

ຊີວິດຂອງທ່ານ, ທາງເລືອກຂອງທ່ານ

ເຄື່ອງມືການສື່ສານແບບເພື່ອນສອນເພື່ອນ
ດ້ານສິດທິ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ



YOUR LIFE
YOUR CHOICE



ຄໍານໍາ

ຫຼັກສູດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດນີ້ ແມ່ນອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈໍາ ສປປ ລາວ ສ້າງຂຶ້ນສໍາລັບກຸ່ມໄວໜຸ່ມໃນເຂດເປົ້າໝາຍຂອງພື້ນທີ່ໂຄງການຂອງ ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດປະຈໍາ ສປປ ລາວ ໂດຍຜ່ານ ບໍລິສັດຊີວິຕັດ (Civitas) ຈໍາກັດຜູ້ດຽວເປັນທີ່ປຶກສາໃນການອອກແບບ ແລະ ພັດທະນາ ບົນພື້ນຖານໄດ້ຮັບການປຶກສາຫາລືຮ່ວມກັບພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງທັງພາກລັດ ແລະ ອົງກອນຄູ່ພັດທະນາ. ຫຼັກສູດນີ້ ໄດ້ຮັບການປັບດັດ ແລະ ພັດທະນາມາຈາກຄູ່ມື ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ ທີ່ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດປະຈໍາ ສປປ ລາວ ມີຢູ່ແລ້ວ ເຊິ່ງເປັນຄູ່ມືທີ່ນໍາໃຊ້ໃນການສົ່ງເສີມສຸກຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິທາງເພດໃນໄວໜຸ່ມຍິງທີ່ຢູ່ໃນໂຮງງານເປົ້າໝາຍ ໃນນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.

ສາລະບານ

ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ	p 3
ບົດຮຽນ 1: ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ	p 15
ບົດຮຽນ 2: ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ	p 25
ບົດຮຽນ 3: ລະບົບສືບພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ	p 35
ບົດຮຽນ 4: ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ ແລະ ສິດທິ	p 45
ບົດຮຽນ 5: ສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ/ບໍ່ຕ້ອງການ - ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ	p 56
ບົດຮຽນ 6: ການຄຸມກຳເນີດ	p 63
ບົດຮຽນ 7: ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ເອັດຈີໄອວີ/ເອດສ໌	p 72
ບົດຮຽນ 8: ມາໂອ້ລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດກັນເທາະ	p 90
ບົດຮຽນ 9: ການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດ: ການສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາ	p 99
ບົດຮຽນ 10: ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ	p 112
ບົດຮຽນ 11: ການແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ກັບຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ	p 119
ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ	p 125

ຂໍ້ແນະນຳສຳລັບຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ

ກ່ຽວກັບຫຼັກສູດ

ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນແມ່ນສິດທິຂອງທຸກຄົນ ແລະ ມັນຂຶ້ນກັບວ່າທ່ານສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ ຫຼື ບໍ່! ຫຼັກສູດນີ້ແມ່ນສ້າງຂຶ້ນ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ເດັກໄວໜຸ່ມ-ສາມາດ ຄວບຄຸມສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດຂອງຕົນໄດ້ ແລະ ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊ່ວງການປ່ຽນຜ່ານເຂົ້າສູ່ໄວຜູ້ໃຫຍ່. ເຊິ່ງເປັນການໃຫ້ຄວາມຮູ້ເພື່ອຊ່ວຍເສີມສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມໃນຊ່ວງເລີ່ມຕົ້ນຂອງການປ່ຽນແປງສູ່ໄວໜຸ່ມ, ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບລະບົບສືບພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ, ການທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບສິດທິທາງເພດຂອງຕົນ, ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບທາງເລືອກໃນການຄຸມກຳເນີດແບບທຳມະຊາດ ແລະ ແບບທຽມ, ກຳຈັດຄວາມເຊື່ອທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ກ່ຽວກັບໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ຝຶກການໂອ້ລົມປຶກສາກັບຄູ່ຮັກກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດ, ກຳນົດວິທີການເລືອກພຶດຕິກຳທາງເພດຢ່າງປອດໄພ, ແລະ ພິຈາລະນາຜົນຂອງການແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ.

ຫຼັກສູດນີ້ປະກອບດ້ວຍຫຼາຍບົດຮຽນທີ່ຈະສອນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບບັນດາຫົວຂໍ້ເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ເປີດໂອກາດໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ສົນທະນາ ແລະ ຝຶກຝົນທັກສະໃໝ່ໆ ໂດຍນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ແບບໃໝ່ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມໝັ້ນໃຈວ່າໄດ້ເລືອກໃນສິ່ງທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ກັບຕົນເອງ ແລະ ຄູ່ຮັກຂອງຕົນ.

ແຕ່ລະບົດຮຽນໃນຫຼັກສູດນີ້ປະກອບດ້ວຍແບບຟອມແມ່ແບບ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການສຶດສອນ:** ບັນດາບົດຮຽນ ຈະປະກອບດ້ວຍຮູບພາບປະຈຳຕາ, ຮູບເງົາ ຫຼື ການສົນທະນາ ແລະ ການເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມເພື່ອຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່.
- ການເສີມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ:** ການນຳໃຊ້ກິດຈະກຳແບບມີປະຕິສຳພັນກັນ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມມີຄວາມຄຸ້ນເຄີຍ ແລະ ເຂົ້າໃຈຂໍ້ມູນໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ວ່າຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວພົວພັນກັບພວກເຂົາ ແລະ ຊີວິດຂອງພວກເຂົາຄືແນວໃດ.
- ການມີສ່ວນຮ່ວມ:** ສິນສຸດແຕ່ລະບົດຮຽນ ແລະ ຫຼັກສູດໂດຍລວມມີຂໍ້ແນະນຳ ລວມທັງຂໍ້ມູນຕ່າງໆສຳລັບໄວໜຸ່ມໃນການມີສ່ວນຮ່ວມນດ້ານສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ, ມີຂໍ້ມູນຈາກພາຍນອກ ລວມເຖິງອາສາສະໝັກແພດຂັ້ນບ້ານ ຫຼື ໜ່ວຍງານແພດປະຈຳໂຮງໝໍນ້ອຍ (ສຸກສາລາ).

ວິທີການໂດຍລວມ

ໃນເວລາດຳເນີນບົດຮຽນຕ່າງໆຈາກຫຼັກສູດນີ້, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກຕ້ອງເຄົາລົບນັບຖືຕໍ່ແນວຄວາມຄິດ, ຄຳຖາມ ແລະ ຄວາມເຫັນ ຫຼືການກະທຳທີ່ຜິດພາດ ທີ່ຜ່ານມາຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ. ນອກນັ້ນ, ຍັງມີຄວາມສຳຄັນອີກຢ່າງໜຶ່ງທີ່ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກຕ້ອງພະຍາຍາມ ຈົນສຸດຄວາມສາມາດຂອງຕົນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນມີຄວາມຮູ້ສຶກຖືກຕ້ອນຮັບເປັນຢ່າງດີ ແລະ ສະບາຍໃຈ, ສະນັ້ນ, ຫຼາຍກິດຈະກຳໃນຫຼັກສູດ ຄວນມີລັກສະນະເປົາສະໝອງ ແລະ ແບບ

ມ່ວນຊື່ນ. ສດຸທ້າຍ, ໜຶ່ງໃນຈຸດປະສົງລວມ ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຮູ້ວ່າມີ ຄລິນິກຢູ່ໃສ ແລະ ມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຫຍັງແດ່, ສະນັ້ນຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ ຄວນຍ້າເຕືອນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນປະຈຳ ວ່າພວກເຂົາສາມາດຮັບເອົາຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ຢູ່ໃສແດ່.

ວິທີການນຳໃຊ້ຫຼັກສູດ

ອຸປະກອນຕ່າງໆ

ພາຍໃນເຄື່ອງມື “ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ”

ຫຼັກສູດ: ລວມມີຄຳແນະນຳ ແລະ ວິທີການອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ສຳລັບແຕ່ລະບົດຮຽນ.

ວິດີໂອ: 13 ວິດີໂອທີ່ໃຊ້ເພື່ອສະໜັບສະໜູນໃນບົດຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ.

ອຸປະກອນສື່ຊ່ວຍເຫຼືອການຮຽນຮູ້: ລວມມີໂພສເຕີ ແລະ ບັດກົດຈະກຳສຳລັບບົດຮຽນທຸກບົດ.

ບັດຂໍ້ມູນ: ລາຍການບໍລິການທີ່ມີ ແລະ ສາຍດ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ລວມທັງເບີໂທຕິດຕໍ່ອື່ນໆ

ອຸປະກອນທີ່ທາງສູນບໍລິການສຸຂະພາບຈັດຫາໃຫ້

- ຕົວຢ່າງການຄຸມກຳເນີດ – 2 ແພັກຕໍ່ 1 ບ້ານ ຫຼື ໂຮງຮຽນ
- ຖົງຢາງອະນາໄມ – 1 ອັນຕໍ່ຜູ້ຮຽນຮຸ່ນດຽວກັນ
- ອະໄວຍະວະແພດປອມ – 2 ອັນຕໍ່ 1 ບ້ານ ຫຼື ໂຮງຮຽນ

ຊຸດເຄື່ອງຊຽນ ແລະ ອຸປະກອນເພີ່ມເຕີມອື່ນໆ

- ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່
- ບົກເຜີດ ຫຼາຍສີ
- ແທັບຕິດ
- ກາວ
- ມິດຕັດ
- ໝາກບານນ້ອຍ
- ເຂົ້າໜົມອົມຫຼາຍສີ (ເຂົ້າໜົມອົມສາມກ້ອນ ຕໍ່ຜູ້ຮຽນຮຸ່ນດຽວກັນ); ຕາມຕົກລົງກັນແມ່ນຈະປ່ຽນຈາກເຂົ້າໜົມອົມມາເປັນໝາກບານນ້ອຍຫຼາຍສີ
- ຜ້າອານາໄມ – 2 ອັນຕໍ່ນັກຮຽນຍິງ 1 ຄົນ; ອາດຈະບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເອົາ 2 ອັນຕໍ່ອັນ ອາດເອົາ 2 ຖົງຕໍ່ກຸ່ມຮຽນເພື່ອເປັນການສທິດເທົ່ານັ້ນ
- ກ່ອງຄຳຖາມ

ວິທີໂອ

- 4.2 “ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ” – ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ
- 5.3.1 “ເວົ້າອອກມາ” – ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ
- 5.3.2 “ຮັບຟັງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ “ - ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ
- 6.2.1 ຢາຄຸມກຳເນີດ
- 6.2.2 ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ
- 6.2.3 ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັມ
- 6.2.4 ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ວງ
- 6.3 ຖົງຢາງອະນາໄມ
- 7.2.1 ວິທີໂອກຽວກັບ ພຕພ
- 7.2.2 ວິທີໂອກຽວກັບ ເອັດຈີເອວີ
- 7.2.3 ວິທີໂອກຽວກັບ ພະຍາດຫຼຸດຫອນໄກ່
- 8.3 ການມີເພດສຳພັນແບບປອດໄພ
- 10.2 ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ

ອຸປະກອນສີ່ຊ່ວຍໃນການຮຽນຮູ້

- 1.1 ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ – 1 ສະບັບ
- 1.2 ສຸຂະພາບແມ່ນຫຍັງ? ເກມບົດສະໜາ - 1 ເກມ
- 1.3 ແບບຟອມຄຳຖາມເລື່ອງເພດ- 1 ສະບັບຕໍ່ 1 ກຸ່ມ
- 1.4 ແບບຟອມທົດສອບກ່ອນການຮຽນ – 1 ສະບັບຕໍ່ 1 ຄົນ
- 2.2 ໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ - 2 ແຜ່ນ
- 2.2 ຮູບຮ່າງໂຄງສ້າງຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ – 1 ຊຸດ ຕໍ່ກຸ່ມ
- 2.3 ໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ - 1 ແຜ່ນ
- 2.4 ບັດສະແດງບົດບາດລົມມຸດທາງອາລົມ – 5 ແຜ່ນ
- 3.2 ໂພສເຕີລະບົບສືບພັນຊາຍ ແລະ ຍິງ – 2 ແຜ່ນ
- 3.3 ໂພສເຕີຮອບປະຈຳເດືອນ - 1 ແຜ່ນ
- 3.3 ບັດ ຜ້າອານາໄມ - 1 ແຜ່ນ
- 3.3 ປະຕິທິນຮອບປະຈຳເດືອນ – 1 ສະບັບຕໍ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເພດຍິງ 1 ຄົນ
- 4.2 ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ - 1 ແຜ່ນ
- 4.3 ບັດກິດຈະກຳ - ຄຳຕອບເຊີງບວກ – 6 ແຜ່ນ
- 5.2 ບັດການສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການ- 8 ແຜ່ນ
- 5.4 ບັດຂໍ້ມູນ – 1 ແຜ່ນຕໍ່ 1 ຄົນ
- 7.2 ບັດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ - 8 ແຜ່ນ
- 7.4 ບັດສະຖານະພາບການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ – 3 ແຜ່ນ
- 8.4 ບັດສະຖານະການທາງເພດທີ່ປອດໄພ – 5 ແຜ່ນ
- 9.2 ບັດການໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ – 3 ແຜ່ນ
- 9.3 ບັດກ່ຽວກັບເລື່ອງການແຕ່ງດອງ – 4 ແຜ່ນ
- 10.2 ບັດການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ– 1 ແຜ່ນ
- 10.3 ເອກະສານເປົ້າໝາຍຂອງຊີວິດ – 1 ສະບັບຕໍ່ 1 ຄົນ
- 11.2 ແບບຟອມທົດສອບຫຼັງການຮຽນ – 1 ສະບັບຕໍ່ 1 ຄົນ

ຮູບແບບ

ແຕ່ລະບົດຮຽນມີຫົວຂໍ້ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຊຶ່ງມີຮູບແບບຄ້າຍຄືກັນ, ລວມທັງຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້, ການສົນທະນາ ແລະ ກິດຈະກຳຕ່າງໆ:

- ໜ້າ 1 ຂອງແຕ່ລະບົດຮຽນໄດ້ນຳສະເໜີກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ທີ່ໄປ, ຈຸດປະສົງ, ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ ແລະ ເອກະສານທີ່ ຈຳເປັນໃນບົດຮຽນນັ້ນໆ;
- ໜ້າ 2 ຈະເປັນລາຍລະອຽດສຳລັບແຕ່ລະບົດຮຽນ, ເວລາໂດຍປະມານສຳລັບກິດຈະກຳແຕ່ລະຢ່າງ, ແລະ ເອກະສານທີ່ຈຳເປັນ;
- ໃນໜ້າຂອງບົດຮຽນຕໍ່ໄປນີ້ ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນໂດຍລະອຽດກ່ຽວກັບວິທີການອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນແຕ່ລະບົດຮຽນ.
- ໃນບົດຮຽນສຸດທ້າຍ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກສາມາດຄົ້ນຫາຂໍ້ມູນພື້ນຖານກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ຂອງວັນ. ຄວນອ່ານ ແລະ ກວດສອບຄືນແຕ່ລະບົດຮຽນສອງສາມຄັ້ງກ່ອນຈະດຳເນີນການສອນທຸກຄັ້ງ. ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອຳນວຍຄວາມ ສະດວກຮູ້ສຶກພື້ນໃຈໃນຄວາມຮູ້ຂອງຕົນຫຼາຍຂຶ້ນກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ທີ່ກຳລັງຈຳນຳໄປບັນລະຍາຍ;
- ໃນບົດຊ້ອນທ້າຍຂອງແຕ່ລະບົດຮຽນ ປະກອບດ້ວຍເອກະສານ, ກິດຈະກຳ, ໂພສເຕີ ແລະ ເອກະສານອື່ນໆທີ່ ຈຳເປັນສຳລັບບົດຮຽນນັ້ນໆ.

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກຄວນໃຊ້ເວລາສ່ວນໜຶ່ງເພື່ອທຳຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບຫຼັກສູດດ້ວຍຕົວເອງຕໍ່ກັບໂຄງສ້າງ ແລະ ລຳດັບ ຂອງແຕ່ລະຫົວຂໍ້ ແລະ ກິດຈະກຳເພື່ອດຳເນີນບົດຮຽນນັ້ນຢ່າງລຽນໄຫຼ.

ໃນແຕ່ລະບົດຮຽນ ມີປະເດັນການໂອ້ລົມ, ເຊິ່ງຈະສະແດງໃນກອບຄຳເວົ້າ (ສີສົມ, ສີຂາວ). ທ່ານສາມາດອ່ານສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍ ການອອກສຽງດັງ, ຫຼື ໃຊ້ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົວຢ່າງຂອງສິ່ງທີ່ທ່ານຄວນເວົ້າ ຫຼື ຈຸດສຳຄັນທີ່ທ່ານຄວນລວມເຂົ້າໃນເວລາ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ໃດໜຶ່ງ

ຕະຫຼອດຂອງບົດຮຽນ, ຈະມີບາງເທື່ອຢູ່ໃນຫຼັກສູດທີ່ຈະຂໍຜູ້ອຳນວຍການຂຽນບາງຢ່າງຢູ່ໃນເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ສະບັບດຽວກັບທີ່ໃຊ້ ຢູ່ໃນທຸກບົດຮຽນເພື່ອທີ່ຈະສາມາດຕໍ່ຍອດຈາກສິ່ງທີ່ເຈົ້າຂຽນໃນບົດຮຽນກ່ອນໜ້ານີ້, ຄວນຫ້ອຍເຈ້ຍໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ສາມາດເບິ່ງ ເຫັນໄດ້ສຳຫຼັບນັກຮຽນເມື່ອເລີ່ມຮຽນແຕ່ລະເທື່ອ ໃນຕອນທ້າຍຈະມີການທົບທວນຄວາມຮູ້ທັງໝົດທີ່ແບ່ງປັນ.

ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ (ຄູຝຶກ) ທີ່ຈະນຳໃຊ້ຄູ່ມື ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ ນັ້ນກໍຄື ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ ກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ໃນຊຸມຊົນ. ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຈະຖ່າຍ ທອດຄວາມຮູ້ສູ່ກຸ່ມຮຽນຮູ້ແບບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ ໂດຍນຳໃຊ້ຄູ່ມື ແລະ ເຄື່ອງມືສື່ ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຄວນໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກຜູ້ໃຫ້ຄຳ ປຶກສາແບບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ໃນຊຸມຊົນ. ສຳລັບບົດຮຽນບົດໃດທີ່ເນັ້ນໜັກທາງດ້ານສຸຂະພາບ, ຂໍແນະນຳ ວ່າ ໃຫ້ພະນັກງານຈາກສູນບໍລິການສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນ (ໂຮງໝໍ້ນ້ອຍ) ເຂົ້າຮ່ວມ ແລະ ຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກໃນ ພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຢູ່ໃນບັນດາບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້.

ກຸ່ມຮຽນຮູ້ສຳລັບ ໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ໄວໜຸ່ມຊາຍ ຂັ້ນໂຮງຮຽນ:

ກຸ່ມຮຽນຮູ້ແບບເພື່ອນສອນເພື່ອນຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ

ໄວໜຸ່ມອາຍຸ 11-19 ປີ, ທັງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ.

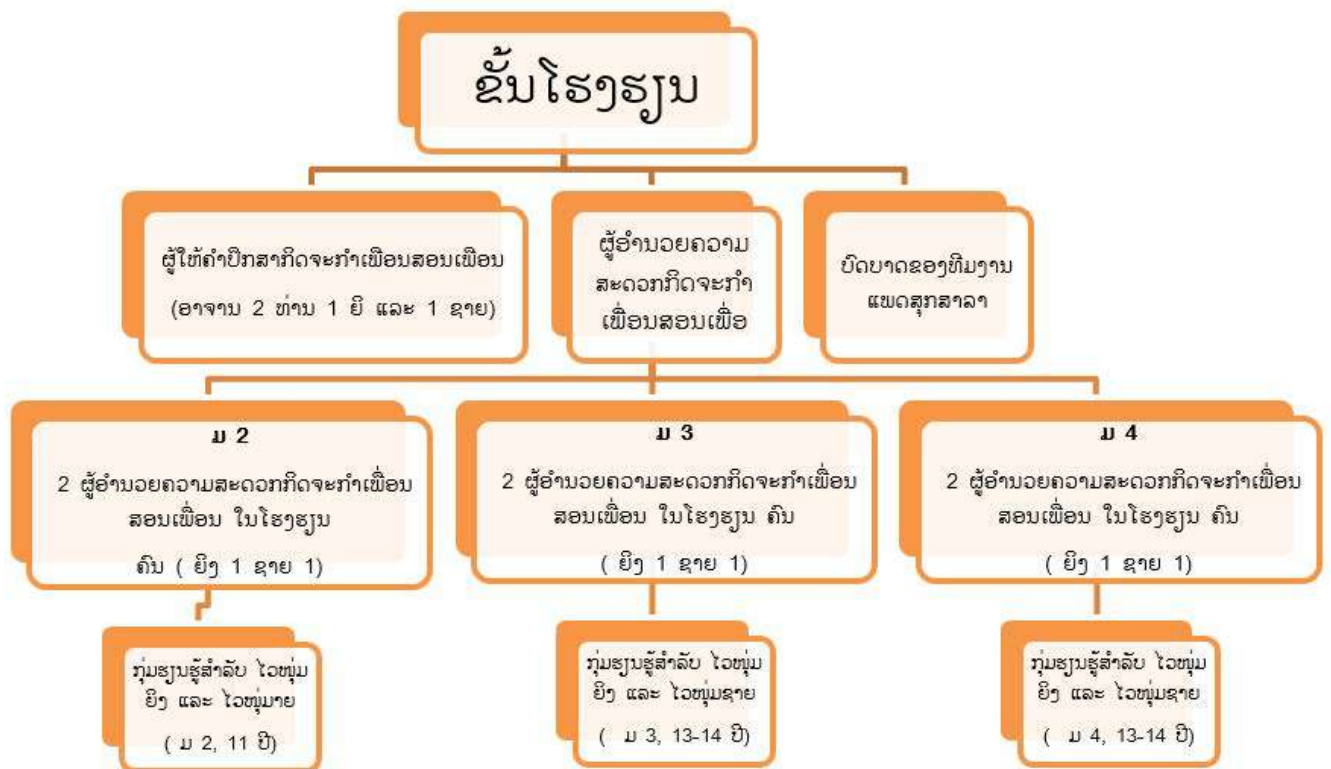
ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນໂຮງຮຽນ

ນັກຮຽນມັດທະຍົມ 2 ຄົນຕໍ່ທ້ອງຮຽນ (ຊາຍ 1 ຄົນ ແລະ ຍິງ 1 ຄົນ) ຄັດເລືອກຈາກ ອາຈາກທີ່ປຶກສາ ແລະ ກຸ່ມນັກໃນ ໃນທ້ອງຖານ

*ໝາຍເຫດ:ສຳລັບໂຄງການນີ້ແມ່ນເຮົາເປົ້າໝາຍໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນໃນພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍມີສະເພາະ ມ 1 ຫາ ມ 4.

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ຄັດເລືອກອາຈານໃນໂຮງຮຽນຈຳນວນ 2 ທ່ານ ຍິງ 1 ທ່ານ ແລະ ຊາຍ 1 ທ່ານ



ກຸ່ມຮຽນຮູ້ສຳລັບ ໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ໄວໜຸ່ມຊາຍໃນຊຸມຊົນ:

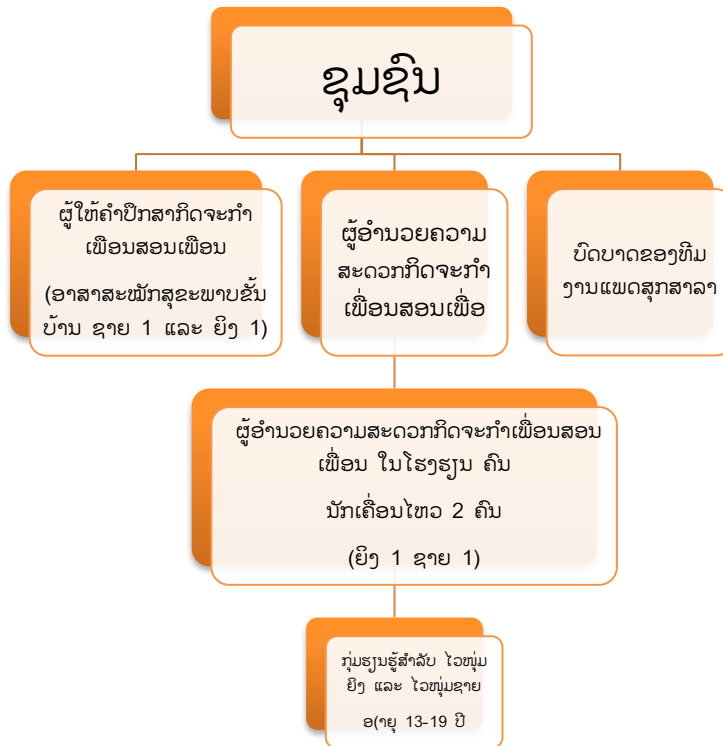
ໄວໜຸ່ມອາຍຸ 13-19 ປີ, ຊາຍ ແລະ ຍິງທີ່ອອກໂຮງຮຽນແລ້ວ.

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນຊຸມຊົນ

ໄວໜຸ່ມທີ່ຮູ້ໜັງສື 2 ຄົນທີ່ມີທັກສະໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ (ຜູ້ຊາຍ 1 ຜູ້ຍິງ 1)

ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ອາສາສະໝັກສຸຂະພາບຂັ້ນບ້ານ 2 ທ່ານ



ບົດບາດຂອງຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກ

ບົດບາດຂອງຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ:

- ນຳຄູ່ມື ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ ໄປປະຕິບັດຕົວຈິງ.
- ວາງແຜນ, ຈັດລະບຽບ ແລະ ດຳເນີນກິດຈະກຳສະໂມສອນເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ.
- ຮັບຜິດຊອບໃນການເກັບຮັກສາ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້, ຄູ່ມືຕ່າງໆ ແລະ ອື່ນໆ.

ບົດບາດຂອງຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນ:

- ສະໜັບສະໜູນ ແລະ ນຳພາບັນດາຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນການດຳເນີນງານກິດຈະກຳຂອງ ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ.
- ຕິດຕາມ ແລະ ປະເມີນຜົນ ການນຳໃຊ້ ບົດຮຽນ ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ ໃຫ້ກັບສະມາຊິກກຸ່ມໄວໜຸ່ມ (ຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳ).
- ເປັນຈຸດປະສານງານ ໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳ ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ ລະຫວ່າງ ໂຄງການ ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານພາກລັດຖະບານໃນທ້ອງຖິ່ນ.
- ຮັບຜິດຊອບໃນການເກັບມ້ຽນ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາອຸປະກອນ, ຄູ່ມື, ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ (ຮູບພາບ, ກາຟຟິກຕ່າງໆ), ແລະ ອື່ນໆ.

ບົດບາດຂອງທີມງານແພດໂຮງໝໍນ້ອຍ:

- ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຝຶກສອນຜູ້ລະດົມເພື່ອນສອນເພື່ອນ ໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳຂອງ ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ ໃນບົດຮຽນສະເພາະ ພ້ອມຂ້າງກ່ຽວຂ້ອງກັບສຸຂະພາບຕ່າງໆ (ບົດຮຽນທີ 3 ແລະ ບົດຮຽນທີ 6).

ບົດບາດຂອງອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນ ແລະ ໜ່ວຍງານພາກລັດໃນທ້ອງຖິ່ນ:

- ດຳເນີນການຝຶກອົບຮົມຫຼັກສູດ ວິທະຍາກອນມີອາຊີບ ໃຫ້ກັບ ຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ
- ຕິດຕາມ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອບັນດາ ຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳ ໃນການດຳເນີນບົດຮຽນ ໃນຄູ່ມື ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງທ່ານ.
- ຈັດກອງປະຊຸມປະຈຳເດືອນຂອງ ອົງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ, ຄູ່ຮ່ວມງານພາກລັດໃນທ້ອງຖິ່ນ, ຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ເພື່ອວາງແຜນ, ຈັດລະບຽບ, ການປະເມີນ ແລະ ການດຳເນີນກິດຈະກຳອື່ນໆ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຊຸດ ຄູ່ມື ຊີວິດຂອງທ່ານ ທາງເລືອກຂອງ.

ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່

- **ບັນດາບົດຮຽນແມ່ນເປັນຄວາມລັບ**

ສິ່ງທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນໃນບົດຮຽນຕ່າງໆ ຈະຢູ່ພາຍໃນບົດຮຽນເທົ່ານັ້ນ, ຈະບໍ່ເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳບອກເລົ່າຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສູ່ພາຍນອກ

- **ການຮັກສາຄວາມປອດໄພ**

ບາງທີວິຊາໃນຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ ແມ່ນມີຄວາມລະອຽດອ່ອນສຳລັບຜູ້ຮຽນ ແລະ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາລົມຄ້ອຍຕາມແບບຮຸນແຮງໄດ້. ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ອາຈານທີ່ປຶກສາຄວນຮັບຮູ້ ແລະ ຕອບສະໜອງຕໍ່ອາລົມ ແລະ ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຮຽນຮູ້ ແບບເພື່ອນສອນເພື່ອນ ໂດຍຍົກການອ້າງອີງ ຫຼື ຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນໂຟລເດີຂໍ້ມູນໃນແທັບເລັດ ແລະ ບັດຂໍ້ມູນໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ.

- **ເຄົາລົບນັບຖືທຸກຄົນ**

ເຄົາລົບນັບຖືແນວຄວາມຄິດ, ພື້ນທີ່ສ່ວນຕົວ ແລະ ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ທຸກຄົນຄວນໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຢ່າງເທົ່າທຽມກັນ ແລະ ດ້ວຍຄວາມສຸພາບ.

- **ໃຊ້ເວລາໃນການວາງແຜນລ່ວງໜ້າ**

ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໃຊ້ເວລາລ່ວງໜ້າເພື່ອກະກຽມ, ສະນັ້ນຄວນໃຊ້ເວລາສ່ວນໜຶ່ງເພື່ອທົບທວນປະເດັນການສົນທະນາ, ຂໍ້ມູນ ແລະ ກິດຈະກຳຕ່າງໆເພື່ອໃຫ້ທ່ານໃນນາມຜູ້ລະດົມ ເພື່ອນສອນເພື່ອນມີຄວາມສະບາຍໃຈໃນການດຳເນີນບົດຮຽນດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບນັບຖື ແລະ ດ້ວຍຄວາມມ່ວນຊື່ນ. ຄວນອ່ານຂໍ້ມູນພື້ນຖານທີ່ມີໃນຕອນທ້າຍຂອງບົດຮຽນ. ຫາກທ່ານໃຊ້ເວລາໃນການວາງແຜນແຕ່ລະບົດຮຽນ, ທ່ານຈະເຂົ້າເຖິງບົດຮຽນໄດ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວ ແລະ ສາມາດສຳເລັດບົດຮຽນນັ້ນໄດ້ຢ່າງໄວ ຫຼື ທັນເວລາໂດຍບໍ່ຕ້ອງສູນເສຍຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ສຳຄັນ.

- **ຈົ່ງກຽມຄວາມພ້ອມ**

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນຄວນເລີ່ມຕົ້ນແຕ່ລະບົດຮຽນ ພ້ອມດ້ວຍອຸປະກອນທຸກຢ່າງທີ່ກຽມພ້ອມໄວ້ແລ້ວ. ໃນຫຼາຍບົດຮຽນ ມີຫຼາຍກິດຈະກຳທີ່ແຍກຕ່າງຫາກ ຊຶ່ງຕ້ອງມີຈຳນວນອຸປະກອນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມມີສ່ວນຮ່ວມ ແລະ ມີການດຳເນີນບົດຮຽນໄດ້ຢ່າງລຽນໄຫຼ, ຈົ່ງແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານໄດ້ກຽມຄວາມພ້ອມໄວ້ລ່ວງໜ້າແລ້ວ.

- **ທ່ານບໍ່ແມ່ນຜູ້ຊ່ວຍຊານດ້ານສາທາລະນະສຸກ**

ທ່ານໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ເພື່ອອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ກັບການດຳເນີນກິດຈະກຳໃນຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້, ແຕ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບຄຳຖາມທຸກຂໍ້ທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນຈາກການສົນທະນາ. ຈົ່ງກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ທ່ານໄດ້ໃຫ້ເອກະສານອ້າງອີງທີ່ເໝາະສົມແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ ແລະ ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດຕອບຄຳຖາມຂອງພວກເຂົາ, ໃຫ້ບອກວ່າພວກເຂົາສາມາດໂອ້ລົມກັບໃຜໄດ້ແດ່. ໃນຊ່ວງດຳເນີນບົດຮຽນແຕ່ລະບົດ, ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການດູແລ ແລະ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍ ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາແບບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນ ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃນການເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ.

ຂໍ້ຄວາມທີ່ສໍາຄັນ

ບົດຮຽນທີ 1: ພາກສະເໜີແນະນຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ - ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດແມ່ນຫຍັງ?

- ສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ ໝາຍເຖິງສະຖານະພາບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
- ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈກ່ຽວຂ້ອງກັບອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ.
- ສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນພັນທາງເພດ ເປັນສະພາວະທີ່ສົມບູນທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ ໃນທຸກເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບລະບົບການຈະເລີນພັນ.
- ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ຄົນທຸກເພດ ແລະ ທຸກໄວ.
- ບົດຮຽນຈັດເປັນພື້ນທີ່ປອດໄພໃນການສົນທະນາ.

ບົດຮຽນທີ 2: ສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ – ການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມ

- ໃນຊ່ວງກ້າວເຂົ້າເປັນໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງພວກເຮົາກຳລັງປ່ຽນແປງ ຈາກໄວເດັກສູ່ໄວເປັນຜູ້ໃຫຍ່.
- ໃນຊ່ວງກ້າວເຂົ້າເປັນໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ ພວກເຮົາສາມາດສຳຜັດກັບອາລົມທີ່ຮຸນແຮງໄດ້.

ບົດຮຽນທີ 3: ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ

- ລະບົບສືບພັນທັງໃນເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ ປະກອບດ້ວຍອະໄວຍະວະເພດ ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໃນການສືບພັນ ຂອງລູກນ້ອຍ.
- ການມີຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ ໝາຍເຖິງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງໄດ້ກ້າວສູ່ໄວສາວ ແລະ ກຽມພ້ອມ ສຳລັບການມີລູກໃນອານາຄົດເມື່ອພ້ອມ

ບົດຮຽນທີ 4: ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ

- ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ໝາຍເຖິງສິດທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານ ຕ້ອງການມີເພດສຳພັນ ແລະ/ຫຼື ມີລູກໄດ້ ຫຼື ບໍ່.
- ທຸກຄົນ, ທຸກເພດ ແລະ ທຸກໄວ ລ້ວນແຕ່ມີສິດທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດໄດ້ ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ບົດຮຽນທີ 5: ສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ/ບໍ່ຕ້ອງການ – ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ

- ສິ່ງສຳຄັນຄື, ຕ້ອງເວົ້າອອກໄປໂລດວ່າ "ຢ່າເຮັດ" ຫຼື "ຢຸດ" ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ເມື່ອມີໃຜບາງຄົນ ກຳລັງແຕະຕ້ອງຕົວ ຫຼື ທຳຮ້າຍທ່ານ.
- ສິ່ງສຳຄັນຄືຕ້ອງຮູ້ຈັກປະຕິເສດ ຫຼື ເຈລະຈາ ເມື່ອມີຄົນຂໍໃຫ້ທ່ານເຮັດໃນສິ່ງທີ່ຕົນບໍ່ຢາກເຮັດ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ ທ່ານບໍ່ສະບາຍໃຈ.

ບົດຮຽນທີ 6: ການຄຸມກຳເນີດ

- ມີການຄຸມກຳເນີດຫຼາຍປະເພດທີ່ໂຮງໝໍນອ້ຍ ແລະ ຮ້ານຂາຍຢາໃນທ້ອງຖິ່ນ.
- ທັງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ລ້ວນແຕ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ.
- ຄວນຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ໂຮງໝໍນອ້ຍ ເພື່ອສຶກສາທາງວິທີການທີ່ເຫັນວ່າເໝາະສົມກັບຕົວທ່ານ.

ບົດຮຽນທີ 7: ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ

- ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ຄົນໜຶ່ງ ຜ່ານການຕິດຕໍ່ທາງເພດ.
- ເອັດຈີໄອວີ ເປັນໄວຣັສທີ່ຕິດຕໍ່ໄດ້ທາງເພດສໍາພັນ ເຊິ່ງຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ອາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້.
- ຖົງຢາງອະນາໄມ ສາມາດປ້ອງກັນທັງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ເອັດຈີໄອວີ ໄດ້ດີທີ່ສຸດ.
- ຫາກທ່ານສົງໄສວ່າ ອາດເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ຫຼື ເອັດຈີໄອວີ ທ່ານຄວນໄປພົບແພດທີ່ໂຮງໝໍນອ້ຍ.

ບົດຮຽນທີ 8: ເຮົາມາໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດກັນເທາະ

- ການສື່ສານກັບຄູ່ຮັກຂອງທ່ານໃນເລື່ອງເພດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງຍິນຍອມ ແລະ ຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈກັບການເລືອກທາງເພດ.
- ທັງຄູ່ຕ້ອງໃຫ້ຄວາມຍິນຍອມໃນການມີເພດສໍາພັນ.

ບົດຮຽນທີ 9: ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດ: ການສູບຢາ, ຕື່ມສິ່ງມືນເມົາ ແລະ ຢາເສບຕິດ

- ທາດເຫຼົ້າ, ຢາເສບຕິດ ແລະ ການສູບຢາ ສາມາດສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍທັງໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວ, ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງໄວໝຸ່ມຕອນຕົ້ນ ແລະ ໃນຊ່ວງການຖືພາ.
- ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດອາດນໍາໄປສູ່ພຶດຕິກຳສ່ຽງ.

ບົດຮຽນທີ 10: ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ

- ການເລືອກທາງເດີນແຫ່ງຊີວິດອັນຍິ່ງໃຫຍ່ ເຊັ່ນ: ການແຕ່ງງານ ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ມີການພິຈາລະນາໃຫ້ຮອບຄອບ ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ທັງຄູ່ມີຄວາມພ້ອມທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ;
- ອາຍຸຕາມກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການແຕ່ງງານແມ່ນ 18 ປີຂຶ້ນໄປ

ບົດຮຽນທີ 11: ການແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດກັບຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ

- ການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ.
- ການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ທັງບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ບົດຮຽນ 1

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ

ແນະນຳຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດແມ່ນຫຍັງ?

ກຳນົດເວລາ:

2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ກຳນົດເນື້ອຫາຂອງບົດຮຽນພາກນີ້ໂດຍບົດສົນທະນາ:

- ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດແມ່ນຫຍັງ? ແລະ ຍ້ອນຫຍັງມັນຈຶ່ງສຳຄັນສຳລັບພວກເຮົາທີ່ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ?
- ເພດ ແລະ ບົດບາດທາງເພດແມ່ນມີຄວາມ ຄວາມແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ? ແລະ ຍ້ອນຫຍັງທັງຊາຍ ແລະ ຍິງຈຶ່ງຕ້ອງຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ?
- ພວກເຮົາຈະສົນທະນາກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປອດໄພໂດຍບໍ່ມີການຕັດສິນ ໄດ້ແນວໃດ?

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍແມ່ນສະຖານະພາບໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
2. ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈກ່ຽວຂ້ອງກັບອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ.
3. ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ ແມ່ນສະຖານະພາບທີ່ສົມບູນບໍ່ວ່າຈະເປັນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ ໃນທຸກເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບລະບົບການຈະເລີນພັນ.
4. ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ, ເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ.
5. ບົດຮຽນຈັດເປັນພື້ນທີ່ປອດໄພໃນການສົນທະນາ.

ອຸປະກອນ:

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ຂອງບົດຊ້ອນທ້າຍ 1: ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1)

ສຸຂະພາບແມ່ນຫຍັງ? ເກມບົດສະໜາ (1.2)

ຟອມສອບຖາມເລື່ອງບົດບາດ (1.3) – 1 ສະບັບຕໍ່ກຸ່ມ

ແບບຟອມກ່ອນທົດສອບ (1.4) – 1 ສະບັບຕໍ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ 1ຄົນ

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຜິດ ກ່ອງຄຳຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນZ	ກຳນົດເວລາ
1.1 ພາກເປີດ	ບົດນຳ	ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1)	20 ນາທີ
1.2 ເກມປິດສະໜາ	ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດແມ່ນຫຍັງ?	ສຸຂະພາບແມ່ນຫຍັງ ເກມປິດສະໜາ (1.2)	15 ນາທີ
1.3 ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ	ເພດ ແລະ ບົດບາດທາງເພດ	ແບບຟອມຄຳຖາມເລື່ອງ ບົດ ບາດທາງເພດ (1.3) – 1 ສະບັບຕໍ່ກຸ່ມ	30 ນາທີ
1.4 ທົດສອບກ່ອນ	ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຮູ້ຫຍັງແດ່ ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ?	ຟອມກ່ອນການທົດສອບ (1.4) – 1 ສະບັບຕໍ່ຄົນ	40 ນາທີ
1.5 ກ່ອງຄຳຖາມ ແລະ ການສົນທະນາ	ພື້ນທີ່ປອດໄພໃນການສົນທະນາ	ກ່ອງຄຳຖາມ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກ ເຝິກ	10 ນາທີ
1.6 ພາກສະຫຼຸບ	ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ		5 ນາທີ

1.1ພາກເປີດ - ການແນະນຳຕົນເອງ ແລະ ຫຼັກສູດ (20 ນາທີ)

ການແນະນຳ:

1. ຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳແບບເພື່ອນສອນເພື່ອນ ເວົ້າວ່າ:

ຂ້ອຍຊື່.....ແລະ ຕໍ່ໄປຂ້ອຍຈະນຳສະເໜີບົດຮຽນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ເພາະ
..... (ໃສ່ເຫດຜົນຂອງທ່ານເອງ ໃນການເປັນຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳແບບເພື່ອນສອນເພື່ອນ)

ພວກເຮົາຈະຮຽນຮູ້ ບົດຮຽນນຳກັນ ຈຳນວນ 11 ບົດ ໃນນັ້ນ ພວກເຮົາຈະໄດ້ສືບທອນກັນ ກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນພັນທາງເພດ ແລະ ສິດທິຕ່າງໆ ເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ, ລວມເຖິງຂໍ້ມູນ ການດູແລຕົນເອງໃຫ້ປອດໄພ, ມີສຸຂະພາບດີ, ແຂງແຮງ ແລະ ມີຄວາມສຸກ ພາຍໃຕ້ການຄຸ້ມຄອງຂອງກິດໝາຍ.

2. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນແນະນຳຕົນເອງ ແລະ ຕື່ມຂໍ້ມູນຂອງຕົນໃສ່ ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ. (ບົດຊ້ອນທ້າຍ 1.1).

3. ແບ່ງປັນເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນຕົວຈິງລະດັບໂລກກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ເວົ້າວ່າ

- ❖ ພາວະແຊກຊ້ອນລະຫວ່າງການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ ເປັນສາເຫດໃຫ້ເດັກຍິງອາຍຸ 15-19 ປີ ທົ່ວໂລກ ເສຍຊີວິດ ເປັນອັນດັບຕົ້ນໆ;
- ❖ ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງການຕິດເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ ໃໝ່ ທັງໝົດທົ່ວໂລກ ເກີດຂຶ້ນໃນໄວໜຸ່ມ, ເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ຊ່ວງອາຍຸ 15-24 ປີ;
- ❖ ທຸກປີມີເດັກຍິງປະມານ 3,9 ລ້ານຄົນ ທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 15-19 ປີ ລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ;
- ❖ ເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ ໄດ້ຮັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນກວ່າ 1 ລ້ານຄົນທົ່ວໂລກຕໍ່ວັນ;
- ❖ ການວາງແຜນຄອບຄົວ/ການຄຸ້ມກຳເນີດ ຊ່ວຍຫຼຸດການຖືພາ ແລະ ການລູກທີ່ບໍ່ປອດໄພ;
- ❖ ອາຍຸສະເລ່ຍຂອງການຕີ່ມທາດເຫຼົ້າແມ່ນ 10 ປີ ສຳລັບເດັກຊາຍ ແລະ 13 ປີສຳລັບເດັກຍິງ.
- ❖ ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດ ແລະ ຄວາມສ່ຽງ ດ້ານສຸຂະພາບ ທັງຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງໄດ້ຮັບການສຶກສາ ແລະ ການຄວບຄຸມ ດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຊີວິດໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

4. ສະເໜີພາບລວມບົດຮຽນ 11 ບົດກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ແລະເວົ້າວ່າ:

ສໍາລັບບົດຮຽນ 11 ບົດຮຽນ ຕໍ່ໄປນີ້ ຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ແລະ ສິດທິຕ່າງໆ ບົດຮຽນແຕ່ລະບົດຈະມີຂໍ້ມູນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ນີ້ເພື່ອໃຫ້ພວກເຮົາຮຽນຮູ້ ແລະ ສົນທະນາ ຮ່ວມກັນ. ຫົວຂໍ້ນັ້ນລວມມີ:

- ບົດຮຽນທີ 1: ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດແມ່ນຫຍັງ?
- ບົດຮຽນທີ 2: ສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ – ການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມ
- ບົດຮຽນທີ 3: ລະບົບສືບພັນ ແລະ ການມີຮອບປະຈຳເດືອນ
- ບົດຮຽນທີ 4: ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ
- ບົດຮຽນທີ 5: ສໍາຜັດທີ່ຕ້ອງການ/ບໍ່ຕ້ອງການ – ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ
- ບົດຮຽນທີ 6: ການຄຸມກຳເນີດ
- ບົດຮຽນທີ 7: ການຕິດເຊື້ອ ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ
- ບົດຮຽນທີ 8: ມາໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດກັນເທາະ
- ບົດຮຽນທີ 9: ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດ: ການສູບຢາ, ຕື່ມສິ່ງມືນເມົາ ແລະ ຢາເສບຕິດ
- ບົດຮຽນທີ 10: ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ
- ບົດຮຽນທີ 11: ການແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບ ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດກັບຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ

5. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງພາກທີ 1. ພ້ອມເວົ້າວ່າ:

ກຳນົດເນື້ອຫາຂອງພາກຮຽນນີ້ໂດຍຜ່ານການສົນທະນາ:

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດແມ່ນຫຍັງ ? ແລະ ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງສໍາຄັນສໍາລັບໄວໝູ່ມຄົວພວກເຮົາທີ່ຈະຕ້ອງ ຮຽນຮູ້ ໃຫ້ຂຶ້ນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ?

ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງສະພາບທາງເພດ ແລະ ບົດບາດທາງເພດແມ່ນຫຍັງ?; ເປັນຫຍັງທັງຊາຍ ແລະ ຍິງ ຄວນຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ?

ພວກເຮົາຈະກຳນົດແນວໃດໃຫ້ສະພາບແວດລ້ອມຂອງການສົນທະນາກ່ຽວກັບເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ບໍ່ເປັນລັກສະນະຕັດສິນ?

1.2 ເກມປິດສະໜາ - ສຸຂະພາບແມ່ນຫຍັງ?

(15ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ສຸຂະພາບແມ່ນຫຍັງ? ເກມປິດສະໜາ (1.2)

ເກມປິດສະໜາ:

ວິທີຫຼິ້ນ:



- ໃຫ້ທຸກຄົນນັ່ງເປັນວົງມົນ
- ນຳສະເໜີ 6 ປຸງຈິກຂຸ່/ຮູບປິດສະໜາ - ສົນທະນາເຖິງປະເພດຂອງສຸຂະພາບຂອງ ແຕ່ລະຮູບຢູ່ໃນຈິກຂຸ່ມັນເຖິງຫຍັງ.
- ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄັດເລືອກເອົາຊິ້ນສ່ວນຈິກຂຸ່ 3 ອັນທີ່ຖືກຕ້ອງ ສຳລັບສາມຫົວຂໍ້ ຢູ່ໃນເກມປິດສະໜາ: ສຸຂະພາບທາງກາຍ, ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ.
- ສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍແຕ່ລະປະເພດຂອງສຸຂະພາບ 3 ປະເພດຂ້າງເທິງນັ້ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ.
- ສະຫຼຸບ. ເວົ້າວ່າ:

ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ໝາຍເຖິງສຸຂະພາບຂອງອະໄວຍະວະສືບພັນ ແລະ ຊີວິດທາງເພດຂອງພວກເຮົາ.

ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນລວມເຖິງສະພາບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ອາລົມທີ່ພວກເຮົາມີກ່ຽວກັບເພດ, ລົດສະນິຍົມຂອງເຮົາ ແລະ ການຮ່ວມເພດສຳພັນ.

1.3 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ – ບົດບາດທາງເພດ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ຟອມສອບຖາມກ່ຽວກັບເພດ (1.3) – 1 ສະບັບຕໍ່ກຸ່ມ

ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

1. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນກຸ່ມໄວໜຸ່ມຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ. ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າໃນແຕ່ລະກຸ່ມມີຄົນສາມາດອ່ານ ແລະ ຊຽນໄດ້. ຜູ້ອ່ານວຍຄວາມສະດວກສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຫາກມີກຸ່ມທີ່ບໍ່ມີໃຜສາມາດອ່ານ ແລະ ຊຽນໄດ້..
2. ແຈກແບບສອບຖາມກ່ຽວກັບບົດບາດຍິງຊາຍ (1.2) ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ, ອະທິບາຍວ່າ ໃຫ້ພວກເຂົາຕອບຄໍາຖາມ 4 ຂໍ້ໃນແບບຟອມນັ້ນ. ເດັກຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບເດັກຊາຍ ສ່ວນເດັກຍິງກໍຕອບຄໍາຖາມກ່ຽວກັບເດັກຍິງ. ໃຫ້ເວລາພວກເຂົາ 15 ນາທີ.
 - ເດັກຊາຍ/ເດັກຍິງໃນຊຸມຊົນພວກທ່ານເປັນແນວໃດ (ຮ່າງກາຍ, ເສື້ອຜ້າ, ເສັ້ນຜົມ)?
 - ເດັກຊາຍ/ເດັກຍິງໃນຊຸມຊົນພວກທ່ານພາກັນເຮັດຫຍັງ (ໄປໂຮງຮຽນ, ເລາະຫຼິ້ນ, ເຮັດວຽກເຮືອນ)?
 - ເດັກຊາຍ/ເດັກຍິງໃນຊຸມຊົນ ພວກທ່ານພາກັນເຮັດຫຍັງເມື່ອໃຫຍ່ເປັນບ່າວ (ມີອາຊີບ, ເຮັດວຽກເຮືອນ, ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບອື່ນໆ)?
 - ບົດບາດຍິງຊາຍຕໍ່ກັບການສືບພັນ (ການມີລູກຮ່ວມກັນ ແລະ ການລ້ຽງດູລູກ ໝາຍເຖິງຫຍັງ)?
3. ໃຫ້ກຸ່ມເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງ ນຳສະເໜີຄໍາຕອບ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ພວກເຂົາເບິ່ງທັງສອງຮູບແບບ ແລ້ວສົນທະນາກັບເຂົາວ່າ:
 - ຄໍາຕອບຂໍ້ໃດທີ່ເຫັນວ່າມີຄວາມຄ້າຍຄືກັນສໍາລັບເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງ?
 - ຂໍ້ໃດແຕກຕ່າງກັນສໍາລັບເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງ?
 - ຄວາມແຕກຕ່າງບາງຢ່າງບໍ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ກັບເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງ ຫຼື ບໍ່?
4. ອະທິບາຍຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເພດ ແລະ ບົດບາດທາງເພດ **ແລະເວົ້າວ່າ:**

ເພດຄືຄວາມແຕກຕ່າງວິຖີທາງເພດ - ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງຮ່າງກາຍ - ລະຫວ່າງການເກີດເປັນເດັກຊາຍ ຫຼື ຍິງ.
ເມື່ອພວກເຮົາເວົ້າເລື່ອງ "ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ" ພວກເຮົາຈະເວົ້າເຖິງວິທີທີ່ຕົນຄາດຫວັງໃຫ້ຜູ້ຄົນປະພຶດຕົວ ແລະ ສະແດງອອກວ່າເປັນເດັກຊາຍ ຫຼື ເດັກຍິງ ຕາມວັດທະນະທຳ ແລະ ມາດຖານທາງສັງຄົມຂອງພວກເຮົາ.
5. ສັງເກດແບບຟອມຄໍາຖາມກ່ຽວກັບເພດຄືໃໝ່ ພ້ອມສົນທະນາຊອກຫາຂໍ້ໃດ ກ່າວເຖິງ ເພດ ແລະ ຂໍ້ໃດກ່າວເຖິງບົດບາດທາງເພດ.

1.4 ການທົດສອບກ່ອນການຮຽນ

(40 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມທົດສອບກ່ອນການຮຽນ (ບົດຊ້ອນທ້າຍ 1.4) – 1 ສະບັບຕໍ່ຄົນ.

ວິທີການທົດສອບ:

1. ແນະນຳການທົດສອບ. ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ກ່ອນຈະເລີ່ມເຂົ້າສູ່ບົດຮຽນ, ພວກເຮົາຢາກຮູ້ວ່າແຕ່ລະຄົນຮູ້ຈັກເລື່ອງສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ຫຼາຍໜ້ອຍຊໍ່າໃດ.

ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຂຽນຊື່ໃສ່ໃນແບບຟອມ. ເພາະແບບຟອມຈະສົ່ງໄປໃຫ້ທາງພະນັກງານໂຄງການ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ລະບຸວ່າແມ່ນໃຜຕື່ມຫຍັງໃສ່ແບບຟອມໃດ.

2. ແຈກຢາຍແບບຟອມທົດສອບກ່ອນການຝຶກໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ ແລະ ຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່. ອະທິບາຍວ່າຟອມທົດສອບນີ້ ປະກອບດ້ວຍຄຳຖາມກທີ່ມີຫຼາຍຄຳຕອບ, ເຈົ້າຈະອ່ານຄຳຖາມ ແລະ ຕົວເລືອກຕອບໄປແຕ່ລະອັນ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ເລືອກເອົາໜຶ່ງຄຳຕອບທີ່ຕົນເອງຄິດວ່າຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ນອກຈາກນັ້ນ ກໍ່ຕ້ອງຢ້າວ່າ: ເຮັດການທົດສອບນີ້ແມ່ນປະເມີນພາບລວມຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ດັ່ງນັ້ນ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຂຽນຊື່ຂອງຕົນ

3. ອ່ານຄຳຖາມ ແລະ ຕົວເລືອກຄຳຕອບເທື່ອລະອັນ. ໃຫ້ເວລາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເພື່ອຕອບແຕ່ລະຄຳຖາມ.

4. ຫຼັງຈາກສຳເລັດ ເກັບເອົາແບບທົດສອບ ແລະ ມອບໃຫ້ພະນັກງານໂຄງການ.

1.5 ພື້ນທີ່ປອດໄພໃນການສົນທະນາ ແລະ ກ່ອງຄໍາຖາມ

(15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຝິດ, ກ່ອງຄໍາຖາມ, ເຈ້ຍ ແລະ ບິກສໍາລັບຄໍາຖາມ

ສົນທະນາ:

1. ບອກກຸ່ມໃຫ້ຄໍານິຍາມກ່ຽວກັບບົດບາດໃນການສ້າງພື້ນທີ່ປອດໄພການສົນທະນາ, ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ບັນດາຫົວຂໍ້ທີ່ຈະນໍາສະເໜີຕໍ່ໄປມີຄວາມລະອຽດອ່ອນຫຼາຍ, ບາງຄົນກໍ່ຮູ້ຫຼາຍ, ບາງຄົນກໍ່ຮູ້ພຽງເລັກນ້ອຍ ແລະ ບາງຄົນກໍ່ບໍ່ຮູ້ຫຍັງເລີຍ ແຕ່ວ່າພວກເຮົາທຸກຄົນທີ່ຢູ່ທີ່ນີ້ແມ່ນມາເພື່ອຮຽນຮູ້. ສະນັ້ນ, ພວກເຮົາຕ້ອງພະຍາຍາມໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບໃນທັດສະນະ, ຄໍາຖາມ ແລະ ແນວຄວາມຄິດຂອງທຸກຄົນ.

ມີຫຍັງແດ່ ທີ່ພວກເຮົາຄວນພະຍາຍາມຈຳ ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາກໍາລັງດໍາເນີນບັນດາບົດຮຽນຮູ້ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມເຄົາລົບເຊິ່ງກັນແລະ ກັນ?

ພວກເຮົາທຸກຄົນຊ່ວຍກັນສະເໜີມາຈັກ 5 ຂໍ້ ແລ້ວຂ້າພະເຈົ້າຈະຂຽນໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນນີ້ ແລະ ຕິດໃສ່ຝາ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຮົາທຸກຄົນໄດ້ເຫັນ ແລະ ເປັນການຢ້າເຕືອນເຖິງຂໍ້ຕົກລົງເຫຼົ່ານີ້ທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເຫັນດີເປັນເອກະພາບນໍາກັນ.

2. ຂຽນຄໍາແນະນໍາໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່. ທັງແນະນໍາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຫາກພວກເຂົາຄິດບໍ່ອອກ.

ແນວຄິດອ້າງອີງສໍາລັບພື້ນທີ່ປອດໄພ:

- ໃນທີ່ນີ້ບໍ່ມີຄໍາຖາມໃດທີ່ຜິດ ທຸກຄໍາຖາມແມ່ນເພື່ອການຮຽນຮູ້
- ພວກເຮົາທຸກຄົນລ້ວນຮຽນຮູ້ຈາກຄວາມຜິດພາດ
- ເຄົາລົບໃນທັດສະນະ, ຄວາມຄິດ, ແລະ ຄໍາເຫັນຂອງທຸກຄົນ ເຖິງແມ່ນວ່າເຮົາຈະບໍ່ເຫັນດີນໍາກໍຕາມ
- ຈົ່ງຟັງສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າ
- ຢ່າຕັດສິນຄົນອື່ນ
- ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວທີ່ແບ່ງປັນໃນບົດຮຽນຈະບໍ່ໄດ້ແບ່ງປັນກັບໃຜກໍຕາມທີ່ຢູ່ ນອກບົດຮຽນ

ການແນະນໍາກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ສະແດງກ່ອງຄໍາຖາມໃຫ້ທຸກຄົນເບິ່ງ. ອະທິບາຍວ່າກ່ອງນີ້ຈະມີໃຫ້ເຫັນໃນບົດຮຽນແຕ່ລະບົດ.

ໃນຊ່ວງບົດຮຽນ ຫຼື ຫຼັງບົດຮຽນ ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສາມາດຂຽນຄໍາຖາມໃສ່ໃນກ່ອງໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ. ຄໍາຖາມຈະນໍາມາອ່ານ ແລະ ບັນລະຍາຍໂດຍກຸ່ມ ຕະຫຼອດຫຼັກສູດການຮຽນ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ທີ່ມີຂໍ້ຂ້ອງໃຈໄດ້ຖາມ ໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງລະບຸຊື່.

1.6 ພາກສະຫຼຸບ (5 ນາທີ)

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນໃນບົດທີ 1:
 1. ສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ ໝາຍເຖິງສະຖານະພາບໃນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ.
 2. ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈກ່ຽວຂ້ອງກັບອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ.
 3. ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນເປັນສະພາວະທີ່ສົມບູນທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ.
 4. ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ຄົນທຸກເພດ ແລະ ທຸກໄວ.
 5. ບົດຮຽນຈັດເປັນພື້ນທີ່ປອດໄພໃນການສົນທະນາ.
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນຂຽນຄໍາຖາມໃສ່ໃນກ່ອງຄໍາຖາມ ກ່ອນຈະພັກຜ່ອນ ຫຼື ໃຫ້ນໍາຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມ ແລະ ແລກປ່ຽນບົດຮຽນນໍາກັນໃນມື້ນີ້.

ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ນໍາພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ– ຕ້ອງອ່ານເພື່ອກະກຽມກ່ອນເລີ່ມບົດທີ 1 ສຸຂະພາບທາງເພດ
ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ: ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປ

ຈົ່ງເລືອກຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຕ້ອງຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ? | ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນແມ່ນ: |
| ກ. ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍສາມາດເປັນຄົນຮຽນເກັ່ງ. | ກ. ຊ່ວງໄວທີ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ |
| ຂ. ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍກິນເຂົ້າແຊບ. | ຂ. ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນແມ່ນການປ່ຽນແປງ |
| ຄ. ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍໄດ້ພັດທະນາທັກສະກ່ຽວກັບການພົວພັນວິຖີທາງເພດຢ່າງຖືກວິທີ. | ທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ທາງເພດ. |
| ງ. ຜິດພົດທຸກຂໍ້ | ຄ. ແມ່ນການລ້ຽງລູກໃຫ້ເຕີບໃຫຍ່ |
| | ແລະ ແຂງແຮງ. |
| | ຖືພົດ |

ຄໍາຕອບ: ຄ

ຄໍາຕອບ: ຂ

ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ?

- ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ມີຄວາມສະເໝີພາບໃນການເຂົ້າເຖິງ ການສຶກສາ, ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ, ເສດຖະກິດ, ການເມືອງ ແລະ ການຕັດສິນໃຈ.
- ເພື່ອເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສໍາຄັນຂອງການໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈເພື່ອຮັກສາ/ສ້າງສາຍພົວພັນທີ່ດີ.
- ເພື່ອຮັບຮູ້ວ່າຄວາມຮຸນແຮງຈາກຄູ່ຮັກ, ຜົວ ຫຼື ເມຍ ແມ່ນຜິດ ແລະ ມີຫຼາຍຮູບແບບ (ທາງຈິດໃຈ, ທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ທາງເພດ)
- ເພື່ອພັດທະນາທັກສະກ່ຽວກັບການພົວພັນວິຖີທາງເພດຢ່າງມີສຸຂະພາບດີ.

ໄວຈະເລີນພັນໝາຍເຖິງຫຍັງ?

ໄວຈະເລີນພັນແມ່ນການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ທາງເພດ. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ແມ່ນໄດ້ຮັບອິດທິພົນມາຈາກຮໍໂມນ. ຮໍໂມນ ແມ່ນຜະລິດຕະພັນທາງເຄມີທີ່ສ້າງຂຶ້ນຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍ ມັນຈະແຈກຢາຍໃນທົ່ວທຸກບ່ອນຂອງຮ່າງກາຍໂດຍຜ່ານເລືອດ ເລີ່ມຕົ້ນຈາກຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງທີ່ຢູ່ພາຍໃນ, ສ່ວນເລິກຂອງສະໝອງຂອງພວກເຮົາ.

ຮໍໂມນມີ 2 ປະເພດ ຄື ຮໍໂມນກ່ຽວກັບການຈະເລີນພັນແມ່ນ ເທັດໂຕສເຕີຣອນ ແລະ ຮໍໂມນ ແອັດໂຕຣເຈັນ. ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ມີທັງສອງຮໍໂມນນີ້ຢູ່ປະສານປະສານກັນ ແຕ່ວ່າຜູ້ຊາຍມີຮໍໂມນເທັດໂຕສເຕີຣອນ ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ແມ່ຍິງມີຮໍໂມນແອັດໂຕຣເຈັນ ຫຼາຍກວ່າ. ຮໍໂມນການຈະເລີນພັນເລີ່ມມີການປ່ຽນແປງຈາກຮ່າງກາຍເດັກນ້ອຍສູ່ຮ່າງກາຍຜູ້ໃຫຍ່. ໃນໄລຍະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນພັນ ຮໍໂມນເທັດໂຕສເຕີຣອນ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກຊາຍສົ່ງໃຫ້ອັນທະຜະລິດອະສຸຈີ, ສ່ວນໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງ ຮໍໂມນແອັດໂຕຣເຈັນ ຮັບຜິດຊອບການສ້າງໄຂ່ສຸກ ແລະ ປ່ອຍໄຂ່ສຸກ ໂດຍທົ່ວໄປເດືອນລະຄັ້ງ ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ລາວເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ.

ບົດຮຽນ 2

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ-ການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມ

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກຄຳຄິດເຫັນກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມ ໃນຊ່ວງໄວຮຸ່ນຂຶ້ນໃໝ່.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

- ໃນຊ່ວງກ້າວເຂົ້າເປັນໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ເປັນຊ່ວງເວລາທີ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງພວກເຮົາກຳລັງປ່ຽນແປງ ຈາກໄວເດັກສູ່ໄວເປັນຜູ້ໃຫຍ່.
- ໃນຊ່ວງກ້າວເຂົ້າເປັນໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ ພວກເຮົາສາມາດສຳຜັດກັບອາລົມທີ່ຮຸນແຮງໄດ້.

ອຸປະກອນ:

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ຂອງບົດຊ້ອນທ້າຍ 2: ໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ (2.2)
ຮູບຮ່າງໂຄງສ້າງຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ (2.2) – 1 ຊຸດຕໍ່ກຸ່ມ
ບັດສະແດງບົດບາດລົມມຸດທາງອາລົມ (2.4)

ຊຸດເຄື່ອງຊຽນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຟີດ ກ່ອງຄຳຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
2.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນເລື່ອງສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນ	ໝາກບານນ້ອຍຫຼາຍສີ	15 ນາທີ
2.2 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ	ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ	ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຝິກ, ໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ, ຮູບຮ່າງໂຄງສ້າງຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ (2.2)	30 ນາທີ
2.3 ເລົ່າເລື່ອງ ແລະ ສົນທະນາ	ການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ	ບັດເລື່ອງລາວການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ (2.3)	30 ນາທີ
2.4 ກິດຈະກຳ	ການຈັດການກັບສະພາວະທາງອາລົມ	ບັດສະພາວະການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ (2.4)	30 ນາທີ
2.4 ພາກສະຫຼຸບ	ລາຍການອາລົມ	ກ່ອງຄຳຖາມ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຝິກ	15 ນາທີ

2.1 ພາກເປີດ - ສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນທາງເພດ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1), ໝາກບານນ້ອຍຫຼາຍສິ

ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:

1. ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (ບົດຊ້ອນທ້າຍ 1.1). ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ສະຫຼຸບຈາກບົດຮຽນທີ 1: ໂຍນໝາກບານ

ວິທີການຫຼິ້ນ:

- ໃຫ້ທຸກຄົນນັ່ງເປັນວົງມົນ
- ຄ່ອຍໆໂຍນໝາກບານນ້ອຍໃຫ້ໃຜກໍໄດ້ໃນວົງມົນ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ຮັບບານ ໄດ້ບອກເລົ່າໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ຈາກບົດຮຽນບົດກ່ອນ, ຫຼື ຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນ, ຫຼື ຢາກບອກໝູ່ເພື່ອນ. ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຖ້າຜູ້ລະດົມເພື່ອນສອນເພື່ອນທາກເລີ່ມຕົ້ນບົດຮຽນດ້ວຍການສະແດງວິທີການຫຼິ້ນ, ເຊັ່ນ: "ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ຊື່ວ່າອາລົມພວກເຮົາຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງສຸຂະພາບ."
- ຈາກນັ້ນກໍໂຍນບານໃຫ້ຄົນອື່ນ
- ຕ້ອງເຮັດໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າທຸກຄົນມີໂອກາດແບ່ງປັນສິ່ງທີ່ຕົນຢາກບອກ

ຈຸດປະສົງບົດທີ 2:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້. **ແລ້ວເວົ້າວ່າ:**

ມື້ນີ້, ພວກເຮົາຈະມາເວົ້າເລື່ອງການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່. ພວກເຮົາຈະມາສັ່ງເກດເບິ່ງວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ ຈະມີພັດທະນາການແນວໃດ ລວມເຖິງການປ່ຽນແປງທາງອາລົມຂອງໄວຮຸ່ນ.

2.2 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ - ການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງກາຍຂອງພວກເຮົາ ແລະ ຍິງ (2.2), ຮູບຮ່າງໂຄງສ້າງຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງ – 1 ຊຸດ ຕໍ່ກຸ່ມ (2.2), ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຝີດ.

ການສົນທະນາ:

1. ອະທິບາຍວ່າທັງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງຕ່າງກໍຕ້ອງໄດ້ປະສົບກັບການປ່ຽນແປງເມື່ອເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ. ແລະເວົ້າວ່າ:

ຊ່ວງທີ່ຮ່າງກາຍພວກເຮົາປ່ຽນຈາກເດັກເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ເອີ້ນວ່າ ໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່

ອາຍຸຂອງຊ່ວງເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ໃນແຕ່ລະຄົນແມ່ນບໍ່ຄືກັນ ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ທັງເດັກຊາຍ ແລະ ຍິງອາຍຸລະຫວ່າງ 10-15 ປີແມ່ນເປັນຊ່ວງເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມຕອນຕົ້ນ.

ໃນຊ່ວງເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ຮ່າງກາຍຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງຈະເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນເປັນຈຳນວນຫຼາຍ, ເຊິ່ງເປັນສານເຄມີທຳມະຊາດທີ່ຮ່າງກາຍພວກເຮົາສ້າງຂຶ້ນເອງ. ເພດຊາຍຈະຜະລິດຮໍໂມນເພດຊາຍຈຳນວນຫຼາຍ ສ່ວນເພດຍິງກໍຜະລິດຮໍໂມນເອສໂຕຣເຈນຫຼາຍຂຶ້ນ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມຕອນຕົ້ນ.

2. ຖາມພາຍໃນກຸ່ມກ່ຽວກັບເລື່ອງການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຕາມທີ່ພວກເຂົາເຂົ້າໃຈເຊັ່ນ:

- ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງຕ້ອງຜ່ານການປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ ເມື່ອພວກເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ?
- ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຊາຍຕ້ອງຜ່ານການປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ ເມື່ອພວກເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນ?
- ທ່ານຄິດວ່າຈະຕ້ອງຮັບມືກັບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍປະເພດໃດ, ຍ້ອນຫຍັງ?

ຂຽນຄຳຕອບລົງໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່.

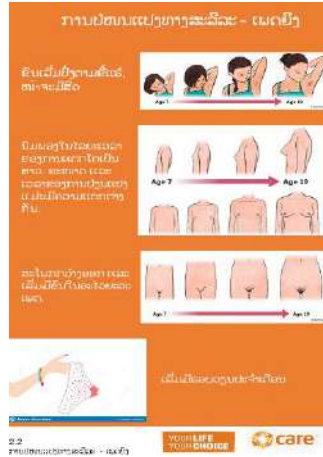
ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

1. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນກຸ່ມຍ່ອຍ ໂດຍແຍກຊາຍ ແລະ ຍິງອອກຈາກກັນ ແລະແຈກຢາຍຮູບຮ່າງໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ເຄື່ອງໝາຍບາງສ່ວນໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ. ໃຫ້ພວກເຂົາສົນທະນາກັນ ແລະ ແຕ້ມພາບການປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍໃສ່ໃນແບບຟອມທີ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ້ອງປະເຊີນໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່.

ໃຫ້ເວລາພວກເຂົາ 10 ນາທີ ເພື່ອເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ

2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມນຳສະເໜີກ່ຽວກັບຮູບແຕ້ມຕໍ່ກຸ່ມໃຫຍ່

3. ຈາກນັ້ນຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳ ຈະສະແດງພາບປະກອບວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາປ່ຽນແປງແບບໃດ ແລະ ສົນທະນາກັນເລື່ອງການປ່ຽນແປງໃດໜຶ່ງ ທີ່ກຸ່ມຕ່າງໆບໍ່ໄດ້ເວົ້າເຖິງ. ເຕືອນຜູ້ເຂົ້າຮຽນວ່າ ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ເປັນ ເລື່ອງທຳມະຊາດ ດັ່ງນັ້ນທັງຍິງ ແລະ ຊາຍກໍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງອາຍ ຫຼື ອິດອັດໃຈແຕ່ຢ່າງໃດ.



ການອ້າງອີງການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ:

<p>ໄວໜຸ່ມຍິງ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ມີສິວ • ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ • ສະໂພກກວ້າງອອກ • ມີຂົນຂີ້ແຮ້ • ມີຂົນຂາ • ມີຂົນອະໄວຍະວະເພດ • ມີປະຈຳເດືອນ • ມີເຫືອ 	<p>ໄວໜຸ່ມຊາຍ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ມີສິວ • ມີຂົນຂີ້ແຮ້ • ຂົນໜ້າເອິກ • ມີໜວດ • ມີຂົນອະໄວຍະວະເພດ • ບ່າໄຫຼ່ກວ້າງອອກ • ໂທນສຽງປ່ຽນ • ອະໄວຍະວະເພດໃຫຍ່ຂຶ້ນ • ມີເຫືອ
---	--

2.3 ການສົນທະນາ - ການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ (2.3)

ການສົນທະນາ:

1. ສັງເກດໂພສເຕີການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ
2. ອະທິບາຍວ່າ, ເມື່ອພວກເຮົາກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວໜຸ່ມສາວ ພວກເຮົາອາດປະສົບກັບອາລົມທີ່ຮຸນແຮງຂຶ້ນເຊັ່ນກັນ.



ຮ່ໂມນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ ອາດສົ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນເຮົາ. ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າ ທຸກຢ່າງແຂງແກ່ນຂຶ້ນເລັກໜ້ອຍໃນຊ່ວງເວລານີ້. ທັງຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ໃຈຮ້າຍງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າ ຕົນເອງບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນໄດ້.

3. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຄີຍປະສົບ:
 - ທ່ານ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ ເຄີຍປະສົບກັບອາລົມທີ່ຮຸນແຮງຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່??
 - ສະຖານະການມັນເປັນແນວໃດ?
 - ມັນເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ?
 - ທ່ານຈັດການກັບຄວາມຮູ້ສຶກນັ້ນແນວໃດ?

ພະຍາຍາມຄົ້ນຫາຕົວຢ່າງເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບອາລົມປະເພດຕ່າງໆ.

ການອ້າງອີງການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ:

- ໃຈຮ້າຍ, ຫງຸດຫງິດ, ໃຈຮ້ອນ
- ອ່ອນໄຫວງ່າຍ, ອາລົມແປປ່ວນ
- ວິຕິກກັງວົນ, ຮ້ອນຮົນ, ຊຶມເສົ້າ
- ຄວາມຄິດຂັດແຍ້ງກັນ
- ສ່ຽງຕໍ່ຄວາມກົດດັນຈາກຄົນອ້ອມຂ້າງຫຼາຍຂຶ້ນ
- ເສົ້າ ຫຼື ຫົດຫູ່
- ຢາກມີຫຸ່ນງາມ
- ບໍ່ຢາກສະແດງອາລົມ
- ຢາກຮູ້ເລື່ອງເພດ

4. ໂອ້ລົມໃນເລື່ອງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ ເມື່ອປະສົບກັບປະຕິກິລິຍາທາງອາລົມທີ່ຮຸນແຮງ ເຊັ່ນ: ໃຈຮ້າຍ ຫຼື ໂສກເສົ້າ

- 1) ຫັນໃຈເຂົ້າເລິກໆ 10 ຄັ້ງ -- ຄວາມຮູ້ສຶກທຳອິດອາດຮຸນແຮງໄດ້, ໃຫ້ເວລາຕົນເອງສະຫງົບສະຕີອາລົມ ແລະ ຄິດກ່ອນການຕອບໂຕ້.
- 2) ຍ່າງອອກຈາກສະຖານະການ -- ຫາກຕ້ອງການເວລາຫຼາຍຂຶ້ນສຳລັບການຕອບໂຕ້.
- 3) ໂອ້ລົມກັບເພື່ອນສະໜິດ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ໄວ້ໃຈໄດ້ -- ປຶກສາກັນວ່າ ທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ ແລະ ຢາກຕອບໂຕ້ແບບໃດ.

2.4 ບົດບາດສົມມຸດ - ການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບົດບົດບາດສົມມຸດການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ (2.4) – 1 ຊຸດຕໍ່ 5 ບັດ

ການຫຼິ້ນບົດບາດສົມມຸດ:

1. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນ 5 ກຸ່ມ.
2. ແຈກບົດຫຼິ້ນບົດບາດສົມມຸດ 1 ໃນ 5 ໃບໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ:
 - ເພື່ອນຂອງໄພພະຍາຍາມໃຫ້ລາວເຮັດໃນສິ່ງທີ່ໄພບໍ່ຢາກເຮັດ.
 - ເພື່ອນຂອງລາວຈະບໍ່ປະຕິເສດຄຳຕອບ ແລະ ຜັກດັນໃຫ້ລາວເຮັດຕໍ່ໄປ. ພວກເຂົາກຳລັງໂຕ້ຖຽງກັບລາວ ແລະ ບອກລາວວ່າ ຫາກລາວບໍ່ເຮັດແມ່ນຈະຕັດຂາດຄວາມເປັນເພື່ອນກັນ.
 - ນ້ອງສາວຂອງແຂກ ໄປເອົາຂອງຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງລາວໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ ແຂກໃຈຮ້າຍ ພ້ອມທັງສຽງແຮງໆ ໃສ່ຈົນລາວຮ້ອງໄຫ້ຊິ້ນ.
 - ອາທິດກຳລັງຮ້ອງໄຫ້ ແລະ ຮູ້ສຶກລະອາຍໃຈ, ຈົນບໍ່ຢາກເວົ້າຈາກພໍ່ແມ່. ລາວຄິດວ່າເປັນຜູ້ຊາຍບໍ່ຄວນມີນ້ຳຕາ.
 - ໄໝໃຈຮ້າຍເພາະແມ່ມັກຖາມລາວ ແລະ ລາວຂຶ້ນສຽງຮຸນແຮງໃສ່ແມ່.
 - ທອນຮູ້ສຶກວ່າ ນ້ອງສາວຂອງລາວຊ່າງໜ້າລຳຄານ ລາວຄິດວ່າຕົນເອງໃຫຍ່ເກີນໄປທີ່ຈະຮ່ວມຫຼິ້ນກັບນ້ອງ ເມື່ອນ້ອງຂໍຫຼິ້ນກັບລາວ, ລາວຈະຮູ້ສຶກລຳຄານ ແລະ ຊຸກນ້ອງອອກ.
3. ໃຫ້ເວລາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ 15 ນາທີເພື່ອກະກຽມບົດບາດສົມມຸດ 2 ເລື່ອງ:
 - ອັນດັບທຳອິດ ສະຖານະການຕາມທີ່ອະທິບາຍໄວ້ໃນບັດ
 - ອັນດັບສອງ ບຸກຄົນນັ້ນຈະມີປະຕິກິລິຍາແນວໃດ?
4. ເຊີນທຸກກຸ່ມນຳສະເໜີການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ - ສົນທະນາວ່າ ແຕ່ລະຕົວລະຄອນສາມາດຈັດການກັບອາລົມຂອງຕົນເອງໄດ້ດີຂຶ້ນຄືແນວໃດ.



2.5 ພາກສະຫຼຸບ

(15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ກ່ອງຄໍາຖາມ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຜິດ.

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ຍ້າເຕືອນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ສົນທະນາກັນໃນມື້ນີ້ ແລ້ວ ເວົ້າວ່າ:

ຊ່ວງທີ່ຮ່າງກາຍພວກເຮົາປ່ຽນຈາກເດັກເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ເອີ້ນວ່າ ໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ເລີ່ມເປັນໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸລະຫວ່າງ 10-15 ປີ. ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ ຈະປ່ຽນໄປໃນຂະນະທີ່ກຳລັງກຽມພ້ອມສໍາລັບການທີ່ຈະມີລູກໄດ້ ໃນຊ່ວງເວລານີ້ ພວກເຮົາອາດປະສົບກັບອາລົມຕ່າງໆ ແລະ ມີປະຕິກິລິຍາໂຕ້ຕອບທີ່ຮຸນແຮງຕໍ່ສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າ ຫຼື ກະທຳ ນີ້ເປັນເລື່ອງບົກກະຕິທັງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ.

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ 2 ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

1. ອ່ານຄໍາຖາມທຳອິດ
2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄໍາຕອບ
3. ທວນຄືນຄໍາຕອບທີ່ຖືກ
4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
5. ນັບຈຳນວນຄົນທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈຳນວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
6. ອ່ານຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສໍາລັບຄໍາຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄົນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄໍາຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈຳນວນຢູ່ໃນຟອມ
9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສໍາລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ ຫາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄໍາຖາມຫຍັງ ເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ສາມາດຖາມໄດ້ຄໍາຖາມບໍ່ມີຜິດ ຖາມເລີຍບໍ່ຕ້ອງຫ່ວງ
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນຳຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ເບື້ອງຫຼັງຂໍ້ມູນຜູ້ອໍານວຍຄວາມສະດວກກິດຈະກຳລະດົມເພື່ອນສອນເພື່ອນ – ຈົ່ງອ່ານເພື່ອກະກຽມກ່ອນເລີ່ມ
ບົດຮຽນທີ 2 ການປ່ຽນແປງສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ການປ່ຽນຮ່າງກາຍໃນໄວຈະເລີນພັນຂອງຍິງ ແລະ ຊາຍເປັນແນວໃດ?

- ກ. ແມ່ຍິງຈະຈ່ອຍລົງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
- ຂ. ແມ່ຍິງຈະມີຂະໜາດເອິກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ຜູ້ຊາຍຈະມີໜວດປົ່ງ.
- ຄ. ຍິງ ແລະ ຊາຍສູງພ້ອມກັນ ແລະ ຊ່ຳກັນ.
- ງ. ຜິດໝົດທຸກຂໍ້

ຈະເບິ່ງແຍງຕົວເອງແນວໃດໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ?

- ກ. ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ.
- ຂ. ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ.
- ຄ. ຮັກສາອະນາໄມທົ່ວຮ່າງກາຍ, ໃຊ້ຜ້າອະນາໄມທີ່ສະອາດ ແລະ ປ່ຽນເປັນປະຈຳ.
- ຄ. ຖືກໝົດທຸກຂໍ້.

ຄຳຕອບ: ຂ

ຄຳຕອບ: ງ

ການປ່ຽນແປງໃນໄວຈະເລີນພັນຂອງຍິງ ແລະ ຊາຍ ແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?

- ການປ່ຽນແປງໃນໄວຈະເລີນພັນສຳລັບເພດຍິງ ພາຍນອກຈະມີສຽງເວົ້າອ່ອນຫວານ, ມີສິ້ວ, ອະໄວຍະວະເພດໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ມີຂົນ, ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ມີປະຈຳເດືອນ, ສະໂພກກົນໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ສຳລັບການປ່ຽນແປງພາຍໃນຈະມີທໍ່ສົ່ງໄຂ່, ຮວຍໄຂ່, ມົດລູກ, ປາກມົດລູກ ແລະ ຊ່ອງຄອດ.
- ການປ່ຽນແປງໃນໄວຈະເລີນພັນສຳລັບເພດຊາຍ ພາຍນອກຈະມີເປັນສິ້ວ, ນົມຕຸ່ມ, ສຽງເວົ້າປ່ຽນໄປ, ມີໜວດ, ມີລູກກະເດືອກຄໍຫອຍ, ມີຂົນຂີ້ແຮ້, ມີຂົນຂາ, ອະໄວຍະວະເພດໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ມີຂົນປົ່ງ, ມີນ້ຳອະສຸຈິ. ສຳລັບການປ່ຽນແປງພາຍໃນຈະມີຖົງນ້ຳກາມ, ທໍ່ສົ່ງອະສຸຈິ, ຖົງອັນທະ, ຕ່ອມລູກໝາກ, ລຳອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ລູກອັນທະ.

ການຮັບມືດູແລຮັກສາ

- ໃນໄລຍະເປັນໄວໜຸ່ມ, ເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍມີການປ່ຽນແປງຫຼາຍ ບໍ່ພຽງແຕ່ດ້ານຮ່າງກາຍແຕ່ຍັງແມ່ນທັງດ້ານຈິດໃຈ.
- ການປ່ຽນແປງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າສາມາດເປັນທັງສິ່ງທີ່ທ້າທຳຕື່ນເຕັ້ນ ແຕ່ຍັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສັບສົນ, ອາຍ ຫຼື ອຸກອັງໃຈ.
- ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນກັບທຸກໆຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈະເປັນການດີທີ່ຈະລົມກັນກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວ ກັບຜູ້ໃດໜຶ່ງທີ່ເຈົ້າຮູ້ສຶກໄວ້ວາງໃຈ ເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່, ພີ່ນ້ອງ, ໝູ່ເພື່ອນ, ພະນັກງານແພດ ຫຼື ອາສາສະໝັກໄວໜຸ່ມ, ຜູ້ທີ່ສາມາດອະທິບາຍໃຫ້ເຈົ້າ ແລະ ຊ່ວຍເຈົ້າກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ເຈົ້າບໍ່ຮູ້ ແລະ ມີຄວາມກັງວົນໃຈຕໍ່ກັບການປ່ຽນແປງ.

ຈະເບິ່ງແຍງຕົວເອງແນວໃດໃນເວລາມີປະຈຳເດືອນ

- ຮັກສາອານະໄມທົ່ວຮ່າງກາຍ, ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ສະບາຍ, ໃຊ້ຜ້າອານະໄມທີ່ສະອາດ, ປ່ຽນເປັນປະຈຳ ແລະ ຖິ້ມໃຫ້ຖືກຕ້ອງ.
- ກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ຫຼາກຫຼາຍ ໂດຍສະເພາະປາ, ໄຂ່, ຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ມີເສັ້ນໄຍອາຫານ ແລະ ວິຕາມິນສູງ.
- ຫຼີກເວັ້ນທາດເຫຼົ້າ, ກາເຟ, ຊາ, ນ້ຳອັດລົມ ແລະ ອາຫານແປຮູບ, ອາຫານຈີນ, ມັນ ຫຼື ເຄັມ ແລະ ພັກຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍໃນໄລຍະກາງວັນ.

ບົດຮຽນ 3

ລະບົບສືບພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ

**** ບົດຮຽນນີ້ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທີມງານແພດສຸກສາລາ**

ກຳນົດເວລາ:

2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ເພື່ອທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບອະໄວຍະວະເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ ແລະ ສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບເພດຍິງໃນຊ່ວງມີປະຈຳເດືອນ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ລະບົບສືບພັນທັງໃນເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ ປະກອບດ້ວຍອະໄວຍະວະທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໃນການສືບພັນຂອງລູກນ້ອຍ;
2. ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ ໝາຍເຖິງຮອບເດືອນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງກຽມພ້ອມສຳລັບການມີລູກ.

ອຸປະກອນ:

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ຂອງບົດຊ້ອນທ້າຍ 3:

ໂພສເຕີລະບົບສືບພັນຊາຍ (3.2.1) ແລະ ຍິງ (3.2.2) – 2

ແຜ່ນ

ໂພສເຕີຮອບປະຈຳເດືອນ (3.2.3) – 1 ແຜ່ນ

ໂພສເຕີຮອບປະຈຳເດືອນ (3.3.1) – 1 ແຜ່ນ

ປະຕິທິນປະຈຳເດືອນ (3.3.2) – 1 ແບບຕໍ່ຄົນ

ແຜ່ນຜ້າອານາໄມ (3.3.3) – 1 ແຜ່ນ

ຊຸດເຄື່ອງຊຽນ:

ໝາກບານ, ກ່ອງຄຳຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
3.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມ	ໝາກບານ	20 ນາທີ
3.2 ການແບ່ງປັນຂໍ້ ມູນ & ການ ສົນທະນາ	ອະໄວຍະວະສືບພັນ	ໂພສເຕີລະບົບສືບພັນຊາຍ (3.2.1) ແລະ ຍິງ(3.2.2), ໂພສເຕີຮອບປະຈຳເດືອນ (3.2.3),	45 ນາທີ
3.3 ການແບ່ງປັນຂໍ້ ມູນ & ກິດຈະກຳ	ຮອບເດືອນຂອງແມ່ຍິງ	ໂພສເຕີຮອບປະຈຳເດືອນ (3.3.1), ປະຕິທິນປະຈຳ ເດືອນ(3.3.2), ແຜ່ນ ຜ້າອານາໄມ (3.3.3)	45 ນາທີ
3.4 ພາກສະຫຼຸບ	ຄຳຖາມທີ່ບໍ່ມີຄຳຕອບ	ກ່ອງຄຳຖາມ	10 ນາທີ

3.1 ພາກເປີດ - ລະບົບສືບພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ

(20 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ, ໝາກບານ.

ກວດກາຈຳນວນພົນ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 1. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ສະຫຼຸບຈາກບົດທີ 2: ໂຍນໝາກບານ

ວິທີການຫຼິ້ນ:

- ໃຫ້ທຸກຄົນນຶ່ງເປັນວົງມົນ
- ທົບທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ – ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມໃນຊ່ວງໄວຮຸ່ນຂຶ້ນໃໝ່.
- ໂຍນໝາກບານໄປຮອບໆວົງມົນ ແລະ ແຕ່ລະຄົນຕ້ອງເວົ້າເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ຈາກບົດຮຽນຄັ້ງກ່ອນ ກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມ

ຈຸດປະສົງບົດທີ 3:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້. ແລະເວົ້າວ່າ:

ມື້ນີ້ ພວກເຮົາຈະມາເວົ້າເຖິງລະບົບສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງ ລວມເຖິງຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ.

3.2 ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ

(45 ນາທີ)

**ໃນບົດຮຽນນີ້ຈະມີການແຍກຊາຍ ແລະ ຍິງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມ. ທັງສອງກຸ່ມຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບລະບົບສືບພັນຂອງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ, ຢ່າງໃດກໍຕາມ ພວກເຂົາອາດຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ແບບສະບາຍໃຈ ແລະ ກ້າທີ່ຈະຖາມ ຫາກພວກເຂົາແຍກຫ່າງ ຈາກກັນ.

ອຸປະກອນ:

ໂພສເຕີລະບົບສືບພັນຊາຍ (3.2.1) ແລະ ຍິງ (3.2.2) ແລະ ໂພສເຕີ ການຄຸມກຳເນີດ (3.2.3)

ສົນທະນາກຸ່ມ – ແຍກກຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ:

1. ແນະນຳຕົວທີມງານແພດສຸກສາລາ, ທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບບົດຮຽນບົດນີ້ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຕອບຄຳຖາມ.
2. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນ 2 ກຸ່ມ - ກຸ່ມໜຶ່ງຜູ້ຊາຍລ້ວນ ແລະ ອີກກຸ່ມແມ່ນແມ່ຍິງລ້ວນ. ຜູ້ລະດົມເພື່ອນ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາແບບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນເພດຍິງ ຄວນອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ກັບກຸ່ມແມ່ຍິງ, ສ່ວນຜູ້ລະດົມເພື່ອນ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາແບບເພື່ອນຊ່ວຍເພື່ອນເພດຊາຍ ຄວນອຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ກັບກຸ່ມຜູ້ຊາຍ.
3. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຫາກມີໃຜຮູ້ຈັກວິທີການທີ່ຈະມີລູກ ຫຼື ມີໃຜຮູ້ວ່າ ເກີດຫຍັງຂຶ້ນກັບຮ່າງກາຍຂອງເຮົາແບບແທ້ຈິງ ເມື່ອພວກເຮົາມີລູກ. ໃຫ້ເວລາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສອງສາມນາທີ ເພື່ອເວົ້າເລື່ອງຫຍັງກໍໄດ້ ທີ່ພວກເຂົາເຂົ້າໃຈ. ຫ້າມປັບປຸງນຫຍັງທັງນັ້ນ
4. ສັງເກດແຜ່ນພາບ **ລະບົບສືບພັນເພດຊາຍ**. ອະທິບາຍວ່ານັ້ນເປັນພຽງບາງສ່ວນໃນຮ່າງກາຍຂອງຊາຍ ແລະ ຍິງເທົ່ານັ້ນ ທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບການສືບພັນ (3.2.1) ອະທິບາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ** – ອະໄວຍະວະທີ່ໃຊ້ໃນການຂັບນ້ຳຢູ່ງວ ແລະ ອະສຸຈີ ອອກສູ່ພາຍນອກຂອງຮ່າງກາຍ
2. **ໜັງຫຸ້ມປາຍອະໄວຍະວະ** – ຮອຍພັບຫຼວມຂອງຜິວໜັງທີ່ປົກຄຸມຫົວອະໄວຍະວະເພດຊາຍ, ມັນອາດຈະຂາດອອກໃນຊ່ວງການຜ່າຕັດທີ່ເອີ້ນວ່າ: ການໜົບໜັງຫຸ້ມປາຍ
3. **ໜ່ວຍອັນທະ (ອັນທະ)** – ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນຈະມີໜ່ວຍອັນທະຮູບໄຂ່ 2 ໜ່ວຍ ເຊິ່ງເຮັດໜ້າທີ່ເກັບເຊວອະສຸຈີ. ອັນທະຍັງເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງລະບົບທີ່ສ້າງຮິໂມນ, ລວມເຖິງຮິໂມນເທສໂທສເຕີໂຣນ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍປ່ຽນແປງຈາກເດັກນ້ອຍຜູ້ຊາຍເປັນບ່າວເຕັມໂຕ.
4. **ອະສຸຈີ** – ແມ່ນເຊວສືບພັນເພດຊາຍ. ເຊວອະສຸຈີມີຫາງເຮັດໃຫ້ມັນສາມາດເຄື່ອນທີ່ໄປມາໄດ້. ໃນເດັກຊາຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍສາມາດຜະລິດເຊວອະສຸຈີໄດ້ເຖິງ 8 ຕື້ເຊວຕໍ່ວັນ. ພວກມັນຈະຖືກເກັບໄວ້ໃນໜ່ວຍອັນທະ ແລະ ພຸ່ງອອກມາທາງ **ທໍ່ສົ່ງອະສຸຈີ** ໃນຂະນະມີເພດສຳພັນ ຫຼື ການຊ່ວຍຕົນເອງ.
5. **ຖົງອັນທະ** – ຖົງທີ່ຢູ່ດ້ານນອກກ້ອງອະໄວຍະວະເພດ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນຈັດເກັບອັນທະ
6. **ທໍ່ປັດສະວະ** – ທໍ່ທີ່ໄຫຼຈາກພິກຢູ່ງວຜ່ານອະໄວຍະວະເພດ ອອກສູ່ພາຍນອກ



3.3.1 ອະໄວຍະວະເພດຍິງ

care

7. **ທໍ່ສົ່ງອະສຸຈິ** – ທໍ່ທີ່ລຳລຽງອະສຸຈິຈາກອັນທະໄປຍັງທໍ່ຢຽວ. ນ້ຳອະສຸຈິຈະເຄື່ອນຜ່ານອະໄວຍະວະເພດອກກໄປດ້ານນອກ ໃນຊ່ວງການຫຼັ່ງ.
8. **ພິກຢຽວ** - ອະໄວຍະວະເປັນຮູທີ່ເກັບຮັກສານ້ຳຢຽວ. ເວລາເຈົ້າຖ່າຍເບົາ, ກ້າມຊີ້ນພິກຢຽວບີບແລະປ່ອຍໃຫ້ນ້ຳຢຽວອອກຈາກຮ່າງກາຍຜ່ານທໍ່ຢຽວ (6).
9. **ຕ່ອມລູກຫມາກ** - ຕ່ອມລູກຫມາກອ້ອມຮອບທໍ່ສົ່ງປັດສະວະ. ມັນສາມາດຜະລິດຂອງແຫຼວບາງຢ່າງທີ່ບັນຈຸຕົວອະສຸຈິອອກມາໃນລະຫວ່າງການອອກໄຂ່.

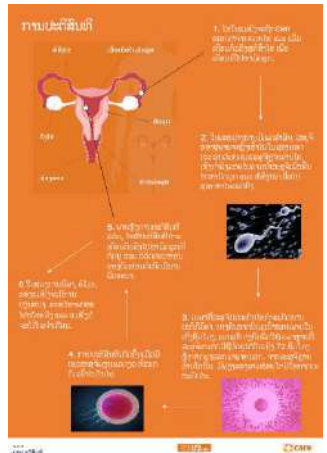
5. ສັງເກດແຜ່ນພາບ **ລະບົບສືບພັນເພດຍິງ** (3.2.2). ອະທິບາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ມົດລູກ:** ເປັນບ່ອນທີ່ເດັກອ່ອນເຕີບໂຕ
2. **ຮວຍໄຂ່:** ໄຂ່ຈະສຸກຢູ່ບ່ອນນີ້ ແລະ ອອກຈາກອະໄວຍະວະຄູ່ນີ້. ຮັງໄຂ່ຍັງເປັນບ່ອນຜະລິດຮໍໂມນເພດຍິງ.
3. **ຊ່ອງຄອດ:** ທາງເດີນພາຍໃນສູ່ປາກມົດລູກ ແລະ ມົດລູກ. ເປັນບ່ອນຮອງຮັບອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ລະຫວ່າງການມີເພດສຳພັນ ແລະ ເປັນບ່ອນທີ່ລູກນ້ອຍອອກມາຈາກທ້ອງ.
4. **ປາກມົດລູກ:** ອະໄວຍະວະອ້ອມຮອບຊ່ອງເປີດ ຈາກຊ່ອງຄອດເຖິງມົດລູກ
5. **ທໍ່ສົ່ງໄຂ່:** ທາງເດີນຄູ່ສຳລັບໄຂ່ ທີ່ຈະອອກຈາກຮັງໄຂ່ໄປສູ່ມົດລູກ.
6. **ໄຂ່:** ເຊວສືບພັນໃນເພດຍິງ, ມັນຈະທຳການປິ່ນອ້ອມຈາກຮວຍໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງເດືອນລະຄັ້ງ.
7. **ເຫຍື້ອຫຸ້ມຊີ້ນໃນ:** ໜາຂຶ້ນ ແລະ ຮອງຮັບການຫຼໍ່ລ້ຽງລູກນ້ອຍເມື່ອເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ. ຫາກບໍ່ມີລູກນ້ອຍ ເຍື່ອຫຸ້ມຊີ້ນໃນກໍຍັງໜາຢູ່ ແຕ່ຈະຫຼຸດອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດມີເລືອດອອກ ແລະ ກາຍເປັນປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ.



6. ສັງເກດທີ່ໂພສເຕີ **ການປະຕິສົນທິ**. (3.2.3) **ອະທິບາຍ** ວ່າການປະຕິສົນທິນັ້ນເກີດຂຶ້ນແນວໃດ.

1. ໄຂ່ໃນແມ່ຍິງຈະຖືກປ່ອຍອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່ ແລະ ເລີ່ມເຄື່ອນຕົວລົງສູ່ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ ເພື່ອເຄື່ອນທີ່ໄປຫາມົດລູກ.
2. ໃນລະຫວ່າງການມີເພດສຳພັນ, ອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍຈະຫຼັ່ງເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ປະກອບດ້ວຍເຊວອະສຸຈິຫຼາຍລ້ານໂຕ, ເຊິ່ງຕົວອະສຸຈິກຳລັງລອຍໄປຕາມນ້ຳອະສຸຈິເພື່ອຂຶ້ນໄປຫາມົດລູກ ແລະ ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ ເພື່ອໄປຊອກຫາໄຂ່ເພດຍິງ.
3. ເວລາທີ່ອະສຸຈິປະສົມກັບໄຂ່ ກໍຈະເກີດການປະຕິສົນທິ. ບາງຄົນອາດບັນລຸເປົ້າໝາຍພາຍໃນເຄິ່ງຊົ່ວໂມງ, ຂະນະທີ່ບາງຄົນພັດໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້. ອະສຸຈິສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນເຖິງ 72 ຊົ່ວໂມງ ຫຼັງຈາກພຸ່ງອອກມາພາຍນອກ. ຈາກອະສຸຈິຫຼາຍລ້ານໂຕນັ້ນ, ມີພຽງສອງສາມຮ້ອຍໂຕມີໂອກາດປະສົມກັບໄຂ່.
4. ການປະຕິສົນທິເກີດຂຶ້ນເມື່ອມີເຊວອະສຸຈິພຽງເຊວດຽວ ທີ່ແຊກຕົວເຂົ້າໄປໃນໄຂ່.
5. ພາຍຫຼັງການປະຕິສົນທິແລ້ວ, ໄຂ່ທີ່ປະຕິສົນທິກໍຈະເຄື່ອນຕົວລົງໄປຫາມົດລູກທີ່ຕິດຢູ່ ແລະ ວິວັດທະນາການຂອງຕົວອ່ອນກໍເກີດມີການພັດທະນາ.
6. ໃນຊ່ວງການຖືພາ, ຮໍໂມນຂອງແມ່ຍິງຈະມີການປ່ຽນແປງ. ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່ໜ້ອຍລົງ ແລະ ແມ່ຍິງກໍຈະບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ.



3.3 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ & ກິດຈະກຳ – ຮອບເດືອນຂອງແມ່ຍິງ

(45 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ໂພສເຕີຮອບປະຈຳເດືອນ (3.3.1); ປະຕິທິນຮອບເດືອນ (3.3.2), ບັດ ຜ້າອານາໄມ (3.3.3)

ການສົນທະນາ:

1. ສັງເກດແຜ່ນພາບ ຮອບປະຈຳເດືອນ, (3.3.1) ອະທິບາຍສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ຮອບເດືອນຂອງແມ່ຍິງມັກເອີ້ນວ່າ **ປະຈຳເດືອນ**.
- ໃນຊ່ວງເປັນປະຈຳເດືອນ ເລືອດ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອປາກສ່ວນຈະອອກສູ່ພາຍນອກ ຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ.
- ປະຈຳເດືອນສາມາດຄົງຢູ່ໄດ້ເລີ່ມແຕ່ 3 ວັນ ເຖິງ 1 ອາທິດ.
- ໄລຍະທ່າງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຈາກຊ່ວງໜຶ່ງ ສູ່ອີກຊ່ວງໜຶ່ງປະມານ 28 ວັນ , ແຕ່ອາດແຕກຕ່າງກັນໂດຍສະເພາະ ເມື່ອທ່ານອາຍຸຍັງນ້ອຍ.
- ຊ່ວງເວລາທີ່ຮໍໂມນກຳລັງຄວບຄຸມຢູ່ນັ້ນ, ການປ່ຽນແປງຂອງຮໍໂມນເຫຼົ່ານີ້ຈະ ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກອິດອັດໃຈເລັກໜ້ອຍ.
- ທ່ານອາດມີອາການເຈັບທ້ອງ ຫຼື ໜ່ວງທ້ອງຮ່ວມຢູ່ນຳ.



ມີທຳອິດຂອງປະຈຳເດືອນທີ່ມີດລູກເລີ່ມຫຼັງເຍື່ອຫຸ້ມຊັ້ນໃນ. ເລືອດຂອງທ່ານຈະເລີ່ມໄຫຼອອກມາ ເມື່ອເຍື່ອຫຸ້ມຫຼັງ, ຫຼັງຈາກເລືອດອອກ, ມີດລູກກໍຈະກຽມໄຂ່ທີ່ປະຕິສົນທິອີກຄັ້ງ.

ໃນຊ່ວງຕອນກາງຂອງຮອບເດືອນ (ວັນທີ 12-24) ຮວຍໄຂ່ຈະປ່ອຍໄຂ່. ຫາກທ່ານມີເພດສຳພັນໃນຊ່ວງເວລານີ້, ໄຂ່ ແລະ ອະສຸຈິ (ອະສຸຈິຄືສິ່ງທີ່ອອກມາຈາກຜູ້ຊາຍ ເມື່ອພວກເຂົາຫຼັງຂະນະມີເພດສຳພັນ) ສາມາດປະສົມກັນ, ແລະ ໄຂ່ກໍຈະທຳການປະຕິສົນທິ. ໄຂ່ຈະເດີນທາງຜ່ານທໍ່ສົ່ງໄຂ່ແລ້ວເຂົ້າສູ່ມີດລູກ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ເຍື່ອຫຸ້ມຊັ້ນໃນກໍຈະໜາຕົວຂຶ້ນ ເພື່ອຮອງຮັບໄຂ່ທີ່ຜ່ານການປະຕິສົນທິແລ້ວ. ຫາກແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຖືພາ, ໄຂ່ກໍຍັງຄົງເດີນທາງຜ່ານທໍ່ສົ່ງໄຂ່, ສ່ວນເຍື່ອຫຸ້ມຊັ້ນໃນກໍຍັງໜາຕົວຂຶ້ນ, ແຕ່ຍ້ອນວ່າໄຂ່ບໍ່ໄດ້ປະຕິສົນທິ, ໃນທີ່ສຸດໄຂ່ກໍຈະລະລາຍໃນມີດລູກສ່ວນເຍື່ອຫຸ້ມກໍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ ມັນຈິ່ງໄຫຼຜ່ານຊ່ອງຄອດອອກມາ. ນັ້ນຄືຊ່ວງເວລາ ແລະ ຮອບວຽນຂອງການເລີ່ມຕົ້ນໃໝ່ຜັດປ່ຽນກັນແບບນີ້ໄປຕະຫຼອດ.

2. ແຈກ **ປະຕິທິນປະຈຳເດືອນ** (3.3.2) ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນ. ອະທິບາຍວ່າ ທ່ານຈະຕິດຕາມປະຈຳເດືອນຂອງຕົນໃນປະຕິທິນນີ້ໄດ້ຄືແນວໃດ. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທີ່ເປັນເພດຍິງໝາຍວັນທີ ເປັນປະຈຳເດືອນຄັ້ງຫຼ້າສຸດໃສ່ ຖ້າພວກເຂົາຈື່ວັນທີໄດ້.

ຖາມກຸ່ມວ່າ:

- ຍ້ອນຫຍັງຈຶ່ງຄວນຕິດຕາມວັນທີຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານ?
- ແມ່ນຫຍັງຄືສາເຫດຂອງການຂາດປະຈຳເດືອນ?
- ທ່ານຄວນເຮັດແນວໃດຫາກປະຈຳເດືອນບໍ່ມາ?



3. ການດູແລຕົນເອງເວລາມີປະຈຳເດືອນ :

ສະແດງບັດກ່ຽວກັບ ຜ້າອານາໄມ (3.3.3) ໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເບິ່ງ. ໂອ້ລົມກ່ຽວກັບຂໍ້ດີຂອງການນຳໃຊ້ຜ້າອານາໄມ ແລ້ວອະທິບາຍດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- **ແຜ່ນຮອງ** – ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນນິຍົມໃຊ້ແຜ່ນຮອງ, ເຊິ່ງເປັນຜ້າທີ່ໃຊ້ຮອງດ້ານລຸ່ມຂອງໂສ້ງຊ້ອນໃນ ທີ່ອອກແບບມາເພື່ອຈັບເນື້ອເຍື່ອ ແລະ ເລືອດໃນຊ່ວງການມີປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ.
- **ຜ້າອານາໄມ** – ຜ້າອານາໄມ ມີການດູດຊຶມແບບວ່ອງໄວ ເພື່ອຢຸດການຮົ່ວໄຫຼ. ຊັກງ່າຍ, ແຫ້ງໄວ ແລະ ຖືກອອກແບບມາເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນ ຫຼື ກຳຈັດການຕິດເຊື້ອທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນ. ເໝາະສົມລັບປົກປ້ອງຕົວທ່ານ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ. ເມື່ອມັນເຕັມແລ້ວກໍຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນ, ພ້ອມລ້າງ ແລະ ວາງໄວ້ໃນບ່ອນແຫ້ງ ແລະ ສະອາດ ເພື່ອນຳກັບມາໃຊ້ຄືນໃໝ່.
- ຫາກມີກິ່ນແປກໆ, ຫຼື ມີລົງຂາວຜິດປົກກະຕິ ສະແດງວ່າມີບາງຢ່າງຜິດປົກກະຕິ ຄວນໄປ **ພົບແພດທີ່ສຸກສາລາ**
- ຫາກປະຈຳເດືອນມາບໍ່ຕົງເວລາ, ອາດເປັນຍ້ອນຄວາມຄຽດ, ຫຼື ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ແຕກຕ່າງ ຖືວ່າເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.
- ຫາກປະຈຳເດືອນຂອງທ່ານບໍ່ມາຈົນໝົດເດືອນ, ທ່ານຄວນໄປພົບແພດທີ່ໂຮງໝໍອ້ຍ.



4. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຖາມໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຢາກຮູ້ກ່ຽວກັບລະບົບສືບພັນ.

5. ສະຫຼຸບ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຮູ້ວ່າ ມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ ເພາະວ່າມັນສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ, ແລະ ຍ້ອນວ່າພວກເຮົາສາມາດຮູ້ເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບວ່າການຖືພາເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ, ແລະ ພວກເຮົາສາມາດຄວບຄຸມ ໄດ້ຢ່າງປອດໄພຄືແນວໃດ. ທ່ານສາມາດຖືພາໄດ້ທຸກເວລາໃນລະຫວ່າງຂອງຮອບປະຈຳເດືອນຂອງຕົນ, ແຕ່ວ່າມັນຈະເກີດຂຶ້ນປະມານ 2 ອາທິດກ່ອນຈະເປັນປະຈຳເດືອນ. ຫາກທ່ານບໍ່ຢາກຖືພາ, ທ່ານຄວນນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດທຸກຄັ້ງທີ່ມີເພດສຳພັນ. (ເຊິ່ງພວກເຮົາຈະສົນທະນາກັນຕື່ມໃນບົດຮຽນບົດຕໍ່ໄປ) ການຄຸມກຳເນີດແມ່ນ ວິທີດີທີ່ສຸດແກ່ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເອງ ແລະ ເປັນທາງເລືອກຂອງຕົນເອງ.

3.4 ພາກສະຫຼຸບ

(10 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ກ່ອງຄໍາຖາມ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ຖາມຫາກໃຜມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບທີມງານແພດຢູ່ໂຮງໝໍນອ້ຍ, ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບບົດຮຽນບົດນີ້.

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ3ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ

1. ອ່ານຄໍາຖາມທໍາອິດ
 2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄໍາຕອບ
 3. ທວນຄືນຄໍາຕອບທີ່ຖືກ
 4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
 5. ນັບຈໍານວນຄົນທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈໍານວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
 6. ອ່ານຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສໍາລັບຄໍາຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
 7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄົນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄໍາຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
 8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈໍານວນຢູ່ໃນຟອມ
 9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສໍາລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
2. ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນໃນບົດທີ 3:
 1. ລະບົບສືບພັນທັງໃນເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ ປະກອບດ້ວຍອະໄວຍະວະທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໃນການສືບພັນຂອງລູກນ້ອຍ;
 2. ຮອບປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ ໝາຍເຖິງຮອບເດືອນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ກຽມພ້ອມສໍາລັບການມີລູກ.

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ. ຫາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄໍາຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບການຝຶກອົບຮົມໃນມື້ນີ້, ພະຍາຍາມຍ້າເຂົາວ່າຄໍາຖາມບໍ່ມີຖືກຫຼີຜິດສາມາດຖາມໄດ້ເລີຍທຸກຢ່າງເປັນການຮຽນຮູ້.
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນໍາຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ນໍາພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ – ຈົ່ງອ່ານເພື່ອກະກຽມກ່ອນເລີ່ມບົດທີ 3

ສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນພັນທາງເພດ - ການຖືພາ

ຈົ່ງເລືອກເອົາຄໍາຕອບທີ່ຖືກທີ່ສຸດ

ໄຂ່ສຸກຈະເກີດຂຶ້ນປະມານ 1 ຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ. ແມ່ນ ຫຼື ບໍ່ ການຝັງຕົວແມ່ນຂະບວນການຂອງໄຂ່ທີ່ປະຕິສົນທິແລ້ວ ແມ່ນ? ຝັງຕົວຢູ່ຜາໜັງມົດລູກ, ແມ່ນ ຫຼື ບໍ່?

ກ. ແມ່ນ

ກ. ແມ່ນ

ຂ. ບໍ່ແມ່ນ

ຂ. ບໍ່ແມ່ນ

ຄໍາຕອບ: ກ

ຄໍາຕອບ: ຂ

ໄຂ່ສຸກ, ປະຕິສົນທິ ແລະ ການຝັງຕົວ

- ໃນຊີວິດຂອງຜູ້ຍິງຜູ້ໜຶ່ງ ໄຂ່ທັງໝົດຈະຖືກເກັບໄວ້ຢູ່ໃນຮັງໄຂ່, ຜູ້ຍິງບໍ່ໄດ້ສືບຕໍ່ຜະລິດໄຂ່, ຊຶ່ງແຕກຕ່າງຈາກຜູ້ຊາຍທີ່ສືບຕໍ່ຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈີເລື້ອຍໆ.
- ໄຂ່ຈະຖືກສົ່ງອອກຈາກຮວຍໄຂ່ປະມານໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ຂະບວນການນີ້ເອີ້ນວ່າໄຂ່ສຸກ ຊຶ່ງຈະຖືກສົ່ງໄປຫາມົດລູກໂດຍຜ່ານທໍ່ສົ່ງໄຂ່, ກ່ອນນີ້ໄຂ່ສຸກ ຮໍໂມນແອດສະໂຕເຈນ ກະຕຸ້ນໃຫ້ມົດລູກສ້າງເຍື່ອຊຶ່ງບັນຈຸເລືອດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜະໜັງມົດລູກໜາຂຶ້ນ ແລະ ອ່ອນນຸ້ມ ຊຶ່ງຈະເກີດຂຶ້ນໃນການກະກຽມການຖືພາ. ຖ້າໄຂ່ຖືກປະຕິສົນທິດ້ວຍເຊື້ອອະສຸຈີ, ມັນຈະເຄື່ອນຍ້າຍໄປສູ່ມົດລູກ ແລະ ຝັງຕົວຕິດກັບຜະໜັງຂອງມົດລູກ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນຂະຫຍາຍຕົວຂອງຕົວອ່ອນ.
- ຖ້າຜູ້ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍມີເພດສໍາພັນແບບບໍ່ປ້ອງກັນ (ບໍ່ມີການຄຸມກຳເນີດ), ເຊື້ອອະສຸຈີທີ່ອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍຈະມາຮອດໄຂ່ໃນທໍ່ສົ່ງໄຂ່. ຖ້າໜຶ່ງໃນຈຸລັງຂອງເຊື້ອອະສຸຈີເຂົ້າໄປໃນໄຂ່, ໄຂ່ຈະຖືກປະຕິສົນທິ ແລະ ເລີ່ມຕົ້ນການພັດທະນາຕົວອ່ອນ.
- ໄຂ່ສຸກຕ້ອງໃຊ້ເວລາຫຼາຍໆວັນ ເພື່ອເຄື່ອນຍ້າຍໄປຕາມທໍ່ສົ່ງໄຂ່ໄປຫາມົດລູກ, ຫຼັງຈາກທີ່ມັນຢູ່ໃນມົດລູກ, ໄຂ່ທີ່ປະຕິສົນທິແລ້ວ ໂດຍທົ່ວໄປມັກຈະຝັງຕົວເຂົ້າກັບ ເຍື່ອມົດລູກ(ແອນໂດມີຕີອອມ).
- ແຕ່ບໍ່ແມ່ນໄຂ່ທີ່ປະຕິສົນທິທັງໝົດຈະປະສົບຜົນສໍາເລັດ ໃນການຝັງຕົວເຂົ້າກັບມົດລູກ. ຖ້າໄຂ່ບໍ່ໄດ້ຖືກປະຕິສົນທິ ຫຼື ບໍ່ຝັງເຂົ້າ, ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງຈະຂັບໄລ່ໄຂ່ ແລະ ເຍື່ອມົດລູກ. ການຂັບໄລ່ນີ້ເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼໃນໄລຍະເວລາປະຈຳເດືອນຂອງແມ່ຍິງ.
- ໃນເວລາທີ່ໄຂ່ປະຕິສົນທິແລ້ວ, ມັນຈະມາຝັງ ແລະ ຮໍໂມນຈະເລີ່ມຜະລິດຢູ່ໃນມົດລູກ. ມັນປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເຍື່ອມົດລູກໂຄະ, ສະນັ້ນ ຜູ້ຍິງຈຶ່ງບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ. ອາການອື່ນໆເຊັ່ນ ການປ່ຽນແປງຂອງເຕົ້ານົມ ແລະ ມີອາການແພ້ທ້ອງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຮ່າງກາຍ ຂອງຜູ້ຍິງ ໝາຍຄວາມວ່າ ຜູ້ຍິງມີການຖືພາ.

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ການຖືພາເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ?

(ມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄຳຕອບ)

- a. ການຮ່ວມເພດກັນລະຫວ່າງເພດຍິງທີ່ຍັງບໍ່ທັນເປັນປະຈຳເດືອນກັບເພດຊາຍທີ່ຢູ່ໃນໄວຈະເລີນພັນໂດຍບໍ່ປ້ອງກັນ
- b. ການຮ່ວມເພດກັນລະຫວ່າງຜູ້ຍິງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນກັບເດັກຊາຍທີ່ຍັງບໍ່ຂຶ້ນປ່າວໂດຍບໍ່ປ້ອງກັນ
- c. ການຮ່ວມເພດກັນລະຫວ່າງແມ່ຍິງທີ່ເປັນປະຈຳເດືອນກັບເພດຊາຍທີ່ຂຶ້ນປ່າວໂດຍບໍ່ປ້ອງກັນ
- d. ຖືກໝົດ

ຄຳຕອບ: D

ຂໍ້ໃດລຸ່ມນີ້ແມ່ນການປະຕິສົນທິ?

- a. ການປະສົມກັນລະຫວ່າງຕົວອະສຸຈິກັບໄຂ່ສຸກ
- b. ການປະສົມກັນລະຫວ່າງໄຂ່ກັບໄຂ່
- c. ການປະສົມກັນລະຫວ່າງຕົວອະສຸຈິກັບຕົວອະສຸຈິ
- d. ຖືກ A ແລະ C

ຄຳຕອບ: A

ການເລີ່ມຖືພາ (ການປະຕິສົນທິຂອງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ ກັບຕົວອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ)

- ການຫຼັ່ງນ້ຳກາມ, ແມ່ນການປ່ອຍຕົວອະສຸຈິເປັນລ້ານໆຕົວທີ່ບັນຈຸຢູ່ໃນນ້ຳອະສຸຈິ (ນ້ຳເຊື້ອ) ອອກມາໃນຂະນະທີ່ເຖິງຈຸດສຸດຍອດ ຫຼື ເວລາທີ່ຕີນເຕັ້ນສູງສຸດໃນການຮ່ວມເພດ.
- ຕົວອະສຸຈິສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ 7 ວັນຢູ່ໃນມົດລູກຂອງແມ່ຍິງລໍຖ້າໃຫ້ໄຂ່ອອກມາຈາກຮັງໄຂ່.

ການປະຕິສົນທິ

- ຕົວອະສຸຈິທີ່ແຂງແຮງທີ່ສຸດ ແລະ ໄວທີ່ສຸດ ຈະເຂົ້າໄປໃນໄຂ່ເພດຍິງເພື່ອປະຕິສົນທິ, ຕົວອະສຸຈິທີ່ອ່ອນແອກໍຈະຕາຍແລະ ຜ່ານອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຍິງ.
- ການລິເລີ່ມຖືພາ: ໄຂ່ທີ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິແລ້ວ ຈະຈັບຢູ່ຜະໜັງມົດລູກພາຍຫຼັງເຄື່ອນຍ້າຍມາຕາມທໍ່ລົງໄຂ່ ຊຶ່ງໃຊ້ເວລາ 5-7 ວັນ ແລະ ການຖືພາກໍເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ.

ການຖືພາເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ?

- ເມື່ອເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ເຂົ້າສູ່ໄວຂຶ້ນປ່າວຂຶ້ນສາວ, ຮ່າງກາຍກໍຈະມີການປ່ຽນແປງ ແລະ ກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ໃນໄລຍະເວລານີ້, ຖ້າວ່າເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍຫາກມີເພດສຳພັນ, ຊຶ່ງເປັນໄປໄດ້ທີ່ເດັກຍິງສາມາດຖືພາ (ເດັກໃນທ້ອງຈະມີການຈະເລີນເຕີບໂຕ)

ການຖືພາເລີ່ມຈາກການປະຕິສົນທິໃນເວລາທີ່ໄຂ່ຂອງຜູ້ຍິງພົບກັບເຊື້ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍ. ການປະຕິສົນທິສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເລີ່ມຈາກທໍ່ລົງໄຂ່ທີ່ເຊື້ອມຕໍ່ຮວຍໄຂ່ໃສ່ມົດລູກ. ຖ້າໄຂ່ທີ່ຖືກປະຕິສົນທິ ຈະຖືກເຄື່ອນຍ້າຍຜ່ານທໍ່ລົງໄຂ່ ແລະ ຝັງຕົວຢູ່ຜະໜັງມົດລູກ, ຕົວອ່ອນກໍຈະເລີ່ມຈະເລີນເຕີບໂຕ.

ບົດຮຽນ 4

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດ ແລະ ສິດທິ

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບຄວາມເປັນເຈົ້າຕົນເອງ ແລະ ຄວາມໝັ້ນໃຈ ຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ. ເພື່ອໃຫ້ຮັບຮູ້ເຖິງສິດທິດ້ານການຈະເລີນພັນທາງເພດຂອງທຸກຄົນ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ໝາຍເຖິງສິດທິທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຕ້ອງການມີເພດສຳພັນ ແລະ/ຫຼື ມີລູກໄດ້ ຫຼື ບໍ່.
2. ທຸກໆຄົນ, ທຸກເພດ ແລະ ທຸກໄວ ລ້ວນແຕ່ມີສິດທາງສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ອຸປະກອນ:

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອຄລິບ ຊີວິດຂອງທ່ານ, ທາງເລືອກຂອງທ່ານ (4.2)



ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນ ຂອງບົດຊ້ອນທ້າຍ 4:

ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2)

ບັດກົດຈະກຳ- ວິທີການແກ້ໄຂທາງບວກ (4.3)

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຝິດ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
4.1 ພາກເປີດ	ທົບທວນຄືນລະບົບສືບພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ	ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບົກເຝິດ	30 ນາທີ
4.2 ວິທີໂອ ແລະ ການສົນທະນາ	ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ	ວິທີໂອຊີວິດຂອງທ່ານ, ທາງເລືອກຂອງທ່ານ, ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2)	45 ນາທີ
4.3 ກິດຈະກຳ	ບັດວິທີການແກ້ໄຂທາງບວກ	ບັດກໍລະນີວິທີການແກ້ໄຂທາງບວກ (4.3)	30 ນາທີ
4.4 ພາກສະຫຼຸບ	ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ	ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບົກເຝິດ	15 ນາທີ

4.1 ພາກເປີດ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ

ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່

ສະຫຼຸບຈາກບົດທີ 3

2. ທົບທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດ ກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບລະບົບສືບພັນ ແລະ ຮອບປະຈຳເດືອນ. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ອະທິບາຍສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ໃນອາທິດກ່ອນ. ຊຽນຄຳຕອບທຸກຂໍ້ລົງໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນພັບ.

ຈຸດປະສົງ:

3. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້. ແລະ ເວົ້າວ່າ:

ການມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ປອດໄພເປັນສິດທິຂອງໝົດທຸກຄົນທົ່ວໂລກ (ສິດທິສາກົນ), ໃນບົດຮຽນມື້ນີ້ ພວກເຮົາ ຈະມາຮຽນຮູ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງວ່າ ສິດທິຂອງພວກເຮົາມີຫຍັງແດ່ ແລະ ພວກເຮົາສາມາດນຳໃຊ້ສິດທິເຫຼົ່ານີ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພວກ ເຮົາເລືອກທາງເລືອກທີ່ດີ ແລະ ປອດໄພຕໍ່ຊີວິດຂອງຕົນເອງໄດ້ແນວໃດ.

4.2 ວິດີໂອ ແລະ ການສົນທະນາ - ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິທາງເພດ (45 ນາທີ)

ວິດີໂອ:

ຊີວິດຂອງທ່ານ, ທາງເລືອກຂອງທ່ານ (4.2)

ອຸປະກອນ:

ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2)

ວິດີໂອ:

1. ເວົ້າວ່າ:

ມັນແມ່ນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າເທົ່ານັ້ນທີ່ມີອຳນາດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າເອງ, ບໍ່ມີໃຜສາມາດບອກເຈົ້າວ່າ ຈະເຮັດແນວໃດກັບຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ, ມັນແມ່ນການຕັດສິນໃຈຂອງເຈົ້າສະເໝີ ແລະ ຂອງເຈົ້າພຽງຄົນດຽວເທົ່ານັ້ນ. ຮູບເງົານີ້ຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງພາບລວມວ່າ ເປັນຫຍັງສຸຂະພາບຈະເລີນພັນທາງເພດຂອງພວກເຮົາຈຶ່ງສຳຄັນ, ວິທີຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນແລະກັນ ແລະ ເປັນຫຍັງມັນຈຶ່ງຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງເລີ່ມປະຕິບັດເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບເຮົາໃຫ້ແຂງແຮງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕົວເອງປອດໄພ.

2. ສາຍຮູບເງົາ ຊີວິດຂອງທ່ານ, ທາງເລືອກຂອງທ່ານ (ປະມານ 15 ນາທີ)

3. ມີການສົນທະນາຫຼັງຈາກເບິ່ງຮູບເງົາຈົບແລ້ວ ໃຫ້ຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳຖາມວ່າ:

- ຮູບເງົາແມ່ນເວົ້າກ່ຽວກັບຫຍັງ?
- ຄວາມສຳພັນຂອງເດັກຍິງສອງຄົນແຕກຕ່າງກັນແນວໃດ?
- ແມ່ນຫຍັງເຮັດໃຫ້ຄວາມສຳພັນດີ?

ການສົນທະນາ:

1. ຍົກເອົາໂພສເຕີ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດອອກມາ
2. ອະທິບາຍວ່າ ສິດທິມະນຸດ ມີຫຼາຍປະເພດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ຂອງພວກເຮົາ
3. ນຳສະເໜີ ສິດທິມະນຸດ 9 ຂໍ້ ແລະ ສົນທະນາຢູ່ໃນກຸ່ມກ່ຽວກັບຄວາມໝາຍ ແລະ ແຕ່ລະຂໍ້ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັບສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແນວໃດ



4. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໃຫ້ຄິດເຫັນກ່ຽວກັບເດັກຍິງສອງຄົນໃນຮູບເງົາ. ແລ້ວຖາມວ່າ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (9ຂໍ້ນັ້ນ) ຜູ້ຍິງໃນຮູບເງົາໄດ້ນຳໃຊ້ຂໍ້ໃດ:

- ເມື່ອ ນ. ເກດ ຊອກຫາຂໍ້ມູນຢູ່ໃນ ໜ້າ Facebook ຂອງ HukMiPlan (ນີ້ແມ່ນ ສິດທິໃນການຮັບສຶກສາ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ)
- ເມື່ອ ນ. ເກດ ລົມກັບ ທ. ຕໍ່ອມ ແຟນຂອງລາວ ກ່ຽວກັບການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ (ນີ້ແມ່ນສິດທິ ໃນການຍິນຍອມ, ສິດໃນການມີສຸຂະພາບ, ສິດໃນການຕັດສິນເອົາລູກ)
- ເມື່ອ ນ. ເກດ ພາ ນ. ໃໝ ໄປຫາຄຣິນິກ (ນີ້ແມ່ນສິດທິໃນການມີສຸຂະພາບ)
- ເມື່ອ ນ. ໃໝ່ ປະຕິເສດທີ່ຈະຮ່ວມເພດກັບ ທ. ເຊົາ ໂດຍບໍ່ມີການປົກປ້ອງ (ສິດທິໃນການຍິນຍອມເຫັນດີ, ສິດທິບໍ່ຮັບຄວາມຮຸນແຮງ, ສິດທິເປັນອິດສະລະຈາກການປະຕິບັດລ່ວງລະເມີດທາງເພດ, ສິດໃນການຕັດສິນໃຈໃນການເອົາລູກ)

5. ສະຫຼຸບ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ເດັກຍິງໃນຮູບເງົາມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ. ອັນນີ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ ເພາະວ່າປະເທດຂອງພວກເຮົາມີກົດໝາຍ ແລະ ກົດລະບຽບການປົກປ້ອງພວກເຮົາຈາກສິ່ງທີ່ບໍ່ດີໂດຍການໃຫ້ ສິດທິມະນຸດແກ່ພວກເຮົາ.

ສິດທິມະນຸດແມ່ນສິດ ແລະ ເສລີພາບພື້ນຖານທີ່ເປັນຂອງທຸກຄົນໃນໂລກນີ້ ຕັ້ງແຕ່ເກີດຈົນຕາຍ ແລະສ່ວນຫລາຍ ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນຂອງພວກເຮົາ.

4.3 ກິດຈະກຳ - ວິທີການແກ້ໄຂທາງບວກ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດກິດຈະກຳ - ວິທີການແກ້ໄຂໃນທາງບວກ (6 ສະຖານະການ) (4.3.1-4.3.6)



ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

1. ນຳສະເໜີກິດຈະກຳ. ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ມີຫຼາຍວິທີທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການເຄົາລົບໃນສິດທິຂອງຕົນ.

2. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນ 3 ກຸ່ມນ້ອຍ ແລະ ແຈກຢາຍບັດສະຖານະການໂດຍໃຫ້ແບບສຸ່ມເອົາ (2 ສະຖານະການຕໍ່ກຸ່ມ)

ບັດເຫຼົ່ານີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງສະຖານະການ ທີ່ແຕ່ລະຄົນຖືກລະເມີດສິດທິທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິຈະເລີນພັນທາງເພດຂອງຕົນ ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສົນທະນາກັນເປັນກຸ່ມນ້ອຍໆ ກ່ຽວກັບວິທີແກ້ໄຂສະຖານະການທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້.

3. ຕໍ່ມາ, ຈົ່ງໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມເລືອກສະຖານະການໃດໜຶ່ງ ແລ້ວສ້າງບົດບາດສົມມຸດສັນໆຂຶ້ນມາ.

4. ໃຫ້ກຸ່ມກັບມາໂຮມກັນ ແລະ ໃຫ້ຕາງໜ້າແຕ່ລະກຸ່ມເລົ່າສະຖານະການຂອງກຸ່ມຕົນ ແລະ ນຳສະເໜີວິທີແກ້ໄຂຕໍ່ກຸ່ມໃຫຍ່.

5. ການສົນທະນາ:

- ກຸ່ມໃຫຍ່ເຫັນດີກັບວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາ ຫຼື ບໍ່?

4.4 ພາກສະຫຼຸບ (10 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຝິດ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ຈົ່ງຂຽນ 5 ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ທີ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ຮຽນຮູ້ຈາກບົດຮຽນບົດນີ້

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ4ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

1. ອ່ານຄໍາຖາມທໍາອິດ
 2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄໍາຕອບ
 3. ທວນຄືນຄໍາຕອບທີ່ຖືກ
 4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
 5. ນັບຈໍານວນຄືນທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈໍານວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
 6. ອ່ານຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສໍາລັບຄໍາຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
 7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄືນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄໍາຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
 8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈໍານວນຢູ່ໃນຟອມ
 9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສໍາລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
-
2. ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນໃນບົດທີ 4:
 1. ສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ໝາຍເຖິງສິດທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຕ້ອງການມີເພດສໍາພັນ ແລະ/ຫຼື ມີລູກໄດ້ ຫຼື ບໍ່.
 2. ທຸກໆຄົນ, ທຸກເພດ ແລະ ທຸກໄວ ລ້ວນແຕ່ມີສິດທາງສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ ຫາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າ ມີຄໍາຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ໃຫ້ເຕືອນວ່າບໍ່ມີຄໍາຖາມໃດຜິດ ທຸກຄໍາຖາມເປັນການຮຽນຮູ້

2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນຳຄຳຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄຳຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ຂໍຂອບໃຈທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້, ຈຶ່ງຈື່ໃນສິ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນໄປແລ້ວ (ເບິ່ງເອກະສານຂະໜາດໃຫຍ່), ແລະ ຈຶ່ງຍ້າເຕືອນຕົນເອງໃຫ້ໃຊ້ (ປະໂຫຍກ, ຕົວຫຍໍ້)ວ່າ ທ່ານຄົນດຽວເທົ່ານັ້ນ ທີ່ສາມາດເລືອກທາງເລືອກສິ່ງທີ່ຖືກຕ້ອງ ສຳລັບຕົວເອງ, ສຳລັບຮ່າງກາຍ ແລະ ສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານເອງ.

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິທາງເພດ

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິທາງເພດ

4.3 ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ?

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ: ແມ່ນການຢູ່ດີມີສຸກທາງສະພາບຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ ບໍ່ພຽງແຕ່ການປັດສະຈາກພະຍາດ ແລະ ຄວາມບໍ່ເປັນພິການເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ແມ່ນທຸກສິ່ງຢ່າງທີ່ພົວພັນເຖິງລະບົບການຈະເລີນພັນ, ໜ້າທີ່ການ ແລະ ຂະບວນການທັງໝົດ. ດັ່ງນັ້ນ, ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນໝາຍເຖິງຄວາມເພິ່ງພໍໃຈ ແລະ ຄວາມປອດໄພທາງເພດ, ສາມາດຈະເລີນພັນ ແລະ ມີອິດສະລະໃນການຕັດສິນໃຈວ່າຈະມີລູກເມື່ອໃດ ແລະ ຫ່າງກັນຈັກປີ. ທັງຊາຍ ແລະ ຍິງ ມີສິດທິຮັບຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າສາມາດເຂົ້າເຖິງ ແລະ ເລືອກການບໍລິການວາງແຜນຄອບຄົວທີ່ປອດໄພ, ມີປະສິດທິຜົນ, ລາຄາເປັນທຳ ແລະ ບໍ່ຜິດຕໍ່ກົດໝາຍ. ສິດທິໃນການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການສຸຂະພາບທີ່ເໝາະສົມຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມປອດໄພໃນໄລຍະຖືພາ, ໄລຍະເກີດລູກ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ຄູ່ຜົວເມຍມີໂອກາດສູງຈະໄດ້ລູກທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ.

ສຸຂະພາບທາງເພດ: ແມ່ນການຢູ່ດີມີສຸກທາງສະພາບຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ສັງຄົມ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບວິຖີທາງເພດ. ສະນັ້ນ, ສຸຂະພາບທາງເພດໝາຍເຖິງຄວາມສໍາພັນທາງເພດ ແລະ ວິຖີທາງເພດທີ່ປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ (ສິດທິ) ຊຶ່ງກັນແລະກັນ, ມີຄວາມເພິ່ງພໍໃຈ ແລະ ປອດໄພ (ບໍ່ຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ບໍ່ມີຜົນກະທົບທາງລົບ) ຈາກກິດຈະກຳທາງເພດ, ປາດສະຈາກການບົບບັງຄັບ, ການຈຳແນກ ແລະ ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.

ເປັນຫຍັງພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງມີສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ?

ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນແມ່ນເປັນສິດທິພື້ນຖານຂອງມະນຸດທຸກຄົນທີ່ມີມາຕັ້ງເກີດຈົນຮອດມີເສຍຊີວິດ. ສິດທິມະນຸດຂັ້ນພື້ນຖານໄດ້ຖືກປະກາດໂດຍອົງການສະຫະປະຊາຊາດໂດຍຜ່ານການຖະແຫຼງການສາກົນວ່າດ້ວຍສິດທິມະນຸດທີ່ຈັດຂຶ້ນຢູ່ປາຣີ, ໃນປີ 1948. ເນື່ອງຈາກມີການຍອມຮັບຈາກຫຼາຍປະເທດໃນໂລກລວມທັງ ສປປ ລາວ.

ສິດທິມະນຸດແມ່ນຫຍັງ?

ສິດທິມະນຸດແມ່ນຫຼັກການທາງສິນລະທຳ ຫຼື ບັນຖັດຖານທາງສິນລະທຳທີ່ອາທິບາຍມາດຕະຖານບາງຢ່າງຂອງພຶດຕິກຳມະນຸດ ແລະ ໄດ້ຮັບການຄຸ້ມຄອງຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີໃນຖານະສິດທິຕາມກົດໝາຍໃນປະເທດ ແລະ ລະດັບສາກົນ. ອີງຕາມອົງການສະຫະປະຊາຊາດ, ມີ 30 ສິດທິພື້ນຖານຂອງມະນຸດ. ທຸກຄົນທີ່ເກີດຢູ່ໃນໂລກນີ້ມີສິດທິມະນຸດ 30 ປະການທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງດ້ວຍກົດໝາຍ ສິດທິຂັ້ນພື້ນຖານປະກອບມີທັງສິດທິທາງດ້ານເສດຖະກິດ, ສັງຄົມ ແລະ ວັດຖະນະທຳ, ສິດທິການເປັນພົນລະເມືອງ ແລະ ການເມືອງ. ສິດດ້ານເສດຖະກິດ, ສັງຄົມ, ແລະ ວັດຖະນະທຳລວມມີສິດໃນການເຮັດວຽກ, ສິດໃນການໄດ້ຮັບນໍ້າ ແລະ ອາຫານ, ສິດໃນການຢູ່ອາໄສ, ແລະ ສິດໃນການໄດ້ຮັບການສຶກສາ. ສິດທິທາງດ້ານພົນລະເມືອງ ແລະ ການເມືອງລະບຸວ່າປະຊາຊົນຕ້ອງໄດ້ຮັບອານຸຍາດໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມຢ່າງເສລີໃນການເປັນພົນລະເມືອງ ແລະ ການເມືອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງພົບເຈັບການກົດຂີ່ ຫຼື ການຈຳແນກປະຕິບັດ ໃນຂະນະທີ່ເສດຖະກິດ, ສັງຄົມ, ແລະ ວັດຖະນະທຳຖືກກຳນົດເປັນສິດທິສ່ວນບຸກຄົນມີສິດໄດ້ຮັບ, ສິດການເປັນພົນລະເມືອງ ແລະ ການເມືອງສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນກ່ຽວກັບການປົກປ້ອງຈາກບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ການທຳລະມານ ແລະ ການເປັນຂ້າທາດ.

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິທາງເພດ

ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນແມ່ນນອນຢູ່ໃນພື້ນຖານຂອງສິດທິການເປັນພົນລະເມືອງ ແລະ ສັງຄົມ, ລວມທັງ :

1. ມະນຸດທຸກຄົນມີຄວາມເສລີພາບ ແລະ ເທົ່າທຽມກັນ

ມະນຸດທຸກຄົນມີສິດເສລີພາບ ແລະ ຄວາມເທົ່າທຽມໃນກຽດ ແລະ ສັກສີ. ເຂົາເຈົ້າມີເຫດຜົນ ແລະ ມີສະຕິຮູ້ຜິດຮູ້ຖືກທີ່ຄວນປະຕິບັດຕໍ່ກັນ ແລະ ກັນ, ໃນຈິດໃຈອັນເປັນໜຶ່ງດຽວກັນ

2. ບໍ່ມີການຈຳແນກປະຕິບັດ

ທຸກຄົນມີສິດ ແລະ ເສລີພາບທັງໝົດໂດຍບໍ່ມີການແບ່ງແຍກໃດໆ ເຊັ່ນ: ເຊື້ອຊາດ, ສີເຜິ້ວ, ເພດ, ພາສາ, ສາດສະໜາ ຄວາມຄິດເຫັນທາງການເມືອງຫຼືອື່ນໆ ຊາດກຳເນີດຫຼືສັງຄົມ, ສັບສິນ, ຕົ້ນກຳເນີດ ຫຼື ສະຖານະອື່ນໆ ນອກຈາກນີ້ຈະບໍ່ມີການແຍກແຍະບົນພື້ນຖານຂອງສະຖານະພາບທາງການເມືອງ ອຳນາດສານ ຫຼື ລະຫວ່າງປະເທດ ຫຼື ດິນແດນທີ່ບຸກຄົນນັ້ນສັງກັດຢູ່

3. ສິດທິໃນການມີຊີວິດ

ທຸກຄົນມີສິດທິໃນການມີຊີວິດ ເສລີພາບ ແລະ ຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງສ່ວນບຸກຄົນ

4. ບໍ່ມີການທໍລະມານ ແລະ ການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ມີມະນຸດສະທໍາ

ຈະບໍ່ມີບຸກຄົນໃດຖືກທໍລະມານ ຫຼື ໄດ້ຮັບການປະຕິບັດການລົງໂທດທີ່ໂຫດຮ້າຍຢ່າງບໍ່ມີມະນຸດສະທໍາ ຫຼື ທີ່ຍ້າຍສັກສີໄດ້.

5. ຄວາມເທົ່າທຽມສະເໝີພາບກັນຕໍ່ໜ້າກົດໝາຍ

ທຸກຄົນມີຄວາມເທົ່າທຽມສະເໝີພາບກັນຕໍ່ໜ້າກົດໝາຍ ແລະ ມີສິດໂດຍບໍ່ມີການຈຳແນກສິດທິໃດໆ, ທຸກໆຄົນມີສິດໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຢ່າງເທົ່າທຽມກັນຈາກການຈຳແນກປະຕິບັດທີ່ເປັນການລະເມີດ ແລະ ຍຸຍົງໃຫ້ມີການຈຳແນກປະຕິບັດ

6. ສິດທິສ່ວນບຸກຄົນ

ບຸກຄົນໃດທີ່ຈະຖືກແຊກແຊງຄວາມເປັນສ່ວນບຸກຄົນໂດຍກະທັນຫັນ, ຄອບຄົວ, ບ້ານ ຫຼື ການຕິດຕໍ່ສື່ສານ ຫຼື ຖືກໂຈມຕີຕໍ່ກຽດ ແລະ ສັກສີຂອງເຂົາ ທຸກຄົນມີສິດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການຄຸ້ມຄອງຕາມກົດໝາຍຈາກການແຊກແຊງ ຫຼື ການໂຈມຕີດັ່ງກ່າວ.

7. ສິດໃນການແຕ່ງງານແລະມີຄອບຄົວ

ຜູ້ຊາຍແລະຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸເຕັມທີ່, ໂດຍບໍ່ຈຳແນກເຊື້ອຊາດ, ສັນຊາດຫຼືສາສະໜາ, ມີສິດແຕ່ງງານແລະຫາຄອບຄົວໄດ້. ເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະເທົ່າທຽມກັນໃນການແຕ່ງງານ, ໃນລະຫວ່າງການແຕ່ງງານແລະໃນການຢ່າຮ້າງ. ການແຕ່ງດອງຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ກໍຕໍ່ເມື່ອໄດ້ຮັບການຍິນຍອມຢ່າງເຕັມທີ່ໂດຍສິດເສລີພາບຈາກຄູ່ສົມຮົດທີ່ມີຈຸດປະສົງຈະສ້າງຄອບຄົວຕາມທໍາມະຊາດ ແລະ ບົນພື້ນຖານຂອງສັງຄົມ ແລະ ມີສິດໄດ້ຮັບການຄຸ້ມຄອງຈາກສັງຄົມແລະລັດທະບານ.

8. ສິດເສລີພາບໃນການສະແດງຄວາມຄິດເຫັນແລະການສະແດງອອກ

ທຸກຄົນມີສິດເສລີພາບໃນການສະແດງຄວາມຄິດເຫັນແລະການສະແດງອອກ; ສິດທິນີ້ລວມເຖິງເສລີພາບໃນການສະແດງຄວາມຄິດເຫັນໂດຍບໍ່ມີການແຂກແຂງແລະການສະແຫວງຫາ, ຮັບແລະໃຫ້ຂໍ້ມູນຂ່າວສານແລະແນວຄວາມຄິດໂດຍຜ່ານສື່ໃດໆກໍ່ຕາມແລະກ້າວຂ້າມເຂດແດນຂອງກັນ ແລະ ກັນ

9. ສິດທິໃນການເຮັດວຽກ

ທຸກຄົນມີສິດທິທີ່ຈະເຮັດວຽກ, ມີສິດເລືອກໃນການຈ້າງງານໂດຍອິດສະຫຼະ, ຕໍ່ກັບເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກທີ່ທຽບເທົ່າແລະເອື້ອອຳນວຍແລະເພື່ອປົກປ້ອງການຫວ່າງງານ. ທຸກຄົນ, ໂດຍບໍ່ມີການຈຳແນກໃດ, ມີສິດໄດ້ຮັບຄ່າຈ້າງເທົ່າທຽມກັນສຳລັບວຽກທີ່ເທົ່າທຽມກັນ. ທຸກຄົນມີສິດສ້າງຕັ້ງແລະເຂົ້າຮ່ວມສະຫະພັນການຄ້າເພື່ອປົກປ້ອງຜົນປະໂຫຍດຂອງຕົນ

10. ສິດທິຂອງການບໍລິການສັງຄົມ

ທຸກຄົນມີສິດທິທີ່ຈະມີມາດຕະຖານການດຳລົງຊີວິດທີ່ທຽບເທົ່າສຸດຂະພາບແລະຄວາມຢູ່ເປັນເປັນສຸກຂອງຕົນເອງແລະຄອບຄົວຂອງລາວ, ລວມທັງອາຫານ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ຢູ່ອາໄສແລະການປົນປົວທາງການແພດແລະການບໍລິການສັງຄົມທີ່ຈຳເປັນ, ແລະສິດທິໃນການຮັບປະກັນໃນກໍລະນີຂອງການຫວ່າງງານ, ເຈັບປ່ວຍ, ຄວາມພິການ, ຄວາມເປັນແມ່ມ້າຍ, ອາຍຸແກ່ຫຼືການຂາດການດຳລົງຊີວິດອື່ນໃນສະພາບການທີ່ຢູ່ເໜືອ ການຄວບຄຸມຂອງລາວ. ຄວາມເປັນແມ່ແລະເດັກນ້ອຍແມ່ນມີສິດໄດ້ຮັບການດູແລແລະການຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ. ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນຈະໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງທາງສັງຄົມຄືກັນ.

11. ສິດທິໃນການສຶກສາ

ທຸກຄົນມີສິດໄດ້ຮັບການສຶກສາ. ການສຶກສາຈະບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າ, ຢ່າງໜ້ອຍຢູ່ໃນຂັ້ນປະຖົມແລະຂັ້ນພື້ນຖານ. ການສຶກສາຂັ້ນປະຖົມຈະເປັນພາກບັງຄັບ. ການສຶກສາທາງດ້ານວິຊາການແລະວິຊາຊີບຈະຕ້ອງມີໃຫ້ໂດຍທົ່ວໄປແລະການສຶກສາຊັ້ນສູງຈະສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ທຸກຄົນຢ່າງເທົ່າທຽມກັນບົນພື້ນຖານຄວາມດີ.

12. ຂັ້ນກັບກົດໝາຍ

ທຸກຄົນມີໜ້າທີ່ຕໍ່ກັບຊຸມຊົນເຊິ່ງເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະມີການພັດທະນາບຸກຄະລິກຂອງລາວຢ່າງເສລີແລະເຕັມຮູບແບບ. ໃນການປະຕິບັດສິດແລະເສລີພາບຂອງລາວ, ທຸກຄົນຈະຕ້ອງຢູ່ພາຍໃຕ້ຂໍ້ຈຳກັດດັ່ງທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້ໃນກົດໝາຍເພື່ອຈຸດປະສົງຂອງການຮັບປະກັນການຮັບຮູ້ແລະການເຄົາລົບສິດແລະເສລີພາບຂອງຜູ້ອື່ນແລະການປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດດ້ານສິນທຳ, ຄຳສັ່ງສາທາລະນະ. ແລະສະຫວັດດີການທົ່ວໄປໃນສັງຄົມປະຊາທິປະໄຕ.

13. ສິດທິມະນຸດບໍ່ສາມາດເອົາໄປໄດ້

ບໍ່ມີອັນໃດຢູ່ໃນຖະແຫຼງການສະບັບນີ້ທີ່ຈະຖືກຕີຄວາມວ່າມີຄວາມໝາຍພາກສ່ວນຕ່າງໆ, ກຸ່ມຄົນຫຼືບຸກຄົນໃດ ໜຶ່ງ ທີ່ມີສິດເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳໃດໆ ຫຼື ດຳເນີນການກະທຳໃດທີ່ມີຈຸດປະສົງເພື່ອທຳລາຍສິດແລະເສລີພາບອັນໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້ໃນນີ້.

ບົດຮຽນ 5

ສໍາຜັດທີ່ຕ້ອງການ/ບໍ່ຕ້ອງການ - ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຮັບຮູ້ ກ່ຽວກັບການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ.

ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມມີການໂຕ້ຕອບໃດໜຶ່ງ ເມື່ອມີຄົນສໍາຜັດ ຫຼື ທຳຮ້າຍພວກເຂົາ.

ຂໍ້ວາມສໍາຄັນ:

1. ສິ່ງສໍາຄັນຄືຕ້ອງເວົ້າອອກໄປໂລດວ່າ "ຍ່າເຮັດ" ຫຼື "ຢຸດ" ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ເພາະມີໃຜບາງຄົນກຳລັງແຕະຕ້ອງຕົວ ຫຼື ທຳຮ້າຍທ່ານ;
2. ຂ້ອຍຊ່ວຍບໍ່ໄດ້.

ອຸປະກອນ:

ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນ ຂອງບົດຊ້ອນທ້າຍ 5:

ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2) – 1 ແຜ່ນ

ບັດສໍາຜັດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການ (5.2) – 8 ແຜ່ນ

ບັດຂໍ້ມູນ (5.4) – 1 ແຜ່ນຕໍ່ 1 ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ

ວິທີໂອ:

“ເວົ້າອອກມາ” – ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ (5.3.1)

“ຮັບຟັງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ” ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ (5.3.2)

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ໝາກບານ, ກ່ອງຄໍາຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
5.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ	ໝາກບານ, ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2)	30 ນາທີ
5.2 ກິດຈະກຳ	ສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການ	ບັດສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການ (5.2)	30 ນາທີ
5.3 ວິດີໂອ & ການສົນທະນາ	ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ	ວິດີໂອ: “ເວົ້າອອກມາ “ (5.3.1) “ຮັບຟັງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ “ (5.3.2)	45 ນາທີ
5.4 ພາກສະຫຼຸບ	ຄຳຖາມທີ່ບໍ່ມີຄຳຕອບ	ກ່ອງຄຳຖາມ	15 ນາທີ

5.1 ພາກເປີດ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ໝາກບານ, ໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2)

ກວດກາຈຳນວນພົນ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ໂຍນໝາກບານ - ສະຫຼຸບບົດທີ 4

ວິທີການຫຼິ້ນ:

- ຫ້ອຍໂພສເຕີສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ (4.2) ໄວ້ອີກຄັ້ງໜຶ່ງ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນເບິ່ງ.
- ໃຫ້ກຸ່ມນັ່ງອ້ອມເປັນວົງມົນ. ທົບທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ – ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ.
- ໂຍນໝາກບານໄປຮອບໆວົງມົນ ແລະ ແຕ່ລະຄົນຕ້ອງເວົ້າເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ຈາກບົດຮຽນຄັ້ງກ່ອນ. ແລ້ວຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ສາມາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້.



ຈຸດປະສົງ:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ມະນຸດມັກສຳຜັດບຸກຄົນອື່ນທີ່ຕົນຮັກ ແລະ ຫ່ວງໃຍ (ເຊັ່ນ ໃຊ້ມີຈັບທີ່ແຂນຢ່າງອ່ອນໂຍນ, ລູບຄຳໃບໜ້າຢ່າງຖະນຸຖະໜອມ, ຫອມ (ດົມກິ່ນ).

ແຕ່ບາງຄັ້ງການສຳຜັດກຳເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກອິດອັດ ແລະ ຮຸນແຮງໄດ້.

ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະມາເວົ້າເຖິງວິທີຕ່າງໆ ທີ່ບຸກຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດສຳຜັດອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້.

ແລະສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງເຮັດ ຫາກບໍ່ມັກການສຳຜັດແບບນີ້.

5.2 ການສົນທະນາ-ການສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດການສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງການ (5.2.1-5.2.8)

ການສົນທະນາ:

1. ເປີດເບິ່ງບັດເທື່ອລະໄບ ພ້ອມສົນທະນາກັນວ່າ:

- ສະຖານະການເທິງບັດເປັນແນວໃດ -- ໃຜສຳຜັດໃຜ ແລະ ສຳຜັດແບບໃດ?
- ການສຳຜັດແບບນີ້ຈັດຢູ່ໃນສະຖານະການການໃດ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ?
- ໃນສະຖານະການແບບໃດທີ່ເຫັນວ່າບໍ່ເໝາະສົມ?



5.2.1 ການສຳຜັດທີ່ຕ້ອງການ ບໍ່ຕ້ອງການ ແລະ ບໍ່
care

2. ສະຫຼຸບ:

ການສຳຜັດທີ່ເໝາະສົມ ຫຼື ບໍ່ເໝາະສົມ -- ຂຶ້ນຢູ່ກັບສະຖານະການເປັນສ່ວນໃຫຍ່.
ທ່ານມີສິດທີ່ຈະຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຢາກໃຫ້ໃຜມາສຳຜັດຕົວຂອງຕົນເອງ ຫຼື ບໍ່.
ທ່ານມີຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ຈະຕ້ອງເຄົາລົບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຜູ້ອື່ນ ກ່ອນຈະສຳຜັດພວກເຂົາ.

5.3 ວິດີໂອ & ການສົນທະນາ – ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ

(45 ນາທີ)

ວິດີໂອ:

‘ຈົ່ງເວົ້າອອກມາ’ (5.3.1)

‘ຟັງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ’ (5.3.2)

ວິດີໂອ & ການສົນທະນາ:

1. ສາຍວິດີໂອ ‘ຈົ່ງເວົ້າອອກມາ’ (5.3.1) (4 ນາທີ)

2. ປຶກສາກັນວ່າ ‘ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ’ ແມ່ນຫຍັງ?

- ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ ແມ່ນຫຍັງ?
- ຫາກບຸກຄົນນັ້ນພຽງແຕ່ເວົ້າ, ແຕ່ບໍ່ໄດ້ແຕະຕ້ອງຕົວ ຈະຖືວ່າເປັນການລ່ວງລະເມີດ ຫຼື ບໍ່?
- ແມ່ນຫຍັງຄືຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງການເວົ້າຫຼິ້ນ ກັບການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ?
- ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຢູ່ໃສ? (ຕົວເມືອງ, ໂຮງງານ, ໝູ່ບ້ານ, ໂຮງຮຽນ, ບ່ອນເຮັດວຽກອື່ນໆ)
- ແມ່ຍິງສາມາດລ່ວງລະເມີດທາງເພດໄດ້ ຫຼື ບໍ່ -- ຫຼື ມີແຕ່ຜູ້ຊາຍເທົ່ານັ້ນ?

3. ອະທິບາຍ

ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ມີການສະແດງອອກໃນລັກສະນະທາງເພດ ທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາຖະໜາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໄດ້ຮັບຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ, ອັບອາຍ, ຫຼື ບໍ່ປອດໄພ.

ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນສະເພາະແຕ່ການສຳຜັດທາງຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງລວມເຖິງພຶດຕິກຳທາງວາຈາ ແລະ ການສື່ສານໄຮ້ສຽງນຳອີກ ເຊັ່ນ ການຈ້ອງຕາເບິ່ງ ແລະ ການລ່ວງລະເມີດທາງອອນໄລນ໌.

4. ສາຍວິດີໂອ ‘ຟັງ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອ’ (5.3.2) (4 ນາທີ)

5. ສົນທະນາກັນ ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຢຸດຕິການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ

- ທ່ານສາມາດລາຍງານໃສ່ໄດ້ແດ່ ຫາກພົບເຫັນການລ່ວງລະເມີດທາງເພດໃນໂຮງຮຽນຂອງທ່ານ? ໃນບ້ານຂອງທ່ານ? ໃນບ່ອນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ?
- ທ່ານຈະເຮັດແນວໃດ ຖ້າຫາກໄດ້ຍິນໝູ່ເພື່ອນເລົ່າເລື່ອງຕະຫຼົກ ກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດ ທີ່ທ່ານເຫັນວ່າ ມັນກຳລັງເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນບໍ່ສະບາຍໃຈ?
- ທ່ານຈະມີບົດບາດໃນການເພີ່ມຄວາມເຂົ້າໃຈ ເລື່ອງການລ່ວງລະເມີດທາງເພດໃນກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນຂອງຕົນໄດ້ແນວໃດ? ທັງໃນຄອບຄົວເດ? ແລະ ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານເດ?
- ທ່ານຈະສະແດງການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແກ່ຜູ້ທີ່ເຄີຍຖືກການລ່ວງລະເມີດທາງເພດໄດ້ແນວໃດ?

6. ສະຫຼຸບ. ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ທຸກບ່ອນ.

ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດເປັນພຶດຕິກຳທາງເພດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຮັບຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ.

ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ ອາດເປັນໄດ້ທັງທາງຮ່າງກາຍ, ທາງວາຈາ, ຫຼື ການສື່ສານແບບບໍ່ໃຊ້ສຽງ, ບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງຜູ້ຕົກເປັນເທື່ອ.

ຈົ່ງເວົ້າຂຶ້ນ – ຟັງ – ຊ່ວຍເຫຼືອ.

5.4 ພາກສະຫຼຸບ – ກ່ອງຄຳຖາມ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດຂໍ້ມູນ (5.4), ກ່ອງຄຳຖາມ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

- ເອົາບັດຂໍ້ມູນອອກມາ (5.5) , ຢາຍໃຫ້ແຕ່ລະຄົນ ແລະ ພ້ອມອະທິບາຍວ່າ ມີຄົນທີ່ທ່ານສາມາດໂອ້ລົມນຳໄດ້ ຫາກທ່ານ ເຄີຍປະສົບປັນຫາ ກັບຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈ. ເບິ່ງລາຍຊື່ຜູ້ຕິດຕໍ່ທີ່ລະບຸໄວ້. ກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມມາຫາທ່ານໄດ້ ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມທຸກຄັ້ງທີ່ຕ້ອງການ.

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ 5 ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

- ອ່ານຄຳຖາມທຳອິດ
 - ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄຳຕອບ
 - ທວນຄືນຄຳຕອບທີ່ຖືກ
 - ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
 - ນັບຈຳນວນຄົນທີ່ມີຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈຳນວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
 - ອ່ານຄຳຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສຳລັບຄຳຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
 - ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄົນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄຳຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
 - ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈຳນວນຢູ່ໃນຟອມ
 - ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສຳລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
- ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສຳຄັນໃນບົດທີ 5:
 - ສິ່ງສຳຄັນຄືຕ້ອງເວົ້າອອກໄປໂລດວ່າ "ຢ່າເຮັດ" ຫຼື "ຢຸດ" ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ເພາະມີໃຜບາງຄົນກຳລັງແຕະຕ້ອງຕົວ ຫຼື ທຳຮ້າຍທ່ານ.
 - ທ່ານສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້.



ກ່ອງຄຳຖາມ:

- ອ່ານ ແລະ ຕອບຄຳຖາມຈາກກ່ອງ. ຫາກບໍ່ມີຄຳຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄຳຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ພະຍາຍາມຢ້ຳເຂົາວ່າຄຳຖາມບໍ່ມີຖືກຫຼືຜິດສາມາດຖາມໄດ້ເລີຍທຸກຢ່າງເປັນການຮຽນຮູ້.
- ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນຳຄຳຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
- ກ່າວຄຳຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ບົດຮຽນ 6

ການຄຸມກຳເນີດ

****ບົດນີ້ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທີມງານແພດສຸກສາລາ**

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບຕົວເລືອກການຄຸມກຳເນີດ ແລະ ສະຖານທີ່, ທີ່ພວກເຂົາສາມາດໄປປຶກສາກັບທີມງານແພດຢູ່ສຸກສາລາ ຫຼື ບ່ອນຊື້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ມີການຄຸມກຳເນີດຫຼາຍປະເພດ,
2. ທັງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍ ລ້ວນແຕ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ.
3. ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ສຸກສາລາ ເພື່ອສຶກສາຫາວິທີການທີ່ເຫັນວ່າ ເໝາະສົມກັບຕົວທ່ານ.

ອຸປະກອນ:

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອກ່ຽວກັບຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.1)

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.2)

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັມ (6.2.3)

ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ວງ (6.2.4)

ວິດີໂອກ່ຽວກັບຖົງຢາງອະນາໄມ (6.3)

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້



ບັດຄຸມກຳເນີດ - 6 ບັດ (6.2)

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ໝາກບານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຝິດ, ກ່ອງຄຳຖາມ

ສິ່ງທີ່ແພດຈາກສຸກສາລາຕ້ອງກຽມ:

ຢາຄຸມກຳເນີດ, ຖົງຢາງອະນາໄມ, ອະໄວຍະວະເພດປອມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
6.1 ພາກເປີດ	ສະຫຼຸບຄວາມປອດໄພ ແລະ ການສື່ສານ	ໝາກບານ	15 ນາທີ
6.2 ວິດີໂອ ແລະ ກິດຈະກຳ	ຢາຄຸມກຳເນີດ	<p>ວິດີໂອ:</p> <p>ວິດີໂອກ່ຽວກັບຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.1)</p> <p>ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.2)</p> <p>ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັມ (6.2.3)</p> <p>ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ວງ (6.2.4)</p> <p>ບັດຄຸມກຳເນີດ (6.2)</p>	45 ນາທີ
6.3 ວິດີໂອ 2 ແລະ ກິດຈະກຳ	ຮູ້ຈັກຖົງຢາງອະນາໄມ ລອງຝຶກການໃສ່ຖົງ	<p>ວິດີໂອ:</p> <p>ຖົງຢາງອະນາໄມ (6.3)</p> <p>ຖົງຢາງອານາໄມ ແລະ ອະໄວຍະວະ ເພດປອມ</p>	45 ນາທີ
6.4 ພາກສະຫຼຸບ	ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ, ຄຳຖາມທີ່ບໍ່ມີ ຄຳຕອບ	ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ແລະ ກ່ອງ ຄຳຖາມ	15 ນາທີ

6.1 ພາກເປີດ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ: ໝາກບານ

ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່ ແລະ ໝາຍຕົກສຳລັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເກົ່າ

ໂຍນໝາກບານ - ສະຫຼຸບບົດຮຽນທີ 5

ວິທີການຫຼິ້ນ:

- ໃຫ້ທຸກຄົນນັ່ງເປັນວົງມົນ. ທົບທວນຄືນຫົວຂໍ້ບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ – ຄວາມປອດໄພ ແລະ ການສື່ສານ.
- ໂຍນໝາກບານໄປຮອບໆວົງມົນ ແລະ ແຕ່ລະຄົນຕ້ອງເວົ້າເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ຈາກບົດຮຽນຄັ້ງກ່ອນ ແລ້ວຜູ້ອຳນຸຍາກຈະກຳເນີດສອນເພື່ອນສາມາດເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍການເວົ້າ ໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້.

ຈຸດປະສົງ:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ ແລະ ເວົ້າວ່າ:

ໃນບົດຮຽນນີ້ພວກເຮົາຈະສືບທອນກັນ ກ່ຽວກັບເລື່ອງການຄຸມກຳເນີດປະເພດຕ່າງໆ ແລະ ຫ້າທີ່ຂອງພວກມັນ. ການຄຸມກຳເນີດມີຫຼາຍປະເພດ ກ່ອນອື່ນພວກເຮົາລອງມາເບິ່ງວິດີໂອອະທິບາຍລະອຽດ.

2. ແນະນຳຕົວທີມງານແພດໂຮງໝໍອ້ຍ, ທີ່ຈະໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສຳລັບບົດຮຽນບົດນີ້ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະຕອບຄຳຖາມ.

6.2 ວິດີໂອ & ກິດຈະກຳ - ການຄຸມກຳເນີດ

(45 ນາທີ)

**ບົດນີ້ຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທີມງານແພດໂຮງພົ້ນອັຍ.

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອກ່ຽວກັບຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.1); ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.2); ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການຝັງເຂັມ (6.2.3); ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການໃສ່ຮ່ວງ (6.2.4)

ອຸປະກອນ:

ບັດຄຸມກຳເນີດ - 5 ບັດ (6.2)

ການຄຸມກຳເນີດທີ່ແທ້ຈິງ (ຢາຄຸມ ກຳເນີດ, ການຝັງເຂັມ, ການສັກຢາ ແລະ ໃສ່ຮ່ວງ - ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນເອົາມາຈາກພະນັກງານແພດໂຮງພົ້ນອັຍ)



ວິດີໂອ & ການສົນທະນາ:

1. ສາຍວິດີໂອ 6.2.1 ກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງການເວົ້າເລື່ອງການຄຸມກຳເນີດໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເບິ່ງ.
2. ບອກພວກເຂົາຖາມໄດ້.
3. ຫຼິ້ນເກມການຄຸມກຳເນີດ:

ວິທີການຫຼິ້ນ:

- ເອົາອຸປະກອນການຄຸມກຳເນີດທຸກຮູບແບບອອກມາ (ຢາຄຸມກຳເນີດ, ຢາຄຸມກຳເນີດເມັດນ້ອຍ, ການຝັງເຂັມ, ການສັກຢາ ແລະ ໃສ່ຮ່ວງ) ເອົາໃສ່ໃນຖົງດຳເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຫັນ.
 - ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ 5 ຄົນຂຶ້ນມາ ແລະ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຫຼັບຕາ ແລ້ວຈົກສິ່ງທີ່ຢູ່ໃນຖົງມາອອກມາ ຜູ້ລະ 1 ອັນ.
 - ສະແດງສິ່ງທີ່ອາສາສະໝັກຈັບຂຶ້ນມາ ໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເຫັນໃນຂະນະທີ່ຜູ້ກ່ຽວຍັງຫຼັບຕາ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວເດົາວ່າ ມັນແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມັນປ້ອງກັນການຖືພາໄດ້ຄືແນວໃດ.
4. ສະແດງບັດຄຸມກຳເນີດ - ເທື່ອລະອັນ ຂໍໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອະທິບາຍສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບແຕ່ລະປະເພດ.
 5. ສາຍວິດີໂອ ກ່ຽວກັບ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢາຄຸມກຳເນີດ (6.2.2), ການຝັງເຂັມ (6.2.3), ການໃສ່ຮ່ວງ (6.2.4)
 6. ສົ່ງຢາຄຸມກຳເນີດໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໃຫ້ທົ່ວ ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ຈັບ ແລະ ເບິ່ງ.
 7. ສົນທະນາກ່ຽວກັບ ການນຳໃຊ້ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງການຄຸມກຳເນີດແຕ່ລະປະເພດ. ປຶກສາຫາລືກັນຈົນໄປເຖິງວ່າ ວິທີການໃດເໝາະສົມທີ່ສຸດສຳລັບແມ່ຍິງໄວໜຸ່ມທີ່ຍັງບໍ່ທັນມີລູກ.

6.3 ວິດີໂອ & ກິດຈະກຳ - ຖົງຢາງອະນາໄມ (45 ນາທີ)

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອຖົງຢາງອະນາໄມ (6.3)

ອຸປະກອນ:

ບັດການຄຸມກຳເນີດ- 1 ບັດ (6.3)

ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດປອມ (ທີ່ມງານແພດຈາກໂຮງໝໍນ້ອຍ ສາທິດການໃສ່)



ວິດີໂອ & ການສົນທະນາ:

1. ແນະນຳກ່ຽວກັບວິດີໂອ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ ທີ່ພວກເຮົາສາມາດປະຕິບັດເພື່ອປົກປ້ອງຕົນເອງ ແລະ ຄົນຮັກຂອງພວກເຮົາໄດ້. ມີຫຼາຍວິທີ ທີ່ພວກເຮົາສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງໃນເວລາຮ່ວມເພດ. ແຕ່ວ່າມີພຽງວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດປົກປ້ອງພວກເຮົາ ຈາກ ພຕພ ແລະ ການຖືພາແບບບໍ່ຕ້ອງການໄດ້. ມີໃຜສາມາດຕອບໄດ້ແດ່ວ່າມັນແມ່ນຫຍັງ? (ຖົງຢາງອະນາໄມ!). ແມ່ນແລ້ວ, ຖົງຢາງອະນາໄມ ແມ່ນການປ້ອງກັນຮູບແບບດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາ ແລະ ຄົນຮັກຂອງ ພວກເຮົາປອດໄພຈາກການຕິດເຊື້ອ ແລະ ການແຜ່ເຊື້ອ ພຕພ. ເຊິ່ງວ່າຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນສິ່ງທີ່ສາມາດຫາໄດ້ ງ່າຍ, ສາມາດຫາຊື້ໄດ້ຕາມຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ຮ້ານມິນິມາດ ເຊິ່ງວ່າພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼາຍກວ່າສິ່ງອື່ນ. ກ່ອນອື່ນພວກເຮົາມາເບິ່ງການສາທິດວິທີໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ.

2. ເບິ່ງວິດີໂອກ່ຽວກັບຖົງຢາງອະນາໄມ (6.3)

3. ຫຼັງຈາກເບິ່ງວິດີໂອແລ້ວ ໃຫ້ແນະນຳກິດຈະກຳຕໍ່ໄປ, ແລະເວົ້າວ່າ:

ພວກເຮົາຈະໃຊ້ເວລາໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ເຝິກ ຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາກຽມພ້ອມເມື່ອເວລາຮ່ວມເພດມາເຖິງ..

4. ຈາກນັ້ນໃຫ້ນຳທ່ານໄມ້ດິນໄດ້ມາສາທິດ, ວິທີມ້ວນຖົງຢາງອະນາໄມ ພ້ອມອະທິບາຍເທື່ອລະຂັ້ນຕອນ. ຈົ່ງບອກຢ່າງຊັດເຈນທີ່ສຸດວ່າ ດິນໄດ້ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ໃຊ້ແທນຂອງອະໄວຍະເພດຊາຍ. ຫ້າມໃຊ້ດິນໄດ້ລະຫວ່າງມີເພດສຳພັນຕົວຈິງ! ເມື່ອທ່ານຢູ່ກັບຄືນຮັກ, ໃຫ້ສອດຖົງຢາງອະນາໄມໃສ່ອະໄວຍະເພດ ແຕ່ຢ່າໄປສອດໃສ່ດິນໄດ້.
5. ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເຝິກກ້ຽງຖົງຢາງເປັນຄູ່. ຫຼັງຈາກຝຶກສວມຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຖອດຖົງຢາງອະນາໄມຢ່າງຖືກຕ້ອງປະມານສອງສາມນາທີ, ເມື່ອຮຽບຮ້ອຍແລ້ວໃຫ້ເກັບທ້ອນເຄື່ອງມື ຖືວ່າສຳເລັດກິດຈະກຳ. ຢ່າລືມເຕືອນນັກຮຽນວ່າ ຄວນຈັດການແນວໃດກັບຖົງຢາງອະນາໄມທີ່ໃຊ້ແລ້ວ.
6. ສະຫຼຸບກິດຈະກຳ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນວິທີທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດໃນການຢູ່ຢ່າງປອດໄພ.
 ຄວນພັກຖົງຢາງອະນາໄມໄປນຳຕະຫຼອດ ຫາກທ່ານພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ.

6.4 ພາກສະຫຼຸບ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ: ກ່ອງຄໍາຖາມ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ຖາມຫາກໃຜມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບທິມງານແພດສຸກສາລາ, ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອສໍາລັບບົດຮຽນບົດນີ້.

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ6ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

1. ອ່ານຄໍາຖາມທໍາອິດ
 2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄໍາຕອບ
 3. ທວນຄືນຄໍາຕອບທີ່ຖືກ
 4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
 5. ນັບຈໍານວນຄືນທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈໍານວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
 6. ອ່ານຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສໍາລັບຄໍາຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
 7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄືນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄໍາຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
 8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈໍານວນຢູ່ໃນຟອມ
 9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສໍາລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
-
2. ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນໃນບົດທີ 6:
 1. ມີການຄຸມກຳເນີດຫຼາຍປະເພດ;
 2. ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍລ້ວນແຕ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ
 3. ຂໍ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ສຸກສາລາ ເພື່ອສຶກສາຫາວິທີການທີ່ເຫັນວ່າເໝາະສົມກັບຕົວທ່ານ.

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ.
ຫາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄໍາຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ພະຍາຍາມຍົກເຂົ້າວ່າຄໍາຖາມບໍ່ມີຖືກຫຼື ຜິດສາມາດຖາມໄດ້ເລີຍທຸກຢ່າງເປັນການຮຽນຮູ້.
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນໍາຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ນໍາພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ – ຈົ່ງອ່ານເພື່ອກະກຽມກ່ອນເລີ່ມບົດທີ 6
ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ການຈະເລີນພັນ - ການຄຸມກຳເນີດ

ຈົ່ງເລືອກຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

**ເວລາທີ່ຄູ່ຮັກມີຖົງຢາງອະນາໄມຕິດຕົວ
ແມ່ນສະແດງເຖິງອັນໃດ?**

- a. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄວ້ໃຈຄູ່ຮັກຂອງຕົນເອງ
- b. ບ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ
- c. ຄູ່ຮັກລາວກຳລັງນອກໃຈ
- d. ຍ້ອນທີ່ຜ່ານມາຄູ່ຮັກຂອງຕົນເອງເຄີຍມີເພດສໍາພັນນໍາຫຼາຍຄົນ

ຄໍາຕອບ: B

**ການຄຸມກຳເນີດທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດຕິດ
ຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນຄວນເຮັດແນວໃດ?**

- a. ຍິງ ຫຼື ຊາຍໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງເວລາມີເພດສໍາພັນ
- b. ການກິນຢາຄຸມຫຼັງຈາກມີເພດສໍາພັນ
- c. ການຫຼັ່ງນອກ (ຫຼັ່ງນໍ້າອະສຸຈິອອກທາງນອກ)
- d. ການເຮັດໝັ້ນຍິງ ຫຼື ຊາຍ

ຄໍາຕອບ: A

ຢາຄຸມກຳເນີດ ແລະ ຄວາມຮັບຜິດຊອບ

- ທຸກໆຄົນ ບໍ່ວ່າຍິງ ຫຼື ຊາຍ ອາຍຸສໍາໃດກໍຕາມລ້ວນແຕ່ມີສິດໃນການຊອກຫາຄໍາປຶກສາກ່ຽວກັບວິທີການຄຸມກຳເນີດ.
- ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ແມ່ນມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຫຼາຍເທົ່າກັນ ສະນັ້ນ, ການໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເວລາມີເພດສໍາພັນ, ບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າໃຫ້ແຟນຂອງເຈົ້າບອກ ແລະ ບໍ່ຕ້ອງຄິດວ່າແຟນຂອງເຈົ້າຈະໄປນອນນໍາຄົນອື່ນ ຫຼື ບໍ່ເຊື່ອໃຈເຈົ້າ ຖ້າລາວມີຖົງຢາງອະນາໄມຕິດໂຕ, ແຕ່ທີ່ຈິງແລ້ວຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າຢາກປ້ອງເຈົ້າ.

ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບໃດທີ່ມີຢູ່ປະເທດລາວ?

- ມີຫຼາຍວິທີເຊັ່ນວ່າ: ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຊາຍ, ຖົງຢາງອະນາໄມຜູ້ຍິງ, ສັກຢາຄຸມກຳເນີດ, ຮ່ວງອະນາໄມ, ຢາເມັດ, ການເຮັດໝັ້ນຍິງ/ຊາຍ ແລະ ການຝັງເຂັມ.

ການຄຸມກຳເນີດໃນເວລາສຸກເສີນ

- ກໍລະນີເຈົ້າມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ຫຼື ໃຊ້ແລ້ວເກີດຖົງຢາງອະນາໄມຈິກຂາດ, ແມ່ນຕ້ອງໄດ້ບອກແຟນຂອງເຈົ້າ, ເຈົ້າສາມາດໄປເອົາຢາຄຸມສຸກເສີນໄດ້ຢູ່ສູນຮັກສາສຸຂະພາບໄວໜຸ່ມເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາ, ແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຕິດພະຍາດທາງເພດສໍາພັນໄດ້.
- ຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນນີ້ຈະໄດ້ຜົນ ຖ້າກິນພາຍໃນສາມມື້ ຫຼັງຈາກມີເພດສໍາພັນ. ສະນັ້ນຕ້ອງຮີບດ່ວນໄປຫາໝໍ ເພື່ອເອົາຢາຄຸມກຳເນີດສຸກເສີນ.
- ແຕ່ລະວິທີຂອງການຄຸມກຳເນີດ ແມ່ນບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນໄດ້ ຍົກເວັ້ນການໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມ.
- ສະນັ້ນເພື່ອຄວາມປອດໄພ ຕ້ອງໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງ. ເຈົ້າສາມາດເລືອກໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມຍິງ ຫຼື ຊາຍກໍໄດ້ເວລາມີເພດສໍາພັນ.
- ວິທີຮັບຮູ້ການຄຸມກຳເນີດ, ການຖອດອອກ ແລະ ນໍ້າຢາຂ້າອະສຸຈິ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີລູກໄດ້.

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ການວາງແຜນຄອບຄົວມີຜົນດີແນວໃດ?
(ມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄຳຕອບ)

- a. ເຮັດໃຫ້ເສດຖະກິດຄອບຄົວດີຂຶ້ນ
- b. ສາມາດລ້ຽງລູກໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ
- c. ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງມີເວລາພັກຜ່ອນ
- d. ຖືກໝົດ

ຄຳຕອບ: D

ການວາງແຜນຄອບຄົວໝາຍເຖິງການຫ້າມ
ບໍ່ໃຫ້ເອົາລູກແມ່ນ ຫຼື ບໍ່?

- a. ແມ່ນ
 - b. ບໍ່ແມ່ນ
- ຄຳຕອບ: D

ຄຳຕອບ: B

ໝາຍເຫດ: ມັນບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງການກົດກັນບໍ່ໃຫ້ ມີລູກ ແຕ່ມັນເປັນທາງເລືອກຂອງເຈົ້າໃນການຕັດສິນໃຈວ່າເມື່ອໃດເຈົ້າຈະເອົາລູກອີກ, ເອົາຈັກຄົນ ແລະ ຄວາມຖີ່ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໃນຕອນນີ້ ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບສິດທິສຸຂະພາບ ທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ລວມທັງ ການວາງແຜນຄອບຄົວເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ ບໍ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເຈົ້າເອງ.

ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບການວາງແຜນຄອບຄົວ?

- ຍ້ອນວ່າການມີເພດສຳພັນເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດ ຊຶ່ງແຕ່ລະຄົນມີສິດທິໃນການມີເພດສຳພັນ.
- ຍ້ອນວ່າໄວໜຸ່ມລາວຜູ້ທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ບໍ່ແຕ່ງງານລ້ວນແຕ່ມີເພດສຳພັນ.
- ຍ້ອນວ່າໄວໜຸ່ມລາວທີ່ຢູ່ເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ຕົວເມືອງກໍມີເພດສຳພັນ.
- ຍ້ອນວ່າຖ້າເຈົ້າຕ້ອງການມີເພດສຳພັນໃນຕອນນີ້ ຫຼື ໃນອະນາຄົດ, ເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ວິທີປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ແລະ ຄູ່ຮັກຂອງເຈົ້າເພື່ອຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບທີ່ດີ.
- ຍ້ອນວ່າເຈົ້າມີສິດທິໃນການຮຽນຮູ້ວິທີການປ້ອງກັນການຖືພາແບບບໍ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຍ້ອນວ່າເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບຜົນທີ່ຕາມມາຖ້າເຈົ້າບໍ່ໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ.

ການວາງແຜນຄອບຄົວໝາຍເຖິງຫຍັງ?

ມັນບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງການກົດກັນບໍ່ໃຫ້ມີລູກ ແຕ່ມັນເປັນທາງເລືອກຂອງເຈົ້າໃນການຕັດສິນໃຈວ່າເມື່ອໃດເຈົ້າຈະເອົາລູກອີກ, ເອົາຈັກຄົນ ແລະ ຄວາມຖີ່ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວໃນຕອນນີ້ ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ສາມາດມີລູກອີກ ເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບສິດທິສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ລວມທັງການວາງແຜນຄອບຄົວເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເຈົ້າເອງ.

ບົດຮຽນ 7

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ເອັດຈີໂອວີ/ເອດສ໌

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ເອັດຈີໂອວີ, ລວມທັງເອດສ໌ ຈຶ່ງພື້ນໃຈວ່າຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ມີຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າ ຕົນຈະສາມາດໄປປຶກສາທິມງານບໍລິການສຸຂະພາບ ແລະ ກວດພະຍາດໄດ້ຢູ່ໃສ.

ຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນ:

1. ພຕພ ໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ຄົນໜຶ່ງຜ່ານການຕິດຕໍ່ທາງເພດ;
2. ເອສໂອວີ ເປັນໄວຣັສທີ່ຕິດຕໍ່ຜ່ານການແລກປ່ຽນຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ (ລວມມີ ເລືອດ, ອະສຸຈິ, ຂອງແຫຼວໃນຊ່ອງຄອດ, ແລະ ນໍ້າເມືອກທີ່ທະວານໜັກ) ເຊິ່ງຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ອາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້;
3. ຖົງຢາງອະນາໄມ ສາມາດປ້ອງກັນທັງ ພຕພ ແລະ ເອັດຈີໂອວີ ແລະ ເອດສ໌ ໄດ້ດີທີ່ສຸດ;
4. ຫາກທ່ານສົງໄສວ່າອາດໄດ້ຮັບພະຍາດ ພຕພ ຫຼື ເຊື້ອ ເອັດຈີໂອວີທ່ານຄວນໄປພົບແພດທີ່ສຸກສາລາເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາ.

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ພຕພ (7.2.1)

ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ເອັດຈີໂອວີ(7.2.2)

ໂລກຫອນໄກ່ (7.2.3)

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້:





ບັດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (7.2) - 8 ແຜ່ນ

ບັດສະຖານະການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ (7.4) – 3 ບັດ

ຊຸດເຄື່ອງຊຽນ:

ເຂົ້າໜົມອົມ (4-5 ສີຕ່າງກັນ), ກະວ່າພຽງພໍ 3 ກ້ອນຕໍ່ຄົນ

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບົກເຝິດ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
7.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນບົດທີ 6 -ການຄຸມກຳເນີດ	ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຟີດ	20 ນາທີ
7.2 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ	ຮຽນຮູ້ເລື່ອງ ພຕພ, HIV/AIDS HPV	ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ພຕພ (7.2.1) ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ເອສໄອວີ (7.2.2) ວິດີໂອກ່ຽວກັບ HPV (7.2.3) ບັດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (7.2)	40 ນາທີ
7.3 ກິດຈະກຳ	ເກມການເຊື່ອມຕໍ່ - ພຕພ ຕິດຕໍ່ກັນທາງໃດ?	ຂະໜົມອົມ (4 ຫຼື 5 ສີ/ປະເພດ)	15 ນາທີ
7.4 ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ	ການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ	ບັດສະຖານະການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ (7.4), ເຈ້ຍ, ບິກເຟີດ	30 ນາທີ
7.4 ພາກສະຫຼຸບ	ຄຳຖາມສຳຄັນຕ່າງໆ		15 ນາທີ

7.1 ພາກເປີດ (20 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບົກເຜີດ

ກວດກາຈຳນວນພົນ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ທວນຄືນບົດຮຽນ:

1. ທົບທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບການຄຸມກຳເນີດ.
2. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອະທິບາຍສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ໃນອາທິດກ່ອນ. ຂຽນຄຳຕອບທຸກຂໍ້ລົງໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່.

ຈຸດປະສົງ:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້. **ແລະເວົ້າວ່າ:**

ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະມາເວົ້າເຖິງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກຕ່າງໆ ລວມເຖິງ ເອັດຈີໂອວີ/ເອດສ໌.

7.2 ວິດີໂອ & ການສົນທະນາ - ພຕພ ແມ່ນຫຍັງ? ເອັດຈີໂອວີ/ເອດສ໌.ແມ່ນຫຍັງ? (40 ນາທີ)

ວິດີໂອ

ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ພຕພ (7.2.1)

ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ເອັດຈີໂອວີ(7.2.2)

ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ຫຼຸດຫອນໄກ່ (7.2.3)

ອຸປະກອນ:

ບັດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (7.2)

ນໍາສະເໜີ:

1. ຖາມທຸກຄົນກຸ່ມວ່າ ພວກເຂົາຮູ້ຫຍັງແດ່ກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ຕ່າງໆ.

- ມີໃຜຮູ້ບໍ່ວ່າ ໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ຫຼື ພຕພ ແມ່ນຫຍັງ?
- ມີໃຜຮູ້ບໍ່ວ່າ ເອັດຈີໂອວີ ແມ່ນຫຍັງ?
- ທ່ານເຄີຍໄດ້ຍິນກ່ຽວກັບໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນແນວໃດແດ່?
- ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນຖ້າທ່ານເປັນພະຍາດ ພຕພ?

2. ແນະນຳວິດີໂອ ພ້ອມເວົ້າວ່າ:

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນວິດີໂອສັ້ນ 2 ເລື່ອງກ່ຽວກັບ ພຕພ ແລະ ເອັດຈີໂອວີ. ມັນຈະສອນໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ວ່າພະຍາດພວກນີ້ເປັນແນວໃດ ແລະ ພວກເຮົາຄວນເຮັດແນວໃດ.

ສາຍວິດີໂອ 1 ພຕພ

1. ສາຍວິດີໂອ 7.2.1: ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ພຕພ
2. ຖາມຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ພ້ອມອະທິບາຍວ່າ:
 - ຮູບເງົາເລື່ອງນີ້ກ່ຽວກັບຫຍັງ
 - ທ່ານຮູ້ຈັກ ຊື່, ອາການ ແລະ ຜົນຂອງ ພຕພ ໃດບໍ່?
3. ສະແດງ ບັດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (7.2.1 – 7.2.6) ເທື່ອລະ ແຜ່ນ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ລະບຸ ແລະ ສົນທະນາກ່ຽວກັບ ອາການ, ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບ.



ເອກະສານອ້າງອີງພະຍາດ ພຕພ

ມີເຊື້ອແບັດທິເຣຍ, ໄວຣັສ ແລະ ເຊື້ອລາກວ່າ 30 ຊະນິດສາມາດແຜ່ເຊື້ອຜ່ານການມີເພດສໍາພັນ. ໃນນັ້ນ 8 ຊະນິດແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບພະຍາດ ພຕພ ເປັນສ່ວນໃຫຍ່.

ໄວຣັສ 4 ປະເພດສາມາດປົນປົງໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ເຊັ່ນ: ຊີພິລິສ, ໂລກໜອງໃນ, ໜອງໃນທຽມ ແລະ ໂຕຣໂຄໂມນາຊິສ.

ມີໄວຣັສອີກ 4 ຊະນິດ ທີ່ບໍ່ສາມາດປົນປົງໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ເຊັ່ນ: ຕັບອັກເສບບີ, ເຣີມທີ່ອະໄວຍະວະເພດ, ເອັດຈີໂອແລະ ຫຼຸດຫອນໄກ່.

ພະຍາດ ພຕພ ສ່ວນໃຫຍ່ແຜ່ເຊື້ອດ້ວຍການສໍາຜັດທາງເພດສໍາພັນ, ລວມມີການມີເພດສໍາພັນທາງຊ່ອງຄອດ, ທາງຮູທະວານ ແລະ ທາງປາກ.

ເຊື້ອພະຍາດບາງຊະນິດສາມາດແຜ່ກະຈາຍຜ່ານທາງເລືອດໄດ້.

ທ່ານສາມາດຕິດພະຍາດ ພຕພ ໂດຍທີ່ບໍ່ສະແດງອາການໄດ້.

ອາການທົ່ວໄປຂອງພະຍາດ ພຕພ ໄດ້ແກ່:

ລົງຂາວ, ຮູ້ສຶກຂັດ ຫຼື ແສບເວລາປັດສະວະສໍາລັບຜູ້ຊາຍ, ມີບາດແຜທີ່ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ເຈັບປວດ ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.

[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

ສາຍວີດີໂອ 2 ເອສໄອວີ/ເອດສ໌

1. ສາຍວີດີໂອ 7.2.2 ຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນກ່ຽວກັບ ຂໍ້ມູນ ພະຍາດ ເອັດຈີໄອວີ/ໂລກເອດສ໌



2. ຖາມຄົນໃນກຸ່ມວ່າ:

- ວີດີໂອນີ້ ອະທິບາຍກ່ຽວກັບ ພະຍາດ ເອັດຈີໄອວີຫຍັງແນ່?
- ເອັດຈີໄອວີກ່ຽວຂ້ອງກັບ ໂລກເອດສ໌ ແນວໃດ?
- ພະຍາດ ເອສໄອວີ ຕິດຕໍ່ໄດ້ແນວໃດ
- ພວກເຮົາຈະປົກປ້ອງໂຕເອງຈາກພະຍາດ ເອັດຈີໄອວີໄດ້ແນວໃດ?

3. ສະແດງ ບັດ ເອັດຈີໄອວີ/ໂລກເອດສ໌ (7.2.7) ແລະ ສົນທະນາກ່ຽວກັບ ອາການ, ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບ.

ເອກະສານອ້າງອີງພະຍາດ ເອັດຈີໄອວີ

ເອສໄອວີ ແມ່ນໄວຣັດ ທີ່ລົງຜົນກະທົບຕໍ່ ຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ ໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກການ ເຈັບເປັນ.

ໂລກເອດສ໌ ແມ່ນ ພາວະຂັ້ນສູງ ຂອງການຕິດເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ (ໂລກພູມຕ້ານທານບົ່ງພ່ອງທີ່ໄດ້ຮັບມາ) ໂດຍການ ພັດທະນາຂອງມະເຮັງບາງຊະນິດ, ການຕິດເຊື້ອ ຫຼື ອາການຮຸນແຮງອື່ນໆ ທີ່ມີການປົນປົວໄລຍະຍາວ.

ເອັດຈີໄອວີ ສາມາດຕິດຕໍ່ໄດ້ໂດຍການແລກປ່ຽນນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ ຈາກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ເລືອດ, ນໍ້ານົມແມ່, ນໍ້າອະສຸຈິ ແລະ ນໍ້າໄຫຼອອກທາງຊ່ອງຄອດ.

ເອັດຈີໄອວີ ຍັງສາມາດຕິດຕໍ່ ຈາກແມ່ສູ່ລູກ ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ.

ບຸກຄົນທົ່ວໄປ ບໍ່ສາມາດຕິດເຊື້ອຜ່ານການສໍາພັນທົ່ວໄປ ໃນປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ການຈູບ, ກອດ, ຈັບມື, ຫຼື ນໍາໃຊ້ເຄື່ອງ ຮ່ວມກັນ, ອາຫານ ຫຼື ນໍ້າ.

ພຶດຕິກຳແລະເງື່ອນໄຂທີ່ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ ລວມມີ:

- ມີການຮ່ວມເພດທາງຮູທະວານຫຼືຊ່ອງຄອດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ;
- ມີການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນປະເພດອື່ນ ເຊັ່ນ: ພະຍາດຊີພິລິດ, ເລີມ (ຕຸ່ມນໍ້າໃສ່), ໜອງໃນ ທຽມ, ໜອງໃນແທ້ ແລະ ເຊື້ອແບັກທີເຣຍຊ່ອງຄອດ;
- ນໍາໃຊ້ເຂັມສັກຢາ, ສະແລັງ ແລະ ອຸປະກອນສັກຢາອື່ນໆ ລວມທັງອຸປະກອນ ສໍາລັບສັກຜິວໜັງຮ່ວມກັນ;
- ໄດ້ຮັບການສັກຢາທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ການຟອກເລືອດ ແລະ ການປ່ຽນເນື້ອເຍື່ອ, ແລະຂັ້ນຕອນການປົນປົວທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຕັດ ຫຼື ການເຈາະທີ່ບໍ່ມີໄດ້ອະເຊື້ອ; ແລະ
- ປະສົບບາດເຈັບຈາກເຂັມປັກໂດຍບັງເອີນ, ລວມທັງພະນັກງານແພດ

ສາຍວີດີໂອ 3 ຫຼຸດຫອນໄກ່

1. ສາຍວີດີໂອ ໂຄສະນາເຜີຍແຜ່ ການສິດວັກຊິນ ຫຼຸດຫອນໄກ່.

2. ຖາມຄົນໃນກຸ່ມວ່າ:

- ທ່ານເຄີຍເຫັນວີດີໂອ ຫຼື ໂພສເຕີກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ນີ້ ຫຼື ບໍ່?
- ທ່ານຮູ້ ຫຼື ບໍ່ວ່າມັນເວົ້າເຖິງຫຍັງ?
- ເປັນຫຍັງແມ່ຍິງຈຶ່ງຄວນສິດວັກຊິນ ຫຼຸດຫອນໄກ່?
- ມັກປົກປ້ອງທ່ານຈາກພະຍາດຫຍັງ?
- ຕ້ອງສັກວັກຊິນນີ້ຢູ່ໃສ ແລະ ສັກເມື່ອໃດ?

3. ສະແດງ ບັດ ຫຼຸດຫອນໄກ່ອອກມາ (7.2.8) ແລະ ສົນທະນາກ່ຽວກັບ ອາການ, ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນສະທ້ອນ.



ຂໍ້ມູນອ້າງອີງກ່ຽວກັບການສິດວັກຊິນຂອງພະຍາດຫຼຸດຫອນໄກ່:
 ການສິດວັກຊິນຂອງສູນໂຮງໝໍນອ້ຍ. ສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ.
 ວັກຊິນໜຶ່ງຊະນິດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນພັນທາງເພດກໍຄືວັກຊິນ ຂອງພະຍາດຫຼຸດ
 ຫອນໄກ່.
 ວັກຊິນຊະນິດນີ້ຊ່ວຍປ້ອງກັນມະເຮັງປາກມົດລູກ.
 ຕອນນີ້ເປີດສັກໃຫ້ເດັກຍິງໃນໂຮງຮຽນ ອາຍຸລະຫວ່າງ 10-14 ປີ.
 ຫາກຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວັກຊິນ ຂອງພະຍາດຫຼຸດຫອນໄກ່ ສາມາດສອບຖາມທີ່ຄລິນິກ ບໍລິການ

4. ສະຫລຸບ: ອະທິບາຍ, ເປັນຫຍັງການໄປໂຮງຫມໍນ້ອຍຈຶ່ງສໍາຄັນ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ບາງຄົນຄິດວ່າເມື່ອມີເພດສໍາພັນກັບອີກຄົນໜຶ່ງ, ແມ່ນກໍາລັງມີສ່ວນຮ່ວມກັບຜູ້ນັ້ນພຽງຄົນດຽວ. ໃນເມື່ອຄວາມຈິງແລ້ວ ທ່ານອາດໄດ້ສໍາຜັດກັບບຸກຄົນທີ່ເຄີຍມີເພດສໍາພັນກັບຫຼາຍຄົນມາກ່ອນ ທ່ານເອງກໍບໍ່ຮູ້ຄືກັນວ່າ ບຸກຄົນອື່ນເຄີຍມີກິດຈະກຳທາງເພດກັບຜູ້ອື່ນໆ ຫຼື ຄູ່ນອນຫຼາຍຄົນມາກ່ອນ. ດ້ວຍເຫດນີ້ ທ່ານ ຈຶ່ງຈໍາເປັນຕ້ອງເຫັນຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ປ້ອງກັນຕົນເອງໃຫ້ປອດໄພເສຍກ່ອນ. ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ ໃນການປົກປ້ອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພ. ທັງປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ ພຕພ.

7.3 ກິດຈະກຳ- ເກມເຊື່ອມຕໍ່ ພຕພ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ເຂົ້າໜົມອົມ (4 ຫຼື 5 ສີ), ພຽງພໍກັບນັກຮຽນໂດຍແບ່ງເຂົ້າໜົມ 3 ກ້ອນຕໍ່ຄົນ.

ວິທີຫຼິ້ນ

1. ນຳສະເໜີເກມ. ແລະເວົ້າວ່າ:

ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດ ພຕພ, ພວກເຮົາຈະພາກັນຫຼິ້ນເກມກ່ອນເລັກໜ້ອຍ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

- ໃຊ້ເຂົ້າໜົມອົມ 4 ຫຼື 5 ສີ
- ແຈກໃຫ້ຄົນລະສີເທົ່າກັນ (ເຂົ້າໜົມອົມສີດຽວກັນຄົນລະ 3 ກ້ອນ)
- ຈາກນັ້ນໃຫ້ເວລາພວກເຂົາ 3 ນາທີ ເພື່ອຢ່າງໄປອ້ອມຮອບ ແລະ ແລກປ່ຽນເຂົ້າໜົມອົມກັບຄົນອື່ນ.
- ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ທຸກຄົນກັບມານຶ່ງບ່ອນເກົ່າ ແລະ ສັ່ງເກດເບິ່ງເຂົ້າໜົມອົມໃນມື. ແລະຖາມວ່າ:
 - ທ່ານຍັງມີເຂົ້າໜົມອົມສີດຽວຢູ່ ຫຼື ບໍ່?
 - ທ່ານຄິດວ່າເປົ້າໝາຍຂອງເກມແມ່ນຫຍັງ?

2. ຫຼັງຈາກຫຼິ້ນເກມແລ້ວ ຈົ່ງອະທິບາຍກ່ຽວກັບເກມ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ເຂົ້າໜົມອົມແຕ່ລະສີແມ່ນຕົວແທນຂອງ ພຕພ ແລະ ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານ ແລກປ່ຽນເຂົ້າໜົມອົມນັ້ນໝາຍເຖິງການມີເພດສຳພັນຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ປ້ອງກັນ ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ສູງຫຼາຍທີ່ທ່ານຈະຕິດພະຍາດ ພຕພ ຈາກຄົນນັ້ນ. ເມື່ອພວກເຮົາມີເພດສຳພັນກັບໃຜຄົນໜຶ່ງ ພວກເຮົາຕ້ອງຄຳນຶງວ່າ ອາດຈະມີຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ພວກເຮົາບໍ່ຮູ້ກ່ຽວກັບຄົນນັ້ນ ວ່າພວກເຂົາເຄີຍມີເພດສຳພັນກັບໃຜມາແດ່ ແລະ ຄົນເຫຼົ່ານັ້ນເຄີຍມີເພດສຳພັນກັບໃຜອື່ນໆອີກ ເຊິ່ງພະຍາດຕ່າງໆອາດໄດ້ແຜ່ໃຫ້ຄົນເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວ. ສະນັ້ນ, ສິ່ງສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພຂອງຕົວເອງ ແລະ ນຳໃຊ້ສິ່ງປ້ອງກັນຈິ່ງສຳຄັນສະເໝີ.

3. ໃຊ້ຄຳຖາມຕໍ່ໄປນີ້ເພື່ອຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:

- ສາມາດກວດພະຍາດ ເອັດຈໄອວີ ແລະ ພຕພ ໄດ້ຢູ່ໃສ?
- ຄລີນິກສູນສຸຂະພາບທຳການກວດຫາເຊື້ອ ເອັດຈໄອວີ ແລະ ພະຍາດ ພຕພ ໄດ້ແນວໃດ?
- ຍ້ອນຫຍັງການໄປພົບແພດທີ່ຄລີນິກສຸຂະພາບຈິ່ງສຳຄັນ

7.4 ການເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ – ການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດສະຖານະການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ (7.4); ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຜິດຂອງແຕ່ລະກຸ່ມ

ເຮັດວຽກກຸ່ມ:

1. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນ 3 ກຸ່ມ. ຍາຍບັດສະຖານະການພະຍາດ ພຕພ ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ. ໃຫ້ພວກເຂົາອ່ານເລື່ອງຢູ່ໃນບັດ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມ. ພວກເຂົາຄວນຈົດໃສ່ໃນເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່.



7.4.1 ການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ

ກຸ່ມ 1:

ປູ ແລະ ອາທິດ ເປັນສ່ຽວກັນມາແຕ່ຄາວຍັງນ້ອຍ. ເດັກຊາຍທັງສອງເຄີຍຫຼິ້ນນໍາກັນທຸກວັນ. ພວກເຂົາມັກຂຶ້ນຕົ້ນໄມ້ ແລະ ໄປຫາແມ່ໃນແມ່ນໍ້ານໍາກັນ. ຕອນນີ້ພວກເຂົາໄດ້ 15 ປີແລ້ວ ແລະ ປູກໍປ່ຽນໄປ. ປູເລີ່ມເອົາຊຸດແມ່ຍິງມານຸ່ງ ແລະ ແຕ່ງໜ້າ. ລາວມັກອອກໄປຫຼິ້ນກັບໝູ່ແມ່ຍິງ. ສ່ວນອາທິດແມ່ນເຂົາໄປຫຼິ້ນກັບປູແລ້ວ, ແຕ່ກໍຍັງຄິດຮອດສ່ຽວຮັກສະເໝີ.

- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກແນວໃດຖ້າ ປູ ເປັນສ່ຽວຮັກຂອງຕົນ?
- ທ່ານຄິດວ່າ ປູ ເຮັດຜິດ ຫຼື ບໍ່?
- ທ່ານຈະຄິດຫຍັງບໍ່ຫາກມີຄົນເຫັນທ່ານກໍາລັງໂອ້ລົມ ຫຼື ໄປຫຼິ້ນກັບປູ?
- ເພື່ອນທີ່ດີຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ຍ້ອນຫຍັງ? / ເປັນຫຍັງຈຶ່ງເຮັດບໍ່ໄດ້?

ກຸ່ມ 2

ໄພ - ເຊິ່ງເປັນສ່ຽວຂອງແຂກ ໄດ້ເດີນທາງກັບບ້ານພາຍຫຼັງໄປຍາມພີ່ນ້ອງຢູ່ໃນເມືອງ.

ໄພ - ໄດ້ຍິນຄົນຊ່າວ່າ ແຂກອອກໄປກິນເບຍກັບພີ່ນ້ອງຂອງຕົນ ແລະ ພວກເຂົາກໍຮູ້ຈັກກັບຜູ້ຊາຍຈໍານວນໜຶ່ງ. ຊ່າວລືຊ່າວ່າ: ນັບແຕ່ມື້ນັ້ນເປັນຕົ້ນມາ ແຂກ ມັກຈະໄປຄລີນິກເພື່ອປົວພະຍາດ ພຕພ. ແຂກໄດ້ຊວນ ໄພ ໄປຢ່າງຫຼິ້ນນໍາກັນ. ໄພບໍ່ຮູ້ຈະເຮັດແນວໃດ. ນາງກັງວົນໃຈກັບເລື່ອງທີ່ຊ່າວບ້ານຄິດກ່ຽວກັບແຂກ -- ແລ້ວພວກຊ່າວບ້ານຈະຄິດແນວໃດກັບໄພ.

- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກແນວໃດຖ້າ ແຂກ ເປັນສ່ຽວຮັກຂອງຕົນ?
- ທ່ານຄິດວ່າ ແຂກ ເຮັດຜິດ ຫຼື ບໍ່?
- ທ່ານຈະຄິດຫຍັງບໍ່ ຫາກມີຄົນເຫັນທ່ານກໍາລັງໂອ້ລົມກັບແຂກ?
- ເພື່ອນທີ່ດີຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ຍ້ອນຫຍັງ? / ເປັນຫຍັງຈຶ່ງເຮັດບໍ່ໄດ້?

ກຸ່ມ 3:

ອາທິດ ເຂົ້າປິ່ນປົວພະຍາດຢູ່ໂຮງໝໍ. ຜົນກວດເລືອດຫາເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ ຂອງເຂົາອອກມາເປັນບວກ. ແພດຖາມເຂົາວ່າ ມີຈັກຄົນທີ່ເຂົາໄດ້ມີເພດສໍາພັນຮ່ວມກັນ. ແພດບອກໃຫ້ເຂົາເລົ່າຄວາມຈິງທັງໝົດ. ເພື່ອບອກເລົ່າກ່ຽວກັບປັນຫາຂອງຕົນ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ບັນດາຄູ່ນອນເຫຼົ່ານັ້ນ ໄປກວດຫາເຊື້ອໂລກກ່ອນທີ່ຈະໄປແຜ່ເຊື້ອໃຫ້ຄົນອື່ນ. ອາທິດ ມີເພດສໍາຄັນກັບຜູ້ຍິງຄົນໜຶ່ງ ເຊິ່ງອາໄສຢູ່ໃນບ້ານດຽວກັນ ແລະ ອີກຄົນໜຶ່ງຢູ່ຕ່າງໝູ່ບ້ານ. ເຂົາເປັນຫ່ວງຍ້ານຄົນໃນຊຸມຊົນຈະຮູ້ຂ່າວວ່າ ເຂົາຕິດເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ ຖ້າເຂົາຍອມບອກໃຫ້ແມ່ຍິງສອງຄົນໄປກວດເລືອດ.

- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກແນວໃດທາກຕິກຢູ່ໃນສະຖານະການດຽວກັບອາທິດ?
- ທ່ານຈະບອກພວກແມ່ຍິງ ຫຼື ບໍ່?
- ທ່ານຄິດຍ້ານຄົນອື່ນຮູ້ເລື່ອງນີ້ ຫຼື ບໍ່?
- ຍ້ອນຫຍັງ? / ເປັນຫຍັງຈຶ່ງເຮັດບໍ່ໄດ້?

2. ແຕ່ລະກຸ່ມຂຶ້ນນໍາສະເໜີສະຖານະການ ແລະ ແນະນໍາວິທີການດໍາເນີນການໃຫ້ກັບກຸ່ມອື່ນ.

3. ນໍາສະເໜີຂໍ້ມູນບາງຢ່າງກ່ຽວກັບການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ.

ເມື່ອເຮົາຫາກຄິດລົບກັບໃຜບາງຄົນ ແລະ/ຫຼື ເລືອກປະຕິບັດຕໍ່ພວກເຂົາ - ເນື່ອງຈາກມີບາງສິ່ງທີ່ບົ່ງບອກລັກສະນະຂອງພວກເຂົາໃນສັງຄົມ -- ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ອາຍຸ, ເພດ, ເຊື້ອຊາດ, ສາສະໜາ, ລົດນິຍົມທາງເພດ ຫຼື ສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ -- ພວກເຮົາເອີ້ນວ່າ ການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ.

ການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມ ອາດມາຈາກຕົວຂອງທ່ານເອງເຊັ່ນກັນ -- ຫາກທ່ານຄິດຕໍ່ຕົນເອງໃນທາງລົບ.

4. ໃຫ້ກຸ່ມປຶກສາກັນກ່ຽວກັບຄໍາຖາມຕໍ່ໄປນີ້:

- ທ່ານພໍຈະຄິດອອກກ່ຽວກັບກໍລະນີ ຂອງການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໝູ່ບ້ານຂອງຕົນໄດ້ ຫຼື ບໍ່?
- ຍ້ອນຫຍັງການບໍ່ຍອມຮັບທາງສັງຄົມຈຶ່ງເປັນສິ່ງບໍ່ດີ?
- ພວກເຮົາຈະປ້ອງກັນໄດ້ແນວໃດ?

7.5 ພາກສະຫຼຸບ (15 ນາທີ)

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

ເຫັນດີ / ບໍ່ເຫັນດີກັບຄຳຖາມ

1. ຈົ່ງອ່ານຄຳຖາມເທື່ອລະຂໍ້ -- ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມລະບຸດ້ວຍການຍົກນິ້ວໄປມືຂຶ້ນຫາກຕົນເຫັນດີ ຫຼື ສັກຫົວນິ້ວໄປມືລືງ ຫາກບໍ່ເຫັນດີກັບຂໍ້ຄວາມດັ່ງກ່າວ.

- ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ/ເອດສ໌ ໄດ້ ຈາກການກອດ ຫຼື ຈຸບຜູ້ທີ່ຕິດເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ (ຜິດ, ທ່ານສາມາດຕິດເຊື້ອເອັດຈີໄອວີໄດ້ ໂດຍການແລກປ່ຽນຂອງແຫຼວໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ການມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ປ້ອງກັນ)
- ທ່ານບໍ່ສາມາດຮັບເອົາເຊື້ອພະຍາດ ພຕພ ໄດ້ ຫາກທ່ານມີຄວາມສຳພັນກັບຄູ່ແຕ່ງດອງຜູ້ດຽວ (ຜິດ, ຫາກຄູ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ທ່ານມີເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນກ່ອນຈະມາຮັກມັກກັນ ທ່ານອາດສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດ ພຕພ ໄດ້)
- ເດັກຊາຍ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນພັນທາງເພດ (ຜິດ, ທັງເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງຕ້ອງເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ)
- ທ່ານຕ້ອງແຕ່ງງານຈົ່ງຈະກວດຫາພະຍາດ ພຕພ ໄດ້ (ຜິດ, ທຸກຄົນສາມາດເຂົ້າກວດພະຍາດ ພຕພ)
- ມີພຽງຜູ້ຄ້າປະເວມີເທົ່ານັ້ນ ທີ່ມີໂອກາດຕິດພະຍາດ ພຕພ (ຜິດ, ໃຜກໍຕາມທີ່ມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ມີການປ້ອງກັນ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດພະຍາດ ພຕພ)
- ການມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ປ້ອງກັນ ເປັນວິທີໜຶ່ງໃນການຕິດເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ (ຖືກຕ້ອງ, ໃຜກໍຕາມທີ່ມີເພດສຳພັນໂດຍບໍ່ມີການປ້ອງກັນ ຄວນໄດ້ຮັບການກວດຫາເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ)
- ທ່ານບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າມີໃຜຕິດເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ/ເອດສ໌ ພຽງແຕ່ເບິ່ງພວກເຂົາຈາກພາຍນອກ (ຖືກຕ້ອງ)
- ປັດຈຸບັນຍັງບໍ່ມີວິທີປິ່ນປົວເຊື້ອ ເອັດຈີໄອວີ ຫຼື ເອດສ໌ (ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້)
- ເຊື້ອເອັດຈີໄອວີຈະຝັງຕົວຢູ່ໃນກະແສເລືອດ (ຖືກຕ້ອງ)
- ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຮັບການອະນຸຍາດຈາກຄູ່ຮັກຂອງທ່ານກ່ອນຈະໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດ (ຜິດ)
- ທ່ານຄວນຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດກັບຜູ້ຕິດເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ ຫຼື ເອດສ໌ (ຜິດ, ທ່ານບໍ່ສາມາດຕິດເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ ຫຼື ເອດສ໌ໄດ້ຫາກພຽງແຕ່ສຳຜັດຈາກພາຍນອກ)

2. ທົບທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສຳຄັນໃນບົດທີ 7:

1. ພຕພ ໝາຍເຖິງການຕິດເຊື້ອຈາກຄົນໜຶ່ງໄປສູ່ຄົນໜຶ່ງຜ່ານການຕິດຕໍ່ທາງເພດ;
2. ເອັດຈີໄອວີ ເປັນໄວຣັສທີ່ຕິດຕໍ່ໄດ້ທາງເພດສຳພັນ ເຊິ່ງຖ້າຫາກບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ອາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້;
3. ຖົງຢາງອະນາໄມ ສາມາດປ້ອງກັນທັງ ພຕພ ແລະ ເອັດຈີໄອວີ ໄດ້ດີທີ່ສຸດ;
4. ຫາກທ່ານສົງໄສວ່າ ອາດເປັນ ພຕພ ຫຼື ເອັດຈີໄອວີ ທ່ານຄວນໄປພົບແພດທີ່ສຸກສາລາ.

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ.
ທາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄໍາຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ໃຫ້ເຕືອນວ່າບໍ່ມີ
ຄໍາຖາມໃດຜິດ ທຸກຄໍາຖາມແມ່ນເພື່ອການຮຽນຮູ້
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນໍາຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ຂໍ້​ມູນ​ສໍາ​ລັບ​ຜູ້​ນໍາ​ພາ​ກິດ​ຈະ​ກຳ​ເພື່ອນ​ສອນ​ເພື່ອນ— ຈົ່ງ​ອ່ານ​ເພື່ອ​ກະ​ກຽມ​ກ່ອນ​ເລີ່ມ​ບົດ​ທີ 7 ສິດ​ທິ​ສຸຂະ​ພາບ​ທາງ​ເພດ
ແລະ ພະ​ຍາດ​ໂລກ​ເອດ 18

ຈົ່ງ​ເລືອກ​ຄຳ​ຕອບ​ທີ່​ຖືກ​ຕ້ອງ​ທີ່​ສຸດ

ເສັ້ນ​ທາງ​ໃດ​ແນ່​ທີ່ ເອຈ.ໄອ.ວີ HIV ສາມາດ
ແຜ່​ກະ​ຈາຍ

- a. ທາງ​ເພດ​ສໍາ​ພັນ
- b. ທາງ​ເລືອດ (ຈາກ​ເລືອດ​ຄົນ​ທີ່​ຕິດ​ເຊື້ອ​ໄປ​ສູ່​ຄົນ​ອື່ນ)
- c. ຈາກ​ແມ່ ທີ່​ຕິດ​ເຊື້ອ​ໄປ​ສູ່​ລູກ​ໃນ​ຂະ​ນະ​ທີ່​ເກີດ​ເດັກ
- d. ຖືກ​ໝົດ

ໃນ​ຄວາມ​ເຂົ້າ​ໃຈ​ຂອງ​ເຈົ້າ​ກ່ຽວ​ກັບ ພຕພ ຄິດ​ວ່າ​ຂໍ້​ໃດ
ຖືກ​ຕ້ອງ​ທີ່​ສຸດ

- a. ຜູ້​ທີ່​ຕິດ​ເຊື້ອ ເອຈ.ໄອ.ວີ ສາມາດ​ປິ່ນ​ປົວ​ໃຫ້
ຫາຍ​ຂາດ​ໄດ້
- b. ຜູ້​ທີ່​ຕິດ​ເຊື້ອ ເອຈ.ໄອ.ວີ ບໍ່​ສາມາດ​ຢູ່​ຮ່ວມ
ກັບ​ບຸກ​ຄົນ​ອື່ນ​ໄດ້
- c. ຜູ້​ທີ່​ຕິດ​ເຊື້ອ ເອຈ.ໄອ.ວີ ແລ້ວ​ຖືກ​ຍຸງ​ກັດ,
ຈາກ​ນັ້ນ​ຍຸງ​ຕົວ​ນັ້ນ​ສາມາດ​ແຜ່​ເຊື້ອ​ພະ​ຍາດ ເອຈ.
ໄອ.ວີ ໄດ້
- d. ຜິດ​ໝົດ

ຄຳ​ຕອບ: D

ຄຳ​ຕອບ: D

ເອດສ໌ ຫຼື ໂລກ​ພາວະ​ພູມ​ຄຸ້ມ​ກັນ​ບົກ​ພ່ອງ

ເກີດ​ຈາກ​ເຊື້ອ​ໄວຣັສ​ຊີ້ (ເອັດຈີໄອວີ) ເມື່ອ​ໄວຣັສ ເອັດຈີໄອວີ ເຂົ້າ​ສູ່​ຮ່າງ

ກາຍ​ຈະ​ໄປ​ທຳ​ລາຍ​ເມັດ​ເລືອດ​ຂາວ ເຮັດ​ໃຫ້​ພູມ​ຄຸ້ມ​ກັນ​ໃນ​ຮ່າງ​ກາຍ​ມີ​ຄວາມ​ບົກ​ຜ່ອງ ເຮັດ​ໃຫ້​ຕິດ​ເຊື້ອ​ແລະ ເປັນ​ມະ​ເຮັງ​ບາງ
ຊະ​ນິດ​ໄດ້​ງ່າຍ​ກວ່າ​ຄົນ​ບົກ​ກະ​ຕິ ອາດ​ຈະ​ຮຸນ​ແຮງ ແລະ ຊຳ​ເຮື້ອ​ຈົນ​ເສຍ​ຊີ​ວິດ​ໃນ​ທີ່​ສຸດ.

ການ​ແຜ່​ກະ​ຈາຍ​ຂອງ​ພະ​ຍາດ ສາມາດ​ແບ່ງ​ການ​ແຜ່​ກະ​ຈາຍ​ໄດ້​ດັ່ງ​ນີ້:

- ✓ ທາງ​ເພດ​ສໍາ​ພັນ ໂດຍ​ການ​ຮັບ​ເອົາ​ນໍ້າ​ກາມ ຫຼື ນໍ້າ​ໃນ​ຊ່ອງ​ຄອດ​ເຂົ້າ​ໄປ​ທາງ​ບາດ​ແຜທີ່​ເກີດ​ຈາກ​ການ​ຮ່ວມ​ເພດ ເຮັດ​ໃຫ້
ເຊື້ອ​ເຂົ້າ​ໄປ​ໃນ​ຮ່າງ​ກາຍ​ໄດ້​ງ່າຍ ແລະ ເປັນ​ຊ່ອງ​ທາງ​ການ​ແຜ່​ກະ​ຈາຍ​ໄດ້.
- ✓ ທາງ​ເລືອດ ໂດຍ​ການ​ຖ່າຍ​ເລືອດ ຖ້າ​ຫາກ​ຜູ້​ໄດ້​ຮັບ​ການ​ຖ່າຍ​ເລືອດ​ໄດ້​ຮັບ​ເລືອດ​ທີ່​ມີ​ເຊື້ອ​ກໍ​ຈະ​ເຮັດ​ໃຫ້​ຕິດ​ເຊື້ອ​ໄດ້ ຫຼື ຖ້າ
ຫາກ​ໃຊ້​ເຂັມ​ສັກ​ຢາ​ຮ່ວມ​ກັບ​ຜູ້​ທີ່​ມີ​ເຊື້ອ​ເອສ​ກໍ​ສາມາດ​ເຮັດ​ໃຫ້​ຕິດ​ເຊື້ອ​ໄດ້.
- ✓ ຈາກ​ແມ່​ສູ່​ລູກ ເດັກ​ຈະ​ມີ​ໂອ​ກາດ​ໄດ້​ຮັບ​ເຊື້ອ​ຈາກ​ແມ່​ທີ່​ຕິດ​ເຊື້ອ​ໃນ​ລະ​ຫວ່າງ​ຖື​ພາ, ລະ​ຫວ່າງ​ການ​ເກີດ​ລູກ ຫຼື ການ​ກິນ​ນົມ
ແມ່.
- ✓ ການ​ປິ່ນ​ປົວ​ເອດສ໌ ໃນ​ປະ​ຈຸ​ບັນ​ແມ່ນ​ຍັງ​ບໍ່​ທັນ​ມີ​ຢາ​ຮັກ​ສາ​ໃຫ້​ຫາຍ​ຂາດ​ໄດ້​ເທື່ອ ແຕ່​ມີ​ການ​ດູ​ແລ​ຮັກ​ສາ​ຜູ້​ປ່ວຍ ຫຼື ຜູ້​ທີ່
ຕິດ​ເຊື້ອ​ໃຫ້​ມີ​ຊີ​ວິດ​ທີ່​ຍືນ​ຍາວ​ຂຶ້ນ ແລະ ມີ ພູມ​ຕ້ານ​ທານ​ທີ່​ດີ​ຂຶ້ນ ໂດຍ​ການ​ໃຊ້​ຢາ​ຕ້ານ​ໄວຣັສ​ໃນ​ການ​ຫຼຸດ​ປະ​ລິ​ມານ​ໄວຣັສ
ແລະ ການ​ເພີ່ມ​ລະ​ດັບ​ພູມ​ຕ້ານ​ທານ.

ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ – ປະເພດຂອງໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ

ຈົ່ງເລືອກຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

- | | |
|--|---|
| <p>ເຊື້ອ ເອັດຈີໂອວີ (ເອດສ໌) ແມ່ນການຕິດເຊື້ອປະເພດໃດ?</p> <p>a. ກາຝາກ</p> <p>b. ແບັກທີເຣຍ</p> <p>c. ໄວຣັສ</p> <p>d. ເຊື້ອລາ (ເຊື້ອເຫັດ)</p> | <p>ໜອງໃນແທ້ ແລະ ໜອງໃນທຽມ ແມ່ນການຕິດເຊື້ອປະເພດໃດ?</p> <p>a. ກາຝາກ</p> <p>b. ແບັກທີເຣຍ</p> <p>c. ໄວຣັສ</p> <p>d. ເຊື້ອລາ (ເຊື້ອເຫັດ)</p> |
|--|---|

ຄໍາຕອບ: C

ຄໍາຕອບ: B

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນມີຫຼາຍເຊື້ອເຊັ່ນ:

ແບັກທີເຣຍ:

- ✓ ໜອງໃນແທ້
- ✓ ໜອງໃນທຽມ
- ✓ ພະຍາດຊີພິລິດ
- ✓ ພະຍາດຕຸ່ມໃສອະໄວຍະວະເພດ
- ✓ ຝິໝາກມ່ວງ
- ✓ ພະຍາດອັກເສບຕາໃນເດັກເກີດໃໝ່ (ຍ້ອນເຊື້ອໜອງໃນທຽມ)

ໄວຣັສ:

- ✓ ພະຍາດຫອນໄກ່ອະໄວຍະວະເພດສືບພັນ
- ✓ ເຊື້ອໄວຣັສ ເອັດຈີໂອວີ (ເອດສ໌)
- ✓ ໄວຣັສຕັບອັກເສບຊະນິດ B

ກາຝາກ:

- ✓ ເຫົາຢູ່ຂະໂມ່ມ
- ✓ ການຊຶມເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອ ທີ່ກໂຊໂມນາດ

ເຊື້ອລາ:

- ✓ ການຊຶມເຊື້ອຈາກເຊື້ອແຄນດີດັສ
- ✓ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ.
- ✓ ຊະນິດຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ເຈົ້າສາມາດບອກຄົນອື່ນທີ່ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຈາກການສັງເກດລັກສະນະຮູບຮ່າງຂອງລາວໄດ້?

- a. ຖືກ
- b. ຜິດ

ໃນຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບ ພຕພ ຄິດວ່າຂໍ້ໃດຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

- a. ຄົນທີ່ມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນມາກ່ອນ (ພະຍາດໃດກໍໄດ້) ສາມາດປິ່ນປົວພະຍາດໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ຫາຍຂາດຈາກພະຍາດຕະຫຼອດຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ
- b. ເຮົາສາມາດເບິ່ງລັກສະນະ, ຮູບຮ່າງໜ້າຕາໄດ້ວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ
- c. ຄົນທີ່ເຄີຍເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນສາມາດກັບມາເປັນຄົນອີກຖ້າຫາກວ່າພວກເຂົາມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ປ້ອງກັນອີກ
- d. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄປກວດເບິ່ງພຽງແຕ່ໄປຊື້ຢາມາກິນຈາກຮ້ານຂາຍຢາກໍໄດ້

ຄຳຕອບ: B

ຄຳຕອບ: C

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ພຕພ ເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ພວກເຮົາຄວນຮູ້ ວ່າມັນມີການແຜ່ກະຈາຍເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ວິທີປ້ອງກັນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ແນວໃດ. ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຈະບໍ່ຄ່ອຍມີອາການທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນຢ່າງຊັດເຈນ. ສິ່ງສຳຄັນຄືເຮົາຄວນໄປກວດ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃຫ້ໄວທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອທີ່ຈະບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອມີການແຜ່ກະຈາຍ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບໃນໄລຍະຍາວ. ຄົນຜູ້ໜຶ່ງສາມາດຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຊະນິດ.

- ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນມີຫຼາຍຊະນິດ.
- ຊະນິດທີ່ເປັນໄວຣັສ ເຊັ່ນວ່າ: ເຊື້ອໄວຣັສ ເອຈ.ໄອ.ວີ (ເອດສ໌), ໄວຣັສຕັບອັກເສບຊະນິດ B ແລະ ພະຍາດຫອນໄກ່ອະໄວຍະວະເພດສືບພັນ. ຖ້າຫາກເຮົາຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ເປັນຊະນິດ ໄວຣັສ ມັນຈະຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍເຮົາຕະຫຼອດໄປ. ເຮົາສາມາດປິ່ນປົວອາການຂອງພະຍາດໄດ້ ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍຮູ້ສຶກແຂງແຮງດີ ແຕ່ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້.
- ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຊະນິດທີ່ເປັນ ແບັກທີເຣຍເຊັ່ນ: ໜອງໃນທຽມ, ໜອງໃນແທ້ ແລະ ພະຍາດຊີຟິລິດ.
- ພວກມັນຍັງມີຈຳພວກຊະນິດທີ່ເປັນແມ່ກາຝາກເຊັ່ນ: ການຊົມເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອ ທິກໂຊໂມນາດ ແລະ ເທົາຢູ່ຂະໂມ່ມ.
- ຢາສາມາດປິ່ນປົວເຊື້ອທີ່ເປັນແບັກທີເຣຍ, ກາຝາກ ແລະ ເຊື້ອລາ (ເຊື້ອເທັດ) ໄດ້ ແຕ່ຖ້າຫາກຄົນມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ປ້ອງກັນອີກພວກເຂົາກໍຈະກັບມາເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນຄືນອີກກໍໄດ້.

ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ເອັດຈ໌ໄອວີ

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ອາການຂອງຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໜອງໃນແທ້ ຈະເປັນແນວໃດ?

- a. ພວກເຂົາຈະມີແຕ່ເຈັບຫົວ ແລະ ເປັນໄຂ້ເທົ່ານັ້ນ
- b. ພວກເຂົາຈະມີອາການປວດຫຼັງ ແລະ ຂາ
- c. ພວກເຂົາຈະມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຫຼັງຈາກມື້ໜຶ່ງຜ່ານໄປ
- d. ຜິດໝົດທຸກຂໍ້

ຄຳຕອບ: D

ເມື່ອ ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຕິດເຊື້ອ ໜອງໃນແທ້ ຫຼື ໜອງໃນທຽມ, ຈະເປັນແນວໃດ?

- a. ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງທຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຈະມີອາການໄຂ້ທັນທີ
- b. ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງທຸກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອຈະມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກທັນທີ
- c. ແຕ່ລະຄົນຈະບໍ່ສະແດງອາການຄືກັນ, ສະນັ້ນສິ່ງສຳຄັນຄືເຮົາຕ້ອງໝັ່ນໄປກວດເມື່ອທີ່ຮ່ວມເພດແບບບໍ່ໄດ້ບັ້ງກັນ.
- d. ແມ່ຍິງຈະມີອາການໃຫ້ເຫັນກ່ອນເຊັ່ນ: ຮູ້ສຶກຄັນ ແລະ ເຈັບ

ຄຳຕອບ: C

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະບໍ່ຄ່ອຍຮູ້ວ່າ ພວກເຂົາເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນເພາະວ່າ ມັນບໍ່ໄດ້ສະແດງອາການຫຍັງໃຫ້ເຫັນຊັດເຈນ ຫຼື ອາດບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ຮ່າງກາຍເຮົາຜິດປົກກະຕິ. ເມື່ອເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນມາຢູ່ໃນຮ່າງກາຍໃນຂະນະໜຶ່ງ (ປະມານ 1 ອາທິດ ຫຼື ດົນກວ່ານີ້), ບາງເທື່ອຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າມີບາງອາການທີ່ຢູ່ພາຍໃນ ແລະ ບໍ່ປາກົດໃຫ້ເຫັນຢູ່ພາຍນອກ.

- ✓ ຕົວຢ່າງ: ບາງອາການທີ່ພົບເຫັນເລື້ອຍໆຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໃນແຕ່ລະຢ່າງມີດັ່ງນີ້:

ແບັກທີເຣຍ:

- ✓ ໜອງໃນແທ້: ສຳລັບຜູ້ຊາຍ – ຮູ້ສຶກແສບຮ້ອນເວລາຖ່າຍເປົາ, ມີໜອງໄຫຼອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດ (ສີຂາວ, ເຫຼືອງ ຫຼື ຂຽວ) ໝາກອັນທະຮູ້ສຶກເຈັບ ຫຼື ໄຄ້ຂຶ້ນ, ສຳລັບແມ່ຍິງ – ແມ່ຍິງບາງຄົນຮູ້ສຶກເຈັບເວລາຍ່ຽວ ຫຼື ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ.
- ✓ ໜອງໃນທຽມ : ບໍ່ຄ່ອຍປະກົດເຫັນອາການປານໃດ. ແມ່ຍິງບາງຄົນລົງຂາວເປັນສີເຫຼືອງຫຼາຍ, ເຈັບ ແລະ ແສບເວລາຍ່ຽວ.
- ✓ ພະຍາດຊີພິລິດ: ມີຕຸ່ມໃນອະໄວຍະວະເພດຊຶ່ງສາມາດຫາຍໄດ້ດ້ວຍຕົວມັນເອງ. ຫຼັງຈາກສອງຫາສາມອາທິດ ຫຼື ເດືອນໜຶ່ງໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຢາ, ມີຜິດຢູ່ບໍລິເວນຝາມືຫຼື ຝາຕີນ, ປວດຂໍ້, ມີໄຂ້, ເຈັບຄໍ.

- ຜົນທີ່ຕາມມາຕໍ່ສຸຂະພາບ ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ໄດ້ປິ່ນປົວແມ່ນຜູ້ທີ່ມີ ພຕພ ສາມາດເຈັບປ່ວຍ, ມີໄຂ້ຂຶ້ນ, ສາມາດເຮັດໃຫ້ເປັນໝັນໄດ້, ມີລູກນອກພິກ, ເປັນປະດົງ, ພຕພ ທີ່ເປັນແບັກທີເຣຍສາມາດປົວໃຫ້ຫາຍຂາດໄດ້ ແຕ່ສາມາດກັບມາເປັນອີກຖ້າວ່າມີການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ປອດໄພ.

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ເວລາຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອພະຍາດຫອນໄກ່ໃນອະໄວ
ຍະວະເພດສືບພັນ ຈະເປັນແນວໃດ?

- a. ພວກເຂົາສາມາດໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ແລະ ຫາຍຂາດຈາກໄວຮັສ
- b. ພວກເຂົາຈະເປັນໄດ້ພຽງແຕ່ຄັ້ງດຽວໃນຊີວິດພວກເຂົາ
- c. ພວກເຂົາຈະມີບາດແຜ ຫຼື ຕຸ່ມສະເພາະແຕ່ຢູ່ ຮິມສົບ
- d. ຜິດໝົດທຸກຂໍ້

ຄຳຕອບ: D

ເວລາທີ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຕິດເຊື້ອເທົ່າຢູ່
ຂະໂມ້ມ, ມັນຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນ?

- a. ຈະມີກິ່ນແຮງ ແລະ ນ້ຳໜອງໄຫຼອອກບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ
- b. ພວກເຂົາຈະຮູ້ສຶກຄັນບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ສາມາດເຫັນຕົວເຫຼົ່າໄດ້
- c. ພວກເຂົາຈະມີເທົາຢູ່ເທິງຫົວ
- d. ພວກເຂົາບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງເລີຍ

ຄຳຕອບ: B

ໄວຮັສຫອນໄກ່ອະໄວຍະວະເພດສືບພັນ

ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນທີ່ພົບເຫັນໂດຍທົ່ວໄປ (ໃນທົ່ວໂລກປະມານ 1 ໃນ 6 ຄົນ ອາຍຸລະຫວ່າງ 14-19 ປີທີ່ມີເຊື້ອນີ້) ອາການເຫຼົ່ານີ້ສຳລັບແມ່ຍິງຈະມີບາດແຜ ຫຼື ຕຸ່ມໃນຊ່ອງຄອດ, ອາການສຳລັບຜູ້ຊາຍ ຈະມີບາດແຜ ຫຼື ຕຸ່ມ ໃນອະໄວຍະວະເພດຊາຍ, ທັງຍິງ ແລະ ຊາຍສາມາດມີບາດແຜ ຫຼື ຕຸ່ມໃນກົກຂາ ຫຼື ກິ່ນ ແລະ ຢູ່ໃນປາກ ຫຼື ຮິມສົບ.ບາດແຜ ຫຼື ຕຸ່ມ ຈະເຊົາເອງ ແຕ່ວ່າຖ້າຫາກຄົນທີ່ຕິດເຊື້ອໄວຮັສອີກ ມັນກໍຈະກັບມາເປັນອີກຫຼາຍຄັ້ງໃນຕະຫຼອດຊີວິດຂອງພວກເຂົາ.

ອາການສຳລັບເທົາຢູ່ຂະໂມ້ມ

ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວອາການຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນມື້ທີ 5 ຫຼັງຈາກທີ່ບຸກຄົນນັ້ນໄດ້ຕິດເຊື້ອ. ຫຼາຍຄົນຮູ້ສຶກຄັນບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ສາມາດເຫັນຕົວເຫຼົ່າ ແລະ ໄຂ່ຂອງມັນ.ບໍລິເວນຜິວໜັງທີ່ເປັນບ່ອນມືດພວກເທົາມັກຈະອາໄສຢູ່.

ທິກໂຊໂມນາດ

ຫຼາຍຄົນອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາມີການ ການຊົມເຊື້ອທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອ ທິກໂຊໂມນາດ ມີບາງອາການສະແດງໃຫ້ເຫັນເຊັ່ນ ມີ ໜອງເປັນສີເຫຼືອງ ຫຼື ຊຽວ, ເຈັບໃນຂະນະທີ່ຢຽວ, ເຈັບແລະ ມີເລືອດອອກໃນຂະນະທີ່ມີເພດສຳພັນ.

ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

ບ່ອນໃດແນ່ທີ່ສາມາດໃຫ້ຄຳປຶກສາແລະ ການປິ່ນປົວ

ການມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນສຳລັບທຸກຄົນ, ມີຫຼາຍຂໍ້ມູນທີ່ຜິດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ, ເມື່ອເວົ້າເຖິງບັນຫານີ້ເທື່ອໃດ ຜູ້ຄົນຈະມັກອາຍ, ແຕ່ໃຫ້ນຶກໄວ້ວ່າບໍ່ແມ່ນວ່າທຸກຄົນຈະມີໂອກາດໄດ້ຮຽນເລື່ອງເພດສຶກສາ ເນື່ອງຈາກວ່າບາງຄົນອາດຈະກັງວົນວ່າ ການລົມເລື່ອງສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ມັນຈະເປັນການສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຄົນໄວໜຸ່ມໄປມີເພດສຳພັນ.

ຊຶ່ງມີຫຼາຍການວິໄຈທີ່ພົບວ່າເມື່ອໄວໜຸ່ມໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ໜ້າເຊື່ອຖືຈາກຜູ້ໃຫ່ຍ ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດມີການຕັດສິນໃຈໄດ້ດີຂຶ້ນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສາຍພົວພັນຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາເອງຢ່າງເໝາະສົມ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມແມ່ນ ໄວໜຸ່ມສາມາດລົມກັບອາຈານ, ພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ສາມາດໄວ້ໃຈໄດ້ ຂອງພວກເຂົາ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າເຂົາມີຄຳ ຖາມເພີ່ມຕື່ມອີກເຂົາຍັງສາມາດຖາມຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນເຊັ່ນວ່າ: ໝໍຕຳແຍ,ພະຍາບານ, ພະນັກງານແພດສຸກສາລາ ແລະ ພະນັກງານແພດປະຈຳໂຮງໝໍ.

ພຕພ ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ເຮົາຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ໃນການໄປກວດສຸຂະພາບ ແລະ ຮັບຢາປິ່ນປົວທີ່ມີລັກສະນະແຕກຕ່າງກັນ.

ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ

- ✓ ພຕພ ມີຫຼາຍຊະນິດທີ່ເຮົາຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ ໃນການໄປກວດສຸຂະພາບ ແລະ ຮັບຢາປິ່ນປົວທີ່ມີລັກສະນະ
- ✓ ເມື່ອທີ່ເຄີຍປິ່ນປົວເຊົາແລ້ວ ຄົນເຈັບຍັງສາມາດກັບມາເປັນຄົນອີກເມື່ອທີ່ມີເພດສຳພັນແບບບໍ່ປ້ອງກັນ.

ຜົນສະທ້ອນຕໍ່ສຸຂະພາບເມື່ອທີ່ເຮົາບໍ່ໄປປິ່ນປົວ. ຄົນທີ່ເຈັບຈະມີອາການຈະໜັກຂັ້ນເລື້ອຍໆ ເຖິງຂັ້ນເປັນໝັນ ຫຼື ເສຍຊີວິດໄດ້.

ບົດຮຽນ 8

ມາໂອ້ລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດກັນເທາະ

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ເພື່ອເນັ້ນໜັກເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການສື່ສານ, ເພື່ອສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈ ແລະ ແນະນຳບາງເຄື່ອງມືໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ເພື່ອນຳໃຊ້ໃນການສົນທະນາກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ການສື່ສານກັບຄູ່ຮັກຂອງທ່ານໃນເລື່ອງເພດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງຍິນຍອມ ແລະ ຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈກັບການເລືອກທາງເພດ;
2. ທັງຄູ່ຕ້ອງໃຫ້ຄວາມຍິນຍອມໃນການມີເພດສຳພັນ.

ອຸປະກອນ:

ວິດີໂອ: ວິດີໂອຂອງ ພຕພ – ການສື່ສານເລື່ອງເພດແບບປອດໄພ (8.3)

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ ໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 8: ບັດສະຖານະການທາງເພດທີ່ປອດໄພ (8.4)

ຊຸດເຄື່ອງຊຽນ: ໝາກບານ
ກ່ອງຄຳຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
8.1 ພາກເປີດ	ສະຫຼຸບບົດຮຽນທີ 7	ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1) ໝາກບານ	20 ນາທີ
8.2 ການສ້າງ ບັນຍາກາດ	ເກມສ້າງບັນຍາກາດ - ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ແລະ ການສື່ສານທີ່ດີ	ບໍ່ມີ	20 ນາທີ
8.3 ວິດີໂອ ແລະ ການສົນທະນາ	ການສື່ສານກັບຄູ່ຮັກເລື່ອງການມີເພດສຳພັນທີ່ ປອດໄພ	ວິດີໂອ ພຕພ – ການມີ ເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ (8.3)	40 ນາທີ
8.4 ກິດຈະກຳ	ຝຶກໂອ້ລົມເລື່ອງການມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພກັບ ຄູ່ຮັກ	ບັດສະຖານະການທາງເພດ ທີ່ປອດໄພ (8.4)	20 ນາທີ
8.5 ພາກສະຫຼຸບ	ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ	ກ່ອງຄຳຖາມ	20 ນາທີ

8.1 ພາກເປີດ (20 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 1.1 ໝາກບານ

ກວດກາຈຳນວນພົນ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ສະຫຼຸບຈາກບົດທີ 7: ໂຍນໝາກບານ

ວິທີຫຼິ້ນ:

- ໃຫ້ທຸກຄົນນຶ່ງອ້ອມເປັນວົງມົນ
- ທົບທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບເຊື້ອເອັດຈີໂອວີ ແລະ ພະຍາດ ພຕພ.
- ໂຍນໝາກບານໄປຮອບໆວົງມົນຄ່ອຍໆ ຜູ້ທີ່ຮັບໝາກບານໄດ້ຕ້ອງເວົ້າເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ຈາກບົດຮຽນ ຄັ້ງກ່ອນ, ຫຼື ຮູ້ສຶກແປກໃຈ, ຫຼື ສິ່ງທີ່ຢາກບອກໝູ່ເພື່ອນ.
- ຈາກນັ້ນກໍໂຍນໝາກບານໃຫ້ຄົນອື່ນຕໍ່
- ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກຄົນໄດ້ຫຼິ້ນເກມ ແລະ ແບ່ງປັນຄວາມຄິດເຫັນຂອງຕົນ

ຈຸດປະສົງຂອງບົດທີ 8:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ບົດຮຽນບົດນີ້ ພວກເຮົາຈະມາສົນທະນາກັນວ່າ ເປັນຫຍັງການໂອ້ລົມເລື່ອງແພດຢ່າງປອດໄພກັບຄູ່ຮັກຂອງທ່ານຈຶ່ງສຳຄັນ ແລະ ພວກເຮົາຈະເວົ້າເລື່ອງນີ້ດ້ວຍຄວາມໝັ້ນໃຈແນວໃດ.

8.2 ການສ້າງບັນຍາກາດ – ເກມສ້າງບັນຍາກາດ (20 ນາທີ)

ວິທີຫຼິ້ນ:

1. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຢືນອ້ອມກັນເປັນວົງມົນກາງຫ້ອງຮຽນ
2. ອະທິບາຍວ່າ ມີນີ້ພວກເຮົາຈະມາສົນທະນາກັນກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດກັບຄູ່ຮັກຂອງຕົນ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກຄົນຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຕໍ່ກັນ ແລະ ເປີດຮັບຄວາມຄິດເຫັນຂອງຜູ້ອື່ນ. ກ່ອນຈະເລີ່ມບົດຮຽນ, ແມ່ນຈະມີການຫຼິ້ນເກມສ້າງບັນຍາກາດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໄດ້ສົນທະນາກັນ.
3. ໃຫ້ອະທິບາຍກະຕິກາໃຫ້ທຸກຄົນຟັງກ່ອນ - ກ່ອນອື່ນໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຈັບມືກັນແລ້ວພັນຮອບຕົວກັນ - ທຸກຄົນຕ້ອງຈັບມືກັນໄວ້ແບບນັ້ນໂດຍທຳມະດາປ່ອຍມື
4. ເມື່ອທຸກຢ່າງພັນກັນແລ້ວໃຫ້ເວົ້າວ່າ: 'ຢຸດ'. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງບອກໃຫ້ທຸກຄົນລອງແກ້ຮອບພັນແຂນອັນຫຍຸ້ງເຫຍື້ງນັ້ນ ແຕ່ຍັງຈັບມືກັນໄວ້ແບບນັ້ນຄືເກົ່າ.
5. ຈາກນັ້ນຕ້ອງສື່ສານກັນເພື່ອຈະບົດ, ຈຶ່ງ, ຢຽບຂ້າມ ຫຼື ລອດກ້ອງແຂນກັນເພື່ອໃຫ້ມາຍອອກຈາກກັນຈົນເປັນຮູບວົງມົນຄືເກົ່າ.

8.3 ວິດີໂອ ແລະ ການສົນທະນາ - ມາໂອ້ລົມເລື່ອງເພດທີ່ປອດໄພກັນເທາະ (40 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ວິດີໂອ: ວິດີໂອ ພຣາມ “ການມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພ” (8.3) <https://www.youtube.com/watch?v=R205pI5Za48>

ການສົນທະນາ:

1. ນໍາສະເໜີຫົວຂໍ້ ແລະເວົ້າວ່າ:

ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນ ແລະ ໂອ້ລົມເລື່ອງສຸຂະພາບການເລີນພັນ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດມາແລ້ວ, ລວມທັງ ເຫດຜົນຄວາມສໍາຄັນໃນການດູແລຕົນເອງ ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ. ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີການສົນທະນາທີ່ເບິ່ງຄືວ່າ ມັນຈະຍາກລໍາບາກສໍາລັບຄູ່ຮັກ ຫຼື ແມ່ນແຕ່ຄົນໃນຄອບຄົວ.

2. ອະທິບາຍຄວາມໝາຍຂອງຄໍາວ່າ "ການຍິນຍອມ" ແລະເວົ້າວ່າ:

ການໃຫ້ "ການຍິນຍອມ" ໝາຍເຖິງການຕົກລົງກັນຢ່າງຈິງຈັງໃນການເຮັດບາງຢ່າງ. ແບບຈິງຈັງນັ້ນກໍໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານຕ້ອງເວົ້າວ່າ "ໄດ້" ບໍ່ທີ່ບໍ່ເວົ້າວ່າ "ບໍ່" ແມ່ນບໍ່ຄືກັບການໃຫ້ຄວາມຍິນຍອມ.

3. ໃຫ້ກຸ່ມສົນທະນາວ່າ "ການຍິນຍອມ" ໃຫ້ມີເພດສໍາພັນ ໝາຍຄວາມວ່າແນວໃດ?

- ເປັນການຍິນຍອມ ຫຼື ບໍ່ຫາກບຸກຄົນນັ້ນຫຼັບຢູ່?
- ເປັນການຍິນຍອມ ຫຼື ບໍ່ຫາກບຸກຄົນນັ້ນຍ້ານຈົນບໍ່ກ້າປະຕິເສດ?
- ທ່ານຄວນມີເພດສໍາພັນກັບຄົນທີ່ບໍ່ຍິນຍອມ ຫຼື ບໍ່?
- ທ່ານຈະໝັ້ນໃຈໄດ້ແນວໃດວ່າ ຄູ່ຂອງທ່ານຍິນຍອມທີ່ຈະມີເພດສໍາພັນກັບທ່ານ?

4. ໃຫ້ກຸ່ມສົນທະນາກັນກ່ຽວກັບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ 'ຄວາມຮັກ' ແລະ ການມີເພດສໍາພັນ'

- ທ່ານຈະສະແດງຄວາມຮັກຕໍ່ຄົນຜູ້ໜຶ່ງຄືແນວໃດ?
- ທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງມີເພດສໍາພັນກັບໃຜຄົນໜຶ່ງ ເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຂົາເຫັນວ່າ ທ່ານຮັກເຂົາ ຫຼື ບໍ່?
- ການມີເພດສໍາພັນບໍ່ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ຈະສະແດງໃຫ້ຄົນທີ່ທ່ານຮັກເຫັນ. ທ່ານສາມາດສະແດງໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນວ່າ ທ່ານຮັກພວກເຂົາໄດ້ດ້ວຍວິທີໃດແດ່?
- (ເຊັ່ນ ໃຊ້ຄໍາເວົ້າ, ໃຊ້ເວລາພິສູດ, ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ, ສະແດງຄວາມເຄົາລົບ, ຈັບມື, ກອດ, ຈູບ/ຫອມ)

5. ສາຍວິດີໂອ “ການມີເພດສໍາພັນທີ່ປອດໄພ” (8.3)

6. ພາຍຫຼັງເບິ່ງວິດີໂອຈົບແລ້ວໃຫ້ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເປັນສອງສາມກຸ່ມ. ຜູ້ລະດົມເພື່ອນສອນເພື່ອນສາມາດຊ່ວຍອໍານວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ກັບແຕ່ລະກຸ່ມໄດ້. ໃຫ້ທຸກຄົນສົນທະນາກ່ຽວກັບຄໍາຖາມຕໍ່ໄປນີ້.

- ເກີດຫຍັງຂຶ້ນໃນວິດີໂອ?
- ແມ່ຍິງຄົນນັ້ນກັງວົນໃຈເລື່ອງຫຍັງ?
- ຄົນຮັກຂອງນາງຕອບສະໜອງຕໍ່ຄໍາຖາມຂອງນາງຄືແນວໃດ?
- ທ່ານສາມາດຄິດເຖິງປັນຫາອື່ນໆທີ່ນາງ ຫຼື ຄົນຮັກອາດກັງວົນໃຈ ໄດ້ ຫຼື ບໍ່?
- ພວກເຂົາສາມາດໂອ້ລົມກັນກ່ຽວກັບປັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ ໄດ້ ຫຼື ບໍ່?
- ວິທີທີ່ດີໃນການໂອ້ລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງຂອງພວກເຂົາແມ່ນຫຍັງ?

7. ສະຫຼຸບວ່າ ຄວາມສາມາດໃນການໂອ້ລົມກັນຢ່າງເປີດເຜີຍກັບຄູ່ຂອງຕົນເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ການສື່ສານມີຄວາມສໍາຄັນຢ່າງຍິ່ງ ຕໍ່ຄວາມສໍາພັນທີ່ດີຂອງຄູ່ຮັກ, ເຊິ່ງລວມເຖິງການສື່ສານກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດ. ບໍ່ມີໃຜຮູ້ວ່າທ່ານພ້ອມເມື່ອໃດ, ຕ້ອງການແບບໃດ, ຫຼື ສະບາຍໃຈ ຫຼື ບໍ່ ຍົກເວັ້ນແຕ່ວ່າທ່ານຈະບອກພວກເຂົາ. ເຊັກສ໌ບໍ່ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ທ່ານຈະສະແດງໃຫ້ຄົນຮັກເຫັນວ່າທ່ານຮັກເຂົາໄດ້ເຖິງແມ່ນທ່ານຈະຄິດວ່າຕົນເອງຍັງບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສໍາພັນ, ຂໍ້ມູນນີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ທ່ານເມື່ອທ່ານຕົກຢູ່ໃນສະຖານະການນັ້ນ.

8.4 ກິດຈະກຳ - ບັດສະຖານະການທາງເພດທີ່ປອດໄພ (20 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດສະຖານະການທາງເພດທີ່ປອດໄພ (8.4)



ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

1. ນຳສະເໜີກິດຈະກຳ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ບັດນີ້ ພວກເຮົາຈະມາສວມບົດບາດປະຕິບັດຕົວຈິງກ່ຽວກັບສະຖານະການເຫຼົ່ານີ້. ຈະມີຫຼາຍໆຄັ້ງທີ່ຜູ້ອື່ນຄິດໄປເອງວ່າ ພວກທ່ານຕ້ອງການຫຍັງ ຫຼື ພວກເຂົາອາດເດົາເອົາເອງວ່າ ສິ່ງທີ່ພວກທ່ານຕ້ອງການສິ່ງດຽວກັນກັບທີ່ພວກເຂົາຕ້ອງການ ເຊິ່ງແບບນີ້ແມ່ນມັນອັນຕະລາຍຫຼາຍ. ພວກເຮົາຕ້ອງຮຽນຮູ້ທີ່ຈະສະແດງອອກໃນສິ່ງທີ່ພວກເຮົາຢາກໄດ້ ແລະ ຕ້ອງການ, ແລະ ໃນສິ່ງທີ່ ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງການ ເພື່ອໃຫ້ເຮົາຢູ່ຢ່າງປອດໄພ ທັງມີຄວາມສຳພັນທີ່ ແລະ ມີເພດສຳພັນທີ່ປອດໄພ. ການຝຶກສົນທະນາກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະມີເພດສຳພັນ ຊ່ວຍສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະເປັນການສົນທະນາທີ່ລະອຽດອ່ອນ ແລະ ຍາກໃນການໂອ້ລົມກໍຕາມ, ແຕ່ມັນກໍເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນຫຼາຍທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງມີການສົນທະນາ. ພວກເຮົາຈະສະແດງບົດບາດສົມມຸດເປັນຄູ່. ທ່ານ ແລະ ຄູ່ສົນທະນາຂອງທ່ານ ຈະສະແດງບົດບາດເປັນຕົວລະຄອນໃນບັດເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ພວກທ່ານຈະສະແດງລະຄອນສັ້ນໆ ກ່ຽວກັບບົດສົນທະນາຂອງຕົວລະຄອນໃນບັດ.

2. ແບ່ງກຸ່ມອອກເປັນຄູ່ໃຜລາວ ແລະ ແຈກຢາຍບັດສະຖານະການໃຫ້ແຕ່ລະຄູ່ສົນທະນາກັນ ແລະ ເລີ່ມທົດລອງສະແດງ. ໃຫ້ເວລາແຕ່ລະຄູ່ປະມານ 10-15 ນາທີ ເພື່ອຝຶກພະຍາຍາມໂອ້ລົມກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນຢ່າງປອດໄພຕາມທີ່ລະບຸໄວ້ໃນບັດ.
3. ໃຊ້ວິຈາລະນາຍານ, ໃຫ້ຖາມວ່າມີໃຜຢາກສະແດງລະຄອນໃຫ້ໝູ່ເບິ່ງ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າບໍ່ມີກໍບໍ່ເປັນຫຍັງ.
4. ແລະຖາມກຸ່ມວ່າ:
 - ສິ່ງໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ການສື່ສານເລື່ອງເພດເປັນເລື່ອງຍາກ?
 - ພວກເຮົາຈະສາມາດໂອ້ລົມກັບຄູ່ຂອງຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຄືແນວໃດ?

8.5 ພາກສະຫຼຸບ (20 ນາທີ)

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ8ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

1. ອ່ານຄຳຖາມທຳອິດ
2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄຳຕອບ
3. ທວນຄືນຄຳຕອບທີ່ຖືກ
4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
5. ນັບຈຳນວນຄືນທີ່ມີຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈຳນວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
6. ອ່ານຄຳຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສຳລັບຄຳຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄືນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄຳຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈຳນວນຢູ່ໃນຟອມ
9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສຳລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສຳຄັນໃນບົດທີ 8:

1. ການສື່ສານກັບຄູ່ຮັກຂອງທ່ານໃນເລື່ອງເພດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງຍິນຍອມ ແລະ ຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈກັບການເລືອກທາງເພດ;
2. ທັງຄູ່ຕ້ອງໃຫ້ຄວາມຍິນຍອມໃນການມີເພດສຳພັນ.

ກ່ອງຄຳຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄຳຖາມຈາກກ່ອງ.
ທາກບໍ່ມີຄຳຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄຳຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ໃຫ້ເຕືອນວ່າບໍ່ມີຄຳຖາມໂງ່ໆ
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນຳຄຳຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄຳຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ຈົ່ງເລືອກຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ການມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພເຮັດໃຫ້ເກີດ
ຜົນກະທົບຄືແນວໃດ?

- a. ຖືພາແບບບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ
- b. ເຮັດໃຫ້ໄດ້ອອກໂຮງຮຽນ (ໂຈະການຮຽນ)
- c. ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ
- d. ຖືກໝົດທຸກຂໍ້

ຄໍາຕອບ: D

ຄວາມເຊື່ອໃດໃນລຸ່ມນີ້ແມ່ນຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດໆໃນການຄຸມກຳ
ເນີດ? (ມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄໍາຕອບ)

- a. ການກິນຢາຄຸມສຸກເສີນ
- b. ການຫຼິ້ນອກ
- c. ຖືງຢາງອະນາໄມເຮັດໃຫ້ການມີເພດສໍາພັນບໍ່ ຄັກ
- d. B ແລະ C ຖືກ

ຄໍາຕອບ: D

ຄວາມສ່ຽງຂອງການມີເພດສໍາພັນມີຫຍັງແດ່?

- ຄວາມສ່ຽງຂອງການມີເພດສໍາພັນ ເກີດມາຈາກການບໍ່ໃຊ້ຖືງຢາງອະນາໄມເພື່ອຄຸມກຳເນີດ ແລະ ມີເພດສໍາພັນນໍາຫຼາຍຄົນ, ການຕິດ ຫຼື ເສບຂອງມື້ນເມົາເຊັ່ນ: ເຫຼົ້າ, ເບຍ ແລະ ຢາເສບຕິດທຸກຢ່າງສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ.

ຜົນຂອງການມີເພດສໍາພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ:

- ການຖືພາທີ່ບໍ່ຕັ້ງໃຈ ແລະ ການຖືພາຖີ ເກີດມີຄວາມສ່ຽງໃນການເກີດລູກ, ແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ, ເອົາລູກອອກທີ່ບໍ່ປອດໄພ ແລະ ອອກໂຮງຮຽນ.
- ຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ລວມທັງ ເອສໄອວີ/ເອດ ທຸກຄົນມີສິດທິໃນການ ເຂົ້າເຖິງວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ປອດໄພ, ສະນັ້ນຖ້າເຈົ້າບໍ່ຢາກກາຍເປັນພໍ່ແມ່ ໃນເວລານີ້ເທື່ອ ຫຼື ຢາກສະລໍການຖືພາ ຫຼື ຢາກປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ, ເຈົ້າສາມາດລໍຖ້າຈົນກວ່າເຈົ້າພ້ອມ ຫຼື ສາມາດໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດທີ່ປອດໄພ ແລະ ມີປະສິດທິຜົນ.

ຄວາມເຊື່ອ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ຜິດກ່ຽວກັບການຄຸມກຳເນີດ

- "ຖືງຢາງອະນາໄມເຮັດໃຫ້ການມີເພດສໍາພັນບໍ່ຄັກ"
ໃນປະຈຸບັນຖືງຢາງອະນາໄມມີຫຼາຍຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເຈົ້າສາມາດເລືອກຫາແບບທີ່ເຈົ້າມັກ ແລະ ເໝາະກັບເຈົ້າ.
- "ການມີລູກໝາຍເຖິງຄວາມປອດໄພສໍາລັບຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍໃນອະນາຄົດ"
ການເປັນພໍ່ແມ່ຕ້ອງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຈົ້າສາມາດກາຍເປັນພໍ່ແມ່ໄດ້ທຸກເວລາທີ່ເຈົ້າຕ້ອງການ, ແຕ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດກັບມາເປັນໄວໜຸ່ມໄດ້ອີກຄັ້ງ, ສະນັ້ນເຈົ້າຕ້ອງຄິດໃຫ້ດີກ່ຽວກັບເວລາເໝາະສົມໃນການການສ້າງຄອບຄົວ ແລະ ຖືພາ.
- "ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດມີລູກໄດ້ຖ້າຂ້ອຍເປັນປະຈຳເດືອນ"
ຜູ້ຍິງມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ສູງທີ່ຈະມີລູກໃນຊ່ວງຕົກໄຂ່, ແຕ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດຮູ້ໄດ້ວ່າມັນຈະເກີດ.

ບົດຮຽນ 9

ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດ: ການສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາ

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມເຂົ້າໃຈວ່າ ການສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາສົ່ງຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນຄືແນວໃດ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ທາດເຫຼົ້າ, ຢາເສບຕິດ ແລະ ການສູບຢາ ສາມາດສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍທັງໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວ, ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມ ແລະ ການຖືພາ;
2. ອາຍຸທີ່ກົດໝາຍກຳນົດສຳລັບການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສູບຢາແມ່ນ 18 ປີຂຶ້ນໄປ.
3. ການນໍາໃຊ້ສານເສບຕິດອາດນຳໄປສູ່ພຶດຕິກຳສູງ.

ອຸປະກອນ:

ເຄື່ອງມືສື່ສານເພື່ອການຮຽນຮູ້ ຂອງບົດຊ້ອນທ້າຍ 9:

ບັດການໃຊ້ຢາເສບຕິດ(9.2)

ບັດເລົ່າເລື່ອງ & ສະຖານະການ (9.3)

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ໝາກບານ

ເຈ້ຍແຜນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຜີດ

ກ່ອງຄຳຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
9.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນບົດຮຽນ “ມາໂອ້ລົມເລື່ອງເພດກັນເທາະ”	ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1); ໝາກບານ	15 ນາທີ
9.2 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ	ການໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອຜ່ອນຄາຍ – ຜົນໄລຍະສັ້ນ ແລະ ຍາວ	ບັດການໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ (9.2)	45 ນາທີ
9.3 ເລື່ອງເລົ່າ ແລະ ວຽກກຸ່ມ	ສະຖານະການສ່ຽງ	ບັດເລົ່າເລື່ອງການແຕ່ງດອງ (9.3.1) ບັດກໍລະນີຄວາມສ່ຽງ (9.3.2, 9.3.3, 9.3.4)	30 ນາທີ
9.4 ສົນທະນາ	ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງການໃຊ້ທຳມະດາ ແລະ ການໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ	ເຈ້ຍແຜນໃຫຍ່ ແລະ ບົກເຝິດ	20 ນາທີ
9.5 ພາກສະຫຼຸບ	ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ	ກ່ອງຄຳຖາມ	10 ນາທີ

9.1 ພາກເປີດ (15 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 1, ໝາກບານ

ກວດກາຈຳນວນພົນ:

1. ກວດກາຈຳນວນພົນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ. ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 1.1. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່

ສະຫຼຸບຈາກບົດທີ 8: ໂຍນໝາກບານ

ວິທີຫຼິ້ນ:

- ໃຫ້ທຸກຄົນນຶ່ງອ້ອມເປັນວົງມົນ
- ທົບທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຫຼ້າສຸດກັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ກ່ຽວກັບວິທີໂອ້ລົມກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດກັບຄູ່ຂອງຕົນ.
- ໂຍນໝາກບານໄປຮອບໆວົງມົນຄ່ອຍໆ ຜູ້ທີ່ຮັບໝາກບານໄດ້ ຕ້ອງເວົ້າເຖິງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາຈື່ໄດ້ຈາກບົດຮຽນຄັ້ງກ່ອນ, ຫຼື ຮູ້ສຶກແປກໃຈ, ຫຼື ສິ່ງທີ່ຢາກບອກໝູ່ເພື່ອນ.
- ຈາກນັ້ນກໍໂຍນໝາກບານໃຫ້ຄົນອື່ນຕໍ່
- ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທຸກຄົນໄດ້ຫຼິ້ນເກມ ແລະ ແບ່ງປັນຄວາມຄິດເຫັນຂອງຕົນ

ຈຸດປະສົງຂອງບົດທີ 9:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ບົດຮຽນບົດນີ້ ພວກເຮົາຈະມາສືບທອນກັນເລື່ອງການໃຊ້ສານເສບຕິດ ເຊິ່ງລວມເຖິງການສູບຢາ, ດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາ.

9.2 ການແບ່ງປັນຂໍ້ມູນ – ການໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອຜ່ອນຄາຍ – ຜົນກະທົບໄລຍະສັ້ນ ແລະໄລຍະຍາວ (45 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດການໃຊ້ສານເສບຕິດ (9.2)

ການສົນທະນາ:

1. ໃຫ້ທຸກຄົນນັ່ງອ້ອມເປັນວົງ. ວາງບັດການໃຊ້ສານເສບຕິດລົງໃສ່ພື້ນໃຈກາງວົງມົນ. ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກ່ຽວກັບການໃຊ້ຢາເສບຕິດ ເພື່ອການຜ່ອນຄາຍປະເພດຕ່າງໆຕາມຮູບ:

- ທ່ານຮູ້ຈັກຢາເສບຕິດປະເພດໃດແດ່?
- ຜົນກະທົບຂອງຢາເສບຕິດແຕ່ລະຊະນິດມີຫຍັງແດ່? ໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວເດ?
- ສານຕ່າງໆໃນກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດປ່ຽນພຶດຕິກຳຂອງທ່ານໄດ້ ຫຼື ບໍ່? ປ່ຽນແນວໃດ, ແບບໃດ?

2. ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຜົນກະທົບທາງລົບບາງຢ່າງ ຂອງການໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ ແລະເວົ້າວ່າ:



ເຖິງແມ່ນການໃຊ້ຢາເສບຕິດ ເພື່ອການຜ່ອນຄາຍເຫຼົ່ານີ້ມັກມີຜົນ "ຮູ້ສຶກດີ" ໃນຕອນຕົ້ນ, ແຕ່ກໍມີຜົນກະທົບທາງລົບຫຼາຍຢ່າງທັງໃນໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວ ແລະການນຳໃຊ້ສານເຫຼົ່ານີ້ອາດນຳໄປສູ່ພຶດຕິກຳສ່ຽງ.

ຜົນກະທົບໄລຍະສັ້ນຂອງການໃຊ້ຢາ ເພື່ອການຜ່ອນຄາຍອາດລວມມີ:

- ການຊົງຕົວ ແລະ ການຄວບຄຸມທາງຮ່າງກາຍຍາກໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ດັ່ງນັ້ນບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກການລົ້ມ;
- ທັກສະໃນການຕັດສິນໃຈໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ດັ່ງນັ້ນບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດມີການຕັດສິນໃຈທີ່ບໍ່ຮອບຄອບ ລວມເຖິງການຕັດສິນໃຈເລື່ອງເພດ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຂັບເຄື່ອນ;
- ຄວາມຈຳອາດໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ. ດັ່ງນັ້ນ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ອາດບໍ່ສາມາດຈື່ຈຳໃນສິ່ງທີ່ຕົນເຄີຍເວົ້າ ຫຼື ເຄີຍເຮັດບາງຢ່າງລົງໄປ;
- ຄວາມແຂງກະດ້າງມີທ່າອ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ນຳໄປສູ່ອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົນເອງ ຫຼື ຜູ້ອື່ນ - ລວມທັງຄູ່ຂອງຕົນ (ອາດຈະເປັນທາງກາຍ ຫຼື ວາຈາ);
- ຜົນກະທົບທາງກາຍຍາກ ອາດລວມເຖິງການເມົາຄ້າງ, ການຖືພາແບບບໍ່ຕັ້ງໃຈ, ພະຍາດ ພຕພ, ເຊື້ອເອັດຈ໌ໄອວີ, ຫຼື ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດ; ຫຼືໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກອຸບັດເຫດ, ລົດລົ້ມ ຫຼື ລົດຕຳກັນ;

ຜົນກະທົບໄລຍະຍາວຂອງການໃຊ້ຢາເພື່ອການຜ່ອນຄາຍອາດລວມມີ:

- ການໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອການຜ່ອນຄາຍຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການເສບຕິດ ແລະເລີກໄດ້ຍາກ;
- ມັນສາມາດສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ການຮຽນຮູ້;

- ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງການເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິ ໃນການໃຊ້ເຄື່ອງຕື່ມທີ່ມີທາດເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດໃນພາຍຫຼັງ;
- ທາດເຫຼົ້າ ອາດເປັນຕົວການຂັດຂວາງການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ສຸຂະພາບໂດຍລວມໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມ,
- ຜົນກະທົບທາງອາລົມໄດ້ແກ່ ພາວະຊຶມເສົ້າ, ຄວາມວິຕົກກັງວົນ ຫຼື ຄວາມຄຽດ;
- ຢາເສບຕິດອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ ໃນຊ່ວງການຖືພາ
- ຢາເສບຕິດ ອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເດັກໃນຊ່ວງການຖືພາ ແລະ ການໃຫ້ນົມລູກ;
- ອາດສົ່ງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ປັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ເຊັ່ນ ມະເຮັງ, ປັນຫາປອດ, ຄວາມຊະລາຂອງຜິວໜັງ ແລະ ສຸຂະພາບແຂ້ວ ແລະ ຍັງສ່ຽງຕໍ່ລູກໃນຄັນ.

ເກມເຫັນດີ/ບໍ່ເຫັນດີກັບຄຳຖາມ:

1. ອະທິບາຍວິທີການຫຼິ້ນເກມໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ຢ່າງລະອຽດກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມຫຼິ້ນເກມ

- ໃຫ້ທຸກຄົນນັ່ງອ້ອມເປັນວົງມົນ. ແລ້ວອ່ານຄຳຖາມເທື່ອລະຂໍ້ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສະແດງຄຳເຫັນວ່າເຫັນດີ ຫຼື ບໍ່ເຫັນດີດ້ວຍນິ້ວໄປ້ມື.
(ຍົກນິ້ວໄປ້ມືຂຶ້ນ: ເຫັນດີ; ສັກຫົວນິ້ວໄປ້ມືລົງ: ບໍ່ເຫັນດີ)
- ຫາກບໍ່ມີຂໍ້ຕົກລົງທີ່ເປັນເອກະພາບກັນ ໃຫ້ເປີດການສົນທະນາເພື່ອຈະໄດ້ຟັງມຸມມອງຫຼາຍຢ່າງ. ຢ່າລືມເຄົາລົບຄວາມຄິດເຫັນຂອງທຸກຄົນ.
 - ທ່ານສາມາດຕື່ມໄດ້ຫຼາຍເທົ່າໃດກໍໄດ້ ຕາບໃດທີ່ທ່ານຍິ່ງກົນຫຼາຍເທົ່າໃດກໍຍິ່ງຕື່ມໄດ້ຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. (ຜິດ, ທາດເຫຼົ້າຈະເຂົ້າໄປໃນກະແສເລືອດຂອງທ່ານຊ້າລົງ ຫາກມີອາຫານຢູ່ໃນກະເພາະ. ເຊິ່ງທ່ານຈະຍັງເມົາຢູ່ແຕ່ຈະໃຊ້ເວລາດົນກວ່ານັ້ນເລັກໜ້ອຍ).
 - ໃນແມ່ຍິງ, ການຕື່ມເຫຼົ້າໃນທາງທີ່ຜິດເປັນເວລາດົນ ຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການມີລູກຍາກ ຫຼື ບໍ່? (ຜິດ, ການຕື່ມເຫຼົ້າໄລຍະຍາວ ອາດນຳໄປສູ່ປັນຫາສຸຂະພາບ ແລະ ການຈະເລີນພັນທີ່ຮ້າຍແຮງໄດ້)
 - ການສູບຢາເປັນວິທີທີ່ດີໃນການລົດນໍ້າໜັກຂອງທ່ານ ຫຼື ບໍ່? (ຜິດ, ການສູບຢາສາມາດລົດຄວາມຢາກອາຫານລົງກໍຈິງ, ແຕ່ໂດຍປົກກະຕິທ່ານຈະກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ເຊິ່ງໝາຍເຖິງພະລັງງານທີ່ມີປະໂຫຍດໜ້ອຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ສານອາຫານທີ່ດີກໍຈະສູນເສຍໄປ)
 - ປະລິມານທາດເຫຼົ້າທີ່ສູງຂຶ້ນ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ອະໄວຍະວະເພດຊາຍແຂງຕົວ ແລະ ທົນທານໄດ້ ຫຼື ບໍ່? (ຜິດ, ທາດເຫຼົ້າບໍ່ສາມາດລົດການແຂງຕົວຂອງອະໄວຍະວະເພດໄດ້)
 - ຜູ້ຄົນຈະເປັນມິດຫຼາຍຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເມົາ? (ຜິດ, ທາດເຫຼົ້າອາດເປັນຜົນເຮັດໃຫ້ເກີດອາລົມແປປ່ວນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບໃນການຕັດສິນໃຈລົດລົງ. ອາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມອົດທົນ ຫຼື ແຂງກະດ້າງໜ້ອຍລົງ)
 - ທ່ານຕ້ອງໄດ້ສູບຢາຕິດຕໍ່ກັນຫຼາຍປີ ຈຶ່ງຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບໄດ້ (ຜິດ, ການສູບຢາພຽງບໍ່ເທົ່າໃດກອກ ກໍສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໃຫ້ກັບຄວາມພິດ ແລະ ລະດັບພະລັງງານຂອງທ່ານໄດ້)
 - ການຕື່ມເຫຼົ້າເຮັດໃຫ້ຕຸ້ຍ ຫຼື ບໍ່? (ຖືກຕ້ອງ, ທາດເຫຼົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ທາດນໍ້າຕານສູງຂຶ້ນ ແລະ ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະພາໃຫ້ຄົນເຮົາຫົວຕະຫຼອດເວລາໄດ້)
 - ຫາກທ່ານຕື່ມເຫຼົ້າ, ໃຫ້ລໍຖ້າປະມານເຄິ່ງຊົ່ວໂມງກ່ອນຂັບລົດ ແລະ ທ່ານຈະບໍ່ເປັນຫຍັງ. (ຜິດ, ໃຊ້ໄດ້ສະເພາະເມື່ອທ່ານຕື່ມພຽງເລັກໜ້ອຍ, ເຊັ່ນ ¼ ຂອງເບຍໜຶ່ງແກ້ວ)

- ການສູບຢາເຮັດໃຫ້ພາວະການຈະເລີນພັນທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຫຼຸດລົງ ຫຼື ບໍ່? (**ຖືກຕ້ອງ**, ການສູບຢາສົ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການສືບພັນຂອງຮ່າງກາຍ. ອັດຕາຂອງພາວະການມີລູກຍາກໃນທັງຊາຍ ແລະ ຍິງຢູ່ທີ່ປະມານ 2 ເທົ່າຂອງອັດຕາການມີລູກຍາກທີ່ພົບຢູ່ໃນກຸ່ມຜູ້ບໍ່ສູບຢາ)
- ຄົນທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນໄປ ຈະເປັນການທຳຮ້າຍສຸຂະພາບພຽງຢ່າງດຽວ. (**ຜິດ**, ອຸບັດຕິເຫດທາງລົດຈຳນວນຫຼາຍ ແມ່ນເກີດຈາກການເມົາແລ້ວຂັບລົດ ລວມທັງການລ່ວງລະເມີດ ແລະ ອາຊະຍາກຳກໍເກີດຈາກບຸກຄົນທີ່ຢູ່ພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງສິ່ງມືນເມົາທັງນັ້ນ)
- ເບຍ ແລະ ໄວນ໌ ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເມົາຄືກັບເຫຼົ້າເຂັ້ມງູ່ເຊັ່ນ ເຫຼົ້າຂາວ (**ຜິດ**, ປະລິມານການດື່ມຈະເປັນຕົວກຳນົດລະດັບຄວາມເມົາຂອງທ່ານໄດ້)
- ການສູບຢາສາມາດບັນເທົາຄວາມຄຽດໄດ້ແມ່ນບໍ່? (**ຜິດ**, ການສູບຢາເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຖອນຢາ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຄຽດ ແຕ່ຈະບັນເທົາເລັກນ້ອຍໄດ້ ພຽງແຕ່ສູບເພີ່ມອີກບໍ່ເທົ່າໃດກອກເທົ່ານັ້ນ)
- ການສູບຢາ ແລະ ດື່ມເຫຼົ້າໃນຊ່ວງການຖືພາ ອາດສົ່ງຜົນໃຫ້ນ້ຳໜັກແຮກເກີດຂອງເດັກແດງຕ່ຳ ແລະ ມີປັນຫາສຸຂະພາບຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍແມ່ນບໍ່? (**ຖືກຕ້ອງ**, ຄວັນຈາກການສູບຢາ, ການຮັບຄວັນຢາສູບຈາກຜູ້ສູບຢາຄົນອື່ນ ແລະ ໄຟອື່ນໆ) ສົ່ງຜົນຕໍ່ການໄຫຼວຽນຂອງເລືອດໄປສູ່ລູກໃນທ້ອງໃນ
- ລະຫວ່າງການຖືພາ. ການດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີທາດເຫຼົ້າ ໃນຊ່ວງການຖືພາອາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລູກໃນທ້ອງປ່ຽນແປງໄດ້).
- ອາຍຸທີ່ກົດໝາຍກຳນົດສຳລັບການດື່ມເຫຼົ້າແມ່ນ 18 ປີຂຶ້ນໄປ (**ຖືກຕ້ອງ**, ຕາມກົດໝາຍລາວກຳນົດໄວ້ສຳລັບອາຍຸຂຶ້ນຕ່ຳໃນການດື່ມເຫຼົ້າແມ່ນ 18 ປີ).
- ເດັກນ້ອຍສາມາດຊື້ຢາສູບໄດ້ (**ຜິດ**, ຕາມກົດໝາຍລາວແລ້ວ ທ່ານຕ້ອງມີອາຍຸ 18 ປີຈຶ່ງສາມາດຊື້ຢາສູບໄດ້).

2. ສະຫຼຸບ. ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ມີອັນຕະລາຍຫຼາຍຢ່າງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການໃຊ້ສານເສບຕິດເພື່ອການຜ່ອນຄາຍ - ແຕ່ກໍມີຫຼາຍຄົນມັກໃຊ້ມັນໃນບາງຄັ້ງ - ໂດຍສະເພາະໃນໂອກາດງານສັງຄົມ ແລະ ການສະເຫຼີມສະຫຼອງຕ່າງໆ ອາຍຸທີ່ກົດໝາຍກຳນົດໃນການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສູບຢາໃນປະເທດລາວແມ່ນ 18 ປີ ສິ່ງສຳຄັນຄືຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງ ແລະ ອັນຕະລາຍເພື່ອຈະຊ່ວຍທ່ານໃນການພະຍາຍາມຫຼີກລ່ຽງມັນ.

9.3 ການສົນທະນາ -- ສະຖານະການສ່ຽງ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ບັດເລົ່າເລື່ອງການແຕ່ງດອງ (9.3.1)

ບັດກໍລະນີຄວາມສ່ຽງ (9.3.2, 9.3.3, 9.3.4)

ເລື່ອງເລົ່າ

1. ອິດທິພົນທາງສັງຄົມເປັນເຫດຜົນທີ່ໄປທີ່ເຮັດໃຫ້ໄວຮຸ່ມດື່ມເຫຼົ້າ, ເສບຢາ ຫຼື ສູບຢາ. ຈົ່ງນຳໃຊ້ບັດເລື່ອງເລົ່າເຫຼົ່ານີ້ (9.3). ແລ້ວອ່ານສະຖານະການໃຫ້ກຸ່ມຟັງ:
ນຳໃຊ້ບັດເລົ່າເລື່ອງການແຕ່ງດອງ (9.3.1), ອ່ານບົດເລື່ອງໃຫ້ກຸ່ມຟັງ ໄພ ແລະ ທອນຢູ່ທີ່ງານແຕ່ງດອງຂອງພີ່ນ້ອງ.
ເພື່ອນໃນກຸ່ມພວກເຂົາເລີ່ມດື່ມເບຍ ແລະ ຊວນທັງສອງດື່ມນຳກັນ.
ອອນ ໜຶ່ງໃນກຸ່ມເພື່ອນເຫຍັ້ນເບຍໃຫ້ທັງສອງຈົນເຕັມຈອກ.
ກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນຕ່າງກໍພາກັນຮ້ອງໂຮ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ.
ໄພ ແລະ ທອນເລີ່ມມີຄວາມສຸກ ແລະ ມືນຫົວ.



ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

2. ຈາກນັ້ນແບ່ງຈຳນວນຄົນອອກເປັນ 3 ກຸ່ມ, ແຈກບັດສະຖານະການຕໍ່ໄປນີ້ ກ່ຽວກັບເຫດການທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນກັບໄພ ແລະ ທອນ ໃນງານແຕ່ງດອງຂອງພີ່ນ້ອງພວກເຂົາ. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ ສົນທະນາກ່ຽວກັບສະຖານະການ ແລ້ວນຳສະເໜີຕໍ່ກຸ່ມໃຫຍ່.



ກຸ່ມທີ 1:

ຍິງສາວຄົນໜຶ່ງບອກໃຫ້ທອນ ພານາງໄປເຮືອນຂອງຕົນເພື່ອຈະໄປເອົາຂອງ ບາງຢ່າງ. ຍິງສາວຄົນນັ້ນດື່ມເບຍໃນປະລິມານຫຼາຍພ້ອມຊົງຕົວຍາກເວລາ ຢ່າງ. ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນ? ທອນຄວນເຮັດແນວໃດ?

ກຸ່ມທີ 2:

ໄພກັບໝູ່ເຂົ້າໄປໃນເຂດຮອບພ້ອນລຳວົງ. ມີຜູ້ຊາຍຄົນໜຶ່ງ ຢູ່ບ່ອນເຕັ້ນລຳ ທີ່ໄດ້ດື່ມເບຍໃນປະລິມານຫຼາຍ ພ້ອມສົ່ງ ສຽງດັງໂຫວກເຫວກ. ຊາຍຄົນນັ້ນ ພະຍາຍາມເຂົ້າໃກ້ ນາງໄພເພື່ອໄດ້ພ້ອນຄູ່ກັບນາງ. ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນ? ນາງ ໄພ ຄວນເຮັດແນວໃດ?

ກຸ່ມທີ 3:

ທອນ ກຳລັງເພີດເພີນກັບການໂອ້ລົມກັບຊາຍໜຸ່ມຕ່າງບ້ານເຊິ່ງເຂົາບໍ່ເຄີຍເຫັນມາກ່ອນ. ຊາຍໜຸ່ມຊວນເຂົາອອກໄປນອກ ເພື່ອສູບຢານຳກັນ. ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນ? ທອນຄວນເຮັດແນວໃດ?

9.4 ສິນທະນາ – ໃຊ້ທຳມະດາ ຫຼື ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ? (20 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບົກເຜີດ

ການສິນທະນາ:

1. ອະທິບາຍວ່າ ແມ່ນແຕ່ຜູ້ໃຫຍ່ (ອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປ) ກໍອາດຈະເປັນການຍາກທີ່ຈະໄຈ້ແຍກໄດ້ລະຫວ່າງ ການໃຊ້ຢາທຳມະດາ ແລະ ການໃຊ້ຢາເພື່ອການຜ່ອນຄາຍໃນທາງທີ່ຜິດ ເຊັ່ນ ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາສູບທີ່ມັກໃຊ້ໃນຊຸມຊົນ.
2. ໃຊ້ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ລາກເສັ້ນທາງກາງ ແລ້ວຂຽນວ່າ "ໃຊ້ທຳມະດາ" ຢູ່ດ້ານໜຶ່ງ ແລະ "ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ" ຢູ່ດ້ານກົງກັນຂ້າມ.
 - ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອະທິບາຍ ກ່ຽວກັບຊ່ວງເວລາທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ສາມາດດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສູບຢາໄດ້ (ອາຍຸເທົ່າໃດ, ຢູ່ໃສ, ເມື່ອໃດ, ໃຊ້ປະລິມານຫຼາຍເທົ່າໃດ)
 - ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມບອກສັນຍານບາງຢ່າງຂອງການ "ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ" – ໃຊ້ດົນປານໃດຈິ່ງຈະເປັນອັນຕະລາຍ?

ການອ້າງອີງ – ສັນຍານຂອງການໃຊ້ທຳມະດາ ແລະ ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ:

ໃຊ້ທຳມະດາ:

- ໃຊ້ໂດຍຜູ້ໃຫຍ່ (18 ປີຂຶ້ນໄປ)
- ໃຊ້ບາງຄັ້ງຄາວ/ດົນໆຈິ່ງໃຊ້
- ຄວບຄຸມໄດ້
- ຮູ້ສຶກດີ / ມີຄວາມສຸກ
- ບໍ່ລົບກວນການຮຽນ/ຊີວິດ

ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ:

- ໃຊ້ໂດຍເດັກນ້ອຍ (18 ປີລົງມາ)
- ໃຊ້ປະຈຳ / ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້
- ຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້
- ໃຊ້ເພື່ອລືມ / ຮູ້ສຶກຊາ
- ຍັບຍັ້ງບໍ່ໃຫ້ທ່ານເຮັດສິ່ງອື່ນ

3. ສະຫຼຸບ. ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ອາຍຸທີ່ກົດໝາຍກຳນົດໃນການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສູບຢາໃນປະເທດລາວແມ່ນ 18 ປີ ຍັງບໍ່ເປັນທີ່ຊັດເຈນໃນເລື່ອງຄວາມແຕກຕ່າງ ລະຫວ່າງການໃຊ້ທຳມະດາ ແລະ ໃຊ້ໃນທາງທີ່ຜິດ ຈິ່ງຄິດສະເໝີວ່າ ທ່ານນຳໃຊ້ຢາເສບຕິດເພື່ອການຜ່ອນຄາຍແນວໃດ, ເມື່ອໃດ ແລະ ເຫດຜົນຫຍັງ, ເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນທາງທີ່ຜິດ.

9.5 ພາກສະຫຼຸບ (10 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ກ່ອງຄໍາຖາມ

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ 9 ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

1. ອ່ານຄໍາຖາມທຳອິດ
2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄໍາຕອບ
3. ທວນຄືນຄໍາຕອບທີ່ຖືກ
4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
5. ນັບຈຳນວນຄືນທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈຳນວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
6. ອ່ານຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສຳລັບຄໍາຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄືນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄໍາຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈຳນວນຢູ່ໃນຟອມ
9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສຳລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ທົບທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສຳຄັນໃນບົດທີ 9:
 1. ທາດເຫຼົ້າ, ຢາເສບຕິດ ແລະ ການສູບຢາ ສາມາດສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍທັງໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວ, ໂດຍສະເພາະໃນຊ່ວງໄວຮຸ່ນຂຶ້ນໃໝ່ ແລະ ການຖືພາ;
 2. ອາຍຸທີ່ກົດໝາຍກຳນົດໃນການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສູບຢາໃນປະເທດລາວແມ່ນ 18 ປີ
 3. ການນຳໃຊ້ສານເສບຕິດອາດນຳໄປສູ່ພຶດຕິກຳສ່ຽງ.

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ.
ຫາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄໍາຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ໃຫ້ເຕືອນວ່າ
ບໍ່ມີຄໍາຖາມໂງ່ໆ
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນຳຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ຂໍ້ມູນສໍາລັບຜູ້ນໍາພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ– ຈົ່ງອ່ານເພື່ອກະກຽມກ່ອນເລີ່ມບົດ 9
ການເສບຕິດ ແລະ ຜົນກະທົບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ຈົ່ງເລືອກຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ການຫ່າງຈາກສິ່ງເສບຕິດມີຜົນດີຕໍ່ສຸຂະພາບແນວໃດ?

- a. ເຮັດໃຫ້ສະໝອງຊໍາລົງ
- b. ສູນເສຍເງິນຄ່າ
- c. ເຮັດໃຫ້ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ
- d. ມີສຸຂະພາບທີ່ແຂງແຮງຂຶ້ນ

ຄໍາຕອບ: D

ຖ້າຫາກເຮົາໄດ້ຮັບສານເສບຕິດຫຼາຍເກີນໄປ ຈະມີຜົນຕໍ່ກັບທາງສຸຂະພາບຈະເລີນພັນຄືແນວໃດ?

- a. ແມ່ຍິງຈະມີປະຈຳເດືອນບໍ່ມາເປັນປົກກະຕິ
- b. ເຮັດໃຫ້ນ້ຳອະສຸຈິແຂງແຮງກວ່າປົກກະຕິ
- c. ຖ້າຫາກແມ່ຍິງຖືພາຕິດສານເສບຕິດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດລູກງ່າຍ
- d. ຖືກໝົດ

ຄໍາຕອບ: A

ສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

- ✓ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຈຸລັງຂອງສະໝອງ.
- ✓ ການຫຼິ້ນກິລາຫຼຸດລົງ.
- ✓ ການຄວບຄຸມຮ່າງກາຍບໍ່ໄດ້ດີ ແລະ ຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນຈາກອຸປະຕິເຫດ.
- ✓ ມັກລືມ.
- ✓ ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ.
- ✓ ເພີ່ມອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ຄວາມດັນເລືອດ.
- ✓ ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ.
- ✓ ການດູດຊຶມວິຕາມິນໜ້ອຍ.

ເປັນຜົນກະທົບໄລຍະຍາວ

- ✓ ມີຄວາມສ່ຽງເປັນໂລກຫົວໃຈ.
- ✓ ໝາກໄຂ່ຫຼັງເຮັດວຽກບໍ່ມີປະສິດທິພາບ.
- ✓ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຕັບ ຫຼື ປອດ.

ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ

- ✓ ລະບົບສືບພັນຊຸດໂຊມເຊັ່ນ: ຜູ້ຊາຍຈະມີເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍຂອງເຊື້ອອະສຸຈິຫຼຸດລົງ, ການຮ່ວມເພດຫຼຸດລົງ, ແມ່ຍິງຮອບວຽນປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິ, ແລະ ໝົດປະຈຳເດືອນໄວ.
- ✓ ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ລະບົບການຈະເລີນພັນສໍາລັບແມ່ຍິງຖືພາ.
- ✓ ຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່ການຖືພາ ແລະ ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງເດັກໃນທ້ອງແມ່.
- ✓ ມີຄວາມສ່ຽງໃນການຫຼຸດລູກ, ການເກີດກ່ອນກຳນົດ, ນ້ຳໜັກເດັກຕໍ່າ, ເດັກອາດເສຍຊີວິດ.
- ✓ ເດັກສາມາດກາຍເປັນຜູ້ຕິດສານເສບຕິດ ຄືກັນກັບແມ່ທີ່ຕິດສານເສບຕິດໃນລະຫວ່າງການຖືພາ.

ຜົນກະທົບໄລຍະຍາວ

- ✓ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງໃນປາກມົດລູກ, ອະໄວຍະວະເພດ, ມົດລູກ ແລະ ເຕົ້ານົມ.

ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຜົນກະທົບທາງສັງຄົມ

ຈົ່ງເລືອກຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ສິ່ງເສບຕິດເຮັດໃຫ້ອາລົມ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດປ່ຽນແປງຄື ສິ່ງເສບຕິດມີຜົນແນວໃດຕໍ່ກັບການຮຽນ?
ແນວໃດ? (ມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄໍາຕອບ)

(ມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄໍາຕອບ)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> a. ບໍ່ຢາກຮຽນໜັງສື b. ໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງກັບໝູ່ c. ເປັນໂລກຊົມເລົ່າ d. ຖືກໝົດ | <ul style="list-style-type: none"> a. ເຮັດໃຫ້ມາຮຽນບໍ່ປົກກະຕິ b. ຮຽນເກັ່ງຂຶ້ນ c. ອ່ານໜັງສືຫຼາຍຂຶ້ນ d. ການຮຽນຮູ້ຊ້າ |
|--|---|

ຄໍາຕອບ: D

ຄໍາຕອບ: A & D

ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ອາລົມ

- ✓ ສັກກະຍະພາບໃນການຮຽນຮູ້ ຫຼື ເຮັດວຽກຫຼຸດລົງ.
- ✓ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ອາລົມມີຄວາມຮຸນແຮງຂຶ້ນ.
- ✓ ການຕັດສິນໃຈທີ່ສົມເຫດສົມຜົນຫຼຸດລົງ.
- ✓ ຄວາມກົດດັນເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ✓ ມີແນວໂນ້ມຊົມເລົ່າ ແລະ ການຂ້າຕົວຕາຍ.

ວຽກງານໂດຍທົ່ວໄປ

- ✓ ການສື່ສານທີ່ມີປະສິດທິພາບຫຼຸດລົງ.
- ✓ ເພີ່ມຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງຄວາມຮຸນແຮງ.
- ✓ ບໍ່ມາໂຮງຮຽນຫຼືຂາດວຽກ.
- ✓ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍເພີ່ມຂຶ້ນສໍາລັບການດູແລສຸຂະພາບ.
- ✓ ເພີ່ມຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທາງດ້ານສັງຄົມໃຫ້ຊຸມຊົນ.

ຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງ - ຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນໃນດ້ານ:

- ✓ ອຸປະຕິເຫດ, ຊຶ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດການບາດເຈັບ ຫຼື ເສຍຊີວິດ.
- ✓ ອາຊະຍາກຳທີ່ຮຸນແຮງ, ລວມທັງຄວາມຮຸນແຮງພາຍໃນຄອບຄົວ ແລະ ທາງເພດ.
- ✓ ການຮ່ວມເພດທີ່ບໍ່ໄດ້ປ້ອງກັນ.
- ✓ 'ການເລີ່ມຕົ້ນທາງເພດສໍາພັນ' ໃນໄວລຸ້ນ.
- ✓ ຄູ່ຮ່ວມເພດຫຼາຍຄົນ.
- ✓ ການຕິດເຊື້ອ ພຕພ ແລະ HIV ເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ✓ ການຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງເພີ່ມຂຶ້ນ.

ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການຕັດສິນໃຈ

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ຖ້າຫາກເຈົ້າຮູ້ວ່າໝູ່ຂອງເຈົ້າເສບສິ່ງເສບຕິດເຈົ້າບໍ່ຄວນເຮັດແນວໃດ?

- a. ຂໍເສບກັບໝູ່
- b. ຕັກເຕືອນໝູ່ໃຫ້ເຊົາ
- c. ບອກອາຈານ
- d. ຫ່າງໄກຈາກໝູ່ຜູ້ນັ້ນ

ຄຳຕອບ: A

ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າຮູ້ສຶກອຶດອັດທີ່ໝູ່ຊັກຊວນໃຫ້ດື່ມເບຍນຳລາວເຈົ້າຄວນເຮັດແນວໃດ?

(ມີຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄຳຕອບ)

- a. ປະຕິເສດທັນທີພ້ອມທັງຫ້າມໝູ່
- b. ລອງດື່ມກັບໝູ່ຈອກໜຶ່ງຢ້ານໝູ່ບໍ່ຫຼິ້ນນຳ
- c. ຂໍດື່ມນ້ຳລ້າແທນ
- d. ຊັກຊວນໝູ່ໄປເຮັດກິດຈະກຳອື່ນແທນ

ຄຳຕອບ: A, C & D

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເຫຼົ່າ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ

- ການຕັດສິນທັງໝົດມີຜົນສະທ້ອນທີ່ຈະຕາມມາພາຍຫຼັງ, ການຕັດສິນໃຈບາງອັນແມ່ນດີ, ບາງອັນມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ຜົນສະທ້ອນທີ່ບໍ່ດີຄິດເຖິງຜົນສະທ້ອນທີ່ເປັນໄປໄດ້ ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງ.
- ບາງຄັ້ງ ມີຄົນຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານເຮັດສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຢາກເຮັດ ຫຼື ບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ທ່ານຮູ້ວ່າ ອາດຈະບໍ່ດີສຳລັບທ່ານ ແລະ ມັນບໍ່ງ່າຍຄືເວົ້າ.
- ການປະຕິເສດສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຢາກເຮັດແມ່ນຈຸດອ່ອນ ຫຼື ບໍ່ ຄວາມຈິງແລ້ວ ມັນແມ່ນຈຸດດີ ເພາະວ່າມັນຕ້ອງໃຊ້ອຳນາດທາງຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ທີ່ຈະຕ້ານທານບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຄວາມກົດດັນຈາກຄົນອື່ນ.
- ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ທ່ານຮູ້ຄວາມສ່ຽງ ທີ່ພົວພັນກັບກິດຈະກຳຕ່າງໆ ທີ່ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຂໍໃຫ້ທ່ານເຮັດ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈໂດຍມີຂໍ້ມູນ ແທນທີ່ຈະປະຕິເສດໝູ່ເພື່ອນ ໂດຍບໍ່ຮູ້ຄວາມສ່ຽງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.
- ເມື່ອທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນໃຈ ກ່ຽວກັບການເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງ, ຢ່າໃຫ້ຢູ່ໃນຄວາມກົດດັນ ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານເປັນຜູ້ລົ້ມລະລາຍ, ຄົນທີ່ເອີ້ນທ່ານວ່າ ຜູ້ລົ້ມລະລາຍບໍ່ແມ່ນເພື່ອນມິດທີ່ດີ.
- ບັນຫາ ແລະ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼືຊີວິດຂອງທ່ານ. ເຮັດໃຫ້ເສຍບຸກຄະລິກກະພາບ, ທ່ານຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ຖ້າທ່ານປະຕິເສດສິ່ງທີ່ບໍ່ດີ.

ສິ່ງເສບຕິດ – ອັນຕະລາຍຈາກສິ່ງມືນເມົາ ແລະ ຢາເສບຕິດ

ຈົ່ງເລືອກຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ

ຄວາມອັນຕະລາຍຂອງທາດເຫຼົ້າ ມີຫຍັງແນ່?

- a. ມີອຸບັດຕິເຫດ
- b. ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສູນເສຍຄວາມສາມາດ ແລະ ປະສິດທິພາບໃນການຕັດສິນໃຈຫຼຸດລົງ
- c. ເຮັດໃຫ້ມ່ວນຊື່ນ ແລະ ຮ່າງກາຍຜ່ອນຄາຍ

ຄຳຕອບ: D

ສິ່ງເສບຕິດເຮັດໃຫ້ມີຜົນກະທົບຫຍັງແນ່?

ສັງຄົມ?

- a. ມີຂີ້ລັກຫຼາຍຂຶ້ນ
- b. ເຮັດໃຫ້ເສຍສຸຂະພາບທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ
- c. ມີການກໍ່ຄວາມວຸ້ນວາຍ, ທະເລາະວິວາດ, ປະສາດຫຼອນ
- d. ຖືກໝົດ

ຄຳຕອບ: D

ຄວາມອັນຕະລາຍຂອງທາດເຫຼົ້າ

- ✓ ສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການປະສານງານຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການຕັດສິນໃຈ.
- ✓ ເຫຼົ້າເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງ ຊຶ່ງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼັງເກີດ.
- ✓ ການຕິດເຫຼົ້າ ສາມາດ ນຳໄປສູ່ ຜົນສະທ້ອນທີ່ບໍ່ໄດ້ຄາດຄິດ ເຊັ່ນ: ອຸບັດຕິເຫດ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ການຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ຄາດຄິດ, ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງ.
- ✓ ການຕິດເຫຼົ້າ ເປັນເວລາດົນຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສົມບູນໃນການສືບພັນ.
- ✓ ການດື່ມເຫຼົ້າເຮັດໃຫ້ປະຕິກິລິຍາຊ້າລົງທັນທີ ແລະ ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການປະສານງານ. ຄົນເມົາເຫຼົ້າຄັ້ງທຳອິດ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອຸປະຕິເຫດຢ່າງຮ້າຍແຮງ.
- ✓ ເຫຼົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາເຊັ່ນ: ຂາດການຊົງຕົວ, ສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ຫຼື ສະມັດຕະພາບທາງເພດຫຼຸດລົງ.

ຄວາມອັນຕະລາຍຂອງສິ່ງເສບຕິດ

- ✓ ການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ການສູບຢາເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ.
- ✓ ເດັກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ສາມາດຕິດສານເສບຕິດໃນລະຫວ່າງການຖືພາ ແລະ ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຫຼັງເກີດ.
- ✓ ການໃຊ້ຢາເສບຕິດໃນລະຫວ່າງການຖືພາສາມາດນຳໄປສູ່ ການລຸລຸກ, ພິການ, ການເກີດລູກກ່ອນກຳນົດ ເດັກເສຍຊີວິດໃນທ້ອງ ແລະ ນ້ຳໜັກຫຼຸດ.
- ✓ ການຕິດຢາເສບຕິດສາມາດ ນຳໄປສູ່ ຜົນສະທ້ອນທີ່ບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງ ເຊັ່ນ: ອຸປະຕິເຫດ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ການຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ຄາດຄິດ, ການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງ.
- ✓ ການໃຊ້ຢາສູບ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດ ເປັນເວລາດົນຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສົມບູນໃນການສືບພັນ.
- ✓ ຢາສູບໜຶ່ງກອກ ຈະນຳໄປສູ່ການສູບຫຼາຍຂຶ້ນ, ຍ້ອນວ່າສານນິໂກຕິນທີ່ຢູ່ໃນຢາສູບແມ່ນສານເສບຕິດ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ, ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຂອງການເປັນມະເຮັງປອດ, ພະຍາດປອດ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ. ມັນຍັງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜູ້ອື່ນທີ່ຢູ່ໃກ້, ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.
- ✓ ການນຳໃຊ້ສານເຫຼົ້ານີ້ໃນໄລຍະຍາວ ຈະຫຼຸດຄວາມສາມາດໃນການສືບພັນຂອງທ່ານ ເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ການເຄື່ອນຍ້າຍຂອງເຊື້ອອະສຸຈິຫຼຸດລົງ, ການຮ່ວມເພດຫຼຸດລົງ, ວົງຈອນປະຈຳເດືອນຜິດປົກກະຕິ ແລະ ໝົດປະຈຳເດືອນໄວ.

ບົດຮຽນທີ 10

ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ

ກຳນົດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄິດກ່ຽວກັບການແຕ່ງດອງ ແລະ ຜົນກະທົບທັງໄລຍະສັ້ນ ແລະ ໄລຍະຍາວຂອງການແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ການເລືອກທາງເດີນແຫ່ງຊີວິດອັນຍິ່ງໃຫຍ່ ເຊັ່ນ ການແຕ່ງງານ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ມີການພິຈາລະນາໃຫ້ຮອບຄອບເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ທັງຄູ່ມີຄວາມພ້ອມທັງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ;
2. ອາຍຸການແຕ່ງງານ ຕາມກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການແຕ່ງງານແມ່ນ 18 ປີຂຶ້ນໄປ

ອຸປະກອນ:

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອຂອງ ແຄຣ໌ ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ (10.2)

ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນ ໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 10:

ເອກະສານແຈກເປົ້າໝາຍຊີວິດ(10.3)

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ໝາກບານ

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຟິດ

ກ່ອງຄຳຖາມ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
10.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າ ທີ 1-9	ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1)	30 ນາທີ
10.2 ເລື່ອງເລົ່າ ແລະ ການສົນທະນາ	ເລື່ອງເລົ່າ ແລະ ການສົນທະນາກ່ຽວກັບການແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ	ວິດີໂອແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ (10.2) ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່ ແລະ ບິກເຝິດ	50 ນາທີ
10.3 ກິດຈະກຳ	ການວາງແຜນຊີວິດ	ເອກະສານປະກອບການວາງແຜນຊີວິດ (10.3)	30 ນາທີ
10.4 ພາກສະຫຼຸບ		ກ່ອງຄຳຖາມ	10 ນາທີ

10.1 ພາກເປີດ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 1

ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:

1. ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮຽນ ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ຫວນຄືນບົດຮຽນເກົ່າຈາກບົດທີ 1-9: ຍົກນິ້ວໄປ້ມີຂຶ້ນ/ສັກຫົວນິ້ວໄປ້ມີລົງ

ວິທີຫຼິ້ນ:

ໃຫ້ທຸກຄົນນັ່ງອ້ອມເປັນວົງມົນ. ແລ້ວອ່ານຄຳຖາມເທື່ອລະຂໍ້ ແລະ ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມສະແດງຄຳເຫັນວ່າເຫັນດີ ຫຼື ບໍ່ເຫັນດີ ດ້ວຍນິ້ວໄປ້ມີ. (ຍົກນິ້ວໄປ້ມີຂຶ້ນ: ເຫັນດີ; ສັກຫົວນິ້ວໄປ້ມີລົງ: ບໍ່ເຫັນດີ)

- ອາລົມຂອງແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກຮຸນແຮງໄດ້ ສະເພາະໃນຊ່ວງອາທິດທຳອິດຂອງຮອບປະຈຳເດືອນເທົ່ານັ້ນ (ຜິດ, ອາລົມຂອງແມ່ຍິງຈະຮູ້ສຶກຮຸນແຮງໄດ້ທຸກເມື່ອລະຫວ່າງຮອບເດືອນ)
- ທຸກຄົນລ້ວນແຕ່ມີສິດທີ່ຈະມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ (ຖືກຕ້ອງ)
- ເມື່ອຜູ້ຊາຍເມົາເຫຼົ່າ ແມ່ນຖືເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ຈະລວນລາມແມ່ຍິງ (ຜິດ, ເປັນເລື່ອງທີ່ຮັບບໍ່ໄດ້ທີ່ຜູ້ຊາຍຈະລວນລາມແມ່ຍິງບໍ່ວ່າຈະສະຖານະການໃດກໍຕາມ)
- ໜ້າອີກຂອງແມ່ຍິງຈະຂະຫຍາຍຕົວໃຫຍ່ຂຶ້ນໃນຊ່ວງໄວຮຸ່ນຂຶ້ນໃໝ່ (ຖືກຕ້ອງ)
- ທ່ານຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການອະນຸຍາດຈາກຄູ່ຂອງຕົນ ກ່ອນຈະທຳການກວດເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ (ຜິດ, ທຸກຄົນສາມາດກວດແລະ ຄວນໄດ້ຮັບການກວດຫາເຊື້ອເອັດຈີໄອວີ ຫາກມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ມີການປ້ອງກັນ)
- ຄູ່ຂອງທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈທຸກຄັ້ງ ເມື່ອທ່ານພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ (ຜິດ, ເປັນການຕັດສິນໃຈທີ່ຄວນມີຮ່ວມກັນເມື່ອທ່ານທັງສອງພ້ອມ)
- ຖືງຢາງອະນາໄມເປັນຮູບແບບການຄຸມກຳເນີດທີ່ດີທີ່ສຸດ (ຜິດ, ມີການຄຸມກຳເນີດຫຼາຍວິທີ, ເຊິ່ງແຕ່ລະຄູ່ຄວນປຶກສາກັນກ່ອນມີເພດສຳພັນ ເພື່ອຕັດສິນໃຈນຳກັນວ່າ ຈະນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດໃນຮູບແບບໃດ)
- ຫາກທ່ານກຳລັງຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ລຳບາກໃຈ ທ່ານສາມາດຫນີອອກຈາກປ່ອນນັ້ນໄດ້ສະເໝີ (ຖືກຕ້ອງ)
- ຜູ້ຊາຍເລີ່ມມີຂົນປົງຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າໃນຊ່ວງໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ (ຖືກຕ້ອງ)
- ຜູ້ຊາຍສາມາດຕີທ່ານໄດ້ເພາະທ່ານເປັນແມ່ຍິງ (ຜິດ)

ຈຸດປະສົງຂອງບົດທີ 10:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້. ແລ້ວເວົ້າວ່າ:

ມື້ນີ້, ພວກເຮົາຈະມາໂອ້ລົມກັນເລື່ອງການແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ ແລະ ການວາງແຜນຊີວິດ.

10.2 ເລື່ອງເລົ່າ & ສົນທະນາເລື່ອງການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ (50 ນາທີ)

ວິດີໂອ:

ວິດີໂອແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ (10.2)

ວິດີໂອ ແລະ ສົນທະນາ:

1. ສາຍວິດີໂອກ່ຽວກັບການແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ (10.2)
2. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າ ຍ້ອນຫຍັງໝູ່ມສາວຈິ່ງແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນໃນໝູ່ບ້ານຂອງຕົນ?
3. ໃຫ້ກຸ່ມພິຈາລະນາຜົນທີ່ຈະຕາມມາ ຂອງການແຕ່ງງານຕອນທີ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ. ຄຳຖາມທີ່ຕ້ອງພິຈາລະນາໄດ້ແກ່:
 - ຊາຍ/ຍິງຍັງສາມາດເຂົ້າໂຮງຮຽນໄດ້ ຫຼື ບໍ່ ຫາກທ່ານເລືອກສ້າງຄອບຄົວກ່ອນໄວອັນຄວນ?
 - ທ່ານຍັງຈະໃຊ້ເວລາໄປຫຼິ້ນກັບໝູ່ເພື່ອນໄດ້ ຫຼື ບໍ່?
 - ທ່ານຈະເຮັດວຽກຫຍັງເພື່ອຊ່ວຍລ້ຽງດູຄອບຄົວ?
 - ທ່ານຄາດວ່າຈະມີລູກທັນທີ ຫຼື ບໍ່?
 - ສຳລັບຍິງສາວ, ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານພ້ອມທີ່ຈະມີລູກແລ້ວ ຫຼື ຍັງ?
 - ຕອນນີ້ທ່ານມີເງິນທີ່ຈະລ້ຽງຄອບຄົວແລ້ວ ຫຼື ບໍ່?

ເຮັດວຽກເປັນກຸ່ມ:

1. ອະທິບາຍວ່າການເລືອກໃນເລື່ອງໃຫຍ່ໆເຊັ່ນ ການແຕ່ງດອງ ແມ່ນຈະຕ້ອງໄດ້ພິຈາລະນາຫຼາຍໆຢ່າງ. ຂຽນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ລົງໃສ່ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່:
 - ✓ ເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຢາກແຕ່ງງານ?
 - ✓ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານພ້ອມແລ້ວ ຫຼື ບໍ່?
 - ✓ ຂ້ອຍໃຫຍ່ພໍຈະມີອາລົມ ຫຼື ບໍ່?
 - ✓ ການແຕ່ງງານໝາຍຄວາມວ່າແນວໃດ?
 - ✓ ການແຕ່ງງານຈະປ່ຽນຊີວິດຂ້ອຍແນວໃດ?
 - ✓ ຂ້ອຍຄວນລໍຖ້າຕື່ມຈັກໜ່ວຍ ຫຼື ບໍ່?
2. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມແບ່ງກັນເປັນຄູ່. ບອກພວກເຂົາວ່າ ໃຫ້ພາກັນພິຈາລະນາກ່ຽວກັບສະຖານະການຕໍ່ໄປນີ້:

“ທ່ານຄົບກັບແຟນຄົນປັດຈຸບັນໄດ້ປະມານ 6 ເດືອນແລ້ວ. ພໍ່ແມ່ຂອງທ່ານຢາກໃຫ້ທັງຄູ່ຕົກລົງແຕ່ງດອງກັນ.”
3. ບອກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອ່ານຜ່ານທັງ 4 ຂັ້ນຕອນລຸ່ມນີ້ເທື່ອລະຂໍ້. ໜຶ່ງໃນຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້ມີຂໍ້ໃດແດ່ທີ່ຄວນພິຈາລະນາ.
 - ✓ ເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຢາກແຕ່ງງານ?
 - ✓ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານພ້ອມແລ້ວ ຫຼື ບໍ່?
 - ✓ ຂ້ອຍໃຫຍ່ພໍຈະມີອາລົມ ຫຼື ບໍ່?
 - ✓ ການແຕ່ງງານໝາຍຄວາມວ່າແນວໃດ?

- ✓ ການແຕ່ງງານຈະປ່ຽນຊີວິດຂ້ອຍແນວໃດ?
- ✓ ຂ້ອຍຄວນລໍຖ້າຕື່ມຈັກໜ່ວຍ ຫຼື ບໍ່?

4. ໃຫ້ບາງຄູ່ ແບ່ງປັນຂໍ້ຄວນພິຈາລະນາສໍາລັບແຕ່ລະຄໍາຖາມ - ສາມາດຖາມໄດ້ເທື່ອລະຂໍ້. ແລ້ວປຽບທຽບຂໍ້ຄວນພິຈາລະນາຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕ່າງກໍມີເພດ ແລະ ໄວອາຍຸຕ່າງກັນ.

10.3 ກິດຈະກຳ – ເປົ້າໝາຍຂອງຂ້ອຍ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ

ເອກະສານປະກອບການວາງແຜນຊີວິດ (10.3)

ກິດຈະກຳ:

1. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນກຸ່ມລະປະມານ 2-3 ຄົນ. ໃຫ້ມີຄົນໃດຄົນໜຶ່ງໃນກຸ່ມສາມາດອ່ານອອກຂຽນໄດ້
2. ຢາຍເອກະສານການວາງແຜນຊີວິດໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ.
3. ອະທິບາຍຄຳຖາມແຕ່ລະຂໍ້ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າຕ້ອງເຮັດແນວໃດ.
4. ໃຫ້ເວລາພວກເຂົາ 15 ນາທີເພື່ອປຶກສາຫາລືກັນ ແລະ ຕອບຄຳຖາມ.
5. ຈາກນັ້ນນຳກຸ່ມກັບມາຮວມຕົວກັນ ແລະ ໃຫ້ກຸ່ມເລົ່າກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍຂອງພວກຕົນ.
6. ຈາກນັ້ນຈຶ່ງໃຫ້ພວກເຂົາພິຈາລະນາວ່າ, ເປົ້າໝາຍໃດ ທີ່ພວກເຂົາຈຳເປັນຕ້ອງຢຸດໄວ້ຊົ່ວຄາວ ຫຼື ປ່ຽນແປງ ຫາກພວກເຂົາແຕ່ງງານ ແລະ ມີລູກທັງທີ່ຍັງບໍ່ພ້ອມ?
7. ສະຫຼຸບດ້ວຍຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ ທີ່ຕ້ອງຄິດກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍຊີວິດ, ລວມທັງເປົ້າໝາຍຄອບຄົວ ທັງກຳນົດແຜນຊີວິດດ້ວຍຕົນເອງ. **ແລະເວົ້າວ່າ:**

ພວກເຮົາອາດບໍ່ສາມາດເຮັດຕາມແຜນຊີວິດໃນບາງຄັ້ງ ເນື່ອງຈາກສະຖານະການທີ່ບໍ່ສາມາດຄາດເດົາໄດ້, ແຕ່ການມີເປົ້າໝາຍໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາມີສະມາທິ ແລະ ການເຮັດວຽກເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍນັ້ນໄດ້.

10.4 ພາກສະຫຼຸບ (10 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ກ່ອງຄໍາຖາມ

ການປະເມີນໃນຊ່ວງທ້າຍກິດຈະກຳ

ປະກອບດ້ວຍ: ແບບຟອມການປະເມີນຈາກ 10 ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ວິທີການປະເມີນ:

1. ອ່ານຄໍາຖາມທຳອິດ
2. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມສົນທະນາເພື່ອຫາຄໍາຕອບ
3. ທວນຄືນຄໍາຕອບທີ່ຖືກ
4. ຖາມໃນກຸ່ມຜູ້ທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ຍົກມືຂຶ້ນ
5. ນັບຈຳນວນຄົນທີ່ມີຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈົດຈຳນວນໄວ້ໃນແບບຟອມປະເມີນໂຕເອງ
6. ອ່ານຄໍາຖາມຕໍ່ໄປ ແລະ ເຮັດຕາມວິທີເດີມສຳລັບຄໍາຖາມທີ່ຍັງເຫຼືອ
7. ບາດນີ້ໃຫ້ກຸ່ມຄົນທີ່ຕອບຖືກຮອດ 5 ຄໍາຖາມຍົກມືຂຶ້ນ
8. ນັບ ແລະ ບັນທຶກຈຳນວນຢູ່ໃນຟອມ
9. ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເກົ່າສຳລັບໃຜທີ່ມີ 4, 3, 2, 1, 0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສຳຄັນໃນບົດທີ 10:
 1. ການເລືອກທາງເດີນແຫ່ງຊີວິດອັນຍິ່ງໃຫຍ່ ເຊັ່ນ ການແຕ່ງງານ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ມີການພິຈາລະນາໃຫ້ຮອບຄອບເພື່ອໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າ ທັງຄູ່ມີຄວາມພ້ອມທັງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ;
 2. ອາຍຸການແຕ່ງງານ ຕາມກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການແຕ່ງງານແມ່ນ 18 ປີຂຶ້ນໄປ

ກ່ອງຄໍາຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມຈາກກ່ອງ.

ຫາກບໍ່ມີຄໍາຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄໍາຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ໃຫ້ເຕືອນວ່າບໍ່ມີຄໍາຖາມໂງ່ໆ
2. ກະຕຸ້ນໃຫ້ທຸກຄົນນຳຄໍາຖາມມາໃສ່ໃນກ່ອງໃນຊົ່ວໂມງໜ້າ.
3. ກ່າວຄໍາຂອບໃຈແກ່ທຸກຄົນທີ່ມາເຂົ້າຮ່ວມໃນມື້ນີ້.

ບົດຮຽນທີ 11

ການແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ກັບຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ

ກນິດເວລາ: 2 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ:

ສົ່ງເສີມໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ໃໝ່ໆກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ກັບຊຸມຊົນ. ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈວ່າ ບັນທັດຖານຂອງຊຸມຊົນ ສົ່ງຜົນຕໍ່ພວກເຮົາຄືແນວໃດ.

ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ:

1. ການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ;
2. ການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ທັງບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ອຸປະກອນ:





ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນ:

ແບບຟອມຫຼັງການທົດສອບ (11.2) – 1 ສະບັບຕໍ່ຄົນ

ອຸປະກອນທັງໝົດ

ຊຸດເຄື່ອງຂຽນ:

ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟິດ, ກາວ, ມິດຕັດ

			
ບົດຮຽນ	ຫົວຂໍ້	ອຸປະກອນ	ກຳນົດເວລາ
11.1 ພາກເປີດ	ທວນຄືນບົດທີ 9	ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມ (1.1)	30 ນາທີ
11.2 ຫຼັງການທົດສອບ	ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ	ແບບຟອມຫຼັງການທົດສອບ (11.2)	20 ນາທີ
11.3 ກິດຈະກຳ	ເຮັດໂພສເຕີສຳລັບຊຸມຊົນເລື່ອງການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ	ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຜີດ, ກາວ, ມິດຕັດ, ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນທັງໝົດ	60 ນາທີ
11.4 ພາກສະຫຼຸບ	ຂໍ້ຄວາມສຳຄັນ	ບໍ່ມີ	10 ນາທີ

11.1 ພາກເປີດ (30 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ 1,

ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:

1. ກວດກາຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ນຳໃຊ້ແບບຟອມການເຂົ້າຮ່ວມໃນບົດຊ້ອນທ້າຍ A. ບັນທຶກລາຍຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນໃໝ່.

ກ່ອງຄຳຖາມ:

1. ອ່ານ ແລະ ຕອບຄຳຖາມຈາກກ່ອງ.
ຫາກບໍ່ມີຄຳຖາມໃນກ່ອງ, ໃຫ້ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າມີຄຳຖາມຫຍັງເພີ່ມເຕີມ ຫຼື ບໍ່, ກ່ອນຈົບບົດຮຽນໃນມື້ນີ້ໃຫ້ເຕືອນວ່າບໍ່ມີຄຳຖາມໂງ່ໆ

ສະຫຼຸບບົດທີ 10:

1. ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າພວກເຂົາຈື່ຈຳໃນສິ່ງທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນໃນບົດຮຽນກ່ອນ ຫຼື ບໍ່?
 - ທ່ານຈື່ທົ່ວໄດ້ ຫຼື ບໍ່? (ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ)
 - ທ່ານຈື່ໄວອາຍຸທີ່ສາມາດແຕ່ງງານໄດ້ ຫຼື ບໍ່? (ຕາມກົດໝາຍແມ່ນ 18 ປີຂຶ້ນໄປ)
 - ທ່ານຈື່ໄດ້ບໍ່ວ່າເປັນຫຍັງການແຕ່ງງານທີ່ໄວເກີນໄປຈຶ່ງເປັນສິ່ງບໍ່ດີ? (ສຸຂະພາບ, ການສຶກສາ, ຄວາມຮຸນແຮງ, ໜ້າທີ່ການງານ, ແລະອື່ນໆ...)
 - ທ່ານຈື່ໄດ້ບໍ່ວ່າ ເປັນຫຍັງການລໍຖ້າເວລາເໝາະສົມຈຶ່ງເປັນເລື່ອງດີ?
2. ໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມພິຈາລະນາ ກ່ຽວກັບຜົນປະໂຫຍດທີ່ທາງຊຸມຊົນຈະໄດ້ຮັບ ຈາກການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ.
(ເຊັ່ນ ຊຸມຊົນຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກການມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ, ມີການສຶກສາທີ່ດີຂຶ້ນ, ມີວຽກເຮັດງານທຳ, ມີການປົກປ້ອງ, ມີປະຊາກອນທີ່ມີຄຸນນະພາບ)

ຈຸດປະສົງຂອງບົດທີ 11:

1. ແນະນຳຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນໃນມື້ນີ້. **ແລ້ວເວົ້າວ່າ:**

ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ເພື່ອຈະມາພັດທະນາທັດສະນະຄະຕິທີ່ດີ ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ ແລະ ຊີວິດຂອງພວກເຮົາໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ມື້ນີ້ພວກເຮົາຈະມາໂອ້ລົມ ກ່ຽວກັບວິທີທີ່ຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາວ່າ ສາມາດສະໜັບສະໜູນໃນການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ.

ການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຊຸມຊົນ.

ພວກເຮົາໄດ້ເຮັດໂພສເຕີເພື່ອແບ່ງປັນຂໍ້ມູນກັບຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ ໃນສິ່ງທີ່ຄິດວ່າຜູ້ຄົນຄວນຮູ້ໃນເລື່ອງສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ ແລະ ການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນທາງເລືອກແກ່ຜູ້ຄົນໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

11.2 ການທົດສອບຫຼັງການຮຽນ (20 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ແບບຟອມການທົດສອບຫຼັງການຮຽນ (ບົດຊ້ອນທ້າຍ 11.2) – 1 ສະບັບຕໍ່ຄົນ

ວິທີການທົດສອບ:

1. ນຳສະເໜີບົດທົດສອບ ແລະເວົ້າວ່າ:

ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະຈົບບົດຮຽນ, ພວກເຮົາຢາກຮູ້ວ່າ ແຕ່ລະຄົນໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນ ທາງເພດຫຼາຍໜ້ອຍຊໍ້າໃດ.
ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຂຽນຊື່ຕົນລົງໃນແບບຟອມ. ເພາະແບບຟອມຈະສົ່ງຕໍ່ໃຫ້ພະນັກງານໂຄງການ ແຕ່ບໍ່ສາມາດບອກໄດ້ ວ່າແມ່ນໃຜປະກອບແບບຟອມໃດ.

2. ແຈກແບບຟອມທົດສອບຫຼັງການຮຽນໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຕື່ມໃສ່. ຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາ ກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ທີ່ບໍ່ຮູ້ຂຽນ ຫຼື ອ່ານ ຫຼື ໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດວຽກເປັນຄູ່ເພື່ອຈະ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນໄດ້.
3. ໃຫ້ເວລາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ 15 ນາທີ ເພື່ອຕື່ມແບບຟອມ. ແລ້ວຮວບຮວມແບບຟອມທັງໝົດ ແລະເກັບໄວ້ໃຫ້ພະນັກງານ ໂຄງການ.

11.3 ກິດຈະກຳ – ການສ້າງໂພສເຕີເພື່ອແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ (60 ນາທີ)

ອຸປະກອນ:

ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນ ທັງໝົດທີ່ໃຊ້ໃນບົດຮຽນເກົ່າຜ່ານມາ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບົກເຜີດ, ກາວ, ມິດຕັດ

ກິດຈະກຳ:

1. ຍ້າເຕືອນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກ່ຽວກັບຈຸດປະສົງຂອງໂພສເຕີ ແລະ ເວົ້າວ່າ

ຕອນນີ້ພວກເຮົາຈະພາກັນສ້າງໂພສເຕີ ກ່ຽວກັບການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເພື່ອແບ່ງປັນກັບຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ. ໂພສເຕີນີ້ຈະແຈກຢາຍໃຫ້ກັບຄອບຄົວ ລວມທັງຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.

2. ລະດົມຄວາມຄິດເຫັນສຳລັບໂພສເຕີຈຳນວນໜຶ່ງ ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ຕ່າງໆ ແລະ ກຳນົດຂໍ້ຄວາມສຳຄັນທີ່ຄວນຈະເປັນໃນໂພສເຕີແຕ່ລະອັນ.
3. ແບ່ງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອອກເປັນ 3-4 ກຸ່ມ. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມເລືອກເອົາຂໍ້ຄວາມສຳຄັນປະມານໜຶ່ງ ຫຼື ສອງສາມຂໍ້. ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ໂພສເຕີທັງໝົດມີຂໍ້ຄວາມສຳຄັນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
4. ໃຫ້ເວລາແຕ່ລະກຸ່ມ 45 ນາທີ ເພື່ອສ້າງໂພສເຕີຂອງຕົນ. ພວກເຂົາສາມາດນຳໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອການມອງເຫັນໂຕໃດກໍໄດ້ຕາມຕ້ອງການ. ພວກເຂົາຍັງສາມາດແຕ້ມຮູບ ຫຼື ຕັດພາບປະກອບຕາມທີ່ຕ້ອງການສຳລັບໂພສເຕີຂອງພວກຕົນ. ກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາເລືອກເອົາຄຳຖາມ ແລະ ພາບປະກອບທີ່ຈະຊ່ວຍດຶງດູດຄວາມສົນໃນຂອງຜູ້ຄົນ.
5. ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມຂຶ້ນນຳສະເໜີໂພສເຕີຂອງຕົນໃຫ້ກຸ່ມອື່ນເບິ່ງ. ໃຫ້ພວກເຂົາພິຈາລະນາວ່າ:
 - ແມ່ນຫຍັງຄືປະເດັດສຳຄັນຂອງໂພສເຕີພວກເຂົາ?
 - ມີຄຳຖາມຫຍັງບໍ່ ທີ່ພວກເຂົາຢາກຈະຖາມຜູ້ຟັງກ່ອນ ພາຍຫຼັງນຳສະເໜີໂພສເຕີ?
6. ໃຫ້ສົນທະນາກັນເມື່ອທ່ານສາມາດນຳສະເໜີ ແລະ ແບ່ງປັນໂພສເຕີເຫຼົ່ານີ້ກັບຊຸມຊົນ (ຕົວຢ່າງ: ການຈັດກອງປະຊຸມຂັ້ນບ້ານໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປ).

11.4 ພາກສະຫຼຸບ (5 ນາທີ)

ສະຫຼຸບບົດຮຽນ:

1. ທວນຄືນຂໍ້ຄວາມສໍາຄັນໃນບົດທີ 11:
 1. ການປ້ອງກັນການແຕ່ງດອງກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ;
 2. ການປ້ອງກັນການແຕ່ງງານກ່ອນໄວອັນຄວນ ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ທັງບຸກຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນ.
2. ຂອບໃຈຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ສໍາລັບການເຮັດວຽກໜັກຂອງພວກເຂົາໃນບົດຮຽນແຕ່ລະບົດ. ຍ້າງເຕືອນໃຫ້ພວກເຂົາມາຫາທ່ານໄດ້ ທຸກເວລາຫາກມີຂໍ້ຂ້ອງໃຈ ຫຼື ໄປພົບແພດທີ່ໂຮງໝໍອ້ຍໄດ້ ຫຼື ສາມາດໂອ້ລົມປຶກສາກັບອາສາສະໝັກແພດຂັ້ນບ້ານ ຫາກພວກເຂົາມີຄໍາຖາມ ຫຼື ຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ໃດໜຶ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວເຖິງຜ່ານມາ.

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ A: ຟອມບັນທຶກການເຂົ້າຮ່ວມ

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ B: ແບບການປະເມີນ 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 and 10

ຟອມບັນທຶກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ

ຊື່ຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳ:		ບ້ານ/ໂຮງຮຽນ					ເມືອງ					
	ເພງ:	ບ ດ / ພາກ					ບ ດ / ພາກ					
		ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

ຟອມບັນທຶກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ

	ໂຮງ	ບົດ/ ພາກ					ບົດ / ພາກ					
		ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ	ວັນທີ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

ແບບການປະເມີນ 2

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄຳຖາມທີ 1</u> ຊ່ວງທີ່ເຮົາປ່ຽນແປງຈາກການເປັນເດັກສູ່ຜູ້ໃຫຍ່ເອີ້ນວ່າແນວໃດ? ໄວໜຸ່ມຂຶ້ນໃໝ່ ຫຼື ການຂຶ້ນບ່າວ-ສາວໃໝ່</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 2</u> ຜູ້ຊາຍຈະຜະລິດຮໍໂມນເພດຊາຍຫຼາຍບໍ່ ຫຼື ຜະລິດຮໍໂມນເອສໂຕຣເຈນ ໃນຊ່ວງເວລານີ້ບໍ່? ຮໍໂມນເພດຊາຍ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 3</u> 3 ຢ່າງໃນການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງ-ຜູ້ຍິງໃນລະວ່າງການຂຶ້ນບ່າວສາວໃໝ່ ມີສິວ ນົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ສະໄໝກວ້າງອອກ ມີຂົນຕາມຮ່າງກາຍ ມີປະຈຳເດືອນ ມີເທື່ອອອກ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 4</u> ຢ່າງໃນການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງ-ຜູ້ຊາຍໃນລະວ່າງການເປັນໄວໜຸ່ມຕອນຕົ້ນ ມີສິວ ບ່າໄຫຼ່ກ້ວ້າງອອກ ມີໜວດ ມີຂົນຕາມຮ່າງກາຍ ສຽງປ່ຽນ ອະໄວຍະວະເພດໃຫຍ່ຂຶ້ນ ມີເທື່ອອອກ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 5</u> ແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບອາລົມຂອງເຈົ້າໃນຊ່ວງທີ່ຈະເປັນໄວໜຸ່ມ? ສະພາບຈິດໃຈເຈົ້າຄ່ອຍໆ</p>		

ຈຳນວນຂອງນັກຮຽນທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

--	--	--	--	--	--

ແບບການປະເມີນ 3

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
<u>ຄຳຖາມທີ 1</u> ຈຸລັງສືບພັນຂອງເພດຍິງມີຊື່ວ່າແນວໃດ? ໄຂ່		
<u>ຄຳຖາມທີ 2</u> ຈຸລັງສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍມີຊື່ວ່າແນວໃດ? ອາສຸຈີ		
<u>ຄຳຖາມທີ 3</u> ປົກກະຕິແລ້ວຜູ້ຍິງມີປະຈຳເດືອນເລື້ອຍປານໃດ? ເດືອນລະເທື່ອ		
<u>ຄຳຖາມທີ 4</u> ເຈົ້າຄວນຊັກຜ້າອານາໄມແນວໃດ? ແຊ່ນ້ຳໄວ້ 15 – 20 ນາທີ ຫຼັງຈາກນັ້ນຊັກດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳ		
<u>ຄຳຖາມທີ 5</u> ຜູ້ຍິງສາມາດຖືພາໄດ້ແນວໃດ? (ຜ່ານການມີເພດສຳພັນເມື່ອອາສຸຈີຂອງຜູ້ຊາຍຫຼັງເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ ແລະ ຈຸລັງອາສຸຈີໜຶ່ງຕົວສາມາດຄົ້ນຫາ ແລະ ເຈາະໄຂ່ໄດ້)		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ແບບການປະເມີນ 4

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 1</u> ໃນເວລາທີ່ຜູ້ເປັນຜິວຕ້ອງການມີເພດສຳພັນ, ຜູ້ເປັນເມຍຕ້ອງເຊື່ອຟັງສະເໝີຫຼືບໍ່? ບໍ່ - ສະເພາະກໍລະນີທີ່ເມຍມີອາລົມເອງ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 2</u> ເຈົ້າສາມາດບອກລະບຸ 3 ຊື່ ຂອງສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດໄດ້ບໍ່ ? ສິດທິຕໍ່ສຸຂະພາບ, ສິດທິໃນການມີຊີວິດ, ສິດທິໃນຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ, ສິດທິໄດ້ຮັບການສຶກສາ ແລະ ຂໍ້ມູນຂ່າວສານ, ສິດປາສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງ, ສິດໃນການປາດສະຈາກການເລືອກປະຕິບັດ, ສິດທິໃນການເລືອກທີ່ຈະແຕ່ງງານ, ສິດທິໃນການປາສະຈາກພຶດຕິກຳທີ່ອາດຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເຈົ້າ, ສິດທິໃນການຕັດສິນໃຈວ່າເຈົ້າຕ້ອງການຈະມີລູກຈັກຄົນ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 3</u> ໃຜທີ່ສາມາດມີສິດທິໃນດ້ານສຸຂະພາບຈະເລີນພັນແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດ? ທຸກຄົນ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 4</u> ໃຜທີ່ສາມາດເອົາສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດໄປຈາກເຈົ້າໄດ້ ? ບໍ່ມີ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 5</u> ເຈົ້າຈະແນໃຈໄດ້ແນວໃດວ່າເຈົ້າຈະນັບຖືສິດທິທາງສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ ແລະ ສິດທິການຈະເລີນພັນທາງເພດຂອງຄູ່ນອນເຈົ້າໄດ້? ໂດຍການໂອ້ລົມກັບຄູ່ນອນຂອງເຈົ້າ ແລະ ຟັງຄວາມກັງວົນຂອງລາວ ຜູ້ຍິງ/ຊາຍ</p>		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

--	--	--	--	--	--

ແບບການປະເມີນ 5

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄຳຖາມທີ 1</u> ມັນເປັນການຄຸກຄາມທາງເພດບໍ່ຖ້າຫາກບຸກຄົນດັ່ງກ່າວພຽງແຕ່ເວົ້າ ແລະ ບໍ່ແຕະຕ້ອງຜູ້ເຄາະຮ້າຍ?</p> <p>ບໍ່ - ການຄຸກຄາມທາງເພດແມ່ນພຶດຕິກຳໃດໜຶ່ງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ໄດ້ຮັບຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ - ມັນຍັງສາມາດເປັນການເວົ້າ ການຈ້ອງເບິ່ງ, ການຂຽນເນື້ອຫາອອນລາຍ ແລະ ພຶດຕິກຳອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນບໍ່ສະບາຍໃຈໄດ້</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 2</u> ການຢອກລັກັບການລ່ວງລະເມີດທາງເພດຕ່າງກັນແນວໃດ? (ຕໍ່ເມື່ອອີກຝ່າຍຮູ້ສຶກອັບອາຍ, ບໍ່ພໍໃຈ, ຫຼື ລ່ວງລະເມີດ)</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 3</u> ການລ່ວງລະເມີດທາງເພດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຢູ່ໃສ? ທຸກບ່ອນ, ສະຖານທີ່ທຸກຄົນຢູ່ນຳກັນ, ໂຮງຮຽນ, ບ່ອນເຮັດວຽກ, ຕະຫຼາດ, ຮ້ານອາຫານ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 4</u> ເຈົ້າສາມາດຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຢູ່ໃສຖ້າເຈົ້າມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບການລະເມີດທາງເພດ? ມີເບີໂທລະສັບທີ່ເຈົ້າສາມາດໂທຫາເພື່ອຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ - ເຂົາເຈົ້າໄດ້ບັນທຶກລົງໃນໃບປິວ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 5</u> ເຈົ້າສາມາດຢຸດຕິການທາລຸນທາງເພດໄດ້ແນວໃດ? (ໂດຍການເວົ້າອອກມາຖ້າເຫັນຄົນຖືກທາລຸນ / ໂດຍສະແດງໃຫ້ເຫຍື່ອເຫັນວ່າເຈົ້າກຳລັງຢູ່ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຫຍື່ອ / ໂດຍໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນອິດອັດ / ໂດຍແບ່ງບັນເບີໂທລະສັບສາຍດ່ວນກັບໝູ່ເພື່ອນທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າອາດຕ້ອງການ</p>		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ແບບການປະເມີນ 6

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄຳຖາມທີ 1</u> ເຈົ້າຈະສາມາດຂໍຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້ຈາກໃສ?</p> <p>ທີ່ສູນສຸຂະພາບໃນທ້ອງຖິ່ນ / ສາຍດ່ວນຊ່ວຍເຫຼືອທາງໂທລະສັບ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 2</u> ຢາຄຸມກຳເນີດທີ່ເໝາະສົມກັບຄົນໜຸ່ມສາວມີຫຍັງແນ່?</p> <p>ຢາເມັດນ້ອຍ ແລະ ຖົງຢາງອານາໄມ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 3</u> ໃຜແມ່ນຜູ້ຮັບຜິດຊອບໃນການຮັບຢາຄຸມກຳເນີດ - ເດັກຍິງ ຫຼື ເດັກຊາຍ?</p> <p>ຮັບຜິດຊອບຮ່ວມກັນ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 4</u> ຢາຄຸມກຳເນີດຊະນິດໃດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນການຖືພາ ແລະ ໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນໄດ້?</p> <p>ຖົງຢາງອານາໄມ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 5</u> ຜູ້ຍິງສາມາດຊື້ຖົງຢາງອານາໄມໄດ້ບໍ່?</p> <p>ໄດ້</p>		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ແບບການປະເມີນ 8

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄຳຖາມທີ 1</u> ເປັນຫຍັງຕ້ອງໄດ້ເວົ້າກັບຄູ່ນອນຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງເພດສຳພັນ? ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າຕົກລົງທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ ແລະ ບ້ອງກັນໂຕເຈົ້າເອງ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 2</u> ເຈົ້າຄວນມີເພດສຳພັນກັບແຜນສາວຂອງເຈົ້າໂດຍບໍ່ຖາມກ່ອນໃນຂະນະທີ່ລາວ ກຳລັງນອນຢູ່ຫຼືບໍ່? ບໍ່</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 3</u> ການຍິນຍອມໝາຍຄວາມວ່າແບບໃດ? ເພື່ອບອກໃຫ້ຮູ້ຢ່າງຊັດເຈນ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 4</u> ການມີເພດສຳພັນແມ່ນວິທີການບອກຮັກໃຜຄົນໃດຄົນໜຶ່ງບໍ່ ? ບໍ່</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ 5</u> ເຈົ້າຈະສາມາດຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າຄູ່ນອນຂອງເຈົ້າຈະຍິນຍອມ? ພຽງແຕ່ຖາມ-ບໍ່ເວົ້າບໍ່ໄດ້ໝາຍເຖິງວ່າຈະຍິນຍອມ</p>		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ

ແບບການປະເມີນ 9

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄໍາຖາມ ແລະ ຄໍາຕອບ:	ຈຳນວນຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄໍາຖາມທີ່ 1</u> ອາຍຸຕາມກົດໝາຍຂອງການດື່ມສິ່ງມືນເມົາແລະສູບຢາໃນລາວແມ່ນຈັກປີ?</p> <p>18ປີ</p>		
<p><u>ຄໍາຖາມທີ່ 2</u> ບອກຊື່ຜົນກະທົບໄລຍະສັ້ນ 3 ຢ່າງຂອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເພື່ອໃຫ້ຜ່ອນຄາຍນັ້ນ?</p> <p>ການປະສານງານທາງກາຍະພາບ, ການຕັດສິນໃຈບົກພ່ອງ, ເກີດຄວາມຫຍາບຄາຍ, ເມົາຄ້າງ</p>		
<p><u>ຄໍາຖາມທີ່ 3</u> ບອກຊື່ຜົນກະທົບຂອງການໃຊ້ສິ່ງເສບຕິດເພື່ອຜ່ອນຄາຍນັ້ນ?</p> <p>ສິ່ງເສບຕິດ: ຄວາມສາມາດໃນການຮັບຮູ້ໜ້ອຍລົງ, ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍມີບັນຫາ, ບັນຫາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ, , (ປອດ, ຕັບ, ແຂ້ວ, ຜິວໜັງແຫ້ງຫຼ່ຽວ): ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ (ຊຶມເສົ້າ, ກັງວົນ, ຄຽດ)</p>		
<p><u>ຄໍາຖາມທີ່ 4</u> ການສູບຢາສາມາດຫຼຸດຜ່ອນ ການຈະເລີນພັນໃນເພດຊາຍ ແລະ ຍິງໄດ້ຫຼືບໍ່?</p> <p>ໄດ້</p>		
<p><u>ຄໍາຖາມທີ່ 5</u> ບອກຊື່ 3 ຊື່ຂອງອາການໃຊ້ສານເສບຕິດ</p> <p>ໃຊ້ທຸກມື້ຂອງເດັກອາຍຸຕໍ່າກ່ອນ 18 ປີ: ທີ່ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມການໃຊ້ໄດ້: ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງອື່ນໄດ້</p>		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	4 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	3 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	2 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	1 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ	0 ຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ

ແບບການປະເມີນ 10

ວັນທີ: _____ ຈຳນວນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: _____

ຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບ:	ຈຳນວນຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	% ຂອງຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 1</u> ອາຍຸຕາມກົດໝາຍຂອງການແຕ່ງງານຢູ່ລາວແມ່ນເທົ່າໃດ?</p> <p>18ປີ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 2</u> ຕັ້ງ 6 ຄຳຖາມທີ່ເຈົ້າຄວນຖາມໂຕເອງກ່ອນແຕ່ງງານ?</p> <p>ເປັນຫຍັງຂ້ອຍຈຶ່ງແຕ່ງງານ?, ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍພ້ອມແລ້ວບໍ່?, ສະພາບຈິດຈິດໃຈຂ້ອຍພ້ອມແລ້ວບໍ່?, ຈິດໃຈຂ້ອຍພ້ອມແລ້ວບໍ່?, ຂ້ອຍຄວນລໍຖ້າຫຼືບໍ່?</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 3</u> ເປັນຫຍັງເລື່ອງຄວາມພ້ອມທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຍິງ(ພັດທະນາການຢ່າງສົມບູນ) ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນ ?</p> <p>ຖ້າເດັກຍິງຖືພາກ່ອນທີ່ຮ່າງກາຍຂອງນາງຈະພ້ອມ,, ລາວອາດຈະແທ້ງລູກ ຫຼືມີ ບັນຫາໃນຕອນເກີດລູກ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 4</u> ເຈົ້າສາມາດຊື້ຢາຄຸມກຳເນີດຢູ່ສຸກສາລາໄດ້ບໍ່ຖ້າເຈົ້າຍັງບໍ່ໄດ້ແຕ່ງງານ?</p> <p>ແມ່ນແລ້ວທັງ ຍິງ ແລະ ຊາຍທຸ່ມທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ແຕ່ງງານສາມາດຊື້ຢາຄຸມກຳເນີດໄດ້ທີ່ ສຸກສາລາ</p>		
<p><u>ຄຳຖາມທີ່ 5</u> ໃຜເປັນຜູ້ຕັດສິນໃຈວ່າເຈົ້າຄວນແຕ່ງງານກັບໃຜ ແລະ ເວລາໃດ?</p> <p>ເຈົ້າມີສິດຕັດສິນໃຈວ່າເຈົ້າຈະແຕ່ງງານກັບໃຜ ແລະ ເມື່ອໃດ</p>		

ຈຳນວນຂອງເພື່ອນທີ່ຮຽນນຳ

5 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	4 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	3 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	2 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	1 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ	0 ຄຳຕອບທີ່ ຖືກຕ້ອງ

ກ່ຽວກັບອົງກອນ

ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ ແມ່ນອົງການຈັດຈັ້ງສາກົນ ທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອລຶບລ້າງ ຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ບັນລຸຄວາມຍຸຕິທຳທາງສັງຄົມ, ພວກເຮົາສ້າງ ແລະ ປັບປຸງຊີວິດການເປັນຢູ່ ຂອງກຸ່ມ ທີ່ດ້ອຍໂອກາດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງທີ່ເປັນກຸ່ມຄົນທີ່ດ້ອຍໂອກາດທີ່ສຸດ ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ ແລະ ປະເຊີນກັບການເຂົ້າເຖິງ ສິດທິ ທີ່ບໍ່ເທົ່າທຽມ ທາງສັງຄົມ ແລະ ເສດຖະກິດ . ໃນປີ 2019 ອົງການແຄຣ໌ ໄດ້ເຮັດວຽກໃນ 100 ປະເທດທົ່ວໂລກ, ໂດຍ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການພັດທະນາເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມທຸກຍາກ ແລະ ການຊ່ອຍເຫຼືອດ້ານມະນຸດສະທຳ 1,036 ໂຄງການ ແລະ ເຂົ້າເຖິງຜູ້ຄົນໂດຍກົງ ຫຼາຍກວ່າ 68 ລ້ານຄົນແລະ ອີກ 401 ລ້ານຄົນໂດຍທາງອ້ອມ.

ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ ໄດ້ເລີ່ມຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການ ໃນປີ 1992 ແລະ ໄດ້ເຮັດວຽກຕັ້ງແຕ່ນັ້ນ ມາ ເພື່ອປັບປຸງຊີວິດ ຂອງກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທັງ ເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ຕົວເມືອງ ໂດຍສະເພາະກຸ່ມຄົນຊົນເຜົ່າ, ເຊິ່ງ ອົງການແຄຣ໌ ໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມມືກັບສຳມະຊິກຊຸມຊົນ, ພາກລັດຖະບານ, ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ພາກເອກະຊົນ, ປັດຈຸບັນ ອົງການແຄຣ໌ ໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການຢູ່ 4 ແຂວງ ຄື: ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ຫຼວງນ້ຳທາ, ຜົ້ງສາລີ ແລະ ເຊກອງ.

ແຜນງານກ່ຽວກັບ “ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງທີ່ດ້ອຍໂອກາດ” ຂອງ ອົງການແຄຣ໌ ແມ່ນສຸມໃສ່ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ ແມ່ຍິງແລະ ເດັກຍິງ ສາມາດໃຊ້ສິດຂອງພວກເຂົາ, ເພື່ອກາຍເປັນຜູ້ນຳ ແລະ ຕັດສິນໃຈ, ແລະ ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຈາກຄວາມເປັນທຳທາງເສດຖະກິດ-ສັງຄົມ. ອົງການແຄຣ໌ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ສອງແຜນງານຕົ້ນຕໍ ຢູ່ໃນ ສປປ ລາວ, ເຊິ່ງ ເນັ້ນໃສ່ ວຽກງານສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານເສດຖະກິດໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ. ແຜນງານ ສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາແມ່ນສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງ ສາມາດໃຊ້ສິດໃນການເຂົ້າເຖິງດ້ານສຸຂະພາບ ຈະເລີນພັນ, ການມີໂພຊະນາການທີ່ດີຂອງແມ່ ແລະ ເດັກ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບທີ່ດີຂຶ້ນ ແລະ ດຳລົງຊີວິດໂດຍປັດ ສະຈາກຄວາມຮຸນແຮງ. ແຜນງານການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານເສດຖະກິດໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງ ແມ່ນເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງ ສາມາດເຂົ້າເຖິງ ແລະ ມີໂອກາດໃນການຄຸ້ມຄອງທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ຊັບພະຍາກອນ ແບບກຸ້ມຕົນເອງ ຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ໄດ້ເຮັດວຽກງານທີ່ເປັນທຳ, ໂດຍແນວທາງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດແຜນງານທັງຫມົດ ແມ່ນບົນພື້ນຖານການ ສົ່ງເສີມຄວາມສະເໝີພາບລະຫວ່າງ ຍິງ-ຊາຍ, ການຕ້ານຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດແລະ ຄວາມສ່ຽງດ້ານສະພາບອາກາດ ປ່ຽນແປງ ທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການເປັນຢູ່ໃຫ້ແກ່ ກຸ່ມທີ່ດ້ອຍໂອກາດ. ອົງການແຄຣ໌ ມີປະສົບການ ແລະ ຄວາມຊຽ່ວຊານ ຢ່າງກ້ວາງຂວາງທັງສອງຂົງເຂດແຜນງານນີ້ ແລະ ຈະສືບຕໍ່ດຳເນີນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດແບບມີຂໍ້ມູນອ້າງອິງໄດ້ ເພື່ອ ສົ່ງເສີມການແກ້ໄຂແບບຍາວນານ ຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ ແລະ ຍືນຍົງ.

