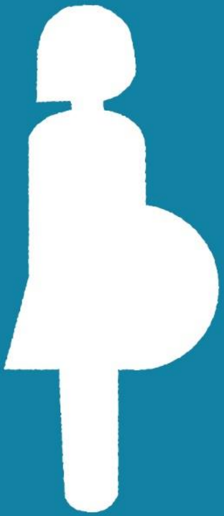
ປື້ມຄູ່ມື ຝຶກອົບຮົມຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ
ຊຸດກິດຈະກຳທັກສະຊີວິດຂັ້ນພື້ນຖານ

ວິທີການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານໂພຊະນາການ
ຢູ່ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ

ໂມດູນ 6: ສຸຂະພາບທາງເພດ
ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ(SRH)



ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ

Save the Children
care
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union
CCL
ChildFund Laos

ພາກສະເໜີ

ໃນເບື້ອງຕົ້ນ ພວກເຮົາຕ້ອງການບັນທຶກຈິດຈໍາຄວາມກະຕັນຍູຮູ້ບຸນຄຸນຂອງພວກເຮົາມາຍັງເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການຂັ້ນແຂວງ ແລະ ຂັ້ນເມືອງຂອງກະຊວງສາທາລະນະສຸກ **MOH** ແລະ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ **MOSE** ສໍາລັບການຊີ້ນໍາ ແລະ ຊຸກຍູ້ສົ່ງເສີມການກໍານົດປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມການຈັດກິດຈະກໍາເພື່ອນສອນເພື່ອນເຫຼັ້ມນີ້ ແລະ ສະໜອງອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ **LSS**

ໃນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການກໍານົດໂຄງການ, ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານຂອງລັດຖະບານ, ບັນດາກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານໄດ້ເຫັນດີເປັນເອກະພາບກັນວ່າ ພວກເຮົາຄົງຈະບໍ່ສາມາດອອກແບບລາຍການ ແລະ ອຸປະກອນໃໝ່ໄດ້ຢ່າງຄົບຖ້ວນ ແລະ ສົມບູນ ແຕ່ຈະໄດ້ກໍ່ສ້າງ ແລະ ປັບປຸງລາຍການຕ່າງໆທີ່ລັດຖະບານພ້ອມດ້ວຍຄູ່ຮ່ວມງານພັດທະນາວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ. ການຄົ້ນຄວ້າຢ່າງກວ້າງຂວາງໄດ້ຈັດຕັ້ງຂຶ້ນເພື່ອສໍາຫຼວດ, ອອກແບບ ແລະ ທົບທວນບັນດາອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມທີ່ມີຢູ່ແລ້ວໃນໄລຍະຜ່ານມາທີ່ໄດ້ຮັບການພັດທະນາໂດຍລັດຖະບານ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຂອງລັດຖະບານ ສ ປປ ລາວ ເພື່ອໃຫ້ທຽມທັນກັບບັດດາປະເທດເພື່ອນບ້ານ. ພວກເຮົາໄດ້ນໍາມາເຊິ່ງອຸປະກອນທີ່ດີເລີດສອງສາມລາຍການ ແລະ ພາຍຫຼັງທີ່ມີການທົບທວນໃນໄລຍະສໍາຄັນດັ່ງກ່າວຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈທັນມານໍາໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ນໍາມາຈາກຫຼາຍແຫຼ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

1. ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບຈາກ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI**
2. ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ຈາກ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **CARE**
3. ວີດີໂອກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການຫຼັກເລື່ອງຈາກ ຊຸມຊົນຊື່ນໃຈ 'ຊຸດຄວາມສຸກຂອງຄອບຄົວ' ເປັນຄູ່ຮ່ວມງານກັບອົງການອາຫານໂລກ **WFP,** ອົງການ ອີຟັດ **IFAD** ແລະ ຄູ່ມືການຮຽນ-ການສອນຂອງຄູ ແລະ ປຶ້ມແບບຮຽນໂພຊະນາການສໍາລັບນັກຮຽນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ.
4. ຫຼັກສູດສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ປຶ້ມຄູ່ມືສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ **SRH** ຈາກ ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA,** ຊີເອສອີ **CSE** ແລະ ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** "ຮັກມີແຜນ"

ພວກເຮົາໄດ້ດັດແກ້ເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ໄລຍະເວລາຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ກິດຈະກໍາ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆຈະໄດ້ນໍາໄປທົດສອບຢູ່ໃນພາກສະໜາມ ກ່ອນທີ່ຈະສັງລວມລົງໃນປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມບົດຮຽນເຫຼັ້ມນີ້.

ໃນນີ້ ພວກເຮົາຕ້ອງການຮັບຮອງເອົາການສະໜັບສະໜູນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ. ອົງການອາຫານໂລກ **WFP,** ອົງການ ອີຟັດ **IFAD,** ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA,** ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI -** ທີມງານປົກປ້ອງເດັກທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົານໍາໃຊ້ສື່ອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມວິທີການສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ພວກເຮົາຈຶ່ງຖືໂອກາດນີ້ສະແດງຄວາມຮູ້ບູນຄຸນມາຍັງຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການທຸກທົ່ວໜ້າເປັນຕົ້ນແມ່ນອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **CARE,** ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL**

ແລະ ກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ ແລະ ທີມງານອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ **SCI** ທີ່ຊີ້ນໍາ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນໃນການອອກແບບປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມເຫຼັ້ມນີ້.

ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກອົບຮົມເຫຼັ້ມນີ້ຄືຈະມີປະໂຫຍດຕໍ່ກັບບັນດາຄູຝຶກ, ອາຈານ ແລະ ກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນສໍາລັບການຝຶກອົບຮົມວຽກງານທາງການປະພຶດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ການຝຶກອົບຮົມບາງຢ່າງຈະໃຊ້ເວລາຍາວນານ ແລະ ເປັນວິທີການແບບຕໍ່ເນື່ອງເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ມີການທົບທວນຄືນ ແລະ ມີການດັດແກ້ວິທີການຕ່າງໆຄືສາລະບານ ແລະ ວິທີການສິດສອນ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການນິຍາມປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼັ້ມນີ້ເປັນດັ່ງໂຄງຮ່າງການເຮັດວຽກເພື່ອພວກເຮົາຈະສາມາດເປີດໂອກາດໃນການໃຫ້ຄໍາແນະນໍາ, ດັດແກ້ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງໂຄງການ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ

ຢູ່ໃນປະເທດເຮົາ ເດັກນ້ອຍຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດສານອາຫານ ນັ້ນໝາຍເຖິງການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາການຂອງເຂົາບໍ່ເປັນໄປຕາມເກນອາຍຸຂອງພວກເຂົາ. ເພາະສະນັ້ນ ຄູ່ຮ່ວມງານກັບລັດຖະບານ, ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຈຶ່ງໄດ້ເປີດກອງປະຊຸມສໍາມະນາໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ ເພື່ອກ່າວຄໍາປາໄສກ່ຽວກັບບັນຫາການຂາດສານອາຫານເຫຼົ່ານີ້. ໃນເລື່ອງຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ **'SCALING'** ທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກ **(Sustainable change Achieved by Linking Improved Nutrition and Governance)** ເຊິ່ງເປັນໂຄງການຂອງບັນດາຂະແໜງການຕ່າງໆເພື່ອປັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ຈໍານວນຫົວໜ່ວຍຄົວເຮືອນໃນເຂດຊົນນະບົດພາຍໃນ 14 ເມືອງທີ່ຖືກຄັດເລືອກເປັນເປົ້າໝາຍໃນ ແຂວງ ຫົວພັນ, ຫຼວງນໍ້າທາ, ຫຼວງພະບາງ ແລະ ຜົ້ງສາລີທາງພາກເໜືອຂອງ ສ ປປ ລາວ. ໂຄງການໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍສະຫະພັບເອີຣົບ(**EU**) ແລະ ໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານ 4ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນທີ່ບໍ່ຂຶ້ນກັບລັດຖະບານຄື: ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດປະຈໍາ ສປປ ລາວ **CARE,** ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL,** ອົງການກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ **CFL,** ແລະອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ **SCI** ເຊິ່ງເປັນຄູ່ຮ່ວມງານທີ່ນໍາພາທາງ. ຈຸດປະສົງອັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເລັ່ງໃສ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ. ວິທີການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນອາດຈະຖືກນໍາໃຊ້ເພື່ອປູກຈິດສໍານຶກ ແລະ ປ່ຽນແປງພຶດຕິກໍາໃນກຸ່ມໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ, ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະ ເລີນພັນ ແລະ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ. ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍທີ່ຖືກເລືອກຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນໃນຂົງເຂດຂອງໂຄງການເພື່ອຮ່ວມກັນຮຽນຮູ້ຫົວຂໍ້ຕ່າງໆດ້ວຍການເຮັດກິດຈະກໍາທີ່ສະໜຸກສະໜານ.

ກິດຈະກໍາຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ

ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຈັດຂຶ້ນສອງຄັ້ງພາຍໃນແຕ່ລະເດືອນຕິດຕໍ່ກັນໃນລະຫວ່າງສອງສາມເດືອນ.

ໃນທຸກໆກິດຈະກໍາແມ່ນເພື່ອແນໃສ່ການພັດທະນາທັກສະດ້ານຄວາມຮູ້, ຄຸນສົມບັດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ທັກສະດ້ານອື່ນໆຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ (ເດັກໃນເກນອາຍຸ 10-14 ປີ ຫຼື ນັກຮຽນ ຊັ້ນ ມ1- ມ3) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆອາດຈະເປັນເປົ້າໝາຍທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພາະວ່າການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍໃນເລື່ອງບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ເປັນ

ບັນທັດຖານທີ່ຈໍາເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມທັງສອງເພດໄປພ້ອມໆກັນ. ແຕ່ລະກຸ່ມຂອງກອງປະຊຸມໄວໜຸ່ມຍິງ-ຊາຍຈະຕ້ອງປະກອບມີຫົວຂໍ້ສະເພາະທີ່ຈະນໍາມາສົນທະນາ. ສິ່ງທ້າທາຍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ ໄດ້ມີໂອກາດເປີດອົກເປີດໃຈພ້ອມໄຂຂໍ້ສົງໃສຂອງຕົນເອງຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຂຶ້ນ ພ້ອມທັງຍັງສາມາດແກ້ໄຂຄວາມກັງວົນໃຈຕ່າງໆໂດຍຜ່ານຄວາມຈິງທາງວິທະຍາສາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີການດັ່ງກ່າວມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ນໍາໃຊ້ສື່ອຸປະກອນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການເລົ່າເລື່ອງ, ວິດີໂອ, ຮູບເງົາ, ສິລະປະ ແລະ ຫັດຖະກໍາ (ກາຕູນ, ອື່ນໆ), ລະຄອນ, ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະ ອື່ນໆ. ເດັກນັກຮຽນຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ກະຕືລືລົ້ນໃນການຮໍ່າຮຽນເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກໍາຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໄດ້ນໍາໃຊ້ໃນເວລາເຮັດກິດຈະກໍາເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນຫ້ອງຮຽນ.

ລາຍລະອຽດຂອງບົດຮຽນ	
1	ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບ/ຮູ້ຈັກເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
2	ຄວາມສະເໝີພາບບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມເປັນຕົວແທນໃນການປ່ຽນແປງ
3	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ່ 1)
4	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ່ 2)
5	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ່ 3)
6	ເພດສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ
7	ນໍ້າ, ສຸຂາພິບານ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

ສາລະບານ

1. ຄຳນຳ.....5

ກິດຈະກຳ 1.1 ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງສຳເດັກຍິງ.....6

ກິດຈະກຳ 2.1 ອະນາໄມຮ່າງກາຍເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນ..... 10

ກິດຈະກຳ 3.1 ວິທີປ້ອງກັນການຕັ້ງຄັນ) ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ..... 12

ກິດຈະກຳ 4.1 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ແລະ ເອດສ໌ໄອວີ 'ເຊື້ອເອດສ໌' HIVs..... 14

2. ບົດທີ່ 6: ເພດສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ(SRH)..... 17

3. ພາກທີ່ 2..... 17

4. (ສຳລັບເດັກກຊາຍ)..... 17

5. ບົດທີ່ 6 ເພສຶກສາດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ (ສຳລັບເດັກກຊາຍ)..... 17

6. ຄຳນຳ..... 17

ກິດຈະກຳ 1.1 ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງສຳລັບເດັກຊາຍ..... 18

ກິດຈະກຳ 2.1 ວິທີປ້ອງກັນການຕັ້ງຄັນ (ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ)..... 22

ກິດຈະກຳ 3.1 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ແລະ ເອດສ໌ໄອວີ 'ເຊື້ອເອດສ໌' HIVs..... 24

ກິດຈະກຳ 4.1 ການສະໜັບສະໜູນບົດບາດຂອງເພດຊາຍ..... 26

ຄຳນຳ

ການສຶກສາກ່ຽວກັບເພດ ແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ທຸກໆສິ່ງທີ່ກ່ຽວພັນກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ເຊິ່ງເວົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໝອງໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ເວົ້າກ່ຽວກັບວິທີການປົກປ້ອງສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ລວມໄປເຖິງການປົກປ້ອງການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ. ຈຸດປະສົງແມ່ນເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມເພື່ອໃຫ້ມີການຕັດສິນໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ໄດ້ຮັບການບໍລິການທີ່ດີ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຂົາຈຶ່ງຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໃນອະນາຄົດ.

ໄວໜຸ່ມຕ້ອງເຂົ້າໃຈເຖິງຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ແນ່ນອນເພື່ອຈະໄດ້ກະກຽມຕັດສິນໃຈທີ່ຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຕາມສະຖານະການໂດຍສະເພາະ.

ການສຶກສາກ່ຽວກັບເພດແມ່ນຈະໄດ້ຂຽນຂຶ້ນເພື່ອເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍມີໄວ້ເພື່ອສຶກສາ. ໃນອະດີດ ຮູບແບບການສຶກສາລັກສະນະນີ້ແມ່ນສຸມໃສ່ສະເພາະແມ່ນເດັກຍິງເທົ່ານັ້ນ. ມີຫຼາຍໆຄົນເຄີຍມີຄວາມເຊື່ອວ່າເດັກຊາຍບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະຕ່າງໆກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ ເພາະມັນບໍ່ໄດ້ກ່ຽງຂ້ອງກັບສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ປະຈຸບັນນີ້ອດັ່ງພວກເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າເດັກຊາຍ ແລະ ຊາຍທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ມີຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະດັ່ງກ່າວນີ້ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ມີສາຍພົວພັນທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ.

ມັນຍັງເປັນໂອກາດສຳລັບກຸ່ມໄວໜຸ່ມທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພສຳພັນ (STIs) ເຊິ່ງລວມທັງ ເອດສ໌ໄອວີ HIV. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພສຳພັນ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ໂດຍທາງທາດແຫຼວທີ່ມີໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາເຊັ່ນ: ນ້ຳອະສຸຈິ, ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ທາງເລືອດ. ການປ້ອງກັນທີ່ບໍ່ປອດໄພກໍສາມາດຕິດເຊື້ອເອດສ໌ໄດ້, ແຕ່ແນ່ນອນຢູ່ແລ້ວ ຖ້າມີຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນກໍຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ບາງຊະນິດກໍສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ແຕ່ບາງຊະນິດພຽງແຕ່ສາມາດຮັກສາໄດ້ແຕ່ບໍ່ຫາຍຂາດ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ຖ້າບໍ່ຮັກສາໃຫ້ທັນເວລາພວກມັນກໍ່ຈະມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ມັນຈະໄປທຳລາຍອະໄວຍະວະສືບພັນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເປັນໝັນ. ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນການຍົກເວັ້ນການມີເພດສຳພັນ ຫຼື ເວລາມີເພດສຳພັນຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນ.

ການຮຽນຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະທີ່ຈຳເປັນໃນເກນອາຍຸນີ້ຄືຈະມີຜົນປະໂຫຍດແກ່ເດັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ ແລະ ຈະໄດ້ກະກຽມວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ພ້ອມທັງການຊອກຫາບ່ອນຮັກສາໃນທາງທີ່ ເໝາະສົມ ແລະ ທັນເວລາ.

ແຜນກພູມການນຳສະເໜີກິດຈະກຳ ຫຼື ພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ		
ລຳດັບກິດຈະກຳ	**ຊື່ກິດຈະກຳ**	**ໄລຍະເວລາ**
1.1	ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງສຳລັບເດັກຍິງ	60 ນາທີ (ພັກຜ່ອນ10 ນາທີ)
2.1	ສຸຂະອະນາໄມການເປັນປະຈຳເດືອນ	20 ນາທີ
3.1	ວິທີປ້ອງກັນການຕັ້ງຄັນ(ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ)	20 ນາທີ
4.1	ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນSTIs ແລະ ເອດສ໌ໄອວີ HIVs	20 ນາທີ
		120 ນາທີ

ການກະກຽມອຸປະກອນໂດຍລວມ: ພິມເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ **SRH** , ວີດີໂອ**,** ປຶ້ມນ້ອຍ, ປ້າຍຮູບຮ່າງຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ, ສະຕິກເກີອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ແລະ ອະໄວຍະເພດຍິງ, ຜ້າອະນາໄມ(ໂກເຕັກ), ສະບູ ແລະ ຊຸດຊັ້ນໃນ(ສະລິບ).

ເວລາ: 120 ນາທີ (ລວມທັງເວລາພັກຜ່ອນ)

ຄຳແນະນຳໂດຍລວມຂອງບົດຮຽນ:

ສຳລັບໂມດູນສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນສຳລັບເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ແມ່ນຈະແຍກກຸ່ມກັນ. ໃນເວລາເຮັດກິດຈະກຳນັກຮຽນຍິງແມ່ນຈະໄດ້ຢູ່ກັບອາຈານຍິງ ແລະ ນັກຮຽນຊາຍແມ່ນຈະໄດ້ຢູ່ກັບອາຈານຊາຍ.

ກິດຈະກຳ 1.1 ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງສຳເດັກຍິງ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ:

ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ພວກເຂົາຈະເຂົ້າໃຈວ່າຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດຕະວິທະຍາຂອງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍມີການປ່ຽນແປງເມື່ອພວກເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວນີ້ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ການຈະເລີນເຕີບໂຕຈະມີຄວາມແຕກຕ່າງໄປຕາມແຕ່ລະໄລຍະເຊິ່ງໃນຊ່ວງອາຍຸ 10 ປີ -19 ປີ ເຮົາເອີ້ນວ່າກຸ່ມໄວໜຸ່ມ. ໃນຊ່ວງໄລຍະອາຍຸ 10-14 ປີ ມັນເປັນຊ່ວງພິເສດຫຼາຍ ແລະ ໃນຊ່ວງໄລຍະນີ້ຮ່າງກາຍ, ມັນສະໝອງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຈະມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວ. ເຊິ່ງການປ່ຽນແປງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ "**ໄວຈະເລີນພັນ** '**ກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່**'" ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ໝາຍເຖິງວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ເປັນເດັກນ້ອຍອີກຕໍ່ໄປ ແຕ່ກໍຍັງບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເປັນຜູ້ໃຫຍ່ພຽງພໍ. ໃນຊ່ວງນີ້ເປັນໄລຍະທີ່ມີຄວາມທ້າທາຍ ແລະ ມີຄວາມສັບສົນຫຼາຍ ແຕ່ມັນກໍເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ. ທີ່ເຈົ້າກຳລັງໃຫຍ່ຂຶ້ນ**!** ຮ່າງກາຍປ່ຽນແປງແມ່ນເປັນໜ້າສັນລະເສີນຫຼາຍກວ່າຄວາມຢ້ານກົວ ເພາະວ່າພວກມັນເປັນສັນຍານເຕືອນວ່າ ທ່ານກຳລັງກ້າວໄປຂ້າງໜ້າກັບຊີວິດ**.**

ເວລາ: 60 ນາທີ (ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ:

- **ພິມ**ຮູບຮ່າງເປືອຍກາຍຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງອອກມາ(ໂດຍອີງໃສ່ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ **SRH**)
- **ປ້າຍຮູບຮ່າງ**ຮ່າງກາຍຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ
- **ໂປດສເຕີ** ການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງພາຍນອກຂອງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ
- **ສະຕິກເກີ** ອະໄວຍະວະສືບພັນ, ຈຸລັງໄຂ່, ເມັດເລືອດ ແລະ ຈຸລັງເຊື້ອຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບບົດຮຽນ. ອ່ານໃຫ້ດັງ:** ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ພວກເຮົາເຄີຍເປັນມາກ່ອນໜ້ານີ້ (ທັງພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ) ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກໃນເວລາພວກເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

   ຈາກນັ້ນ ພວກເຮົາຍັງຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີປະຈຳເດືອນ ແລະ ການຕັ້ງຄັນ(ການຖືພາ).
2. **ເວົ້າວ່າ**....ເມື່ອພວກເຮົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກໍ່ຈະເລີ່ມມີການປ່ຽນແປງ. ເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ພວກເຮົາມາເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງພາຍນອກກ່ອນ.

3. **ຈັດແບ່ງ**ນັກຮຽນອອກເປັນສອງກຸ່ມ ພ້ອມຢາຍຮູບຮ່າງ ຂອງເພດຍິງໃຫ້ກຸ່ມໜຶ່ງ ແລະ ຢາຍຮູບຮ່າງຂອງເພດຊາຍໃຫ້ອີກກຸ່ມໜຶ່ງ.
4. ຈາກນັ້ນ**ແນະນຳ**ໃຫ້ພວກເຂົາແຕ້ມການປ່ຽນແປງ(ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ)ທີ່ພວກເຂົາເຊື່ອວ່າມັນຈະເກີດຂຶ້ນກັບເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
5. **ໃຫ້**ເວລາພວກເຂົາ 5 ນາທີເພື່ອແຕ້ມໃຫ້ສຳເລັດ. ຫຼັງຈາກ ແຕ້ມສຳເລັດແລ້ວໃຫ້ພວກເຂົານຳເອົາພາຍທີ່ພວກເຂົາແຕ້ມນັ້ນຂຶ້ນມານຳສະເໜີ. ຈາກນັ້ນ ສະເຫຼີຍຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ແກ່ພວກເຂົາ.

ການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງພາຍນອກ	
ເດັກຍິງ	**ເດັກຊາຍ**
ເຈົາຈະເຕີບໂຕສູງຂືນ	ຈະເຕີບໂຕສູງຂຶ້ນ
ສະໂພກຈະໃຫຍ່ຂືນ	ໜ້າເອິກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ
ສຽງຂອງເຈົາຈະປ່ຽນ	ສຽງຈະແຫບ
ເຕົານົມຈະໃຫຍ່ຂືນ	ຂົນຈະປົ່ງຂຶ້ນຢູ່ຕາມຂີ້ແຮ້ ແລະ ຈຸດລັບຕ່າງໆ. ສຳລັບເດັກຊາຍບາງຄົນຈະປົ່ງຂຶ້ນບໍລິເວນໃບໜ້າ ແລະ ໜ້າເອິກ
ຈະມີຂົນປົ່ງຂືນຢູ່ຈຸດລັບ(ໝອຍ)	ເຈົ້າອາດຈະຝັນປຽກ(ຝັນວ່າໄດ້ມີເພດສຳພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳອະສຸຈິຫຼັ່ງອອກມາ)
ຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ	ຈະເລີ່ມມີເຫື່ອຫຼາຍຂຶ້ນ
ຈະເລີ່ມມີເຫືອຫຼາຍຂືນ	ໃບໜ້າຂອງເຈົ້າຈະມັນຂຶ້ນ ເຊິ່ງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການເກີດເປັນສິວ
ໃບໜ້າຂອງເຈົາຈະມັນຂືນ ເຊິງເປັນຕົນເຫດຂອງການເກີດເປັນສິວ	

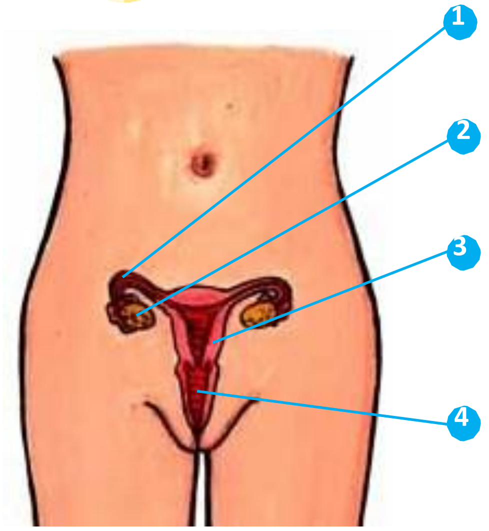
6. **ສົມທຽບ**ຮູບພາບທີ່ພວກເຂົາແຕ້ມໃສ່ຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນັ້ນ ແລ້ວຕື່ມຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
7. **ອ່ານໃຫ້ຟັງ:** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຕ້ອງການໃຫ້ເຈົ້າເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ(ຄວາມຮູ້ສຶກ)ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນສະມາຊິກຂອງເພດກົງກັນຂ້າມ. ອາລົມແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນວ່າ ຄວາມດີໃຈ ຫຼື ເສຍໃຈ.

- ມື້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະ ມື້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກເສຍໃຈໃນທັນທີ ຫຼື ມື້ຕໍ່ມາຮູ້ສຶກວ່າສັບສົນ
- ຮູ້ສຶກລະອຽດອ່ອນຖ້າປຽບທຽບກັບຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ
- ຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງການເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນເພິ່ງພໍໃຈ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ແຕກຕ່າງຈາກເພື່ອນໆ
- ຮູ້ສຶກຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງ
- ຮູ້ສຶກຢາກສ້າງຄວາມດຶງດູດເພດຕົງກັນຂ້າມ

8. **ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ມາເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງພາຍໃນຮ່າງກາຍ:
9. **ຕິດ** ແຜນປ້າຍຮູບຮ່າງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍໄວ້ເທິງຝາ
10. **ເຊື້ອເຊີນ** ກຸ່ມພ້ອມທັງແນະນຳໃຫ້ເຂົາເລືອກສະຕິກເກີອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍຈາກກ່ອງບັນຈຸສະຕິກເກີ ແລ້ວນຳມາຕິດແປະໃສ່ປ້າຍຮູບຮ່າງຂອງຮ່າງກາຍ.
11. **ກວດກາ ແລະ ຕິດສະຕິກເກີ**ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ.

12.ອ່ານໃຫ້ດັງ :ໃນເບື້ອງຕົ້ນ ,ພວກເຮົາຈະອະທິບາຍກ່ຽວກັບໜ້າທີ່ຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ແລະ ຕໍ່ໄປພວກເຮົາຈະໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບບົດບາດຂອງອະໄວຍະວະໃນຮ່າງກາຍຂອງເພດຊາຍ.

ຈຸລັງໄຂ່



ທໍ່ສົ່ງໄຂ່: ໄຂ່ເດີນທາງຈາກຮອຍໄຂ່ໄປຫາມົດລູກດ້ວຍທໍ່ສົ່ງໄຂ່

ຮອຍໄຂ່: ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຜະລິດໄຂ່. ມີຮອຍໄຂ່ໃນ 2ຟາກຂ້າງຂອງປີກມົດລູກ.

ມົດລູກ: ມັນເປັນກ້າມເນື້ອເປັນຜົ້ງ ເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າແມ່ນມາຈາກມົດລູກ ແລະ ມັນເປັນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍມີການຈະເລີນເຕີບໂຕຖ້າເຈົ້າຖືພາ.

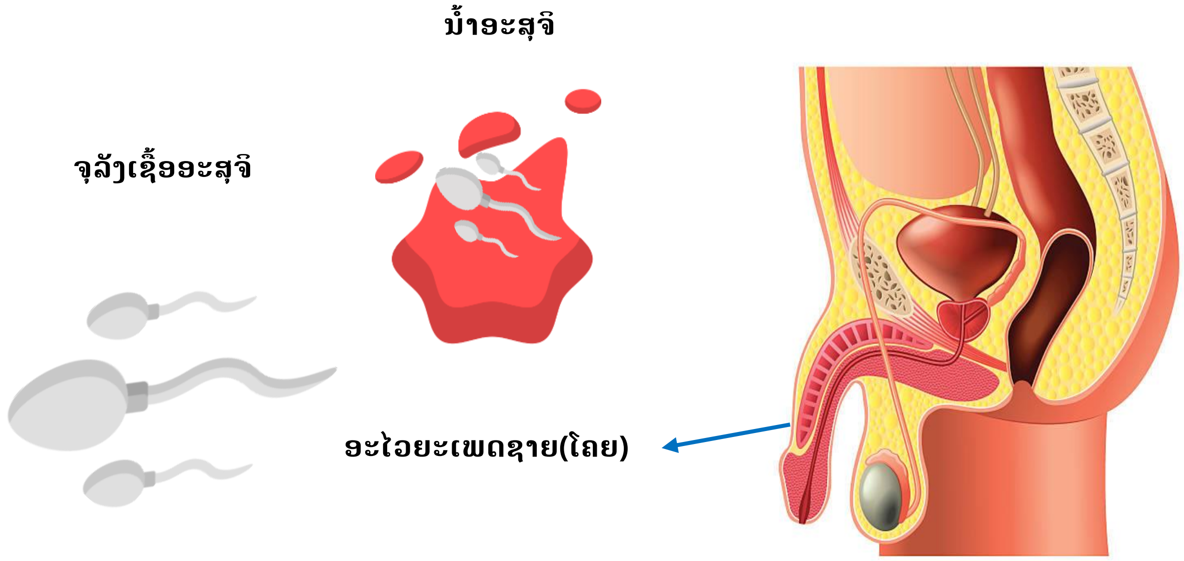
ອະໄວຍະວະເພດຍິງ(ຫີ): ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ເປັນບ່ອນທີ່ເລືອດປະຈຳເດືອນຕົກອອກມາທາງນອກ. ນອກນັ້ນ ມັນຍັງເປັນບ່ອນຜະລິດນ້ຳເມືອກທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດສະອາດ.

13.ເວົ້າວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເລີ່ມປ່ອຍຈຸລັງໄຂ່. ດັ່ງທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນການຕົກຂອງຈຸລັງໄຂ່.

14.ອ່ານໃຫ້ດັງ: ຈຸລັງໄຂ່ຂອງເຈົ້າຈະມີການຕົກເດືອນລະຄັ້ງ. ໄຂ່ຈະຕົກຈາກຮອຍໄຂ່ ແລະ ເຄື່ອນຕົວຜ່ານທາງທໍ່ສົ່ງໄຂ່ໄປຫາມົດລູກ. ຖ້າຫາກໄຂ່ດັ່ງກ່າວບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ໄຂ່ກໍ່ຈະຕົກອອກຈາກຮ່າງກາຍເປັນປະຈຳເດືອນ. ເລືອດຈະໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງເຈົ້າສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ເອີ້ນວ່າ ປະຈຳເດືອນ.

15.ເວົ້າວ່າ ພວກເຮົາຈະເວົ້າກ່ຽວກັບປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າອີກໃນຕອນຕໍ່ໄປ. ແຕ່ທຳອິດນີ້ ມາເວົ້າກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນຖ້າຫາກວ່າໄຂ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ). ເລືອດຈະມີການເຄື່ອນຕົວນຳເອົາຈຸລັງໄຂ່ກັບຄືນໄປໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່.

16.ເວົ້າວ່າ ດຽວນີ້ ເຮົາມາເວົ້າກ່ຽວກັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍ. ສິ່ງທີ່ເປັນຄວາມລັບຊາຍເຄື່ອນທີ່ຜ່ານອະໄວຍະວະເພດນັ້ນເອີ້ນວ່າ ນ້ຳອະສຸຈິ(ນ້ຳເຊື້ອ). ໃນທາດແຫຼວທີ່ເປັນຄວາມລັບດັ່ງກ່າວມັນຈະມີຈຸລັງທີ່ເອີ້ນວ່າ ເຊື້ອອະສຸຈິ(ນ້ຳກາມ) ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິມັນນ້ອຍຫຼາຍເຮົາບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າ ຫຼື ໂດຍປາສະຈາກກ້ອງຈຸລະທັດ. ສະແດງຮູບຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິ



17.**ເວົ້າວ່າ** ແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ ແລະ ພວກເຮົາຄືກັບຄົນອື່ນເຂົາບໍ່**?**

ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່.

ຈຸດທີ່ຕ້ອງໄດ້ອະທິບາຍ: ຄົນຮັກກັນ... ແລະ ໃນເມື່ອພວກເຂົາຮູ້ສຶກວ່າເຂົາພ້ອມ ພວກເຂົາອາດຈະຕ້ອງການມີເພດສຳພັນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃນເວລາມີເພດສຳພັນລະຫວ່າງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ? ອະໄວຍະວະເພດຊາຍຈະເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ.ໃນຂະນະດຽວກັນນີ້ ເພດຊາຍຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ(ເລົ້າໃຈ) ແທ້ໆ, ອະໄວຍະວະເພດຂອງເພດຊາຍຈະຫຼັ່ງນ້ຳອະສຸຈິອອກມາ(ແລະ ສິ່ງທີ່ເຄື່ອນທີ່ໄປນຳນ້ຳອະສຸຈິຂອງລາວນັ້ນແມ່ນຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິ). ຈາກນັ້ນ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິຈະມີການແຂ່ງຂັນກັນເຂົ້າໄປຫາຈຸລັງໄຂ່ຂອງເພດຍິງ. ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິລອຍເຂົ້າໄປໃນມົດລູກຈົນເຂົ້າໄປເຖິງຈຸລັງໄຂ່ທີ່ຢູ່ໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່. ຖ້າຫາກວ່າ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິຕົວໃດແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດເຂົ້າໄປເຖິງກ່ອນມັນກໍ່ຈະ "ເກີດການປະຕິສົນທິ 'ປະສົມພັນ'" ກັບຈຸລັງໄຂ່ ຈາກນັ້ນ ກໍ່ຈະໄດ້ກໍ່ຕົວເປັນເດັກນ້ອຍ. ຈາກນັ້ນ ເມື່ອຈຸລັງໄຂ່ ແລະ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິມີການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ແລ້ວ ພວກມັນກໍຈະມີການເຄື່ອນຍ້າຍຈຸລັງໄຂ່ ແລະ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ແລະ ໄປຕິດຢູ່ກັບຝາຜະໜັງມົດລູກ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວເປັນວິທີທີ່ແມ່ຍິງມີການຕັ້ງຄັນ(ຖືພາ).

18.**ເວົ້າວ່າ** 'ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາເຫັນ, ມັນຕ້ອງໃຊ້ຄົນສອງຄົນ(ເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ) ໃນການເຮັດໃຫ້ມີເດັກ ເພາະສະນັ້ນ ການມີເພດສຳພັນຄວນຈະເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບລະຫວ່າງຄົນສອງຄົນ'.

19.**ພາກສະຫຼຸບ**: ທວນຄືນອີກຄັ້ງ. ສະເໜີເອົາອາສາສະໝັກຂຶ້ນມາຢືນຢູ່ຕໍ່ໜ້າຫ້ອງ. ຕັ້ງຖາມຄຳກັບນັກຮຽນໃນຫ້ອງດ້ວຍຄຳຖາມທີ່ໄດ້ຈາກກ່ອງທີ່ຂຽນໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແລະ ອາສາສະໝັກຕ້ອງໄດ້ຕອບຄຳຖາມຂອງພວກເຂົາດ້ວຍການສະແດງຮູບພາບ.

ຄຳຖາມທີ່ສຳຄັນເພື່ອທວນຄືນບົດຮຽນ

- ເດັກຍິງມີຫຍັງແດ່ຢູ່ໃນອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ? ພວກເຂົາປ່ອຍຫຍັງອອກມາໃນແຕ່ລະເດືອນ?
- ຖ້າຈຸລັງໄຂ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ) ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ?
- ການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ເກີດຂຶ້ນດ້ວຍວິທີໃດ? ເດັກຊາຍມີຫຍັງແດ່ຢູ່ໃນອະໄວຍະວະເພດຂອງພວກເຂົາ?
- ຈົ່ງອະທິບາຍແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີເພດສຳພັນລະຫວ່າງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ.

ກິດຈະກຳ 2.1 ອະນາໄມຮ່າງກາຍເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ:

ພາກການແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຂົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມການເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ວິທີການນຳໃຊ້ຜ້າອະນາໄມ(ໂກເຕັກ)ທີ່ເໝາະສົມ.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການອະນາໄມຮ່າງກາຍເມື່ອເປັນປະຈຳເດືອນ ແລະ ວິທີການໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ຖືກຕ້ອງ

ເວລາ: 20 ນາທີ

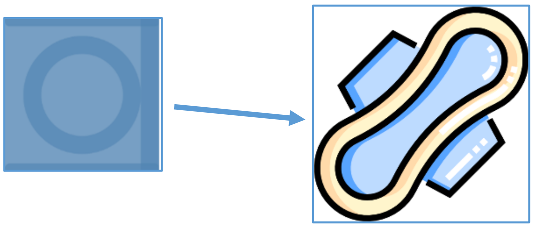
ການກະກຽມອຸປະກອນ: ຜ້າອະນາໄມ(ໂກເຕັກ) (ຢ່າງໜ້ອຍ 5 ອັນ) ແລະ ຊຸດຊັ້ນໃນ(ສະລິບ)ຢ່າງໜ້ອຍ 5 ຜືນ

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ເວົ້າ:** ຮອດນີ້, ພວກເຮົາຈະມາເວົ້າເພີ່ມເຕີມກ່ຽວການເປັນປະຈຳເດືອນ. ປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າຈະມາອີກເມື່ອໃດ? ຖ້າເບິ່ງຖ້າມີຄົນຕອບບໍ່.
2. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ເມື່ອໄຂ່ສຸກບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ). ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ເຈົ້າຈະມີປະຈຳເດືອນທຸກໆເດືອນ (ຫຼັງຈາກ 28 ວັນ), ແຕ່ບໍ່ຕ້ອງຢ້ານຖ້າມັນມາກ່ອນ ຫຼື ຫຼັງ. ຜູ້ຍິງບາງຄົນມີປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ແລະ ບາງຄັ້ງມັນອາດຈະມາຊ້າໜຶ່ງ-ສອງອາທິດ. ນີ້ມັນອາດເປັນເພາະອາຫານການກິນ ຫຼື ການເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆຂອງເຈົ້າ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ເຈົ້າຄວນຢ້ານຖ້າເຈົ້າມີເພດສຳພັນໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ, ເຈົ້າຈະມີໂອກາດທີ່ຈະຖືພາໄດ້.
3. **ເວົ້າ:** ສະນັ້ນ, ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ວິທີການໃຊ້ຜ້າອະນາໄມ(ໂກເຕັກ). ມີໃຜຢູ່ນີ້ຮູ້ວິທີໃຊ້ຜ້າອະນາໄມບໍ່? ຖ້າເບິ່ງວ່າມີຄົນຕອບບໍ່. ຖ້າມີຄົນຍົກມືຂຶ້ນ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າອາສາສະໝັກຂຶ້ນມາໜ້າກະດານ.
4. **ການສາທິດ: ວິທີການໃຊ້ຜ້າອະນາໄມ(ໂກເຕັກ)**

1. ລ້າງມືໃສ່ສະບູພ້ອມເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ

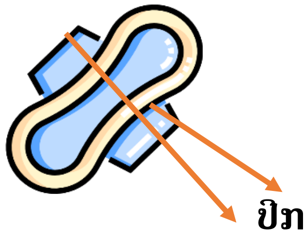
2. ນຳເອົາຜ້າອະນາໄມອອກຈາກຊອງ



3.ລອກເຈ້ຍທີ່ປົກປິດທາງຫຼັງຜ້າ
ອະນາໄມ(ໂກເຕັກ)ທີ່ມີຢາງ
ໜຽວອອກ

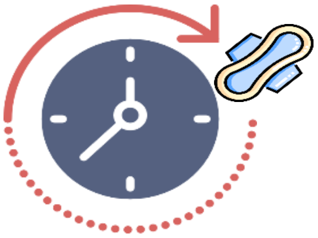
4.ວາງແຜ່ນຜ້າອະນາໄມທາງໜຽວລົງ
ເພື່ອໃຫ້ຕິດຢູ່ກັບພື້ນສະລິບຂອງເຈົ້າ. ແຕ່
ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຮົາບໍ່ເຂີນທາງໜ້າ ຫຼື ຫຼັງ
ເກີນໄປ.

5. ດຶງຜ້າອະນາໄມອອກຈາກຊຸດຊັ້ນໃນ (ສະ
ລິບ), ແລ້ວມ້ວນຂຶ້ນ ແລະ ຫໍ່ດ້ອຍແຜນ
ຢ່າງທີ່ເຈົ້າແກະຈາກຜ້າອະນາໄມໂຕທີ່ຈະ
ໃຊ້ໃໝ່



6. ເຈົ້າສາມາດຫໍ່ດ້ອຍເຈ້ຍທິສຊູກໍ່ໄດ້,
ຈາກນັ້ນຖິ້ມລົງໃສ່ກະຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ,
ຢ່າຖິ້ມລົງໃນຊັກໂຄກເດັດຂາດ

8. ປ່ຽນຜ້າອະນາໄມໃນທຸກໆ 4-5 ຊົ່ວໂມງ



7. ລ້າງມື

ການສາທິດຄຳແນະນຳ

ເວົ້າ: ກ່ອນອື່ນໝົດເຈົ້າຄວນລ້າງມືໃສ່ສະບູ ແລະ ລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດພ້ອມເຊັດໃຫ້ແຫ້ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ເອົາຜ້າອະນາໄມອອກມາ (ສາທິດໃຫ້ຄືນໃນຫ້ອງເບິ່ງ) ແລະ ມຸນໄປທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ(ບອກພວກເຂົາວິທີຈຳແນກທາງທີ່ຖືກຕ້ອງຈາກທາງທີ່ຜິດ). ຈາກນັ້ນ, ເອົາຢາງທໍທາງຫຼັງອອກມາ ແລະ ຕິດຜ້າອະນາໄມໃສ່ບ່ອນແຜງເປົ້າຂອງຊຸດຊັ້ນໃນ(ສະລິບ). ກວດເບິ່ງວ່າມັນພໍດີລະບໍ່ລະຫວ່າງດ້ານໜ້າ ແລະ ຫຼັງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເອົາຢາງຈາກປີກຜ້າອະນາໄມອອກແລ້ວພັບປີກຜ້າອະນາໄມລົງດ້ານລຸ່ມຂອງຊຸດຊັ້ນໃນເພື່ອໃຫ້ມັນບໍ່ຕົກ(ເຮັດແບບນີ້), ຕອນນີ້ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ມັນໄດ້.

ສະຫຼຸບເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້

ອ່ານໃຫ້ດັງ:

- ເຈົ້າຄວນປ່ຽນຜ້າອະນາໄມຢ່າງໜ້ອຍໃນທຸກໆ 4-5 ຊົ່ວໂມງ.
- ເຈົ້າສາມາດປ່ຽນມັນເລື້ອຍໆຕາມຄວາມຕ້ອງການ ຖ້າເຫັນວ່າເຈົ້າມີເລືອດລົງຫຼາຍ.
- ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນດຶງມັນອອກຈາກຊຸດຊັ້ນໃນ(ສະລິບ), ແລ້ວມ້ວນຂຶ້ນ ແລະ ຫໍ່ດ້ວຍແຜນຢາງທີ່ເຈົ້າແກະຈາກຜ້າອະນາໄມໂຕທີ່ຈະໃຊ້ໃໝ່(ສາທິດສິ່ງດັ່ງກ່າວ).
- ຖ້າສາມາດຫຸ້ມຫໍ່ມັນດ້ວຍເຈ້ຍທິດຊູຖ້າເຈົ້າຕ້ອງການ ຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງນຳໄປຖິ້ມໃສ່ຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ.
- ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຖິ້ມສິ່ງດັ່ງກ່າວລົງໃນຊັກໂຄກ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ຢາຍຜ້າອະນາໄມ ແລະ ສະລິບ

ການສາທິດຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມ:ຂ້ອຍຕ້ອງການໃຫ້ເຈົ້ານຳເອົາຜ້າອະນາໄມວາງໃສ່ເທິງສະລິບ. ບໍ່ຕ້ອງຟ້າວ, ມັນບໍ່ແມ່ນການແຂ່ງຂັນ. ເຈົ້າຄວນຈະເຮັດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ ດັ່ງນັ້ນ ມັນຈະຢູ່ຢ່າງເໝາະສົມ. ເມື່ອເຈົ້າເຮັດຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ ຈຶ່ງບອກໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້.

ກິດຈະກຳ 3.1 ວິທີປ້ອງກັນການຕັ້ງຄັນ) ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຂອງການຕັ້ງຄັນໃນຈຳນວນເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ.

ຈຸດປະສົງ: ມາຮຽນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ວິທີການຄຸມກຳເນີດ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການມີລູກໃນໄວອັນຄວນ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການເວົ້າເຖິງເລື່ອງກ່ຽວກັບບັນຫາ)

ເວລາ: 20 ນາທີ (ລວມທັງເວລາພັກຜ່ອນ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອຄຳແນະນຳການຄຸມກຳເນີດ(2:07), https://youtu.be/5t6Wt4oxUL8

ຮູບພາບຄອບຄົວໃຫຍ່ ແລະ ຄອບຄົວນ້ອຍ, ສະຕິກເກີຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບບົດຮຽນ.** **ອ່ານໃຫ້ດັງ**: ດຽວນີ້ ເຈົ້າເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບວິທີການຂອງການກໍ່ຕົວເປັນເດັກແລ້ວ, ຕໍ່ໄປນີ້ພວກເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການຫຼີກລ່ຽງການຕັ້ງຄັນ(ການຖືພາ).
2. **ຖາມ** ເມື່ອໃດແມ່ຍິງຈຶ່ງຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນຖືພາ? (ລໍຖ້າຄຳຕອບວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່)
3. **ອ່ານໃຫ້ດັງ:**

- ແມ່ ແລະ ເດັກຈະແຂງແຮງທີ່ສຸດ ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ມີອາຍຸເຖິງ 20 ປີ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍໄດ້ຮັບການພັດທະນາຢ່າງເຕັມທີ່ກ່ອນການຖືພາ.
- ຖ້າພວກເຈົ້າຍັງນ້ອຍຫຼາຍການຖືພາມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໄດ້
- ເດັກຍິງທີ່ຖືພາໄວອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມເຈັບປວດຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ ກໍອາດຈະເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້ ເພາະວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກຳລັງຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ກຳລັງພັດທະນາ. ເຈົ້າອາດຈະຍັງບໍ່ທັນພ້ອມທີ່ຈະໃຊ້ກຳລັງແຮງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ທາງຈິດໃຈ.
- ເດັກຖືພາໄວອາດຈະພາດໂອກາດຫຼາຍໆຢ່າງໃນຊີວິດເຊິ່ງເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການຫາລ້ຽງຊີບໃນຊ່ວງປະຈຸບັນເຖິງອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ຖ້າຫາກເຈົ້າມີລູກມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເຈົ້າ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະໄດ້ອອກໂຮງຮຽນ ເພາະເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ດູແລລູກຂອງເຈົ້າແທນ.
- ເດັກເກີດໃນລູກຫົວສາວອາດຈະເກີດໄວກວ່າປົກກະຕິ, ຕົ້ນຕົວນ້ອຍ, ຫຼື ມີອາການປ່ວຍຫຼາຍ. ມັນມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຕໍ່ກັບເດັກທີ່ເກີດກ່ອນໄວອັນຄວນ ຫຼື ຕົ້ນຕົວນ້ອຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ເດັກຈະລອດຊີວິດແຕ່ພວກເຂົາກໍຈະປະເຊີນກັບບັນຫາສຸຂະພາບດ້ວຍການເຈັບປ່ວຍຢູ່ເລື້ອຍໆໃນອະນາຄົດ.

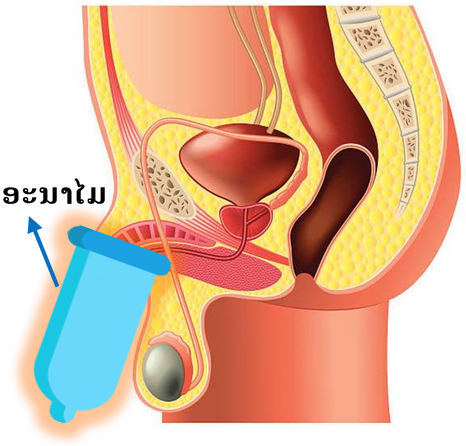
4. **ເວົ້າ**ເປັນປະຈຳ, ພໍ່ແມ່ທີ່ຍັງນ້ອຍ/ ພໍ່ແມ່ທີ່ມີອາຍຸນ້ອຍມີລູກຫຼາຍຄົນ. ສະແດງຮູບພາບຄອບຄົວທີ່ໃຫຍ່ ແລະ ຄອບຄົວນ້ອຍ. ໃຫ້ສົນທະນາຄວາມໄດ້ປຽບ ແລະ ເສຍປຽບຂອງຄອບຄົວໃຫຍ່.

5. **ອ່ານໃຫ້ດັງ:** ເມື່ອໃດແກ່ຂຶ້ນ ຄົນເຮົາສາມາເລືອກວິທີການຄຸມກຳເນີດເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ. ເລືອກວິທີການລວມທັງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ການສັກຢາຄຸມ, ກິນຢາຄຸມ ແລະ ວິທີການອື່ນໆ. ດຽວນີ້ ວິດີໂອຈະສະແດງໃຫ້ເຈົ້າເຫັນວິທີການແນະນຳວິທີການຄຸມກຳເນີດ.
6. **ເປີດວິດີໂອ** ການແນະນຳວິທີການຄຸມກຳເນີດ (2:07), **(ທາງເລືອກ)** https://youtu.be/5t6Wt4oxUL8
7. **ຢາຍ**ປຶ້ມນ້ອຍໃຫ້ນັກຮຽນ ແລ້ວແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ່ 11.

8. ດັ່ງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຫັນຢູ່ໃນໜ້າທີ່ 11, ເຊິ່ງມັນມີຫຼາຍວິທີໃນການຄຸມກໍາເນີດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ວິທີ 'ທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ' (ວິທີທີ່ຍອມຮັບໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ, ວິທີທີ່ສະດວກທີ່ສຸດ) ແລະ ວິທີທີ່ຮູ້ຈັກກັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນສັງຄົມຢ່າງກວ້າງຂວາງແມ່ນວິທີການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ກະລຸນາເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ່ 12

ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນຄ້າຍຄືຖົງເທົ້າ(ຖົງຕີນ)ສໍາລັບສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຊາຍກ່ອນເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງຈະມີເພດສໍາພັນ; ເພດຊາຍຈະສວມຖົງຢາງອະນາໄມໃສ່ໃນອະໄວຍະວະເພດ(ໂຄຍ)ຂອງຕົນເອງ ດັ່ງນັ້ນ ນໍ້າອະສຸຈິຈຶ່ງຈະບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງໄດ້. ເມື່ອນໍ້າອະສຸຈິບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າໄປໃນຮ່າງການຂອງເພດຍິງ ມັນກໍຈະບໍ່ສາມາດເກີດການການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ກັບໄຂ່ຂອງເພດຍິງ ແລະ ດັ່ງນັ້ນ ຜູ້ຍິງຈຶ່ງບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ຖົງຢາງອະນາໄມຍັງເປັນສິ່ງທີ່ດີຫຼາຍມັນຍັງສາມາດປ້ອງກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນເຊັ່ນ ເຊື້ອເອດສ **HIV** ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນອື່ນໆ STDs. ພວກເຮົາຈະອະທິບາຍເລື່ອງ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV** ໃນກິດຈະກໍາຕໍ່ໄປ



9. ພາກສະຫຼຸບ:

<u>**ເນື້ອໃນສໍາຄັນເພື່ອທວນຄືນບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້**</u>
• ການຖືພາກ່ອນໄວອັນຄວນຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ໄວໜຸ່ມ(ແມ່) ແລະ ລູກ.
• ມີຫຼາຍວິທີການຄຸມກໍາເນີດ, ດັ່ງນັ້ນ ເປັນໄປໄດ້ບໍ່ທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດສໍາພັນໂດຍບໍ່ໃຫ້ມີການຖືພາ.
• ຖົງຢ່າງອະນາໄມບໍ່ເປັນພຽງແຕ່ວິທີການຄຸມກໍາເນີດ ມັນຍັງສາມາດປ້ອງກັນ ເຊື້ອເອດສ໌ໄດ້ HIV.
• ຖ້າທ່ານມີຂໍ້ສົງໄສໃຫ້ໄປພົບແພດ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານມືອາຊີບເພື່ອໃຫ້ຄໍາປຶກສາ.
• ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ບໍ່ອາຍເວົ້າເລື່ອງນີ້.

10. ບັນທຶກ: ໃນຫຼັງປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້(ທ່ານສາມາດນໍາເອົາກັບໄປບ້ານໄດ້) ມັນມີ ເວບໄຊ້ ການເຊື່ອມໂຍງ ທ່ານສາມາດເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານເພີ່ມເຕີມໄດ້ອີກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ. ຖ້າຫາກທ່ານຄົ້ນຫາຢູ່ໃນ ຢູທູບ *YouTube link* https://youtu.be/5t6Wt4oxUL8, ທ່ານຈະເຫັນວິດີໂອອະທິບາຍວິທີການຄຸມກໍາເນີດໃນຫຼາຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ສະແດງປຶ້ມໜ້າສຸດທ້າຍໃຫ້ພວກເຂົາເບິ່ງ. ດັ່ງນັ້ນຖ້າທ່ານຢາກສຶກສາຕື່ມອີກທ່ານສາມາດເບິ່ງວີດີເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້.

ກິດຈະກໍາ 4.1 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ STIs ແລະ ເອດສ໌ໄອວີ 'ເຊື້ອເອດສ໌' HIVs

ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບຜູ້ນໍາພາກິດຈະກໍາເພື່ອນສອນເພື່ອນ:

ພາກຄໍາແນະນໍາສໍາລັບກິດຈະກໍາ: ໃນກິດຈະກໍານີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນໍາສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ຊອກຫາແຫຼ່ງປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ, ລວມທັງ ເຊື້ອ ເອດສ໌ HIV

ຈຸດປະສົງ: ແມ່ນຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ວິທີການຄຸມກຳເນີດ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການເກີດລູກໃນໄວອັນຄວນ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການເວົ້າເລື່ອງກ່ຽວກັບບັນຫາ)

ເວລາ: 20 ນາທີ

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ຫົກຄຳແຈ້ງທີ່ພິມອອກສຳລັບ ເກມ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ**

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ.** **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ**: ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະມາໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຊະນິດໜຶ່ງກໍ່ແມ່ນ ເຊື້ອເອດສ໌ໄອວີ HIV . ກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ໄດ້ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໃນຊ່ວງເວລາມີເພດສຳພັນ.
2. **ຖາມ**ມີໃຜຮູ້ບໍວ່າ ເຊື້ອເອສ໌ໄອວີ HIV ແລະ ເອດສ໌ AIDS ແມ່ນຫຍັງ? ມີໃຜຮູ້ບໍ່ວ່າມັນມີການຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ?
3. **ອະທິບາຍ/ ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ**

ເອດສ໌ໄອວີ (HIV) ແມ່ນໄວຣັດທີ່ຄ່ອຍໆໂຈມຕີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງມະນຸດ.

HIV ເອດສ໌ໄອວີ ແມ່ນໄວຣັດທີ່ເກີດຈາກການມີສ່ວນຮ່ວມທາງທາດແຫຼວຂອງຮ່າງກາຍກັບຄົນຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV** ເຊັ່ນວ່າ: ເລືອດ, ທາດແຫຼວກ່ອນເກີດ, ນ້ຳອະສຸຈິ, ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ນ້ຳນົມ. ມັນບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຜ່ານທາງນ້ຳລາຍ ຫຼື ການຈັບບາຍກັບຄົນຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານຈຶ່ງບໍ່ຕິດເຊື້ອ ເອດສ໌ **HIV** ຈາກທາງການຈູບ, ການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ ຫຼື ການຈັບມືກັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV** ... ແຕ່ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຈາກການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນ.

Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) ເອດສ໌ ແມ່ນສະພາບທາງການແພດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV**.

ຄົນທີ່ໄດ້ບົ່ງມະຕິວ່າມີເຊື້ອ ເອດສ໌ AIDS ເມື່ອພູມຄຸ້ມກັນຂອງພວກເຂົາຕ່ຳ

4. ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະແມ່ນ **ເກມ ຖືກ ຫຼື ຜິດ**: ພວກເຮົາມີເຈ້ຍຄຳຕອບຈຳນວນ 6 ໃບ ແລະ ໃຫ້ອ່ານໄປເທື່ອລະໃບ. ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ທ່ານຕອບຄຳຕອບທີ່ຢູ່ໃນເຈ້ຍຄຳຕອບດັ່ງກ່າວໂດຍໃຊ້ຄຳວ່າ ຖືກ ຫຼື ຜິດ:
5. ພາຍຫຼັງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານເຈ້ຍຄຳຕອບ ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າເຈ້ຍຄຳຕອບ "**ຖືກຕ້ອງ**" ເຈົ້າຕ້ອງລຸກຂຶ້ນ, ຖ້າວ່າເຫັນວ່າເຈ້ຍຄຳຕອບນັ້ນ "**ຜິດ**" ເຈົ້າຕ້ອງ **ຍົກມືຂຶ້ນ** ແລະ ຖ້າເຈົ້າ "**ບໍ່ຮູ້**" ໃຫ້**ນັ້ງຢູ່ເສີຍໆ**, ນັ່ງຢູ່ເສີຍໆ.

ວິດີໂອຈາກ **PSI:**

6. **ອ່ານເຈ້ຍຄຳຕອບທຳອິດ**: ແນະນຳໃຫ້ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຄົນອະທິບາຍຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາ. ອະນຸຍາດໃຫ້ນັກຮຽນຜູ້ອື່ນໆສະເໜີຄຳຕອບທີ່ມັນຖືກ ຫຼື ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

ກ. ເຈົ້າສາມາດສັງເກດເບິ່ງຄົນຜູ້ນັ້ນດ້ວຍສາຍຕາ ຖ້າເຂົາມີເຊື້ອ ເອດສ໌ HIV.

ຄຳຕອບແມ່ນ-ຜິດ. ເຈົ້າບໍ່ສາມາດສັງເກດໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າຖ້າວ່າ ຖ້າວ່າຄົນເຮົາມີເຊື້ອເອດສ໌

ສືບຕໍ່ໃນວິທີດຽວກັນນີ້ສຳລັບຄຳຕອບອື່ນໆ:

ຂ) ເອດສ໌ ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ດ້ວຍການນຳເຊື້ອດ້ວຍຍຸງ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ. ຍຸງບໍ່ສາມາດນຳເຊື້ອ ເອດສ໌ ໄດ້. ເຊື້ອ ເອດສ໌ ແມ່ນພົບເຫັນໃນເລືອດຂອງມະນຸດ. ແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຢູ່ນຳຍຸງ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ພະຍາດໄຂ້ເລືອດອອກສາມາດນຳເຊື້ອໄດ້ດ້ວຍຍຸງ.

ຄ) ເຊື້ອ ເອດສ໌ ສາມາດນຳເຊື້ອໄດ້ໂດຍການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ. ໃນເລື່ອງຂອງການມີເພດສຳພັນຖ້າບໍ່ສວມຖົງຢາງອະນາໄມ, ເອດສ໌ ສາມາດແຜ່ກະຈາຍຈາກຜູ້ຕິດເຊື້ອຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງ. ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນວິທີທີ່ປ້ອງກັນເຊື້ອ ເອດສ໌ ຖ້າໃນເວລາມີເພດສຳພັນ.

ງ) ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ລວມທັງ ເອດສ໌ ແມ່ນຫຼີກລ້ຽງການມີເພດສຳພັນ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃນເວລາມີເພດສຳພັນກັບຄົນແປກໜ້າ ຫຼື ມີຄູ່ນອນຄົນດຽວຫຼັງຈາກນັ້ນຈະໄປກວດເລືອດຮ່ວມກັນ.

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ-- ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນ ເຊື້ອ ເອດສ໌ ຖ້າຫາກຈະມີເພດສຳພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກໆຄັ້ງ ແລະ ການມີຄູ່ນອນຄົນດຽວກໍເປັນວິທີປ້ອງກັນເຊື້ອ ເອດສ໌

ຈ) ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນຄັ້ງດຽວ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ--ຖົງຢາງອະນາໄມຖົງໜຶ່ງໃຊ້ໄດ້ພຽງຄັ້ງດຽວ.

ສ) ເຊື້ອເອດສ໌ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຜິດ--ເຊື້ອ ເອດສ໌ ຄົ້ນພົບຢູ່ພາຍໃນເລືອດ. ມັນຍັງພົບເຫັນຢູ່ໃນທາດແຫຼວໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ , ຢູ່ໃນຈຸດລັບຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳນົມ. ມັນບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ໃນທາງການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ.

ຊ) ຄົນທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ ສາມາດຢູ່ໄດ້ດົນນານ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ຈະເລີນພັນ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ--ຢາປົວທີ່ມີຊື່ວ່າ ແອນຕີ-ເຣດໂຕຣໄວໂຣ ຫຼື ເອອາຣວີ(anti-retroviral or ARV? ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາທີ່ມີເຊື້ອເອດສູມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ຈະເລີນພັນ. ຢາປົວຊະນິດນີ້ຮັກສາຊີວິດໃຫ້ຍືນຍາວ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ ກິນຢາດັ່ງກ່າວທຸກໆວັນຕາມຄຳສັ່ງຂອງທ່ານໝໍສຳລັບສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ວິທີດັ່ງກ່າວນີ້ເປັນການສະແດງຄວາມນັບຖື ແລະ ຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈກັບເພື່ອນໆ?

7. ພາກສະຫຼຸບ: ຍັງມີວິທີການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການປ້ອງກັນເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ HIV.

ໃນເລື່ອງຂອງການມີເພດສຳພັນ, ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ຍັງສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເພາະສະນັ້ນ ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນສິ່ງທີ່ດີຫຼາຍ ເພາະວ່າທຸກວິທີການຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນເຈົ້າເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີການການຖືພາ, ມີພຽງແຕ່ຖົງຢາງອະນາໄມເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການເຈືອປົນຂອງທາດແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ. ພຽງແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ມີຮອຍຈີກຂາດ.

ມັນແມ່ນສິດທິ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງແຕ່ລະຄົນທີ່ຈະໃຊ້ຖົງຢາງອະອາໄມທຸກຄັ້ງເມື່ອມີເພດສຳພັນ.

ສະຫຼຸບບົດຮຽນສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນຂອງແມ່ຍິງ SRH

ເວົ້າວ່າ: ກ່າວຄຳຂອບໃຈສຳລັບການຝຶກອົບຮົມ. ພວກເຮົາດີໃຈຫຼາຍທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຫຼາຍຢ່າງພຽງແຕ່ພາກຮຽນດຽວ. ກ່ອນພວກເຮົາຈະເລີກ ພວກເຮົາຈະສາທິດວິທີການໃຊ້ປຶ້ມຫົວນ້ອຍໃຫ້ ພວກເຈົ້າກ່ອນ.
ແນະນຳ: ໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມນ້ອຍອອກມາ ແລະ ອະທິບາຍ
ໃນສ່ວນວິທີການຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືພັດທະນາດ້ານໂພຊະນາການສຳລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມໃນພາກສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ພວກເຮົາສາມາດອະທິບາຍບາງຫົວຂໍ້ທີ່ສຳຄັນ. ນອກນັ້ນ, ຕາມຫຼັກສູດການສອນໃນໂຮງຮຽນ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບການສຶກສາກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດສຳພັນຕື່ມອີກ.
ອີກຢ່າງ ມັນຍັງມີຄຳຖາມຈຳນວນໜຶ່ງຕື່ມອີກ, ມີຂໍ້ສົງໄສຢູ່ໃນສະໝອງ. ປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ສະໜອງສິ່ງງ່າຍໆ ແລະ ທຳມະດາ ແຕ່ມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານທາງສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທີ່ຖືກຕ້ອງ.
ຖ້າຫາກເຈົ້າມີຂໍ້ສົງໄສບາງຢ່າງ, ເຈົ້າສາມາດເປີດເບິ່ງຂໍ້ມູນໃນປຶ້ມຫົວນ້ອຍໆ, ເບິ່ງວິດີໂອ, ຖາມເພື່ອນ ຫຼື ຖາມອາຈານເຈົ້າກໍໄດ້.

ບົດທີ່ 6: ເພດສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ(SRH)

ພາກທີ່ 2

(ສຳລັບເດັກກຊາຍ)

ບົດທີ່ 6 ເພສຶກສາດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ (ສຳລັບເດັກກຊາຍ)

ຄຳນຳ

ການສຶກສາກ່ຽວກັບເພດ ແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ທຸກໆສິ່ງທີ່ກ່ຽວພັນກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ເຊິ່ງເວົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໝອງໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ເວົ້າກ່ຽວກັບວິທີການປົກປ້ອງສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ລວມໄປເຖິງການປົກປ້ອງການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ. ຈຸດປະສົງແມ່ນເພື່ອໃຫ້ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມເພື່ອໃຫ້ມີການຕັດສິນໃຈທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ໄດ້ຮັບການບໍລິການທີ່ດີ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຂົາຈຶ່ງຈະໄດ້ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງໃນອະນາຄົດ.

ໄວໜຸ່ມຕ້ອງເຂົ້າໃຈເຖິງຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ແນ່ນອນເພື່ອຈະໄດ້ກະກຽມຕັດສິນໃຈທີ່ຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຕາມສະຖານະການໂດຍສະເພາະ.

ການສຶກສາກ່ຽວກັບເພດແມ່ນຈະໄດ້ຂຽນຂຶ້ນເພື່ອເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍມີໄວ້ເພື່ອສຶກສາ. ໃນອະດີດ ຮູບແບບການສຶກສາລັກສະນະນີ້ແມ່ນສຸມໃສ່ສະເພາະແມ່ນເດັກຍິງເທົ່ານັ້ນ. ມີຫຼາຍໆຄົນເຄີຍມີຄວາມເຊື່ອວ່າເດັກຊາຍບໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະຕ່າງໆກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ ເພາະມັນບໍ່ໄດ້ກ່ຽງຂ້ອງກັບສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ປະຈຸບັນນີ້ອດັ່ງພວກເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າເດັກຊາຍ ແລະ ຊາຍທີ່ເປັນໄວໜຸ່ມຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ມີຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະດັ່ງກ່າວນີ້ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ມີສາຍພົວພັນທາງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ.

ມັນຍັງເປັນໂອກາດສຳລັບກຸ່ມໄວໜຸ່ມທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ STIs ເຊິ່ງແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນລວມທັງ ເອດສ໌ໄອວີ HIV. STIs ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ໂດຍທາງທາດແຫຼວທີ່ມີໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາເຊັ່ນ: ນ້ຳອະສຸຈິ , ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ໂດຍທາງເລືອດ. ພຽງແຕ່ມີການປ້ອງກັນທີ່ບໍ່ປອດໄພກໍສາມາດຕິດເຊື້ອເອດສ໌ໄດ້, ແຕ່ແນ່ນອນຢູ່ແລ້ວ ຖ້າມີຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນກໍຍິ່ງມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນ. ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ບາງຊະນິດກໍສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ແຕ່ບາງຊະນິດພຽງແຕ່ສາມາດຮັກສາໄດ້ແຕ່ບໍ່ຫາຍຂາດ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ຖ້າບໍ່

ຮັກສາໃຫ້ທັນເວລາພວກມັນກໍ່ຈະມີອາການຮ້າຍແຮງຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ມັນຈະໄປທຳລາຍອະໄວຍະອະສືບພັນຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເປັນໝັນ. ວິທີການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນການຍົກເວັ້ນການມີເພດສຳພັນ ຫຼື ເວລາມີເພດສຳພັນຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນ.

ການຮຽນຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະທີ່ຈຳເປັນໃນເກນອາຍຸນີ້ຄືຈະມີຜົນປະໂຫຍດແກ່ເດັກນ້ອຍໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ ແລະ ຈະໄດ້ກະກຽມວິທີປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ພ້ອມທັງການຊອກຫາບ່ອນຮັກສາໃນທາງທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ທັນເວລາ ເພື່ອສ້າງການສະໜັບສະໜູນສະພາບແວດລ້ອມສຳລັບການຮັກສາສຸຂະພາບສຳລັບທຸກໆຄົນ.

ກອບເວລາການນຳສະເໜີກິດຈະກຳ ຫຼື ພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ		
ລຳດັບກິດຈະກຳ	**ຊື່ກິດຈະກຳ**	**ໄລຍະເວລາ**
1.1	ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງສຳລັບເດັກຊາຍ	60 ນາທີ (ພັກຜ່ອນ10 ນາທີ)
2.1	ວິທີປ້ອງກັນການຕັ້ງຄັນ(ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ)	20 ນາທີ
3.1	ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນSTIs ແລະ ເອດສ໌ໄອວີ HIVs	20 ນາທີ
4.1	ບົດບາດການສະໜັບສະໜູນຂອງເພດຊາຍ	20 ນາທີ
		120 ນາທີ

ການກະກຽມອຸປະກອນໂດຍລວມ: ພິມເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ **SRH** , ວິດີໂອ, ປຶ້ມນ້ອຍ, ປ້າຍຮູບຮ່າງຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ, ສະຕິກເກີອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ແລະ ອະໄວຍະເພດຍິງ, ຜ້າອະນາໄມ(ໂກເຕັກ), ສະບູ ແລະ ຊຸດຊັ້ນໃນ(ສະລິບ).

ເວລາ: 120 ນາທີ (ລວມທັງເວລາພັກຜ່ອນ)

ຄຳແນະນຳໂດຍລວມຂອງບົດຮຽນ:

ສຳລັບໂມດູນສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນສຳລັບເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ແມ່ນຈະແຍກກຸ່ມກັນ. ໃນເວລາເຮັດກິດຈະກຳນັກຮຽນຍິງແມ່ນຈະໄດ້ຢູ່ກັບອາຈານຍິງ ແລະ ນັກຮຽນຊາຍແມ່ນຈະໄດ້ຢູ່ກັບອາຈານຊາຍ.

ກິດຈະກຳ 1.1 ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງສຳລັບເດັກຊາຍ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ:

ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການຈະເລີນເຕີບໂຕ. ພວກເຂົາຈະເຂົ້າໃຈວ່າຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດຕະວິທະຍາຂອງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍມີການປ່ຽນແປງເມື່ອພວກເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວນີ້ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ການຈະເລີນເຕີບໂຕຈະມີຄວາມແຕກຕ່າງໄປຕາມແຕ່ລະໄລຍະເຊິ່ງໃນຊ່ວງອາຍຸ 10 ປີ -19 ປີ ເຮົາເອີ້ນວ່າກຸ່ມໄວໜຸ່ມ. ໃນຊ່ວງໄລຍະອາຍຸ 10-14 ປີ ມັນເປັນຊ່ວງພິເສດຫຼາຍ ແລະ ໃນຊ່ວງໄລຍະນີ້ຮ່າງກາຍ, ມັນສະໝອງ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຈະມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວ. ເຊິ່ງການປ່ຽນແປງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າ "**ໄວຈະເລີນພັນ** '**ກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່**'" ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ໝາຍເຖິງວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ໄດ້ເປັນເດັກນ້ອຍອີກຕໍ່ໄປ ແຕ່ກໍຍັງບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເປັນຜູ້ໃຫຍ່ພຽງພໍ. ໃນຊ່ວງນີ້ເປັນໄລຍະທີ່ມີຄວາມທ້າທາຍ ແລະ ມີຄວາມສັບສົນຫຼາຍ ແຕ່ມັນກໍເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ. ທີ່ເຈົ້າ

ກໍາລັງໃຫຍ່ຂຶ້ນ! ຮ່າງກາຍປ່ຽນແປງແມ່ນເປັນໜ້າສົນລະເສີນຫຼາຍກວ່າຄວາມຢ້ານກົວ ເພາະວ່າພວກມັນເປັນສັນຍານເຕືອນວ່າ ທ່ານກໍາລັງກ້າວໄປຂ້າງໜ້າກັບຊີວິດ.

ເວລາ: 60 ນາທີ (ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ:

- **ພິມ**ຮູບຮ່າງຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງອອກມາ(ໂດຍອີງໃສ່ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ **SRH**)
- **ປ້າຍຮູບຮ່າງ**ຮ່າງກາຍຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ
- **ໂປດສເຕີ/ແຜນພູມ**ການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງພາຍນອກຂອງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ
- **ສະຕິກເກີ** ອະໄວຍະວະສືບພັນ, ຈຸລັງໄຂ່, ເມັດເລືອດ ແລະ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິ ຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ

ເລີ່ມກິດຈະກໍາ

1. **ພາກຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບບົດຮຽນ. ອ່ານໃຫ້ດັງ:** ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ພວກເຮົາເຄີຍເປັນມາກ່ອນໜ້ານີ້ (ທັງພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ) ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກໃນເວລາພວກເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
   ຈາກນັ້ນ ພວກເຮົາຍັງຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີປະຈໍາເດືອນ ແລະ ການຕັ້ງຄັນ(ການຖືພາ)
2. **ເວົ້າວ່າ**....ເມື່ອພວກເຮົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາກໍ່ຈະເລີ່ມມີການປ່ຽນແປງ. ເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ພວກເຮົາມາເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງພາຍນອກກ່ອນ.
3. **ຈັດແບ່ງ**ນັກຮຽນອອກເປັນສອງກຸ່ມ ພ້ອມຢາຍຮູບຮ່າງເປືອຍກາຍຂອງເພດຍິງໃຫ້ກຸ່ມໜຶ່ງ ແລະ ຢາຍຮູບຮ່າງເປືອຍກາຍຂອງເພດຊາຍໃຫ້ອີກກຸ່ມໜຶ່ງ.
4. ຈາກນັ້ນ**ແນະນໍາ**ໃຫ້ພວກເຂົາແຕ້ມການປ່ຽນແປງ(ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ)ທີ່ພວກເຂົາເຊື່ອວ່າມັນຈະເກີດຂຶ້ນກັບເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ
5. **ໃຫ້**ເວລາພວກເຂົາ 5 ນາທີເພື່ອແຕ້ມໃຫ້ສໍາເລັດ. ຫຼັງຈາກ ແຕ້ມສໍາເລັດແລ້ວໃຫ້ພວກເຂົານໍາເອົາພາຍທີ່ພວກເຂົາແຕ້ມນັ້ນຂຶ້ນມານໍາສະເໜີ. ຈາກນັ້ນ ສະເຫຼີຍຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ແກ່ພວກເຂົາ.

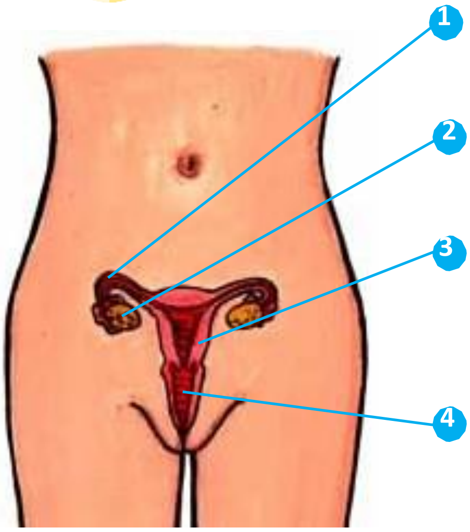
ການປ່ຽນແປງຮູບຮ່າງພາຍນອກ	
ເດັກຍິງ	**ເດັກຊາຍ**
ເຈົ້າຈະເຕີບໂຕສູງຂຶ້ນ	ຈະເຕີບໂຕສູງຂຶ້ນ
ສະໂພກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ	ໜ້າເອິກຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ
ສຽງຂອງເຈົ້າຈະປ່ຽນ	ສຽງຈະແຫບ
ເຕົ້ານົມຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ	ຂົນຈະປົ່ງຂຶ້ນຢູ່ຕາມຂີ້ແຮ້ ແລະ ຈຸດລັບຕ່າງໆ. ສໍາລັບເດັກຊາຍບາງຄົນຈະປົ່ງຂຶ້ນບໍລິເວນໃບໜ້າ ແລະ ໜ້າເອິກ
ຈະມີຂົນປົ່ງຂຶ້ນຢູ່ຈຸດລັບ(ໝອຍ)	ເຈົ້າອາດຈະຝັນປຽກ(ຝັນວ່າໄດ້ມີເພດສໍາພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີນໍ້າອະສຸຈິຫຼັ່ງອອກມາ)
ຈະເລີ່ມມີປະຈໍາເດືອນ	ຈະເລີ່ມມີເຫື່ອຫຼາຍຂຶ້ນ
ຈະເລີ່ມມີເຫື່ອຫຼາຍຂຶ້ນ	ໃບໜ້າຂອງເຈົ້າຈະມັນຂຶ້ນ ເຊິ່ງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການເກີດເປັນສິວ
ໃບໜ້າຂອງເຈົ້າຈະມັນຂຶ້ນ ເຊິ່ງເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການເກີດເປັນສິວ	

6. **ສົມທຽບ**ຮູບພາບທີ່ພວກເຂົາແຕ້ມໃສ່ຕາຕະລາງຂ້າງເທິງນັ້ນ ແລ້ວຕື່ມຂໍ້ມູນຕ່າງໆໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.
7. **ອ່ານດັງ:** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຕ້ອງການໃຫ້ເຈົ້າເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ(ຄວາມຮູ້ສຶກ)ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນສະມາຊິກຂອງເພດກົງກັນຂ້າມ. ອາລົມແມ່ນຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນວ່າ ຄວາມດີໃຈ ຫຼື ເສຍໃຈ.

- ມື້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກດີໃຈ ແລະ ມື້ໜຶ່ງຮູ້ສຶກເສຍໃຈໃນທັນທີ ຫຼື ມື້ຕໍ່ມາຮູ້ສຶກວ່າສັບສົນ
- ຮູ້ສຶກລະອຽດອ່ອນຖ້າປຽບທຽບກັບຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ
- ຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງການເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນເພິ່ງພໍໃຈ ແລະ ຮູ້ສຶກບໍ່ແຕກຕ່າງຈາກເພື່ອນໆ
- ຮູ້ສຶກຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງ
- ຮູ້ສຶກຢາກສ້າງຄວາມດຶງດູດເພດຕົງກັນຂ້າມ

8. **ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ມາເວົ້າກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງພາຍໃນຮ່າງກາຍ:
9. **ຕິດ** ແຜນປ້າຍຮູບຮ່າງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍໄວ້ເທິງຝາ
10. **ເຊີນ** ກຸ່ມພ້ອມທັງແນະນຳໃຫ້ເຂົາເລືອກສະຕິກເກີອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍຈາກກ່ອງບັນຈຸສະຕິກເກີ ແລ້ວນຳມາຕິດແປະໃສ່ປ້າຍຮູບຮ່າງຂອງຮ່າງກາຍ.
11. **ກວດກາ ແລະ ຕິດສະຕິກເກີ**ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຖ້າເຫັນວ່າຈຳເປັນ.

ຈຸລັງໄຂ່



ທໍ່ສົ່ງໄຂ່: ໄຂ່ເດີນທາງຈາກຮອຍໄຂ່ໄປຫາມົດລູກດ້ວຍທໍ່ສົ່ງໄຂ່

ຮອຍໄຂ່: ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຜະລິດໄຂ່. ມີຮອຍໄຂ່ໃນ 2ຟາກຂ້າງຂອງປີກມົດລູກ.

ມົດລູກ: ມັນເປັນກ້າມເນື້ອເປັນຜົ້ງ ເລືອດປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າແມ່ນມາຈາກມົດລູກ ແລະ ມັນເປັນບ່ອນທີ່ເດັກນ້ອຍມີການຈະເລີນເຕີບໂຕຖ້າເຈົ້າຖືພາ.

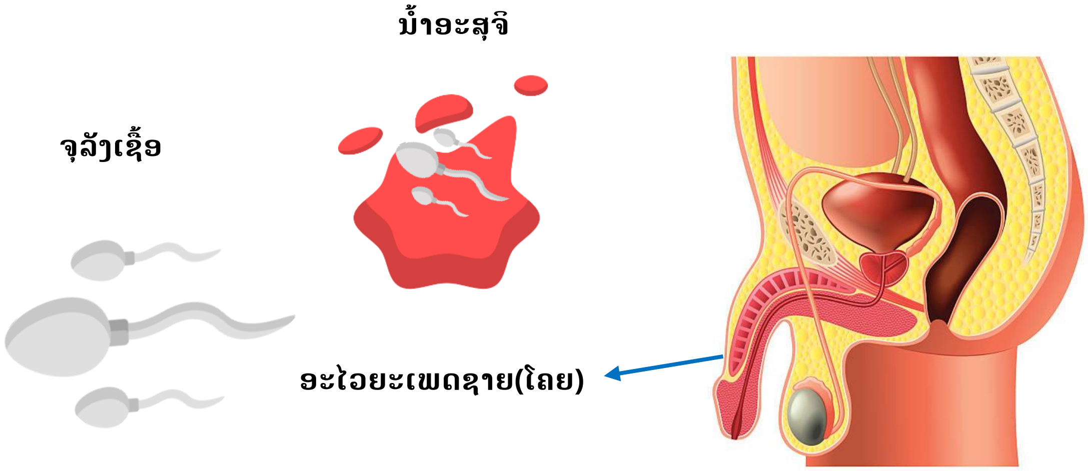
ອະໄວຍະວະເພດຍິງ(ຫີ): ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ເປັນບ່ອນທີ່ເລືອດປະຈຳເດືອນຕົກອອກມາທາງນອກ. ນອກນັ້ນ ມັນຍັງເປັນບ່ອນຜະລິດນ້ຳເມືອກທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ບໍລິເວນຊ່ອງຄອດສະອາດ.

12. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ :**ໃນເບື້ອງຕົ້ນ ,ພວກເຮົາຈະອະທິບາຍກ່ຽວກັບໜ້າທີ່ຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງ ແລະ ຕໍ່ໄປພວກເຮົາຈະໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບບົດບາດຂອງອະໄວຍະວະໃນຮ່າງກາຍຂອງເພດຊາຍ.
13. **ເວົ້າວ່າ** ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເລີ່ມປ່ອຍຈຸລັງໄຂ່. ດັ່ງທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນການຕົກຂອງຈຸລັງໄຂ່.
14. **ອ່ານໃຫ້ດັງ:** ຈຸລັງໄຂ່ຂອງເຈົ້າຈະມີການຕົກເດືອນລະຄັ້ງ. ໄຂ່ຈະຕົກຈາກຮອຍໄຂ່ ແລະ ເຄື່ອນຕົວຜ່ານທາງທໍ່ສົ່ງໄຂ່ໄປຫາມົດລູກ. ຖ້າຫາກໄຂ່ດັ່ງກ່າວບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ໄຂ່ກໍ່ຈະຕົກອອກຈາກ

ຮ່າງກາຍເປັນປະຈໍາເດືອນ. ເລືອດຈະໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຂອງເຈົ້າສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ເອີ້ນວ່າ ປະຈໍາເດືອນ.

15. **ເອົ້າວ່າ** ພວກເຮົາຈະເວົ້າກ່ຽວກັບປະຈໍາເດືອນຂອງເຈົ້າອີກໃນຕອນຕໍ່ໄປ. ແຕ່ທໍາອິດນີ້ ມາເວົ້າກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນຖ້າຫາກວ່າໄຂ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ). ເລືອດຈະມີການເຄື່ອນຕົວນໍາເອົາຈຸລັງໄຂ່ກັບຄືນໄປໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່.

16. **ເອົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ເຮົາມາເວົ້າກ່ຽວກັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍ. ສິ່ງທີ່ເປັນຄວາມລັບຊາຍເຄື່ອນທີ່ຜ່ານອະໄວຍະວະເພດນັ້ນເອີ້ນວ່າ ນໍ້າອະສຸຈິ(ນໍ້າເຊື້ອ). ໃນທາດແຫຼວທີ່ເປັນຄວາມລັບດັ່ງກ່າວມັນຈະມີຈຸລັງທີ່ເອີ້ນວ່າ ເຊື້ອອະສຸຈິ(ນໍ້າກາມ) ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິມັນນ້ອຍຫຼາຍເຮົາບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າ ຫຼື ໂດຍປາສະຈາກກ້ອງຈຸລະທັດ. ສະແດງຮູບຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິ



17. **ເອົ້າວ່າ** ແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຮົາເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ ແລະ ພວກເຮົາຄືກັບຄົນອື່ນເຂົາບໍ່**?**

ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່.

ຈຸດທີ່ຕ້ອງໄດ້ອະທິບາຍ: ຄົນຮັກກັນ... ແລະ ໃນເມື່ອພວກເຂົາຮູ້ສຶກວ່າເຂົາພ້ອມ ພວກເຂົາອາດຈະຕ້ອງການມີເພດສໍາພັນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວໃນເວລາມີເພດສໍາພັນລະຫວ່າງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ? ອະໄວຍະວະເພດຊາຍຈະເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະເພດຍິງ. ໃນຂະນະດຽວກັນນີ້ ເພດຊາຍຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ(ເລົ້າໃຈ) ແທ້ໆ, ອະໄວຍະວະ

ເພດຂອງເພດຊາຍຈະຫຼັ່ງນໍ້າອະສຸຈິອອກມາ(ແລະ ສິ່ງທີ່ເຄື່ອນທີ່ໄປນໍານໍ້າອະສຸຈິຂອງລາວນັ້ນແມ່ນຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິ). ຈາກນັ້ນ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິຈະມີການແຂ່ງຂັນກັນເຂົ້າໄປຫາຈຸລັງໄຂ່ຂອງເພດຍິງ. ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິລອຍເຂົ້າໄປໃນມົດລູກຈົນເຂົ້າໄປເຖິງຈຸລັງໄຂ່ທີ່ຢູ່ໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່. ຖ້າຫາກວ່າ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິຕົວໃດແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດເຂົ້າໄປເຖິງກ່ອນມັນກໍ່ຈະ "ເກີດການປະຕິສົນທິ 'ປະສົມພັນ'" ກັບຈຸລັງໄຂ່ ຈາກນັ້ນ ກໍ່ຈະໄດ້ກໍ່ຕົວເປັນເດັກນ້ອຍ. ຈາກນັ້ນ ເມື່ອຈຸລັງໄຂ່ ແລະ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິມີການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ແລ້ວ ພວກມັນກໍຈະມີການເຄື່ອນຍ້າຍຈຸລັງໄຂ່ ແລະ ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈິເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ ແລະ ໄປຕິດຢູ່ກັບຝາຜະໜັງມົດລູກ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວເປັນວິທີທີ່ແມ່ຍິງມີການຕັ້ງຄັນ(ຖືພາ).

18. **ເວົ້າວ່າ** 'ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາເຫັນ, ມັນຕ້ອງໃຊ້ຄົນສອງຄົນ(ເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ) ໃນການເຮັດໃຫ້ມີເດັກ ເພາະສະນັ້ນ ການມີເພດສຳພັນຄວນຈະເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບລະຫວ່າງຄົນສອງຄົນ'.
19. **ພາກສະຫຼຸບ**: ທວນຄືນວິທີການທັງສອງອີກຄັ້ງ. ສະເໜີເອົາອາສາສະໝັກຂຶ້ນມາຢືນຢູ່ຕໍ່ໜ້າຫ້ອງ. ຕັ້ງຖາມຄຳກັບນັກຮຽນໃນຫ້ອງດ້ວຍຄຳຖາມທີ່ໄດ້ຈາກກ່ອງທີ່ຂຽນໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ແລະ ອາສາສະໝັກຕ້ອງໄດ້ຕອບຄຳຖາມຂອງພວກເຂົາດ້ວຍການສະແດງຮູບພາບ.

ຄຳຖາມທີ່ສຳຄັນເພື່ອທວນຄືນບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້

- ເດັກຍິງມີຫຍັງແດ່ຢູ່ໃນອະໄວຍະວະເພດຂອງເຂົາເຈົ້າ? ພວກເຂົາປ່ອຍຫຍັງອອກມາໃນແຕ່ລະເດືອນ?
- ຖ້າຈຸລັງໄຂ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ) ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນ?
- ການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ກິດຂຶ້ນດ້ວຍວິທີໃດ? ເດັກຊາຍມີຫຍັງແດ່ຢູ່ໃນອະໄວຍະວະເພດຂອງພວກເຂົາ?
- ຈົ່ງອະທິບາຍແມ່ນຫຍັາຈະເກີດຂຶ້ນໃນເວລາມີເພດສຳພັນລະຫວ່າາເພດຍິາ ແລະ ເພດຊາຍ.

ກິດຈະກຳ 2.1 ວິທີປ້ອງກັນການຕັ້ງຄັນ (ການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ)

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຂອງການຕັ້ງຄັນໃນຈຳນວນເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ.

ຈຸດປະສົງ: ມາຮຽນກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ວິທີການຄຸມກຳເນີດ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການມີລູກໃນໄວອັນຄວນ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການເວົ້າເຖິງເລື່ອງກ່ຽວກັບບັນຫາ)

ເວລາ: 20 ນາທີ (ລວມທັງເວລາພັກຜ່ອນ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອຄຳແນະນຳການຄຸມກຳເນີດ(2:07), https://youtu.be/5t6Wt4oxUL8 ຮູບພາບຄອບຄົວໃຫຍ່ ແລະ ຄອບຄົວນ້ອຍ, ສະຕິກເກີຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບບົດຮຽນ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ດຽວນີ້ ເຈົ້າເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບວິທີການຂອງການກໍ່ຕົວເປັນເດັກແລ້ວ, ຕໍ່ໄປນີ້ພວກເຈົ້າຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການຫຼີກລ່ຽງການຕັ້ງຄັນ(ການຖືພາ).
2. **ຖາມ** ເມື່ອໃດແມ່ຍິງຈຶ່ງຄວນຈະເລີ່ມຕົ້ນຖືພາ? (ລໍຖ້າຄຳຕອບວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່)
3. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:**

- ແມ່ ແລະ ເດັກຈະແຂງແຮງທີ່ສຸດ ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ມີອາຍຸເຖິງ 20 ປີ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍໄດ້ຮັບການພັດທະນາຢ່າງເຕັມທີ່ກ່ອນການຖືພາ.
- ຖ້າພວກເຈົ້າຍັງນ້ອຍຫຼາຍການຖືພາມັນອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍໄດ້
- ເດັກຍິງທີ່ຖືພາໄວອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມເຈັບປວດຮ້າຍແຮງ ຫຼື ບໍ່ ກໍອາດຈະເຖິງຂັ້ນເສຍຊີວິດໄດ້ເພາະວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກຳລັງຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ກຳລັງພັດທະນາ. ເຈົ້າອາດຈະຍັງບໍ່ທັນພ້ອມທີ່ຈະໃຊ້ກຳລັງແຮງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ທາງຈິດໃຈ.

- ເດັກຖືພາໄວອາດຈະພາດໂອກາດຫຼາຍໆຢ່າງໃນຊີວິດເຊິ່ງເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການຫາລ້ຽງຊີບໃນຊ່ວງປະຈຸບັນເຖິງອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ຖ້າຫາກເຈົ້າມີລູກມັນສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເຈົ້າ ແລະ ລູກຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະໄດ້ອອກໂຮງຮຽນ ເພາະເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ດູແລລູກຂອງເຈົ້າແທນ.
- ເດັກເກີດໃນລູກຫົວສາວອາດຈະເກີດໄວກວ່າປົກກະຕິ, ຕົນຕົວນ້ອຍ, ຫຼື ມີອາການປ່ວຍຫຼາຍ. ມັນມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຕໍ່ກັບເດັກທີ່ເກີດກ່ອນໄວອັນຄວນ ຫຼື ຕົນຕົວນ້ອຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າ ເດັກຈະລອດຊີວິດແຕ່ພວກເຂົາກໍຈະປະເຊີນກັບບັນຫາສຸຂະພາບດ້ວຍການເຈັບປ່ວຍຢູ່ເລື້ອຍໆໃນອະນາຄົດ.

4. **ເວົ້າ**ເປັນປະຈຳ, ພໍ່ແມ່ທີ່ຍັງນ້ອຍ/ ພໍ່ແມ່ທີ່ມີອາຍຸນ້ອຍມີລູກຫຼາຍຄົນ. ສະແດງຮູບພາບຄອບຄົວທີ່ໃຫຍ່ ແລະ ຄອບຄົວນ້ອຍ. ໃຫ້ສົນທະນາຄວາມໄດ້ປຽບ ແລະ ເສຍປຽບຂອງຄອບຄົວໃຫຍ່.

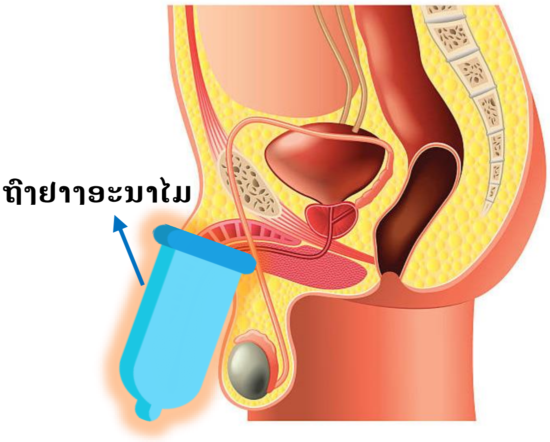
5. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ເມື່ອໃດແກ່ຂຶ້ນ ຄົນເຮົາສາມາເລືອກວິທີການຄຸມກຳເນີດເພື່ອປ້ອງກັນການຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ. ເລືອກວິທີການລວມທັງການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ, ການສັກຢາຄຸມ, ກິນຢາຄຸມ ແລະ ວິທີການອື່ນໆ. ດຽວນີ້ ວິດີໂອຈະສະແດງໃຫ້ເຈົ້າເຫັນວິທີການແນະນຳວິທີການຄຸມກຳເນີດ.

6. **ເປີດວິດີໂອ** ການແນະນຳວິທີການຄຸມກຳເນີດ (2:07), ***(ທາງເລືອກ)*** https://youtu.be/5t6Wt4oxUL8

7. **ຢາຍ**ປຶ້ມນ້ອຍໃຫ້ນັກຮຽນ ແລ້ວແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ່ 11.

8. ດັ່ງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຫັນຢູ່ໃນໜ້າທີ່ 11, ເຊິ່ງມັນມີຫຼາຍວິທີໃນການຄຸມກຳເນີດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ວິທີ 'ທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ' (ວິທີທີ່ຍອມຮັບໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ, ວິທີທີ່ສະດວກທີ່ສຸດ) ແລະ ວິທີທີ່ຮູ້ຈັກກັນຫຼາຍທີ່ສຸດໃນສັງຄົມຢ່າງກວ້າງຂວາງແມ່ນວິທີການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.
ກະລຸນາເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ່ 12

ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນຄ້າຍຄືຖົງເທົ້າ(ຖົງຕີນ)ສຳລັບສຸບໃສ່ອະໄວຍະວະເພດຊາຍກ່ອນເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງຈະມີເພດສຳພັນ; ເພດຊາຍຈະສວມຖົງຢາງອະນາໄມໃສ່ໃນອະໄວຍະວະເພດ(ໂຄຍ)ຂອງຕົນເອງ ດັ່ງນັ້ນ ນ້ຳອະສຸຈິຈຶ່ງຈະບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງເພດຍິງໄດ້. ເມື່ອນ້ຳອະສຸຈິບໍ່ສາມາດໄຫຼເຂົ້າໄປໃນຮ່າງການຂອງເພດຍິງ ມັນກໍຈະບໍ່ສາມາດເກີດການການປະຕິສົນທິ(ປະສົມພັນ)ກັບໄຂ່ຂອງເພດຍິງ ແລະ ດັ່ງນັ້ນ ຜູ້ຍິງຈຶ່ງບໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້. ຖົງຢາງອະນາໄມຍັງເປັນສິ່ງທີ່ດີຫຼາຍມັນຍັງສາມາດປ້ອງກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເຊັ່ນ ເຊື້ອເອດສ **HIV** ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນອື່ນໆ STDs. ພວກເຮົາຈະອະທິບາຍເລື່ອງ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV** ໃນກິດຈະກຳຕໍ່ໄປ



9. **ພາກສະຫຼຸບ:**

ເນື້ອໃນສຳຄັນເພື່ອທວນຄືນບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້

- ການຖືພາກ່ອນໄວອັນຄວນຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ໄວໜຸ່ມ(ແມ່) ແລະ ລູກ.
- ມີຫຼາຍວິທີການຄຸມກຳເນີດ, ດັ່ງນັ້ນ ເປັນໄປໄດ້ບໍ່ທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ໃຫ້ມີການຖືພາ.
- ຖົງຢ່າງອະນາໄມບໍ່ເປັນພຽງແຕ່ວິທີການຄຸມກຳເນີດ ມັນຍັງສາມາດປ້ອງກັນ ເຊື້ອເອດສ໌ໄດ້ HIV.
- ຖ້າທ່ານມີຂໍ້ສົງໄສໃຫ້ໄປພົບແພດ ຫຼື ຜູ້ຊ່ຽວຊານມືອາຊີບເພື່ອໃຫ້ຄຳປຶກສາ.
- ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ບໍ່ອາຍເວົ້າເລື່ອງນີ້.

ສາມາດເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນຂ່າວສານເພີ່ມເຕີມໄດ້ອີກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ. ຖ້າຫາກທ່ານຄົ້ນຫາຢູ່ໃນ ຢູທູບ *YouTube link* https://youtu.be/5t6Wt4oxUL8, ທ່ານຈະເຫັນວີດີໂອອະທິບາຍວິທີການຄຸມກຳເນີດໃນຫຼາຍວິທີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ສະແດງປື້ມໜ້າສຸດທ້າຍໃຫ້ພວກເຂົາເບິ່ງ. ດັ່ງນັ້ນຖ້າທ່ານຢາກສຶກສາຕື່ມອີກທ່ານສາມາດເບິ່ງວີດີເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້.

ກິດຈະກຳ 3.1 ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ STIs ແລະ ເອດສ໌ໄອວີ 'ເຊື້ອເອດສ໌' HIVs

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ:

ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ຊອກຫາແຫຼ່ງປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ລວມທັງ ເຊື້ອ ເອດສ໌ HIV

ຈຸດປະສົງ: ແມ່ນຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (ວິທີການຄຸມກຳເນີດ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການເກີດລູກໃນໄວອັນຄວນ, ຄວາມສຳຄັນຂອງການເວົ້າເລື່ອງກ່ຽວກັບບັນຫາ)

ເວລາ: 20 ນາທີ

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ຫົກຄຳແຈ້ງທີ່ພີມອອກສຳລັບ ເກມ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ**

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະມາໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຊະນິດໜຶ່ງກໍ່ແມ່ນ ເຊື້ອເອດສ໌ໄອວີ HIV . ກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແມ່ນຄວາມເຈັບປ່ວຍທີ່ໄດ້ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງໃນຊ່ວງເວລາມີເພດສຳພັນ.
2. **ຖາມ**ມີໃຜຮູ້ບໍວ່າ ເຊື້ອເອສ໌ໄອວີ HIV ແລະ ເອດສ໌ AIDS ແມ່ນຫຍັງ? ມີໃຜຮູ້ບໍ່ວ່າມັນມີການຕິດຕໍ່ກັນໄດ້ແນວໃດ?
3. **ອະທິບາຍ/ ອ່ານໃຫ້ດັງ**

ເອດສ໌ໄອວີ (HIV) ແມ່ນໄວຣັດທີ່ຄ່ອຍໆໂຈມຕີລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຂອງມະນຸດ.
HIV ເອດສ໌ໄອວີ ແມ່ນໄວຣັດທີ່ເກີດຈາກການມີສ່ວນຮ່ວມທາງທາດແຫຼວຂອງຮ່າງກາຍກັບຄົນຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV** ເຊັ່ນວ່າ: ເລືອດ, ທາດແຫຼວກ່ອນເກີດ, ນ້ຳອະສຸຈິ, ນ້ຳເມືອກໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ນ້ຳນົມ. ມັນບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ຜ່ານທາງນ້ຳລາຍ ຫຼື ການຈັບບາຍກັບຄົນຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອເອດສ໌ໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ທ່ານຈິ່ງບໍ່ຕິດເຊື້ອ ເອດສ໌ **HIV** ຈາກທາງການຈູບ, ການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ ຫຼື ການຈັບມືກັບຜູ້ທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV** ... ແຕ່ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອໄດ້ຈາກການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປ້ອງກັນ.
Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) ເອດສ໌ ແມ່ນສະພາບທາງການແພດທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ **HIV**.

ຄົນທີ່ໄດ້ບົ່ງມະຕິວ່າມີເຊື້ອ ເອດສ໌ AIDS ເມື່ອພູມຄຸ້ມກັນຂອງພວກເຂົາຕໍ່າ

4. ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຈະແມ່ນ **ເກມ ຖືກ ຫຼື ຜິດ**: ພວກເຮົາມີເຈ້ຍຄຳຕອບຈຳນວນ 6 ໃບ ແລະ ໃຫ້ອ່ານໄປເທື່ອລະໃບ. ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ທ່ານຕອບຄຳຕອບທີ່ຢູ່ໃນເຈ້ຍຄຳຕອບດັ່ງກ່າວໂດຍໃຊ້ຄຳວ່າ ຖືກ ຫຼື ຜິດ:
5. ພາຍຫຼັງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານເຈ້ຍຄຳຕອບ ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າເຈ້ຍຄຳຕອບ "**ຖືກຕ້ອງ**" ເຈົ້າຕ້ອງລຸກຂຶ້ນ, ຖ້າວ່າເຫັນວ່າເຈ້ຍຄຳຕອບນັ້ນ "**ຜິດ**" ເຈົ້າຕ້ອງ **ຍົກມືຂຶ້ນ** ແລະ ຖ້າເຈົ້າ "**ບໍ່ຮູ້**" ໃຫ້**ນັ່ງຢູ່ເສີຍໆ**, ນັ່ງຢູ່ເສີຍໆ.

ວິດີໂອຈາກ **PSI:**

6. **ອ່ານເຈ້ຍຄຳຕອບທຳອິດ**: ແນະນຳໃຫ້ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຄົນອະທິບາຍຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາ. ອະນຸຍາດໃຫ້ນັກຮຽນຜູ້ອື່ນໆສະເຫຼີຍຄຳຕອບທີ່ມັນຖືກ ຫຼື ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມທີ່ຕ້ອງການ.

ກ. ເຈົ້າສາມາດສັງເກດເບິ່ງຄົນຜູ້ນັ້ນດ້ວຍສາຍຕາ ຖ້າເຂົາມີເຊື້ອ ເອດສ໌ HIV.

ຄຳຕອບແມ່ນ-ຜິດ. ເຈົ້າບໍ່ສາມາດສັງເກດໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າຖ້າວ່າ ຖ້າວ່າຄົນເຮົາມີເຊື້ອເອດສ໌

ສືບຕໍ່ໃນວິທີດຽວກັນນີ້ສຳລັບຄຳຕອບອື່ນໆ:

ຂ) ເອດສ໌ ບໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ດ້ວຍການນຳເຊື້ອດ້ວຍຍຸງ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ. ຍຸງບໍ່ສາມາດນຳເຊື້ອ ເອດສ໌ ໄດ້. ເຊື້ອ ເອດສ໌ ແມ່ນພົບເຫັນໃນເລືອດຂອງມະນຸດ. ແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອຢູ່ນຳຍຸງ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ພະຍາດໄຂ້ເລືອດອອກສາມາດນຳເຊື້ອໄດ້ດ້ວຍຍຸງ.

ຄ) ເຊື້ອ ເອດສ໌ ສາມາດນຳເຊື້ອໄດ້ໂດຍການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ. ໃນເລື່ອງຂອງການມີເພດສຳພັນຖ້າບໍ່ສວມຖົງຢາງອະນາໄມ, ເອດສ໌ ສາມາດແຜ່ກະຈາຍຈາກຜູ້ຕິດເຊື້ອຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ອີກຄົນໜຶ່ງ. ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນວິທີທີ່ປ້ອງກັນເຊື້ອ ເອດສ໌ ຖ້າໃນເວລາມີເພດສຳພັນ.

ງ) ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ລວມທັງ ເອດສ໌ ແມ່ນຫຼີກລ້ຽງການມີເພດສຳພັນ ຫຼື ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມໃນເວລາມີເພດສຳພັນກັບຄົນແປກໜ້າ ຫຼື ມີຄູ່ນອນຄົນດຽວຫຼັງຈາກນັ້ນຈະໄປກວດເລືອດຮ່ວມກັນ.

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ-- ທາງທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການປ້ອງກັນ ເຊື້ອ ເອດສ໌ ຖ້າຫາກຈະມີເພດສຳພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງແມ່ນໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກໆຄັ້ງ ແລະ ການມີຄູ່ນອນຄົນດຽວກໍເປັນວິທີປ້ອງກັນເຊື້ອ ເອດສ໌

ຈ) ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດໃຊ້ໄດ້ໃນຄັ້ງດຽວ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ--ຖົງຢາງອະນາໄມຖົງໜຶ່ງໃຊ້ໄດ້ພຽງຄັ້ງດຽວ.

ສ) ເຊື້ອເອດສ໌ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ດ້ວຍການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຜິດ--ເຊື້ອ ເອດສ໌ ຄົ້ນພົບຢູ່ພາຍໃນເລືອດ. ມັນຍັງພົບເຫັນຢູ່ໃນທາດແຫຼວໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ຢູ່ໃນຈຸດລັບຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳນົມ. ມັນບໍ່ສາມາດແຜ່ເຊື້ອໄດ້ໃນທາງການກິນອາຫານຮ່ວມກັນ.

ຊ) ຄົນທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ ສາມາດຢູ່ໄດ້ດົນນານ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ຈະເລີນພັນ

ຄຳຕອບແມ່ນ: ຖືກ--ຢາປົວທີ່ມີຊື່ວ່າ ແອນຕີ-ເຣດໂຕຣໄວໂຣ ຫຼື ເອອາຣວີ(anti-retroviral or ARV? ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາທີ່ມີເຊື້ອເອດສມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນ ແລະ ມີຊີວິດທີ່ຈະເລີນພັນ. ຢາປົວຊະນິດນີ້ຮັກສາຊີວິດໃຫ້ຍືນຍາວ. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ມີເຊື້ອ ເອດສ໌ ກິນຢາດັ່ງກ່າວທຸກໆວັນຕາມຄຳສັ່ງຂອງທ່ານໝໍສຳລັບສຸຂະພາບ ແລະ ອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ວິທີດັ່ງກ່າວນີ້ເປັນການສະແດງຄວາມນັບຖື ແລະ ຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈກັບເພື່ອນໆ?

7. ພາກສະຫຼຸບ: ຍັງມີວິທີການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນການປ້ອງກັນເຊື້ອ ເອດສ໌ໄອວີ HIV.

ໃນເລື່ອງຂອງການມີເພດສຳພັນ, ຖົງຢາງອະນາໄມສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ຍັງສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. ເພາະສະນັ້ນ ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນສິ່ງທີ່ດີຫຼາຍ ເພາະວ່າທຸກວິທີການຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນເຈົ້າເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີການການຖືພາ, ມີພຽງແຕ່ຖົງຢາງອະນາໄມເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີການເຈືອປົນຂອງທາດແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ. ພຽງແຕ່ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ມີຮອຍຈີກຂາດ.

ມັນແມ່ນສິດທິ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງແຕ່ລະຄົນທີ່ຈະໃຊ້ຖົງຢ່າງອະອາໄມທຸກຄັ້ງເມື່ອມີເພດສຳພັນ.

ກິດຈະກຳ 4.1 ການສະໜັບສະໜູນບົດບາດຂອງເພດຊາຍ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ:

ພາກການແນະນຳສຳລັບພາກກິດຈະກຳ: ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນກ່ຽວກັບເພດຊາຍສາມາດໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ເປັນຫຍັງພວກເຂົາຈຶ່ງສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງ.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອເປັນການແນະນຳກ່ຽວກັບປະໂຫຍດຂອງເພດຊາຍ, ຮຽນຮູ້ວິທີການທີ່ເພດຊາຍສາມາດສະໜັບສະໜູນເພດຍິງ.

ເວລາ: 20 ນາທີ

ການນຳໃຊ້ອຸປະກອນ: ວິດີໂອບົດບາດການສະໜັບສະໜູນຂອງເພດຊາຍ*https://youtu.be/5kgX9RqS7s*

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ພາກການແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ສຸດທ້າຍນີ້, ພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ເລື່ອງທີ່ສຳຄັນ: ວິທີການສະໜັບສະໜູນແມ່ຍິງ. ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ສົນທະນາກັນ ເມື່ອເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງເຖິງໄວສາວ-ບ່າວ ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາກໍຈະປ່ຽນແປງ. ເຈົ້າຈື່ໄດ້ບໍ່ວ່າເດັກຍິງເລີ່ມຈາກຈຸດໃດກ່ອນ? ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີຄົນຕອບບໍ່.
2. **ອະທິບາຍ:** ເຂົາເຈົ້າຈະຜະລິດໄຂ່ອອກມາເດືອນລະໜ່ວຍ ແລະ ພວກເຈົ້າຈື່ອີກບໍ່ວ່າຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງຖ້າວ່າໄຂ່ສຸກແລ້ວມັນຕົກ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິ(ຮັບການປະສົມພັນ)? ເບິ່ງວ່າຈະມີຄົນຕອບແນວໃດ.
3. **ອະທິບາຍ:** ລາວຈະມີປະຈຳເດືອນ; ໄຂ່ທີ່ມັນສຸກມັນໄດ້ອອກຈາກຮ່າງກາຍແລ້ວຈະກາຍເປັນເລືອດ. ນີ້ເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດຂອງເພດຍິງທຸກຄົນຕ້ອງມີປະຈຳເດືອນ. ແຕ່ເນື່ອງຈາກມີເລືອດອອກມາ ຜູ້ຍິງອາດຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ອາດຈະມີອາການເຈັບທ້ອງນ້ອຍ, ມີອາການຫງຸດຫງິດອາລົມເສຍ. ປົກກະຕິການເປັນປະຈຳເດືອນແມ່ນປະມານ 7 ວັນ.
4. ຈາກນັ້ນ, ຖ້າເພດຍິງຖືພາ, ພາລະທຸກຢ່າງກໍຢູ່ນຳຜູ້ຍິງເພາະຜູ້ຍິງເປັນຄົນອູ້ມທ້ອງ, ດັ່ງນັ້ນ ເພດຍິງຈຶ່ງຕ້ອງຮັບຜົນສະທ້ອນທີ່ຕາມມາບໍ່ວ່າຈະເປັນກໍລະນີໃດກໍ່ແລ້ວແຕ່. ແຕ່ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເວົ້າມາກ່ອນວ່າ ລູກມັນເກີດມາຈາກຄົນສອງຄົນ, ສະນັ້ນ ມັນຄວນຈະເປັນຄວາມຮັບພິດຊອບຂອງຄົນສອງຄົນ.
5. **ເວົ້າ:** ນີ້ແມ່ນເຫດຜົນທີ່ວ່າມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ພວກເຮົາຄວນຈະຊ່ວຍ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຜູ້ຍິງ. ຕອນນີ້ພວກເຮົາຈະເປີດວິດີໂອກ່ຽວກັບວິທີດັ່ງກ່າວ.
6. **ເປີດວິດີໂອ** ກ່ຽວກັບບົດບາດຂອງຜູ້ຊາຍ https://youtu.be/5kgX9RqS7s
7. **ສະຫຼຸບກິດຈະກຳ ຕາມຄຳຖາມລຸ່ມນີ້:**

ຄຳຖາມທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງກິດຈະກຳໂດຍຫຍໍ້
- ຂໍ້ຄວາມທີ່ສຳຄັນຂອງວິດີໂອນີ້ແມ່ນຫຍັງ?
- ພວກເຮົາຈະສະໜັບສະໜູນຜູ້ຍິງໄດ້ແນວໃດ?
- ເຈົ້າຈະໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຜູ້ຍິງບໍ່?
- ເຈົ້າຈະໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຜູ້ຍິງທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງເຈົ້າແນວໃດ?

ສະຫຼຸບເພດສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນສໍາລັບເດັກຊາຍ

ຜູ້ນໍາພາກິດຈະກໍາເວົ້າ: ຂໍຂອບໃຈທຸກຄົນທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກໍາຕ່າງໆຕັ້ງແຕ່ຕົ້ນຈົນຈົບ ພວກເຮົາຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍທີ່ທຸກຄົນໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງໃນຕອນດຽວ. ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະເລີກເຮົາມາເບິ່ງວິທີການເບິ່ງປຶ້ມນ້ອຍນີ້ກ່ອນ. ແນະນໍາໃຫ້ນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນເປີດປຶ້ມພ້ອມ**ອະທິບາຍວ່າ**:

ໃນສ່ວນບົດຮຽນຂອງໂຄງການການຮ່ວມປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການສໍາລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕົ້ນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ພວກເຮົາສາມາດອະທິບາຍບາງຫົວຂໍ້ທີ່ສໍາຄັນ. ນອກນັ້ນ, ຕາມຫຼັກສູດການຮຽນ-ການສອນໃນໂຮງຮຽນພວກເຮົາຍັງຈະໄດ້ຮຽນຈະແຈ້ງຂຶ້ນຕື່ມອີກ.

ອີກຢ່າງ ມັນຍັງມີຄໍາຖາມຈໍານວນໜຶ່ງຕື່ມອີກ. ປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ຕອບສະໜອງສິ່ງງ່າຍໆ ແລະ ເປັນທໍາມະດາ ແຕ່ມີຂໍ້ມູນຂ່າວສານເພດສຶກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ຖ້າຫາກເຈົ້າມີຂໍ້ສົງໄສບາງຢ່າງ, ເຈົ້າສາມາດເປີດເບິ່ງຂໍ້ມູນປຶ້ມນີ້, ເບິ່ງວິດີໂອ, ຖາມເພື່ອນ ຫຼື ຖາມອາຈານເຈົ້າກໍໄດ້.

ໃນໜ້າສຸດທ້າຍ ເຈົ້າຈະເຫັນຖານຄົ້ນຫາຂໍ້ມູນ(ລິ້ງ links). ສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເບິ່ງປຶ້ມໜ້າສຸດທ້າຍ. ໃນຖານຄົ້ນຫາຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ມີວິດີໂອທຸກເລື່ອງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເປີດໃຫ້ພວກເຈົ້າເບິ່ງຢູ່ໃນຫ້ອງຮຽນ. ຕົວຢ່າງ: ວິດີໂອບາງເລື່ອງເວົ້າກ່ຽວກັບວິທີຄຸມກໍາເນີດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຢ່າງ.

ໂຄງການ ຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແຂວງ ຫຼວງນໍ້າທາ

ຈຸດປະສົງລວມຂອງໂຄງການ ແນໃສ່ເພື່ອຄໍ້າປະກັນດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ ໃນຄົວເຮືອນ ຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ສ້າງຄວາມອຸດົມສົມບູນດ້ານກະສິກຳແບບຍືນຍົງ ຢູ່ໃນຂັ້ນຄົວເຮືອນ ແລະ ຂັ້ນບ້ານຢູ່ໃນ ແຂວງ ຫຼວງນໍ້າທາ, ພ້ອມທັງປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຜູ່ຍິງໄວໜຸ່ມ, ຜູ່ຍິງຖືພາ, ຜູ່ຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ ຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ລົງມາ ທີ່ຢູ່ໃນເຂດພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ.

ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ: ສະຫະພາບ ເອີຣົບ

ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ

ຖະໜົນໜອງສ້າງທໍ່, ບ້ານໜອງສ້າງທໍ່, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ, ຕູ້ໄປສະນີ 4328
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 E-mail: lao.info@careint.org