nhiễm các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS, gây hậu quả xấu đối với sức khỏe và cuộc sống tương lai của VTN.
- Kiểm chế ham muốn tình dục ở tuổi VTN là cần thiết nhưng không dễ, nên ngoài bản thân VTN cần có sự trợ giúp của nhiều người (cha mẹ, người thân, bạn bè, thầy cô giáo, nhân viên y tế...) và các dịch vụ tư vấn thân thiện.

## Chủ đề 4. Mang thai, tránh thai

### 1. Giới thiệu

Mang thai là một hành trình kỳ diệu, là thời kỳ quan trọng để chuẩn bị chào đón một sinh linh bé nhỏ ra đời. Đó là thiên chức tuyệt vời của người phụ nữ.

Tuy nhiên, với VTN, mang thai khi cơ thể chưa trưởng thành lại gây ra nhiều ảnh hưởng xấu tới cả thể chất và tinh thần của các em.

Mang thai ở tuổi VTN không chỉ đơn thuần là một vấn đề về sức khỏe, mà còn làm mất đi tiềm năng ở các em gái, rút ngắn cơ hội học hành, đánh mất và hạn chế sự lựa chọn của các em trong cuộc sống, khiến các em và gia đình lâm vào cảnh đói nghèo.

Vì thế, VTN cần được trang bị những kiến thức cần thiết về vấn đề này để biết trân trọng sự mang thai đúng lúc và tránh mang thai ngoài ý muốn.

### 2. Thông tin chính

#### 2.1. Sự thụ thai

**Quá trình thụ thai:** Quá trình mang thai bắt đầu khi noãn và tinh trùng gặp nhau rồi thụ tinh thành công.

**Rụng trứng (Phóng noãn):** Khoảng 2 tuần trước ngày đầu tiên của kỳ kinh, sau khi được phóng từ buồng trứng, noãn sẽ được các tua vòi nằm ở cuối vòi tử cung đón nhận.

**Gặp tinh trùng:** Khi noãn được đưa vào vòi tử cung trong vòng 24 giờ, nếu gặp tinh trùng thì sự thụ thai sẽ xảy ra.

**Thụ tinh:** Trong mỗi lần giao hợp có xuất tinh, hàng trăm triệu tinh trùng được đưa vào âm đạo. Phần lớn trong số đó sẽ bị chết do môi trường âm đạo có tính a xít cao. Cuối cùng chỉ những tinh trùng nào có sức sống mạnh mẽ nhất thì tồn tại được và bơi vào vòi tử cung tìm gặp noãn, nhưng cũng chỉ có một tinh trùng phá lớp màng noãn (còn gọi là trứng) để chui vào trong noãn, tạo nên sự thụ tinh, gọi là hợp tử.

**Phân chia tế bào:** Sau thụ tinh, hợp tử sẽ vừa di chuyển về tử cung vừa tiếp tục quá trình phân chia tế bào để tạo thành phôi thai chuẩn bị cho quá trình làm tổ.

**Làm tổ:** Sau thụ tinh, hợp tử sẽ mất khoảng 4-5 ngày để di chuyển vào buồng tử/ cung và làm tổ. Khi đó việc mang thai chính thức bắt đầu.

#### 2.2. Dấu hiệu mang thai

Có quan hệ tình dục xâm nhập dương vật – âm đạo và chậm kinh.

Ngoài ra, có thể thấy một số dấu hiệu sau: buồn nôn, vú căng tức, thay đổi thói quen ăn uống hoặc khẩu vị, đi tiểu nhiều hơn bình thường. Một số trường hợp bạn gái không thấy có các dấu hiệu này nên không biết mình đã có thai cho đến khi

thấy những dấu hiệu muộn hơn như: vú to hơn bình thường, thấy thai cử động, bụng to dần...

### **2.3. Những nguy cơ có thể gặp khi mang thai ở tuổi VTN**

#### ***Nguy cơ khi tiếp tục giữ thai và sinh đẻ:***

- Nguy cơ tử vong mẹ ở tuổi VTN cao hơn so với các bà mẹ ở tuổi trưởng thành. VTN mang thai dễ bị thiếu máu, tiền sản giật, sảy thai, đẻ non, đẻ khó, phải can thiệp bằng các thủ thuật và phẫu thuật.

- Tỷ lệ tử vong trẻ em dưới 1 tuổi sinh ra từ các bà mẹ tuổi VTN cao hơn so với các bà mẹ sinh con khi đã ở tuổi trưởng thành. Con của các bà mẹ VTN thường có tỉ lệ nhẹ cân, bệnh tật và tử vong cao gấp nhiều lần so với con của các bà mẹ tuổi trưởng thành.

- VTN mang thai, sinh con bị gián đoạn việc học hành, khó khăn về kinh tế và khó kiếm được việc làm, gặp bế tắc trong cuộc sống.

- Nguy cơ cao bị căng thẳng và khủng hoảng tâm lý do các em chưa sẵn sàng mang thai và làm mẹ...

#### ***Nguy cơ khi phá thai:***

- VTN thường không biết các dấu hiệu để nhận biết thai nghén nên thường đến cơ sở y tế để khám và can thiệp muộn, dẫn đến nhiều hậu quả nguy hiểm như chảy máu nhiều, nhiễm khuẩn, rách tử cung..., thậm chí tử vong.

- Do tâm lý muốn giấu diếm, VTN có thể tìm đến các cơ sở dịch vụ phá thai bất hợp pháp (phá thai “chui”), không đảm bảo điều kiện vô khuẩn, thậm chí không được phép thực hiện kỹ thuật phá thai, gây ra hậu quả nghiêm trọng.

- Do cơ thể chưa phát triển hoàn chỉnh, tâm lý lo sợ nên việc phá thai ở VTN thường xảy ra nhiều tai biến hơn ở người trưởng thành.

- Những ảnh hưởng tâm lý sau phá thai ở tuổi VTN có thể nặng nề và kéo dài.

### **2.4. Thái độ xử trí khi nghi ngờ mang thai**

VTN không nên lo lắng, sợ hãi và giấu kín một mình vì rất dễ dẫn đến hành động dại dột. Hãy mạnh dạn chia sẻ cảm xúc của mình với người mà mình tin tưởng như bạn trai, cha mẹ, người thân, bạn bè, thầy cô giáo để không cảm thấy cô đơn khi vượt qua thời điểm khó khăn này. Nếu thấy khó chia sẻ, hãy gọi đến tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em 111 để được giúp đỡ.

VTN nên đến các cơ sở dịch vụ tư vấn hoặc phòng khám về sức khỏe sinh sản hợp pháp để có thông tin cần thiết và được hướng dẫn cách xử trí phù hợp. Bình tĩnh, cân nhắc ra quyết định phù hợp sau khi được tư vấn.

VTN nên thực hiện các biện pháp chăm sóc sức khỏe khi quyết định phá thai, giữ thai, sinh con, nuôi con... theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Tuyệt đối không nghe, không làm theo những lời mách bảo không có căn cứ khoa học.



## **2.5. Một số biện pháp tránh thai**

### **2.5.1. Tình dục không xâm nhập**

Chỉ thực hiện các hành vi tình dục không có sự tiếp xúc giữa dương vật và âm đạo như ôm hôn, vuốt ve, thủ dâm.

- Ưu điểm: khả năng tránh thai cao

- Nhược điểm: vẫn có nguy cơ mắc một số nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục kể cả HIV/AIDS, khó vượt qua ranh giới giữa không giao hợp và giao hợp khi hưng phấn tình dục tăng cao.

### **2.5.2. Dùng bao cao su nam**

Bao cao su nam (BCS) giống như một chiếc túi, bao phủ toàn bộ dương vật để tạo thành một rào cản, ngăn chặn tinh trùng xâm nhập vào âm đạo.

- Ưu điểm: là biện pháp duy nhất vừa có tác dụng tránh thai vừa có tác dụng phòng tránh nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục (bảo vệ “kép”). Có thể mua BCS nam dễ dàng tại các quầy thuốc, siêu thị hay nhiều cửa hàng tiện lợi hoặc đặt mua trực tuyến.

- Nhược điểm: phải chuẩn bị sẵn từ trước khi quan hệ tình dục có xâm nhập, người dùng cần có kỹ năng sử dụng bao cao su đúng cách mới đạt hiệu quả cao, người bị dị ứng với bao cao su không áp dụng được biện pháp này.

#### ***Các bước sử dụng bao cao su nam***

##### ***Bước 1: Kiểm tra bên ngoài bao cao su***

Trước khi sử dụng bao cao su cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng và kiểm tra hạn sử dụng ghi trên bao bì. Bao cao su phải còn nguyên vẹn và nằm trong vỉ. Sau khi mở vỉ chứa bao cao su thì nên sử dụng ngay, không nên mở quá lâu mới dùng vì không khí sẽ tràn vào bên trong bao cao su và rất dễ bị rách.

##### ***Bước 2: Bóc và kiểm tra bên trong bao***

Cần kiểm tra bao cao su xem có bị thủng hoặc rách hay không. Nếu bao cao su bị hỏng hoặc rách thì sẽ mất tác dụng tránh thai và phòng nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục. Đặc biệt khi bóc nên dùng tay xé nhẹ nhàng theo hướng chỉ dẫn ở bên ngoài. Tuyệt đối không nên dùng dao hay kéo để xé vì như vậy rất dễ làm cho bao cao su bị rách hoặc thủng. Sau khi đã bóc xong thì dùng tay nhẹ nhàng bóp nướm ở đáy bao cao su để cho không khí được đẩy hết ra bên ngoài.

##### ***Bước 3: Mang bao cao su***

Đeo bao cao su ngay từ đầu (trước khi dương vật tiếp xúc với âm đạo) và trong suốt quá trình giao hợp cho đến khi dương vật đã ra khỏi âm đạo.

Khi đeo, chụp bao cao su vào đầu dương vật (đã cương cứng), vòng cuốn bao phải ở phía ngoài, một tay tiếp tục bóp giữ nướm bao, dùng tay còn lại cuốn BCS xuống tận gốc dương vật. Trong lúc giao hợp, nếu bao cao su bị cuốn ngược lên, hãy cuốn xuống lại ngay để tránh tình trạng tuột bao ra ngoài.

#### *Bước 4: Tháo bao cao su*

Sau khi xuất tinh, dương vật sẽ nhanh chóng xìu xuống. Vì vậy, cần chủ động rút ngay dương vật ra khỏi âm đạo và giữ chặt bao cao su ở gốc dương vật để tránh làm rơi vãi tinh dịch vào âm đạo. Sau đó lấy bao ra, gói cẩn thận và cho vào thùng rác. Khi tháo bao cao su nên dùng giấy lau hoặc khăn mỏng... để lót tay, tránh tay tiếp xúc trực tiếp với tinh dịch và dịch âm đạo còn dính ở BCS

#### **2.5.3. Uống thuốc tránh thai hàng ngày**

Uống liên tục 21 ngày (vi 21 viên) hoặc 28 ngày (vi 28 viên), bắt đầu từ ngày đầu tiên của chu kỳ kinh nguyệt, cho tới khi hết vỉ thuốc. Trong 7 ngày đầu uống thuốc nên sử dụng bao cao su hoặc không giao hợp.

- Ưu điểm: khả năng tránh thai cao, ngoài tác dụng tránh thai, thuốc còn có một vài tác dụng khác như giảm đau bụng khi hành kinh, giảm mụn trứng cá...

- Nhược điểm: phải uống thuốc vào một thời điểm nhất định trong ngày, nếu quên uống là giảm tác dụng của thuốc; có thể gặp phải các tác dụng phụ như rối loạn kinh nguyệt, chóng mặt, đau đầu, buồn nôn, thay đổi cân nặng khi sử dụng thuốc vào những ngày đầu; vẫn có thể mắc các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

#### **2.5.4. Uống thuốc tránh thai khẩn cấp**

Thuốc có chứa nội tiết tố progestin liều cao. Nó có tác dụng ngăn chặn hoặc làm chậm quá trình rụng trứng, giúp ngăn chặn việc làm tổ của trứng đã thụ tinh, làm biến đổi lớp nội mạc tử cung và có khả năng ngăn ngừa sự thụ thai.

- Ưu điểm: khả năng tránh thai cao nếu uống thuốc sớm, ngay sau khi quan hệ tình dục không an toàn.

- Nhược điểm: thuốc có thể gây ra nhiều tác dụng phụ không mong muốn (rối loạn kinh nguyệt, cương ngực, đau đầu...), làm tăng nguy cơ vô sinh, hiếm muộn, vẫn có khả năng mắc các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục.

Lưu ý: Không được dùng thuốc quá 2 lần mỗi tháng, không dùng liên tục trong 6 tháng.

#### **2.6. Một số quan niệm sai lầm về mang thai**

<b>Quan niệm sai lầm</b>	<b>Giải thích</b>
Bạn gái chưa có kinh nguyệt, nếu quan hệ tình dục thì không có thai	<i>Trước khi bạn gái có kinh lần đầu, có thể đã có trứng rụng, nếu quan hệ tình dục vẫn có thể mang thai.</i>
Quan hệ tình dục chỉ 1 lần thì không thể có thai.	<i>Chỉ cần một lần duy nhất, quan hệ tình dục đúng thời kỳ rụng trứng thì bạn gái vẫn có thể mang thai.</i>

Bạn gái không thể có thai nếu rửa bộ phận sinh dục ngay sau khi quan hệ tình dục	<i>Dù có rửa bộ phận sinh dục ngay sau khi quan hệ tình dục thì vẫn còn tinh trùng trong âm đạo và tử cung, do vậy bạn gái vẫn có thể mang thai.</i>
Bạn gái không thể có thai nếu bạn trai xuất tinh ngoài âm đạo.	<i>Trước khi bạn trai xuất tinh, đã có một số tinh trùng theo tinh dịch vào âm đạo nên bạn gái vẫn có khả năng mang thai.</i>
Giao hợp ở tư thế đứng thì không có thai.	<i>Dù giao hợp ở tư thế nào, cứ có tinh trùng vào âm đạo, tử cung thì vẫn có thể thụ thai.</i>
Quan hệ tình dục khi hành kinh thì không có thai	<i>Ở 1 số trường hợp, trứng vẫn rụng trong ngày kinh nguyệt. Kể cả trứng rụng sau ngày đó thì vẫn có khả năng thụ thai vì tinh trùng có thể sống tới 5 ngày trong âm đạo.</i>

- Quá trình hình thành thai nhi là một quá trình kỳ diệu của tạo hóa. Vì vậy, chúng ta phải biết trân trọng sự có mặt của mình trong cuộc đời, đồng thời có trách nhiệm khi tạo ra một sinh linh mới. Mỗi em bé được sinh ra trên đời này đều phải được đón nhận, yêu thương, chăm sóc, che chở.
- VTN không nên mang thai và sinh con vì chưa có đủ điều kiện về thể chất, tinh thần và kinh tế. Chỉ làm cha mẹ khi có đầy đủ điều kiện, có trách nhiệm nuôi dưỡng con cái khôn lớn, trưởng thành. Mang thai ở lứa tuổi VTN sẽ mang đến nhiều nguy cơ cho sức khỏe, tinh thần, học tập và cả tính mạng.
- Các biện pháp tránh thai phù hợp với VTN là: tình dục không xâm nhập, sử dụng BCS đúng cách khi QHTD, uống thuốc tránh thai hàng ngày, uống thuốc tránh thai khẩn cấp. Trong đó, biện pháp tình dục không xâm nhập và sử dụng BCS đúng cách có độ an toàn và hiệu quả cao hơn, ít để lại hậu quả hơn.

## **Chủ đề 5. Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục**

### **1. Giới thiệu**

Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục (LTQĐTD) là nhiễm khuẩn lây từ người này sang người khác chủ yếu qua quan hệ tình dục có xâm nhập không sử dụng các biện pháp an toàn. Các nhiễm khuẩn LTQĐTD thường gặp như: lậu, giang mai, Chlamydia, sùi mào gà, Herpes sinh dục, HIV, viêm gan B, viêm gan C...

Vị thành niên có nguy cơ cao bị lây nhiễm các nhiễm khuẩn LTQĐTD do xu hướng hoạt động tình dục sớm, thiếu kiến thức và kỹ năng sử dụng các biện pháp thực hành tình dục an toàn; khi mắc bệnh LTQĐTD thường không điều trị hoặc điều trị muộn (vì không biết hoặc không dám nói ra) khiến nguy cơ làm bệnh của mình nặng lên và nguy cơ lây nhiễm bệnh LTQĐTD của bạn tình tăng lên.

Nguy cơ lây nhiễm các nhiễm khuẩn LTQĐTD ở các bạn nữ cao hơn các bạn nam do cấu trúc sinh học. Do niêm mạc âm đạo ở phụ nữ trẻ mỏng hơn và nhạy cảm hơn do với da bộ phận sinh dục nam nên vi khuẩn, vi rút dễ xâm nhập hơn. Ngoài ra, môi trường ẩm của bộ phận sinh dục nữ cũng là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn sinh sôi, phát triển.

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Tác nhân gây bệnh**

Có rất nhiều tác nhân gây nên nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục, đó là:

- Vi khuẩn: lậu, giang mai, hạ cam...
- Vi rút: viêm gan B, viêm gan C, HIV, Herpers, sùi mào gà...
- Liên thể vi khuẩn và vi rút: Chlamydia, Ureaplasma...
- Ký sinh trùng: trùng roi, rận mu, nấm men....

#### **2.2. Hậu quả**

##### ***Về mặt sức khỏe***

- Nhiễm khuẩn LTQĐTD và nhiễm HIV có mối quan hệ mật thiết với nhau. Trong đó nhiễm HIV là điển hình của nhiễm khuẩn LTQĐTD, có thể xem đây là hai bệnh đồng hành. Khi bị nhiễm khuẩn LTQĐTD thì sẽ làm tăng nguy cơ lây truyền/lây nhiễm HIV; khi bị nhiễm HIV sẽ làm cho việc điều trị các nhiễm khuẩn LTQĐTD trở nên khó khăn hơn, bệnh kéo dài hơn...

- Các nhiễm khuẩn LTQĐTD dù được chữa khỏi nhưng vẫn có thể dẫn đến tác, dính vòi trứng gây vô sinh, chửa ngoài tử cung, đau tiểu khung mãn tính...

- Các nhiễm khuẩn LTQĐTD không thể chữa khỏi sẽ trở thành mãn tính hoặc tử vong như HIV/AIDS, ung thư cổ tử cung...

- Trẻ được sinh ra từ người mẹ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD dễ bị nhiễm khuẩn và mắc các loại bệnh khác. Ví dụ: trẻ sinh ra ở người mẹ mắc nhiễm khuẩn Chlamydia có thể bị viêm phổi hoặc nhiễm trùng mắt từ khi sơ sinh; viêm gan B ở trẻ sơ sinh có thể tiến triển thành xơ gan, ung thư gan nếu không được xử trí kịp thời, đúng cách...

### ***Về mặt tinh thần***

- Người mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD thường ngại ngùng, không dám đi khám chữa nhiễm khuẩn mà âm thầm chịu đựng có thể dẫn đến trầm cảm, stress, xa lánh mọi người... hoặc đến các cơ sở y tế “chui”. Ở VTN, điều này càng dễ xảy ra do các em còn non trẻ, chưa có kinh nghiệm xử lý các vấn đề gặp phải trong cuộc sống...

- Mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến mối quan hệ với bạn tình hoặc vợ/chồng. Một số trường hợp đến tuổi trưởng thành mới phát hiện bị vô sinh do mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD từ tuổi VTN, điều này thật đáng buồn, ảnh hưởng rất lớn đến hạnh phúc gia đình.

### ***Về mặt kinh tế, xã hội***

- Người bệnh phải chi trả một phần kinh phí từ thu nhập của bản thân và gia đình cho việc khám chữa bệnh, đặc biệt chi phí cho điều trị đối với một số nhiễm khuẩn LTQĐTD rất tốn kém; sức khỏe người bệnh giảm sút dẫn tới thu nhập cũng giảm theo.

- Người bệnh mắc những bệnh không thể chữa khỏi (như viêm gan B, C, HIV/AIDS...) phải điều trị cả đời cộng thêm bị suy giảm sức khỏe, kinh tế gia đình thấp kém tạo nên vòng luẩn quẩn bệnh tật – đói nghèo.

- Người bệnh không biết mình đã mắc bệnh để đi khám và điều trị kịp thời hoặc không thực hiện các biện pháp phòng ngừa dẫn tới làm lây truyền bệnh cho người khác.

## **2.3. Đường lây truyền**

Các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục xảy ra chủ yếu qua đường quan hệ tình dục, khi có tiếp xúc trực tiếp với dịch sinh dục của người mắc bệnh. Ngoài ra, một số trong nhóm bệnh này còn có thể lây qua đường mẹ truyền sang con và đường máu.

Đường quan hệ tình dục: hầu hết các nhiễm khuẩn LTQĐTD bị lây truyền qua quan hệ tình dục có xâm nhập (qua âm đạo, miệng, hậu môn) với người bị bệnh mà không dùng bao cao su. Ngoài ra các nhiễm khuẩn LTQĐTD cũng có thể lây truyền khi dùng chung dụng cụ tình dục, sờ mó bộ phận sinh dục của người mắc bệnh...

Đường mẹ truyền sang con: người mẹ bị nhiễm HIV, viêm gan B, giang mai, herpes sinh dục hoặc lậu có thể truyền bệnh cho con trong khi sinh đẻ. Người mẹ

nhiễm HIV, viêm gan B, và giang mai cũng có thể lây truyền sang con khi mang thai. HIV còn có thể lây sang con khi cho con bú sữa mẹ nhiễm HIV.

Đường máu: một số nhiễm khuẩn LTQĐTD (HIV, viêm gan B, viêm gan C...) có thể lây truyền qua máu bị nhiễm mầm bệnh, chẳng hạn như truyền máu, dùng chung dụng cụ có tiếp xúc với máu (như bơm tiêm, kim tiêm, các dụng cụ tiêm truyền, xăm da hoặc xuyên lỗ tai...) không đảm bảo vô trùng.

#### **2.4. Dấu hiệu nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD**

Hầu hết các nhiễm khuẩn LTQĐTD ở giai đoạn đầu thường không có dấu hiệu rõ ràng nên người bệnh dễ bỏ qua.

Dưới đây là một số dấu hiệu chỉ điểm báo cho bạn biết có thể bạn đã bị mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD:

- Ngứa bộ phận sinh dục hoặc xung quanh vùng sinh dục hậu môn;
- Cảm giác rát bỏng, đau khi đi tiểu, tiểu rất, són;
- Sùi hoặc phòng rộp hoặc loét đầu dương vật, âm đạo và hậu môn hoặc miệng;
- Chảy dịch tiết hoặc mủ từ dương vật, âm đạo. Ở nữ giới thường có hiện tượng tăng tiết khí hư, màu trắng đục, vàng hoặc xanh và có mùi hôi hoặc tanh;
- Nổi hạch bẹn và đau;
- Đau bụng dưới ở nữ giới;
- Chảy máu giữa chu kỳ kinh nguyệt hoặc chảy máu sau khi giao hợp.

#### **2.5. Cách xử trí khi có dấu hiệu nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD**

- Không tự đoán bệnh và tự chữa hoặc chữa theo sự mách bảo của người khác hoặc tại các cơ sở y tế “chui”;
- Đi khám bệnh càng sớm càng tốt. Khám và điều trị theo đúng hướng dẫn của thầy thuốc chuyên khoa. Khám và điều trị cho cả 2 người (bạn tình hoặc vợ, chồng). Trong thời gian điều trị, tốt nhất không nên giao hợp, nếu có giao hợp phải sử dụng bao cao su đúng cách;
- Trung thực khi trả lời các câu hỏi của y bác sĩ để giúp cho chẩn đoán và điều trị đúng, kịp thời;
- Tuân thủ triệt để khi điều trị. Dùng đúng thuốc, đủ liều, đúng thời gian trong ngày và đúng thời gian cho cả đợt điều trị, không tự ý ngừng thuốc khi thấy hết dấu hiệu bệnh, bởi bệnh có thể trở thành mãn tính;
- Khám lại theo lời hẹn của bác sĩ.

#### **2.6. Phòng tránh nhiễm khuẩn LTQĐTD**

- Thực hiện tình dục an toàn;
- Dùng riêng các dụng cụ tiêm chích qua da như bơm kim tiêm, xăm trổ...;
- Không quan hệ tình dục khi đang say rượu hoặc dùng chất kích thích;

- Sử dụng bao cao su đúng cách khi quan hệ tình dục;
- Vệ sinh bộ phận sinh dục sạch sẽ trước và sau khi quan hệ tình dục;
- Tiêm phòng viêm gan B và HPV;
- Đi khám ngay nếu phát hiện có dấu hiệu nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD.

- **Nhiễm khuẩn LTQĐTD được truyền từ người này sang người khác, chủ yếu lây truyền qua quan hệ tình dục có xâm nhập qua đường âm đạo, đường miệng hoặc đường hậu môn.**
- **Ai cũng có thể lây nhiễm nhiễm khuẩn LTQĐTD ngay cả khi chỉ quan hệ tình dục có xâm nhập duy nhất 1 lần.**
- **Nhiễm khuẩn LTQĐTD có thể có dấu hiệu, có thể không và dù không có dấu hiệu vẫn có thể lây truyền cho người khác.**
- **Khi phát hiện có dấu hiệu nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD cần đi khám chuyên khoa ngay và nghiêm túc tuân thủ điều trị. Nếu không được phát hiện và chữa trị kịp thời, bệnh có thể tiến triển nặng hoặc trở thành mãn tính, ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và tương lai sau này.**
- **Để phòng mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD, VTN cần nói không với QHTD hoặc thực hành tình dục an toàn; tiêm, chích an toàn.**

## **Chủ đề 6. Tảo hôn và hôn nhân cận huyết**

### **1. Giới thiệu**

Theo quy định của pháp luật, các hành vi tảo hôn, tổ chức tảo hôn, hôn nhân cận huyết là vi phạm pháp luật, cần phải xử lý nghiêm để bảo vệ, xây dựng, củng cố chế độ hôn nhân và gia đình, đồng thời tránh các tác động xấu đến nhiều mặt của sức khỏe và đời sống của các hành vi này.

Luật Hôn nhân và gia đình số 52/2014/QH13 năm 2014 quy định cụ thể các hành vi trên như sau:

**Tảo hôn:** là việc lấy vợ, lấy chồng khi một bên hoặc cả hai bên chưa đủ tuổi kết hôn, cụ thể là nam chưa đủ 20 tuổi trở lên, nữ chưa đủ 18 tuổi trở lên.

**Hôn nhân cận huyết:** là việc kết hôn hoặc chung sống như vợ chồng giữa những người cùng dòng máu về trực hệ; giữa những người có họ trong phạm vi ba đời.

Những người cùng dòng máu về trực hệ là những người có quan hệ huyết thống, trong đó, người này sinh ra người kia kế tiếp nhau. Những người có họ trong phạm vi ba đời, là những người cùng một gốc sinh ra, gồm cha mẹ là đời thứ nhất; anh, chị, em cùng cha mẹ, cùng cha khác mẹ, cùng mẹ khác cha là đời thứ hai; anh, chị, em con chú, con bác, con cô, con cậu, con dì là đời thứ ba (bao gồm cả anh chị em trai, anh chị em gái).

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Hậu quả của tảo hôn và hôn nhân cận huyết**

##### ***Đối với bản thân và gia đình***

- Làm mất đi cơ hội về học tập và có việc làm tốt; cơ hội để cải thiện điều kiện sống và chăm sóc sức khỏe của bà mẹ và trẻ em;
- Ảnh hưởng xấu đến thể chất, tâm sinh lý, sức khỏe sinh sản của người nữ giới, nhất là trẻ em gái do chưa đủ tuổi trưởng thành;
- Làm suy kiệt sức khỏe của bố, mẹ và con, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống tương lai của những bà mẹ và những đứa trẻ được sinh ra;
- Trẻ em được sinh ra từ những cặp vợ chồng tảo hôn và hôn nhân cận huyết thường mắc các dị tật bẩm sinh, chậm phát triển, suy dinh dưỡng. Sức khỏe người mẹ không đảm bảo khi mang thai cũng là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến gây tử vong mẹ và trẻ sơ sinh;
- Kinh nghiệm cuộc sống còn non trẻ nhưng do sớm phải lo toan nên cuộc sống của các em gặp rất nhiều khó khăn, cơ hội lập nghiệp và phát triển kinh tế gia đình bị hạn chế, đây là nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng đói nghèo;



- Do chưa hiểu biết nhiều về kiến thức nuôi dạy con cái cũng như trách nhiệm, bổn phận của những người làm cha, làm mẹ nên các cặp vợ chồng tảo hôn dễ bị khủng hoảng về tâm lý, thường xảy ra mâu thuẫn, tỷ lệ ly hôn cao...

### ***Đối với xã hội***

- Tảo hôn và hôn nhân cận huyết ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng dân số, gây suy giảm giống nòi, tăng tỷ lệ bệnh tật do kết hợp gen mang lại, có thể sinh ra những đứa trẻ bị dị dạng hoặc bệnh tật di truyền mở đầu cho cuộc sống tàn phế suốt đời như: mù màu, bạch tạng, da vảy cá, tan máu bẩm sinh...;

- Tảo hôn, hôn nhân cận huyết đi ngược với thuần phong, mỹ tục của người Việt Nam, vi phạm Luật Hôn nhân và gia đình;

- Việc kết hôn sớm, mang thai và sinh đẻ trong lứa tuổi vị thành niên ảnh hưởng lớn tới sức khỏe em gái, sự phát triển của thai nhi và trẻ sơ sinh. Đây là nguyên nhân làm gia tăng tỉ lệ suy dinh dưỡng trẻ em, tăng tỷ lệ tử vong ở trẻ em dưới 1 tuổi và dưới 5 tuổi, tăng tỷ lệ tử vong bà mẹ; là gánh nặng cho gia đình và xã hội, ảnh hưởng đến chất lượng dân số, đồng thời là nguyên nhân chính dẫn đến nghèo đói, thất học...

## **3. Những biện pháp phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết**

### **3.1. Đối với chính quyền, đoàn thể**

- Nâng cao nhận thức, trách nhiệm của các cấp ủy đảng, chính quyền, các cấp, các ngành và cán bộ, đảng viên trong việc thực hiện công tác tuyên truyền, giáo dục, ngăn ngừa, giảm thiểu tình trạng tảo hôn và hôn nhân cận huyết thống;

- Đẩy mạnh và đổi mới phương pháp tuyên truyền, giáo dục về hôn nhân và gia đình; chú trọng lựa chọn nội dung có trọng tâm, biên soạn tài liệu ngắn gọn, dễ hiểu, dễ nhớ, sát với thực tiễn và nhận thức của đồng bào, trong đó tập trung vào nhóm đối tượng nữ giới, thanh, thiếu niên và vùng có nguy cơ cao về tảo hôn, hôn nhân cận huyết thống;

- Phát huy vai trò của đội ngũ cán bộ người dân tộc thiểu số, già làng, trưởng bản, trưởng dòng họ, người uy tín, thầy cúng, thầy mo trong công tác tuyên truyền, vận động;

- Xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm pháp luật về hôn nhân và gia đình, nhất là đối với cán bộ, đảng viên. Khen thưởng, biểu dương kịp thời những đơn vị, cá nhân có thành tích trong công tác ngăn chặn, phòng, chống tảo hôn, hôn nhân cận huyết;

- Thực hiện có hiệu quả các chính sách thúc đẩy phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số; phục dựng, bảo tồn và phát huy các giá trị văn hóa truyền thống tốt đẹp của đồng bào để khơi dậy lòng tự hào dân tộc, hạn chế các luồng văn hóa ngoại lai độc hại xâm nhập vào địa bàn;

- Đưa các quy định của pháp luật (về tuổi kết hôn, đăng ký kết hôn, cam kết không tảo hôn, thực hiện đăng ký kết hôn, đăng ký khai sinh theo đúng quy định và

bảo đảm thực hiện các nội dung chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe bà mẹ, trẻ em...) vào hương ước, quy ước thôn bản, tiêu chuẩn xếp loại gia đình văn hóa, thôn, bản văn hóa. Tổ chức sơ kết, tổng kết rút kinh nghiệm, kịp thời đề ra các giải pháp chỉ đạo, tổ chức thực hiện có hiệu quả việc ngăn chặn tình trạng tảo hôn, hôn nhân cận huyết.

### **3.2. Đối với nhà trường**

- Xác định công tác phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết là một trong những nhiệm vụ quan trọng của nhà trường. Các thầy cô giáo phải là những người đi đầu, là tấm gương cho học sinh về phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết;

- Truyền thông cho học sinh về phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết bằng cách trò chuyện trực tiếp với các em hoặc phát tin bài qua loa phóng thanh, qua các cuộc thi tìm hiểu kiến thức, qua các buổi chào cờ, sinh hoạt lớp, sinh hoạt câu lạc bộ, sinh hoạt đoàn...;

- Mời những người có uy tín (già làng, trưởng bản, người nổi tiếng...) nói chuyện với học sinh về phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết đồng thời kêu gọi các em tích cực tham gia vào hoạt động này;

- Treo băng rôn, khẩu hiệu tuyên truyền phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết. Dán pa nô, áp phích tuyên truyền tại những nơi học sinh thường xuyên qua lại: bảng tin, nhà đa năng, kí túc xá...;

- Phát tài liệu truyền thông (tờ rơi, tờ tin, sổ tay hỏi đáp pháp luật...) về hôn nhân gia đình, hậu quả của tảo hôn và hôn nhân cận huyết cho học sinh và cha mẹ học sinh;

- Thành lập câu lạc bộ về sức khỏe sinh sản vị thành niên để tạo môi trường cho học sinh tham gia các buổi ngoại khóa về nhiều chủ đề trong đó có chủ đề phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết;

- Khuyến khích học sinh chia sẻ thông tin với những người trợ giúp (thầy cô giáo, chuyên gia tư vấn, cán bộ dân số, cán bộ bảo vệ trẻ em, nhân viên tổng đài bảo vệ trẻ em...) nếu các em có nguy cơ trở thành đối tượng của tảo hôn và hôn nhân cận huyết.

### **3.3. Đối với vị thành niên**

- Nhận thức được tác hại của tảo hôn và hôn nhân cận huyết, từ đó có ý thức phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết để chung tay góp phần nhỏ bé vào việc loại bỏ hủ tục này;

- Xác định nhiệm vụ chính của VTN là học tập để có kiến thức, có việc làm và có tương lai vững chắc; từ đó mới có điều kiện để xây dựng gia đình hạnh phúc, sinh ra những đứa con khỏe mạnh, có trí tuệ và thể lực tốt trong tương lai;

- Tham gia tích cực các hoạt động tập thể đặc biệt là các hoạt động phòng, chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết ở nhà trường và địa phương;

- Tích cực tìm hiểu các thông tin về tảo hôn và hôn nhân cận huyết, học tập theo các tấm gương đã vượt qua hủ tục này ở dân tộc mình, địa phương mình;

- Thiết lập và duy trì tình bạn tốt, nếu có tình yêu đôi lứa thì không coi quan hệ tình dục là thước đo tình cảm, luôn thực hiện các biện pháp tình dục an toàn. Bạn bè, người yêu phải là động lực để cùng nhau phấn đấu trong học tập và hướng tới tương lai tốt đẹp (xem Chủ đề 3 Tình bạn và tình yêu đôi lứa và Chủ đề Tình dục an toàn và đồng thuận).

- Thực hiện tuyên truyền về tác hại của tảo hôn và hôn nhân cận huyết tới ông bà, cha mẹ, bạn bè cùng lứa để mọi người đều nâng cao kiến thức và trở thành tuyên truyền viên phòng chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết trong gia đình, dòng họ, tại địa bàn sinh sống.

- Kiên quyết nói không với tảo hôn và hôn nhân cận huyết, tìm mọi cách để “thoát hiểm” nếu có nguy cơ bị trở thành nạn nhân của hủ tục này bằng các kỹ năng sống cần thiết (xem Chủ đề Kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên).

**- Tảo hôn và hôn nhân cận huyết không chỉ là hủ tục cần bị loại bỏ mà còn là hành vi bị pháp luật cấm.**

**- Tảo hôn và hôn nhân cận huyết ảnh hưởng xấu đến thể chất, tinh thần của người trong cuộc và gây ra rất nhiều hậu quả cho gia đình và xã hội.**

**- Ngăn chặn tảo hôn và hôn nhân cận huyết là việc cần làm của toàn xã hội, đặc biệt là của các gia đình, trong đó có vai trò rất lớn của vị thành niên.**

## **Chủ đề 7. Phòng chống xâm hại tình dục trẻ em**

### **1. Giới thiệu**

Theo quy định tại Điều 1 Luật trẻ em số 102/2016/QH13, trẻ em là người dưới 16 tuổi.

Cũng theo Luật này, khoản 8 Điều 2 giải thích “Xâm hại tình dục trẻ em là việc dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực, ép buộc, lôi kéo, dụ dỗ trẻ em tham gia vào các hành vi liên quan đến tình dục, bao gồm hiếp dâm, cưỡng dâm, giao cấu, dâm ô với trẻ em và sử dụng trẻ em vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức”.

Giáo dục VTN về xâm hại tình dục trẻ em giúp các em có nhận thức đúng về các hành vi và đối tượng xâm hại tình dục trẻ em đồng thời biết cách tự bảo vệ mình khỏi những tình huống có nguy cơ bị xâm hại.

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Các hành vi xâm hại tình dục trẻ em**

Các hành vi xâm hại tình dục trẻ em có hai loại: các hành vi không tiếp xúc và các hành vi có tiếp xúc.

##### ***Các hành vi xâm hại tình dục không tiếp xúc***

- Phô bày bộ phận sinh dục trước mặt trẻ em;
- Cho trẻ em xem tranh, sách, truyện, phim khiêu dâm;
- Chụp ảnh, quay phim trẻ em cho mục đích tình dục;
- Yêu cầu trẻ em phô bày bộ phận sinh dục;
- Khuyến khích trẻ em xem hoặc nghe các âm thanh kích dục;
- Nhìn trẻ em chưa mặc quần áo hoặc trẻ em trong nhà tắm, nhà vệ sinh;
- Dùng những lời nói kích dục trước mặt trẻ em;
- Sử dụng các hình ảnh của trẻ em đưa lên internet hoặc truyền nhau với mục đích liên quan đến tình dục;
- Ép buộc trẻ em thực hiện các hành vi gợi dục...

##### ***Các hành vi xâm hại tình dục có tiếp xúc***

- Sờ vào bộ phận sinh dục hoặc cơ thể của trẻ em với mục đích tình dục;
- Yêu cầu trẻ em sờ vào bộ phận sinh dục của mình hoặc chơi các trò chơi tình dục;
- Đưa các vật dụng hoặc bộ phận cơ thể (như ngón tay, lưỡi, dương vật) vào âm đạo hay hậu môn, miệng của trẻ em với mục đích quan hệ tình dục;
- Quan hệ tình dục bằng đường miệng, âm đạo hay hậu môn;
- Ép buộc trẻ em quan hệ tình dục hoặc lôi kéo trẻ em vào các hành vi tình dục với trẻ em khác hoặc với người lớn.

## **2.2. Thủ phạm xâm hại tình dục trẻ em**

Thủ phạm thường gặp nhất là những thành viên trong gia đình hoặc những người quen biết (bạn bè của gia đình, hàng xóm, người trông trẻ...).

Kẻ xâm hại thường xây dựng mối quan hệ thân thiết với nạn nhân và gia đình của các em để tạo lòng tin với trẻ.

Trường hợp trẻ em bị xâm hại tình dục do người lạ mặt chỉ chiếm khoảng 10%.

### ***Hậu quả***

- Trẻ luôn sợ hãi và lo lắng trước người khác hoặc trước những vấn đề liên quan đến tình dục;

- Trẻ em từng là nạn nhân bị xâm hại tình dục có nguy cơ tự tử, uống thuốc quá liều, bị rối loạn lo âu, trầm cảm, mất ngủ, lệ thuộc các thuốc/chất gây nghiện (rượu, thuốc lá, các thuốc kích thích...), tỷ lệ mắc các rối loạn tâm thần cao hơn nhiều so với các trẻ khác.

- Trẻ sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong đời sống tình dục sau này, trẻ có thể biểu hiện các hành vi tình dục không đúng mực, thậm chí trở thành thủ phạm xâm hại tình dục trong tương lai...

- Trẻ bị xâm hại tình dục có xâm nhập có thể bị tổn thương cơ quan sinh dục, nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục, mang thai ngoài ý muốn, gặp các biến chứng sản khoa ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục sau này bao gồm cả vô sinh. Thậm chí ấn tượng bị xâm hại tình dục có thể khiến trẻ trở nên vô cảm trong suốt phần đời còn lại.

### ***Dấu hiệu nhận biết trẻ bị xâm hại tình dục***

Nếu phát hiện trẻ có một trong các dấu hiệu dưới đây, cần nghĩ đến khả năng trẻ đã bị xâm hại tình dục, cần trợ giúp kịp thời.

#### ***Dấu hiệu về hành vi, tâm lý***

- Bỗng nhiên trở nên im lặng, lầm lũi hoặc hung hãn...;

- Tỏ ra sợ hãi hoặc thiếu tin tưởng bất thường đối với một hoặc một số người lớn nào đó;

- Bắt đầu có những hành động, lời nói liên quan trực tiếp đến tình dục đặc biệt không phù hợp với lứa tuổi của trẻ;

- Mô tả về sự quan tâm chú ý đặc biệt của một người lớn cụ thể nào đó với mình hoặc nói đến một mối quan hệ “bí mật” với một người nào đó...

#### ***Dấu hiệu về thể chất***

- Xuất hiện vết thương, vết ngứa, vết thâm tím hoặc bị chảy máu ở khu vực hậu môn hoặc bộ phận sinh dục;

- Viêm nhiễm đường tiết niệu hoặc bộ phận sinh dục bị mưng mủ;

- Đau bụng hoặc không thoải mái khi ngồi hoặc đi lại;
- Bị các nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục;
- Có thai...

### **2.3. Một số biện pháp VTN cần biết để phòng tránh và thực hiện nếu có nguy cơ bị xâm hại tình dục**

#### ***Quy tắc: “Nói Không – Bỏ đi – Kể lại”***

Không ai có quyền được đụng chạm, sờ mó, quay phim, chụp ảnh, nói... đến vùng kín của bạn (là những nơi được che bằng đồ lót hoặc đồ bơi) trừ khi để giữ vệ sinh hay chữa bệnh; không ai có quyền được yêu cầu bạn sờ mó, đụng chạm, quay phim, chụp ảnh, nói... về vùng kín của mình (trừ khi để giữ vệ sinh hay chữa bệnh) hoặc vùng kín của họ.

Nếu chuyện đó xảy ra, hãy Nói Không, rồi Bỏ đi (tìm cách để thoát ra khỏi tình huống đó, đứng ngay dậy, lùi ra xa đủ để không cho họ với tay được đến mình), bỏ chạy đến chỗ an toàn và kêu to cầu cứu sự giúp đỡ của mọi người xung quanh, Kể lại cho người mà mình tin tưởng để được giúp đỡ.

#### ***Quy tắc PANTS***

P – Privates are private

Cơ thể của mỗi người là “riêng tư”, không một ai có thể được nhìn hay chạm vào vùng kín của bạn, trừ để giữ vệ sinh hay chữa bệnh.

A – Always remember your body belongs to you

Luôn nhớ rằng cơ thể bạn thuộc về bạn, không ai có quyền làm bất cứ điều gì với cơ thể bạn mà khiến bạn khó chịu. Nếu ai cố tình, bạn hãy từ chối.

N – No means no

Bạn có quyền từ chối với những động chạm mà bạn không thích từ bất kỳ ai.

T – Talk about secrets that upset you

Hãy nói ra những bí mật khiến bạn cảm thấy buồn, lo lắng và sợ hãi.

S – Speak up, someone can help

Khi nào bạn cảm thấy buồn, lo lắng, sợ hãi, hãy chia sẻ, tâm sự với người mà bạn tin tưởng, có thể là bố mẹ, anh chị hoặc cô giáo, bạn bè...

### **2.4. Người lớn cần làm gì khi phát hiện/khi biết trẻ bị xâm hại tình dục**

- Giữ bình tĩnh và giúp trẻ ổn định tinh thần;
- Khẳng định với trẻ là trẻ hoàn toàn không có lỗi gì về việc bị xâm hại;
- Không nên bắt trẻ phải kể lại sự việc nhiều lần, cũng không nên thúc ép trẻ để lấy thông tin nếu trẻ chưa sẵn sàng chia sẻ;
- Ngay lập tức liên hệ với Tổng đài quốc gia Bảo vệ trẻ em 111 hoặc liên hệ với người làm công tác trẻ em, công an tại xã, phường;
- Giữ bí mật, không chia sẻ thông tin với những người không liên quan.

- **Xâm hại tình dục trẻ em là tội ác, bất cứ trẻ em nào cũng có thể là nạn nhân của tội ác này. Trẻ em không bao giờ là người có lỗi khi bị xâm hại tình dục.**
- **Xâm hại tình dục trẻ em gây ra những hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe, tinh thần của người bị hại; ảnh hưởng nghiêm trọng đến gia đình trẻ em bị hại và trật tự xã hội.**
- **Thủ phạm xâm hại tình dục trẻ em chủ yếu là người quen biết với nạn nhân thậm chí là người thân trong gia đình.**
- **VTN cần thực hiện các biện pháp phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em, rèn luyện kỹ năng thoát hiểm khi gặp đối tượng có ý đồ xâm hại.**
- **VTN cần ghi nhớ hoặc cài đặt số điện thoại của bố, mẹ, thầy cô giáo hoặc người mà bạn tin tưởng, số điện thoại của công an hay cơ quan bảo vệ trẻ em địa phương để yêu cầu trợ giúp khi cần thiết.**
- **Gọi ngay Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em (số 111) hoặc trình báo ngay cho cơ quan công an nơi gần nhất khi có vụ việc xâm hại xảy ra để được tư vấn và hỗ trợ. Không tiết lộ thông tin về việc trẻ bị xâm hại với người khác.**
- **Hãy lên tiếng nếu bạn là nạn nhân của xâm hại tình dục!**

## **Chủ đề 8. Một số khái niệm về giới tính và giới**

### **1. Giới thiệu**

VTN là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em thành người trưởng thành. Lứa tuổi VTN phát triển mạnh về giới tính và hình thành rõ nét nhận thức về giới, do vậy giáo dục về giới tính và giới cho VTN là điều rất quan trọng và cần thiết vì:

- Giúp các em có kiến thức và nhận thức đầy đủ về sự phát triển tâm sinh lý của bản thân, xác định đúng giới tính và giới của mình, tránh sự ngộ nhận hay lệch lạc về vấn đề này.

- Khi có kiến thức đúng về giới tính và giới, các em sẽ biết tôn trọng bản thân, tôn trọng bạn bè và người xung quanh, có cái nhìn thiện cảm với bạn bè ở bất kỳ giới tính nào hay giới nào. Từ đó, các em sẽ biết cách bảo vệ mình, có hành vi đúng mực để tránh những hậu quả đáng tiếc sau này.

### **2. Nội dung chính**

#### **2.1. Giới tính**

Theo Luật Bình đẳng giới số 73/2006/QH 11 ngày 29/6/2006 thì “Giới tính chỉ các đặc điểm sinh học của nam, nữ”. Điều này có nghĩa là giới tính được quy định ngay từ khi sinh ra.

Theo đó, có các nhóm giới tính như sau:

- Giới tính nữ: là những người mang nhiễm sắc thể XX và có các đặc điểm sinh học của nữ như có cơ quan sinh dục nữ, có các nội tiết tố nữ, có tử cung, buồng trứng, có kinh nguyệt, có thể mang thai, tiết sữa, ...

- Giới tính nam: là những người mang nhiễm sắc thể XY và có các đặc điểm sinh học của nam như có cơ quan sinh dục nam, có các nội tiết tố nam, có tinh trùng, ...

- Liên giới tính: là những người mang các đặc điểm giới tính không điển hình của nam hay nữ hoặc có đặc điểm của cả hai giới tính. Điều này xảy ra do các bất thường trong quá trình phát triển của thai nhi.

#### **2.2. Giới**

Cũng theo Luật Bình đẳng giới (nêu trên) thì “Giới là thuật ngữ dùng để chỉ đặc điểm, vị trí, vai trò của nam và nữ trong tất cả các mối quan hệ xã hội”. Như vậy, giới là sự khác biệt giữa nam và nữ về vị trí, vai trò, trách nhiệm, quyền lực, giá trị và hành vi ứng xử giữa nam và nữ. Những sự khác biệt này có được do quá trình học hỏi từ gia đình, nhà trường và giao tiếp xã hội chứ không phải sinh ra đã có như giới tính. Giới có thể thay đổi theo thời gian, vùng miền và sự tiến bộ của xã hội.

Ngoài ra, còn hai khái niệm nữa về giới là bản dạng giới và thể hiện giới.



- Bản dạng giới: là cách một cá nhân tự cảm nhận mình là nam, là nữ, là cả hai giới, không là giới nào hoặc kết hợp giữa các loại trên. Bản dạng giới phần lớn là trùng nhưng cũng có thể không trùng với giới tính được xác định khi sinh. Chẳng hạn, một người sinh ra là nữ, nhưng trong quá trình lớn lên người đó cảm nhận mình thuộc về giới nam và tự coi mình là nam. Như vậy, người đó có bản dạng giới là nam.

- Thể hiện giới: Là cách một cá nhân thể hiện bản dạng giới ra bên ngoài thông qua những hành vi, dáng vẻ, tính cách, ngoại hình “nữ tính”, “nam tính” hay “trung tính”. Ví dụ, một người sinh ra là nam, nhưng thích kiểu ăn mặc, đầu tóc của nữ, trong tính cách thích tỏ ra “nữ tính”; như vậy, thể hiện giới của người đó mang nhiều đặc điểm của nữ.

***Từ đó, giới được phân loại như sau:***

- Nữ giới: là những người sinh ra với giới tính nữ và tự nhìn nhận mình là nữ;

- Nam giới: là những người sinh ra với giới tính nam và tự nhìn nhận mình là nam;

- Chuyển giới (transgender): là người có bản dạng giới không trùng với giới tính khi sinh. Người sinh ra với giới tính nam nhưng coi mình là nữ thì gọi là người chuyển giới nữ. Người sinh ra với giới tính nữ nhưng coi mình là nam thì gọi là người chuyển giới nam.

**2.3. Phân biệt giới tính và giới**

<b>Giới tính</b>	<b>Giới</b>
<p><i>Là đặc trưng sinh học; bẩm sinh, sinh ra đã có</i></p> <p>Ví dụ: Nam giới có dương vật, nữ giới có âm đạo</p>	<p><i>Là đặc trưng văn hóa, xã hội; do học hỏi mà có</i></p> <p>Ví dụ: Mạnh mẽ, ăn to, nói lớn được coi là đặc trưng của nam giới. Nhẹ nhàng, dịu dàng, đảm đang nữ công gia chánh được coi là đặc trưng của nữ giới.</p>
<p><i>Đồng nhất, giống nhau trong cùng một giới, phổ biến trên toàn thế giới.</i></p> <p>Ví dụ: Ở mọi nơi, nữ giới đều có tử cung, buồng trứng, có thể mang thai; nam giới đều có tinh hoàn, có thể sản xuất tinh trùng.</p>	<p><i>Đa dạng, khác nhau ở các quốc gia, vùng, miền và giữa các nền văn hóa.</i></p> <p>Ví dụ: Ở Việt Nam, nam giới mặc váy có thể bị chê cười, trong khi ở Scotland, nam giới mặc váy lại là một trong các nét truyền thống văn hóa.</p>

<p><i>Không thay đổi theo không gian và thời gian (giữa các thế hệ)</i></p> <p>Ví dụ: Từ thế hệ này sang thế hệ khác, nam giới không thể mang thai, nữ giới không thể sản sinh ra tinh trùng.</p>	<p><i>Có thể thay đổi theo quá trình phát triển dưới tác động của các yếu tố văn hóa, xã hội</i></p> <p>Ví dụ: Trước đây nữ giới không hoặc ít được tham gia các hoạt động quản lý xã hội; ngày nay, nhiều nữ giới là tổng thống, thủ tướng. Trước đây nam giới không hoặc ít làm việc nhà; ngày nay, nhiều nam giới làm nội trợ và chăm sóc con cái.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **2.4. Xu hướng tính dục**

Xu hướng tính dục của một người được xác định bởi sự hấp dẫn về tình cảm và tình dục chủ đạo của họ với người khác.

Xu hướng tính dục thường bắt đầu xuất hiện ở tuổi vị thành niên. Có các loại xu hướng tính dục sau đây:

- Dị tính: người bị hấp dẫn về tình cảm và tình dục với người khác giới tính;
- Đồng tính: người bị hấp dẫn về tình cảm và tình dục với người cùng giới tính;
- Song tính: người bị hấp dẫn về tình cảm và tình dục với cả người khác giới tính và cùng giới tính;
- Toàn tính: người bị hấp dẫn về tình cảm và tình dục với bất kỳ người ở giới tính nào, kể cả chuyển giới
- Vô tính: người không bị hấp dẫn về tình cảm và tình dục với bất kỳ người ở giới tính nào.

#### **2.5. Bình đẳng giới**

Theo Luật Bình đẳng giới số 73/2006/QH 11 ngày 29/6/2006 “Bình đẳng giới là việc nam, nữ có vị trí, vai trò ngang nhau, được tạo điều kiện và cơ hội phát huy năng lực của mình cho sự phát triển của cộng đồng, của gia đình và thụ hưởng như nhau về thành quả của sự phát triển đó”. Như vậy, bình đẳng giới nghĩa là các giới đều có quyền, trách nhiệm như nhau và các cơ hội của họ sẽ không phụ thuộc vào việc họ ở giới nào.

Thực tế ở nước ta, thời gian làm việc của nữ giới trong gia đình thường dài hơn nam giới với các công việc nội trợ, chăm sóc các thành viên trong gia đình. Nam giới được coi là trụ cột của gia đình, có quyền quyết định các vấn đề lớn và là người đại diện cho gia đình ngoài cộng đồng. Hiện tượng bất bình đẳng giới vẫn phổ biến ở vùng cao, vùng sâu, vùng xa, ở một số đồng bào dân tộc thiểu số.

Thực hiện bình đẳng giới để bảo đảm quyền con người, quyền và nghĩa vụ công dân của nam và nữ. Bình đẳng giới giúp trẻ em gái và nữ giới có địa vị bình

đẳng, có cơ hội và điều kiện tham gia học tập, bồi dưỡng đầy đủ và tích lũy kiến thức về mọi mặt đồng thời tạo điều kiện và cơ hội cho nữ giới bù đắp những khoảng trống do việc mang thai, sinh con và gánh vác phần lớn công việc gia đình. Tuy nhiên, bình đẳng giới không chỉ là để giải phóng nữ giới, mà còn là giải phóng nam giới. Khi quá đề cao nam giới và hạ thấp nữ giới thì không chỉ có nữ giới bị ảnh hưởng mà nam giới cũng bị ảnh hưởng theo. Chẳng hạn, quan niệm nam giới phải mạnh mẽ, không được khóc, không được thể hiện cảm xúc khiến họ ngại thể hiện cảm xúc thật vì sợ bị cho là khác người. Hoặc có trường hợp nam giới bị rối loạn tâm lý nhưng không dám đi khám hoặc tìm kiếm sự giúp đỡ vì sợ bị cho là “yếu ớt” hay “thiếu nam tính”.

Đảm bảo công bằng là một biện pháp để đạt được bình đẳng. Để đảm bảo công bằng, cần khắc phục những yếu tố bất lợi về lịch sử và xã hội, tạo điều kiện cho tất cả mọi người có vị thế ngang bằng với nhau.

- Giới tính sinh học, bản dạng giới, thể hiện giới và xu hướng tính dục luôn có mối quan hệ mật thiết với nhau, làm nên bản sắc của mỗi cá nhân. Chúng ta cần tôn trọng bản sắc riêng của mỗi con người, không kỳ thị, phân biệt đối xử với những người có đặc điểm khác biệt.
- VTN cần được cung cấp kiến thức đầy đủ để xác định rõ mình là ai, để biết tôn trọng những đặc điểm về giới và giới tính của mình và người khác.
- VTN cần được cung cấp các thông tin về bình đẳng giới để hình thành những hành vi đúng đắn trong ứng xử giữa các giới với nhau một cách văn minh và tôn trọng pháp luật.

## **Chủ đề 9. Một số kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên**

### **1. Giới thiệu**

Kỹ năng sống được hiểu như là khả năng ứng xử của mỗi cá nhân trong những tình huống nhất định, là khả năng mà mỗi cá nhân có được trong việc giải quyết các vấn đề gặp phải và ứng phó một cách tích cực đối với những thử thách của cuộc sống thường ngày.

VTN là những người đang trong giai đoạn phát triển cả về thể chất và tinh thần, có những thay đổi về mặt tâm lý kéo theo những suy nghĩ và hành động khác so với giai đoạn trước đó. Ở tuổi này, các em có thể chưa thực sự biết phân biệt hết được cái gì đúng để học, cái gì sai thì tránh. Lứa tuổi này chịu tác động nhiều từ phía gia đình, nhà trường và những thay đổi nhanh chóng diễn ra trong xã hội, cả tích cực lẫn tiêu cực. Các em dễ bị lôi kéo vào các hành vi không lành mạnh hoặc có nguy cơ bị ép buộc tảo hôn, hôn nhân cận huyết, thậm chí trở thành nạn nhân của nạn xâm hại tình dục trẻ em.

Giáo dục kỹ năng sống cho vị thành niên rất cần thiết vì:

- Khuyến khích các em chủ động tìm hiểu và thực hiện những hành vi sức khỏe lành mạnh; giúp các em sớm trưởng thành, có khả năng tự bảo vệ sức khỏe của mình cũng như các thành viên trong gia đình và cộng đồng;
- Thúc đẩy những hành vi mang tính xã hội tích cực, góp phần giảm bớt tỷ lệ phạm pháp tuổi vị thành niên, giảm bớt tỷ lệ vị thành niên mang thai sớm, hay bị ép buộc tảo hôn, hôn nhân cận huyết ...;
- Hướng dẫn các em chủ động phòng tránh bị xâm hại tình dục và các tệ nạn xã hội; thực hiện lối sống lành mạnh và có các hành vi ứng xử văn minh, lịch sự;
- Các em có cơ sở để xác định rõ giá trị của bản thân và khả năng sẵn sàng trong cuộc sống của chính mình, xác định cuộc sống trong tương lai...

### **2. Một số kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên**

#### **2.1. Kỹ năng giao tiếp**

Giao tiếp là quá trình trao đổi thông tin, tình cảm, suy nghĩ; là quá trình nhận biết và tác động lẫn nhau trong quan hệ giữa người với người nhằm đạt đến một mục đích nhất định.

Kỹ năng giao tiếp có vai trò quan trọng, mang lại những lợi ích thiết thực và sự tác động, ảnh hưởng lớn đối với cuộc đời của mỗi người. Người có khả năng giao tiếp tốt sẽ tạo được sự hòa thuận trong các mối quan hệ với người thân, bạn bè; được những người xung quanh yêu mến, nể trọng....

Rèn luyện tốt kỹ năng giao tiếp sẽ giúp VTN trở nên tự tin và thành công trong cuộc sống, biết cách giải quyết nhiều tình huống bao gồm cả những tình huống liên quan đến sức khỏe sinh sản.

### ***Những việc cần làm***

- *Thể hiện giao tiếp không lời*: tức là không dùng lời nói, chữ viết mà chỉ dùng ngôn ngữ cơ thể (trang phục, nét mặt, ánh mắt, cử chỉ...) để truyền thông điệp tới người đối diện. Để thể hiện giao tiếp không lời, VTN cần lưu ý sử dụng trang phục chỉnh tề, đơn giản, phù hợp với hoàn cảnh; ánh mắt nhìn vào người đối diện, thể hiện sự quan tâm; nét mặt thay đổi sinh động, phù hợp với cử chỉ, lời nói và tình huống giao tiếp. Đôi khi chỉ cần mỉm cười, gật đầu cũng khiến bạn trở nên ấm áp, dễ gần.

- *Thể hiện giao tiếp có lời*: không có nghĩa là chỉ nói mà còn phải kết hợp khéo léo với lắng nghe, quan sát, đặt câu hỏi, khuyến khích... một cách phù hợp. Khi nói chuyện, bạn cần tập trung vào câu chuyện, dành thời gian cần thiết cho cuộc trò chuyện. Muốn người khác lắng nghe mình, bạn cần thể hiện sự tự tin khi nói chuyện; trình bày ngắn gọn, tập trung vào chủ đề, chú ý kiểm soát lời nói và âm lượng giọng nói. Bạn cũng cần tạo cơ hội cho người đối diện chia sẻ bằng cách đặt câu hỏi để tạo ra nhiều chủ đề trò chuyện, nên bắt đầu bằng câu hỏi dễ, sử dụng xen kẽ các câu hỏi đóng/mở để kích lệ người hỏi và khai thác thông tin. Hãy để người đối diện nói lên những điều họ muốn nói, muốn chia sẻ, xen kẽ câu chuyện bằng những từ “vâng ạ”, “đúng rồi ạ”, “hay thế” ... để duy trì mạch nói chuyện một cách tự nhiên.

VTN thường muốn thể hiện sự độc lập, thích kết bạn, thích giao tiếp. Vì thế, khi có cơ hội tiếp xúc với nhiều nhóm đối tượng khác nhau, bạn cần linh hoạt trong việc điều chỉnh phong cách nói chuyện cho phù hợp với từng nhóm. Với các hình thức giao tiếp khác nhau, nên chọn cách thức nói chuyện khác nhau để phù hợp với từng thời điểm.

## **2.2. Kỹ năng xác định và nâng cao giá trị bản thân**

Mỗi người được sinh ra là một phiên bản duy nhất, không giống ai. Vì thế cần xác định và không ngừng nâng cao giá trị bản thân để gìn giữ và phát triển những đặc điểm của riêng mình trong suốt cuộc đời mà không trở thành một cái bóng của người khác.

VTN hiện nay có cơ hội được thể hiện “cái tôi”, thể hiện những giá trị bản thân nhiều hơn, không như thời xưa ông bà chúng ta phải sống khép mình, giới hạn trong những khuôn khổ cứng nhắc của xã hội. Tuy nhiên, VTN cũng dễ bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng, lối sống của bạn bè và mọi người xung quanh, dễ bị rơi vào tình trạng chơi vơi, không định hướng, dần đánh mất đi giá trị bản thân mình.

Kỹ năng xác định và nâng cao giá trị bản thân sẽ giúp VTN sống theo những điều mình coi trọng, gạt bỏ đi những gì ngược lại với quan niệm sống của mình, giảm bớt những điều khó chịu và phiền não, từ đó thấy mình sống hạnh phúc hơn.

Nâng cao giá trị bản thân chính là chìa khóa vàng mở ra những cơ hội, thành công và may mắn trên con đường phát triển của VTN trong thời hiện đại. Chỉ khi chính bạn biết xác định và nâng cao giá trị bản thân mới khiến người khác tôn trọng và đánh giá đúng về mình.

### ***Những việc cần làm***

- Hiểu rõ về bản thân: Để có thể nâng cao giá trị bản thân, thì việc đầu tiên cần làm, chính là hiểu rõ về bản thân mình. Hãy dành một khoảng thời gian cố định mỗi ngày, khi mà bạn cảm thấy thoải mái và thư giãn nhất, chọn một không gian thật yên tĩnh để suy ngẫm: Bạn là ai? Bạn mong muốn gì? Điều gì là quan trọng nhất đối với bạn trong cuộc sống này? Từ việc hiểu rõ bản thân mình, bạn mới có thể tìm ra lý tưởng sống, những điều mà bạn luôn luôn hướng đến và coi trọng.

- Sống chân thật: Trước hết phải chân thật với chính bản thân mình, biết nhìn nhận những điểm tốt để phát huy và nỗ lực cải thiện những điều chưa tốt. Phải chân thật với những người xung quanh mình, thẳng thắn chỉ ra những điểm tích cực của họ và xác nhận những điểm tiêu cực của mình đồng thời thiện chí và tích cực sửa lỗi. Điều này không làm cho giá trị bản thân của bạn bị giảm đi mà ngược lại chính là cách để nâng cao giá trị bản thân.

- Xây dựng và duy trì những thói quen tốt: Xây dựng những thói quen tốt như chào hỏi khi gặp gỡ, khen ngợi điểm mạnh của người khác, đọc sách, dậy sớm tập thể dục mỗi ngày, luôn nói lời yêu thương với những người xung quanh... ngay từ khi còn là một đứa trẻ. Đây chính là những bước đệm quan trọng trong hành trình phát triển bản thân của mỗi người. Việc duy trì được những thói quen tốt mỗi ngày sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái, vui vẻ và giá trị bản thân được nâng cao một cách tự nhiên.

Suy nghĩ tích cực: Suy nghĩ tích cực không có nghĩa là lạc quan thái quá mà biết tìm ra những điểm sáng ngay cả khi ta gặp bế tắc đến cùng cực. Hãy tưởng tượng khi bạn bị chìm trong bóng tối, chỉ cần có chút ánh sáng le lói là có thêm niềm tin để vượt qua bóng tối đó. Suy nghĩ tích cực giúp bạn bình tâm để giải quyết khó khăn gặp phải một cách sáng suốt và phù hợp; đem lại nguồn năng lượng tốt, khiến cho bạn luôn cảm thấy cuộc sống tràn ngập niềm vui.

- Học tập không ngừng: Học tập giúp nâng cao kiến thức, tích lũy kinh nghiệm sống, là điều kiện để được người khác tôn trọng và đánh giá cao bản thân mình. Có thể học tập bằng nhiều cách: qua thầy cô, qua đọc sách, qua internet, qua kinh nghiệm của những người xung quanh, qua những trải nghiệm của chính bản thân mình...

### 2.3. Kỹ năng thuyết phục

Có ý kiến cho rằng, kỹ năng thuyết phục là kỹ năng mà phần lớn người thành công trên thế giới đều sở hữu. Từ đó, ta thấy được sự liên quan mật thiết của kỹ năng thuyết phục đến thành công của mỗi người.

Vậy thuyết phục là gì? Hiểu một cách đơn giản, thuyết phục là đưa ra những tình tiết, sự kiện, phân tích, giải thích... làm cho người khác cảm thấy đúng, thấy hợp lý mà tin theo, làm theo.

Kỹ năng thuyết phục là kỹ năng cần thiết và quan trọng trong mọi giai đoạn, mọi lĩnh vực của cuộc sống. Không phải ai cũng có thể thực hiện tốt kỹ năng này. Bởi mỗi người sẽ có quan điểm, cách hành xử khác nhau và đều muốn giữ ý kiến riêng của mình. VTN rèn luyện tốt kỹ năng này là tiền đề vững chắc cho thành công trong tương lai.

Một số tình huống VTN cần sử dụng kỹ năng thuyết phục: thuyết phục các bạn trong lớp tôn trọng bản dạng giới của mình nếu không giống như số đông; thuyết phục người yêu thực hiện tình dục không xâm nhập hoặc sử dụng bao cao su đúng cách khi quan hệ tình dục; thuyết phục cha mẹ tham gia phòng, chống tảo hôn và hôn nhân cận huyết...

#### *Những việc cần làm*

Xác định vấn đề cần thuyết phục và tìm hiểu, cập nhật những thông tin chính xác về vấn đề đó. Có thể in, chụp, tải hình ảnh... làm “hồ sơ” để minh họa cho ý kiến của mình.

Tìm hiểu về tính cách, sở thích, thái độ... của người cần thuyết phục trước khi nói chuyện với người đó. Việc làm này giúp bạn dự tính được phản ứng của họ với vấn đề bạn muốn thuyết phục và cách xử lý phù hợp.

Chọn thời điểm thích hợp và môi trường nói chuyện có tính riêng tư để đảm bảo khả năng thành công cao, đó là khi người mà bạn cần thuyết phục có thời gian rảnh, có tâm trạng tốt, có thể ngồi riêng với bạn... và chính bạn cũng cảm thấy tự tin, thoải mái, kiểm soát tốt cảm xúc của mình.

Thể hiện sự tự tin bằng cách nói mạch lạc từ đầu đến cuối, trình bày gãy gọn, ý nào ra ý đấy. Như vậy sẽ khiến người nghe dễ hiểu và dễ tin vào những gì bạn nói. Hãy tìm ra điểm tương đồng của bạn với người đó làm cầu nối đề cập đến những nội dung tiếp theo.

Kiên trì giải thích, chứng minh quan điểm của mình cho đến khi nhận được sự nhất trí của người cần thuyết phục. Tuy nhiên, nếu bạn chưa nhận được sự đồng ý của họ thì cũng coi đó là điều bình thường, không nên tỏ thái độ khó chịu, bắt cần mà hãy tiếp tục tìm cơ hội, tìm người trợ giúp thêm và chuẩn bị cho lần thuyết phục tiếp theo.

## 2.4. Kỹ năng kiên định

- *Kiên định mục tiêu*: Nếu đã xác định mục tiêu cụ thể thì phải tìm mọi biện pháp để khắc phục khó khăn, vượt qua trở ngại... để đạt được mục tiêu đó.

Ví dụ: Bạn Nam đặt ra mục tiêu là phải thi đỗ vào một trường đại học, nhưng gần đến ngày thi, Nam bị shock vì Hằng – một “bạn gái thân thiết” lên đường đi du học. Mặc dù rất buồn nhưng Nam đã gạt mọi chuyện tình cảm sang một bên để tập trung vào học tập, nhằm đạt được mục tiêu đã đặt ra. Kết quả là Nam đã thi đỗ vào trường đại học mình hằng mơ ước. Nam là người *kiên định mục tiêu!*

- *Kiên định nguyên tắc sống*: Mỗi một người cần đặt ra cho mình một số *nguyên tắc sống* nhất định, và phải giữ vững những nguyên tắc đó, trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Ví dụ: Huệ đặt ra hai nguyên tắc sống cho mình là “*không ngủ qua đêm ở bất cứ đâu ngoài nhà mình*” và “*không đi ra ngoài trời tối một mình với đàn ông*”. Một hôm, Huệ đi sinh nhật Hoa - bạn gái cùng lớp, cách nhà Huệ 1 quả đồi. Huệ định bụng sẽ về sớm nhưng mãi vui nên quên mất thời gian, đến khi nhớ ra thì đã muộn. Huệ muốn về nhưng trời mưa và đường rất tối. Mọi người trong nhà Hoa mời Huệ ngủ lại nhưng Huệ dứt khoát đòi về. Anh trai Hoa đề nghị đưa Huệ về nhưng Huệ không đồng ý đi một mình với anh trai của Hoa. Cuối cùng, Huệ đã thuyết phục Hoa đi cùng với anh trai đưa mình về. Như vậy Huệ đã *kiên định nguyên tắc sống* của mình (giữ được cả hai nguyên tắc).

## 2.5. Kỹ năng từ chối

Trong cuộc sống, vị thành niên thường nhận được những lời yêu cầu, đề nghị thực hiện các hành vi nào đó. Khi đó, chúng ta cần phân loại được những yêu cầu, đề nghị đó theo mức độ an toàn. Có thể phân thành các nhóm như sau:

- 1) Yêu cầu, đề nghị an toàn và có lợi ích rõ ràng
- 2) Yêu cầu, đề nghị không có hại nhưng cũng không mang lại lợi ích rõ ràng
- 3) Yêu cầu, đề nghị không có thể dẫn đến nguy cơ không an toàn
- 4) Yêu cầu, đề nghị có nguy cơ mất an toàn cho bản thân
- 5) Yêu cầu đề nghị thực hiện những hành vi có hại hoặc nguy hiểm

Đối những yêu cầu, đề nghị thuộc nhóm 4 và nhóm 5 (ví dụ: sử dụng ma túy, uống rượu, quan hệ tình dục không an toàn, bỏ nhà đi...): Vị thành niên cần biết nói “KHÔNG”, tức là tỏ thái độ rõ ràng, thẳng thừng từ chối và cảnh báo đối tượng về mức độ nguy hiểm nếu tiếp tục yêu cầu, thực hiện những hành vi đó.

Đối với những yêu cầu, đề nghị thuộc nhóm 3 (ví dụ: đi chơi với bạn mới quen qua mạng...) vị thành niên cần từ chối bằng cách phân tích cho đối tượng những nguy cơ tiềm ẩn nếu thực hiện những hành vi đó. Nếu đối tượng vẫn tiếp tục yêu cầu thì cần từ chối rõ ràng và thuyết phục đối tượng từ bỏ ý định. Trường hợp đối tượng chuyển sang cưỡng ép thì phải áp dụng biện pháp từ chối dứt khoát như đối với nhóm 4 và nhóm 5.



Đối với những yêu cầu, đề nghị thuộc nhóm 2, cần cân nhắc giữa lợi ích và những những phí tổn về thời gian, công sức hoặc mất đi cơ hội làm việc có ích hơn...Bạn có thể khéo léo từ chối bằng cách hướng đối tượng đến một hành vi khác có ích hơn, an toàn hơn. Nếu thực sự cần phải từ chối thì nên thẳng thắn nêu rõ ràng lý do và dứt khoát từ chối, tránh để đối tượng hiểu nhầm là vẫn còn hy vọng và tiếp tục níu kéo.

## **2.6. Kỹ năng thương lượng (thương thuyết, đàm phán)**

Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta gặp phải những tình huống khó hoặc không thể “từ chối” thẳng thừng, nhất là khi đang ở trong tình trạng “yếu thế” (VD như: đang bị khống chế bằng sức mạnh; đang bị các mối quan hệ chi phối, ràng buộc...). Khi đó chúng ta cần có kỹ năng “thương lượng” để thoát khỏi tình thế “bất lợi”.

Mục tiêu của thương lượng là giúp chúng ta không phải thực hiện một hành vi mà chúng ta không mong muốn.

Để thương lượng thành công, chúng ta cần đưa ra những “điều kiện” để “đối tượng” chấp nhận từ bỏ ý định (hoặc ít nhất là trì hoãn) ép buộc chúng ta thực hiện hành vi mà chúng ta không mong muốn. Bên cạnh việc đưa ra “điều kiện” để thuyết phục đối tượng, nếu cần thiết, chúng ta cũng cần đưa ra những “răn đe” đủ sức làm lay chuyển ý chí của đối tượng.

## **2.7. Kỹ năng ứng phó với căng thẳng**

Căng thẳng là điều mà ai cũng phải đón nhận dù không muốn; căng thẳng xuất hiện mọi nơi, mọi lúc, mọi hoàn cảnh. Với vị thành niên, có rất nhiều lý do dẫn đến căng thẳng như mâu thuẫn gia đình, áp lực thi cử, sự rạn nứt trong quan hệ bạn bè hay tình yêu...

Kỹ năng ứng phó với căng thẳng là khả năng bình tĩnh, sẵn sàng đón nhận những tình huống căng thẳng như là một phần tất yếu của cuộc sống, là khả năng nhận biết sự căng thẳng, hiểu được nguyên nhân, hậu quả của căng thẳng, cũng như biết cách suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi bị căng thẳng.

### ***Những việc cần làm***

- Luôn nhắc nhở mình giữ bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh vì mọi sự nôn nóng đều dẫn đến thất bại. Có thể kiềm hãm sự nôn nóng bằng cách cầu vào mặt trong cánh tay thay vì hành động vội vàng hoặc rời khỏi nơi gây ra căng thẳng;

- Để giảm căng thẳng nhanh hơn, bạn có thể làm các động tác như hít, thở sâu nhiều lần; uống từng ngụm nước nhỏ, đi lại, rửa mặt; đếm các con số; hát; thậm chí có thể đóng cửa và hét thật to...;

- Chia nhỏ vấn đề, giải quyết từng bước một. Cách này khiến bạn cảm thấy “việc lớn coi là nhỏ, việc nhỏ coi là không”;

- Ứng xử linh hoạt; sẵn sàng thỏa hiệp, nhượng bộ khi cần thiết;

- Tìm ra những điều tích cực trong vấn đề gây ra căng thẳng, bạn sẽ có cảm giác nhẹ nhàng hơn khi giải quyết vấn đề đó;

- Chia sẻ và tìm sự hỗ trợ, kinh nghiệm từ người thân, bạn bè.

## 2.8. Kỹ năng đảm bảo an toàn trên không gian mạng

Mạng xã hội đang dần chiếm vị trí quan trọng, ảnh hưởng không nhỏ đến cuộc sống con người, nhất là đối với tuổi vị thành niên. Mạng xã hội cho phép bạn kết nối, chia sẻ, thể hiện đam mê, phát triển tài năng của mình. Bạn có thể kết bạn với bạn bè trên toàn thế giới. Tuy nhiên, mạng xã hội cũng mang đến nhiều hệ lụy đối với lứa tuổi vị thành niên, có thể kể đến như: nghiện mạng xã hội, trầm cảm, làm giảm sự tự tin, gia tăng hành vi liều lĩnh... Bất nạt trên mạng cũng là một ảnh hưởng tiêu cực, tuy xảy ra trên không gian ảo nhưng để lại hậu quả thực.

Rèn luyện kỹ năng đảm bảo an toàn trên không gian mạng giúp các em phát huy tác dụng và giảm thiểu tác hại của mạng xã hội đối với cuộc sống sinh hoạt và học tập, đặc biệt các vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên.

### *Những việc cần làm*

Hãy nhớ một số từ khóa sau đây: **Bảo mật, trách nhiệm, suy nghĩ, phòng ngừa, chủ động** và hãy xem những từ khóa ấy được diễn giải như thế nào.

#### *Bảo mật thông tin cá nhân khi vào mạng:*

- Sử dụng mật khẩu cá nhân có độ an toàn cao, thay đổi định kỳ để tránh bị lộ mật khẩu. Không tiết lộ mật khẩu hoặc cho bất kỳ ai dùng chung tài khoản mạng xã hội với mình;

- Thiết lập cài đặt riêng tư cho các tài khoản trên mạng xã hội để hạn chế người khác có thể tùy tiện đăng thông tin lên trang cá nhân của mình và chỉ cho phép bạn bè, người quen gửi bình luận;

- Hạn chế chia sẻ rộng rãi những thông tin cá nhân như điện thoại, số căn cước công dân, tên tuổi thật, địa chỉ nhà riêng, vị trí hiện tại...;

- Luôn đăng xuất sau khi kết thúc việc dùng mạng xã hội, đặc biệt ở các máy tính dùng chung.

#### *Sử dụng mạng xã hội có trách nhiệm, văn minh, lịch sự:*

- Không chia sẻ rộng rãi những hình ảnh, clip hoặc thông tin quá riêng tư về mình và người khác;

- Tích cực ủng hộ những thông điệp và hành động tích cực, những chiến dịch vì cộng đồng;

- Lịch sự và tôn trọng khi bình luận về người khác; tránh sa đà vào những cuộc tranh cãi không có hồi kết hoặc dùng từ ngữ miệt thị, xúc phạm để tấn công người khác;

- Chặn (block) hoặc hủy theo dõi những người cư xử thô lỗ, thiếu văn hóa trên mạng;

- Hạn chế kết bạn, giao lưu với những tài khoản mạng xã hội không rõ ràng về nhân thân hoặc cố tình ẩn mọi thông tin thực về mình;

- Nghiêm khắc kiểm soát thời gian sử dụng mạng xã hội, tránh bị nghiện mạng, ảnh hưởng xấu đến học tập và cuộc sống.

**Suy nghĩ kỹ khi tạo ra hoặc chia sẻ các nội dung trên mạng:**

- Luôn ý thức về tốc độ lây lan và tác động ngay lập tức của những thông tin do mình đăng tải/ chia sẻ: hãy nhớ thông tin chúng ta đưa lên mạng sẽ tồn tại vĩnh viễn (kể cả khi đã xóa ngay sau đó, bởi có thể người khác đã chụp màn hình và lưu lại);

- Cần trọng khi tiếp cận với những nội dung gây sốc, “hot trend” (xu hướng đang thịnh hành). Đôi khi đó là những thông tin không chính xác hoặc xu hướng phản cảm, có thể gây hại đến bản thân mình.

**Phòng ngừa mọi nguy cơ bắt nạt, quấy rối, xâm hại tình dục trên mạng:**

- Không vào những trang web đen, khiêu dâm... theo sự lôi kéo của bạn bè hoặc vì tò mò;

- Thận trọng trước những lời mời kết bạn từ người lạ: tốt nhất nên xem qua trang cá nhân của họ, không nhận lời mời kết bạn với tài khoản hoàn toàn “ẩn danh” hoặc đăng những hình ảnh, thông tin phản cảm, thiếu độ tin cậy;

- Cảnh giác khi được bạn bè, người quen trên mạng xã hội mời xem những clip, hình ảnh riêng tư, nhạy cảm (của chính họ hoặc các nhân vật nổi tiếng, của bạn bè mình...);

- Cắt đứt liên lạc qua mạng xã hội với những người khiến bạn thấy khó chịu, phản cảm;

- Khuyến khích bạn bè sử dụng mạng xã hội an toàn, cảnh giác trước những nguy cơ tiềm ẩn.

**Chủ động lên tiếng, tích cực ứng phó và tìm kiếm sự trợ giúp khi bản thân hoặc bạn bè bị bắt nạt, quấy rối, xâm hại tình dục trên mạng:**

- Không tìm cách trả thù cho hả giận mà bình tĩnh ứng phó, không trả lời hoặc chặn việc gửi tin nếu bị kích bác, công kích cá nhân;

- Lên tiếng phản đối trước những hành vi khiếm nhã, bạo lực trên mạng nhằm vào mình hoặc người khác. Không im lặng chịu đựng nếu bị tấn công, bị đe dọa trên mạng; hãy thông báo cho người đáng tin cậy như cha mẹ, thầy cô, bạn thân... để được tư vấn cách xử lý phù hợp;

- Tích cực tìm kiếm mọi sự trợ giúp có thể để thoát ra tình huống nguy hiểm trên mạng (hoặc xuất phát từ giao tiếp trên mạng), ngay cả khi đã bị lôi kéo, dụ dỗ hoặc lừa đảo; không hoang mang khi bị kẻ xấu đe dọa tung thông tin cá nhân, hình ảnh/câu chuyện riêng tư của mình để gây sức ép. Nếu không thể tìm được sự trợ giúp nào ở gần mình, hãy gọi đến đường dây nóng 111 để được hỗ trợ;

- Kịp thời hỗ trợ hoặc báo cho người có trách nhiệm nếu biết bạn bè đang gặp nguy cơ bị quấy rối, bạo lực trên không gian mạng.

### **3. Thông điệp chủ chốt**

- **Để có kiến thức cần phải học và cập nhật thông tin. Để có kỹ năng cần phải rèn luyện không ngừng.**
- **Các kỹ năng giới thiệu trên đây là những kỹ năng sống cần thiết, cơ bản vị thành niên cần có để bảo vệ, chăm sóc sức khỏe sinh sản cho bản thân và bạn bè. Ngoài ra, thực hành tốt những kỹ năng này còn giúp các trở nên tự tin, tích cực, thích nghi với mọi hoàn cảnh.**
- **Các kỹ năng sống cần thiết cho vị thành niên thường không riêng rẽ mà phối hợp chặt chẽ với nhau. Trong một tình huống, các em có thể sử dụng nhiều kỹ năng để giải quyết hiệu quả một hay nhiều vấn đề mà các em gặp phải.**
- **VTN nên tham khảo áp dụng một số kỹ năng xử lý các tình huống cụ thể thường gặp được trình bày ở mục “Hướng dẫn các hoạt động truyền thông theo chủ đề” ở Phần III tiếp sau đây.**

## **Phần II. TỔNG QUAN VỀ TRUYỀN THÔNG**

1. Khái niệm và mô hình truyền thông
2. Phương pháp truyền thông về sức khỏe sinh sản VTN
3. Một số hình thức truyền thông về chăm sóc sức khỏe vị thành niên

# 1. Khái niệm và mô hình truyền thông

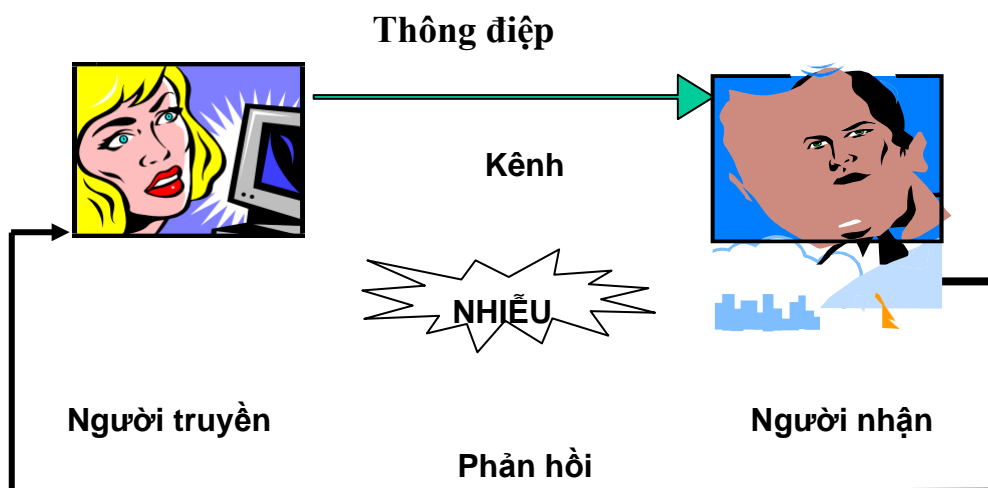
## 1.1. Khái niệm truyền thông

Truyền thông là quá trình giao tiếp, chia sẻ, trao đổi các tin tức, thông điệp từ người truyền đến người nhận nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ và hành vi của người nhận.

Đặc trưng quan trọng của truyền thông là tính 2 chiều.

## 1.2. Mô hình truyền thông

Quá trình truyền thông được diễn tả qua mô hình sau đây:



### 1.2.1. Người truyền

Người truyền hay truyền thông viên là người cung cấp thông tin. Người truyền có thể là một cá nhân, một nhóm, một cơ quan, tổ chức. Người truyền cần có kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng truyền thông.

### 1.2.2. Người nhận

Người nhận hay đối tượng truyền thông là người tiếp nhận các thông điệp. Họ có thể là một cá nhân, một nhóm người hay toàn thể cộng đồng. Trước khi thực hiện một hoạt động truyền thông, cần phân tích kỹ người nhận để lựa chọn các yếu tố khác (thông điệp, kênh truyền thông, thông tin phản hồi, thậm chí cả người truyền...) cho phù hợp.

### 1.2.3. Thông điệp

Thông điệp truyền thông là những nội dung truyền thông cơ bản được trình bày ngắn gọn, súc tích, thuyết phục về một vấn đề nào đó mà người truyền muốn chuyển tới người nhận nhằm thu hút đối tượng, kêu gọi đối tượng hành động.

### 1.2.4. Kênh

Là phương tiện và cách thức để chuyển tải thông điệp truyền thông đến đối tượng truyền thông. Có 2 kênh truyền thông chính:

- Truyền thông trực tiếp: là truyền thông mặt đối mặt như nói chuyện, tư vấn,

thảo luận nhóm, hội họp...

- Truyền thông gián tiếp (còn gọi là truyền thông đại chúng): là truyền thông qua những phương tiện như loa, đài phát thanh, đài truyền hình, các tài liệu in ấn như báo chí, áp phích, tranh quảng cáo, internet...

Mỗi kênh truyền thông đều có ưu điểm và hạn chế. Vì vậy, cần phối hợp sử dụng các kênh, phương tiện truyền thông để đạt được hiệu quả cao nhất. Ví dụ phối hợp giữa thảo luận nhóm và phát tài liệu, tờ rơi.

### **1.2.5. Phản hồi**

Phản hồi là những thông tin, ý kiến được phản ánh từ người nhận đến người truyền. Dựa vào phản hồi, người truyền có thể đánh giá được tác động, kết quả của quá trình truyền thông, từ đó có thể điều chỉnh nội dung, phương pháp thích hợp và kịp thời làm cho quá trình truyền thông được hiệu quả.

Thông tin phản hồi có thể thu nhận trực tiếp từ đối tượng hoặc qua quan sát, qua các hoạt động giám sát, đánh giá sự thay đổi kiến thức, thái độ, hành vi của đối tượng.

### **1.2.6. Nhiễu**

Nhiễu là những hiện tượng diễn ra không bình thường, không mong muốn khiến cho công việc đang thực hiện gặp khó khăn trở ngại, làm sai lệch thông tin truyền đi.

Trong công tác truyền thông, nhiễu có thể là tiếng ồn, môi trường quá nóng, quá lạnh hoặc sự xuất hiện của những người, những việc, sự việc ảnh hưởng đến quá trình truyền thông. Nhiễu cũng có thể là những ngôn ngữ khó hiểu, là việc đưa thông tin liên tục, quá nhiều hoặc không liên quan đến nội dung truyền thông.

## **2. Các phương pháp truyền thông về sức khỏe sinh sản VTN**

Lứa tuổi VTN là lứa tuổi học sinh, sinh viên đang ngồi trên ghế nhà trường. Để thực hiện truyền thông cho đối tượng này, các thầy cô giáo và cán bộ y tế học đường có thể áp dụng phương pháp “đào tạo cùng tham gia”.

Với phương pháp này, quá trình truyền thông sẽ diễn ra một cách hào hứng, vui vẻ, lấy học sinh (hay người nhận nói chung) làm trung tâm. Từ đó, giúp các em tiếp nhận kiến thức dễ dàng, tích cực và tạo thuận lợi cho việc thay đổi hành vi trong chăm sóc sức khỏe sinh sản VTN.

Dưới đây là một số phương pháp “đào tạo cùng tham gia”

### **2.1. Động não**

Động não là cách thu thập nhiều ý kiến của những người tham gia (người nhận truyền thông-dưới đây gọi chung là học viên – HV) ngay tại chỗ trong một thời gian ngắn. Trong quá trình động não, các HV có thể phát biểu nhiều lần hơn bình thường, tất cả các ý kiến của họ đều được ghi nhận và tôn trọng.

**Cách thực hiện:**

- Giảng viên (GV) nêu vấn đề hoặc câu hỏi.
- Ghi lại tất cả các ý kiến của học viên càng nhanh càng tốt, không bỏ sót một ý nào ngay cả khi ý kiến này không phù hợp. Việc này tiếp tục cho tới khi không còn một ý kiến nào. Cũng có thể mời học viên lần lượt phát biểu.
- Sau khi đã hết ý kiến, giảng viên cùng học viên phân tích, làm rõ và thảo luận các ý kiến này sâu hơn. Với sự giúp đỡ của giảng viên, học viên sẽ quyết định xem ý kiến nào đúng và giữ lại.

## **2.2. Thuyết trình**

Thuyết trình là việc trình bày bằng lời về một chủ đề nhất định. Tuy nhiên để thuyết trình tốt, thu hút người nghe, có hiệu quả thì người thuyết trình đồng thời phải áp dụng, kết hợp nhuần nhuyễn nhiều kiến thức và kỹ năng có liên quan.

### ***Cách thực hiện:***

- Giới thiệu chủ đề
- Trình bày chủ đề
- Kết luận những điểm chính
- Đặt câu hỏi kiểm tra xem học viên có nắm vững những điều vừa nghe không

Lưu ý: một lần thuyết trình không nên dài quá 10 phút.

## **2.3. Thảo luận nhóm**

Thảo luận nhóm là việc phân chia học viên thành các nhóm nhỏ (2 đến 7 người) để họ cùng thảo luận về một vấn đề cụ thể hoặc để hoàn thành một nhiệm vụ được giao. Phương pháp này đặc biệt có tác dụng khi học viên đã có kinh nghiệm nhất định về chủ đề thảo luận hoặc khi cần tìm ra giải pháp cho một vấn đề.

### ***Cách thực hiện:***

- Phân chia thành viên và địa điểm cho các nhóm.
- Đặt câu hỏi/công việc cần thảo luận. Quyết định khoảng thời gian dành cho thảo luận. Chiếu hoặc ghi câu hỏi và thời gian kết thúc thảo luận lên bảng.
- Phân công nhóm trưởng (dẫn dắt thảo luận và báo cáo lại kết quả) và thư ký (ghi chép các ý kiến) cho mỗi nhóm. Phát các văn phòng phẩm cần thiết cho mỗi nhóm.
- Trong khi các nhóm thảo luận, giảng viên quan sát để hỗ trợ kịp thời.
- Trước khi hết thời gian 1-3 phút nên báo cho học viên biết để họ có thể nhanh chóng kết thúc phần thảo luận và hoàn thành bài trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- Sau phần trình bày của mỗi nhóm, giảng viên cần tóm tắt lại các điểm chính/kết luận đã đạt được qua cuộc thảo luận.



## **2.4. Thu thập ý kiến qua các tấm thẻ màu**

Là phương pháp thu thập ý kiến của học viên về một vấn đề nào đó thông qua các tấm bìa màu. Phù hợp với việc liệt kê các bước, các nội dung... Học viên có thể đứng lên, di chuyển khi dán bìa tạo nên không khí vui vẻ, sôi động. Giảng viên có thể dễ dàng điều chỉnh các ý kiến mà học viên đưa ra bằng việc thay đổi vị trí hoặc loại bỏ các tấm bìa không phù hợp.

### ***Cách thực hiện:***

- Phát cho học viên các tấm bìa màu, bút dạ
- Hướng dẫn học viên ghi câu trả lời lên 1 tấm bìa, viết chữ to, rõ ràng, không quá 5 âm tiết.
- Học viên ghi câu trả lời ngắn gọn lên các tấm bìa màu theo yêu cầu của giảng viên. Dán các tấm bìa màu ghi câu trả lời theo vị trí quy định.
- Giảng viên cùng học viên thảo luận, phân tích các câu trả lời. Có thể loại bỏ, thay đổi vị trí các tấm bìa cho phù hợp.
- Tóm tắt, kết luận các điểm chính.

## **2.5. Đóng vai**

Là một hoặc một nhóm học viên diễn trước lớp một tình huống có khả năng xảy ra trong thực tế. Đây là phương pháp học tập vui nhộn và giúp cho học viên làm quen với các tình huống có khả năng xảy ra trong thực tế, qua đó tăng thêm kiến thức, kỹ năng và lòng tự tin cho họ.

### ***Cách thực hiện:***

- Nêu chủ đề đóng vai
- Phân vai diễn và dành thời gian cho học viên nghiên cứu vai diễn.
- Giảng viên có thể làm mẫu đóng vai trước lớp nếu tình huống này xa lạ với học viên. Động viên học viên đóng cho thật với vai diễn.
- Dành thời gian cho các nhóm thực hành tại chỗ (nếu có nhiều nhóm).
- Mời một nhóm đại diện lên diễn trước lớp và nhận xét.
- Thảo luận/nhận xét sau khi đóng vai: đầu tiên mời các học viên là khán giả nhận xét sau đó mời người đóng vai nhận xét, và cuối cùng là nhận xét của giảng viên.

## **2.6. Trò chơi**

Trò chơi giúp giảm bớt không khí căng thẳng, tạo ra không khí thoải mái và lấy lại sự tập trung của học viên, giúp cho quá trình tiếp thu kiến thức nhanh hơn. Lựa chọn trò chơi dựa trên mục đích, thời gian cho phép, số lượng học viên, nguyên liệu cần có, khoảng không gian sẵn có...

### ***Cách thực hiện:***

Nêu tên trò chơi

Quy định thời gian chơi  
Giới thiệu luật chơi  
Chơi thử (nháp)  
Chơi thật  
Thưởng, phạt theo luật chơi  
Nêu thông điệp của trò chơi.

### **3. Một số hình thức truyền thông về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên**

#### **3.1. Nói chuyện sức khỏe**

Nói chuyện sức khỏe là hình thức truyền thông trực tiếp với nhóm lớn (30-40 học sinh, tương đương 1 lớp) nhằm phổ biến kiến thức và khuyến khích các em cùng hành động giải quyết các vấn đề về sức khỏe sinh sản vị thành niên.

##### ***Cách thực hiện:***

- Mở đầu: sau khi chào hỏi và làm quen, cần tạo sự hứng thú để thu hút các em tham gia vào buổi truyền thông. Một số cách mở đầu ấn tượng như: kể chuyện, chiếu tranh ảnh, chiếu một đoạn phim ngắn... sau đó đặt câu hỏi cho các em suy nghĩ và trả lời, từ đó nêu chủ đề chính của buổi nói chuyện.

- Cung cấp các thông điệp chính: chỉ nên đưa 3-5 thông điệp. Với mỗi thông điệp, cần làm rõ bằng cách nêu ví dụ thực tế, số liệu thống kê, trích dẫn lời chuyên gia, dùng sự so sánh... để các em dễ hình dung và ghi nhớ. Khuyến khích các em nêu câu hỏi, chọn 1-3 câu hỏi để cùng bàn luận và trả lời. Với những câu hỏi khó hoặc ngoài tầm hiểu biết, truyền thông viên nên thẳng thắn thừa nhận và hẹn trả lời vào dịp khác sau khi tìm hiểu thêm hoặc hỏi ý kiến chuyên gia.

- Kết thúc: tóm tắt ý chính, nêu những việc cần làm, kêu gọi hành động.

#### **3.2. Sinh hoạt câu lạc bộ VTN**

Câu lạc bộ VTN được thành lập nhằm cung cấp những kiến thức về sức khỏe sinh sản VTN, tư vấn và giải đáp thắc mắc cho các em bằng nhiều cách thức như đối thoại, tọa đàm, hái hoa dân chủ... Câu lạc bộ cần có lịch sinh hoạt định kỳ, đều đặn để tạo sân chơi bổ ích cho các em.

##### ***Cách thực hiện một buổi sinh hoạt Câu lạc bộ:***

- Chào hỏi, bắt nhịp 1 bài hát vui nhộn hoặc chơi 1 trò chơi tập thể để ổn định trật tự và kết nối các thành viên.

- Giới thiệu chủ đề, chương trình của buổi sinh hoạt. Giới thiệu người dẫn chương trình lên điều hành sinh hoạt hoặc chính thầy cô giáo là người điều hành. Người điều khiển chương trình phải nắm vững nội dung chính của buổi sinh hoạt để hướng mọi người đến những vấn đề chủ yếu đã đề ra, đồng thời phải linh hoạt, tùy cơ ứng biến. Người điều hành nêu vấn đề, phổ biến nội dung sinh hoạt thông qua các hình thức: diễn giảng, tọa đàm, sinh hoạt văn nghệ; biểu diễn nghệ thuật; sinh hoạt ngoài trời với những hoạt động thể dục thể thao, tham quan du lịch, giới

thiệu sách báo... Người điều hành cần tạo không khí cởi mở, vui vẻ, động viên, khuyến khích các thành viên tham gia phát biểu hoặc chia sẻ các vấn đề mà họ quan tâm trong buổi sinh hoạt.

- Ban chủ nhiệm CLB tổng kết, cảm ơn các thành viên đã tham gia sinh hoạt, biểu dương những người tham gia nhiệt tình, nêu chủ đề sinh hoạt lần sau để các em tìm hiểu thông tin và chuẩn bị nội dung tham gia.

### **3.3. Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về sức khỏe sinh sản VTN**

Tổ chức cuộc thi nhằm đánh giá sự hiểu biết và thực hành của đối tượng về chủ đề sức khỏe sinh sản vị thành niên, khuyến khích các em và các thành viên trong cộng đồng quan tâm đến chủ đề này. Cuộc thi có thể được tổ chức trực tiếp hoặc gián tiếp dưới nhiều hình thức như: trả lời câu hỏi, biểu diễn tiểu phẩm, vẽ, sáng tác thơ/bài hát, thi truyền thông viên giỏi...

#### ***Cách thực hiện:***

- Chuẩn bị: lập kế hoạch chi tiết về nội dung cuộc thi, kinh phí, địa điểm, phương tiện, thành phần dự thi, ban tổ chức và ban giám khảo; họp các bên liên quan thống nhất kế hoạch, chương trình; thông báo/gửi giấy mời tới các thành phần tham gia; tập huấn, thông tin về cuộc thi để thu hút người dự thi và tham dự với vai trò khán giả.

- Tổ chức thi và trao giải thưởng: tổ chức chấm thi công bằng, minh bạch; công khai kết quả cuộc thi giữa ban tổ chức với ban giám khảo và các bên liên quan; trao giải thưởng phù hợp.

- Đánh giá sau cuộc thi: tổng kết cuộc thi và những bài học kinh nghiệm, đưa tin về cuộc thi để tạo dư luận và tinh thần tốt cho cuộc thi sau đồng thời khích lệ các em tăng cường tìm hiểu các kiến thức và thực hành về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên.

### **3.4. Tập huấn cho học sinh trong giờ ngoại khóa**

Tập huấn nhằm nâng cao kiến thức, kỹ năng về sức khỏe sinh sản VTN cho học sinh là hoạt động rất hiệu quả, đòi hỏi phải có sự chuẩn bị chu đáo trước mỗi buổi, mỗi khóa tập huấn. Muốn đạt được thành công, giảng viên cần sử dụng triệt để các phương pháp đào tạo có sự tham gia để phát huy tính tích cực của học sinh.

#### ***Cách thực hiện:***

- Chuẩn bị chu đáo trước tập huấn về nội dung, thời gian, địa điểm, phương pháp, phương tiện, kế hoạch bài giảng...

- Tiến hành tập huấn: lượng giá trước tập huấn, khởi động bằng trò chơi, bài hát, câu đố; nêu nội dung tập huấn; sử dụng các phương pháp đào tạo tích cực để cung cấp kiến thức của từng phần học, mỗi phần nên sử dụng một phương pháp khác nhau để tạo sự hứng thú cho học sinh. Lượng giá sau tập huấn.

- Tổng kết lại các nội dung tập huấn, khen ngợi những điểm mạnh của học viên, rút kinh nghiệm những điều cần cải thiện cho lần sau.

### **Phần III. HƯỚNG DẪN CÁC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG TRỰC TIẾP THEO CHỦ ĐỀ**

Chủ đề 1. Tuổi dậy thì

Chủ đề 2. Tình bạn và tình yêu đôi lứa

Chủ đề 3. Tình dục an toàn và đồng thuận

Chủ đề 4. Mang thai, tránh thai

Chủ đề 5. Bệnh lây truyền qua đường tình dục

Chủ đề 6. Tảo hôn và hôn nhân cận huyết

Chủ đề 7. Xâm hại tình dục trẻ em

Chủ đề 8. Một số khái niệm về giới tính và giới

Chủ đề 9. Một số kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản VTN

Có rất nhiều cách để truyền tải kiến thức về SKSS VTN cho đối tượng VTN. Phần này gợi ý các hoạt động diễn ra khi truyền thông theo chủ đề với kiến thức là nội dung của 9 chủ đề đã nêu trong phần I. Trên cơ sở phân tích đối tượng truyền thông (lứa tuổi, thói quen, sở thích, hành vi cần thay đổi...), truyền thông viên sẽ quyết định sử dụng những gợi ý này hoặc sáng tạo theo cách của mình, áp dụng các phương pháp tiếp cận phù hợp với đối tượng để truyền thông hiệu quả.

## Chủ đề 1: Tuổi dậy thì

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được khái niệm tuổi dậy thì;
2. Liên hệ được các thay đổi tâm sinh lý của bản thân mình khi bước vào tuổi dậy thì;
3. Liệt kê được những nội dung chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì;
3. Trình bày được những thông tin chính về kinh nguyệt và xuất tinh.

**Phương pháp:**

- Thuyết trình
- Động não
- Thảo luận nhóm
- Đóng vai

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 2 “Tuổi dậy thì”
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- Các bản chiếu.
- 5-10 phần quà nhỏ

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	Khởi động Ôn định trật tự, bắt nhịp bài hát “Tia nắng, hạt mưa”	5 phút	Thuyết trình	

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	Nêu sự liên quan giữa bài hát và tuổi dậy thì (tuổi này thay đổi như thời tiết nhưng lại trong sáng như tia nắng, trong veo như hạt mưa). Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông.			
2	<i>Khái niệm tuổi dậy thì</i> Hỏi HS hiểu thế nào là tuổi dậy thì Mời 1-2 HS phát biểu Tổng hợp bằng bản chiếu	10 phút	Thuyết trình	Giấy A0, bút dạ, bảng ghim Giấy A4 ghi câu hỏi
3	<i>Thay đổi tâm sinh lý, nguy cơ, chăm sóc tuổi dậy thì</i> Chia 4 nhóm thảo luận trong 10 phút, phát cho mỗi nhóm 1 câu hỏi và giấy A0, bút dạ: 1. Nêu những thay đổi về sinh lý tuổi dậy thì 2. Nêu những thay đổi về tâm lý tuổi dậy thì 3. Trình bày những nguy cơ có thể gặp ở tuổi dậy thì 4. Trình bày cách vệ sinh cơ quan sinh dục nam và vệ sinh cơ quan sinh dục nữ Các nhóm dán kết quả thảo luận lên bảng. Từng nhóm cử đại diện trình bày trong thời gian 3-4 phút/ 1 nhóm. GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu	40 phút		Bảng trắng, bút dạ, giấy A0, bản chiếu
4	<i>Kinh nguyệt và xuất tinh</i> Hỏi các em biết những thông tin gì hoặc có trải nghiệm gì về kinh nguyệt và xuất tinh. Dành 3-5 phút cho HS viết điều đó ra tờ giấy nhỏ rồi gấp lại, thả vào 1 cái hộp. GV bốc ngẫu nhiên 3-5 tờ giấy, đọc to nội dung và mời HS bình luận Sau đó giới thiệu nội dung bằng các bản chiếu	15 phút	Thuyết trình Động não	Giấy A5, bản chiếu
5	<i>Trò chơi Tìm từ trong ô chữ</i> Chia HS thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3-5 em	15 phút	Trò chơi Thuyết	Bảng ô chữ Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	<p>đứng hoặc ngồi riêng từng nhóm. GV phát cho mỗi nhóm một bảng ô chữ và 1 bút dạ.</p> <p>Nhiệm vụ của các nhóm là khoanh vùng các từ liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên. GV hô Bắt đầu là hiệu lệnh để các nhóm tìm và khoanh từ. Sau 3 phút, GV hô Kết thúc và yêu cầu các nhóm dừng chơi. Yêu cầu các nhóm chuyển bảng kết quả của nhóm mình cho nhóm khác (nhóm 1 chuyển cho nhóm 2, nhóm 2 chuyển cho nhóm 3..., nhóm cuối cùng chuyển về cho nhóm 1).</p> <p>GV chiếu đáp án và mời các nhóm chấm điểm.</p> <p>Mỗi từ khoanh chính xác được 1 điểm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng và được tặng quà, nhóm nào thấp điểm nhất bị phạt nhảy lò cò một vòng.</p> <p>GV mời HS nói về các từ khóa vừa khoanh.</p>		trình	
7	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

## Chủ đề 2. Tình bạn và tình yêu đôi lứa

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được khái niệm, vai trò và đặc điểm của tình bạn
2. Trình bày được đặc điểm của tình yêu đôi lứa tuổi vị thành niên
3. Phân biệt được tình bạn và tình yêu đôi lứa

**Phương pháp:**

- Trò chơi
- Thuyết trình ngắn
- Động não
- Thảo luận nhóm

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 3 “Tình bạn và tình yêu đôi lứa”
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<p><i>Khởi động</i></p> <p>Tổ chức trò chơi “Nhớ tên”: Yêu cầu HS đứng thành vòng tròn, quay mặt vào tâm vòng tròn. Người thứ nhất giới thiệu tên mình, người thứ 2 (tay phải) sẽ lặp lại tên người thứ nhất và giới thiệu tên mình. Người thứ ba nhắc lại tên hai người trước rồi đến tên mình. Trò chơi sẽ tiếp tục cho đến hết các thành viên tham gia. Nếu ai quên hoặc đọc nhầm tên theo thứ tự đứng thì sẽ phải đứng lên, ngồi xuống 3 lần và chơi tiếp.</p> <p>Kết thúc trò chơi mọi người sẽ biết hết tên nhau.</p> <p>Nêu mối liên quan giữa trò chơi và chủ đề truyền thông (Con người không thể sống một mình mà cần có mối quan hệ với mọi người. Trong các mối quan hệ, tình bạn và tình yêu đôi lứa rất gần gũi</p>	10 phút	Trò chơi	



Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	với tuổi VTN. Để bắt đầu một mối quan hệ thì việc giới thiệu tên mình và nhớ tên người đối diện là rất quan trọng) Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông.			
2	<i>Khái niệm tình bạn</i> Hỏi HS hiểu thế nào là tình bạn? Mời 1-2 HS phát biểu Tổng hợp bằng bản chiếu	10 phút	Thuyết trình	Giấy A0, bút dạ, bảng ghim Giấy A4 ghi câu hỏi
3	<i>Vai trò của tình bạn</i> Hỏi: theo các em, tình bạn có những vai trò gì? Yêu cầu học sinh suy nghĩ trong 2 phút, sau đó gọi 1 số HS trả lời, bạn sau không nói lại ý của bạn trước. GV ghi lại các ý kiến lên bảng. Khi nào HS hết ý kiến hoặc ước lượng thời gian vừa đủ thì dừng lại. GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu Giới thiệu và phân tích bản chiếu về đặc điểm của tình bạn	10 phút	Động não Nghĩ nhiều nói 1 không trùng	Bảng trắng, bút dạ, giấy A0, bản chiếu
4	<i>Khái niệm tình yêu đôi lứa</i> GV trình chiếu bằng giấy A0 hoặc máy chiếu và phân tích	5 phút		
5	<i>Vai trò của tình yêu đôi lứa</i> Hỏi: tình yêu đôi lứa có vai trò gì? Yêu cầu HS viết ra giấy A4 trong 3 phút, hỏi xem HS nào viết được 1, 2, 3... vai trò. Mời HS viết được ít nhất và nhiều nhất đọc to kết quả. Phân tích và tổng hợp bằng bản chiếu.	10 phút	Thuyết trình Động não	Giấy A5, bản chiếu
6	<i>Đặc điểm của tình yêu đôi lứa tuổi VTN</i> Phát thẻ màu, yêu cầu mỗi em tìm 1 từ mô tả tình yêu đôi lứa tuổi vị thành niên, viết từ đó lên thẻ sau đó dán lên bảng. GV tổng hợp bằng bản chiếu	10 phút	Thu thập ý kiến qua thẻ màu	Thẻ màu Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
7	<p><i>Phân biệt tình bạn và tình yêu đôi lứa</i></p> <p>Yêu cầu HS suy nghĩ và viết ra giấy A4 những điều các em suy nghĩ về tình bạn và tình yêu đôi lứa để thuyết trình trước lớp sau 5 phút chuẩn bị.</p> <p>Mời 2-3 HS trình bày</p> <p>Mời các HS khác nhận xét</p> <p>GV kết luận: tình bạn và tình yêu đôi lứa đều thể hiện sự trao nhận tình cảm, sự gắn kết và chỉ khác nhau ở chỗ tình yêu đôi lứa có nhu cầu về tình dục còn tình bạn chỉ có nhu cầu tình cảm.</p> <p>GV tổng hợp bằng bản chiếu</p>	30 phút	Động não Thuyết trình	Giấy A4 Bút bi Bản chiếu
8	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

### Chủ đề 3. Tình dục an toàn và đồng thuận

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được vai trò của tình dục
2. Liệt kê được các hành vi tình dục an toàn và không an toàn
3. Trình bày được những thông tin chính về tình dục đồng thuận
4. Ghi nhớ được những việc cần thực hiện để kiềm chế ham muốn tình dục

**Phương pháp:**

- Thuyết trình ngắn
- Động não
- Thảo luận nhóm
- Phân tích và giải quyết tình huống

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 4 “Tình dục an toàn và đồng thuận”
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ

#### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	Giới thiệu chủ đề và mục tiêu truyền thông bằng bản chiếu	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu
2	<i>Vai trò của tình dục</i> Hỏi HS: Tình dục có xấu không? Vì sao? Hành vi tình dục nhằm mục đích gì? Mời 1-2 HS phát biểu Tổng hợp bằng bản chiếu	10 phút	Thuyết trình	Giấy A0, bút dạ, bảng ghim Giấy A4 ghi câu hỏi
3	<i>Hai loại hành vi tình dục</i> Phát cho mỗi HS 1 thẻ màu, yêu cầu các em ghi 1 hành vi tình dục lên thẻ màu đó.	15 phút	Động não Thẻ màu	Bảng trắng, bút dạ

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	<p>GV chia bảng thành 2 cột, ghi Tình dục có xâm nhập và Tình dục không xâm nhập. Đề nghị HS tự lên bảng dán thẻ màu của mình vào cột phù hợp.</p> <p>GV hướng dẫn HS bàn luận về kết quả trên bảng, xem các em có muốn thay đổi gì không và giải thích tại sao.</p> <p>Kết luận thế nào là hành vi tình dục không xâm nhập và có xâm nhập.</p>			Thẻ màu Bản chiếu
4	<p><i>Tình dục an toàn</i></p> <p>Mời 1-2 HS trả lời câu hỏi: Em hiểu thế nào là tình dục an toàn?</p> <p>GV phân tích bằng bản chiếu</p> <p>Mời HS xem lại các thẻ màu gắn trên bảng ở hoạt động trước, yêu cầu các em tìm những hành vi tình dục an toàn và không an toàn.</p> <p>Đề nghị các em giải thích một số hành vi (tại sao lại chọn hành vi đó).</p> <p>Hỏi HS: Tình dục không an toàn gây ra những hậu quả gì?</p> <p>Mời 2-3 HS phát biểu</p> <p>GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu.</p>	15 phút	Động não Thuyết trình	Bảng trắng Bút dạ Bản chiếu
5	<p><i>Tình dục đồng thuận</i></p> <p>Hỏi: Em hiểu thế nào là tình dục đồng thuận?</p> <p>Mời 1-2 HS trả lời</p> <p>GV chiếu bản chiếu và phân tích</p> <p>GV nhấn mạnh: QHTD đồng thuận nhưng phải tuân theo quy định của luật. Tình dục không đồng thuận là vi phạm luật pháp nhưng tình dục có đồng thuận vẫn có thể vi phạm luật pháp.</p>	10 phút	Thuyết trình Động não	Giấy A5, bản chiếu
6	<p><i>Kiểm chế ham muốn tình dục</i></p> <p>GV phát tình huống cho các nhóm hoặc chiếu lên màn hình: Q là học sinh lớp 8, đang nghỉ hè. Ở nhà 1 mình buồn, Q thường xem phim tâm lý tình cảm rồi thủ dâm để giải tỏa ham muốn tình dục.</p>	30 phút	Phân tích và giải quyết tình huống Thuyết trình	Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	<p>Hầu như ngày nào Q cũng thủ dâm, ít nhất là 1 lần...</p> <p>Câu hỏi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thủ dâm có xấu không? Vì sao?</li> <li>- Q sẽ bị ảnh hưởng sức khỏe như thế nào?</li> <li>- Hãy giúp Q cách khắc phục tình trạng này?</li> </ul> <p>Thời gian thảo luận và viết ra giấy A4 là 10 phút</p> <p>Mời từng nhóm báo cáo kết quả.</p> <p>GV phân tích và tổng hợp bằng bản chiếu</p>		trình	
8	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

## Chủ đề 4. Mang thai, tránh thai

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Mô tả được sự thụ thai và các dấu hiệu nghi ngờ mang thai
2. Liệt kê được những nguy cơ khi mang thai ở tuổi VTN
3. Trình bày được thái độ xử trí khi nghi ngờ mang thai
4. Nêu được ưu nhược điểm của những biện pháp tránh thai phù hợp với VTN
5. Giải thích được một số quan niệm sai lầm về mang thai và tránh thai

**Phương pháp:**

- Thuyết trình ngắn
- Động não
- Chiếu clip
- Thảo luận nhóm

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 5 “Mang thai, tránh thai”
- Clip Quá trình thụ thai
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<p><i>Khởi động</i></p> <p>Kể câu chuyện về em gái mang thai khi còn đi học.</p> <p>Ngày ....., tin từ UBND xã ....., huyện ....., tỉnh... xác nhận em NTN, một nữ sinh chuẩn bị lên lớp 8 của địa phương, phải nghỉ học ở nhà do đã mang thai được 5 tháng.</p> <p>Hỏi: Các em có muốn gặp phải hoàn cảnh giống bạn gái này không? Các em có muốn biết làm thế nào để tránh mang thai ngoài ý muốn không? Buổi truyền thông này sẽ giúp các em tránh được điều</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	này. Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông			
2	<i>Sự thụ thai</i> Chiếu clip mô tả quá trình thụ thai. Yêu cầu HS chú ý xem và ghi nhớ các thông tin để trả lời câu hỏi khi xem xong clip. Hỏi: Yếu tố nào quan trọng nhất để thụ thai? Mời 1-2 HS phát biểu Tổng hợp bằng bản chiếu Hỏi: Quá trình thụ thai diễn ra như thế nào? Mời 1-2 HS phát biểu. Chiếu lại clip Tổng hợp bằng bản chiếu	15 phút	Thuyết trình Chiếu clip	Clip Quá trình thụ thai Giấy A0, bút dạ, bảng ghim Giấy A4 ghi câu hỏi
3	<i>Dấu hiệu mang thai</i> Hỏi: hãy nêu các dấu hiệu mang thai? Mời 2-3 HS phát biểu, mời 1 bạn HS lên bảng ghi lại các ý kiến. GV tổng hợp bằng bản chiếu	5 phút	Động não Thảo luận nhóm	Bảng trắng, bút dạ, giấy A0, bản chiếu
4	<i>Những nguy cơ có thể gặp khi mang thai ở VTN</i> Kể lại câu chuyện ở mục 1: bạn NTN, một nữ sinh chuẩn bị lên lớp 8 của địa phương, phải nghỉ học ở nhà do đã mang thai được 5 tháng. Hỏi: Bạn gái NTN có thể gặp phải những nguy cơ gì? Yêu cầu HS viết ý kiến ra thẻ màu và gắn lên bảng. GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu.	10 phút	Thu thập ý kiến qua thẻ màu Thuyết trình	Bảng trắng Thẻ màu Bản chiếu
5	<i>Thái độ xử trí khi nghi ngờ mang thai</i> Hỏi: Bạn L là học sinh lớp 9 có dấu hiệu chậm kinh và buồn nôn, trước đó có quan hệ tình dục với bạn trai. Em sẽ khuyên bạn L như thế nào? Mời 1-2 HS trả lời GV chiếu bản chiếu và phân tích	10 phút	Thuyết trình Động não	Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
6	<p><i>Một số biện pháp tránh thai</i></p> <p>Hỏi: hãy nêu các biện pháp tránh thai?</p> <p>Mời 3-5 HS, mỗi em nêu 1 biện pháp</p> <p>Phân tích và chốt lại 4 biện pháp tránh thai mà các em cần nhớ.</p> <p>Chia lớp 4 nhóm, phát cho mỗi nhóm 1 giấy A0, 2 bút dạ màu xanh và đỏ. Yêu cầu HS làm việc nhóm trong 5 phút, nội dung: nêu ưu nhược điểm của 1 biện pháp tránh thai.</p> <p>Nhóm 1 Tình dục không giao hợp</p> <p>Nhóm 2 Dùng bao cao su</p> <p>Nhóm 3 Uống thuốc tránh thai hàng ngày</p> <p>Nhóm 4 Uống thuốc tránh thai khẩn cấp</p> <p>Mời từng nhóm báo cáo kết quả.</p> <p>GV phân tích và tổng hợp bằng bản chiếu.</p>	20 phút	Phân tích và giải quyết tình huống Thuyết trình	Bản chiếu
7	<p><i>Một số quan niệm sai lầm</i></p> <p>GV đọc các câu nhận định, mỗi câu mời 1-2 HS giải thích vì sao sai. Làm như vậy cho đến khi hết số câu nhận định đã chuẩn bị.</p> <p>Yêu cầu HS tìm thêm các quan niệm khác mà các em lầm tưởng, cùng HS phân tích.</p> <p>GV tổng hợp 1 số quan niệm sai lầm để HS ghi nhớ.</p>	20 phút	Trò chơi Thuyết trình	Các câu nhận định và đáp án Bản chiếu
8	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng



## Chủ đề 5. Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được các nguy cơ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD ở VTN
2. Kể được những đường lây truyền của nhiễm khuẩn LTQĐTD
3. Trình bày được hậu quả của việc mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD
4. Liệt kê được các dấu hiệu và cách xử trí khi có dấu hiệu nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD
5. Giải thích được các biện pháp phòng tránh nhiễm khuẩn LTQĐTD

**Phương pháp:**

- Thuyết trình ngắn
- Động não
- Thảo luận nhóm
- Thu thập ý kiến qua thẻ màu

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 6 “Nhiễm khuẩn lây truyền qua đường tình dục”
- Thẻ màu, bút bi xanh đỏ
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<p><i>Khởi động</i></p> <p>Chơi trò chơi Lây lan: phát cho mỗi HS 1 thẻ màu, yêu cầu HS ghi tên của mình lên thẻ màu đó bằng mực đỏ. Mời tất cả HS đứng lên mang theo thẻ màu và bút bi màu xanh. GV hô Di chuyển, HS di chuyển tự do theo ý muốn. Khi GV hô Dừng lại thì HS dừng lại và kết nhóm với bạn đứng gần nhất, ghi tên của bạn đó lên thẻ. GV tiếp tục hô Di chuyển và HS lặp lại các hành động như trên. Sau 2-3 lần như vậy dừng trò chơi.</p> <p>GV hỏi xem HS nào có dấu sao (*) ở thẻ đứng về một phía và đọc tên những bạn đã ghi tên trong</p>	15 phút	Trò chơi Thuyết trình	Các thẻ màu, trong đó 1 thẻ đánh dấu sao Bút bi đỏ, xanh Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	<p>đó. GV mời các em vừa được đọc tên đứng về phía bạn HS đó rồi mở thẻ của mình đọc tên các bạn trong thẻ... Khi có 5-7 em thì dừng lại và nói rằng bạn có dấu sao ở thẻ là bạn mắc 1 nhiễm khuẩn LTQĐTD, mỗi bạn được ghi tên vào thẻ của bạn ấy được coi là đã quan hệ tình dục với bạn đó. Vậy điều gì có thể xảy ra với các bạn đang đứng cùng phía với nhau? Bạn nào có thể mắc bệnh?</p> <p>Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông</p>			
2	<p><i>Tác nhân gây nhiễm khuẩn LTQĐTD</i></p> <p>GV giới thiệu tác nhân gây bệnh bằng bản chiếu</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu
3	<p><i>Đường lây truyền nhiễm khuẩn LTQĐTD</i></p> <p>Hỏi: Nhiễm khuẩn LTQĐTD lây theo những con đường nào?</p> <p>Mời 1-2 HS phát biểu</p> <p>Tổng hợp và phân tích bằng bản chiếu</p>	5 phút		
4	<p><i>Hậu quả do mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD</i></p> <p>Hỏi: hãy nêu những hậu quả do mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD gây ra?</p> <p>Đề nghị cả lớp cùng suy nghĩ, sau đó mời 1 HS lên điều hành phần trả lời, mỗi bạn nêu 1 ý, người sau không trùng ý với người trước; mời 1 HS khác viết lên bảng ý kiến của các bạn</p> <p>GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu.</p>	10 phút	Nghĩ nhiều nói 1 không trùng Thuyết trình	Bảng trắng Bút dạ Bản chiếu
5	<p><i>Dấu hiệu nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD</i></p> <p>Hãy nêu các dấu hiệu nghi mắc nhiễm khuẩn LTQĐTD?</p> <p>Yêu cầu HS viết ý kiến ra thẻ màu và gắn lên bảng.</p> <p>GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu</p>	10 phút	Thu thập ý kiến qua thẻ màu	Bảng trắng Thẻ màu Bản chiếu
6	<p><i>Cách xử trí khi nghi ngờ mắc nhiễm khuẩn</i></p>	30 phút	Phân tích	Bảng trắng

<b>Stt</b>	<b>Hoạt động</b>	<b>Thời gian</b>	<b>Phương pháp</b>	<b>Phương tiện, dụng cụ</b>
	<p><i>LTQĐTD</i></p> <p>Chia lớp 4 nhóm, phát cho mỗi nhóm 1 tờ giấy A4 ghi tình huống như sau: “H học lớp 9 yêu M học lớp 8. Hai bạn đã có quan hệ tình dục nhiều lần và đều sử dụng bao cao su. Gần đây, H thấy chảy dịch hôi và ngứa ở đầu dương vật. Theo em, H nên làm gì?” Thời gian chuẩn bị: 15 phút. Thời gian trả lời 2-3 phút/nhóm</p> <p>GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu.</p>		và xử trí tình huống Thuyết trình	Bút dạ Bản chiếu
<b>7</b>	<p><i>Phòng tránh nhiễm khuẩn LTQĐTD</i></p> <p>Hỏi: Cần làm gì để phòng tránh nhiễm khuẩn LTQĐTD?</p> <p>Mời 1-2 HS trả lời</p> <p>GV chiếu bản chiếu và phân tích</p>	10 phút	Thuyết trình Động não	Bản chiếu
<b>8</b>	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

## Chủ đề 6. Tảo hôn và hôn nhân cận huyết

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được khái niệm tảo hôn và hôn nhân cận huyết
2. Trình bày được tác hại của tảo hôn và hôn nhân cận huyết
3. Liệt kê được các biện pháp giảm thiểu tảo hôn và hôn nhân cận huyết

**Phương pháp:**

- Thuyết trình ngắn
- Động não
- Đóng vai
- Thảo luận nhóm rì rầm
- Thu thập ý kiến qua thẻ màu

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 7 “Tảo hôn và hôn nhân cận huyết”
- Thẻ màu
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<p><i>Khởi động</i></p> <p>1. Chiếu hình ảnh của những bạn HS bị ép làm vợ, chồng khi còn đi học; hình ảnh của những em bé sinh ra từ các cặp vợ chồng có hôn nhân cận huyết.</p> <p>Hỏi: Những hình ảnh này nói lên điều gì?</p> <p>Mời 1-2 HS phát biểu</p> <p>Nêu mối liên quan giữa các hình ảnh với chủ đề.</p> <p>Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông</p> <p>2. Hoặc người truyền thông có thể mời 1 em học sinh kể lại một câu chuyện mà em đó biết về tảo hôn, từ đó đưa ra ý kiến.</p>	10 phút	Thuyết trình	Hình ảnh trên giấy hoặc trong bản chiếu Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
2	<p><i>Khái niệm tảo hôn và hôn nhân cận huyết</i></p> <p>Chia HS thành từng nhóm 3-4 em ngồi cạnh nhau, phát cho mỗi nhóm 1 tờ A4. Yêu cầu các nhóm ở bên phải trả lời câu hỏi Tảo hôn là gì, các nhóm bên trái trả lời câu hỏi Hôn nhân cận huyết là gì.</p> <p>Thời gian thảo luận và viết ra giấy 5 phút</p> <p>Mời mỗi bên 1-2 nhóm đọc to kết quả thảo luận.</p> <p>Tổng hợp bằng bản chiếu</p>	20 phút	Thảo luận nhóm rì rầm Thuyết trình	Giấy A4 Bản chiếu
3	<p><i>Tác hại của tảo hôn và hôn nhân cận huyết</i></p> <p>Thi thuyết trình về tác hại của tảo hôn và hôn nhân cận huyết</p> <p>Chia 4 nhóm, từng nhóm bàn bạc để soạn bài nói về tác hại của tảo hôn và hôn nhân cận huyết; từng HS trong nhóm tập thuyết trình trước các bạn.</p> <p>Thời gian chuẩn bị: 15 phút</p> <p>GV quan sát và hỗ trợ các nhóm</p> <p>Mời từng nhóm cử đại diện lên trước lớp trình bày.</p> <p>Các nhóm còn lại nghe và phản biện.</p> <p>GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu.</p>	40 phút	Cuộc thi Thuyết trình	Giấy A4 Bản chiếu
4	<p><i>Các biện pháp giảm thiểu tảo hôn và hôn nhân cận huyết</i></p> <p>GV phân tích bằng bản chiếu.</p>	15 phút	Thuyết trình	Bản chiếu
5	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

## Chủ đề 7. Phòng chống xâm hại tình dục trẻ em

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được khái niệm xâm hại tình dục trẻ em
2. Liệt kê được các hành vi xâm hại tình dục không tiếp xúc và có tiếp xúc
3. Trình bày được thủ phạm và hậu quả xâm hại tình dục trẻ em
4. Giải thích được những dấu hiệu nhận biết trẻ bị xâm hại tình dục
5. Thực hành được các biện pháp phòng tránh bị xâm hại tình dục

**Phương pháp:**

- Thuyết trình ngắn
- Động não
- Đóng vai
- Thảo luận nhóm rì rầm
- Thu thập ý kiến qua thẻ màu

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 8 “Xâm hại tình dục trẻ em”
- Thẻ màu
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<p><i>Khởi động</i></p> <p>Kể chuyện: Người đàn ông tên X đã giở trò thú tính với con gái riêng của vợ là cháu T. 14 tuổi. Sau mỗi lần quan hệ tình dục, tên X cho cháu T. uống thuốc tránh thai khẩn cấp và bắt cháu phải giữ bí mật, nếu tiết lộ hắn sẽ tung ảnh nhạy cảm của cháu lên mạng. Hắn đã bị kết án 20 năm tù.</p> <p>Hỏi: Các em cảm thấy như thế nào khi nghe câu chuyện này?</p> <p>Mời 1-2 HS phát biểu</p> <p>Nêu mối liên quan giữa câu chuyện với chủ đề: các em đã đúng khi tỏ thái độ căm giận người đã gây ra tội ác và thương cảm với nạn nhân. Câu</p>	10 phút	Kể chuyện Động não Thuyết trình	Câu chuyện Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	chuyện này là 1 trong vô vàn những vụ xâm hại tình dục trẻ em, nội dung mà chúng ta sẽ cùng nhau trao đổi trong buổi truyền thông hôm nay. Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông			
2	<i>Khái niệm xâm hại tình dục trẻ em</i> Hỏi HS hiểu thế nào là xâm hại tình dục trẻ em? Mời 2-3 HS ngồi cạnh nhau trao đổi rì rầm và viết ra giấy A4. Thời gian thảo luận và viết ra giấy 5 phút. Mời 1-2 nhóm đọc to kết quả thảo luận. Tổng hợp bằng bản chiếu	10 phút	Thảo luận nhóm rì rầm Thuyết trình	Giấy A4 Bản chiếu
3	<i>Các hành vi xâm hại tình dục trẻ em</i> Giới thiệu: có 2 loại xâm hại tình dục trẻ em là xâm hại tình dục không tiếp xúc và xâm hại tình dục có tiếp xúc Chia lớp 2-3 nhóm, phát cho mỗi nhóm 1 tờ A0 và 1 tập thẻ màu trên mỗi thẻ có ghi 1 hành vi xâm hại tình dục. Yêu cầu các nhóm sắp xếp và dán trên giấy A0 đã chia 2 cột (Hành vi xâm hại tình dục không tiếp xúc và Hành vi xâm hại tình dục có tiếp xúc). GV quan sát và hỗ trợ các nhóm. Sau 10 phút mời các nhóm mang sản phẩm lên bảng treo hoặc mỗi nhóm cử 2 HS cầm cho các HS của lớp nhìn. Mời các HS đặt câu hỏi cho nhóm bạn về kết quả thảo luận của họ. GV tổng hợp lại và chốt nội dung bằng bản chiếu.	20 phút	Thảo luận nhóm Thuyết trình	Thẻ màu ghi hành vi Giấy A0 Băng dính Bản chiếu
4	<i>Thủ phạm xâm hại tình dục trẻ em</i> Hỏi: thủ phạm xâm hại tình dục trẻ em là những ai? Mời 1-2 HS trả lời GV ghi lên bảng GV phân tích bằng bản chiếu.	10 phút	Thuyết trình Động não	Bảng trắng Bút dạ Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
5	<i>Hậu quả của xâm hại tình dục trẻ em:</i> GV phân tích bằng bản chiếu	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu
6	Dấu hiệu trẻ bị xâm hại tình dục Hỏi: hãy liệt kê những dấu hiệu nghi ngờ một bạn nào đó bị xâm hại tình dục? Yêu cầu các em viết ra vở nháp hoặc giấy A4 trong 2 phút. Sau đó, mời 2-3 HS đọc to kết quả. Tổng hợp và phân tích các dấu hiệu về thể chất và hành vi, tâm lý của trẻ bị xâm hại tình dục.	10 phút	Động não	
7	<i>Các biện pháp phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em</i> Hỏi: theo các em, cần làm gì để phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em? Mời 1-2 HS phát biểu GV: có rất nhiều việc các em cần thực hiện để phòng tránh xâm hại tình dục. Để các em dễ nhớ, các chuyên gia đưa ra 1 số quy tắc như quy tắc bàn tay, quy tắc đồ lót... Trong buổi truyền thông này, chúng ta sẽ tìm hiểu 2 quy tắc là “Nói không – Bỏ đi – Kể lại” và quy tắc “Đồ lót - PANTS” Phân tích từng quy tắc và đề nghị HS nhắc lại nội dung của 2 quy tắc. Tình huống: Bác hàng xóm rủ em sang nhà chơi. Khi đến nhà bác ấy vuốt tóc và khen em xinh rồi sờ vào mông và ngực em, Em áp dụng 2 quy tắc trong tình huống này như thế nào? Mời các HS cùng bàn luận và đưa ra câu trả lời.	20 phút		
8	<i>Kết thúc:</i> Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện. Tặng quà cho những HS tích cực. Chào và cảm ơn các em	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng



## Chủ đề 8: Một số khái niệm về giới tính và giới

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được khái niệm giới tính và giới;
2. Xác định được giới tính của bản thân;
3. Tôn trọng bản dạng giới của người xung quanh;
4. Ghi nhớ những việc cần làm để thực hiện bình đẳng giới.

**Phương pháp:**

- Thuyết trình
- Động não
- Thảo luận nhóm rì rầm
- Thu thập ý kiến qua thẻ màu

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung chủ đề 1 “Một số khái niệm về giới tính và giới”
- Giấy A4
- Thẻ màu
- Quà tặng
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- Các bản chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ.

### Tiến trình

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<p><i>Mở đầu</i></p> <p>Chiếu các hình ảnh người nam, người nữ, người không rõ nam hay nữ.</p> <p>Hỏi: “Theo các em, người này là nam hay nữ?”</p> <p>HS trả lời theo cảm nhận.</p> <p>Kết nối giữa hình ảnh và nội dung: hình ảnh mà các em vừa thấy chỉ phản ánh bề ngoài, nhìn vậy chưa chắc đã vậy. Đó chính là những điều thú vị về giới tính và giới mà chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu trong buổi ngoại khóa này.</p> <p>Chiếu tên chủ đề và mục tiêu truyền thông.</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
2	<p><i>Khái niệm giới tính</i></p> <p>Hỏi: theo các em, con người có những giới tính nào, dựa vào đâu để xác định giới tính?</p> <p>Mời 1, 2 HS trả lời.</p> <p>GV tổng hợp bằng bản chiếu</p>	5 phút	Thuyết trình Động não	Bản chiếu
3	<p><i>Khái niệm giới, bản dạng giới, thể hiện giới, phân loại giới</i></p> <p>GV phát cho mỗi HS một tờ giấy A4, yêu cầu các em vẽ hình người thuộc các giới mà các em biết trong thời gian 5 phút rồi dán hình vẽ lên bảng.</p> <p>Mời 2-3 HS trình bày về bản vẽ</p> <p>Chiếu slide và giải thích các khái niệm giới, bản dạng giới, thể hiện giới.</p> <p>Liên kết từ các hình vẽ của HS với phân loại giới.</p> <p>Mời HS chia sẻ những câu chuyện mà các em biết liên quan đến các khái niệm vừa nêu.</p>	30 phút	Vẽ hình Thuyết trình Động não	Giấy A4 Bút dạ Các bản chiếu
4	<p><i>Phân biệt giới tính và giới</i></p> <p>Yêu cầu 2-3 HS ngồi cạnh nhau trao đổi thì thầm để thống nhất sự khác nhau giữa giới tính và giới, viết ra giấy A4. Sau 3 phút, mời 1-2 nhóm trình bày ý kiến của nhóm mình. Mời các nhóm khác bình luận.</p> <p>GV chốt lại bằng bản chiếu</p>	15 phút	Thảo luận nhóm rì rầm	Giấy A4 Bút bi Các bản chiếu
5	<p><i>Xu hướng tính dục</i></p> <p>Nêu khái niệm xu hướng tính dục.</p> <p>Hỏi: theo các em, con người có những xu hướng tính dục như thế nào?</p> <p>Phát cho mỗi HS 1 thẻ màu, mời các em viết 1 xu hướng tính dục lên thẻ. GV yêu cầu HS giơ thẻ và tổng hợp lại.</p> <p>Chiếu bản chiếu các loại xu hướng tính dục</p>	15 phút	Thuyết trình Thu thập ý kiến qua thẻ màu Động não	Thẻ màu Các bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
6	<p><i>Bình đẳng giới</i></p> <p>Chia lớp thành 3 nhóm đứng về 3 nơi, thảo luận trong 5 phút, phát cho mỗi nhóm 1 câu hỏi. Yêu cầu các em chỉ thảo luận miệng, không viết lại.</p> <p>Nhóm 1: bình đẳng giới là gì?</p> <p>Nhóm 2: thực tế bình đẳng giới ở địa phương mình như thế nào?</p> <p>Nhóm 3: cần làm gì để thực hiện bình đẳng giới?</p> <p>Mời đại diện từng nhóm trình bày ý kiến của nhóm mình</p> <p>Tổng hợp bằng các bản chiếu</p>	15 phút	Thảo luận nhóm Thuyết trình	Các bản chiếu
7	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

## Chủ đề 9: Kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên

**Thời gian:** 90 phút

**Mục tiêu:** Sau buổi truyền thông, học sinh có khả năng:

1. Nêu được khái niệm kỹ năng sống
2. Trình bày được những việc cần làm để thực hiện một số kỹ năng sống cơ bản liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên

**Phương pháp:**

- Thuyết trình ngắn

- Động não
- Thảo luận nhóm
- Đóng vai

**Phương tiện, tài liệu:**

- Nội dung bài 9 “Kỹ năng sống liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên”
- Bảng trắng, giấy A0, bút dạ
- Máy tính xách tay, máy chiếu, màn chiếu
- Các bản chiếu
- 5-10 phần quà nhỏ.

### Tiến trình thực hiện

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
1	<i>Chủ đề và mục tiêu truyền thông</i> Chiếu slide, mời 1 HS đọc to mục tiêu, hỏi cả lớp hiểu như thế nào về mục tiêu, có cần thêm bớt gì không	5 phút	Thuyết trình Động não	Bảng trắng, bút dạ, bản chiếu
2	<i>Khái niệm kỹ năng sống</i> Hỏi: các em hiểu thế nào là kỹ năng sống? Mời 1 HS trả lời Chốt lại bằng slide khái niệm kỹ năng sống và tầm quan trọng của kỹ năng sống với VTN Hỏi: theo các em, VTN cần có những kỹ năng gì? Yêu cầu các em trả lời, mỗi em chỉ nói tên 1 kỹ năng, người sau không trùng với ý kiến người trước.	10 phút	Động não, Nghĩ nhiều nói một không trùng Thuyết trình	Bảng trắng, bút dạ, bản chiếu

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	<p>Ghi câu trả lời lên bảng</p> <p>Thông nhất với các em lựa chọn những kỹ năng liên quan đến SKSS VTN: giao tiếp, xác định và nâng cao giá trị bản thân, thuyết phục, ứng phó với căng thẳng, đảm bảo an toàn trên không gian mạng</p>			
3	<p><i>Những việc cần làm khi thực hiện các kỹ năng</i></p> <p>Chia lớp thành 5 nhóm, mỗi nhóm được phát 1 tờ A1 và bút dạ. Quy định thời gian thảo luận và viết trên giấy A0 là 5 phút, trình bày 3-4 phút/nhóm.</p> <p>Chiều câu hỏi: hãy nêu những việc cần làm khi thực hiện kỹ năng: (1) giao tiếp, (2) xác định và nâng cao giá trị bản thân, (3) thuyết phục, (4) ứng phó với căng thẳng, (5) đảm bảo an toàn trên không gian mạng.</p> <p>Các nhóm trình bày</p> <p>Phân tích nội dung của 5 kỹ năng.</p>	35 phút	Thảo luận nhóm Thuyết trình	
4	<p><i>Thực hành xử lý tình huống</i></p> <p>Chia 4 nhóm, phát cho mỗi nhóm 1 tình huống, đề nghị các em bàn nhau và đưa ra cách xử lý phù hợp.</p> <p>1. H và M yêu nhau một thời gian và đã vài lần có quan hệ tình dục với nhau. Hai tháng nay, H không thấy kinh nguyệt và thấy trong người khang khác. H rất lo lắng, sợ có thai.</p> <p>2. L và T yêu nhau và chỉ thể hiện tình cảm bằng ôm hôn, nắm tay mà chưa quan hệ tình dục lần nào. Đã có lần T đòi hỏi điều đó nhưng L không cho nên T giận bỏ về. Sau lần đó, L suy nghĩ nhiều. L sợ mất người yêu nhưng cũng không muốn có thai khi còn đi học.</p> <p>3. P học lớp 9, mấy bạn cùng xóm với P đã lấy chồng. Hôm qua, bố mẹ bảo tháng tới sẽ cho Phương lấy chồng giống các bạn. P không muốn lấy chồng, P muốn học tiếp.</p> <p>4. V là học sinh lớp 9, cô bé rất thích thời trang nên thường xuyên đăng tải các thông tin về thời trang trên facebook. Một lần, có một người để tên và hình ảnh một bạn gái dễ thương trên facebook ngỡ ý muốn</p>	35 phút	Đóng vai Thuyết trình	Giấy A4 ghi tình huống

Stt	Hoạt động	Thời gian	Phương pháp	Phương tiện, dụng cụ
	<p>mời V đến xem một buổi trình diễn thời trang tâm cỡ, đúng như mong ước của V. Khi gặp mặt V mới biết người đó là một người đàn ông lớn tuổi. V nên xử trí thế nào?</p> <p>Yêu cầu các em đóng vai giải quyết tình huống.</p> <p>Bàn luận trong nhóm 7 phút</p> <p>Thể hiện 3-5 phút/nhóm</p> <p>Hỏi: phân đóng vai tình huống đã áp dụng những kỹ năng nào?</p> <p>Mời HS bàn luận về cách xử lý trong các tình huống.</p> <p>Tổng kết các kỹ năng.</p>			
5	<p><i>Kết thúc</i></p> <p>Tổng hợp những điều HS cần nhớ, cần thực hiện.</p> <p>Tặng quà cho những HS tích cực.</p> <p>Chào và cảm ơn các em</p>	5 phút	Thuyết trình	Bản chiếu Quà tặng

## **Phần IV. PHỤ LỤC**

- 1. Nguồn tài liệu tham khảo**
- 2. Một số trò chơi**

## 1. Nguồn tài liệu tham khảo

- 1) Sức khỏe sinh sản vị thành niên, Dự án RAS/98/P19 (UNFPA, VINAFFPA - 2002)
- 2) Tài liệu tập huấn truyền thông chuyên đổi hành vi dân số/SKSS/KHHGD, Chương trình mục tiêu Dân số 2008 (Tổng cục Dân số, Bộ Y tế - 2008)
- 3) Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (Bộ Y tế - năm 2016)
- 4) Luật Trẻ em số 102/2016/QH13
- 5) Luật Bình đẳng giới số 73/2006/QH11
- 6) Kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe trực tiếp (Bộ Y tế - năm 2018)
- 7) Vị thành niên những điều cần biết về sức khỏe sinh sản và tình dục (Chương trình phát triển cộng đồng lấy trẻ em làm trọng tâm tại Lào Cai - năm 2018)
- 8) Nói chuyện về giới (Dự án Tăng cường bình đẳng giới và các điều kiện nước và vệ sinh ở những vùng dân tộc thiểu số miền Bắc Việt Nam, Hội Chữ Thập đỏ Pháp và Hội Chữ Thập đỏ Việt Nam – năm 2012)
- 9) Hướng dẫn giáo dục giới tính và tình dục toàn diện trong chương trình giáo dục trung học cơ sở (Bộ GD&ĐT – năm 2020)
- 10) Bộ tài liệu hướng dẫn Giáo dục và Truyền thông trong trường học về Sức khỏe Sinh sản và Tình dục Vị thành niên (Dự án Sẵn sàng Cho Sức khỏe, Cao Bằng năm 2007 – 2011)
- 11) [www.treem.gov.vn](http://www.treem.gov.vn)
- 12) [www.moh.gov.vn](http://www.moh.gov.vn)
- 13) [moh.gov.vn/Government/Pages/vuskbamevatreem.aspx](http://moh.gov.vn/Government/Pages/vuskbamevatreem.aspx)
- 14) [www.gopfp.gov.vn](http://www.gopfp.gov.vn)
- 15) [suckhoedoisong.vn](http://suckhoedoisong.vn)
- 16) <https://cuasotinhyeu.vn/>



## 2. Một số trò chơi sử dụng trong các hoạt động truyền thông

### 2.1. Tìm từ trong ô chữ

Chia người chơi thành nhiều nhóm, mỗi nhóm 3-5 người đứng hoặc ngồi riêng từng nhóm. Quản trò phát cho mỗi nhóm một bảng ô chữ và 1 bút bi.

Nhiệm vụ của các nhóm là khoanh vùng các từ liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên. Quản trò hô Bắt đầu là hiệu lệnh để các nhóm tìm và khoanh từ. Hết thời gian, quản trò hô Kết thúc và yêu cầu các nhóm giơ bảng ô chữ đã khoanh từ.

Mỗi lần lượt từng nhóm đọc to kết quả của nhóm mình. Quản trò ghi nhận những từ đúng và viết số từ chính xác lên bảng ô chữ của nhóm đó.

Mỗi từ khoanh chính xác được nhận 1 điểm. Nhóm nào tiến hành tìm và khoanh từ trước hiệu lệnh Bắt đầu hoặc sau hiệu lệnh Kết thúc là phạm luật, mỗi vi phạm bị trừ 1 điểm. Nhóm nào có tổng điểm cao nhất là chiến thắng, được tặng quà, nhóm nào thấp điểm nhất bị phạt nhảy lò cò một vòng.

#### Ô chữ gợi ý

K	X	U	A	T	T	I	N	H	T
I	U	V	D	A	Y	T	H	I	H
N	T	I	N	H	D	U	C	D	A
H	1	T	I	N	H	Y	E	U	Y
N	P	H	A	T	H	A	I	G	D
G	M	A	N	G	T	H	A	I	O
U	M	N	2	0	H	N	1	0	I
Y	T	H	O	C	T	R	O	I	T
E	G	N	U	Y	C	O	C	T	A
T	T	I	N	H	B	A	N	I	M
1	D	E	B	O	H	O	C	H	L
9	B	N	1	3	U	D	A	M	Y

Đáp án: KINH NGUYỆT, VỊ THÀNH NIÊN, GIỚI TÍNH, THAY ĐỔI TÂM LÝ, TÌNH BẠN, HỌC TRÒ, XUẤT TINH, DẬY THÌ, TÌNH DỤC, TÌNH YÊU, MANG THAI, DỄ BỎ HỌC

### 2.2. Nếu... thì...

Chia người chơi thành 2 nhóm, đứng đối diện nhau.

Phát cho nhóm 1 mỗi bạn 1 thẻ màu xanh chứa nội dung của mệnh đề NẾU, phát cho nhóm 2 mỗi bạn 1 thẻ màu hồng chứa nội dung của mệnh đề THÌ. Dành 1-2 phút để các em đọc nội dung mệnh đề của mình.

Quản trò hô Bắt đầu, hai bên giơ thẻ lên cho bên đối diện nhìn và hai người từ 2 nhóm có cặp mệnh đề phù hợp ghép lại thành 1 đôi và đứng riêng ra 1 chỗ.

Quản trò hô Kết thúc, tất cả đứng yên tại chỗ không được di chuyển.

Đôi bạn nào có cặp mệnh đề phù hợp và không phạm luật là thắng cuộc. Người thua cuộc là người: không ghép được cặp hoặc ghép thành câu không phù hợp; di chuyển ghép cặp trước khi có hiệu lệnh Bắt đầu và sau khi có hiệu lệnh Kết thúc. Người thắng cuộc được tặng một phần quà nhỏ, người thua cuộc phải nhại tiếng hoặc hành động giống 1 con vật nào đó, gây cười cho mọi người.

### **Gợi ý nội dung ghi trên thẻ**

#### ***Nội dung ghi trên tấm thẻ màu xanh (Mệnh đề NẾU)***

1. Nếu mặc quần lót quá chật
2. Nếu lười tắm rửa
3. Nếu thường xuyên vệ sinh cơ thể sạch sẽ
4. Nếu không giữ vệ sinh cơ quan sinh dục
5. Nếu sau khi đi vệ sinh, lau từ sau ra trước
6. Nếu dùng xà phòng tắm thật rửa sâu bên trong âm đạo
7. Nếu có mụn trứng cá
8. Nếu nặn mụn trứng cá
9. Nếu mặc áo lót chật
10. Nếu đi chơi buổi tối
11. Nếu ăn nhiều hoa quả
12. Nếu thủ dâm nhiều

#### ***Nội dung ghi trên tấm thẻ màu hồng (Mệnh đề THÌ)***

- a. thì có thể ảnh hưởng đến việc sản xuất tinh trùng của tinh hoàn.
- b. thì làm cho cơ thể mình đẹp hơn.
- c. thì có thể bị một số bệnh về da do tuyến mồ hôi bị tắc.
- d. thì sẽ luôn có cảm giác thoải mái, tự tin.
- e. thì dễ có khả năng bị nhiễm trùng đường sinh dục.
- f. thì vi khuẩn có hại có thể đi từ hậu môn lên cơ quan sinh dục, gây viêm nhiễm.
- g. thì có thể làm thay đổi môi trường ổn định trong âm đạo, dễ gây viêm nhiễm.
- h. thì nên rửa mặt sạch sẽ, không nên nặn mụn.

- i. thì nên nặn mụn để tránh lây lan.
- j. thì có thể gây nhiễm trùng và để lại sẹo.
- k. thì làm cho ngực đẹp hơn.
- l. thì sẽ ảnh hưởng xấu đến sự phát triển của ngực.
- m. thì sẽ bị có thai.

Đáp án: 1-a; 2-c; 3-d; 4-e; 5-f; 6-g; 7-h; 8-j; 9-l

### **2.3. Phản ứng nhanh**

Người chơi đứng thành vòng tròn, quản trò đứng giữa cầm quả bóng nhỏ.

Quản trò nói tên một việc cần làm để chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì và gọi tên bạn A, tung quả bóng cho bạn đó, bạn A nhận quả bóng và nói tên 1 việc khác, sau đó tiếp tục gọi tên bạn B và tung quả bóng cho bạn B, bạn đó lại nhận bóng và nói tên 1 việc cần làm... Chơi đến khi nào quản trò thấy người chơi đã liệt kê hết những việc cần làm để chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì, khi đó cho dừng chơi và tổng kết lại.

Bạn được gọi tên phải nêu việc cần làm ngay sau khi nhận bóng, không nêu các việc trùng nhau. Không gọi lại người đã được gọi. Người phạm luật phải nhận 1 hình phạt do người chơi trước đó chỉ định.

### **2.4. Chim về chuồng**

Người chơi đứng thành vòng tròn, quản trò đứng giữa. Chia 3 người thành một nhóm. Trong mỗi nhóm, 2 người nắm lấy tay nhau tạo thành chuồng chim, người ở giữa chui trong chuồng làm chim.

Quản trò ra các hiệu lệnh và yêu cầu các nhóm thực hiện theo. Quản trò hô “Mở cửa chuồng”, hai người của nhóm phải thả một tay và chim phải thò đầu ra khỏi chuồng. Quản trò hô “Đổi chuồng”, các chim phải bay đi tìm chuồng mới. Quản trò hô “Dừng lại”, các chim ngừng di chuyển.

Chim nào không vào chuồng hoặc vào chuồng cũ hoặc 2-3 chim vào 1 chuồng là thua cuộc. Quản trò có thể chui vào 1 chuồng để chiếm chỗ của chim khác. Những người thua cuộc sẽ đứng thành vòng tròn, vừa di chuyển theo vòng tròn vừa múa hát bài Con chim non

### **2.5. Đoán từ**

Người chơi đứng hoặc ngồi. Quản trò đứng trước người chơi, cầm trên tay một tập thẻ màu, mỗi tấm thẻ ghi 1 từ liên quan đến sức khỏe sinh sản vị thành niên.

Quản trò mời 2 người chơi lên đứng đối diện nhau, 1 người chọn 1 thẻ màu và xem có từ gì trong đó (chỉ xem, không nói), sau đó diễn tả từ đó bằng lời; người kia đoán xem đó là từ gì. Quản trò tiếp tục mời những người chơi khác (chỉ định hoặc để người chơi tự chọn cặp chơi). Người diễn tả không được dùng bất cứ từ nào trùng với từ đã ghi trong thẻ màu, người đoán được nói dự đoán 3 lần, nếu cả 3 lần đều không đúng coi như thua cuộc.

## **2.6. Làm bánh**

Đề nghị mọi người đứng thành vòng tròn, hai tay đặt lên vai người bên phải.

Yêu cầu mọi người tưởng tượng vai người trước là bột làm bánh trôi, bánh chay. Đề nghị mọi người dùng tay bóp “bột” cho nhuyễn. Sau đó, đề nghị mọi người dùng tay chặt nhẹ vào vai người đằng trước. Yêu cầu mọi người vừa thực hiện theo hiệu lệnh vừa đi trong vòng tròn.

Sau khoảng 2 phút, quản trò hô Đăng sau quay. Mọi người quay đằng sau và lại đặt tay lên vai người trước, làm tương tự như lần đầu. Quản trò có thể yêu cầu các động tác khác nhau, tạo không khí sôi động và thoải mái.

## **2.7. Đổi chỗ cho nhau**

Các thành viên ngồi thành vòng tròn. đảm bảo đủ ghế ngồi cho tất cả các thành viên, quản trò đứng. Quản trò nêu yêu cầu của trò chơi là những người có cùng đặc điểm với nhau thì đổi chỗ cho nhau (VD: những người tóc ngắn, những người áo trắng, những người đi giày đen...). Khi quản trò hô to đặc điểm chung, các thành viên có đặc điểm đó phải thật nhanh chạy khỏi chỗ mình và chiếm lấy 1 chỗ trống khác, quản trò cũng sẽ chiếm nhanh lấy 1 ghế trống, và như vậy sẽ có 1 người thừa ra không có ghế, người đó lại trở thành người điều hành và cứ như vậy đến khi trò chơi kết thúc.

Có thể sử dụng trò chơi này trong việc chia lại nhóm thực hành.

## **2.8. Ai mua hành tôi**

Viết các câu hỏi ra giấy liên quan đến nội dung buổi học trước và bọc lại với nhau thành hình củ hành. Quản trò rao bán hành “Ai mua hành tôi, đọc bằng đòn gánh, củ bằng bình vôi, Ai mua hành tôi...” và ném củ hành về 1 người nào đó, người đó bóc 1 “vỏ hành” (tức là 1 tờ giấy có câu hỏi). Tương tự, người này lại ném cho người khác... Cứ thế tiếp tục đến khi hết câu hỏi thì dừng lại và dành thời gian cho mọi người chuẩn bị và mời từng người trình bày.

Có thể sử dụng trò chơi này để ôn lại các nội dung đã truyền thông.

## **2.9. Truyền tin**

Chia hai nhóm truyền tin. Mẫu tin được Quản trò chuẩn bị sẵn và viết sẵn ra 2 thẻ giấy. Người đầu tiên của mỗi nhóm được đọc nội dung ghi trên thẻ giấy và nói thầm vào tai người bên cạnh. Người được truyền tin không được quyền hỏi lại. Sau khi đã nhận tin, người này tiếp tục truyền tin đến người kế tiếp. Tiếp tục cho đến hết. Đề nghị người cuối cùng của hai nhóm ghi câu nghe được lên bảng. Quản trò đọc nội dung gốc để cả lớp so sánh và thấy được sự khác biệt và vì sao lại có sự khác biệt như vậy.

Dùng trò chơi này để minh họa đặc trưng của truyền thông là tính 2 chiều.

## **2.10. Làm theo lời đề nghị lịch sự**

Người chơi ngồi hoặc đứng. Quản trò đề nghị tất cả người chơi làm một việc nào đó và quy định rằng người chơi chỉ làm theo nếu lời đề nghị bắt đầu bằng từ “Xin hãy”.

Ví dụ: Làm theo khi hiệu lệnh là Xin hãy nhắm mắt, Xin hãy cười ha ha...

Không làm theo khi hiệu lệnh là Nhắm mắt, Cười ha ha...

Những ai không làm theo hiệu lệnh khi có từ “Xin hãy” hoặc vẫn làm theo khi hiệu lệnh không có từ “Xin hãy” là phạm luật và sẽ chịu hình phạt như nhảy lò cò, hít đất, giả tiếng con vật...