



MARIE STOPES
INTERNATIONAL
Vietnam

MARIE STOPES INTERNATIONAL TẠI VIỆT NAM
CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG DÀNH CHO CÔNG NHÂN LÀM VIỆC TRONG
CÁC NHÀ MÁY CUNG ỨNG HÀNG CHO TẬP ĐOÀN adidas SOURCING LTD.



CẨM NANG TẬP HUẤN GIÁO DỤC
ĐỒNG ĐẲNG TRONG NHÀ MÁY



**MARIE STOPES
INTERNATIONAL
Vietnam**

MARIE STOPES INTERNATIONAL TẠI VIỆT NAM
CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG
DÀNH CHO CÔNG NHÂN LÀM VIỆC TRONG CÁC NHÀ MÁY
CUNG ỨNG HÀNG CHO TẬP ĐOÀN adidas SOURCING LTD.

CẨM NANG TẬP HUẤN GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG TRONG NHÀ MÁY

Bộ tài liệu Cẩm nang tập huấn giáo dục viên đồng đẳng trong nhà máy” và Sổ tay giáo dục viên đồng đẳng được xây dựng và phát triển bởi tổ chức Marie Stopes International Việt Nam, với sự hỗ trợ kỹ thuật của Peter Chown, tư vấn viên quốc tế, trong khuôn khổ của sáng kiến hợp tác giữa tập đoàn adidas và Marie Stopes International tại Australia và Việt Nam với tên gọi “cải thiện tình trạng sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục của công nhân nhập cư làm việc trong các nhà máy cung ứng hàng cho tập đoàn adidas tại tỉnh Bình Dương và thành phố Hồ Chí Minh”. Dự án được thực hiện trong thời gian 4 năm từ 2005 đến 2008.

Ở nhiều quốc gia trên thế giới, thanh niên trẻ thường gặp khó khăn trong việc tìm kiếm các thông tin rõ ràng và chính xác về những vấn đề mà họ quan tâm như vấn đề phát triển giới tính và tình dục, sức khỏe sinh sản, các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS và sử dụng ma túy. Có nhiều trở ngại đối với vấn đề tiếp cận thông tin, có thể là do chuẩn mực và định kiến của xã hội, điều kiện kinh tế khó khăn hoặc không thể tiếp cận được thông tin. Cũng có khi thông tin thì sẵn có nhưng cách thức cung cấp thông tin lại có vẻ áp đặt, phán xét hoặc không phù hợp với suy nghĩ và những quan niệm về giá trị cuộc sống của thanh niên hoặc không phù hợp với quan điểm và phong cách sống của họ.

Một trong những cách thức hữu hiệu để giải quyết những khó khăn này là mô hình giáo dục đồng đẳng. Trước đây thuật ngữ “đồng đẳng” được dùng để nói về một người hay nhóm người thuộc cùng nhóm tuổi, địa vị xã hội hoặc môi trường sống. Gần đây, thuật ngữ này được sử dụng trong lĩnh vực giáo dục và đào tạo. Giáo dục đồng đẳng hiện nay được nhìn nhận là một chiến lược hiệu quả nhằm làm thay đổi hành vi, và được xây dựng trên cơ sở một số lý thuyết nổi tiếng về hành vi như Thuyết Nhận thức xã hội, Thuyết hành động có lý trí và Thuyết truyền bá tư tưởng và Đổi mới.

Trong khuôn khổ dự án nhằm cải thiện sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản của công nhân nhập cư trẻ làm việc trong các nhà máy cung ứng hàng cho adidas tại tỉnh Bình Dương và thành phố Hồ Chí Minh, mô hình giáo dục đồng đẳng sẽ được thử nghiệm và sử dụng rộng rãi trong việc truyền đạt các thông điệp về sức khỏe và phòng tránh HIV/AIDS trong nhóm công nhân trẻ đến làm việc tại tỉnh Bình Dương và thành phố Hồ Chí Minh từ các tỉnh khác nhau.

Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn sự tài trợ của tập đoàn adidas cho dự án này và những đóng góp quý báu và hiệu quả mà các thành viên của văn phòng tập đoàn adidas tại Hongkong và Việt Nam đã giành cho đội dự án của MSIVN trong quá trình thực hiện dự án.

Mục lục

PHẦN GIỚI THIỆU	T.4
CÁCH SỬ DỤNG CẨM NANG	T.13
CÁC TRÒ CHƠI & HOẠT ĐỘNG TIẾP SỨC	T.25
ĐỀ CƯƠNG CHƯƠNG TRÌNH	T.30
NGÀY THỨ NHẤT	
PHẦN 1	T.35
PHẦN 2	T.41
PHẦN 3	T.48
PHẦN 4	T.52
NGÀY THỨ HAI	
PHẦN 1	T.59
PHẦN 2	T.74
PHẦN 3	T.83
PHẦN 4	T.94
NGÀY THỨ BA	
PHẦN 1	T.99
PHẦN 2	T.109
PHẦN 3	T.120
PHẦN 4	T.128
NGÀY THỨ TƯ	
PHẦN 1	T.133
PHẦN 2	T.142
PHẦN 3	T.149
PHẦN 4	T.153
NGÀY THỨ NĂM	
PHẦN 1	T.159
PHẦN 2	T.165
PHẦN 3	T.168
PHẦN 4	T.170
GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ	T.172

GIỚI THIỆU

Cẩm nang này hướng dẫn giảng viên thực hiện chương trình tập huấn dành cho giáo dục viên đồng đẳng trong lĩnh vực giáo dục sức khỏe sinh sản.

Chương trình tập huấn nhằm mục đích cung cấp cho giáo dục viên đồng đẳng những kiến thức, quan điểm và kỹ năng cần thiết để thành công trong việc:

- Thông tin và giáo dục các đồng đẳng viên về sức khỏe sinh sản và những vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản.
- Thúc đẩy và hỗ trợ đồng đẳng viên trong việc tuyên truyền phòng tránh những vấn đề về sức khỏe sinh sản, như các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS và có thai ngoài ý muốn.
- Làm việc như một bộ phận của đội giáo dục đồng đẳng trong việc lên kế hoạch, thực hiện, và theo dõi các hoạt động giáo dục đồng đẳng.

Cẩm nang là một chương trình giảng dạy hoàn chỉnh, cung cấp cho giáo dục viên đồng đẳng kiến thức, quan điểm và kỹ năng trong những lĩnh vực sau đây:

- Những thay đổi về thể chất, xã hội và giới tính liên quan đến vị thành niên.
- Những chủ đề về sức khỏe sinh sản như - các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục; HIV/AIDS, và có thai ngoài ý muốn.
- Tự chăm sóc sức khỏe sinh sản.
- Ngăn ngừa các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, HIV/AIDS, và có thai ngoài ý muốn.
- Những nguy cơ liên quan đến sức khỏe sinh sản như áp lực đồng đẳng và hành vi sử dụng ma túy.
- Những kỹ năng sống để bảo vệ chống lại các vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản như lòng tự trọng, kỹ năng đưa ra quyết định, kỹ năng giao tiếp và kỹ năng từ chối.
- Sự tự tin và những kỹ năng để làm việc như giáo dục viên đồng đẳng như kỹ năng giao tiếp, kỹ năng giáo dục, kỹ năng giải quyết vấn đề.
- Những quan điểm, thái độ cần thiết để làm việc như một giáo dục viên đồng đẳng sự nhận thức về quan điểm, niềm tin, áp dụng một cách tiếp cận không phê phán
- Hiểu vai trò và trách nhiệm của giáo dục viên đồng đẳng.

THẾ NÀO LÀ GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG?

Giáo dục đồng đẳng là một hoạt động giáo dục, trong đó các thành viên của một cộng đồng hoặc nhóm người giáo dục và cung cấp thông tin cho những đồng đẳng viên (những người cùng lứa tuổi, cùng địa vị xã hội, cùng môi trường ...) nhằm giúp đỡ đưa ra quyết định cũng như tiếp nhận hành vi mới, góp phần ngăn ngừa các vấn đề cụ thể về sức khỏe hay xã hội, như những vấn đề về sức khỏe sinh sản, HIV/AIDS, sử dụng ma túy.

Giáo dục đồng đẳng:

- Liên quan đến việc chia sẻ kinh nghiệm, kiến thức và kỹ năng giữa những người có cùng tình trạng xã hội, nhằm hỗ trợ và giúp đỡ lẫn nhau.
- Là việc sử dụng tình nguyện viên đã qua đào tạo để giáo dục, xúc tiến và duy trì kiến thức, quan điểm cũng như hành vi mới qua các hoạt động bằng cách giao tiếp với đồng đẳng viên thông qua các hoạt động trực tiếp hoặc các hoạt động nhóm nhỏ.

Tại sao lại sử dụng giáo dục viên đồng đẳng?

- Mọi người thường cảm thấy tin tưởng và hoà hợp nhanh hơn với đồng đẳng viên, những người đồng trang lứa với họ.
- Đồng đẳng viên là nguồn thông tin, là kiểu mẫu cho các hành vi mới. Họ chia sẻ những giá trị, quan điểm và quy phạm như nhau.
- Các chương trình đồng đẳng có thể đến được với những người khó tiếp cận, những người có nguy cơ, bị cô lập hoặc những người có lối sống nguy cơ có thể đưa họ tới nguy hiểm vì những hành vi không an toàn của mình.
- Giữa thanh thiếu niên với nhau, đồng đẳng viên thường là nguồn thông tin đầu tiên về các vấn đề sức khỏe, đặc biệt là về tình dục.

Các chương trình giáo dục đồng đẳng cho thấy sự hiệu quả trong các lĩnh vực:

- Sức khỏe sinh sản vị thành viên.
- HIV/AIDS.
- Các chương trình giáo dục về ma túy.
- Vươn đến những nhóm thiệt thòi: thí dụ như trẻ em đường phố, tù nhân, người sử dụng ma túy, gái mại dâm.

NHU CẦU GIÁO DỤC GIỚI TÍNH Ở THANH THIẾU NIÊN

Thanh thiếu niên là những người có nguy cơ đặc biệt, do lứa tuổi, do sự thiếu kiến thức, kỹ năng và sự tiếp cận với các dịch vụ phù hợp. Hiện nay, chúng ta đang có số lượng thanh thiếu niên lớn nhất trong lịch sử, với gần một nửa dân số thế giới dưới tuổi 25. Tỷ lệ các vấn đề về sức khỏe sinh sản vị thành niên đang gia tăng trên toàn thế giới. Một số vấn đề về sức khỏe sinh sản thường gặp nhiều hơn ở tuổi vị thành niên so với các nhóm tuổi khác:

- Mỗi năm, có 15 triệu nữ giới tuổi từ 15 đến 19 sinh con - Hơn 10% các trường hợp sinh con trên toàn thế giới là người ở tuổi vị thành niên
- Khoảng từ 2 triệu đến 4.4 triệu người ở tuổi vị thành niên ở các nước đang phát triển nạo phá thai. Đa số là không an toàn và bất hợp pháp.
- Mỗi năm, cứ trong 20 vị thành niên, có hơn 1 người mắc các chứng bệnh lây nhiễm qua đường tình dục có thể chữa trị được.
- Hơn 70% các bệnh mới về lây nhiễm qua đường tình dục xuất hiện ở lứa tuổi từ 15 - 24.
- Hơn nửa các trường hợp nhiễm vi rút HIV xuất hiện ở những người tuổi dưới 25
- Lạm dụng tình dục ở thanh thiếu niên gia tăng trên toàn thế giới.

Vấn đề về sức khỏe sinh sản và nhu cầu của thanh thiếu niên ở Việt Nam

- Số người từ 15 đến 24 tuổi chiếm gần 20% tổng dân số (theo Điều tra dân số năm 1999). Trong đó 33.5% dân số dưới tuổi 25.
- Thanh thiếu niên và trẻ em là những người bị ảnh hưởng nhiều nhất của sự nghèo đói. Họ thường ít đi học, làm công việc nặng nhọc, và có nguy cơ cao đối với các vấn đề về trẻ mại dâm, buôn bán trẻ em, ăn xin và lạm dụng ma túy (theo Liên Hiệp Quốc 1999).
- Một số nguồn chỉ ra rằng bạo hành trong gia đình đối với phụ nữ là phổ biến (Theo mô tả sơ lược về Việt Nam của Hiệp hội kế hoạch hoá gia đình thế giới (IPPF) cho biết rằng 70% của 22,000 trường hợp ly dị trong năm 1991 là do bạo hành).
- Tuổi trung bình trong lần kết hôn thứ nhất ở Việt Nam ổn định là 21 tuổi (Theo điều tra về Nhân khẩu và Y tế Việt Nam năm 1997).

Vấn đề sinh con sớm

- Trên toàn quốc, khoảng 15% trường hợp sinh con là của phụ nữ dưới 19 tuổi (Theo Bộ Y Tế 1998 trong Liên Hiệp Quốc 2001).
- Tỷ lệ sinh đẻ ở thanh thiếu niên ở nông thôn cao hơn bốn lần so với ở thành thị, và cao khoảng 9.6% ở miền núi phía Bắc (Theo điều tra về Nhân khẩu và Y tế Việt Nam năm 1997).

Tiếp cận với các dịch vụ về sức khoẻ sinh sản

- Thanh thiếu niên tiếp cận rất hạn chế thông tin và dịch vụ về sức khoẻ sinh sản bao gồm cả kế hoạch hoá gia đình. Các dịch vụ trong hệ thống của Chính phủ hoặc không dành cho thanh thiếu niên chưa lập gia đình, hoặc là không phù hợp với họ. Vị thành niên và thanh niên chỉ có thể mua bao cao su và thuốc tránh thai tại các hiệu thuốc, cửa hàng, là những nơi không cung cấp thông tin cũng như tư vấn (theo Quỹ Dân số thế giới của Liên Hiệp Quốc 2001).
- Trên danh nghĩa, việc sử dụng các biện pháp tránh thai cao, chiếm khoảng 75%. Tuy nhiên, việc khuyến khích sử dụng các biện pháp tránh thai được định hướng chủ yếu ở phụ nữ đã lập gia đình. Khoảng 20% những người sử dụng các phương pháp kế hoạch hoá gia đình vẫn dựa vào các phương pháp truyền thống, ít hiệu quả.
- Trong những phụ nữ đã từng kết hôn, tuổi từ 15 đến 19, gần 100% đã từng nghe về một phương pháp tránh thai hiện đại (Theo điều tra về Nhân khẩu và Y tế Việt Nam năm 1997).
- Những phụ nữ ít tuổi hơn (từ 15 - 24 tuổi), đã từng kết hôn thường ít biết đến các thông điệp về kế hoạch hoá gia đình trên ti vi và đài so với phụ nữ nhiều tuổi hơn (Theo điều tra về Nhân khẩu và Y tế Việt Nam năm 1997).
- Trên 21% những phụ nữ đã từng hoặc hiện đang kết hôn, tuổi từ 15 – 19 từng sử dụng một biện pháp tránh thai, gần 5% trong số này là các biện pháp tránh thai truyền thống. Đặt vòng là biện pháp được sử dụng nhiều nhất ở mọi lứa tuổi (Theo điều tra về Nhân khẩu và Y tế Việt Nam năm 1997).

Tỷ lệ hút điều hoà kinh nguyệt và nạo phá thai cao

- Tỷ lệ hút điều hoà kinh nguyệt, nạo phá thai ở Việt Nam được ước tính là một trong ba tỷ lệ cao nhất thế giới (Theo Bộ Y tế 2002).
- Bất chấp việc các biện pháp tránh thai được sử dụng rộng rãi, vào năm 1998, hơn

nửa số các trường hợp có thai kết thúc bằng nạo phá thai (Theo Bộ Y tế 1998 trong Liên Hợp Quốc 1999).

- Ước tính phụ nữ chưa lập gia đình (đa số ở tuổi vị thành niên) chiếm 30% tổng số các trường hợp nạo phá thai.
- Một vài nghiên cứu chỉ ra rằng phần lớn vị thành niên thiếu hiểu biết hoặc hiểu sai lệch về các vấn đề liên quan đến tình dục, giới tính, dậy thì, và sinh sản (Theo Bộ Y tế 2002).

Các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, HIV và AIDS

- Theo các đánh giá mới đây nhất của UNAIDS (cuối 2001, dựa vào ước tính năm 1997, 1999 và xu hướng gần đây trong giám sát HIV/AIDS), tỉ lệ HIV trong dân số ở tuổi vị thành niên và thành niên (15 - 24) được ước tính là 0.3%. Ước tính có 130,000 người trưởng thành sống chung với HIV vào cuối năm 2001, trong đó có 35,000 phụ nữ. (UNAIDS 2002) .
- Tính đến tháng 8-1999, khoảng một nửa số trường hợp mới nhiễm HIV xuất hiện ở người dưới 30 tuổi. Gần 30% các trường hợp được báo liên quan đến những người dưới 20 tuổi (Theo Bộ Y tế trong Liên Hiệp Quốc 1999).
- Hiện tại, 63% tổng số các trường hợp được báo nhiễm HIV là những người sử dụng ma túy, tuy nhiên 81% trường hợp nhiễm bệnh là lây nhiễm qua đường tình dục. Lây nhiễm qua tình dục khác giới ở người trẻ tuổi đang gia tăng (Theo UNAIDS 2002).
- Số lượng người sử dụng ma túy được báo cáo tăng 28% giữa năm 1998 và 1999. Gần 3/4 những trường hợp đã báo cáo là nghiện ma túy trong năm 1999 dưới 30 tuổi, trong đó có 4,000 sinh viên, học sinh. Với sự lây lan của HIV ước tính là 24% (năm 2000) trong các đối tượng nghiện chích ma túy, đây là điều đáng quan tâm cho thanh thiếu niên.
- Theo Điều tra về Nhân khẩu và Y tế Việt Nam năm 1997, 1/5 phụ nữ đã từng lập gia đình tuổi từ 15 đến 19 *chưa từng nghe* về AIDS. 14% không biết cách ngăn ngừa HIV, không có tài liệu về kiến thức, thái độ hay hành vi của thanh thiếu niên chưa lập gia đình.
- Kỳ thị người sống chung với HIV/AIDS phổ biến ở Việt Nam.

NHỮNG NGUYÊN TẮC CHÍNH TRONG CẨM NANG NÀY

1. Cách tiếp cận tổng thể đối với Sức khỏe sinh sản:

Tuy trọng tâm của cuốn Cẩm nang này là sức khỏe sinh sản, nhưng việc sử dụng cách tiếp cận tổng thể đối với giáo dục là quan trọng. Chúng ta cần phải hiểu mọi người có những nhu cầu và mối quan tâm gì về sức khỏe sinh sản trong một bối cảnh rộng lớn hơn về xã hội, văn hoá, và môi trường. Tổ chức Y tế Thế giới định nghĩa sức khỏe sinh sản là:

“Sức khỏe sinh sản là một trạng thái khỏe mạnh, hài hoà về thể chất, tinh thần, xã hội trong tất cả mọi khía cạnh có liên quan đến cơ quan sinh sản, các chức năng và quá trình sinh sản chứ không phải chỉ là không có bệnh tật hay tổn thương cơ quan sinh sản.”

Giáo dục thanh thiếu niên về sức khỏe sinh sản chủ yếu là giáo dục họ như một con người (chính thể độc lập). Thông qua việc hỗ trợ họ trưởng thành như một con người hoàn chỉnh, chúng ta có thể thúc đẩy sự phát triển tâm lý, đạo đức và tinh thần của họ, cung cấp cho họ những kỹ năng để đối phó với những thách thức về sức khỏe sinh sản của bản thân.

2. Hiểu về Vị thành niên

- Vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp giữa tuổi thơ ấu và tuổi trưởng thành. Nó bắt đầu với tuổi dậy thì. Đây là một giai đoạn của những thay đổi lớn – về thể chất, tâm lý, xã hội và hành vi, dẫn tới sự phát triển một nhân cách trưởng thành, riêng biệt.
- Người ở tuổi vị thành niên trải qua những thay đổi nhanh chóng trong 5 lĩnh vực phát triển của họ:
 - Phát triển về thể chất.
 - Phát triển về trí tuệ.
 - Phát triển về xã hội.
 - Phát triển về cảm xúc.
 - Phát triển về giới tính.
- Trong suốt giai đoạn vị thành niên, một người đối mặt với một số việc mang tính chất phát triển hướng tới trưởng thành và độc lập. Những việc đó là:
 - Chấp nhận những thay đổi sinh học và phát triển của tuổi dậy thì.

- Hình thành một tính cách ổn định và tích cực.
- Phát triển những vai trò và nhiệm vụ trong gia đình.
- Hướng đến độc lập khỏi bố mẹ và những người trưởng thành khác.
- Tìm một nghề nghiệp và đạt được độc lập về kinh tế.
- Sự phát triển của hệ thống đạo đức, giá trị.

3. Sự phát triển giới tính

- Vị thành niên là giai đoạn mà nhận dạng về giới phát triển. Con trai và con gái bắt đầu trải nghiệm những cảm xúc tình dục, trở nên tò mò về tình dục một cách tự nhiên.
- Khi cơ thể phát triển tới giai đoạn trưởng thành về tình dục và thanh thiếu niên có khả năng sinh sản, ham muốn tình dục có thể rất mạnh mẽ.
- Vị thành niên cũng là giai đoạn thử nghiệm và mạo hiểm, thanh thiếu niên thường thử áp dụng nhân cách đang phát triển và sự độc lập của mình.
- Thanh thiếu niên cần thông tin và kỹ năng để bảo vệ mình khỏi những nguy cơ này.

4. Vai trò của Văn hoá và Giá trị

- Tình dục và hành vi sức khỏe sinh sản được định hình một cách mạnh mẽ do những thói quen văn hóa, niềm tin truyền thống, nền tảng gia đình, giá trị tôn giáo.
- Khi thực hiện giáo dục Sức khỏe sinh sản, điều quan trọng là hỗ trợ mọi người xác định và thảo luận về những ảnh hưởng của quan điểm văn hoá, của niềm tin đối với hành vi tình dục cũng như đối với những quan điểm về mối quan hệ của họ.
- Giá trị văn hoá và niềm tin có thể là rào cản cho mọi người khi áp dụng những hành vi tình dục và sức khỏe sinh sản an toàn (thí dụ như nếu việc sử dụng bao cao su không được khuyến khích ở một cộng đồng).
- Cùng lúc đó, văn hoá của một người có thể là một nguồn hỗ trợ, nhận dạng, và củng cố những giá trị giúp bảo vệ họ chống lại những vấn đề về sức khỏe sinh sản.

5. Hành vi nguy cơ và Sức khỏe sinh sản

- Hành vi nguy cơ có thể làm tăng khả năng xảy ra những vấn đề về tâm lý, xã hội và sức khỏe. Nhiều vấn đề về sức khỏe sinh sản bắt nguồn từ hành vi mạo hiểm và sự thể hiện đối với những yếu tố nguy cơ trong xã hội cũng như môi trường (thí dụ:

nghiện hút, áp lực đồng đẳng, gia đình tan vỡ, và lạm dụng).

- Sự hiện diện của một hành vi nguy cơ gia tăng khả năng xảy ra của những hành vi nguy cơ khác, thí dụ – hút thuốc lá và sử dụng ma túy; sử dụng ma túy và những hành vi tình dục không an toàn.
- Giáo dục về Kỹ năng sống trang bị cho mọi người kiến thức, kỹ năng để đối phó với những yếu tố nguy cơ về môi trường, cũng như làm giảm áp lực thực hiện hành vi nguy cơ.

6. Nhận thức về Giới

- Giới tính liên quan đến những vai trò khác nhau của nam và nữ, do xã hội và văn hoá riêng biệt nơi sinh sống quyết định.
- Mong đợi của xã hội về những hành vi của vị thành niên có thể khác nhau tùy thuộc vào giới tính – đặc biệt khi liên quan đến những vấn đề như sức khỏe sinh sản và hành vi nguy cơ.
- Do giới tính của mình, nên nam giới và nữ giới nhận những thông điệp khác nhau về hành vi sức khỏe sinh sản – như trách nhiệm đối với việc tránh thai và có thai ngoài ý muốn.
- Việc đề cập tới những vấn đề về giới khi thực hiện giáo dục Sức khỏe sinh sản – đặc biệt là nhấn mạnh rằng sức khỏe sinh sản là trách nhiệm chung của cả nam và nữ , là một điều quan trọng.
- Khuyến khích trách nhiệm và tham gia của nam giới vào sức khỏe sinh sản cũng là một điều quan trọng. Thông thường, thanh thiếu niên không để ý đến những vấn đề sức khỏe sinh sản cho đến khi họ có vấn đề về sức khỏe sinh sản, thí dụ như một bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.

7. Hiểu biết về sự đa dạng của tình dục

- Quan trọng là nhận ra rằng một số thanh thiếu niên đặc biệt có thể không chắc chắn về giới tính của mình, họ nhìn nhận bản thân như những người đồng tính nam, ái nam ái nữ, hay đồng tính nữ. Nghiên cứu chỉ ra rằng đồng tính nam và đồng tính nữ trẻ tuổi thường:
 - Cảm thấy cô lập và thiếu hỗ trợ.
 - Trải qua quấy rối và bạo hành.
 - Thiếu tiếp cận những thông tin đúng đắn về sức khỏe tình dục.
 - Có tỉ lệ trầm cảm và tự tử cao.
- Do vậy, đồng tính nam và đồng tính nữ trẻ tuổi có thể có nguy cơ mắc những vấn

đề về sức khỏe sinh sản cũng như tâm lý cao hơn. Khi cung cấp những thông tin và giáo dục về sức khỏe sinh sản, điều quan trọng là xem xét đến nhu cầu của những người này.

8. Cách tiếp cận về kỹ năng sống

- Kỹ năng sống là những kỹ năng cá nhân, xã hội cho phép một người đối phó với các vấn đề hàng ngày trong cuộc sống, phản ứng tích cực đối với các thách thức về sức khỏe sinh sản của họ.

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho rằng để bảo vệ sức khỏe sinh sản của mình, con người cần những kỹ năng để:

- Đưa ra quyết định lành mạnh về các mối quan hệ, về hoạt động hoạt tình dục, đồng thời đứng lên bảo vệ những ý kiến đó của mình.
- Chống lại những áp lực về tình dục không mong muốn hoặc sử dụng các chất kích thích.
- Nhận ra tình huống có thể dẫn đến nguy hiểm hoặc bạo lực, và có thể lên kế hoạch trước.
- Biết cách thương lượng để có tình dục an toàn và các dạng khác của tình dục an toàn khi đã sẵn sàng cho những mối quan hệ tình dục.
- Biết làm cách nào và có thể yêu cầu giúp đỡ và hỗ trợ ở đâu.

Cẩm nang này tập trung vào việc giảng dạy những kỹ năng sống sau:

- Tự nhận thức.
- Đưa ra quyết định.
- Giải quyết vấn đề.
- Kỹ năng giao tiếp và quan hệ.
- Kỹ năng từ chối.

CÁCH SỬ DỤNG CẨM NANG

1. Cấu trúc cẩm nang

Cẩm nang này gồm một chương trình tập huấn 5 ngày, trong đó có các hoạt động tập huấn về chủ đề Sức khỏe sinh sản, kỹ năng sống, kỹ năng giáo dục đồng đẳng và những hoạt động được liệt kê ở trên. Mỗi buổi tập huấn có 4 phần học, mỗi phần kéo dài từ 1.5 đến 2 tiếng. Trong khi chương trình được thiết kế để thực hiện trong 5 ngày liên tiếp, chương trình cũng có thể được tổ chức lại thành một chương trình 4 buổi, kèm theo một buổi tổng kết. Cũng có thể sắp xếp lại thứ tự các phần học và hoạt động phù hợp với nhu cầu của mỗi nhóm được tập huấn.

Cẩm nang này còn có thể được sử dụng cho các khoá học tiếp theo và tập huấn củng cố cho giáo dục viên đồng đẳng. Giáo dục viên đồng đẳng cũng có thể sử dụng một số hoạt động của mình.

Mỗi phần học có cùng một cấu trúc, bao gồm:

- **Mục tiêu học tập** – Những gì học viên sẽ học được sau khi kết thúc mỗi phần học về phương diện nâng cao sự hiểu biết, cải thiện kỹ năng, và thay đổi quan điểm.
- **Tiếp sức cho nhóm** – Mỗi phần học bắt đầu với một trò chơi hoặc hoạt động khởi động nhằm giúp tiếp sức cho nhóm và mang đến cho học viên một cách học vui vẻ, giúp tìm hiểu lẫn nhau. Phần tiếp sức nên được sử dụng tại những thời điểm khác nhau trong suốt phần học để duy trì động lực của nhóm.
- **Hoạt động** – Mô tả một chủ đề cụ thể, một hoạt động học tập, và những bước liên quan đến việc thực hiện hoạt động đó. Bạn có thể đưa những hoạt động học tập mà bạn đã quen thuộc. Mỗi một hoạt động bao gồm các vấn đề cần thảo luận và các câu hỏi.
- **Thời gian cần thiết** – chỉ ra bao nhiêu thời gian cần thiết để thực hiện những hoạt động trong các chủ đề nhỏ.

Lưu ý: Thời gian phân bổ cho mỗi chủ đề chỉ mang ý nghĩa hướng dẫn. Bạn có thể sử dụng thời gian nhiều hơn hoặc ít hơn cho một hoạt động cụ thể, theo yêu cầu của nhóm bạn mà làm việc cùng.

- **Tài liệu giảng dạy** – Là những tài liệu trong đó tóm tắt những thông tin chính được đề cập đến ở mỗi chủ đề. Nó được sử dụng như một tài liệu nguồn cho tập huấn viên nhằm hỗ trợ trong việc hướng dẫn phần học, điều khiển các cuộc thảo luận và trả lời các câu hỏi.

2. Lên kế hoạch cho chương trình tập huấn của bạn

Trước khi bắt đầu chương trình của bạn, điều quan trọng là phải lên kế hoạch trước và đảm bảo chuẩn bị kỹ lưỡng để tiến hành chương trình. Điều này bao gồm những công việc sau:

- Đọc Cẩm nang và các hoạt động có trong đó để thật sự làm quen với những nội dung của chương trình tập huấn.
- Sắp xếp cụ thể những gì cần thiết cho mỗi phần học thí dụ sắp xếp các tài liệu và các phương tiện cần có.
- Đảm bảo phòng học phù hợp với nhu cầu của chương trình và của học viên – Phòng học nên tiện lợi, thoải mái và có đủ chỗ cho học viên di chuyển, tham gia vào các hoạt động học tập.
- Chuẩn bị trước cho mỗi phần học – làm quen với cả nội dung lẫn hoạt động của mỗi phần học. Đọc trước **Những hoạt động và Tài liệu giảng dạy** về chủ đề của bạn trước khi bắt đầu mỗi phần học, do đó có thể chủ động chuẩn bị để tiến hành các hoạt động và trả lời câu hỏi.
- Nắm rõ **Mục tiêu học tập** của mỗi phần và những điều muốn đạt được trong phần đó.
- Tự làm quen với thời gian cần thiết cho mỗi hoạt động, để có thể thực hiện bài giảng theo sắp xếp.

3. Các tài liệu nguồn cần thiết

- Chuẩn bị tốt các tài liệu nguồn cần thiết giúp bạn thực hiện phần tập huấn. Tài liệu, phương tiện cần thiết gồm có:
 - Vở viết và bút.
 - Giấy khổ to (A0).
 - Bút dạ.
 - Bảng trắng/đen hoặc bảng kẹp giấy (flipchart).
 - Băng dính.
 - Bút màu hoặc bìa cáctông.
 - Đề cương chương trình (dành cho học viên).
 - Tài liệu phân phát.
 - Bản copy các bài kiểm tra trước/sau tập huấn.
 - Phần thưởng nhỏ cho các câu đố như bút, vở, kẹo...

VAI TRÒ VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI TẬP HUẤN

Quan điểm và cách tiếp cận của người tập huấn có tính quyết định đến sự thành công của chương trình tập huấn. Người tập huấn cần có kỹ năng giảng dạy tốt cũng như tính cách cá nhân cần thiết để có thể dành được tin tưởng của học viên, nhằm tạo ra một môi trường học tập phù hợp cho việc giảng dạy những vấn đề nhạy cảm được đề cập đến trong chương trình.

Là một tập huấn viên, vai trò của bạn là tạo ra một môi trường học tập an toàn cho học viên để họ cảm thấy tự do thảo luận các vấn đề liên quan đến sức khỏe và mối quan tâm của cá nhân mình. Để làm được điều đó, bạn cần phải ý thức được giá trị, quan điểm của bạn về các vấn đề sức khỏe, xã hội, như các hành vi nguy cơ. Quan trọng là sử dụng cách tiếp cận không phê phán khi thảo luận về các vấn đề, cũng như khi cung cấp thông tin cho lớp học.

Tập huấn viên có những trách nhiệm sau:

- Khuyến khích một không khí trung thực, tin tưởng trong nhóm.
- Tôn trọng và lắng nghe ý kiến của học viên.
- Khuyến khích thảo luận mở và chấp nhận những ý kiến khác nhau.
- Quản lý thời gian và đảm bảo các hoạt động được thực hiện đúng giờ.
- Đảm bảo thông tin đưa ra là chính xác – nếu bạn không biết câu trả lời cho câu hỏi cụ thể, hãy nói không biết và cố gắng tìm ra thông tin chính xác sau đó.
- Làm mẫu cho học viên – gương mẫu về giá trị và cách cư xử, thí dụ – không phán xét; lắng nghe và tôn trọng những ý kiến của người khác.

CÁC PHƯƠNG PHÁP TẬP HUẤN

Các hoạt động trong cuốn Cẩm nang này dựa trên việc sử dụng phương pháp giáo dục có sự tham gia. Phương pháp khuyến khích sự tham gia tích cực của tất cả các thành viên trong nhóm vào việc học tập bằng cách chia sẻ thông tin, kinh nghiệm, cũng như thực hành kỹ năng mới. Những hoạt động trong Cẩm nang này chủ yếu là **dựa trên kinh nghiệm**. Có nghĩa là, hoạt động này đòi hỏi học viên tham gia vào các bài tập, các hoạt động. Bằng cách này, học viên sẽ học thông qua thực hành, hơn là chỉ thụ động tiếp nhận bài giảng từ giáo viên.

Thí dụ : Nếu bạn thảo luận về cách sử dụng bao cao su – bạn có thể nói với học viên sử dụng như thế nào là đúng cách. Tuy nhiên, học viên sẽ học hiệu quả hơn nếu họ có cơ hội thực hành sử dụng bao cao su – bằng cách tự tay đeo nó vào một dương vật mẫu.

1. Phương pháp giáo dục có sự tham gia:

Theo học thuyết giáo dục, con người giữ lại:

- 20% những gì họ nghe.
- 30% những gì họ nhìn thấy.
- 50% những gì họ nghe và nhìn thấy.
- 70% những gì họ nhìn, nghe và nói (thảo luận).
- 90% những gì họ nhìn, nghe, nói và thực hành.

Phương pháp giáo dục có sự tham gia dựa trên những quy tắc học tập sau:

- Các học viên chia sẻ và học tập từ kinh nghiệm của bản thân.
- Sự tham gia tích cực của học viên.
- Sự thực hành và củng cố – tạo cơ hội thực hành và áp dụng những kỹ năng mới.
- Áp dụng thực tế – cơ hội để xem những thông tin được áp dụng vào cuộc sống của họ như thế nào - Phản hồi.

Giáo dục có sự tham gia tạo cho học viên cơ hội để tác động lẫn nhau, chia sẻ kinh nghiệm, và tạo cơ hội để phát triển những kỹ năng mới. Tuy nhiên, mọi người thường ngại ngùng và sợ sệt khi thảo luận ý kiến của mình trong một nhóm lớn, và có thể xấu hổ khi nói về những chủ đề nhạy cảm. Những việc làm sau đây của bạn sẽ giúp khuyến khích sự tham gia tích cực:

- Khẳng định lại với học viên rằng những cuộc thảo luận trong nhóm sẽ được giữ bí mật.
- Dành toàn bộ sự quan tâm đến nhóm và lắng nghe cẩn thận những gì được nói đến.
- Yêu cầu học viên tôn trọng và lắng nghe lẫn nhau.
- Khuyến khích học viên ít nói diễn tả ý kiến của mình.
- Khi trình bày những thông tin thực tế – như chức năng của các bộ phận sinh dục – sử dụng hình ảnh hỗ trợ (như tranh, mô hình) để giải thích cho những điều bạn đang nói.
- Sử dụng phương pháp dạy đa dạng như thảo luận, thuyết trình, đóng vai, thi đổ và tranh luận.

- Sử dụng trò chơi giúp học viên thư giãn và tìm hiểu, quan tâm lẫn nhau
- Động viên học viên trả lời câu hỏi về tất cả các chủ đề.
- Chia nhóm lớn thành các nhóm nhỏ hơn cho các hoạt động khác nhau – đưa cho họ chủ đề để thảo luận và ra bài tập để làm.

2. Những cách học tập khác nhau

Mọi người học bằng nhiều cách khác nhau. Cẩm nang này đưa ra các hoạt động cho ba cách chính mà mọi người thường học – **nhìn, nghe và thực hành**. Mỗi người có thể dễ tiếp thu bằng cách này nhiều hơn cách khác. Tuy nhiên, có những lúc tất cả chúng ta đều học qua việc phối hợp cả ba cách.

Sử dụng nhiều kỹ năng giảng dạy và nhiều hoạt động để bao quát nhiều cách học tập khác nhau của học viên.

Thí dụ:

- **Nhìn – tạo cơ hội cho những dữ liệu bằng hình ảnh và quan sát**
 - Áp phích, đồ thị, mô hình.
 - Trưng bày hình ảnh.
 - Các cuốn sách nhỏ, tài liệu phân phát.
 - Viết lên bảng.
 - Phim.
- **Nghe – tạo cơ hội để lắng nghe và phản hồi về các thông tin**
 - Phản hồi và trả lời.
 - Bài giảng và các câu chuyện.
 - Băng đài.
 - Thảo luận từng cặp hoặc theo nhóm.
- **Thực hành**
 - Các hoạt động trong đội.
 - Kinh nghiệm thực hành.
 - Đóng vai.
 - Trò chơi.

3. Hướng dẫn làm việc trong nhóm nhỏ

Những hoạt động trong Cẩm nang này thường xuyên sử dụng những nhóm nhỏ, giúp tạo cho học viên cơ hội lớn hơn trong việc chia sẻ kinh nghiệm, trao đổi ý kiến, và thực hành những kỹ năng mới. Làm việc trong các nhóm nhỏ cũng dạy cho học viên cách làm việc cùng nhau, hợp tác và chịu trách nhiệm về việc học của họ.

Việc sử dụng các nhóm nhỏ sẽ hiệu quả hơn nếu có một số hướng dẫn tham gia cho các học viên trong nhóm. Những hướng dẫn đó bao gồm:

- Phân công vai trò và nhiệm vụ của nhóm – thí dụ:
 - Một học viên ghi lại những ý kiến của nhóm.
 - Một học viên theo dõi thời gian.
 - Một học viên trình bày lại cho cả lớp những ý kiến của nhóm.

Những vai trò này có thể được luân phiên giữa các học viên mỗi lần hình thành một nhóm mới.

- Di chuyển trong lớp và hỗ trợ các nhóm khác nhau khi họ làm một bài tập cụ thể.
- Hỗ trợ cho các nhóm trong việc trình bày lại trước cả lớp.

4. Phân chia học viên vào những nhóm nhỏ

Để có thể hướng dẫn học viên, phân chia họ thành những nhóm nhỏ và đảm bảo học viên không phải lúc nào cũng ở trong cùng một nhóm, tập huấn viên có thể sử dụng những phương pháp khác nhau để chia học viên thành những nhóm nhỏ. Thí dụ:

- **Đếm số :** Dựa vào số nhóm yêu cầu cho hoạt động, giảng viên sẽ yêu cầu học viên đọc số trong một chuỗi, những ai có cùng một số giống nhau sẽ tạo thành một nhóm. Thí dụ, trong một nhóm có 20 học viên, mỗi học viên sẽ đọc ra một số từ 1 đến 5. Thí dụ, học viên với số thứ tự là 1 sẽ tạo thành một nhóm, những người có số 2 tạo thành một nhóm, và tương tự như thế cho đến khi tạo được năm nhóm, mỗi nhóm có 4 học viên.
- **Ngày sinh nhật.** Chia nhỏ nhóm theo tháng sinh của học viên. Thay vào đó, cũng có thể phân chia lớp học theo mùa, tạo thành 4 nhóm.
- **Tiếng động vật.** Phân phát những tấm thẻ có tên động vật trên đó với một loại động vật cho một nhóm. Mỗi học viên sẽ giả tiếng của loài vật mà họ có trong tấm thẻ của mình và sẽ theo dõi, lắng nghe để tìm học viên khác giả tiếng giống như vậy, và do đó sẽ tạo ra những nhóm tương ứng.
- **Bắt tay ngẫu nhiên.** Toàn bộ nhóm sẽ đứng lên, mỗi học viên sẽ đi lại và bắt tay với bất cứ người nào mà họ muốn. Sau đó, tập huấn viên sẽ hô “DỪNG LẠI”,

những cặp học viên đang bắt tay sẽ tạo thành một nhóm hai người.

- Những phương pháp khác bao gồm: chia cả lớp theo ký hiệu toán học, theo các hình hình học, nguyên tố hoá học, các ngọn núi, con sông, hồ, đường tàu, từ đồng nghĩa, trái nghĩa hoặc những từ tiếng Anh.

5. Kỹ năng giao tiếp

Để thực hiện thành công chương trình tập huấn, tập huấn viên phải là một người giao tiếp hiệu quả. Việc sử dụng hiệu quả những kỹ năng giao tiếp sẽ khuyến khích sự tham gia, thảo luận của học viên. Giao tiếp hiệu quả bao gồm những gì chúng ta nói bằng lời nói, những gì không bằng lời nói (thí dụ: ngôn ngữ cơ thể), và cách chúng ta lắng nghe.

Giao tiếp là một quá trình hai chiều. Tập huấn viên phải chú ý đến những gì mà mình giao tiếp với nhóm, cũng như chú ý đến thông điệp mà thành viên của nhóm đang truyền đạt. Dưới đây là một số kỹ năng giao tiếp bằng lời nói và không bằng lời nói sẽ giúp cho buổi tập huấn diễn ra trôi chảy:

Những kỹ năng giao tiếp bằng lời nói

Những kỹ năng giao tiếp bằng lời nói chủ yếu là lắng nghe tích cực, đặt câu hỏi và tóm tắt.

- **Lắng nghe tích cực liên quan đến:**
 - Lắng nghe những từ và cảm xúc mà học viên đang truyền đạt.
 - Không ngắt lời khi học viên đang nói.
 - Kiểm tra xem bạn có hiểu đúng nghĩa mà học viên đã nói không, bằng cách diễn tả lại bằng từ ngữ của bạn.
 - Hỏi thêm thông tin (thí dụ: “Bạn có thể nói thêm về điều đó được không? Hay “Bạn có thể cho tôi một thí dụ được không?”).
 - Yêu cầu các học viên khác tóm tắt một chủ đề bằng từ ngữ của chính họ để kiểm tra xem họ có hiểu chủ đề đó không.
- **Đặt câu hỏi:**
 - Sử dụng những câu hỏi mở để có thêm thông tin và khuyến khích thảo luận, như: “Bạn nghĩ thế nào về...?”, “Tại sao bạn nghĩ mọi người làm thế....?”, “Cô ấy đã thay đổi tình huống đó như thế nào.....?”...

- Sử dụng những câu hỏi tìm kiếm để hiểu sâu hơn về ý của học viên, để làm rõ câu trả lời của họ và khuyến khích phản hồi, thí dụ: “Bạn có thể nói cho tôi thêm...?”, “Bạn có thể đưa ra một thí dụ cho ý của bạn được không?”; “Điều này áp dụng vào cuộc sống của bạn như thế nào?”

- **Tóm tắt**

- Thỉnh thoảng, vào cuối mỗi phần thảo luận, tóm tắt những điểm chính mà học viên đưa ra, hoặc cả nhóm đã thảo luận.

Kỹ năng giao tiếp không bằng lời nói

Kỹ năng giao tiếp không bằng lời nói của bạn cho học viên thấy rằng bạn ủng hộ và lắng nghe họ.

- **Ngôn ngữ cơ thể**

- Cho thấy ngôn ngữ cơ thể biểu lộ sự chăm chú.
- Đối diện với học viên khi họ đang nói.
- Có điệu bộ thoải mái, cởi mở.
- Có một cách nhìn tốt, trực diện nhưng không nhìn chăm chăm.
- Phản ứng với những gì học viên nói bằng cách gật đầu, cười và thể hiện sự quan tâm.

- **Cũng dành sự chú ý đến giao tiếp không bằng lời nói của học viên.**

- Điều bộ cơ thể, giọng nói, biểu hiện trên khuôn mặt của họ.
- Chú ý đến những học viên ít nói hay cảm thấy không thoải mái, nhẹ nhàng khuyến khích họ tham gia bằng cách đặt câu hỏi hay yêu cầu họ hỗ trợ bạn một bài tập.

SỬ DỤNG NHỮNG PHƯƠNG PHÁP THAM GIA

Dưới đây là những phương pháp giáo dục tham gia cụ thể, được sử dụng thường xuyên trong Cẩm nang này.

1. Đóng vai

Đóng vai là một chiến lược dạy học rất hiệu quả nhằm khám phá những tình huống của vấn đề và phát triển các kỹ năng. Ở phương pháp này, học viên sẽ vào vai những tình huống thực tế mà mọi người thường gặp phải. Thông qua việc đóng vai của một người

khác, mọi người thường dễ dàng bộc lộ ý kiến và cảm xúc riêng của mình hơn. Bạn có thể sử dụng cách đóng vai để minh họa và thực hành những kỹ năng mới như giao tiếp, từ chối và đưa ra quyết định.

Đóng vai cho phép học viên thực hành những tình huống trước khi gặp trong thực tế, thí dụ một vai diễn có thể xem xét đến cách nói không với việc sử dụng ma túy, hay cách nói chuyện với một người bạn về một vấn đề. Nó cũng cho phép mọi người trải nghiệm những áp lực xã hội mà họ có thể phải đối mặt khi có tham gia vào hành vi không an toàn và hành vi nguy cơ, cũng như để thực hành những hành vi mới chống lại những áp lực đó.

Những bước trong việc tiến hành một vai diễn

Để việc nhập vai được hiệu quả, điều quan trọng là làm theo những bước sau:

Bước 1 – Chuẩn bị

- Xác định tình huống được sử dụng cho việc nhập vai. Một số kịch bản trong Cẩm nang này có thể được sử dụng làm cơ sở cho việc nhập vai. Khi nhóm đã quen thuộc với việc nhập vai, cùng với tập huấn viên, học viên cũng có thể tạo ra những kịch bản của riêng họ. Cho học viên một bản copy của một kịch bản có ích để họ thực diễn.
- Đưa ra mục tiêu của việc đóng vai một cách cụ thể.
- Xác định các vai diễn trong một vở kịch và quyết định ai sẽ đóng chúng – bạn có thể kêu gọi những người xung phong thực hiện vai diễn trước toàn nhóm. Hoặc bạn có thể phân chia thành những nhóm nhỏ hơn, với những người khác nhau đóng các vai diễn trong mỗi nhóm.
- Nếu học viên chưa từng thử đóng vai trước đây, có thể mất một thời gian để họ mất đi sự ngại ngùng và đóng vai một người khác – các trò chơi có thể giúp học viên khởi động trước một vai diễn.

Bước 2 – Dàn dựng vở diễn

- Cung cấp cho học viên một số thời gian để thảo luận và chuẩn bị cho vai diễn của họ. Nếu một nhóm trình bày một vở kịch trước toàn nhóm, tốt hơn là cho họ thời gian ngắn để diễn tập.
- Chuẩn bị sân khấu – sử dụng ghế hoặc đồ dùng sân khấu để giúp cho vở kịch giống

thực tế càng tốt.

- Trước khi bắt đầu vở kịch, đặt ra một số quy tắc cơ bản với nhóm:
 - Khán giả không được cắt ngang vở kịch, không được cười đùa, gọi to, hay chế giễu một vai diễn nào cả.
 - Yêu cầu những người không đóng vai làm người quan sát và đưa ra ý kiến phản hồi sau vở diễn.

Bước 3 – Diễn vở diễn

- Yêu cầu học viên đóng vai của họ.
- Diễn ngắn gọn – thường từ 3-5 phút là đủ.
- Đảm bảo người tham gia sử dụng tên của vai diễn chứ không phải tên của họ.
- Điều khiển ‘nhập vai’ trong vở diễn.
- Nếu các vở kịch diễn ra cùng một lúc ở các nhóm khác nhau, đi quanh phòng quan sát các nhóm, đảm bảo rằng các vở kịch diễn ra trôi chảy.

Bước 4 – Cởi bỏ vai diễn

- Một điều quan trọng là cởi bỏ vai diễn sau khi vở kịch kết thúc – điều đó có nghĩa là những người tham gia để lại những vai diễn sau lưng và trở lại chính bản thân mình.
- Đưa cho những người đóng vai những phản hồi tích cực về những gì họ đóng.
- Cách tốt nhất để cởi bỏ vai diễn là đặt những câu hỏi về nhân vật mà họ đã đóng (khi làm như vậy nên gọi họ bằng tên thật của họ).
- Một số câu hỏi giúp họ cởi bỏ vai diễn là:
 - Bạn đã học được gì về nhân vật bạn đã đóng?
 - Cô ấy/anh ấy là người như thế nào?
 - Tại sao nhân vật của bạn lại nói lại làm như vậy?
 - Bạn sẽ làm gì khác với nhân vật của bạn trong tình huống này?

Bước 5 – Phản hồi và Thảo luận

- Sau khi vở diễn kết thúc, yêu cầu phản hồi từ phía khán giả về phản ứng của họ khi xem những gì diễn ra trên sân khấu và phản ứng của họ đối với những nhân vật khác nhau được khắc họa. Đặt những câu hỏi cụ thể sẽ giúp khuấy động thảo luận trong nhóm và đưa ra kết luận:

- Bạn học được gì từ vở kịch này?
 - Vở kịch này giống hoặc khác như thế nào so với thực tế?
 - Những cảm giác và quan điểm nào được nhân vật diễn tả (dùng tên của nhân vật)?
 - Những vấn đề chính mà mỗi nhân vật gặp phải là gì?
 - Mỗi nhân vật phải đưa ra những quyết định nào?
 - Các nhân vật này có những sự lựa chọn nào?
 - Kết quả/ hậu quả của những hành vi/quyết định của họ là gì?
 - Lần sau, nhân vật có thể làm thế nào khác?
- Liên hệ phần thảo luận với một chủ đề cụ thể được đề cập. Yêu cầu học viên suy nghĩ về cách họ xử lý tình huống này nếu họ gặp phải trong cuộc sống.

Bước 6 – Diễn lại

- Đôi khi diễn lại vở kịch sau khi thảo luận nhóm là hữu ích. Tuy nhiên, lần này các vai diễn sử dụng những kỹ năng mà họ đã từng thực hành hoặc từng nói đến, nhằm đối phó với vấn đề tốt hơn, hoặc giao tiếp hiệu quả hơn.
- Bạn có thể yêu cầu những học viên khác đóng vai các nhân vật trong vở diễn lại.

2. Động não

Động não là một kỹ năng kêu gọi phản hồi tự nguyện từ những người tham gia về một chủ đề nhất định. Nó cho phép bạn có được những ý kiến và suy nghĩ của học viên về một vấn đề, một chủ đề, hay câu hỏi cụ thể trong một khoảng thời gian ngắn. Động não khuyến khích học viên và tạo cơ hội cho mỗi người trong nhóm nói lên quan điểm hay ý kiến của mình.

Giáo viên bắt đầu với việc đặt câu hỏi hoặc đưa ra một vấn đề – thí dụ: “Mọi người sử dụng ma túy vì những lý do nào?”

- Đề nghị học viên suy nghĩ càng nhiều từ, cảm giác, và ý kiến về chủ đề đã chọn càng tốt.
- Nói với cả nhóm rằng quan điểm của tất cả mọi người đều giá trị.
- Viết tất cả các ý kiến lên bảng hoặc lên một tờ giấy khổ to.
- Chấp nhận và ghi ra tất cả các thông tin phản hồi mà không đưa ra bình luận về những ý kiến đó – mục tiêu là đạt được càng nhiều phản hồi càng tốt.
- Một điều quan trọng là viết ra ý kiến của tất cả mọi người, về sau bạn có thể thảo

luận chúng trong lớp học – Đừng phán xét hay chỉ trích.

- Tiến hành phân động não một cách nhanh chóng.
- Khi tất cả mọi ý kiến đã được viết ra, bạn có thể thảo luận chúng trong lớp học (hoặc chia thành những nhóm nhỏ hơn).

Tại sao sử dụng phương pháp động não?

- Nó giúp cho các ý kiến tuôn trào và vì thế phát sinh ra rất nhiều ý kiến trong một khoảng thời gian ngắn.
- Nó giúp cho học viên diễn tả ý kiến mà thường họ có thể giấu, do không còn sợ hãi bị phê phán từ giáo viên hay từ bất cứ người nào khác.
- Nó cho phép bạn nắm bắt được trình độ kiến thức của nhóm về một chủ đề cụ thể
- Những ý kiến được viết ra và có thể sử dụng làm cơ sở cho thảo luận về sau.
- Khi tiếp cận với một chủ đề khó, như HIV/AIDS, mọi người thường sợ và ngại ngần, động não có thể có ích trong việc làm cho nhóm thư giãn.

3. Nghiên cứu tình huống

Nghiên cứu tình huống và mô tả một tình huống trong đó học viên phải thảo luận, hoặc một vấn đề mà họ phải giải quyết. Tình huống phải đơn giản, thực tế và liên quan đến cuộc sống của học viên, để cho họ muốn tham gia thảo luận. Tình huống được nghiên cứu có thể là những câu chuyện rất đơn giản, trong đó yêu cầu học viên suy nghĩ về những chiến lược mà họ có thể sử dụng để đối phó với một vấn đề cụ thể.

Nghiên cứu tình huống hiệu quả nhất khi nó đưa ra những vấn đề hay thách thức vấn đề mà mọi người thường đối mặt trong chính cuộc sống của họ, trong các mối quan hệ và có khi phải đối phó với nguy cơ cho chính sức khỏe của họ. Học viên sau đó phải xem qua và thảo luận những cách để giải quyết vấn đề. Bạn có thể tự tạo ra tình huống nghiên cứu của mình phản ánh những nhu cầu cụ thể của nhóm mà bạn đang làm việc cùng. Thí dụ, một vấn đề về sức khỏe cụ thể mà có thể là một vấn đề chính trong cộng đồng mà bạn đang làm việc (thí dụ HIV/AIDS). Bạn có thể nghĩ ra một tình huống để khai thác vấn đề này.

Tình huống của bạn nên có một số câu hỏi hoặc bài tập chính mà nhóm phải thảo luận để tìm ra giải pháp cho vấn đề trong tình huống đó.

TRÒ CHƠI & HOẠT ĐỘNG TIẾP SỨC

Trò chơi và hoạt động tiếp sức là những cách tốt để học viên tìm hiểu lẫn nhau khi vui chơi. Khi có đủ thời gian, bắt đầu mỗi phần học với một trò chơi hoặc hoạt động tiếp sức. Bạn cũng có thể tổ chức một hoạt động tiếp sức vào bất cứ thời điểm nào trong suốt phần học – đặc biệt, khi bạn cảm thấy năng lượng hay sự tập trung của nhóm bắt đầu suy giảm.

Mục đích của các trò chơi là:

- Tiếp sức cho học viên và tăng mức độ tập trung của họ.
- Xây dựng mối liên kết trong nhóm.
- Tạo một không khí thoải mái trong lớp học.
- Thúc đẩy nhóm cho hoạt động tiếp theo.
- Tạo một sự thay đổi từ hoạt động trí tuệ đơn thuần thành một hoạt động vận động có nhiều ý nghĩa hơn.

Một số trò chơi hữu ích được đưa ra dưới đây. Bạn cũng có thể sử dụng hoạt động tiếp sức hoặc những trò chơi địa phương mà bạn hay các học viên biết.

Xếp thành hàng

Xếp thành hàng là một cách tích cực cho học viên trong nhóm tìm hiểu lẫn nhau. Yêu cầu tất cả học viên đứng dậy. Nói với họ rằng bạn muốn xếp họ thành một hàng trong phòng theo thứ tự chữ cái đầu tiên trong tên của họ (nghĩa là, những ai có tên bắt đầu bằng chữ ‘a’ sẽ đứng ở một đầu hàng, những người có tên bắt đầu với chữ ‘z’ sẽ đứng ở đầu kia. Nói với họ rằng họ sẽ cần phải nói chuyện với nhau để tìm ra điều đó. Sau khi họ đã làm xong, yêu cầu họ tự sắp xếp vào hàng theo một số cách xếp loại khác như:

- Tháng sinh nhật của họ (từ tháng 1 đến tháng 12).
- Chiều cao (từ thấp nhất đến cao nhất).
- Tuổi (từ trẻ nhất đến già nhất).
- Khoảng cách từ nơi họ sống đến phòng học này (từ gần nhất đến xa nhất)
- Cỡ giày (từ lớn nhất đến nhỏ nhất).

Bạn hoặc các học viên có thể bổ sung những phân loại khác. Khi làm xong, yêu cầu học viên ngồi xuống và thảo luận về những gì họ tìm hiểu được về các học viên khác trong lớp học.

Tìm “Ai đó, mà”

Đây là một cơ hội để tìm ra một điều gì đó về những người khác trong lớp học. Yêu cầu học viên đứng dậy và bắt đầu đứng lẫn lộn vào nhau. Bảo họ tự giới thiệu tên cho nhau. Sau đó đề nghị họ tìm ra người:

- Có chiều cao giống mình.

Sau khi đã tìm ra người đó, đề nghị họ tiếp tục tìm người khác mà (đọc to từng phân loại một):

- Giống tuổi mình.
- Trẻ hơn hoặc già hơn mình.
- Có một anh/em trai hoặc chị/em gái.
- Yêu trường học.
- Ghét trường học.
- Thích chơi thể thao.
- Biết nấu nướng.

Bạn có thể tạo ra bất cứ phân loại nào bạn muốn. Khoảng 10 phút sau, yêu cầu học viên ngồi xuống và thảo luận những gì đã tìm thấy về những người khác trong nhóm.

“Tên tính từ”

Đi theo vòng tròn và đề nghị mỗi học viên nói tên của mình (hoặc tên mà họ muốn được gọi) cộng với một tính từ có tính tích cực, bắt đầu với cùng một chữ cái nghe như từ trong tên của họ. Yêu cầu những lựa chọn lạc quan – thí dụ: “Tôi là Yên Vui Tính”

Sa lát hoa quả

Nhóm ngồi trên ghế, trong một vòng tròn. Bắt đầu với một người trong vòng tròn và bảo với họ bây giờ họ là ‘Trái chuối’, người tiếp theo, ‘Trái xoài’, tiếp theo, ‘Trái dứa’; v.v. cho đến khi mỗi người có một tên là một trong ba loại quả này. Trong đó có bạn, vì bạn sẽ bắt đầu trò chơi bằng cách đứng vào giữa vòng tròn, và không có ghế. Bảo với nhóm rằng bất cứ người nào trong vòng tròn gọi tên một loại quả. Tất cả học viên là loại quả đó phải đứng dậy và tìm một chiếc ghế khác. Họ không được ngồi vào ghế ở hai bên họ. Luôn luôn có một người còn lại phải đứng. Người đó sẽ gọi tên một loại quả khác và cũng như vậy tất cả mọi người là quả đó phải tìm một cái ghế khác. Người ở giữa có thể được gọi “Sa lát hoa quả”. Khi điều đó xảy ra, tất cả mọi người trong nhóm phải đứng dậy và tìm một cái ghế mới. Đây là một trò chơi nhiều năng lượng và rất vui. Yêu cầu học viên cẩn thận không làm đau, va chạm, xô đẩy với người khác trong khi vội vã đi tìm một chiếc ghế trống.

Thắt nút

Tạo các nhóm từ 5 - 6 người và yêu cầu mỗi nhóm đứng thành một vòng tròn. Tất cả đặt một tay vào giữa vòng tròn. Cầm tay một người khác, nhưng không phải người đứng bên cạnh họ. Lặp lại, giờ tay kia lên và nắm lấy tay của một người khác. Điều này sẽ tạo nên một nút thắt bằng tay. Nhóm phải cố gắng tự gỡ rối mà không rời tay nhau ra tại bất cứ giai đoạn nào.

Nháy mắt và Chạm vào

Trò chơi Nháy mắt và Chạm vào đòi hỏi một tiến độ nhanh để cho trò chơi thú vị. Chia nhóm làm hai. Một nhóm ngồi trong một vòng tròn nhỏ nhìn vào trong, quay lưng lại ghế của họ. Cần có một chiếc ghế trống ở trong vòng tròn này. Những người khác đứng sau mỗi chiếc ghế, lùi lại ít nhất một bước và tay để sang hai bên mình. Người đứng sau chiếc ghế trống được gọi là “người nháy mắt”. Công việc của họ là nháy mắt với một ai đó đang ngồi. Người bị nháy mắt phải chạy tới chiếc ghế trống, nhưng nếu người đứng sau họ chạm vào vai họ trước, họ phải đứng nguyên tại chỗ. Nếu người nháy mắt thành công trong việc đưa ra đó vào trong chiếc ghế trống của mình, người mới này cùng với chiếc ghế trống sẽ trở thành người nháy mắt. Sau đó, họ phải nháy mắt với một ai khác và cố gắng đưa người đó ngồi vào chiếc ghế trống. Hoán đổi hai vòng tròn sau khi đã chơi được nửa trò chơi.

Thuyền cứu sinh

Những người tham gia được bảo rằng họ đang ở trên một con tàu đang chìm. Họ phải lên những con thuyền cứu sinh, nhưng sức chứa của chúng chỉ có hạn. Tùy vào quy mô của nhóm, thí dụ người điều hành nói to rằng những chiếc thuyền cứu sinh chỉ dành cho 2, 3 và 5 người. Sau 5 giây, những người tham gia phải tạo thành các nhóm có 2, 3 hoặc 5 người. Những nhóm có nhiều hơn hoặc ít hơn số người được thông báo bị “chết đuối” và phải rút ra. Giáo viên sau đó thông báo số người mới, vì thế việc tái tập hợp nhóm là cần thiết, cho đến khi chỉ còn một nhóm duy nhất. Bài tập này là một bài tập tiếp sức nhanh cho phép mọi người di chuyển xung quanh một cách nhanh chóng, tương tác với những người khác cũng như đưa ra quyết định nhanh chóng.

Yến Nói.....

Tất cả đứng trong một vòng tròn. Giáo viên nói to: “Yến nói,thí dụ: chạm vào mũi bạn bằng tay trái, hoặc giơ hai tay bạn lên; hoặc đứng trên một chân”, v.v. Cùng lúc, mô phỏng hành động đó. Mọi người được yêu cầu làm theo mệnh lệnh được mô phỏng. Nhưng nếu giáo viên không đề cập đến “Yến”, và một số người chơi vẫn làm theo mệnh lệnh, những người này sẽ bị loại ra khỏi trò chơi. Trò chơi tiếp tục cho đến khi chỉ còn một số người chơi cuối cùng và giáo viên không thể đánh lừa họ hơn nữa.

Vỗ tay

Người chơi đứng trong một vòng tròn, đếm to, bắt đầu với “1” và tiếp tục quanh vòng tròn, mỗi người sẽ nói số kế tiếp. Tuy nhiên, mỗi lần họ đến một số có thể chia hết cho 3 - như 12, hoặc có một số 3 trong đó - như 13, người nào đến lượt phải vỗ tay thay vì đọc số. Người tiếp theo họ không được vỗ tay vào đúng số mà phải bắt đầu đếm lại từ 1. Bài tập này đòi hỏi sự tập trung và có ích khi bắt đầu làm việc nhóm nghiêm túc về giải quyết vấn đề.

Người mù bước đi

Những người tham gia được yêu cầu tạo thành đôi. Trong mỗi đôi, một người phải nhắm mắt lại. Người kia phải dắt tay họ và dẫn họ đi quanh phòng một cách an toàn. Người dẫn đường phải nói với người ‘mù’ về những chướng ngại vật sắp tới – thí dụ: một bậc, một ô cửa, một bức tường. Người dẫn đường cũng phải rất cẩn thận để ý cho người bạn cùng đôi với mình và đảm bảo cả 2 an toàn trong mọi thời điểm. Sau khi người thứ hai đến lượt của mình, dừng trò chơi lại và quay trở lại nhóm. Đề nghị nhóm thảo luận xem họ đã cảm thấy thế nào, cả người mù và người dẫn đường. Đây là một bài tập tốt để nói về sự tin tưởng – điều gì giúp mọi người tin tưởng vào ai đó. Chúng ta có thể khuyến khích mọi người tin tưởng chúng ta bằng cách nào.

Vật tay

Tổ chức cho nhóm thành những đôi, ngồi hoặc đứng. Những người trong mỗi đôi ghi chặt tay phải vào nhau, với ngón cái giơ lên. Sử dụng những ngón cái, bây giờ đang cặp vào nhau, sau đó đập nhẹ đầu ngón cái vào nhau 3 lần để bắt đầu vật. Người thắng cuộc là người ghìm chặt ngón tay cái của người kia xuống trong 3 giây. Tốt nhất có 3 hoặc 5 trận đấu. Lặp lại trò chơi với tay kia.

Cả nhóm ngồi

Đứng trong một vòng tròn, với tất cả những người tham gia quay mặt về bên trái. Người tham gia nên đứng gần nhau, gần như chạm nhau, với đầu gối và chân kẹp lại. Bám vào vai của người đứng trước. Khi đếm từ 1 đến 3, tất cả mọi người từ từ ngồi xuống trên đầu gối của người phía sau. Cần phải cẩn thận để tránh phá vỡ vòng tròn, bằng cách nhấn mạnh những điểm sau:

- Giữ một vòng hình tròn hoặc hình ovan – không có góc cạnh.
- Tất cả mọi người ngồi xuống cùng một lúc.
- Tất cả mọi người đứng dậy cùng một lúc.

Những nhóm khoảng trên 10 người có thể thực hiện hoạt động này.

Dao động:

- Lặp lại với hướng đối diện.
- Cố gắng đi lại trong khi cả nhóm đang ngồi, bằng cách di chuyển chân phải, sau đó chân trái, v.v.

Tạo nhóm

Đề nghị những người tham gia đi lại tự do quanh phòng. Gọi to một con số, thí dụ: 2, 3, hoặc 4. Họ phải tạo thành nhóm có số người như thế. Lặp lại, sử dụng những số khác. Những người còn lại sau khi nhóm được hình thành không bị loại ra mà tham gia vào hoạt động này ở lần gọi sau.

Trò chơi này có thể được sử dụng như một cách thú vị để phân chia một nhóm lớn thành những nhóm nhỏ hơn.

Bất cứ ai, người mà.....

Nhóm ngồi trên ghế trong một vòng tròn. Một người đứng vào giữa, và không có ghế. Người này nói to, “Bất cứ ai, người mà.....” Tất cả mọi người thuộc loại này phải đứng dậy và đổi chỗ, nhưng không phải vào ghế ở hai bên họ. Người còn lại đứng ở giữa bắt đầu lại.

Thí dụ:

Bất cứ ai, người màđang mặc quần áo xanh da trời.
.....có mái tóc đen.
.....mặc đồ đỏ.
.....thích ăn kem.
.....đánh răng sáng nay.

ĐỀ CƯƠNG CHƯƠNG TRÌNH TẬP HUẤN GIÁO DỤC ĐỒNG ĐẲNG CỦA MSI

NGÀY THỨ NHẤT		
Giờ học/khoảng thời gian		Chủ đề/Hoạt động
Phần 1	8.00 – 10.00	Ai ở đây? Giới thiệu về bản thân từng người Giới thiệu về chương trình tập huấn. Nguyên tắc làm việc trong nhóm. Những kết quả mong đạt được sau khi tập huấn. Hộp câu hỏi. Kiểm tra kiến thức trước tập huấn. Sức khỏe sinh sản là gì ? Những vấn đề về Sức khỏe sinh sản. Giáo dục đồng đẳng. Những phẩm chất của giáo dục viên đồng đẳng. Các vấn đề về tình dục. Những điểm yếu và điểm mạnh của bản thân. Lòng tự trọng. Vị thành niên là ai ? Cơ thể bạn và những thay đổi. Thuyết trình nhóm. Phản hồi hàng ngày.
	10 phút	
	20 phút	
	15 phút	
	15 phút	
	20 phút	
	20 phút	
	5 phút	
Giải lao	20 phút	
Phần 2	10.20 – 12.10	
	15 phút	
	15 phút	
	20 phút	
	25 phút	
	30 phút	
Trưa	12.10 – 1.10	
Phần 3	1.10 – 2.40	
	40 phút	
	30 phút	
	15 phút	
Giải lao	20 phút	
Phần 4	3.00 – 4.30	
	45 phút	
	40 phút	
	5 phút	
NGÀY THỨ HAI		
Giờ/khoảng thời gian		Chủ đề/Hoạt động
Phần 1	8.00 – 10.00	Cơ quan sinh sản nam và nữ. Tự chăm sóc sức khỏe sinh sản. Giới là gì? Vai trò của giới & mong muốn. Phân loại các giá trị. Tình dục và các giá trị. Hiểu biết về kinh nguyệt. Kinh nguyệt – Những điều huyền bí và niềm tin. Những điều huyền bí về thủ dâm.
	50 phút	
	10 phút	
	15 phút	
	20 phút	
	20 phút	
Nghỉ giải lao	20 phút	
Phần 2	10.20 – 12.10	
	30 phút	
	30 phút	
	25 phút	
	30 phút	

Nghỉ trưa 12.10 – 1.10 Phần 3 1.10 – 2.40 30 phút 15 phút 30 phút 20 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 4 3.00 – 4.30 20 phút 30 phút 30 phút 5 phút	Đưa ra quyết định về tình dục. Có thai – Đúng hay Sai? Có thai – Xảy ra như thế nào ? Chọn lựa việc mang thai. Các giải pháp cho việc mang thai. Đưa ra quyết định như thế nào. Thuyết trình nhóm. Phản hồi hàng ngày.
NGÀY THỨ BA	
Giờ/khoảng thời gian	Chủ đề/Hoạt động
Phần 1 8.00 – 10.00 20 phút 60 phút 30 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 2 10.20 – 12.10 10 phút 15 phút 60 phút 25 phút Nghỉ trưa 12.10 – 1.10 Phần 3 1.10 – 2.40 15 phút 30 phút 20 phút 25 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 4 3.00 – 4.30 45 phút 40 phút 5 phút	Ngăn ngừa thụ thai. Bốc thăm trình bày các biện pháp tránh thai. Lựa chọn phương pháp phòng tránh thai thích hợp. Thế nào là những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục? Trò chơi bắt tay. Bệnh lây nhiễm qua đường tình dục – Các dữ liệu. Đồ vui về bệnh lây truyền qua đường tình dục . Những yếu tố của việc giao tiếp tốt. Quá trình giao tiếp. Giao tiếp không bằng lời. Kỹ năng lắng nghe. Tiếp cận và Giao tiếp với đồng đẳng viên. Thuyết trình nhóm. Phản hồi hàng ngày.
NGÀY THỨ TƯ	
Giờ học/khoảng thời gian	Chủ đề/Hoạt động

Phần 1 8.00 – 10.00 30 phút 45 phút 40 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 2 10.20 – 12.10 25 phút 25 phút 15 phút 20 phút 30 phút Nghỉ trưa 12.10 – 1.10 Phần 3 1.10 – 2.40 30 phút 60 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 4 3.00 – 4.30 45 phút 40 phút 5 phút	HIV/AIDS là gì? Lây truyền HIV. Bảo vệ để không bị lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục & HIV. Sử dụng bao cao su đúng cách. Thực hành sử dụng bao cao su. Những rào cản đối với việc sử dụng bao cao su. Kỹ năng từ chối - Nói không với tình dục. Các câu nói tạo áp lực. Thương thuyết sử dụng bao cao su. Vai trò và trách nhiệm của giáo dục viên đồng đẳng. Tổ chức giáo dục nhóm. Thuyết trình nhóm. Phản hồi hàng ngày.
NGÀY THỨ 5	
Giờ học/khoảng thời gian	Chủ đề/Hoạt động
Phần 1 8.00 – 10.00 25 phút 30 phút 40 phút 20 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 2 10.20 – 12.10 25 phút 45 phút 50 phút Nghỉ trưa 12.10 – 1.10 Phần 3 1.10 – 2.40 45 phút 40 phút Nghỉ giải lao 20 phút Phần 4 3.00 – 4.30 25 phút 60 phút	Sử dụng ma túy. Những nguy cơ của việc sử dụng ma túy. Đối phó với các vấn đề nhạy cảm. Giới thiệu đồng đẳng viên đến với các cơ quan/ dịch vụ hỗ trợ. Sử dụng mẫu Giấy giới thiệu của MSI. Làm việc trong một đội. Phát triển kế hoạch hành động. Theo dõi và ghi chép hồ sơ. Thuyết trình nhóm (Phần thực hành). Tổng kết và Đánh giá. Thuyết trình nhóm. Trao chứng chỉ và kết thúc khoá học.



NGÀY THỨ NHẤT

PHẦN 1

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

Xác định mục tiêu học tập:

- Tạo một không khí học tập thân thiện.
- Cho phép các học viên tìm hiểu lẫn nhau và cảm thấy thoải mái trong nhóm.
- Giải thích mục đích, hoạt động và cấu trúc của chương trình tập huấn.
- Xác định kỳ vọng và mục đích của học viên cho chương trình tập huấn.
- Xác lập những quy tắc nền tảng trong quá trình tập huấn.

Tập trung, Đăng ký và Phát bảng tên

Giới thiệu và làm quen

5 phút

1. Tập huấn viên tự giới thiệu , vài nét về lai lịch và nêu bật mối quan tâm của mình trong chương trình này.
2. Tập huấn viên hoặc người được bổ nhiệm (thí dụ: đại diện của MSI hoặc đại diện của Nhà máy) chào đón tất cả mọi người và chính thức khai mạc chương trình tập huấn.

Hoạt động

Giới thiệu thành phần tham dự

10 phút

1. Tiến hành những hoạt động sau nhằm giúp học viên làm quen với nhau và tạo dựng một môi trường thân thiện cho khóa tập huấn.
2. Yêu cầu học viên đứng lên, di chuyển quanh phòng và bắt đầu giới thiệu bản thân với nhau. Sau đó hướng dẫn học viên tìm ra người:
 - Có chiều cao giống họ.
3. Sau khi đã tìm được người đó, yêu cầu học viên tiếp tục đi quanh và tìm ra người khác có những đặc điểm :
 - Bằng tuổi.
 - Già hơn hoặc trẻ hơn.

- Đến từ cùng một Quận.
 - Đến từ một Quận khác.
 - Có một anh hoặc một chị.
 - Thích chơi thể thao.
 - Biết nấu ăn.
4. Đọc to từng phân loại một, hoặc viết chúng lên bảng hoặc lên giấy. Bạn có thể tự vẽ ra những đặc điểm phân loại khác nếu bạn muốn. Sau khoảng 5 phút, yêu cầu học viên đứng nguyên tại chỗ và thảo luận về những gì họ tìm hiểu được về những người khác trong nhóm.

Hoạt động	Tự giới thiệu về bản thân	20 phút
1. Hướng dẫn học viên tạo thành một đôi với một học viên khác mà họ không biết. Yêu cầu học viên thay phiên nhau giới thiệu ngắn gọn về bản thân cho bạn cùng đôi với mình bằng cách chia sẻ những thông tin sau (bạn có thể viết những chủ đề dưới đây lên bảng): - Tên của họ. - Lai lịch gia đình. - Họ đến từ đâu. - Sở thích hoặc mối quan tâm. - Tại sao họ muốn trở thành một giáo dục viên đồng đẳng. 2. Hướng dẫn họ lắng nghe đối tác của mình một cách cẩn thận, vì mỗi người sau đó sẽ giới thiệu về đối tác của mình trước toàn nhóm (học viên có thể ghi chép một số điều giúp họ nhớ). 3. Sau khi mỗi học viên đã nhận lượt của mình, yêu cầu họ ngồi trở lại chỗ. Mỗi người sẽ lần lượt giới thiệu đối tác của mình trước toàn nhóm – hướng dẫn họ trình bày ngắn gọn.		

Hoạt động	Giới thiệu về chương trình tập huấn	15 phút
1. Giới thiệu tổng quát ngắn gọn về những mục đích của Chương trình Giáo dục đồng đẳng. 2. Tuyên bố rằng mục tiêu tổng thể của chương trình là: ● Giúp học viên phát triển kiến thức, quan điểm và kỹ năng cần thiết để thành công trong vai trò giáo dục viên đồng đẳng nhằm: - Thông tin, giáo dục đồng đẳng viên của họ về sức khỏe sinh sản.		

- **Khuyến khích và hỗ trợ đồng đẳng viên trong việc hành động ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe sinh sản như các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STIs), HIV/AIDS và mang thai ngoài ý muốn.**

3. Phát **Đề cương tập huấn** cho học viên.

4. Thông báo cho học viên biết rằng khóa tập huấn là một chương trình toàn diện cung cấp cho họ những kiến thức, kỹ năng để trở thành giáo dục viên đồng đẳng. Mô tả những chủ đề, hoạt động và phương pháp đào tạo được sử dụng trong chương trình tập huấn, về những khía cạnh sau:

- **Kiến thức** – chương trình sẽ cung cấp cho họ những thông tin chính xác để nâng cao hiểu biết về các vấn đề sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản như:
 - HIV/AIDS và những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
 - Tuổi dậy thì.
 - Mang thai và các biện pháp tránh thai.
 - Phòng tránh những vấn đề về sức khỏe sinh sản.
 - **Giá trị** – chương trình sẽ giúp họ phát triển những quan điểm, thái độ phù hợp với công việc của giáo dục viên đồng đẳng:
 - Nâng cao nhận thức về quan điểm và niềm tin của bản thân họ.
 - Nâng cao sự tự tin.
 - Phát triển một quan điểm không phán xét.
 - **Kỹ năng** – họ sẽ thực hành những kỹ năng cần thiết để cung cấp thông tin, giáo dục và hỗ trợ cho các đồng đẳng viên khác về các chủ đề thuộc sức khỏe sinh sản cũng như những vấn đề khác của cuộc sống cho đồng đẳng viên thí dụ như:
 - Kỹ năng giao tiếp và lắng nghe khi nói chuyện với đồng đẳng viên.
 - Kỹ năng truyền tải thông tin đến các đồng đẳng viên.
 - Kỹ năng sống – như ra quyết định và giải quyết vấn đề.
 - Giải thích rằng chương trình tập huấn này sẽ sử dụng những phương pháp đào tạo có sự tham gia. Điều này sẽ giúp họ đóng một vai trò tích cực trong học tập, thông qua việc tham gia vào các hoạt động tập huấn. Nhiều hoạt động sẽ được thực hiện trong những nhóm nhỏ. Chương trình cũng sẽ sử dụng những phương pháp sáng tạo như đóng vai, và chơi trò chơi.
6. Cung cấp cho học viên những thông tin thực tế về chương trình như:
- Thời lượng của chương trình tập huấn: thời gian bắt đầu và kết thúc, v.v.
 - Sắp xếp chỗ ngồi.

- Phát tài liệu tập huấn.
- Nghỉ giải lao và nghỉ trưa, v.v.

7. Khuyến khích học viên đặt bất cứ câu hỏi nào mà họ còn thắc mắc về chương trình tập huấn và các hoạt động của chương trình.

Hoạt động	Quy tắc làm việc trong nhóm	15 phút
------------------	------------------------------------	----------------

1. Giải thích cho học viên rằng một số chủ đề được thảo luận sẽ rất nhạy cảm, vì vậy, tốt nhất là nên thống nhất một số quy tắc khi cùng làm việc trong nhóm. Điều đó sẽ cho phép học viên cảm thấy yên tâm trao đổi cởi mở và giúp nhóm hoạt động trôi chảy.
2. Gợi ý một số quy tắc và yêu cầu học viên đồng ý về những quy tắc mà họ muốn có (*xem danh sách dưới đây*). Một số gợi ý cho quy tắc sinh hoạt nhóm như:
 - **Lắng nghe**
 - **Bảo mật**
 - **Tôn trọng người khác**
 - **Đúng giờ**
3. Viết ra những quy tắc cơ bản đã được thống nhất lên một tờ báo tường và treo trong phòng học. Bổ sung bất cứ quy tắc quan trọng nào tập huấn viên nhận thấy mà nhóm còn đề cập thiếu.

GỢI Ý MỘT SỐ QUY TẮC CƠ BẢN:

- **Lắng nghe** – mỗi lần chỉ 1 người phát biểu, những người còn lại chú ý lắng nghe.
- **Bảo mật** – tất cả mọi điều đã trao đổi trong nhóm đều được bảo mật. Thông tin có thể được chia sẻ ra ngoài, trừ những câu chuyện mang tính cá nhân hay nêu tên cụ thể.
- **Tôn trọng lẫn nhau** – không chế giễu hay làm bẽ mặt người khác, đánh giá cao và tôn trọng những quan điểm và niềm tin khác với mình.
- **Đúng giờ** – tham gia tất cả các phần học và đến đúng giờ cho mỗi phần học
- **Bỏ qua** - mọi người đều có quyền bỏ qua việc trả lời câu hỏi hoặc tham gia vào những hoạt động mà họ cảm thấy không thoải mái.
- **Tất cả các câu hỏi đều được chấp nhận** – đặt bất cứ câu hỏi nào, dù cho bản thân người hỏi cảm thấy câu hỏi đó có vẻ ngớ ngẩn.
- **Giấu tên** — được quyền đặt những câu hỏi giấu tên (sử dụng Hộp Câu Hỏi), tập huấn viên sẽ trả lời tất cả các câu hỏi.
- **Không hút thuốc** – Hút thuốc có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự thoải mái của những người khác. Không được hút thuốc trong phòng tập huấn.
- **Vui vẻ** — Một chương trình TAP là tự nguyện đến với nhau như một cộng đồng và thích làm việc cùng nhau.

Hoạt động

Kỳ vọng và mong muốn

20 phút

1. Chia học viên thành 4 nhóm nhỏ.
2. Đưa cho mỗi nhóm 2 tờ giấy to và bút dạ.
3. Đề nghị mỗi nhóm viết ra:
 - Những kỳ vọng và mong đợi của họ về lớp tập huấn này vào một tờ giấy.
 - Nỗi lo sợ hay những mối quan tâm của họ về lớp tập huấn này vào tờ giấy còn lại.
4. Dành cho học viên 10 phút để làm. Sau khi họ đã hoàn thành xong, hướng dẫn họ quay trở lại nhóm lớn.
5. Một thành viên từ mỗi nhóm sẽ trình bày về những ý kiến của nhóm mình cho các học viên khác nghe.
6. Thảo luận:
 - Thảo luận xem các chủ đề và hoạt động của chương trình tập huấn sẽ liên quan thế nào đến những mong đợi của họ.
 - Đề cập đến bất cứ mối quan tâm hay lo sợ nào mà học viên có thể có.
7. Đề nghị học viên chia sẻ bất cứ mục tiêu cá nhân nào mà họ muốn đạt được khi tham gia vào khoá tập huấn này.
8. Khuyến khích nhóm đặt bất cứ câu hỏi nào về khoá tập huấn.
9. Bạn có thể treo danh mục những điều nêu trên bên cạnh những quy tắc cơ bản.

Hoạt động

Hộp câu hỏi

5 phút

1. Đặt một hộp giấy nhỏ trong phòng. Cũng để một số giấy trắng và bút chì ở gần đó.
2. Nói với học viên rằng bất cứ lúc nào trong quá trình tập huấn, họ có thể viết ra bất cứ câu hỏi nào mà họ muốn và bỏ vào Hộp câu hỏi – họ không phải ghi tên của mình trên đó.
3. Nói với học viên rằng khi nào có nhiều câu hỏi trong hộp, bạn sẽ trả lời những câu hỏi đó vào những thời điểm khác nhau trong suốt chương trình.
4. Cố gắng hết sức để trả lời các câu hỏi của học viên. Tuy nhiên, nếu bạn không biết câu trả lời cho một câu hỏi cụ thể, hãy nhận rằng mình không biết. Thông báo với học viên rằng bạn sẽ cố gắng tìm ra thông tin đúng và đưa ra câu trả lời trong phần học sau.

Hoạt động**Đánh giá trước tập huấn****20 phút**

1. Thông báo cho học viên rằng bạn sẽ phân phát câu hỏi để họ điền vào nhằm giúp bạn phân biệt trình độ kiến thức, hiểu biết của nhóm về những vấn đề sức khỏe sinh sản.
2. Cho học viên biết rằng đây không phải là một bài thi, họ cũng không phải đề tên vào phiếu câu hỏi, kết quả sẽ chỉ giúp cho tập huấn viên đánh giá sự hiệu quả của chương trình tập huấn, không đánh giá kiến thức của từng học viên.
3. Phát phiếu câu hỏi và hướng dẫn học viên cách điền vào phiếu.
4. Giải thích cho bất cứ học viên nào có khó khăn với việc đọc hoặc hiểu bất cứ câu hỏi nào.

PHẦN 2

Mục tiêu học tập:

- Giới thiệu và định nghĩa về sức khỏe sinh sản.
- Hiểu thế nào là giáo dục đồng đẳng.
- Xác định những phẩm chất cần thiết để trở thành giáo dục viên đồng đẳng hiệu quả.
- Hiểu tình dục là gì.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu học phần với một trò chơi hoặc hoạt động khởi động – thí dụ như “**Sa lát hoa quả**” (xem mục **Các trò chơi và hoạt động khởi động** ” trong phần **Giới thiệu**).

Hoạt động

Thế nào là Sức khỏe sinh sản?

15 phút

1. Nói với cả nhóm rằng vì trọng tâm của chương trình tập huấn này là sức khỏe sinh sản, nên việc hiểu đúng thế nào là sức khỏe sinh sản là điều hết sức quan trọng.
2. Viết thuật ngữ “Sức khỏe Sinh sản” lên bảng. Yêu cầu cả nhóm động não xem họ nghĩ thế nào là sức khỏe sinh sản.
3. Viết những ý kiến của học viên lên bảng – chấp nhận tất cả các ý kiến.
4. Trình bày định nghĩa Sức khỏe sinh sản (xem **Định nghĩa** dưới đây). Nêu bật những điểm sau:
 - Thuật ngữ “sinh sản” liên quan đến tình dục, đến những bộ phận của cơ thể liên quan đến tình dục và quá trình sinh sản.
 - Sức khỏe không chỉ là một trạng thái thể chất mà còn bao gồm cả tinh thần, cảm xúc và những mối quan hệ của chúng ta.
5. Yêu cầu cả nhóm đưa ra những thí dụ về:
 - **Sức khỏe thể chất** – (như: giữ gìn tốt sức khỏe tổng quát, vệ sinh tốt, phòng tránh những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục).
 - **Sức khỏe tinh thần** – (như: có lòng tự trọng).
 - **Sức khỏe xã hội** – (như: có thể nói “không” với những áp lực đồng đẳng hoặc đối với quan hệ tình dục ngoài ý muốn).

6. Giải thích rằng trong chương trình này, học viên sẽ được học về sức khỏe sinh sản liên quan đến:

- **Kiến thức** – có những thông tin đúng đắn về cơ thể, chức năng của tình dục, phòng tránh thai và những vấn đề về sức khỏe sinh sản như các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS.
- **Sự lựa chọn** – có được những thông tin này cho phép chúng ta đưa ra những quyết định đúng đắn về cơ thể, tình dục và những mối quan hệ của chúng ta.
- **Trách nhiệm** – sức khỏe sinh sản bao gồm cả trách nhiệm với quan hệ tình dục, với việc ra quyết định và lựa chọn hành vi của chúng ta.

Định nghĩa Sức khỏe sinh sản

“Sức khỏe sinh sản là một trạng thái khỏe mạnh, hài hoà về thể chất, tinh thần, xã hội trong tất cả mọi khía cạnh có liên quan đến cơ quan sinh sản, các chức năng và quá trình sinh sản chứ không phải chỉ là không có bệnh tật hay tổn thương cơ quan sinh sản.

Hoạt động Những vấn đề về sức khỏe sinh sản 15 phút

- Đưa ra một số dữ liệu về tỉ lệ các vấn đề sức khỏe sinh sản và những vấn đề có liên quan mà hiện nay thanh thiếu niên đang gặp phải.
- Đặc biệt, tập trung vào những vấn đề ảnh hưởng đến người ở tuổi vị thành niên (Liên hệ dữ liệu về sức khỏe sinh sản trong Hướng Dẫn Cho Tập Huấn Viên Về Giáo Dục Đồng Đẳng). Nhấn mạnh những điểm sau:
 - Mỗi năm, trên thế giới có 15 triệu nữ giới tuổi từ 15 đến 19 sinh con.
 - Mỗi năm, có tới 4.4 triệu vị thành niên ở các nước đang phát triển nạo phá thai.
 - Trên 50% các trường hợp mới mắc HIV, xuất hiện ở người dưới 25 tuổi.
 - Hậu quả là gần 12 triệu thanh thiếu niên sống chung với HIV hoặc AIDS.
 - 62 % thanh thiếu niên bị nhiễm bệnh là nữ giới.
 - Gần 70% tất cả các trường hợp mới mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục xuất hiện ở thanh thiếu niên tuổi từ 15 đến 24.
 - Xâm phạm và bạo hành đối với vị thành niên đang gia tăng.
 - Lạm dụng rượu và ma túy đang gia tăng trên toàn thế giới.
- Đồng thời trình bày một số thông tin về tỉ lệ các vấn đề về sức khỏe sinh sản ở Việt Nam. Cho toàn nhóm biết rằng trong khi phát triển dự án này, một nghiên cứu **Đánh giá nhu cầu** đã được thực hiện cho công nhân nhà máy, nhằm xác định những vấn

đề và nhu cầu của họ về sức khoẻ sinh sản. Một vài phát hiện chính của nghiên cứu này là:

- Nhìn chung, thiếu hiểu biết về sức khoẻ sinh sản và những vấn đề liên quan đến sức khoẻ sinh sản.
- Kiến thức thấp về những vấn đề về sức khoẻ sinh sản – như HIV/AIDS; các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
- Thiếu hiểu biết về việc những bệnh này được lây nhiễm như thế nào.
- Hầu hết công nhân không biết một nguồn thông tin đáng tin cậy nào về sức khoẻ sinh sản và rất nhiều người ngại phải tiếp cận với cán bộ y tế về vấn đề này.
- Nhiều công nhân đã phải miễn cưỡng sử dụng bao cao su – mặc dù họ biết rằng bao cao su có thể ngăn ngừa những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn.
- Thái độ bảo thủ của công nhân đối với vấn đề sức khoẻ tình dục và sức khoẻ sinh sản là một trong những rào cản cho việc nâng cao kiến thức của họ về những vấn đề này.
- Do thiếu hiểu biết và quan điểm hạn chế, nhiều công nhân đang thực hiện những hoạt động tình dục không an toàn – đặt họ vào nguy cơ có thai ngoài ý muốn hoặc mắc những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
- Đa số công nhân bộc lộ nhu cầu muốn có nhiều thông tin hơn về các chủ đề sức khoẻ sinh sản.

Hoạt động

Giáo dục đồng đẳng

20 phút

1. Hỏi các học viên: **“Ai là đồng đẳng viên?”** Lưu ý những phản hồi của họ và làm rõ như sau:
 - Đồng đẳng viên là những người giống nhau ở một số khía cạnh: tuổi, giới tính, mối quan tâm, ngôn ngữ, sử dụng thời gian, lối sống, v.v.
 - Một đồng đẳng viên là một người ngang hàng, thuộc về một nhóm xã hội/văn hoá giống nhau hoặc có chung kinh nghiệm, địa vị
2. Vậy thì – **“Giáo dục đồng đẳng là gì?”** Lưu ý những phản hồi của họ, và trình bày những định nghĩa sau về giáo dục đồng đẳng:
 - **Giáo dục đồng đẳng** – là một hoạt động giáo dục trong đó các thành viên của một cộng đồng cụ thể hoặc của một nhóm người, cung cấp giáo dục và thông tin cho các đồng đẳng viên, nhằm giúp đỡ họ đưa ra quyết định và áp dụng những hành vi mới để ngăn ngừa các vấn đề cụ thể về sức khoẻ hoặc xã hội như các vấn đề sức khoẻ sinh sản, HIV/AIDS, sử dụng ma túy.

- **Giáo dục đồng đẳng** – bao gồm chia sẻ kinh nghiệm, kiến thức và kỹ năng giữa những người có cùng tình trạng xã hội nhằm hỗ trợ và giúp đỡ lẫn nhau.
 - **Giáo dục đồng đẳng** – là việc sử dụng những tình nguyện viên đã qua tập huấn để giáo dục, khuyến khích và duy trì những kiến thức, quan điểm và hành vi mới thông qua hoạt động bằng cách giao tiếp với những đồng đẳng viên trên cơ sở trực tiếp một - một hoặc theo nhóm nhỏ.
3. Yêu cầu phản hồi của họ về định nghĩa này và thảo luận bất cứ câu hỏi hay nhận xét nào mà họ có.
 4. Giải thích rằng việc giáo dục đồng đẳng viên không phải chỉ là cung cấp thông tin cho họ. Nó liên quan đến việc phát triển những mối quan hệ tin tưởng với họ nhằm hỗ trợ họ trong việc hành động để sống mạnh khỏe và để ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe sinh sản.
 5. Nhắc nhở học viên về những hy vọng của họ đối với khoá tập huấn này và mục đích của khoá tập huấn là giúp đỡ họ trở thành những giáo dục viên đồng đẳng hiệu quả về sức khỏe sinh sản. Giáo dục viên đồng đẳng hiệu quả cần có sự tự nhận thức và kiến thức rộng về các vấn đề sức khỏe sinh sản. Thông qua những quan điểm, hành vi của chính bản thân, họ minh chứng cho những hành vi đang được khuyến khích cho các đồng đẳng viên khác áp dụng.
 6. Vì thế, về một mặt nào đó thì giáo dục viên đồng đẳng sẽ đóng vai trò là hình ảnh mẫu mực cho những đồng đẳng khác noi theo. Công việc của một giáo dục viên đồng đẳng mang nhiều trách nhiệm và thử thách. Nhưng nó cũng thật sự bổ ích, họ sẽ nhận được nhiều hỗ trợ trong việc thực hiện các hoạt động về giáo dục đồng đẳng – từ những bạn khác làm việc trong đội, từ các tập huấn viên và từ Ban Giám Đốc nhà máy.
 7. Nói với học viên rằng, quá trình tập huấn sẽ giúp họ dần nhận rõ vai trò và trách nhiệm của mình với tư cách là giáo dục viên đồng đẳng, cũng như những hoạt động cụ thể họ sẽ đảm nhiệm.
 8. Liên hệ đến **Tài liệu phát tay** về Giáo dục đồng đẳng.

Hoạt động	Phẩm chất của giáo dục viên đồng đẳng	25 phút
------------------	--	----------------

1. Chia học viên thành 4 nhóm nhỏ và đề nghị họ động não trả lời câu hỏi sau:
 - Những phẩm chất cá nhân nào bạn cần phải có để trở thành một giáo dục viên đồng đẳng?
2. Nếu họ gặp khó khăn, đưa ra một số gợi ý, như:
 - Tôn trọng người khác.

- Nhiệt tình.
 - Tận tâm.
 - Cởi mở.
3. Cho học viên 10 phút để làm việc này. Sau đó yêu cầu mỗi nhóm trình bày những ý kiến của mình với nhóm lớn.
 4. Thảo luận những phát hiện của họ và lập ra một danh sách các phẩm chất, đặc điểm mà nhóm nghĩ là cần thiết.
 5. Làm rõ với cả nhóm những điểm sau:
 - Một vài trong số đó là những phẩm chất cá nhân mà nhiều người trong số họ đã sẵn có, như tôn trọng người khác, nhiệt tình.
 - Những phẩm chất khác là những kỹ năng chương trình tập huấn này sẽ giúp họ phát triển – thí dụ: kỹ năng lắng nghe, sự cởi mở, bảo mật, kiến thức về sức khỏe sinh sản.
 6. Dán danh sách các phẩm chất lên tường để về sau học viên có thể tự đối chiếu với bản thân.
 7. Thông báo với họ rằng họ đã được lựa chọn để trở thành giáo dục viên đồng đẳng bởi vì họ những phẩm chất cá nhân này.
 8. Đề nghị học viên suy nghĩ về những phẩm chất mà họ sẵn có, sẽ giúp họ trở thành một giáo dục viên đồng đẳng – đề nghị một vài học viên chia sẻ những điều đó với nhóm.

Hoạt động

Tình dục

30 phút

1. Giới thiệu hoạt động này thông qua việc cho cả nhóm biết rằng vì trọng tâm của chương trình tập huấn này là sức khỏe sinh sản, do đó sẽ đề cập nhiều đến chủ đề về tình dục và hoạt động tình dục trong suốt khóa tập huấn. Điều quan trọng là học cách cảm thấy thoải mái, cởi mở khi nói về chủ đề tình dục trong vai trò của giáo dục viên đồng đẳng.
2. Viết cụm từ **“Tình dục là”** lên bảng hoặc lên một mảnh giấy khổ lớn.
3. Phát những mảnh giấy nhỏ cho tất cả học viên – đề nghị họ viết ra những gì họ nghĩ và cảm thấy khi họ đọc cụm từ này. Nói với họ không cần ghi tên lên giấy.
4. Sau khi họ đã ghi ra phản hồi, tập hợp tất cả các mảnh giấy và cho vào một cái hộp hoặc một cái thùng đựng. Trộn lẫn lộn chúng lên và đề nghị mỗi học viên hãy đọc lên những gì được viết trên mảnh giấy họ vừa bốc lên.
5. Thảo luận với nhóm về những ý kiến khác nhau và phản hồi của họ đối với những gì mà mọi người đã viết.

6. Viết từ **“Tình dục”** lên bảng hoặc lên giấy khổ A0.
7. Đề nghị học viên động não về những gì họ nghĩ tới ngay khi họ nhìn thấy từ này – Viết ra các phản hồi của họ.
8. Đưa ra một định nghĩa về tình dục – xem **Tài liệu tập huấn – Tình dục**.
9. Chỉ ra rằng: tình dục không chỉ liên quan tới những cảm giác tình dục, nó là một phần của tính cách chúng ta và nó ảnh hưởng đến tới những mối quan hệ của chúng ta đối với người khác. Nêu ra những điểm sau:
 - Giới tính quy định một người là phái nam hay nữ. Điều đó được xác định bởi những đặc điểm thể chất của họ, thí dụ: dương vật của nam giới và âm đạo, ngực của nữ giới.
 - Giới tính cũng liên quan đến một hoạt động tình dục có giao hợp và là một sự biểu hiện của tình yêu, sự riêng tư giữa nam và nữ giới trưởng thành.
 - Tình dục là cách một cá nhân suy nghĩ, cảm giác và hành động về cơ thể mình và cơ thể của người khác.
10. Điều quan trọng là hiểu về tình dục của bản thân để chúng ta có thể đưa ra những quyết định đúng đắn về hành vi tình dục, chăm lo cho sức khỏe tình dục và sức khỏe sinh sản của chúng ta.
11. Tình dục cũng bao gồm sự nhận dạng về tình dục của chúng ta. Điều này có nghĩa là cách chúng ta diễn tả cảm xúc của mình là nam giới hay nữ giới.
12. Thanh thiếu niên có thể không biết rõ về nhận dạng tình dục của họ. Họ có thể có xúc cảm tình dục đối với ai đó khác giới, với ai đó cùng giới, hoặc đôi khi với cả hai giới.
13. Tình dục có thể được diễn tả bằng nhiều cách. Xem **Tài liệu tập huấn – Nhận dạng tình dục** để xem một số thí dụ về sự khác biệt trong nhận dạng tình dục. Thảo luận những sự diễn tả khác nhau này với nhóm và làm rõ những câu hỏi mà họ có.

Tài liệu tập huấn

Tình dục

- Tất cả mọi người đều là con người có tình dục.
- Tình dục bao gồm:
 - Cơ thể của chúng ta và cách cơ thể làm việc
 - Giới tính của chúng ta - là nam hay nữ.
 - Nhận dạng về tình dục - bình thường, đồng tính nam hay lưỡng tính.
 - Những giá trị của chúng ta về tình dục và các mối quan hệ.
- Tình dục là một phần tự nhiên, lành mạnh của cuộc sống.
- Cảm giác, ham muốn và đam mê tình dục là tự nhiên và xuất hiện ở tất cả các giai

đoạn trong cuộc sống.

- Vấn đề tình dục của chúng ta bị ảnh hưởng bởi những quy phạm, những giá trị của xã hội, nền văn hoá nơi chúng ta sinh trưởng.
- Vấn đề tình dục lành mạnh bao gồm chăm sóc sức khoẻ sinh sản và có những mối quan hệ lành mạnh.
- Mỗi cá nhân có quyền bày tỏ vấn đề tình dục của mình theo một cách tích cực, không lạm dụng và tự đưa ra quyết định về vấn đề tình dục của chính mình.
- Vấn đề tình dục bị ảnh hưởng bởi việc là nam giới hay nữ giới và những thông điệp mà chúng ta nhận được về giới tính của mình.

Tài liệu tập huấn

Nhận dạng tình dục

TÌNH DỤC KHÁC GIỚI – có cảm giác tình dục đối với một người khác giới.

TÌNH DỤC CÙNG GIỚI – có cảm giác tình dục đối với một người cùng giới tính.

ĐỒNG TÍNH CÙNG GIỚI NỮ – một phụ nữ có cảm giác tình dục hoặc bị hấp dẫn bởi phụ nữ.

ĐỒNG TÍNH CÙNG GIỚI NAM – một nam giới có cảm giác tình dục hoặc bị hấp dẫn bởi một người nam giới khác.

CHUYỂN ĐỔI GIỚI TÍNH – một người có cơ thể của nam giới nhưng bên trong, anh ta cảm thấy anh ta là phụ nữ hoặc ngược lại. Đôi khi người chuyển đổi giới tính có thể phẫu thuật thay đổi cơ thể họ. Được biết đến như một người đổi giới.

NGƯỜI THÍCH MẶC ĐỒ KHÁC GIỚI – ai đó thích mặc quần áo của giới khác, nhưng họ không nhất thiết phải là người đồng tính.

LƯỠNG TÍNH – là một người có cảm giác tình dục với cả nam và nữ.

PHẦN 3

Mục tiêu học tập:

- Học viên có khả năng xác định và phân tích những điểm mạnh và điểm yếu của họ.
- Xác định những cách để xây dựng lòng tự trọng tích cực.
- Hiểu thế nào là vị thành niên.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động	Những điểm mạnh và điểm yếu của tôi	40 phút
------------------	--	----------------

1. Viết từ “**tự nhận thức**” lên bảng và hỏi học viên xem họ nghĩ từ này có nghĩa là gì.
2. Lưu ý những ý kiến của họ và nói với họ rằng: tự nhận thức những hiểu biết của họ về việc họ là ai với tư cách là một cá nhân. Điều đó gồm tự hiểu biết bản thân: biết những giá trị, niềm tin, quan điểm, cảm xúc và suy nghĩ, những điểm mạnh và điểm yếu của họ như một con người.
3. Bây giờ đặt câu hỏi: “**Tại sao tự nhận thức lại quan trọng đối với công việc của một giáo dục viên đồng đẳng?**”
4. Chú ý và nhận xét những ý kiến của họ. Nói với họ rằng điều quan trọng đối với bất cứ ai làm công việc giúp đỡ và giáo dục người khác đều cần thiết phải có một sự hiểu biết rõ ràng về bản thân. Đưa ra những điểm dưới đây. **Tự nhận thức** giúp chúng ta:
 - Nhận thức được những điểm mạnh, cảm thấy tự tin vào việc hoàn thành những vai trò và bổn phận của giáo dục viên đồng đẳng.
 - Nhận ra giới hạn của mình – về kiến thức, kỹ năng và khả năng đối phó với những vấn đề đặc biệt.
 - Áp dụng một thái độ không phán xét.
5. Đưa cho mỗi người 2 tấm bìa màu hoặc mảnh giấy khác nhau. Trên một tấm bìa màu, đề nghị mỗi học viên viết ra hai hoặc ba điểm mạnh của họ. Giải thích rằng điểm mạnh của chúng ta là những phẩm chất tích cực, thí dụ như:
 - Những thứ mà bạn làm tốt.

- Những thứ mà bạn đạt được.
 - Một kỹ năng hoặc khả năng đặc biệt.
 - Một số điều mà bạn thích về bản thân.
 - Một số điều mà những người khác thích về bạn.
6. Trên tám bìa màu khác, đề nghị họ viết ra một hoặc hai điểm yếu của họ. **Điểm yếu** của chúng ta là những điểm mà chúng ta không thích hoặc mong muốn thay đổi về bản thân mình.
 7. Để hỗ trợ học viên làm bài tập này, tập huấn viên có thể sử dụng bản thân mình làm thí dụ.
 8. Chia học viên thành các cặp, đề nghị họ chia sẻ một điểm mạnh và một điểm yếu với người cùng cặp với mình.
 9. Sau khi mỗi người đều có lượt, yêu cầu một vài người tình nguyện lên chia sẻ những điểm mạnh và điểm yếu của họ với cả nhóm.
 10. Nếu học viên nào nói rằng họ không có điểm mạnh nào, tập huấn viên sẽ hỏi những học viên khác: “Theo quan điểm của bạn, anh ấy/chị ấy có những điểm mạnh nào?” Bản thân tập huấn viên cũng có thể bổ sung một số nhận xét tích cực về học viên đó.

Những điểm để thảo luận

Tổ chức thảo luận về những điểm sau:

- Bạn đã cảm thấy thế nào khi nói về những điểm mạnh và điểm yếu của mình?
- Bạn có thể làm gì để cải thiện hoặc vượt qua những điểm yếu của mình?
- Giải thích rằng chương trình tập huấn sẽ giúp họ học những kỹ năng để cải thiện những điểm yếu và phát huy những điểm mạnh của họ.
- Đề nghị học viên xác định ít nhất một điểm họ muốn thay đổi hoặc cải thiện về bản thân.

Hoạt động

Lòng tự trọng

30 phút

1. Nhắc nhở nhóm về hoạt động ‘**Những điểm mạnh và điểm yếu**’. Giải thích rằng việc hiểu về những điểm mạnh và điểm yếu là một thước đo lòng tự trọng của chúng ta. Hỏi cả nhóm: “Thế nào là lòng tự trọng?”
2. Giải thích rằng: lòng tự trọng là cách mà bạn cảm nhận về bản thân. Lòng tự trọng là giá trị bạn đặt cho bản thân mình. Nó được dựa trên những suy nghĩ và niềm tin của bạn về bản thân bạn.

3. Đó có thể là những suy nghĩ tích cực hay tiêu cực:

Tiêu cực

“Tôi hết hy vọng rồi”
 “Tôi sẽ chẳng giỏi làm việc nào cả”
 “Tôi xấu xí”
 “Không ai thích tôi cả”

Tích cực

“Tôi là một người tốt”
 “Tôi làm điều tốt nhất mà tôi có thể”
 “Tôi thích cơ thể mình”
 “Tôi là một người bạn tốt”

4. Cách bạn nghĩ về bản thân ảnh hưởng tới cách bạn cảm nhận và hành động. Nếu bạn có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân, bạn thường hay cảm thấy không ổn về bản thân mình. Nếu những suy nghĩ của bạn là tích cực, bạn sẽ có lòng tự trọng tích cực hơn.
5. Lòng tự trọng tích cực là quan trọng đối với việc đưa ra quyết định tốt về bản thân và những hành vi tình dục. Ai đó có lòng tự trọng thấp thường hay mạo hiểm và không quan tâm lắm tới những gì xảy ra với họ hoặc cơ thể họ. Họ cảm thấy khó khăn hơn để nói không và để từ chối áp lực về quan hệ tình dục, về sử dụng ma túy, hay tham gia vào những hoạt động nguy hiểm.
6. Hỏi cả nhóm xem mọi người có thể làm gì để cải thiện lòng tự trọng của mình. Thảo luận những ý kiến của họ và bổ sung những ý kiến khác – xem **Tài liệu giảng dạy – Lòng tự trọng**

Tài liệu giảng dạy

Các cách để cải thiện lòng tự trọng

- Dành nhiều thời gian để suy nghĩ về những điểm mạnh của mình nhiều hơn là về những điểm yếu.
- Thực hành thay đổi những suy nghĩ tiêu cực về bản thân bằng những suy nghĩ tích cực.
- Khen ngợi bản thân bạn thậm chí cho cả những điều nhỏ nhất mà bạn làm tốt.
- Thẳng thắn bày tỏ chính kiến của mình.
- Lần lượt đối diện với từng nỗi lo ngại của bạn, từ từ và nhẹ nhàng.
- Thử một sở thích hoặc hoạt động mới – thể thao, hội họa, âm nhạc, v.v.
- Tham gia vào những hoạt động xã hội và làm quen với những người bạn mới
- Giúp ai đó đang cần giúp đỡ trong cộng đồng của bạn.
- Nói chuyện với người bạn tin cậy nếu bạn có những cảm giác không tốt về bản thân mình.
- Nỗ lực để hiểu bản thân bạn và xây dựng thêm điểm mạnh, giảm điểm yếu của bạn.

Hoạt động

Thế nào là Vị thành niên?

15 phút

1. Viết từ **“Vị thành niên”** lên bảng – đề nghị nhóm xác định tất cả những gì họ biết hoặc đã từng nghe nói về vị thành niên – thí dụ như: đó là giai đoạn giữa thời thơ ấu và tuổi trưởng thành, đó là khi cơ thể bạn trải qua rất nhiều sự thay đổi, v.v.
2. Viết những câu trả lời của họ lên bảng và sau đó đưa ra định nghĩa về vị thành niên như sau:

“Vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi ấu thơ để thành một người trưởng thành. Điểm bắt đầu của nó là tuổi dậy thì. Đó là một giai đoạn của tăng trưởng và phát triển nhanh chóng. Rất nhiều những sự thay đổi về thể chất, cảm xúc và xã hội xuất hiện trong suốt giai đoạn vị thành niên.”

3. Giải thích rằng sự bắt đầu của giai đoạn vị thành niên được gọi là **tuổi dậy thì**. Hỏi nhóm xem họ nghĩ điều gì sẽ xảy ra đối với cơ thể của một người trưởng thành sau khi đến **tuổi dậy thì**. Lưu ý những ý kiến của họ và đưa ra những điểm sau về tuổi dậy thì:

- Tuổi dậy thì là khi cơ thể của một đứa trẻ bắt đầu thay đổi thành một cơ thể trưởng thành.
 - Tuổi dậy thì bắt đầu ở những lứa tuổi khác nhau đối với từng người - nó bắt đầu sớm nhất ở tuổi lên 9 đối với một số người, và muộn hơn như ở tuổi 15 đối với những người khác.
 - Con gái thường tới tuổi dậy thì sớm hơn con trai.
 - Cảm xúc về tình dục bắt đầu và những ham muốn về tình dục có thể phát triển mạnh mẽ hơn.
 - Tuổi dậy thì đánh dấu bằng “phát triển bứt phá” – nơi cơ thể có thể thay đổi và phát triển rất nhanh.
 - Những người vị thành niên trải nghiệm nhiều thay đổi trong suốt giai đoạn này về cơ thể, cảm xúc của họ và cách mà họ suy nghĩ.
 - Sau khi tới tuổi dậy thì – con gái có khả năng thụ thai, con trai có khả năng sinh sản.
4. Giải thích rằng có rất nhiều đồng đẳng viên mà họ sẽ làm việc cùng ở nhà máy là những vị thành niên và, trong thực tế, rất nhiều học viên ở đây vẫn đang còn trong giai đoạn vị thành niên. Vì thế, việc hiểu những thay đổi xuất hiện trong giai đoạn vị thành niên là quan trọng.

PHẦN 4

Mục tiêu học tập:

- Hiểu về những thay đổi về thể chất, xã hội và cảm xúc sẽ diễn ra trong giai đoạn vị thành niên.
- Xác định những chủ đề và hoạt động cho thuyết trình nhóm.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động Cơ thể của bạn và những thay đổi 45 phút

1. Nhắc nhở nhóm rằng mục tiêu chính của họ trong vai trò giáo dục viên đồng đẳng là truyền thông và giáo dục cho đồng đẳng viên về sức khoẻ sinh sản. Vì vậy, việc họ có kiến thức tốt về cơ thể, về những thay đổi về thể chất, cảm xúc, và tình dục mà một người trải qua sau tuổi dậy thì là quan trọng.
2. Đưa cho mỗi nhóm hai tờ giấy trắng và bút bi/bút chì.
3. Đề nghị mỗi nhóm vẽ phác thảo một cô gái trên một mảnh giấy, và phác thảo một chàng trai trên mảnh giấy kia.
4. Đề nghị họ đánh dấu trên hình vẽ những thay đổi khác nhau của cơ thể, xuất hiện trong giai đoạn dậy thì (viết chúng bên cạnh những bộ phận tương ứng của cơ thể) – thí dụ: chiều cao tăng lên; lông nách phát triển; giọng nói trở nên trầm hơn. Đảm bảo rằng học viên sẽ tính cả đến những thay đổi xuất hiện trong các cơ quan sinh dục (dành 5-10 phút cho hoạt động này).
5. Khi các nhóm hoàn thành, đề nghị mỗi nhóm trưng bày hình vẽ của mình và chia sẻ những thay đổi họ đã xác định.
6. Khi các nhóm làm xong, đề nghị học viên động não về những thay đổi khác nhau xuất hiện trong giai đoạn vị thành niên – Viết những thay đổi này lên bảng dưới những tiêu đề sau:
 - **Thể chất** (trở nên cao hơn; mọc lông cơ thể).
 - **Cảm xúc** (thí dụ: cảm giác lúng túng, không chắc chắn, hay ử rũ).
 - **Xã hội** (thí dụ: những thay đổi về các mối quan hệ với bạn bè đồng trang lứa, cha mẹ, v.v.).
 - **Tình dục** (thí dụ: sự phát triển của các cơ quan sinh dục, sự bắt đầu của kinh nguyệt ở nữ).

7. Bổ sung vào những gì mà học viên chỉ ra. Điều chỉnh lại những thông tin không đúng hoặc những sự tin tưởng sai lệch về những thay đổi này. Giải thích cẩn thận về những thay đổi khác nhau xuất hiện trong giai đoạn vị thành niên ở nam và nữ – xem **Tài liệu giảng dạy – Những thay đổi của cơ thể** (phần dưới).
8. Giải thích rằng những thay đổi này xuất hiện như một kết quả của các chất hoá học (gọi là hoóc môn) được giải phóng trong cơ thể sau khi một người đến tuổi dậy thì
9. Khuyến khích nhóm đặt bất cứ câu hỏi nào mà chưa rõ về những thay đổi của cơ thể.
10. Chỉ ra rằng thanh thiếu niên thường cảm thấy không tự tin và lo lắng về những thay đổi bắt đầu xảy ra đối với cơ thể của họ sau khi đến tuổi dậy thì. Họ có thể cảm thấy sợ hãi hoặc bối rối về những thay đổi đó. Là những giáo dục viên đồng đẳng, họ có thể nhận được nhiều câu hỏi từ các đồng đẳng viên về những thay đổi của cơ thể và được xác nhận rằng những thay đổi đó là bình thường.
11. Điều quan trọng là khẳng định lại với những đồng đẳng của họ rằng những thay đổi này là bình thường bởi vì cơ thể của mỗi người thay đổi theo những cách khác nhau, với một mức độ khác nhau, thí dụ:
 - Một số chàng trai phát triển nhiều lông mặt và lông cơ thể, những người khác lại có rất ít.
 - Một số cô gái có bộ ngực to và một số khác lại có bộ ngực nhỏ.
12. Nhắc nhở học viên rằng họ có thể gửi bất cứ câu hỏi nào vào **Hộp câu hỏi**.

Tài liệu giảng dạy Những thay đổi trong giai đoạn Vị thành niên

Những thay đổi về thể chất ở Tuổi dậy thì:

- Ở tuổi dậy thì, cơ thể phát triển và thay đổi rất nhanh. Đó là do sự giải phóng các chất hoá học (được gọi là 'hoóc môn') trong cơ thể.
- Ở con trai, hoóc môn sinh dục nam chịu trách nhiệm cho sự phát triển của lông mu và lông mặt, giọng nói trầm hơn, phát triển của dương vật, tinh hoàn, và sản xuất ra tinh dịch.
- Ở con gái, hoóc môn sinh dục nữ chịu trách nhiệm cho sự phát triển của bộ ngực, lông mu, làm nở hông, và xuất hiện kinh nguyệt.

Những thay đổi về cảm xúc và tâm lý

- Con gái và con trai thường cảm thấy lo lắng và ngại ngùng về những thay đổi của cơ thể như sự phát triển của tóc, trứng cá và cao vống lên.
- Cảm thấy không an toàn, ngại ngùng và lúng túng trong suốt giai đoạn này.
- Những thay đổi trong tâm trạng có thể xuất hiện mà không có nguyên nhân nào (cảm thấy cao hoặc thấp).
- Những suy nghĩ tình dục và cảm giác tăng lên.
- Sự lẩn lộn về cảm giác tình dục và nhận dạng tình dục.
- Cảm giác tội lỗi và lẩn lộn có thể xuất hiện do những cảm giác về tình dục.
- Con gái có thể trở nên rất nhạy cảm và dễ xúc động ngay trước kỳ kinh nguyệt.
- Những thay đổi nhân cách – họ muốn được độc lập nhiều hơn.

Những thay đổi xã hội

- Nhóm đồng đẳng trở nên quan trọng hơn và họ dễ bị ảnh hưởng từ những người bạn của họ nhiều hơn.
- Thanh thiếu niên bắt đầu tìm kiếm độc lập từ cha mẹ và có thể thách thức những giá trị, niềm tin của cha mẹ họ.
- Họ thường tìm kiếm thông tin về tình dục cũng như những thay đổi của cơ thể từ những người bạn của họ – tuy nhiên, những thông tin này thường không chính xác.

Những thay đổi về tình dục

- Hoóc môn làm cho các bộ phận sinh dục và sinh sản của cơ thể trưởng thành hơn – con trai bắt đầu sản sinh ra tinh trùng, còn con gái bắt đầu có kinh nguyệt.
- Các chức năng sinh sản của cơ thể cũng bắt đầu trưởng thành. Sau khi tới tuổi dậy thì, con gái có thể thụ thai trong khi con trai có thể làm cha.
- Suy nghĩ, cảm xúc và ham muốn tình dục tăng lên.
- Nhiều thanh thiếu niên cảm thấy lẩn lộn về cảm giác tình dục của họ – họ có thể cảm thấy bị thu hút bởi những người khác giới, hoặc cùng giới.

NHỮNG THAY ĐỔI VỀ THỂ CHẤT – CON GÁI

- Tăng chiều cao – phát triển rất nhanh xương đùi.
- Da và tóc trở nên trơn hơn và một số người có trứng cá.
- Sự tiết mồ hôi tăng lên và mùi cơ thể thay đổi.
- Lông bắt đầu mọc dưới nách; lông mu xuất hiện.
- Ngực phát triển và tăng tới ,hiều cỡ.
- Vòng eo hẹp lại.
- Hồng lớn ra – một số cô gái tăng cân.
- Tử cung và buồng trứng lớn hơn.
- Kinh nguyệt bắt đầu.

NHỮNG THAY ĐỔI THỂ CHẤT Ở – CON TRAI

- Tăng về chiều cao và cân nặng.
- Da và tóc trở nên trơn hơn và một số người có trứng cá.
- Giọng nói trầm hơn.
- Lông mặt xuất hiện.
- Lông nách, lông ngực, và lông mu xuất hiện.
- Cơ bắp phát triển và vai rộng ra.
- Tăng tiết mồ hôi và mùi cơ thể thay đổi.
- Tinh hoàn và dương vật to hơn.
- Sự cương cứng xuất hiện vào buổi sáng.
- Tình trùng được sản sinh và sự phóng tinh có thể xuất hiện (‘mộng tinh’).

Hoạt động

Thuyết trình nhóm

40 phút

1. Giới thiệu hoạt động bằng cách giải thích rằng: công việc của 1 giáo dục viên đồng đẳng bao gồm cả làm việc trong một nhóm. Hoạt động tiếp theo này sẽ tạo cho họ một cơ hội để làm việc cùng nhau như một đội. Nó cũng sẽ tạo cơ hội để trình bày một cách sáng tạo những thông tin họ học được trước toàn nhóm.
2. Chia học viên thành 4 nhóm nhỏ. Khi các nhóm được hình thành, cho họ biết họ sẽ làm việc trong nhóm đó hàng ngày trong suốt phần còn lại của chương trình để chuẩn bị cho bài trình bày về chủ đề sức khỏe sinh sản mà họ chọn (liên quan đến những chủ đề của khóa học).
3. Hướng dẫn các nhóm phát triển một bài thuyết trình của nhóm trong 10 phút mà họ sẽ trình bày vào ngày cuối cùng của chương trình tập huấn. Bài thuyết trình của họ

nên ngắn gọn, thú vị và đầy đủ thông tin. Những chủ đề có thể lựa chọn là:

- Mang thai ngoài ý muốn.
 - HIV/AIDS.
 - Những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
 - Ngăn ngừa vấn đề có thai hoặc những vấn đề khác về sức khỏe sinh sản.
 - Những vấn đề về mối quan hệ.
 - Áp lực đồng đẳng.
 - Sử dụng ma túy và những nguy cơ về sức khỏe sinh sản.
4. Nói với họ rằng họ phải sử dụng những phương pháp sáng tạo để làm bài thuyết trình và để truyền đạt thông tin đến cho người nghe – thí dụ, họ có thể sử dụng kịch nói, ca nhạc, thơ, các cuộc tranh luận, hoặc bất cứ hình thức sáng tạo nào khác để trình bày chủ đề của họ cho toàn nhóm.
 5. Hướng dẫn các nhóm xác định chủ đề ngày, phương pháp họ sẽ sử dụng để trình bày, cũng như xác định vai trò của từng thành viên. Điều quan trọng là tất cả học viên tham gia vào phần thuyết trình của nhóm họ.
 6. Đi quanh các nhóm để động viên và trả lời bất cứ câu hỏi nào của họ.

Hoạt động

Phản hồi thường nhật

5 phút

1. Nói với học viên rằng đây là một cơ hội để phản hồi lại những gì họ đã học hôm nay. Đề nghị học viên viết ra những điều sau:
 - Một điều mà tôi thích về ngày hôm nay.
 - Một điều mà tôi không thích về ngày hôm nay.
 - Một ý kiến mà tôi đã học được trong ngày hôm nay và tôi sẽ sử dụng trong công việc giáo dục đồng đẳng của mình.
2. Đề nghị những người xung phong chia sẻ phản hồi của họ về hoạt động của ngày hôm nay.

Hộp câu hỏi

1. Trả lời bất cứ câu hỏi nào có trong hộp câu hỏi.

KẾT THÚC



NGÀY THỨ HAI

PHẦN 1

Tiếp sức

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Mục tiêu học tập:

- Hiểu được sự phát triển tình dục là một phần quan trọng của quá trình trưởng thành.
- Hiểu định nghĩa về ‘giới’ và xác định những niềm tin, mong đợi về mặt văn hoá của việc là nam giới hay nữ giới
- Xác định xem giới ảnh hưởng thế nào đến những mối quan hệ, hành vi sức khoẻ sinh sản và sức khoẻ tình dục.
- Hiểu thế nào là những giá trị.

Hoạt động **Các cơ quan sinh sản của nam và nữ** 50 phút

1. Giới thiệu hoạt động này bằng cách nhắc lại cho nhóm rằng trước đây chúng ta đã xem xét những thay đổi khác nhau mà người ở tuổi vị thành niên trải qua trong tuổi dậy thì. Ở tuổi dậy thì, vị thành niên cũng trải nghiệm những thay đổi về tình dục. Những thay đổi này bao gồm sự trưởng thành, phát triển của các cơ quan sinh sản, và sự phát triển của cảm giác, ham muốn tình dục.
2. Những cơ quan sinh sản bắt đầu trưởng thành trong suốt tuổi dậy thì. Con gái bắt đầu rụng trứng và xuất hiện kinh nguyệt, con trai bắt đầu sản sinh ra tinh trùng và xuất tinh – có nghĩa là họ trở nên có khả năng sinh sản (có con).
3. Giải thích rằng bạn sẽ đưa cho họ một số câu đố để đánh giá xem họ hiểu thế nào về cơ quan sinh sản của nam và nữ – nói với họ rằng đó không phải một bài kiểm tra và những câu trả lời của họ sẽ không bị tính điểm.
4. Phát các bản copy về **cơ quan sinh sản nam và nữ**.
5. Đề nghị học viên ghi tên những bộ phận khác nhau của hệ sinh sản, bằng cách nói tên trên hình vẽ với các số tương ứng (trong 10 phút).
6. Sau khi họ đã ghi xong tên các bộ phận, phân phát bảng đánh dấu đúng của **Các cơ**

quan sinh sản nam và nữ để họ đối chiếu. Đề nghị họ phản hồi về số cơ quan đã được xác định đúng.

7. Sử dụng đúng sơ đồ, xác định tên của **cơ quan sinh sản trong và ngoài** của hệ sinh sản nữ, và sau đó là của nam. Hỏi họ xem những tên gọi nào khác mọi người sử dụng cho những bộ phận sinh dục khác nhau (thí dụ: cho dương vật, tinh hoàn, âm đạo, v.v.).
8. Giải thích các chức năng của các cơ quan, và cách làm việc của hệ sinh sản nam, nữ – xem **Tài liệu giảng dạy – Các cơ quan sinh sản**
9. Hỏi nhóm xem họ cảm thấy thế nào khi nói về những chủ đề này. Thông cảm với họ rằng họ có thể cảm thấy lúng túng hoặc ngượng ngùng khi nói về những thông tin này.
10. Cần thiết là giáo dục viên đồng đẳng có hiểu biết tốt về hệ sinh sản và những chức năng của các cơ quan sinh dục, cũng như cảm thấy thoải mái trong việc nói chuyện một cách cởi mở và nhạy cảm về những chủ đề này. Giáo dục viên đồng đẳng đưa thông tin về cách ngăn ngừa những vấn đề về sức khỏe sinh sản như các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn.
11. Khuyến khích nhóm đặt bất cứ câu hỏi nào mà họ có – nhắc nhở rằng họ cũng có thể đặt những câu hỏi không đề tên vào trong **Hộp câu hỏi**.

Hoạt động

Tự chăm sóc sức khỏe sinh sản

10 phút

1. Thông báo với nhóm rằng những vấn đề về sức khỏe sinh sản xuất hiện không chỉ là kết quả của hoạt động tình dục, mà cũng có thể gây ra do vệ sinh và chăm sóc kém.
2. Vì thế, việc quan trọng cho thanh thiếu niên là học cách tự chăm sóc cho cơ thể và chăm sóc cho sức khỏe sinh sản của chính mình.
3. Đặc biệt, nữ giới cần phải ý thức được những nguy cơ của bệnh ung thư cổ tử cung – đặc biệt với những hoạt động tình dục sớm. Nói với họ rằng một khi người phụ nữ ở thời kỳ hoạt động tình dục sung mãn, nên kiểm tra sức khỏe thường xuyên để phát hiện nguy cơ ung thư cổ tử cung giai đoạn sớm. Đây gọi là xét nghiệm phát hiện sớm ung thư cổ tử cung, xét nghiệm này là an toàn và đơn giản mà người phụ nữ có thể tiến hành tại một phòng khám của bác sỹ tư hoặc phòng khám y tế – xem **Tài liệu giảng dạy – Xét nghiệm Pap's**. Phụ nữ cũng cần phải chăm sóc vệ sinh cơ thể trong suốt thời gian có kinh nguyệt.
4. Nam giới cần phải ý thức được nguy cơ ung thư tinh hoàn – nam giới nên học cách kiểm tra tinh hoàn để xem có xuất hiện những khối u bất thường không – xem **Tài liệu giảng dạy – Kiểm tra Tinh hoàn**.

5. Vệ sinh cơ thể tốt là quan trọng trong việc tự chăm sóc sức khỏe, vóc dáng của bạn, và ngăn ngừa sự lây truyền của bệnh tật.
6. Vệ sinh thường xuyên các bộ phận của cơ thể sẽ giúp ngăn ngừa một số những vấn đề này, cũng như khuyến khích vệ sinh đúng cách.
7. Vệ sinh cá nhân tốt sẽ bảo vệ bản thân bạn và những người khác khỏi bệnh tật. Rửa tay sạch đặc biệt quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh tật.

Tài liệu giảng dạy

Các cơ quan sinh sản

Cơ quan sinh sản nam

Các cơ quan sinh sản nam (hay ‘cơ quan sinh dục ngoài’) là những bộ phận của cơ thể liên quan đến giới tính và quá trình sinh sản. Các bộ phận sinh sản bao gồm bộ phận cấu tạo bên trong và bên ngoài.

Cơ quan bên ngoài của hệ sinh dục:

Dương vật: là cơ quan sinh dục nam thông qua đó nước tiểu và tinh dịch thoát ra ngoài. Khi người đàn ông bị kích thích tình dục, dương vật của anh ta sẽ cứng lên (cương cứng) và sự phóng tinh có thể xuất hiện. Đầu dương vật đầy những đầu dây thần kinh và vì thế rất nhạy cảm. Dương vật tăng kích thước sau tuổi trưởng thành. Dương vật có hình dạng, kích cỡ và màu sắc khác nhau. Kích thước của dương vật hoàn toàn không ảnh hưởng đến khoái cảm tình dục.

Bao quy đầu: Nếp gấp da bao phủ lên đầu dương vật. Bao quy đầu đôi khi bị cắt bỏ vì những lý do văn hoá, tôn giáo và y tế. Việc này gọi là cắt bao quy đầu.

Lỗ niệu đạo: Phần mở cuối của đường ống nối với bàng quang ra bên ngoài. Nó là lỗ cho nước tiểu và tinh dịch đi qua.

Bìu: Bao da bên ngoài, ở phía sau dương vật chứa cả hai tinh hoàn. Bìu giúp giữ tinh hoàn ở nhiệt độ thích hợp, thấp hơn nhiệt độ ở những bộ phận khác của cơ thể.

Cơ quan bên trong của hệ sinh dục:

Tinh hoàn (hay hòn dái): Hai tuyến sinh sản nam nằm trong bìu. Chúng sản xuất ra tinh trùng và hormone sinh dục nam, kích thích tổ chức sinh dục nam. Hormone này gây ra những thay đổi của tuổi dậy thì. Tinh hoàn rất nhạy cảm, vì thế nam giới nên mặc quần áo lót vừa khít, đặc biệt khi chơi thể thao.

Mào tinh hoàn: Một ống cuộn dài nơi dự trữ tinh trùng và để tinh trùng phát triển.

Ống dẫn tinh: Ống mỏng, dài, dẫn tinh trùng từ tinh hoàn dọc mào tinh hoàn đi đến hoàn toàn túi tinh và tuyến tiền liệt.

Túi tinh: Có hai túi, sản xuất và dự trữ chất tiết tinh dịch. Chất tiết tinh dịch này là một chất lỏng màu trắng sữa, hoà trộn với tinh trùng. Nó đi ra khỏi đầu dương vật khi người đàn ông xuất tinh.

Tuyến tiền liệt: tiết ra chất dịch, dự trữ chất dịch và tinh trùng. Nó hoạt động như một cái bơm để đẩy tinh dịch ra khỏi dương vật khi người đàn ông xuất tinh.

Niệu đạo: Ống nối bàng quang với bên ngoài. Đưa nước tiểu từ bàng quang ra khỏi cơ thể. Ở đàn ông, niệu đạo cũng đưa tinh dịch ra khỏi cơ thể. Một cái van ở đáy bàng quang ngăn không cho nước tiểu và tinh dịch thải ra ngoài cùng một lúc.

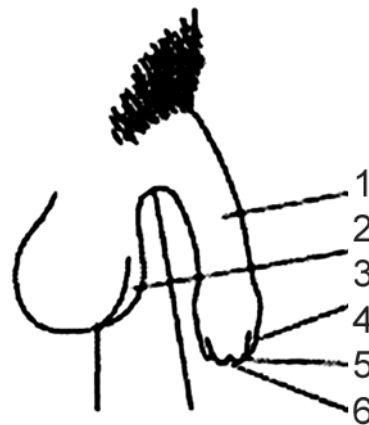
Bàng quang: Hình dáng như một cái túi, dự trữ nước tiểu từ thận cho đến khi nước tiểu được thải ra ngoài khi đi tiểu tiện.

Các cơ quan bên trong
của hệ sinh dục nam.



1. Ống dẫn tinh.
2. Mào tinh hoàn.
3. Tuyến tiền liệt.
4. Túi tinh.
5. Niệu đạo.
6. Tinh hoàn.

Các cơ quan bên ngoài
của hệ sinh dục nam.



1. Dương vật.
2. Bìu.
3. Bao quy đầu.
4. Đầu dương vật.
5. Lỗ niệu đạo.

Các cơ quan sinh sản nữ

Cơ quan sinh sản ngoài:

Âm hộ: là cơ quan sinh sản ngoài của nữ. Bao gồm hai đôi nếp da gấp phía ngoài cửa mình (môi âm hộ), màng trinh, cửa âm đạo, niệu đạo và âm vật.

Môi lớn: phần bên ngoài của âm hộ (giống như đôi môi) bảo vệ cửa âm đạo và niệu đạo.

Môi nhỏ: môi mỏng hơn bao quanh cửa âm đạo.

Âm vật: đây là một cơ quan nhỏ, nhọn nằm giữa môi lớn và môi nhỏ, nằm phía trên cửa niệu đạo, và là bộ phận nhạy cảm tình dục nhất trên cơ thể người phụ nữ.

Cửa niệu đạo: một lỗ nhỏ nơi nước tiểu thoát ra và nằm ở giữa âm vật và cửa âm đạo.

Màng trinh: là lớp màng mỏng che phần nào cửa âm đạo. Thường tự rách ngay trước tuổi dậy thì.

Cửa âm đạo: lối vào âm đạo, qua đó em bé được sinh ra và máu kinh chảy qua.

Cơ quan sinh sản trong:

Âm đạo: Một lối đi từ tử cung ra ngoài cơ thể. Đây là nơi tinh trùng được đưa vào khi quan hệ tình dục có giao hợp, nơi em bé đi qua khi sinh, và là nơi kinh nguyệt đi qua từ tử cung ra ngoài.

Cổ tử cung: là cửa dưới của tử cung, nằm trên đỉnh âm đạo. Khi sinh con, cổ tử cung giãn ra cho phép em bé đi ra ngoài.

Tử cung (Dạ con): Tử cung có kích cỡ khoảng một nắm đấm nhỏ. Nó là nơi bào thai/em bé trưởng thành và phát triển trong khi có thai.

Ống dẫn trứng: Hai ống rỗng ở phía bên kia của tử cung. Chúng tạo đường đi cho trứng từ buồng trứng tới tử cung. Là nơi tinh trùng thụ tinh cho trứng. Nếu sự thụ tinh xuất hiện, thai nghén bắt đầu.

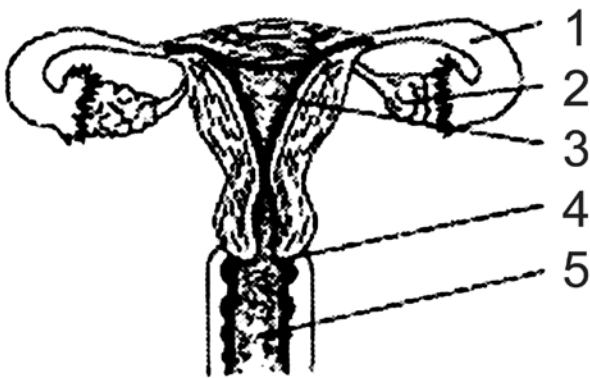
Buồng trứng: Có hai buồng trứng. Là cơ quan sinh sản chính ở nữ. Hàng ngàn quả trứng được dự trữ trong buồng trứng trước khi sinh. Những quả trứng này sẽ bắt đầu trưởng thành ở tuổi dậy thì. Buồng trứng sản xuất ra hormone nữ gọi là oestrogen, quy định hoạt động sinh dục nữ và là hormone giới tính nữ để duy trì thai, gây ra những thay đổi ở tuổi dậy thì.

Trứng: là tế bào sinh dục trưởng thành của nữ. Sau tuổi dậy thì, thường có một quả trứng trưởng thành và rụng một lần một tháng. Quá trình đó gọi là rụng trứng và xảy ra 14 ngày trước kỳ hành kinh ở nữ. Nếu một quả trứng được thụ tinh bởi một tinh trùng, người phụ nữ sẽ thụ thai.

Niệu đạo: Ống rỗng nối bàng quang ra bên ngoài. Nước tiểu đi qua đó.

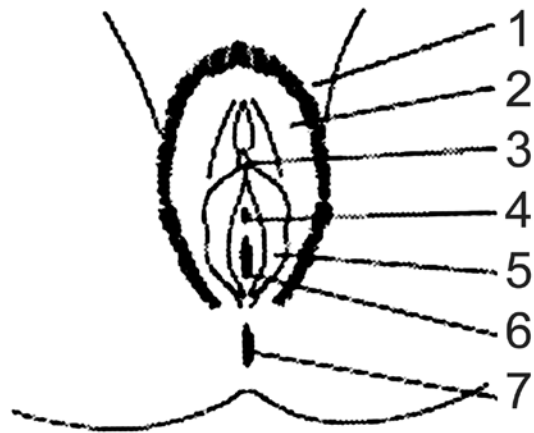
Bàng quang: Hình dáng như một cái túi, dự trữ nước tiểu từ thận cho đến khi nước tiểu được thải ra ngoài khi đi tiểu tiện.

**Các cơ quan bên trong
của hệ sinh dục nữ:**



1. Ống dẫn trứng.
2. Buồng trứng.
3. Tử cung.

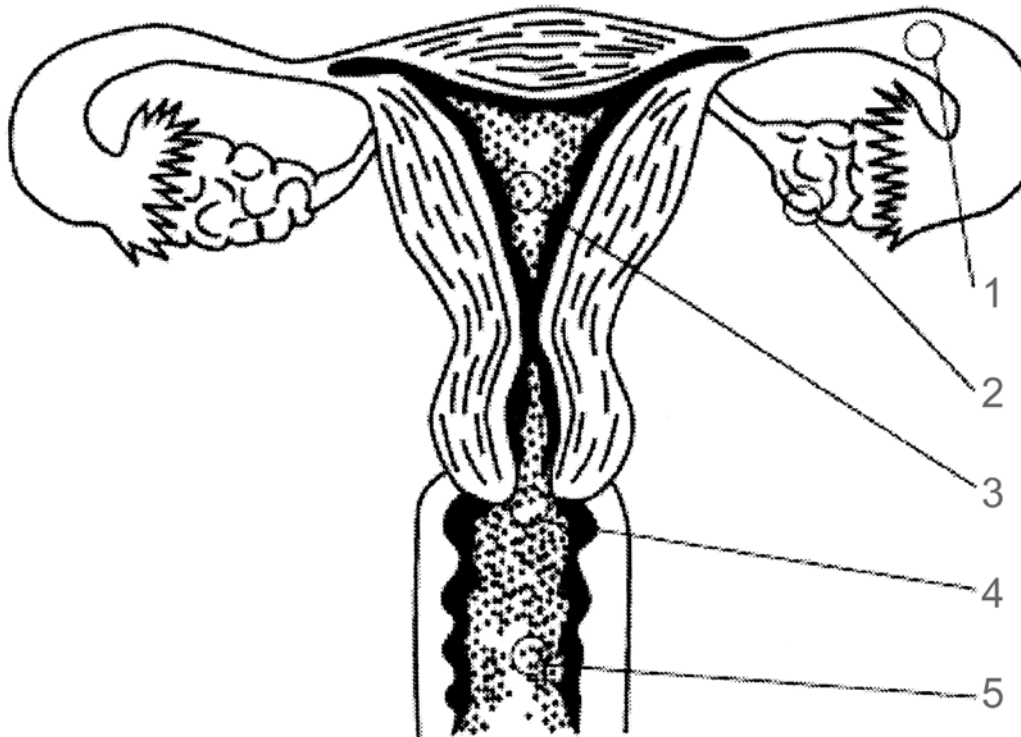
**Các cơ quan bên ngoài
của hệ sinh dục nữ:**



1. Âm hộ.
2. Môi lớn.
3. Môi nhỏ.

BÀI TẬP

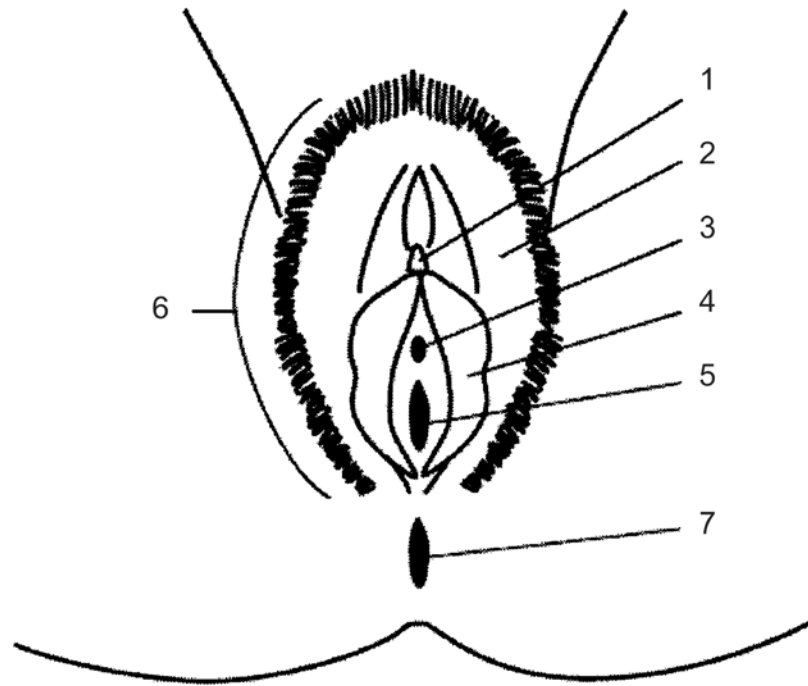
Cơ quan sinh dục trong của nữ:



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

BÀI TẬP

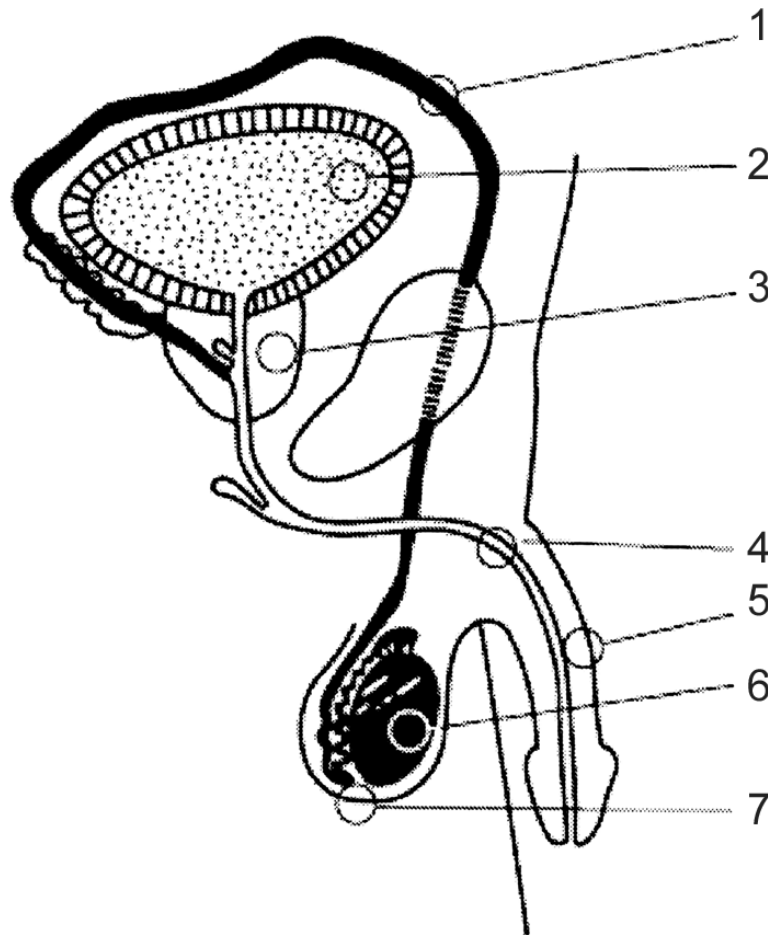
Cơ quan sinh dục ngoài của nữ:



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

BÀI TẬP

Cơ quan sinh dục nam:



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

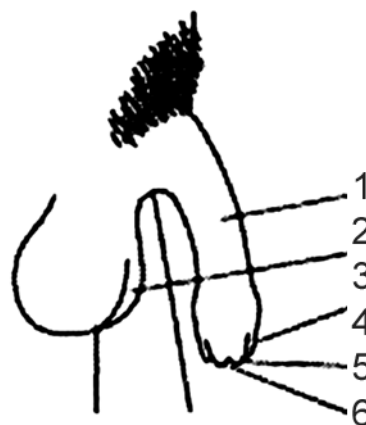
Cơ quan sinh dục nam và nữ:

**Cơ quan bên trong
của hệ sinh dục nam**



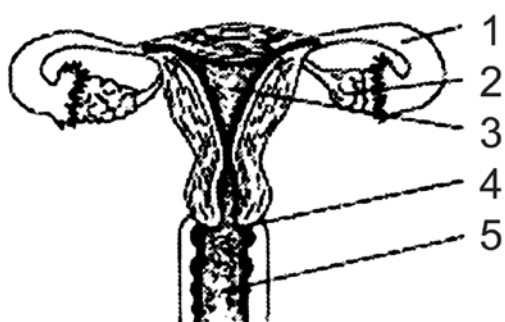
1. Ống dẫn tinh
2. Mào tinh hoàn
3. Tuyến tiền liệt
4. Túi tinh
5. Niệu đạo
6. Tinh hoàn

**Cơ quan bên ngoài
của hệ sinh dục nam**



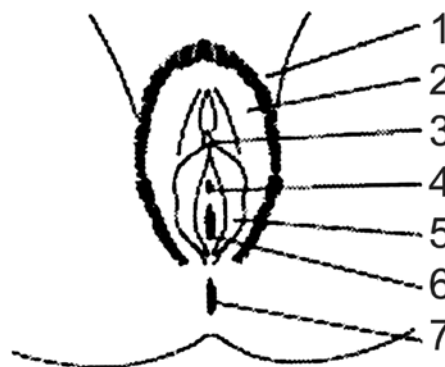
1. Dương vật
2. Bìu
3. Bao quy đầu
4. Đầu dương vật
5. Lỗ niệu đạo

**Cơ quan bên trong
của hệ sinh dục nữ**



1. Ống dẫn trứng
2. Buồng trứng
3. Tử cung
4. Cổ tử cung
5. Âm đạo

**Cơ quan bên ngoài
của hệ sinh dục nữ**



1. Âm hộ
2. Môi lớn
3. Màng trinh
4. Lỗ niệu đạo
5. Môi nhỏ
6. Cửa âm đạo
7. Hậu môn (không phải bộ phận của hệ sinh dục)

Tài liệu giảng dạy

Xét nghiệm Papsmear (Viết tắt là Pap's)

- Xét nghiệm Pap's là cách dễ dàng để phát hiện sớm những thay đổi trong tế bào cổ tử cung nữ có thể dẫn đến ung thư. Nó cũng có thể xác định sự hiện diện của những vi rút gây bệnh.
- Ung thư cổ tử cung phổ biến ở phụ nữ và có thể ngăn ngừa nếu được phát hiện sớm.
- Khuyến cáo tất cả phụ nữ tuổi từ 18 đến 70 đã từng có quan hệ tình dục, có giao hợp nên làm xét nghiệm soi cổ tử cung hai năm một lần.
- Xét nghiệm soi cổ tử cung có thể được một bác sỹ hoặc y tá thực hiện. Họ sẽ tiến hành khám âm đạo để lấy một số tế bào từ xung quanh cổ tử cung phục vụ cho việc xét nghiệm.
- Đây là một xét nghiệm đơn giản và chỉ mất vài phút – đến bác sỹ tư, bệnh viện hoặc phòng khám để có thêm thông tin.

Tài liệu giảng dạy

Kiểm tra tinh hoàn

- Ung thư tinh hoàn là bệnh phổ biến nhất ở nam giới tuổi từ 18 đến 45.
- Nếu ung thư này được phát hiện và điều trị sớm, thì tỉ lệ chữa khỏi là gần 100%
- Nếu như nó không được điều trị, ung thư có thể sẽ di căn sang các bộ phận khác của cơ thể.
- Nam giới nên biết trạng thái bình thường của tinh hoàn của họ.
- Việc tự kiểm tra tinh hoàn đơn giản khoảng một lần một tháng sẽ phát hiện ra bất cứ thay đổi nào.
- Bạn có thể kiểm tra tinh hoàn sau khi tắm.
- Kiểm tra từng tinh hoàn một bằng cách nhẹ nhàng lăn nó giữa ngón cái và hai ngón tay
- Một tinh hoàn thường lớn hơn tinh hoàn kia – điều đó là bình thường
- Bạn sẽ cảm thấy có một bộ phận giống như một cái ống mềm phía sau mỗi tinh hoàn. Điều đó là bình thường – đó là mào tinh hoàn vận chuyển tinh trùng ra khỏi tinh hoàn
- Xem xét những gì:
 - Cục hay phần cứng trong mỗi tinh hoàn.
 - Thay đổi về hình dáng và cỡ (thí dụ: một tinh hoàn trở nên to hơn).
 - Một cảm giác nặng nề hoặc trĩ kéo trong tinh hoàn.
 - Đau ở phần bụng dưới hoặc ở trong háng.

Hoạt động

Giới tính là gì?

15 phút

1. Giới thiệu hoạt động này bằng cách nói rằng bên cạnh những sự khác biệt sinh học của giới, nhận dạng cá nhân của mỗi chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi giới tính của chúng ta nữa. Giới tính liên quan đến những vai trò khác nhau mà nam và nữ vẫn được kỳ vọng phải làm, được xác định bởi một xã hội và nền văn hoá cụ thể nơi họ sống.
2. Mong đợi về văn hoá của mỗi giới ảnh hưởng tới sự phát triển xã hội và tình dục, tới những hành vi tình dục và những quyết định mà mỗi cá nhân đưa ra về vấn đề tình dục và những mối quan hệ của họ.
3. Viết từ **“Giới tính”** lên bảng hoặc lên một mảnh giấy lớn. Yêu cầu nhóm động não, xem họ nghĩ thế nào về ý nghĩa của từ này
 - Đưa ra một định nghĩa về “giới tính”. Giải thích sự khác nhau giữa “giới tính (sex)” (những đặc điểm sinh học và tình dục mà chúng ta sinh ra đã có và “giới” (gender)” (những định nghĩa về mặt xã hội và văn hoá về vai trò của nam và nữ học được khi trưởng thành lên) – xem **Tài liệu giảng dạy – Giới tính**
 - Đưa ra luận điểm rằng “giới tính (sex)” là thứ chúng ta được sinh ra và gần như là không đổi; trong khi “giới (gender)” được học, và nó khác nhau giữa những nền văn hoá và nó có thể thay đổi theo thời gian
 - Đề nghị nhóm xác định một số thí dụ về sự khác biệt giữa giới tính & giới – thí dụ: Cho bú sữa là vai trò giới tính chỉ của phụ nữ (được xác định bởi sinh học) Nấu ăn là vai trò "giới" truyền thống của một người phụ nữ – ngày nay, nó có thể là vai trò giới của cả nam và nữ

Hoạt động 2

Những vai trò về giới và mong đợi

20 phút

1. Viết hai cụm từ sau lên bảng hoặc lên giấy:
 - **Trong văn hoá của tôi, một người phụ nữ nên.....**
 - **Trong văn hoá của tôi, một người đàn ông nên.....**
2. Chia học viên thành hai nhóm nhỏ hơn – một nhóm nam và một nhóm nữ
3. Đề nghị mỗi nhóm xác định xem những giá trị văn hoá của họ cho thấy nam giới và nữ giới được trông đợi cư xử như thế nào, đặc biệt về:
 - Những vai trò, trách nhiệm và hành vi khác nhau được trông đợi ở nam và nữ (con trai và con gái) trong văn hoá của họ.
 - Những điều đó có thể liên quan đến gia đình, công việc, những mối quan hệ, hành vi tình dục, giáo dục, cách họ ăn mặc, hành động, và những khía cạnh chính trong cuộc sống.

4. Khi các nhóm kết thúc, yêu cầu họ báo cáo lại những phản hồi của họ. Liệt kê những phản hồi đó dưới mỗi cụm từ trên bảng.
5. So sánh các phản hồi và tiến hành thảo luận:
 - Họ chú ý thấy những sự khác nhau nào trong hai bảng liệt kê trên?
 - Thảo luận bất cứ sự khác nhau nào giữa nhóm đặc điểm nam và nhóm nữ.
 - Nam giới và nữ giới có cùng cơ hội trong xã hội hiện nay không?
 - Điều gì thuận lợi khi trưởng thành như một người nam hoặc người nữ trong văn hoá Việt Nam ?
 - Điều gì không thuận lợi khi trưởng thành như một người nam hoặc người nữ trong xã hội Việt Nam ?
6. Những mong đợi về mặt giới tính này có ảnh hưởng thế nào đến hành vi tình dục và sức khoẻ sinh sản? Thí dụ:
 - Hoạt động tình dục giữa nam và nữ.
 - Trách nhiệm trong việc sử dụng các biện pháp tránh thai.
 - Những hậu quả xã hội của việc mang thai ngoài ý muốn.
7. Kết thúc bằng cuộc thảo luận xem nam giới và nữ giới có những quyền và trách nhiệm bình đẳng về hành vi tình dục và sức khoẻ sinh sản hay không, thí dụ:
 - Nam giới và nữ giới có trách nhiệm bình đẳng trong việc phòng tránh thai không ?
 - Ai sẽ chịu trách nhiệm nếu xảy ra mang thai ngoài ý muốn?

Tài liệu giảng dạy

Giới tính

Định nghĩa

Thuật ngữ giới tính liên hệ đến những vai trò khác nhau của nam và nữ, được xác định bởi một xã hội và văn hoá cụ thể nơi họ sống. Giới tính ảnh hưởng tới những mong đợi mà xã hội có về những hành vi tình dục của nam và nữ, cũng như những trách nhiệm đối với việc phòng tránh thai và mang thai ngoài ý muốn. Vai trò về giới tính là được học tập và có thể thay đổi theo thời gian.

GIỚI TÍNH	GIỚI
Giới tính mô tả chúng ta là nam hay nữ	Giới mô tả cách mà chúng ta thể hiện nam tính hoặc nữ tính
Giới tính là: ● Sinh học – đó là những đặc tính thể chất đã có từ khi chúng ta sinh ra. ● Phổ biến – những đặc tính về tình dục giống nhau trên toàn thế giới – nam giới có dương vật và phụ nữ có âm đạo ở tất cả các nước. Bạn được sinh ra với giới tính của bạn – điều này không thể thay đổi.	Giới là: ● Được xây dựng nên bởi xã hội – nó là những vai trò, trách nhiệm và hành vi mong đợi ở nam và nữ trong một văn hoá hoặc xã hội cụ thể. ● Văn hoá – những yếu tố của giới khác nhau giữa các nền văn hoá và bên trong các nền văn hoá. ● Những vai trò về giới là được học tập – chúng phát triển và thay đổi theo thời gian.

Tiếp sức cho nhóm

- Tổ chức một trò chơi để tiếp sức cho các học viên.

Hoạt động

Phân loại Giá trị

20 phút

1. Bắt đầu hoạt động này bằng cách đặt một số tờ tiền Việt nam có mệnh giá khác nhau (thí dụ: 200đ, 1000đ, 10,000đ) lên bàn. Yêu cầu một người xung phong lên gần bàn và lựa chọn một tờ tiền mà họ muốn có.
2. Bây giờ hỏi người đó lý do tại sao họ đã chọn tờ tiền này mà không phải những tờ khác (thường thường họ sẽ chọn tờ có giá trị cao nhất).
3. Cảm ơn người tình nguyện và mời ngồi xuống (và trả lại tờ tiền!) Viết từ “**giá trị**” lên bảng – hỏi nhóm xem họ nghĩ từ này có ý nghĩa gì.
4. Giải thích rằng trong tình huống này, giá trị liên quan đến trị giá của mỗi tờ tiền. Yêu cầu lớp học đưa ra thí dụ về những thứ có giá trị khác.

Lưu ý: Nếu nhóm chỉ xác định những vật thể vật chất (như tiền, xe ô tô, nhà cửa), hỏi một số thí dụ về những thứ có giá trị nhưng không thể nhìn thấy hay chạm vào (như tính trung thực, tình bạn, sự tử tế, công việc nặng nhọc, điểm tốt, vị tha). Viết những phản hồi của họ lên bảng và bổ sung những thí dụ của bạn.

5. Giải thích rằng từ “**giá trị**” có một vài ý nghĩa. Một ý nghĩa đó là trị giá thực của một vật. Một nghĩa khác nghiêng nhiều hơn về đo lường giá trị có tính cá nhân .- như một niềm tin, ý kiến, hay nguyên tắc cụ thể quan trọng như thế nào đối với một ai đó.
6. Giải thích rằng **Giá trị** của chúng ta là:
 - Sự tin tưởng mạnh mẽ về cái gì tốt hay xấu/ đúng hay sai.
 - Điều chúng ta tin là quan trọng, công bằng và chính xác.
7. Hỏi cả lớp: “**Tại sao giá trị của chúng ta lại quan trọng?**”
8. Viết các câu trả lời của học viên lên bảng và sau đó giải thích rằng giá trị của chúng ta quan trọng vì:
 - Chúng quy định chúng ta là ai với tư cách là một con người và điều gì chúng ta tin tưởng vào.
 - Chúng ảnh hưởng đến hành vi và quyết định mà chúng ta đưa ra trong cuộc sống.
 - Chúng giúp chúng ta quyết định mục tiêu và phương hướng trong cuộc sống
9. Đưa ra những thí dụ sau đây:
 - Một người đàn ông coi trọng gia đình sẽ chăm lo cho vợ, con và cuộc sống gia đình.
 - Một người coi trọng sức khoẻ sẽ chăm sóc cơ thể, có một chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục, không hút thuốc và những chất gây nghiện khác.
 - Một gia đình coi trọng giáo dục sẽ lo cho con cái họ học hành đến nơi đến chốn.
10. Chúng ta học tập những giá trị của mình từ nhiều nguồn khác nhau – gia đình, văn hoá, tôn giáo, đồng đẳng viên, trường học, và các phương tiện truyền thông.
11. Việc kiểm tra và làm rõ những giá trị của mình là quan trọng. Một điều quan trọng nữa là tôn trọng những giá trị của người khác, dù những giá trị đó có thể khác biệt so với chúng ta.

PHẦN 2

Mục tiêu học tập:

- Giúp học viên xác định những giá trị của họ về tình dục và hành vi tình dục.
- Hiểu giá trị ảnh hưởng đến những hành vi, lựa chọn và quyết định của chúng ta như thế nào.
- Nhận ra rằng con người có những giá trị khác nhau và tầm quan trọng của việc tôn trọng giá trị của người khác.
- Hiểu xuất tinh về đêm ("mộng tinh") là một phần bình thường của trưởng thành và phát triển ở con trai.
- Hiểu rằng kinh nguyệt là một phần bình thường của sự phát triển ở con gái và cung cấp những thông tin chính xác về kinh nguyệt.

Tiếp sức

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động

Tình dục và những giá trị

30 phút

1. Chỉ cho nhóm thấy rằng để là một giáo dục viên đồng đẳng hiệu quả, bạn phải ý thức được những giá trị của chính mình và đồng thời cũng tôn trọng những giá trị của người khác. Đặc biệt, quan trọng là hiểu rằng có rất nhiều giá trị khác nhau về tình dục, về hành vi tình dục, và những giá trị của chúng ta ảnh hưởng đến các quyết định mà chúng ta đưa ra về hành vi tình dục cũng như vấn đề sinh sản của chính bản thân.
2. Nói với nhóm rằng hoạt động tiếp theo sẽ giúp họ suy nghĩ về giá trị của họ trên phương diện sức khỏe sinh sản và hành vi tình dục.
3. Vạch ra một đường thẳng tưởng tượng ngang phòng và đánh dấu ba điểm khác nhau trên sàn nhà hoặc trên tường tượng trưng cho những điều dưới đây (có các ký hiệu được viết sẵn cho mỗi vị trí có thể giúp):

ĐỒNG Ý

KHÔNG CHẮC CHẮN

KHÔNG ĐỒNG Ý

4. Nói với nhóm: “Tôi sẽ đọc cho các bạn một chuỗi các tình huống về tình dục và hành vi tình dục. Sau khi nghe xong tình huống, hãy quyết định nếu bạn **Đồng ý**, **Không đồng ý**, hoặc **Không chắc chắn** về tình huống đó - sau đó di chuyển đến vị trí khớp với những gì bạn tin tưởng”.
5. Giải thích với họ rằng không có câu trả lời đúng hay sai, chỉ có những ý kiến dựa trên giá trị của họ.
6. Đọc tình huống thứ nhất. Hỏi học viên xem họ cảm thấy như thế nào về tình huống này và đặt chúng vào một trong ba điểm dọc theo đường thẳng – xem **Những tình huống về Giá trị** (phía dưới).
7. Sau mỗi tình huống, đề nghị ai đó lên đứng ngay ở mỗi điểm để chia sẻ với nhóm những lý do tại sao họ lựa chọn đứng ở vị trí đó.
8. Khuyến khích nhóm thảo luận ý kiến và niềm tin của họ. Khám phá những giá trị và những quan điểm trái ngược.
9. Lặp lại quá trình với tình huống tiếp theo. Bạn sẽ không có đủ thời gian để đọc hết tất cả các tình huống, vì thế hãy chọn một số tình huống mà bạn nghĩ có liên quan đến nhóm.
10. Sau khi bạn đã đọc một số tình huống, tiến hành một cuộc thảo luận nhóm sử dụng những câu hỏi sau:
 - Quyết định về vị trí chọn lựa của bạn dễ hoặc khó như thế nào?
 - Nếu bạn thay đổi ý kiến, điều gì đã ảnh hưởng đến bạn làm bạn thay đổi?
 - Bạn đã học được gì về những giá trị của người khác?
 - Chấp nhận giá trị của người khác có khó khăn không?
 - Bạn đã học được gì từ hoạt động này ?
 - Tại sao việc hiểu những giá trị của bạn lại quan trọng ?
 - Những giá trị của bạn ảnh hưởng thế nào đến hành vi và quyết định mà bạn đưa ra?
11. Nhấn mạnh rằng, với cương vị là những giáo dục viên đồng đẳng, quan trọng không phải chỉ là hiểu giá trị của chính bạn và còn phải tôn trọng những giá trị của người khác.

Những tình huống về giá trị

- Một cô gái nên còn trinh khi kết hôn.
- Một chàng trai nên còn trinh khi kết hôn.
- Con gái và con trai nên có những quyền bình đẳng và được đối xử bình đẳng.
- Thủ dâm là một hành vi tình dục bình thường.
- Phụ nữ không cần phải lập kế hoạch cho tương lai của họ - đó là trách nhiệm của nam giới.
- Con gái nên chờ đến khi họ ít nhất 18 tuổi mới kết hôn.
- Con gái không nên có con cho đến khi họ trưởng thành.
- Có quan hệ tình dục trước hôn nhân là không sao.
- Một chàng trai nên có quan hệ tình dục để chứng tỏ rằng cậu ta là một người đàn ông thực thụ.
- Thiếu niên nên chờ cho đến khi là một vị thành niên rồi mới có quan hệ tình dục.
- Sinh đẻ có kế hoạch là trách nhiệm của nữ giới.
- Thanh thiếu niên nên được dạy về phòng tránh thai.
- Tình dục làm cho mối quan hệ tốt đẹp hơn.
- Con trai nên biết nhiều về tình dục hơn con gái.
- Nam thanh niên thường chịu trách nhiệm chính cho việc mang thai ngoài ý muốn.
- Nếu bạn có quan hệ tình dục với ai đó, điều đó chứng tỏ bạn yêu họ.
- Có quan hệ tình dục với người cùng giới là không sao.
- Một cô gái mang theo bao cao su nghĩa là cô ta đang tìm kiếm tình dục.
- Việc những người đàn ông trẻ có một vài bạn tình là bình thường.
- Có nhiều con cái là quan trọng.
- Con gái có thai nên bỏ học.
- Tôi cảm thấy thoải mái khi làm việc gần gũi với một người đồng tính nam.
- Tôi cảm thấy thoải mái khi làm việc gần gũi với một người đồng tính nữ.
- Quan hệ tình dục qua giao hợp chỉ phù hợp với người đã kết hôn.

Hoạt động

Hiểu biết về Kinh nguyệt

30 phút

1. Viết từ **kinh nguyệt** lên bảng. Hỏi học viên xem kinh nguyệt là gì ?
2. Lưu ý những câu trả lời của họ, và kể cho họ câu chuyện sau đây:
«Nếu bạn đặt một em bé trên sàn bê tông, bạn có để em bé trên sàn không, hay đặt một cái gối đệm trước khi đặt em bé? Vâng! Chắc chắn bạn sẽ đặt em bé trên một thứ gì đó mềm mại. Tương tự như vậy, trong cơ thể, khi một em bé được tạo ra,

cơ thể người phụ nữ cũng thường đảm bảo có đủ gôi đệm để giữ cho em bé êm ái, ấm áp và cũng để đảm bảo em bé hấp thu tốt thức ăn. Vậy, bạn nghĩ cơ thể cung cấp gôi đệm đó bằng cách nào. Cơ thể tự tạo ra bằng cách sử dụng máu và một số mô cơ thể. Để chúng tôi chỉ cho bạn thấy cơ thể làm điều đó như thế nào!»

3. Giải thích rằng khi con gái đến tuổi dậy thì, cơ thể và tâm lý bắt đầu chuẩn bị cho sự hình thành một đứa trẻ. Điều đó là mục đích duy nhất của hệ sinh sản.
4. Lúc này, con gái bắt đầu có kinh nguyệt. Đưa ra những thông tin sau về kinh nguyệt:
 - Kinh nguyệt đánh dấu sự bắt đầu của tuổi dậy thì ở nữ. Kinh nguyệt là khi niêm mạc tử cung bong ra và chảy ra ngoài âm đạo dưới dạng máu. Khi người phụ nữ bắt đầu có kinh nguyệt, điều đó có nghĩa là họ có khả năng thụ thai và sinh con. Chu kỳ kinh nguyệt ở những phụ nữ trẻ ban đầu có thể không đều đặn, nhưng cuối cùng chúng sẽ xuất hiện một lần một tháng. Trong khi hành kinh, người phụ nữ có thể bị đau bụng.
 - Mỗi tháng một lần, một quả trứng được giải phóng từ buồng trứng và đi xuống tử cung. Điều này gọi là sự rụng trứng.
 - Lúc này, tử cung sẵn sàng để hình thành thành mềm, hay gôi đệm cho một em bé phát triển bằng cách sử dụng máu và một số mô của cơ thể.
 - Nếu trứng không gặp tế bào tinh trùng của nam, tử cung sẽ bong lớp niêm mạc này ra.
 - Cơ thể nữ giới phải thải ra ngoài sản phẩm từ niêm mạc này. Niêm mạc này đi ra khỏi cơ thể nữ giới thông qua âm đạo như những giọt máu và kéo dài vài ngày (từ 3 đến 7 ngày).
 - Điều này gọi là một chu kỳ hành kinh hoặc kinh nguyệt.
 - Khi một người phụ nữ bắt đầu hành kinh, có nghĩa là cô ấy có khả năng thụ thai và có con.
5. Hỏi nhóm xem từ nào họ hay nghe mọi người sử dụng cho ‘hành kinh’ (hành kinh thường được gọi trong tiếng Anh là “kinh nguyệt”.
6. Hỏi nhóm – “Tại sao việc hiểu về hành kinh và chu kỳ kinh nguyệt lại quan trọng?” lưu ý những câu trả lời của họ và giải thích rằng chu kỳ kinh nguyệt đóng vai trò quan trọng trong việc có thai. Biết về chu kỳ kinh nguyệt giúp chúng ta hiểu có thai xuất hiện như thế nào. Biết về kinh nguyệt để có thể có trách nhiệm ngăn ngừa việc có thai là điều quan trọng đối với cả nam và nữ.
7. **Giải thích** chu kỳ kinh nguyệt **sử dụng thông tin và sơ đồ có trong Tài liệu giảng dạy – Kinh nguyệt**

Hoạt động Kinh nguyệt – Những điều thêu dệt và niềm tin 25 phút

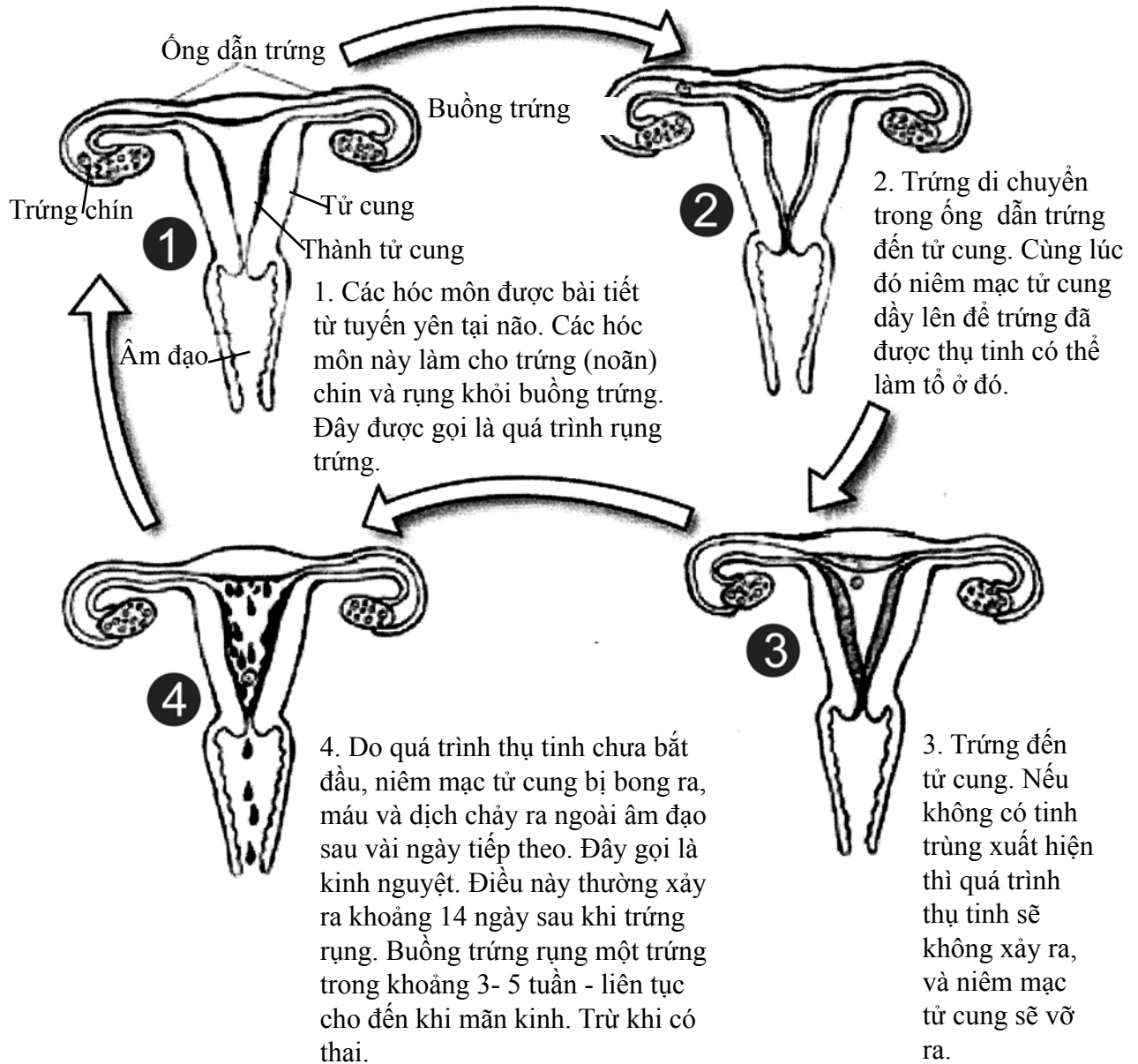
1. Giải thích rằng có rất nhiều điều thêu dệt và niềm tin văn hoá về kinh nguyệt – thường những niềm tin này là không đúng.
2. Đề nghị nhóm xác định tất cả những gì họ biết hoặc nghe về kinh nguyệt – từ bạn bè, cha mẹ, họ hàng, giáo viên, niềm tin văn hoá – thí dụ:
 - Con gái không nên tắm/tắm vòi hoa sen khi họ có kinh nguyệt.
 - Con gái không nên gội đầu khi họ có kinh nguyệt.
 - Con gái không nên chuẩn bị đồ ăn hoặc nấu ăn khi họ có kinh nguyệt.
2. Viết những điều này lên bảng hoặc tờ giấy khổ to.
3. Nói với nhóm rằng rất nhiều những niềm tin này là không đúng và có thể làm cho những phụ nữ trẻ lo lắng và băn khoăn. Là một giáo dục viên đồng đẳng, cần phải khẳng định lại với họ rằng kinh nguyệt là quá trình bình thường của sự phát triển bình thường và trưởng thành.
4. Xác định những ý kiến chưa đúng và đưa ra thông tin chính xác về kinh nguyệt – xem **Tài liệu giảng dạy – Kinh nguyệt**.
5. Kinh nguyệt không có nghĩa là “bị ốm” hay “không sạch sẽ”. Khi có hành kinh, phụ nữ có thể làm mọi việc như bình thường họ vẫn làm - như công việc, thể thao, tắm, nấu nướng.
6. Khuyến khích nhóm đặt bất cứ câu hỏi nào họ có về kinh nguyệt.
7. Khuyến khích học viên nữ chia sẻ những lo lắng hay sợ hãi họ có thể có về kinh nguyệt.
8. Thảo luận về tầm quan trọng của chăm sóc và vệ sinh cá nhân trong khi hành kinh. Xem **Tài liệu giảng dạy – Kinh nguyệt** để có một số hiểu biết về vệ sinh cá nhân và giảm cơn đau kinh nguyệt.

Tài liệu giảng dạy Kinh nguyệt

Vòng kinh:

Chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu từ ngày bắt đầu hành kinh. Thường kéo dài từ 3 đến 7 ngày. Sau đó, trứng bắt đầu phát triển trong buồng trứng cho đến khi một quả trứng chín rụng khỏi buồng trứng – thường khoảng 14-16 ngày, sau ngày bắt đầu của chu kỳ kinh nguyệt (xem biểu đồ phía dưới). Từ khi bắt đầu lần hành kinh này cho đến khi bắt đầu lần hành kinh tiếp theo thường khoảng 28 ngày, và được gọi là một **chu kỳ kinh nguyệt**. Thời gian của chu kỳ kinh nguyệt có thể khác nhau giữa người này và người khác – một số phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt dài hơn, một số có chu kỳ ngắn hơn.

Chu kỳ kinh nguyệt



Chăm sóc khi hành kinh:

- Cắt móng tay ngắn.
- Rửa vùng âm đạo sau khi đi vệ sinh.
- Sau khi đi vệ sinh, rửa tay kỹ bằng xà phòng.
- Dùng vải sạch (hoặc một miếng băng vệ sinh) để thấm máu.
- Vải cotton hay băng vệ sinh để thấm máu và dịch mô, tốt hơn những nguyên liệu nhân tạo như ni lông.
- Nên thay băng vệ sinh 3 - 4 lần một ngày hoặc nhiều hơn nếu máu chảy nhiều.
- Nên thấm ướt vải bằng nước lạnh trước, sau đó giặt bằng nước ấm và chất tẩy rửa, sau đó phơi khô dưới ánh nắng mặt trời.
- Tắm vòi, tắm bồn và gội đầu khi có hành kinh là không sao – máu hành kinh có một ít mùi.
- Nên đốt băng vệ sinh hoặc gói chặt trong giấy màu đen hoặc nhựa màu đen và vứt vào thùng rác – không xả xuống bồn cầu.
- Phụ nữ nên đánh dấu trên lịch ngày đầu tiên và kết thúc của kinh nguyệt vì nó sẽ giúp họ biết chu trình của họ và chuẩn bị cho kỳ kinh nguyệt tiếp theo.

Giảm đau khi hành kinh:

- Đặt một chai nước nóng lên bụng dưới hoặc nơi bị co thắt – hơi nóng sẽ giúp thư giãn cơ và giảm sự co thắt.
- Tắm nước ấm.
- Uống nước trà đặc, nóng với đường.
- Uống thuốc Aspirin hoặc một loại thuốc giảm đau đơn giản khác.
- Đi dạo hoặc tập thể dục nhẹ – như giãn gân cốt.
- Cọ xát hoặc xoa bóp bụng dưới.
- Đảm bảo có đủ can xi trong khẩu phần ăn – như sữa hoặc sữa chua vì nó có thể giúp bạn giảm đau.
- Gặp bác sỹ hoặc cán bộ y tế nếu đau nhiều.

Tiếp sức cho nhóm

- Tiến hành một trò chơi để tiếp sức cho học viên.

Hoạt động

Những điều thú vị về thủ dâm

30 phút

1. Hỏi nhóm xem – **“Thế nào là thủ dâm?”**
2. Viết những phản hồi của họ lên bảng hoặc lên giấy.
3. Giải thích rằng thủ dâm nghĩa là tiếp xúc, xoa bóp hoặc đùa nghịch cơ quan sinh dục của chính mình để tạo khoái cảm tình dục.
4. Hỏi xem những tên gọi nào họ vẫn nghe mọi người sử dụng cho thuật ngữ ‘thủ dâm’
5. Đề nghị nhóm xác định những điều họ biết hoặc đã từng nghe về thủ dâm - từ bạn bè, cha mẹ, tôn giáo, niềm tin có tính chất văn hoá – thí dụ:
 - Thủ dâm có thể làm bạn bị ốm.
 - Thủ dâm là không tốt.
 - Thủ dâm có thể làm bạn giảm sức mạnh.
 - Thủ dâm ảnh hưởng đến hoạt động tình dục tuổi trưởng thành của bạn.
6. Nói với nhóm rằng nhiều điều trong số này là không đúng - có rất nhiều thông tin không chính xác và sai lệch về thủ dâm.
7. Giải thích cho họ rằng thủ dâm là tự nhiên và phổ biến ở cả nam và nữ. Nó không có hại đến sức khoẻ của bạn và là một cách an toàn để giải phóng năng lượng tình dục – bạn không thể có thai hay nhiễm bệnh qua đường tình dục bằng việc thủ dâm.
Xem Tài liệu giảng dạy - Thủ dâm.
8. Khuyến khích nhóm đặt bất cứ câu hỏi nào mà họ có về thủ dâm.
9. Bây giờ hãy hỏi nhóm: **“Thế nào là mộng tinh?”**
10. Ghi lại những phản hồi của họ và đưa ra những thông tin sau đây:
 - Dương vật đôi khi phóng ra tinh dịch khi một người đàn ông hay một chàng trai đang ngủ – điều này được gọi là ‘mộng tinh’ hay xuất tinh về đêm.
 - Sản xuất ra tinh dịch và tinh trùng là một phần bình thường trong sự phát triển của nam giới ở tuổi dậy thì – nó là dấu hiệu báo rằng cơ thể chàng trai bắt đầu trưởng thành.
 - Mộng tinh thường xuất hiện sau khi nam giới đến tuổi dậy thì. Đây là cách tự nhiên để cơ thể giải phóng sự tích tụ tinh trùng trong tinh hoàn và giải toả nhu cầu về tình dục ở nam giới. Tinh trùng tích tụ xuất hiện nhiều hơn và nhiều tinh trùng tiếp tục được sinh ra từ tinh hoàn hơn.
 - Một số chàng trai có mộng tinh, một số không có – cả hai đều là bình thường.

Tài liệu giảng dạy

Thủ dâm

Thế nào là thủ dâm?

Thủ dâm là khi một người tự tạo ra khoái cảm bằng cách nhẹ nhàng cọ sát cơ quan sinh dục ngoài tới tột đỉnh của khoái cảm tình dục hoặc xuất tinh mà không cần sự giao hợp. Nó là phần bình thường của sự trưởng thành và được cả nam lẫn nữ thực hiện. Mọi người có thể tự thủ dâm hoặc với một người khác. Việc không thủ dâm cũng là bình thường.

Những điều thường gặp và thực tế về Thủ dâm:

- Thủ dâm là một cách tự nhiên và an toàn để giải phóng năng lượng tình dục – bạn không có thai hay bị các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục/HIV bằng việc thủ dâm.
- Thủ dâm có tác động lên cơ thể giống như sự giao hợp. Vì thế, nó không có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Ở một số tôn giáo và văn hoá, thủ dâm được coi là sai trái. Một cảm giác tội lỗi về thủ dâm có thể sinh ra do cảm giác họ đã làm việc gì đó sai trái. Tuy nhiên, thanh thiếu niên không nên cảm thấy tội lỗi về thủ dâm.
- Thủ dâm không ảnh hưởng tới khả năng có các mối quan hệ tình dục trong tương lai của một người.

PHẦN 3

Mục tiêu học tập:

- Hiểu tầm quan trọng của việc đưa ra quyết định trong việc chăm sóc sức khỏe sinh sản của bạn.
- Phát triển các kỹ năng đưa ra quyết định mang tính hiểu biết về hành vi tình dục.
- Xác định những lợi ích của việc trì hoãn hoạt động tình dục.
- Hiểu việc có thai xảy ra như thế nào.
- Xác định những nguy cơ và hậu quả của có thai sớm.
- Xác định những lựa chọn và quyết định được đưa ra liên quan đến có thai ngoài ý muốn.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc hoạt động khởi động.

Hoạt động	Đưa ra quyết định về tình dục	30 phút
------------------	--------------------------------------	----------------

1. Giới thiệu về hoạt động tiếp theo bằng cách nói rằng khi bạn trưởng thành, bạn phải đối mặt với nhiều quyết định trong cuộc sống. Hỏi nhóm những quyết định chính của những người trẻ tuổi phải đưa ra trong cuộc sống của họ là gì.
 - Thí dụ – liên quan đến bạn bè, giáo dục, công việc, khi nào rời khỏi gia đình, khi nào lập gia đình, v.v.
2. Giải thích rằng chúng ta cũng phải đưa ra quyết định liên quan đến sức khỏe sinh sản – thí dụ nên hay không nên có bạn trai/bạn gái, nên hay không nên có quan hệ tình dục, nên hay không nên sử dụng biện pháp tránh thai, sử dụng ma túy hay rượu.
3. Hoạt động tiếp theo sẽ giúp họ nghĩ về những lựa chọn khác nhau mà mọi người phải đối mặt về hành vi và những mối quan hệ tình dục.
4. Một trong những quyết định khó khăn nhất mà thanh thiếu niên đối mặt đó là có nên bắt đầu hoạt động tình dục không.
5. Đọc câu chuyện **“Tuấn và Hồng”**.
6. Viết lên bảng hai tiêu đề sau:
 - **“Những lý do để quan hệ tình dục”**
 - **“Những lý do trì hoãn quan hệ tình dục”**

7. Yêu cầu nhóm động não tất cả các lý do tại sao Tuấn và Hồng có thể chọn lựa để có quan hệ tình dục và liệt kê chúng dưới tiêu đề thứ nhất. Sau đó xác định và viết ra những lý do cho việc trì hoãn quan hệ tình dục (bạn có thể bổ sung những lý do khác từ danh sách **“Có hoặc Không”** – xem dưới đây).
8. Yêu cầu nhóm xem danh sách những lý do và thảo luận tại sao những lý do của Tuấn khác với những lý do của Hồng - thảo luận những câu hỏi sau đây:
 - Tuấn và Hồng có thể nói chuyện với nhau về những quyết định của họ như thế nào?
 - Những lý do tốt nhất mà thanh thiếu niên nên có để trì hoãn quan hệ tình dục là gì?
 - Những lý do nào họ nên sử dụng cho bản thân trong việc quyết định có hay không có quan hệ tình dục?
9. Liên hệ đến thông tin trong **Tài liệu giảng dạy – Đưa ra quyết định về tình dục**

Câu chuyện của Tuấn và Hồng

Tuấn 17 tuổi, đang học năm cuối ở cấp ba. Cậu ấy đi lại với Hồng được 8 tháng. Bố mẹ Tuấn làm việc chăm chỉ và rất truyền thống. Họ tin rằng những người trẻ tuổi không nên có quan hệ tình dục trước hôn nhân. Hồng cũng 17 tuổi và vẫn đang đi học. Chị gái của cô có mang khi chị ấy 15 tuổi, cha mẹ Hồng đã rất buồn. Hồng vừa mới kết thúc một số lớp học về HIV/AIDS và không muốn làm việc gì đưa cô đến nguy cơ bị bệnh HIV. Mới đây, cô và Tuấn đã trở nên gần gũi hơn và bắt đầu nói về quan hệ tình dục. Một người bạn của Hồng đã bắt đầu có quan hệ tình dục và nói với cô rằng điều đó làm cho mọi việc tốt đẹp hơn giữa cô ấy và bạn trai. Bố mẹ Tuấn sẽ ra ngoài chơi vào thứ 7 này và cậu rủ Hồng đến ngủ đêm để họ có thể ở cùng nhau. Cô rất muốn đi nhưng lại sợ họ có thể không tự chủ được bản thân.

“Nên hay không”

Những lý do có quan hệ tình dục:

- Sức ép từ phía bạn bè/người yêu.
- Để trao đổi những cảm giác yêu thương trong một mối quan hệ.
- Để tránh sự cô đơn.
- Để được yêu thương.
- Để cho và nhận khoái lạc.

- Chứng tỏ sự độc lập khỏi bố mẹ và những người lớn khác.
- Để giữ được người mình yêu.
- Để trở thành cha mẹ.
- Tò mò về tình dục.
- Bởi vì cả hai người đều cảm thấy thoải mái với quyết định đó.
- Để chứng tỏ tình yêu của bạn đối với người khác.
- Để nổi tiếng hơn.
- Để củng cố mối quan hệ.
- Để cảm thấy trưởng thành và chín chắn hơn.
- Tin rằng mọi thanh niên đều phải nếm trải quan hệ tình dục.
- Không biết cách từ chối.

Những lý do để trì hoãn quan hệ tình dục:

- Tuân thủ tín ngưỡng tôn giáo hoặc giá trị cá nhân, gia đình.
- Chưa sẵn sàng cho quan hệ tình dục.
- Giữ cho mối quan hệ lãng mạn khỏi thay đổi.
- Tránh có thai.
- Tránh những bệnh lây truyền qua đường tình dục và nhiễm HIV.
- Tránh làm buồn lòng cha mẹ.
- Tránh làm tổn thương danh tiếng.
- Tránh những cảm giác tội lỗi.
- Chưa sẵn sàng làm cha mẹ.
- Muốn học xong.
- Muốn đạt được mục tiêu tương lai.
- Muốn tìm người yêu thật sự.
- Muốn chờ cho đến hôn nhân.

Tài liệu giảng dạy

Đưa ra quyết định về Tình dục

- Nghĩ đến giá trị của bản thân trong bất cứ quyết định nào – hãy tự hỏi: “Quyết định của tôi có phản ánh niềm tin và giá trị của tôi không?” “Điều nào là đúng với tôi?”
- Hình dung những hậu quả có thể xảy ra do quyết định của bạn và tự hỏi: “Tôi đã sẵn sàng để chịu trách nhiệm về những hậu quả/kết quả của quyết định của mình chưa?”
- Tìm những thông tin bạn cần để giúp bạn đưa ra những quyết định đúng đắn.

- Đưa ra quyết định về quan hệ tình dục trước – đừng chờ cho đến khi bạn ở trong một tình huống khó khăn mới thử và quyết định.
- Nghĩ tới những người khác có thể liên quan hoặc bị ảnh hưởng bởi quyết định đó và thảo luận về nó với họ nếu có thể.
- Nói chuyện với ai đó mà bạn tin tưởng – cha mẹ, những người lớn tin cậy khác, hoặc bạn bè.
- Suy nghĩ xem làm thế nào để chống lại những áp lực từ phía những người muốn thay đổi quyết định của bạn.

Hoạt động

Có thai – Đúng hay Sai?

15 phút

1. Nói với cả lớp bạn sẽ có một cuộc đố vui để kiểm tra kiến thức của họ về có thai
2. Chia nhóm thành những đội nhỏ khoảng 5 hay 6 người.
3. Nói với các đội rằng bạn sẽ đọc to một số câu về việc có thai. Yêu cầu mỗi đội lần lượt đặt câu hỏi từ phần **Câu Đố về Có thai** (xem dưới đây). Đội đó phải nói xem tình huống đó là “**đúng**” hay “**sai**”. Sau đó, họ phải đưa ra một lý do tại sao họ chọn câu trả lời này. Nếu họ đưa ra câu trả lời không đúng, hoặc không thể trả lời câu hỏi, thì một trong số những đội còn lại có cơ hội trả lời câu hỏi đó.
4. Sau mỗi tình huống, đưa ra câu trả lời đúng, và nêu lý do tại sao. Cho một điểm cho mỗi câu trả lời đúng. Tiếp tục cho đến khi bạn hoàn thành tất cả danh sách các tình huống. Đội chiến thắng là đội đạt được điểm cao nhất khi kết thúc.
5. Có một số phần thưởng nhỏ để các đội tham gia có thể giành được – thí dụ: kẹo, bút, vở, v.v.
6. Kiểm tra xem có câu hỏi nào họ không chắc chắn và làm rõ những điểm về việc có thai.

CÂU ĐỐ VỀ CÓ THAI

Đọc to những tình huống sau:

Một phụ nữ không thể có thai nếu.....

1. Cô ấy chưa bắt đầu có kinh nguyệt.
2. Cô ấy đang có kinh nguyệt.
3. Cô ấy tránh không có quan hệ tình dục.
4. Cô ấy có quan hệ tình dục ở tư thế đứng.
5. Nếu người đàn ông sử dụng bao cao su.

6. Cô ấy đi tiểu tiện ngay sau khi giao hợp.
7. Cô ấy rửa sạch âm đạo (thụt rửa) sau khi giao hợp.
8. Cô ấy sử dụng phương pháp phòng tránh thai hiệu quả.
9. Nếu người đàn ông xuất tinh ra ngoài âm đạo.
10. Cô ấy dưới 12 tuổi và quá trẻ để có thai.
11. Cô ấy có một số những bạn tình khác nhau.
12. Người đàn ông kéo dương vật của mình ra khỏi âm đạo trước khi xuất tinh (“rút ra”).
13. Cô ấy quan hệ tình dục lần đầu tiên.
14. Hai người có tình dục an toàn, không có tình dục có xâm nhập (tức là giao hợp dương vật – âm đạo).
15. Cô ấy có giao hợp với một người đàn ông, người đó hứa với cô là cô sẽ không có thai.
16. Nếu cô ấy thủ dâm.

CÂU TRẢ LỜI

1. **Sai** – Có thể một quả trứng được giải phóng vào trong tử cung trước khi kinh nguyệt bắt đầu.
2. **Sai** – Nguy cơ có thai thấp nếu như hai người có giao hợp trong khi có kinh nguyệt, bởi vì trứng thường không được giải phóng khi có kinh nguyệt. Tuy nhiên, khi phụ nữ bắt đầu kỳ kinh nguyệt, vòng kinh của họ không đều, và trứng có thể rụng vào trong tử cung vào những thời điểm khác nhau. Phụ nữ, đặc biệt là thiếu nữ, đôi khi rụng trứng sớm hơn mong đợi. Một tinh trùng có thể sống sót đến 5 ngày trong tử cung trong điều kiện phù hợp.
3. **Đúng** – Không có quan hệ tình dục là cách tốt nhất để ngăn ngừa có thai.
4. **Sai** – Bạn có thai nếu bạn có quan hệ tình dục ở bất cứ tư thế nào. Kể cả quan hệ được thực hiện ở tư thế đứng, tinh trùng có thể được phóng vào âm đạo và có thể nhanh chóng bơi tới cổ tử cung để tìm trứng.
5. **Đúng** – Trong hầu hết các trường hợp, nếu bao cao su được sử dụng đúng cách sẽ ngăn ngừa được việc có thai.
6. **Sai** – Nước tiểu thải ra qua ống dẫn tiểu, vì thế nó không loại bỏ bất cứ tinh trùng nào từ âm đạo.
7. **Sai** – Tinh trùng tới tử cung rất nhanh và không bị loại bỏ bằng cách rửa âm đạo. Thụt rửa cũng có thể đẩy tinh trùng lên cao hơn trong tử cung và không ngăn ngừa việc có thai.
8. **Đúng** – Trong hầu hết các trường hợp, nếu một biện pháp phòng tránh thai được sử

- dụng một cách đúng đắn sẽ ngăn ngừa việc có thai.
9. **Sai** – Một phụ nữ có thể có thai thậm chí nếu một người đàn ông xuất tinh ngoài âm đạo. Phụ nữ có thể có thai mà không cần có giao hợp qua âm đạo. Tinh trùng vào bên ngoài phần mở của âm đạo có khả năng tìm đường và thụ tinh cho trứng
 10. **Sai** – Con gái cũng có thể tới tuổi dậy thì và bắt đầu rụng trứng khi lên 9.
 11. **Sai** – Một người phụ nữ có thể có thai thậm chí nếu chỉ giao hợp một lần – càng nhiều người quan hệ, nguy cơ có thai càng cao.
 12. **Sai** – Một vài giọt tinh trùng có thể giải phóng ra từ dương vật của nam giới thậm chí trước khi phóng tinh. Vì thế, nếu người phụ nữ đang rụng trứng, thai có thể xuất hiện.
 13. **Sai** – Bất cứ lúc nào, một người phụ nữ có quan hệ tình dục trong hoặc gần giai đoạn sinh sản, cô ấy có thể có thai nếu tinh trùng gặp trứng.
 14. **Đúng** – Tình dục an toàn bảo vệ chống lại việc có thai – **với điều kiện** người đàn ông không xuất tinh gần âm đạo (trong một số trường hợp, một số tinh trùng có thể tìm đường tới âm đạo).
 15. **Sai** – Nếu một người đàn ông xuất tinh trùng vào trong âm đạo, anh ta không thể điều khiển được xem có làm cho người phụ nữ có thai hay không
 16. **Đúng** – Thủ dâm là một cách an toàn để tự có khoái cảm tình dục mà không có nguy cơ có thai.

Hoạt động	Có thai – Xảy ra như thế nào	30 phút
------------------	-------------------------------------	----------------

1. Giới thiệu hoạt động này bằng cách gọi cho học viên nhớ về thông tin đã đề cập đến trong những phần trước về những thay đổi tình dục của tuổi dậy thì và chu kỳ kinh nguyệt.
2. Nhắc nhở họ rằng: sau khi đến tuổi dậy thì, nam và nữ có khả năng có con.
3. Giải thích rằng việc họ hiểu thụ thai (quá trình có thai) xảy ra thế nào là quan trọng, để họ có thể ngăn ngừa có thai ngoài ý muốn và đưa ra những lựa chọn có hiểu biết về hành vi tình dục của bản thân.
4. Hỏi nhóm: **“Sự có thai xảy ra như thế nào?”**
5. Viết câu trả lời của họ lên bảng hoặc lên giấy. Có thể có nhiều thông tin sai lệch về sự có thai.
6. Nhắc nhở cho họ về chu kỳ kinh nguyệt và quá trình **rụng trứng** – là thời gian mà hàng tháng một quả trứng rụng từ buồng trứng của phụ nữ và đi về phía tử cung. Giải thích rằng đây là thời gian người phụ nữ thụ thai và có nhiều cơ hội có thai hơn nếu cô ấy có quan hệ tình dục.

7. Giải thích thế nào là giao hợp và quá trình thụ thai, sự thụ thai diễn ra như thế nào – Xem **Tài liệu giảng dạy – Sự có thai và nó xuất hiện như thế nào.**

Tài liệu giảng dạy

Sự có thai

Thế nào là giai đoạn sinh sản?

- Đây là giai đoạn khi một người phụ nữ dễ có thai nhiều nhất. Nếu bạn có một chu trình kinh nguyệt đều đặn bạn có thể dự đoán giai đoạn sinh sản của mình. Không nên sử dụng nó như một phương pháp phòng tránh thai vì chu kỳ kinh nguyệt có thể khác nhau.
- Thời điểm mà một phụ nữ dễ có thai nhất là khoảng ngày thứ 14 kể từ sau ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt trước (khi cô ấy bắt đầu ra máu). Đây là dựa vào một chu kỳ 28 ngày.
- Thời gian giữa các chu kỳ của những phụ nữ khác nhau thì thời gian rụng trứng sẽ khác nhau.
- Quá trình sinh sản là khoảng 3-5 ngày trước và sau ngày thứ 14, tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt.
- Điều đó có nghĩa là một người phụ nữ có thể có thai nếu có quan hệ tình dục trong suốt 10 ngày giữa chu kỳ.
- Nhưng cô ấy cũng sẽ có nguy cơ có thai nếu có quan hệ tình dục vào những ngày khác bởi vì, ở người vị thành niên, chu kỳ kinh nguyệt thường không được hình thành đều đặn.
- Cũng nên nhớ rằng tinh trùng có thể tồn tại tới 5 ngày trong tử cung ở điều kiện thích hợp.

Một cô gái có thể biết khi nào mình rụng trứng không?

Nếu bạn quan sát cơ thể bạn một cách cẩn thận, bạn có thể để ý thấy những dấu hiệu sau đây:

- Âm đạo có thể ướt hơn bình thường với một ít khí hư trong, bắt đầu 2 - 3 ngày trước khi rụng trứng và một ngày sau khi rụng trứng.
- Một số phụ nữ có thể cảm thấy đau hoặc co thắt ở bụng dưới hoặc thắt lưng. Cảm giác đó chỉ kéo dài vài tiếng hoặc một ngày là tối đa.
- Đánh dấu những thay đổi này trên lịch của bạn. Bạn có thể tính ra ngày chính xác của kỳ kinh nguyệt tiếp theo.
- Kinh nguyệt thường đến 14 ngày sau khi rụng trứng.

Thế nào là thụ thai?

Trong quá trình giao hợp, dương vật của người đàn ông được đặt vào trong âm đạo của người phụ nữ.

- Khi người đàn ông và người phụ nữ giao hợp, có 400 triệu tinh trùng được phóng ra từ dương vật của người đàn ông vào trong âm đạo.
- Tinh trùng được phóng ra bơi qua âm đạo, vào trong tử cung và qua ống dẫn trứng tìm kiếm một quả trứng.
- Nếu có một quả trứng chín, sự thụ thai của quả trứng do tinh trùng sẽ xảy ra. Mặc dù có thể có hàng triệu tinh trùng, nhưng chỉ một tinh trùng có thể thụ tinh cho trứng.
- Trứng được thụ tinh di chuyển qua ống dẫn trứng và cấy vào tử cung, nơi thai sẽ phát triển. Nếu trứng không được thụ tinh, kinh nguyệt sẽ xuất hiện.

Sự thụ thai là gì?

- Sự thụ thai xuất hiện khi trứng được thụ tinh cấy vào trong thành tử cung.
- Khi trứng cấy vào trong tử cung, nó phát triển thành một phôi.
- Khi phôi xuất hiện, người phụ nữ được báo là có thai.

Sự thụ thai xuất hiện như thế nào?

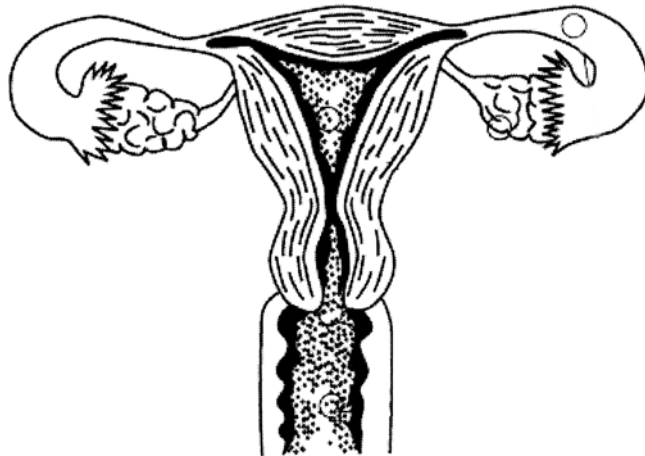
- Một trứng được giải phóng từ BUỒNG TRỨNG, vào khoảng giữa chu kỳ kinh nguyệt.
- Trứng sẽ vào trong ống dẫn trứng.
- Nhiều tinh trùng di chuyển (bơi) tới đỉnh của tử cung và vào trong ống dẫn trứng
- Chỉ có một tinh trùng may mắn kết hợp cùng quả trứng. Điều đó được gọi là THỤ TINH.
- Tinh trùng sẽ đâm thủng đầu trứng trước cho đến khi nó lọt vào bên trong quả trứng.
- Trứng được thụ tinh bắt đầu phân chia tạo thành dạng hợp tử
- Trong khi quả trứng thụ tinh đang phân chia tiếp, nó di chuyển từ từ xuống tử cung.
- 6 hoặc 7 ngày sau khi thụ tinh, hợp tử sẽ tới tử cung và cấy vào trong thành tử cung.
- Hợp tử này tiếp tục phân chia để tạo thành thai.

Thai nghén xuất hiện như thế nào:

Bước I:

Sự rụng trứng

Mỗi tháng, một quả trứng chín rời khỏi buồng trứng. Nếu chu kỳ kinh nguyệt là 28 ngày, quả trứng chín sẽ rụng vào hoặc khoảng ngày thứ 14. Sự rụng trứng xuất hiện và thành tử cung thường sẵn sàng để tiếp nhận quả trứng chín này.



Bước II:

Hành trình của trứng chín

Nhìn vào hình vẽ, bạn có thể thấy trứng chín ở phụ nữ di chuyển như thế nào. Quả trứng chín di chuyển đến ống dẫn trứng để được tinh trùng thụ tinh.

Bước III:

Kinh nguyệt

Nếu, sau đó từ một đến ba ngày, người đàn ông và phụ nữ không có quan hệ tình dục qua giao hợp, thành tử cung sẽ gập lại với quả trứng và bong ra dưới dạng máu kinh nguyệt.

Bước IV:

Quan hệ tình dục có giao hợp

Nếu giao hợp diễn ra xung quanh sự rụng trứng, (và người đàn ông phóng tinh khi đạt đến tột đỉnh khoái cảm tình dục - hay nói cách khác, đưa hàng triệu tinh trùng vào trong âm đạo), tinh trùng sẽ bơi ngược âm đạo, qua cổ tử cung và tử cung, đến ống dẫn trứng.

Bước V:

Thụ thai

- Một trong số những tinh trùng sẽ cố gắng đến với quả trứng đang đợi ở ống dẫn trứng và kết hợp với nhau.
- Nếu trứng và tinh trùng kết hợp làm một, sự thụ tinh xuất hiện.
- Trứng được thụ tinh bây giờ di chuyển về phía tử cung và cấy vào tử cung. Đó là bắt đầu của sự thụ thai và dẫn đến sự ra đời của một em bé sau 9 tháng.

Hoạt động

Lựa chọn có thai

20 phút

1. Đọc câu chuyện của Phương và Dũng cho nhóm nghe
2. Viết tiêu đề «Phương» lên bảng và yêu cầu nhóm mô tả xem cô ấy có thể cảm thấy và nghĩ gì trong tình huống này. Liệt kê những cảm giác và suy nghĩ lên bảng dưới tiêu đề «Phương». Phản hồi có thể bao gồm những cảm giác như nhút nhát, sợ, tội lỗi, tò mò, ngượng ngùng, giận dữ.
3. Sau đó làm tương tự dưới tiêu đề «Dũng».
4. Thảo luận những cảm giác khác nhau và yêu cầu nhóm động não xem họ nghĩ Phương và Dũng nên làm gì– viết những ý kiến đó dưới mỗi tiêu đề. Thảo luận những điều sau:
 - Phương nên nói chuyện với ai và cô ấy có thể trình bày như thế nào với mọi người về tình huống của mình?
 - Phương có thể đến đâu nhờ giúp đỡ?
 - Tiếp theo Phương nên làm gì?
 - Trách nhiệm của Dũng là gì?
1. Hỏi nhóm, Phương sẽ biết cô ấy có thai bằng cách nào? Thảo luận những dấu hiệu và triệu chứng có thai (xem **Tài liệu giảng dạy**). . Giải thích rằng, để biết chắc chắn, Phương cần xét nghiệm thai (tại một phòng khám, gặp bác sỹ hoặc cán bộ y tế).

Phương và Dũng

Phương là một cô gái 16 tuổi, đi lại với Dũng, một người 19 tuổi, đã được 3 tháng. Dũng tạo áp lực cho Phương đòi cho quan hệ tình dục với anh ta. Phương không chắc chắn cô sẵn sàng quan hệ tình dục, nhưng cô thật sự yêu Dũng. Cô yêu thích công việc của mình, muốn công việc ổn định và tiết kiệm tiền cho gia đình. Sau cùng, vào một buổi tối, sau khi họ ở cùng nhau, Phương nhượng bộ và quan hệ tình dục với Dũng. Cuối cùng, tháng đó cô hành kinh muộn, Phương lo sợ mình có thể có thai. Khi cô nói với Dũng về điều đó, Dũng trở nên giận dữ và nói rằng ai khác mới đúng là cha đứa bé. Bây giờ Phương rất hoang mang và không biết phải làm gì. Cô cảm thấy cô không thể nói với bố mẹ vì họ sẽ rất giận dữ và bắt cô rời bỏ công việc. Các bạn của cô thì khuyên cô đi nạo phá thai. Phương sợ rằng sẽ nguy hiểm nếu nạo phá thai nhưng cô thật sự muốn tiếp tục đi làm.

Tài liệu giảng dạy Lựa chọn có thai và những hậu quả

Dấu hiệu có thai

- Kinh nguyệt không xuất hiện.
- Dạ dày to ra.
- Ngực có thể trở nên mềm và lớn hơn.
- Có thể buồn nôn, nôn, và chóng mặt vào buổi sáng (ốm nghén).
- Vùng quanh núm vú trở nên đậm hơn, nhạy cảm hơn.
- Có thể cảm thấy cáu kỉnh.

Nguy cơ có thai và sinh con sớm ở vị thành niên

1. Thiếu nữ – đặc biệt dưới 16 tuổi – chưa trưởng thành hoàn toàn về thể chất và vì thế họ chưa sẵn sàng để sinh con.
2. Điều đó có thể dẫn đến nhiều vấn đề cho cả mẹ và con - những nguy cơ này luôn hiện diện dù cho người phụ nữ trẻ có lập gia đình hay không:
 - Để non.
 - Xảy thai.
 - Trẻ sinh thiếu cân.
 - Những khó khăn của việc sinh đẻ cho cả mẹ và con.
 - Bà mẹ tử vong cao.
 - Bệnh thiếu máu.
 - Những hậu quả về mặt xã hội và tâm lý đối với người mẹ:
 - Mất cơ hội học tập.
 - Thất nghiệp.
 - Cô lập.
 - Kỳ thị xã hội và bị loại trừ ra khỏi gia đình.

Thời gian tốt nhất cho một người phụ nữ có con là từ 20 đến 35 tuổi – đây là thời gian người phụ nữ ở trạng thái tốt nhất về thể chất, tâm lý, và xã hội để có thai và sinh một đứa con khỏe mạnh.

PHẦN 4

Mục tiêu học tập:

1. Hiểu về quá trình đưa ra quyết định.
2. Phát triển kỹ năng đưa ra quyết định có trách nhiệm.
3. Tiếp tục làm việc về bài thuyết trình của nhóm.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động Lựa chọn có thai 20 phút

1. Nói với nhóm rằng Phương đã đến một phòng khám để khám thai và được thông báo rằng cô đã có thai. Bây giờ cô phải đưa ra một số quyết định.
2. Viết ra ba tiêu đề sau lên bảng hoặc lên giấy:

Giữ đứa con

Nạo phá thai

Cho con nuôi

3. Giải thích rằng Phương có ba sự lựa chọn về việc có thai của cô và mỗi sự lựa chọn này có ý nghĩa gì.
4. Yêu cầu nhóm xác định những điểm lợi và bất lợi của mỗi lựa chọn và liệt kê chúng dưới những tiêu đề khác nhau.
5. Tổ chức thảo luận xem họ nghĩ lựa chọn nào mà nhiều phụ nữ trẻ trong cộng đồng họ sẽ chọn nhất và lý do tại sao:

- Hậu quả của mỗi lựa chọn này là gì?
- Ai nên liên quan, giúp đỡ Phương đưa ra quyết định của mình?
- Dũng nên có vai trò gì trong việc đưa ra quyết định này?

6. Thảo luận về những nguy cơ có thể đối với việc Phương có mang ở tuổi trẻ như vậy.

Thảo luận những nguy cơ và nguy hiểm của việc nạo phá thai - đặc biệt là nạo phá thai không an toàn (xem **Tài liệu giảng dạy**).

7. Một người trẻ trong cộng đồng của bạn nên tới đâu để nhận giúp đỡ nếu cô ấy nghĩ mình có thai?

Tài liệu giảng dạy

Những vấn đề gây ra do Nạo phá thai không an toàn

Những vấn đề phổ biến nhất là:

- Nạo phá thai không hoàn toàn
- Tổn thương tới các cơ quan sinh sản
- Nhiễm trùng
- Sốc nhiễm khuẩn
- Xuất huyết nặng
- Ước tính 80,000 phụ nữ tử vong mỗi năm do biến chứng của việc nạo phá thai không an toàn. Tuy nhiên, con số tử vong thực tế có thể cao hơn nhiều.
- Những hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe về lâu dài đối với những phụ nữ nạo phá thai không an toàn bao gồm đau xương chậu kinh niên, những vấn đề về việc mang và giữ thai, mất khả năng sinh sản, thuyên tắc vòi trứng, và có thai ngoài tử cung.

Hoạt động Làm thế nào để đưa ra quyết định 30 phút

1. Đề nghị nhóm nhớ lại câu chuyện của Tuấn và Hồng (từ phần trước). Xác định một số quyết định mà họ phải đưa ra liên quan đến mối quan hệ của họ thí dụ:
 - Có nên ở một mình cùng nhau vào tối thứ bảy tới không.
 - Có nên có quan hệ tình dục hay trì hoãn.
 - Nếu họ quyết định có quan hệ, nên hay không nên sử dụng biện pháp tránh thai.
2. Đề nghị nhóm nghĩ tới bất cứ một quyết định khó khăn nào họ phải đưa ra trong cuộc sống của họ – thí dụ: làm gì với trường học, công việc, gia đình, bạn bè.
3. Điều gì đã giúp họ đưa ra quyết định? Viết những ý kiến lên bảng.
4. Khi đưa ra quyết định, hãy nghĩ đến nhiều khả năng lựa chọn khác nhau để tìm ra sự lựa chọn khả thi nhất. Việc nghĩ đến hậu quả của mỗi khả năng chọn lựa này cũng rất quan trọng.
5. Trình bày mô hình đưa ra quyết định (xem Mô hình Đưa ra quyết định) và làm cùng nhóm một quyết định mà Tuấn và Hồng phải đối mặt (thí dụ: có nên có quan hệ tình dục hay trì hoãn), sử dụng mô hình này.
6. Hỏi nhóm xem quyết định nào họ nghĩ là Tuấn và Hồng nên đưa ra và lý do của mỗi quyết định đó.
7. Nếu có đủ thời gian, đề nghị mỗi học viên chọn một tình huống hoặc quyết định mà họ đang đối diện hoặc có thể đối diện trong cuộc sống của chính họ và sử dụng mô hình để giúp họ đi đến quyết định của chính mình.

MÔ HÌNH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH

BƯỚC 1

Bạn đang phải
đối mặt với
quyết định hay
vấn đề gì?

BƯỚC 2

Có những lựa chọn hoặc
khả năng nào khác?

BƯỚC 3

Điều gì sẽ xảy ra
nếu bạn làm điều đó

+ Kết quả tích cực:
- Hậu quả tiêu cực:

+ Kết quả tích cực:
- Hậu quả tiêu cực:

+ Kết quả tích cực:
- Hậu quả tiêu cực:

BƯỚC 4

Quyết định
của tôi là gì?
(những hậu quả)

Hoạt động

Trình bày nhóm

30 phút

- Hướng dẫn học viên chia thành những nhóm nhỏ và làm bài thuyết trình của mình

Hoạt động

Phản hồi thường nhật

5 phút

- Nói với học viên rằng đây là một cơ hội để phản hồi những gì họ đã học hôm nay.
Đề nghị học viên viết ra những điều sau:
 - Một thứ mà tôi thích về ngày hôm nay.
 - Một thứ mà tôi không thích về ngày hôm nay.
 - Một ý tưởng tôi đã học được ngày hôm nay và tôi sẽ sử dụng trong việc Giáo dục đồng đẳng của tôi.
- Đề nghị một số bạn xung phong chia sẻ những phản hồi của họ về những hoạt động của ngày hôm nay.

Hộp câu hỏi

- Trả lời tất cả câu hỏi trong hộp câu hỏi.

KẾT THÚC



NGÀY THỨ BA

PHẦN 1

Mục tiêu học tập

- Xác định cách phòng tránh mang thai ngoài ý muốn.
- Làm quen với các biện pháp phòng tránh thai và cách sử dụng chúng.
- Xác định những biện pháp tránh thai hiệu quả cho thanh thiếu niên, bao gồm cả kiêng giao hợp.
- Có nhận thức đầy đủ về quyền lợi và trách nhiệm cá nhân về biện pháp tránh thai.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động

Ngăn ngừa có thai

20 phút

1. Giới thiệu hoạt động bằng cách nói rằng quyết định hoạt động tình dục tích cực dẫn tới nhiều hậu quả. Một số nguy cơ của việc giao hợp là có thai hoặc bị mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục trong đó có cả HIV/AIDS.
2. Đối với những người đã hoạt động tình dục, việc biết cách bảo vệ bản thân không bị mang thai và những bệnh lây truyền qua đường tình dục là rất quan trọng.
3. Những phần tiếp theo sẽ xem xét những cách mà mọi người có thể bảo vệ bản thân mình khỏi việc có thai và những bệnh lây lan qua đường tình dục.
4. Chia học viên thành 4 hoặc 5 nhóm nhỏ và đưa cho họ một vài tờ giấy khổ A0 và bút dạ. Đề nghị họ nhớ lại câu chuyện của Phương và Dũng. Họ đã có thể làm gì để phương ngăn ngừa việc có thai? Đề nghị các nhóm xác định và viết ra những ý kiến của họ.
5. Dành cho họ 10 phút để làm việc đó và sau đó đề nghị mỗi nhóm chia sẻ, trình bày ý kiến của họ. Thảo luận về những phương án mà Phương và Dũng có thể có để ngăn ngừa việc có thai, bao gồm:
 - Kiêng giao hợp.
 - Sử dụng biện pháp tránh thai.
 - Tình dục an toàn không có giao hợp.

6. Hỏi nhóm xem họ hiểu thế nào về **“tránh thai”**. Giải thích rằng tránh thai là việc sử dụng những biện pháp để ngăn ngừa việc có thai. Rất nhiều cặp sử dụng biện pháp tránh thai để lên kế hoạch về khoảng cách và số con mà họ có. Thanh thiếu niên cũng có thể sử dụng phương pháp tránh thai để ngăn ngừa có thai ngoài ý muốn.
7. Đề nghị nhóm xác định tất cả các biện pháp tránh thai mà họ biết và liệt kê chúng lên bảng.

Hoạt động Trò chơi bốc thăm về Biện pháp tránh thai 60 phút

1. Đặt một loạt dụng cụ tránh thai vào trong một cái túi hay một cái hộp. Nếu có, hãy đặt những dụng cụ tránh thai sau: thuốc tránh thai, bao cao su nam, bao cao su nữ; vòng tránh thai, màng ngăn âm đạo, chất tiêu diệt tinh trùng, tiêm tránh thai, thuốc tránh thai khẩn cấp, thuốc ngừa thai cấy dưới da. Bạn cũng có thể viết tên của những phương pháp khác lên những mảnh giấy – thí dụ như: kiêng giao hợp, triệt sản, phương pháp tránh thụ thai bằng cách tránh ngày rụng trứng. Bạn cũng có thể gồm cả những phương pháp truyền thống có thể được sử dụng ở các ngôi làng (cũng viết tên của những phương pháp này lên những mảnh giấy).
2. Truyền hộp dụng cụ quanh phòng và đề nghị mỗi người thứ hai lựa chọn một thứ hoặc một mảnh giấy từ trong hộp. Đề nghị một người trình bày trước nhóm của họ về một phương pháp cụ thể mà họ biết.
3. Những học viên khác có thể đóng góp những gì họ biết về mỗi phương pháp.
4. Sau khi trò chơi Bốc thăm kết thúc, trình bày thêm chi tiết những thông tin về mỗi biện pháp tránh thai chính (xem **Tài liệu giảng dạy – Các biện pháp tránh thai**):
 - Nói rõ cách sử dụng của mỗi phương pháp.
 - Nói về tính hiệu quả của mỗi phương pháp.
5. Xác định và thảo luận những điểm lợi và bất lợi của những phương pháp khác nhau –đặc biệt cho thanh thiếu niên.
 - Thí dụ – thuốc Tránh thai là một biện pháp tránh thai an toàn và hiệu quả cho phụ nữ trẻ. Tuy nhiên, nó không ngăn ngừa những bệnh lây truyền qua đường tình dục.
6. Khuyến khích họ hỏi bất cứ câu hỏi nào mà họ có về những biện pháp tránh thai khác nhau.
7. Thảo luận về những điểm lợi và bất lợi của việc kiêng quan hệ. Giải thích rằng việc kiêng quan hệ là lựa chọn không có quan hệ tình dục. Nhấn mạnh rằng kiêng giao hợp là cách an toàn nhất và hiệu quả nhất để ngăn ngừa có thai (và cả những bệnh lây truyền qua đường tình dục).

8. Hỏi nhóm xem họ có thể sử dụng những biện pháp tránh thai này ở đâu trong cộng đồng của họ – đưa những thông tin về nơi họ có thể có những biện pháp tránh thai. Tốt nhất nên gặp bác sỹ hoặc những cán bộ y tế để có lời khuyên đúng đắn về tránh thai.
9. Thảo luận với nhóm – “Ai chịu trách nhiệm đảm bảo rằng một cặp trai gái sử dụng 1 biện pháp tránh thai?”

Tài liệu giảng dạy Các biện pháp tránh thai

Biện pháp	Biện pháp này là gì	Lợi ích	Bất lợi
Kiên giao hợp	Không giao hợp.	- Không mất tiền. - Không có nguy cơ mang thai. - Không có nguy cơ bị mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và HIV.	- Đòi hỏi động cơ cao và tự điều khiển. - Nếu một người không muốn kiên giao hợp, còn người kia lại muốn.
Bao cao su	Bao cao su mỏng bao bên ngoài dương vật trong khi quan hệ tình dục.	- Dễ sử dụng - Dễ mang theo - Chỉ sử dụng khi cần thiết - Có thể mua tại hiệu thuốc - Giúp bảo vệ chống lại những bệnh lây truyền qua đường tình dục trong đó có HIV/AIDS. - Chỉ có 2 - 10 % cơ hội mang thai nếu sử dụng đúng cách.	- Phải được đeo vào trước khi quan hệ tình dục - Nếu sử dụng không đúng cách có thể bị tuột ra hoặc bị rách. - Một số người bị dị ứng với cao su.
Thuốc tránh thai	Một loại thuốc có hóc môn nhân tạo giống như những hóc môn do cơ thể phụ nữ sản sinh ra: Ngăn buồng trứng khỏi giải phóng trứng mỗi tháng.	- Không ảnh hưởng đến quan hệ tình dục. - Kinh nguyệt thường bình thường, ngắn hơn và ít đau hơn. - Giảm nguy cơ bị ung thư tử cung hoặc ung thư buồng trứng. - Có thể uống cho đến khi	- Phải được bác sỹ kê đơn. - Phải uống hàng ngày mới có hiệu quả. - Phụ nữ quá 35 tuổi hút thuốc thì không nên sử dụng.

	● Phải uống hàng ngày tại cùng một thời điểm.	mãn kinh nếu khoẻ mạnh ● 1 – 8 % cơ hội có thai phụ thuộc vào việc bạn thực hiện theo hướng dẫn như thế nào.	● Có thể có tác dụng phụ, thí dụ: tăng cân, đau kinh, da thay đổi, chảy máu không đều, cảm giác buồn nôn. ● Tỷ lệ rất nhỏ bị máu cục, đau tim và đột quỵ – dễ xảy ra ở phụ nữ lớn tuổi hút thuốc. ● không bảo vệ chống lại những bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV.
Thuốc tránh thai khẩn cấp	Uống một viên thuốc tránh thai sau khi có quan hệ tình dục không được bảo vệ; hoặc nếu bao cao su hay màng âm đạo bị rách.	● Có hiệu quả nếu uống thuốc trong vòng 72 giờ sau khi quan hệ tình dục có giao hợp. ● Có thể được sử dụng bởi phụ nữ hoặc thiếu nữ bị cường bức quan hệ tình dục.	● Càng uống thuốc ngay sau khi quan hệ tình dục càng có hiệu quả. ● Có thể có tác dụng phụ bao gồm buồn nôn và nôn ói. ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV.
Chất diệt tinh trùng	Hoá chất ở dạng thạch, dạng kem, dạng bọt, hoặc viên đặt âm đạo tiêu diệt tinh trùng ● Đặt vào trong âm đạo hoặc bao cao su trước khi giao hợp. ● Sử dụng tốt nhất với bao cao su hoặc màng ngăn âm đạo.	● Có thể mua ở hiệu thuốc. ● Dễ dàng sử dụng. ● Dễ mang theo. ● Chỉ sử dụng khi cần. ● 10 - 50 % cơ hội có thai nếu chỉ sử dụng một biện pháp tránh thai. ● Chỉ có 5% mang thai nếu sử dụng với bao cao su hoặc màng ngăn âm đạo.	● Có thể gây kích ứng âm đạo hoặc dương vật. ● Phải được sử dụng trước khi giao hợp. ● có thể không được gọn ghẽ. ● Tỷ lệ thất bại cao trừ khi được sử dụng cùng với

			bao cao su hoặc màng ngăn âm đạo. ● Không có tác dụng bảo vệ chống lại các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục hoặc HIV.
Dụng cụ tử cung (vòng tránh thai)	● Một dụng cụ nhỏ bằng nhựa và đồng đặt vào trong tử cung: ● Ngăn không cho hợp tử làm tổ ở tử cung.	● Rất hiệu quả. ● Không làm gián đoạn giao hợp. ● Có thể ở nguyên chỗ trong 19 năm. ● Phù hợp hơn với phụ nữ đã có con. ● 1% cơ hội có thai.	● Phải được nhân viên y tế đặt. ● Những tác dụng phụ bao gồm kinh nguyệt ra nhiều hơn và bị vọp bẻ. ● Không bảo vệ chống lại những bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV.
Kiên giao hợp hợp trong kinh nguyệt (Nhận thức được khả năng sinh sản)	Phụ nữ kiểm tra nhiệt độ cơ thể, chất nhầy cổ tử cung, và kinh nguyệt của chính họ.	● Chấp nhận được ở hầu hết các tôn giáo. ● Giúp bạn hiểu cơ thể bạn làm việc thế nào. ● Chỉ cần học về nguyên lý rồi tự thực hiện không phải thăm khám chuyên gia y tế. ● Phù hợp nếu người phụ nữ không thể sử dụng những biện pháp khác	● Cần có hướng dẫn của chuyên gia để học về biện pháp này ● Không có quan hệ tình dục có giao hợp trong giai đoạn thụ thai. ● Phải vẽ biểu đồ của nhiệt độ cơ thể và dịch nhầy cổ tử cung hàng ngày. ● Những dấu hiệu của cơ thể có thể khó nhận để ra. ● Đòi hỏi động lực, tự điều khiển và cam kết từ bạn tình ở mức độ cao.

			● 2 - 25% cơ hội có thai phụ thuộc vào việc tuân thủ theo hướng dẫn như thế nào. ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV.
Thuốc tiêm tránh thai	● Hóc môn tránh thai được đưa vào cơ thể dưới dạng một mũi tiêm: ● ngừng rụng trứng hàng tháng.	● Một mũi tiêm có tác dụng từ 2 đến 3 tháng. ● Không ảnh hưởng đến quan hệ tình dục có giao hợp. ● Thường gây ra mất kinh. ● Không ngăn cản tiết dịch.	● Phải được bác sỹ kê đơn. ● Hành kinh không đều hoặc vô kinh ● Hành kinh và thụ thai trở lại bình thường khoảng 6 tháng sau khi ngừng tiêm. ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hay HIV.
Thuốc tránh thai cấy dưới da	● Một que nhựa nhỏ chứa hóc môn được cấy vào dưới da ở vùng trong cánh tay: ● Ngừng rụng trứng. ● Làm tăng dịch niêm mạc tử cung, làm cho tinh trùng không lọt vào trong tử cung.	● Bảo vệ tới 5 năm. ● hiệu quả 72 giờ sau khi cấy. ● không đòi hỏi phải cung cấp thường xuyên. ● Hồi phục khả năng thụ thai ngay khi tháo gỡ.	● Chảy máu nhỏ giọt giữa các kỳ kinh. ● Có thể gây ra kinh nguyệt không đều hoặc không có kinh nguyệt. ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV.
Bao cao su nữ	Một bao nhựa mỏng được người phụ nữ	● Hiệu quả trong việc ngăn ngừa có thai nếu sử dụng đúng cách	● Phải được đặt vào đúng cách mỗi lần giao hợp

	đưa vào trong âm đạo: ● Ngăn cản tinh trùng đi vào âm đạo.	● Bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hay HIV. ● 21% cơ hội có thai.	● Nguy cơ cao nếu sử dụng sai – do đó có thể kém hiệu quả hơn những biện pháp tránh thai khác.
Màng ngăn âm đạo	● Một mũ mỏng bằng mủ nhựa cao su được người phụ nữ đặt vào trong âm đạo trước khi quan hệ tình dục có giao hợp ● Ngăn không cho tinh trùng vào tới tử cung.	● Có hiệu quả ngăn ngừa có thai khi sử dụng đúng cách. ● 20% cơ hội có thai.	● Cần phải được đặt chính xác trước khi hoạt động tình dục có giao hợp. ● Một số phụ nữ thấy khó khăn để đặt vào. ● Cần phải giữ nguyên 6 tiếng sau khi quan hệ. ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hay HIV.
Triệt sản nữ (thắt ống dẫn trứng)	● Một phẫu thuật: Ống dẫn trứng bị cắt và thắt vào để ngăn trứng gặp tinh trùng.	● Biện pháp tránh thai vĩnh viễn. ● Dưới 1% cơ hội có thai.	● Không dễ dàng nối lại ống dẫn trứng. ● Đòi hỏi phẫu thuật. ● Khó chịu trong một thời gian ngắn, thí dụ: đau, bầm tím. ● Nguy cơ rất nhỏ từ việc gây mê. ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hay HIV.

Triệt sản nam (phẫu thuật cắt ống dẫn tinh)	● Một phẫu thuật: ● Ống dẫn tinh của nam bị cắt để ngăn không cho tinh trùng di chuyển ra khỏi tinh hoàn và trộn lẫn với tinh dịch	● Biện pháp vĩnh viễn ● Dưới 1% cơ hội có thai	● Không dễ dàng nối lại ống dẫn tinh ● Đòi hỏi phẫu thuật ● Khó chịu trong một thời gian ngắn, thí dụ: đau, bầm tím ● Không bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục, hay HIV
---	---	---	---

Tiếp sức cho nhóm

- Tổ chức một trò chơi để tiếp sức cho học viên

Hoạt động Lựa chọn biện pháp tránh thai phù hợp 30 phút

1. Chia lớp học thành 5 nhóm và đưa cho mỗi nhóm một **thẻ bài tập**
2. Đề nghị họ thảo luận về tình huống và trả lời những câu hỏi đi kèm.
3. Dành cho các nhóm 10 phút để làm và sau đó đề nghị đại diện từ mỗi nhóm đọc tình huống và trình bày những phát hiện của nhóm. Những nhóm khác có thể đưa ra nhận xét.
4. Đưa ra những câu trả lời chính xác (xem bên dưới) và giải thích những lý do của những câu trả lời đó (liên hệ lại với bảng **Các biện pháp tránh thai**). Khuyến khích nhóm đặt câu hỏi và thảo luận những lý do này.
5. Bổ sung phần sau: “Cả hai người chia sẻ trách nhiệm đối với việc tránh thai. Điều đó có nghĩa là cả hai cùng ngăn ngừa việc có thai, từ bước lựa chọn biện pháp tránh thai phù hợp đến bước thực hiện biện pháp này”.

Những tình huống tránh thai: (Copy và cắt những phần sau vào trong tài liệu phân phát cho các nhóm)

Tình huống 1:

Trang và Lâm lấy nhau hơn một năm. Ngay từ đầu Trang sử dụng thuốc tránh thai. Sau đó cô ngưng dùng thuốc khi Lâm phải đi xa một thời gian dài. Đêm đó Lâm trở về cả hai đều khao khát quan hệ.

Những biện pháp tránh thai nào họ nên dùng? Ai chịu trách nhiệm sử dụng biện pháp tránh thai? Ai nên chịu trách nhiệm cho việc này?

Tình huống 2:

Mai và Hùng muốn quan hệ tình dục với nhau trong buổi dã ngoại khi họ ở xa nhà. Tuy nhiên, không ai trong số họ có bao cao su. Họ muốn mua bao cao su nhưng không ai bán.

Họ làm gì để phòng tránh mang thai? Ai nên thực hiện hành động đó? Ai nên chịu trách nhiệm về điều này?

Tình huống 3:

Vân và Hải yêu nhau và có kế hoạch lập gia đình vào năm sau. Họ đã có quan hệ tình dục và cả hai đều không muốn có thai trước khi kết hôn.

Họ cần phải làm gì để ngăn ngừa việc có thai? Ai nên thực hiện hành động đó? Ai nên chịu trách nhiệm về việc này?

Tình huống 4:

Lan và Tuấn vừa lập gia đình. Cả hai muốn tập trung làm việc và tiết kiệm tiền và không muốn có con trong ít nhất một năm.

Biện pháp tránh thai nào họ nên sử dụng? Ai nên thực hiện hành động này? Ai nên chịu trách nhiệm về việc này?

Tình huống 5:

Dũng và Hiền có một con gái. Sau khi có con họ không biết nên sử dụng biện pháp tránh thai nào.

Biện pháp tránh thai nào họ nên sử dụng? Ai nên thực hiện hành động đó? Ai nên chịu trách nhiệm cho việc đó?

Trả lời:**Tình huống 1**

- Tình dục không xâm nhập (cả hai sẽ thực hiện và chịu trách nhiệm)
- Bao cao su (nam giới sẽ thực hiện biện pháp này và cả hai cùng chịu trách nhiệm)

Tình huống 2

- Kiêng không có quan hệ tình dục (người đàn ông sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)
- Tình dục không xâm nhập (cả hai sẽ thực hiện và chịu trách nhiệm)

Tình huống 3

- Bao cao su (nam giới sẽ thực hiện và cả hai chịu trách nhiệm)
- Thuốc tránh thai (nữ giới sẽ thực hiện và cả hai chịu trách nhiệm)
- Tình dục không xâm nhập (cả hai sẽ thực hiện và chịu trách nhiệm)

Tình huống 4

- Bao cao su (nam giới sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)
- Thuốc tránh thai (nữ giới sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)
- Cấy tránh thai (nữ giới sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)

Tình huống 5

- Bao cao su (nam giới sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)
- Thuốc tránh thai (nữ giới sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)
- Đặt vòng (nữ giới sẽ thực hiện và cả hai cùng chịu trách nhiệm)

PHẦN 2

Mục tiêu học tập

1. Tăng kiến thức của học viên về những bệnh lây truyền qua đường tình dục
2. Hiểu những bệnh lây truyền qua đường tình dục được lây truyền như thế nào
3. Nhận ra những dấu hiệu và triệu chứng của bệnh lây truyền qua đường tình dục, và tầm quan trọng của việc tìm kiếm điều trị bệnh.
4. Biết làm gì khi một người có những triệu chứng này

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động

Hoạt động Thế nào là bệnh lây truyền qua đường tình dục? 10 phút

1. Bắt đầu bằng cách hỏi học viên những bệnh phổ biến hoặc lây nhiễm mà họ biết trong cộng đồng của họ (thí dụ: cảm lạnh, cúm, bệnh sởi)
2. Giải thích rằng nhiều bệnh lây nhiễm do vi rút và vi khuẩn gây ra và truyền từ người này sang người khác; và những bệnh đó gây ra do vệ sinh kém hoặc thể lực kém
3. Hỏi nhóm – **“Thế nào là một bệnh lây truyền qua đường tình dục?”**
Viết lên những câu trả lời của họ. Giải thích rằng một bệnh lây truyền qua đường tình dục là bất cứ một bệnh nhiễm trùng được truyền từ một người này sang người khác thông qua quan hệ tình dục hoặc những va chạm về mặt tình dục với một người mắc một căn bệnh lây truyền qua đường tình dục
4. Đề nghị nhóm kể tên bất cứ bệnh lây truyền qua đường tình dục nào mà họ quen thuộc – viết lên những bệnh đó và bổ sung những bệnh khác (thí dụ: bệnh giang mai, bệnh mụn rộp, bệnh lậu, bệnh chlamydia, viêm gan A và B, HIV/AIDS) – hỏi họ những tên thông thường mà họ đã nghe mọi người sử dụng cho một số những bệnh lây truyền qua đường tình dục này
5. Giải thích rằng một số những bệnh lây truyền do vi rút hoặc vi khuẩn gây ra (xem **Tài liệu giảng dạy - Những bệnh lây truyền qua đường tình dục**)
6. Nhấn mạnh rằng tỉ lệ của những bệnh lây truyền qua đường tình dục là rất cao ở những người tuổi từ 15-24 – trên một phần ba của tất cả những bệnh lây truyền qua đường tình dục xuất hiện ở thanh thiếu niên

Hoạt động

Trò chơi bắt tay

15 phút

1. Bắt đầu bằng cách nói rằng bạn sẽ chơi một trò chơi để chỉ ra rằng mọi người rất dễ bị mắc một bệnh lây truyền qua đường tình dục
2. Đề nghị học viên đứng dậy và tạo thành một vòng tròn
3. Nói với họ tất cả đi ngang vòng tròn và bắt tay với hai người khác và sau đó đi trở lại chỗ cũ
4. Giải thích với họ rằng, trong trò chơi này, bắt tay có nghĩa như là có quan hệ tình dục
5. Chọn hai người trong nhóm (1 nam & 1 nữ) và đề nghị họ đứng dậy. Nói với họ rằng họ vừa được biết từ bác sỹ là mỗi người trong họ có một căn bệnh lây truyền qua đường tình dục
6. Đề nghị một người đã bắt tay với họ (tức là, “đã có quan hệ tình dục” với họ) đứng dậy. Nói với những người đó bây giờ họ bị lây nhiễm một bệnh lây truyền qua đường tình dục
7. Đề nghị một người đã bắt tay với những người này đứng dậy – họ cũng bị một bệnh lây truyền qua đường tình dục
8. Tiếp tục đề nghị mọi người đứng dậy cho đến khi hầu hết cả nhóm đứng dậy – tức là, toàn nhóm có thể bị nhiễm bệnh

Thảo luận:

1. Nhấn mạnh với nhóm rằng bạn **không thể** bị nhiễm một bệnh lây truyền qua đường tình dục thông qua việc bắt tay.
 - Những bệnh lây truyền qua đường tình dục chỉ bị lây truyền thông qua việc có quan hệ tình dục không bảo vệ (quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su) với một người có một bệnh lây truyền qua đường tình dục.
2. Hỏi học viên họ đã cảm thấy thế nào khi họ được bảo là có một bệnh lây truyền qua đường tình dục.
3. Hỏi họ xem bài tập này đã cho thấy sự lây truyền của các bệnh lây truyền qua đường tình dục, đặc biệt:
 - Càng có nhiều người quan hệ tình dục, nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục càng cao.
 - Ai cũng có thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục nếu họ có qua hệ tình dục không bảo vệ.

4. Hỏi nhóm xem họ có thể làm gì để bảo vệ bản thân khỏi mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, thí dụ:
 - Không giao hợp
 - Sử dụng bao cao su đúng cách

Hoạt động Bệnh lây truyền qua đường tình dục – Những thực tế 60 phút

1. Giới thiệu hoạt động bằng cách nói rằng có rất nhiều ý kiến không đúng đắn về việc bạn mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục như thế nào và điều trị chúng ra sao.
2. Viết 4 tiêu đề sau lên bảng hoặc lên mảnh giấy lớn:
 - **Lây truyền** (Mọi người bị lây nhiễm bệnh qua đường tình dục như thế nào).
 - **Dấu hiệu và triệu chứng của những bệnh lây truyền qua đường tình dục** (làm thế nào một người có thể nói nếu họ bị một bệnh lây truyền qua đường tình dục).
 - **Ai có nguy cơ** (Ai có bệnh lây truyền qua đường tình dục?)
 - **Điều trị** (Điều trị những bệnh lây truyền qua đường tình dục như thế nào)
3. Đi qua mỗi tiêu đề một và đề nghị nhóm động não về mọi thứ mà họ biết về những bệnh lây truyền qua đường tình dục (đặc biệt trong văn hoá/cộng đồng của họ mọi người nói gì về những bệnh lây truyền qua đường tình dục).
4. Viết các câu trả lời dưới mỗi tiêu đề.
5. Chính lại chính xác những câu trả lời sai và cung cấp thông tin chính xác về
 - Lây truyền bệnh qua đường tình dục.
 - Dấu hiệu và triệu chứng của các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
 - Những hoạt động tình dục có nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục
 - Điều trị các bệnh lây truyền qua đường tình dục như thế nào.
6. Sử dụng **Tài liệu giảng dạy – Những bệnh lây truyền qua đường tình dục** để cung cấp thêm thông tin chi tiết và làm rõ những hiểu biết sai lệch – đặc biệt, nhấn mạnh những điểm trong bảng dưới đây.
7. Hỏi nhóm: “Bạn nên làm gì nếu bạn nghĩ bạn có thể bị một bệnh lây truyền qua đường tình dục?” Lưu ý những câu trả lời của họ và đưa ra những điểm sau – nếu bạn nghĩ bạn có thể mắc một bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạn nên:
 - Cố gắng làm xét nghiệm y học và điều trị ngay lập tức.
 - Thông báo cho (những) bạn tình của mình .
 - Không quan hệ tình dục cho đến khi không còn dấu hiệu của bệnh
8. Nhấn mạnh rằng **tất cả các bệnh lây truyền qua đường tình dục** có thể ngăn ngừa được – nói với họ rằng bạn sẽ thảo luận cách ngăn ngừa như thế nào vào phần học ngày mai.

9. Hỏi nhóm xem họ sẽ đi đâu để kiểm tra hoặc điều trị bệnh lây truyền qua đường tình dục. Đưa ra những thông tin về nơi thanh thiếu niên có thể đến xét nghiệm và điều trị bệnh lây truyền qua đường tình dục tại cộng đồng của họ – thí dụ: các bác sỹ; y tá; phòng khám ở cộng đồng.

Bệnh lây truyền qua đường tình dục lây truyền như thế nào?	Dấu hiệu và Triệu chứng	Ai có nguy cơ	Điều trị
- Tình dục không bảo vệ (qua âm đạo; hậu môn; miệng) là một nguy cơ cao cho lây nhiễm. - Càng có nhiều bạn tình, nguy cơ càng cao.	- Rất nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục không có triệu chứng. - Những triệu chứng thường gặp ở bệnh lây truyền qua đường tình dục: - Địch tiết ra bất thường từ dương vật hoặc âm đạo. - Đau nóng hoặc kích thích khi tiểu tiện. - Đau sót, giộp hoặc phát ban trên hoặc xung quanh cơ quan sinh dục ngoài, miệng hoặc hậu môn. - Đau khi quan hệ tình dục.	- Bất cứ ai, nam hay nữ, đều có nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục nếu họ không có tình dục bảo vệ với một người bị mắc bệnh. - Nữ giới ở tuổi vị thành niên có nguy cơ cao hơn đối với bệnh lây truyền qua đường tình dục bởi vì cổ tử cung của họ chưa phát triển đầy đủ - Nạn nhân của hiếp dâm hoặc xâm phạm tình dục.	- Hầu hết các bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể điều trị và chữa khỏi nhờ điều trị y học. - Cách chắc chắn duy nhất để nói một người có bị bệnh không là làm xét nghiệm bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Hoạt động Thi đố về Bệnh lây truyền qua đường tình dục 25 phút

1. Thông báo với nhóm rằng bạn sẽ có một cuộc thi đố để kiểm tra kiến thức của họ về các bệnh lây truyền qua đường tình dục và cách chúng lây lan như thế nào
2. Chia nhóm thành các đội khoảng 5 đến 6 thành viên (hoặc họ có thể tạo thành đội tương tự trong những cuộc thi đố trước).
3. Nói với các đội rằng bạn sẽ đọc to một số tình huống về các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Lần lượt hỏi mỗi đội một câu hỏi. Đội đó phải trả lời xem tình huống đó là **“đúng”** hay **“sai”**. Sau đó họ phải đưa ra một lý do tại sao họ đã lựa chọn câu trả lời đó. Nếu họ đưa ra câu trả lời chưa chính xác hoặc không thể trả lời câu hỏi, thì một đội khác có cơ hội trả lời câu hỏi đó (Xem phần **Thi đố về Bệnh lây truyền qua đường tình dục**).
4. Sau mỗi câu hỏi, đưa ra câu trả lời đúng và những lý do tại sao. Cho một điểm cho mỗi câu trả lời đúng. Cho thêm một điểm nếu đội đưa ra lý do chính xác cho sự lựa chọn câu trả lời của họ. Tiếp tục cho đến khi bạn hoàn thành danh sách các tình huống. Đội chiến thắng là đội dành được nhiều điểm nhất khi kết thúc.
5. Nếu có thể, có một số phần thưởng nhỏ để các đội thi đố – thí dụ: kẹo; bút; vở; v.v.
6. Chính lại những câu trả lời sai và cung cấp thông tin chính xác về các bệnh lây truyền qua đường tình dục (Xem **Tài liệu giảng dạy – Những bệnh lây truyền qua đường tình dục** để làm rõ các thông tin về những bệnh này).

THI ĐỐ VỀ CÁC BỆNH LÂY NHIỄM QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC

Đúng hay Sai?

1. Bất cứ ai có thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục nếu họ có quan hệ với ai đó có bệnh lây truyền qua đường tình dục.
2. Uống thuốc tránh thai bảo vệ một người khỏi mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục
3. Một người có thể có bệnh lây truyền qua đường tình dục và thậm chí không biết
4. Bạn có thể bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục từ ghế toa lét
5. Nếu bạn bị bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạn có thể tổng khứ nó bằng cách chuyển nó sang cho một người khác.
6. Bạn không thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục nếu bạn chỉ có quan hệ tình dục với duy nhất một người
7. Dịch tiết (‘chảy ra’) từ dương vật, âm đạo hoặc hậu môn có thể là một triệu chứng của bệnh lây truyền qua đường tình dục.

8. Nam giới thường dễ biết họ có bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục hơn nữ giới.
9. Chỉ những người đồng tính mới mắc HIV/AIDS.
10. Nếu một thiếu niên điều trị bệnh lây truyền qua đường tình dục, bố mẹ họ sẽ được thông báo.
11. Bạn có thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục ngay lần đầu tiên bạn có quan hệ tình dục
12. Chỉ gái mại dâm mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục.
13. Một khi bạn có bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạn không thể bị mắc lại bệnh đó.
14. Nếu bạn mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, tốt nhất không nên nói với bạn tình của mình.

CÂU TRẢ LỜI

1. **Đúng** – Nếu một người có quan hệ tình dục không bảo vệ với một người bị mắc bệnh, họ có thể bị bệnh lây truyền qua đường tình dục.
2. **Sai** – Thuốc tránh thai chỉ ngăn ngừa có thai. Nó không bảo vệ chống lại bệnh lây truyền qua đường tình dục hay HIV/AIDS.
3. **Đúng** – Nhiều bệnh lây truyền qua đường tình dục không có dấu hiệu hay triệu chứng nào ở cả nam và nữ.
4. **Sai** – Những bệnh lây truyền qua đường tình dục chỉ lây qua quan hệ tình dục. Nhưng ghế ngồi toa lét đôi khi có thể có những mầm bệnh khác, tốt nhất nên lau sạch trước khi sử dụng.
5. **Sai** – Những bệnh lây truyền qua đường tình dục không biến mất do bạn quan hệ tình dục với một người nào khác, chúng chỉ lây lan. Cả hai người nên điều trị cùng lúc.
6. **Sai** – Nếu bạn chỉ có duy nhất một bạn tình, nguy cơ bị nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục thấp. Tuy nhiên, luôn luôn có thể xảy ra trường hợp một trong hai người có quan hệ tình dục với một người khác và bị lây nhiễm. Vì thế luôn luôn nên quan hệ tình dục an toàn.
7. **Đúng** – Dịch tiết ra từ dương vật, âm đạo hoặc hậu môn có thể là một triệu chứng của bệnh lây truyền qua đường tình dục, luôn luôn nên kiểm tra với một cán bộ y tế hay một bác sĩ.
8. **Đúng** – Đây là vi dương vật của nam giới nằm ngoài cơ thể vì thế những dấu hiệu của hầu hết các bệnh lây truyền qua đường tình dục thường dễ nhìn hơn.
9. **Sai** – Đa phần người bị HIV/AIDS trên thế giới là những nam và nữ có quan hệ tình

dục khác giới. Rất nhiều người ở tuổi vị thành niên, trẻ em và trẻ thơ cũng bị nhiễm HIV. Bạn có thể bị nhiễm HIV nếu bạn trao đổi dịch cơ thể (như máu, tinh dịch, khí hư) với bất cứ một người nào bị nhiễm vi rút HIV.

10. Sai – Điều trị y học cho các bệnh lây truyền qua đường tình dục luôn luôn nên được giữ bí mật.

11. Đúng – Bất cứ người nào cũng có thể bị bệnh lây truyền qua đường tình dục vào bất cứ lúc nào bạn có quan hệ tình dục không bảo vệ (đó là quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su).

12. Sai – Bất cứ người nào có quan hệ tình dục không bảo vệ có thể bị bệnh lây truyền qua đường tình dục.

13. Sai – Khi bạn có quan hệ tình dục không bảo vệ, bạn có nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục.

14. Sai – Nếu bạn có một bệnh lây truyền qua đường tình dục bạn nên nói với (những) bạn tình của mình, vì họ cũng cần được điều trị.

Tài liệu giảng dạy Những bệnh lây truyền qua đường tình dục

Những bệnh lây truyền qua đường tình dục

- Bệnh lây truyền qua đường tình dục là những bệnh do vi khuẩn hoặc vi rút (mầm bệnh) gây ra. Nó có thể lây từ người này sang người khác thông qua tiếp xúc tình dục hoặc quan hệ tình dục với một người nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Những vi khuẩn hay vi rút này được dịch cơ thể - tinh dịch, khí hư, máu - vận chuyển từ một người bị nhiễm bệnh.
- Bệnh lây truyền qua đường tình dục không lây lan qua tiếp xúc thông thường (như bắt tay), tức là những tiếp xúc không có sự trao đổi của dịch cơ thể.
- Những bệnh lây truyền qua đường tình dục là nguyên nhân chính của sức khỏe yếu và mất khả năng sinh sản ở cả nam và nữ.
- Sự có mặt của bệnh lây truyền qua đường tình dục làm tăng nguy cơ bị nhiễm HIV ở người.

Một số thực tế về Bệnh lây truyền qua đường tình dục:

- Một người có thể mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục nhưng không có triệu chứng (dấu hiệu).
- Hầu hết bệnh lây nhiễm qua đường tình dục có thể được điều trị và chữa khỏi với tân dược.
- Một số bệnh lây nhiễm qua đường tình dục không thể chữa trị khỏi, bao gồm bệnh mụn giộp và HIV/AIDS, nhưng có thể điều trị bằng thuốc để làm giảm triệu chứng.
- Bệnh lây lan qua đường tình dục có thể gây ra tổn thương cho hệ thống sinh sản
- Nếu một người nghĩ họ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, họ nên gặp bác sĩ hoặc đến một phòng khám để điều trị. Bạn tình của họ cũng phải được điều trị để tránh bị nhiễm trở lại.
- **Bệnh lây truyền qua đường tình dục đôi khi không có triệu chứng rõ rệt**
- **Đôi khi, những triệu chứng của bệnh lây truyền qua đường tình dục tự biến mất – nhưng bệnh thì vẫn còn và người đó có thể vẫn lây lan sang một người khác.**
- **Tất cả những bệnh lây truyền qua đường tình dục là có thể ngăn ngừa được.**

Những triệu chứng thường gặp của bệnh lây truyền qua đường tình dục:

- Dịch tiết nhiều và có mùi hôi từ âm đạo hay dương vật.
- Đau rát khi tiểu tiện.
- Đau, phát ban hay đỏ xung quanh cơ quan sinh dục, hậu môn hoặc miệng.
- Ngứa hoặc khó chịu bên trong hoặc xung quanh cơ quan sinh dục.
- Sưng đau ở hạch bạch huyết ở khu vực háng.
- Đau ở vùng bụng dưới hoặc ở thắt lưng.
- Đau hoặc khó chịu khi quan hệ tình dục.

BỆNH DO VI KHUẨN GÂY RA Có thể chữa khỏi bằng kháng sinh

Bệnh	Dấu hiệu & Triệu chứng	Hậu quả nếu không được điều trị
Bệnh lậu	● Triệu chứng bắt đầu từ 2 đến 21 ngày sau khi mắc bệnh. ● Mủ nhiều như dịch tiết từ dương vật và âm đạo. ● Đau hoặc cảm giác nóng khi tiểu tiện và đại tiện ● Đau bụng dưới, đi kèm sốt, buồn nôn và nôn ọe. ● Triệu chứng có thể biến mất một thời gian.	● Tổn thương tới cơ quan sinh sản. ● Nhiễm bệnh cho mắt của trẻ sơ sinh trong quá trình sinh nở ● Ở phụ nữ – sẹo ống dẫn trứng có thể dẫn tới vô sinh ● Ở nam giới – sẹo có thể dẫn tới vô sinh và tiểu tiện khó.
Viêm do Chlamydia	● Triệu chứng bắt đầu từ 7 - 21 ngày sau khi mắc bệnh. ● Thường không có triệu chứng. ● Đôi khi đau khi tiểu tiện, hoặc tiết dịch từ dương vật hoặc âm đạo.	● Ở phụ nữ – sẹo ống dẫn trứng có thể dẫn đến vô sinh và chữa ngoài tử cung ● Mắt và phổi của trẻ sơ sinh có thể bị ảnh hưởng khi sinh ra.

Bệnh giang mai	Giai đoạn 1 ● Một vết loét hở ở cơ quan sinh dục ngoài, hậu môn, hoặc miệng, có thể xuất hiện từ 2 - 4 tuần sau khi phơi nhiễm. ● Phụ nữ có thể không để ý thấy triệu chứng gì vì vết loét có thể xuất hiện bên trong âm đạo. ● Vết loét tự biến mất trong 2 - 6 tuần – nhưng vi khuẩn vẫn còn. Giai đoạn 2 ● Xuất hiện vết ban màu đỏ ở lòng bàn tay, lòng bàn chân hoặc những bộ phận khác của cơ thể ● Đau sưng khớp. ● Triệu chứng như sốt.	● Nếu không được điều trị có thể gây tổn thương tới bất cứ bộ phận nào của cơ thể – bao gồm bệnh tim, mắt trí, dị dạng, mù và tử vong. ● Có thể lây sang bạn tình. ● Có thể truyền từ mẹ sang thai nhi.
-----------------------	---	---

NHỮNG BỆNH DO NẤM GÂY RA Có thể chữa trị khỏi với kem chống nấm		
Bệnh nấm Candida	● Màng trắng ở khu vực ẩm ướt của cơ thể - âm đạo, cổ họng, dưới bao quy đầu ở những người đàn ông không bị cắt bao quy đầu. ● Ngứa và đau tại vùng bị nhiễm.	● Ngứa ở cơ quan sinh dục ngoài có thể mở cửa cho vi khuẩn hoặc vi rút khác xâm nhập vào cơ thể như HIV.

PHẦN 3

Mục tiêu học tập

1. Hiểu rằng giao tiếp là một quá trình hai chiều.
2. Có thể xác định được những phân giao tiếp bằng lời và không lời.
3. Xác định những rào cản đối với việc giao tiếp hiệu quả.
4. Phát triển kỹ năng lắng nghe hiệu quả.
5. Xác định những yếu tố của giao tiếp hiệu quả.
6. Có thể sử dụng những kỹ năng giao tiếp và giao tiếp rõ ràng, hiệu quả.

Tiếp sức cho nhóm

- Tổ chức một trò chơi để tăng sức cho học viên.

Hoạt động Những yếu tố của Giao tiếp tốt 15 phút

1. Giới thiệu hoạt động này bằng cách nói với nhóm rằng họ sẽ thực hành kỹ năng giao tiếp. Giao tiếp tốt là một trong những kỹ năng quan trọng nhất giáo dục viên đồng đẳng cần, bởi vì nó:
 - Giúp cho việc giải quyết vấn đề với những người khác và chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của chúng ta với người khác.
 - Cũng là một kỹ năng thiết yếu cho cuộc sống và là chìa khoá để có những mối quan hệ thành công với gia đình, bạn bè và những người khác quan trọng trong cuộc sống của bạn.
2. Trước khi phần học bắt đầu, chuẩn bị hai bức tranh hình hình học tương tự nhưng khác nhau trên giấy (bạn có thể vẽ hoặc phô tô **Bức tranh** phía dưới) – không để cho bất cứ học viên nào xem được.
3. Bắt đầu hoạt động bằng đề nghị một người xung phong lên đứng trước lớp và mô tả bức tranh thứ nhất – không chỉ nó cho các học viên khác.
4. Đưa cho học viên bức tranh thứ nhất và đề nghị anh hay chị ấy mô tả nó cho những học viên khác – **nói với những học viên khác họ không được phép nói hay đặt câu hỏi**. Dành cho người xung phong vài phút để mô tả bức tranh.
5. Khi tất cả mọi người kết thúc, cho học sinh xem bức tranh thứ nhất nếu họ đã vẽ đúng.
6. Bây giờ đề nghị người xung phong đó hoặc một người xung phong khác mô tả bức

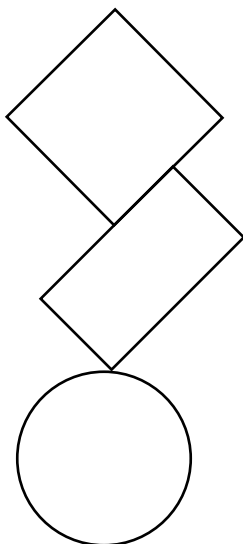
tranh thứ hai, không chỉ bức tranh cho lớp xem – **tuy nhiên, lần này học viên được phép đặt câu hỏi về bức tranh**

7. Khi tất cả mọi người kết thúc, để học viên xem bức tranh thứ hai và xem họ đã vẽ đúng chưa.
8. Tổ chức một cuộc thảo luận với nhóm sử dụng những câu hỏi sau đây:
 - Bức tranh nào vẽ dễ hơn? Tại sao? (Thường bức tranh thứ hai dễ vẽ hơn vì học viên được đặt câu hỏi và làm rõ những thứ mà họ không hiểu).
 - Người nghe đã cảm thấy như thế nào khi họ vẽ bức tranh thứ nhất? Điều gì khó khăn về việc đó?
 - Người xung phong cảm thấy như thế nào khi mô tả bức tranh thứ nhất? Bức tranh thứ hai?
 - Bạn học được điều gì từ hoạt động này?
9. Đưa ra những kết luận sau đây về giao tiếp:
 - Giao tiếp là một **quá trình hai chiều** trong đó bao gồm cả kỹ năng nói và kỹ năng lắng nghe
 - Để có một sự giao tiếp hai chiều rõ ràng, chúng ta cần chắc chắn rằng cả hai người hiểu những gì đang được nói đến.
 - Đôi khi giao tiếp bị gián đoạn vì ý nghĩa của người nói không rõ ràng và người nghe có thể không hiểu thông điệp người nói đang muốn truyền tải.
 - Đồng thời, người nghe có thể cảm thấy chán và sẽ không thích thú nếu anh ấy/chị ấy không thể đặt bất cứ câu hỏi nào.

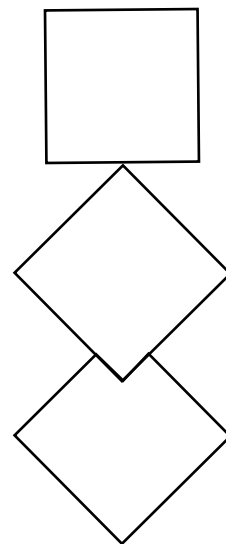
Hoạt động

Bài tập về Giao tiếp

Bức tranh 1



Bức tranh 2



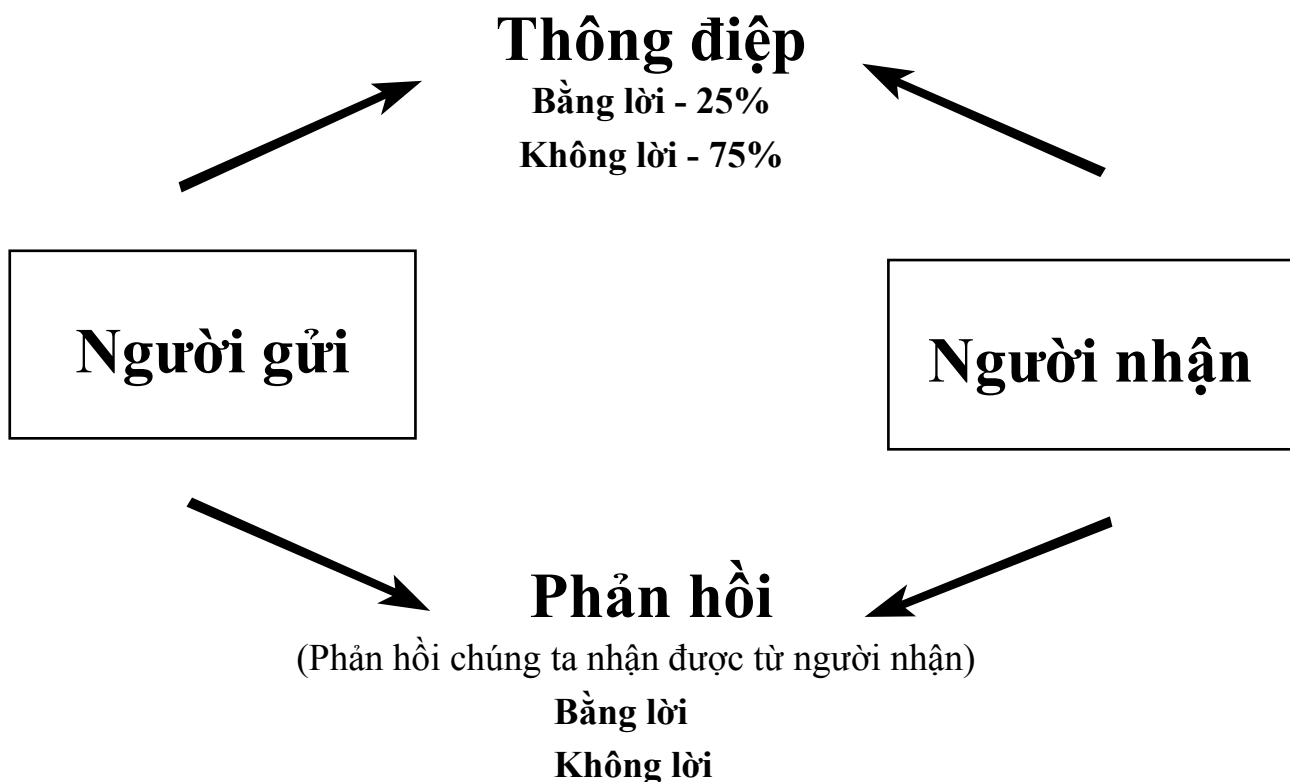
Hoạt động

Quá trình Giao tiếp

30 phút

1. Hỏi cả lớp “**Giao tiếp bao gồm những gì?**”
2. Viết những câu trả lời của họ lên bảng – bổ sung những ý kiến khác của bạn.
3. Đảm bảo rằng những ý kiến của họ bao gồm cả giao tiếp bằng lời và giao tiếp không lời; kỹ năng lắng nghe cũng như kỹ năng nói.
4. Trình bày mô hình về giao tiếp cá nhân (xem **Mô hình Giao tiếp** bên dưới) – bạn có thể vẽ mô hình này lên bảng hoặc lên giấy.
5. Giải thích rằng Giao tiếp là một quá trình hai chiều bao gồm **gửi** và **nhận** thông điệp. Một người gửi một thông điệp sử dụng những kênh khác nhau – bao gồm cả kênh **lời** (từ; thông điệp được nói) và **không lời** (hành động; cử chỉ; biểu hiện khuôn mặt; v.v).
6. Người kia nhận thông điệp qua những kênh khác nhau – như nghe và nhìn.
7. Một người giao tiếp tốt vừa là người gửi thông điệp tốt vừa là người lắng nghe tốt.

Mô hình Giao tiếp Cá nhân



(Thí dụ: Đặt câu hỏi; tóm tắt để làm rõ những hiểu biết của chúng ta về thông điệp)

Hoạt động Giao tiếp không lời 20 phút

1. Đề nghị học viên tạo thành các cặp và di chuyển ghế của họ để ngồi đối diện nhau.
2. Hướng dẫn một người trong cặp bắt đầu nói về sở thích, mối quan tâm hoặc thứ yêu thích nhất của họ mà họ thích làm.
3. Hướng dẫn người kia ngồi im và **không** chú ý đến người cùng cặp với mình bằng cách không nhìn vào mắt; bị phân tán; ngáp; nhìn ra chỗ khác; v.v.
4. Nói với họ rằng họ phải làm như thế cho đến khi bạn bảo họ dừng lại.
5. Sau 1-2 phút, bảo họ dừng lại và thay đổi vai trò – đó là, người kia sẽ nói và người nói lần đầu sẽ bị phân tán và không để ý tới.
6. Sau 1-2 phút nữa, bảo họ dừng lại – thảo luận xem họ thấy thế nào khi thực hiện hoạt động này và tầm quan trọng của giao tiếp không bằng lời, sử dụng những câu hỏi sau:
 - Bạn đã cảm thấy thế nào khi người cùng cặp với bạn không chú ý đến bạn? Bạn đã có thể giao tiếp tốt thế nào khi mà người cùng cặp với bạn không để ý đến bạn?
 - Là một người nghe, bạn cảm thấy thế nào khi không chú ý đến người cùng cặp với mình?
 - Hoạt động này cho bạn biết điều gì quan trọng để có giao tiếp tốt?
7. Giải thích rằng giao tiếp không bằng lời (đôi khi được gọi là “ngôn ngữ cơ thể”) là rất quan trọng vì khoảng 75% của tất cả giao tiếp là không bằng lời. Chúng ta thường sử dụng ngôn ngữ cơ thể để diễn tả cảm xúc của mình. Giao tiếp không bằng lời cũng quan trọng trong việc giúp chúng ta chú ý và lắng nghe khi người khác nói.
8. Giải thích rằng giao tiếp không bằng lời bao gồm sử dụng cử chỉ, biểu hiện của khuôn mặt, điệu bộ và những “ngôn ngữ cơ thể” khác để truyền đạt một thông điệp.
9. Đề nghị học viên xác định một số yếu tố của giao tiếp. Viết những câu trả lời của họ lên bảng và bổ sung những ý kiến khác – thí dụ: giao tiếp bằng mắt; biểu hiện khuôn mặt; điệu bộ cơ thể; v.v (xem **Tài liệu giảng dạy – Giao tiếp không lời**).
10. Hỏi họ: “Bạn có thể làm gì để cải thiện giao tiếp không lời của bản thân bạn?”

Tài liệu giảng dạy Giao tiếp không bằng lời

- Những yếu tố không bằng lời của giao tiếp bao gồm:
 - Biểu hiện khuôn mặt (thí dụ: nhăn mặt; cười; ngáp).
 - Giao tiếp bằng mắt.
 - Cử chỉ (thí dụ: di chuyển tay; khoanh tay).
 - Điều bộ cơ thể (thí dụ: thoải mái, điều bộ mở; khom vai).
 - Di chuyển của cơ thể.
 - Âm thanh và những tiếng động không lời khác (thí dụ: giọng nói và âm lượng của giọng nói; cười khúc khích; nói thầm)
- Giao tiếp không bằng lời có thể giúp đỡ và gây trở ngại cho việc giao tiếp giữa hai người. Đôi khi chúng ta có thể không nhận thức được giao tiếp không bằng lời của chúng ta. Đó có thể là một vấn đề nếu thông điệp mà chúng ta gửi đi và giao tiếp không bằng lời của chúng ta không khớp với thông điệp bằng lời mà chúng ta đang gửi đi – thí dụ: nếu một người nói, bằng từ của họ, rằng họ hạnh phúc, nhưng cùng lúc đó người này nhăn mặt, vai khom lại và nhìn xuống sàn nhà.

Hoạt động Kỹ năng lắng nghe 25 phút

1. Nhắc lại cho nhóm rằng trong những hoạt động trước chúng ta đã thấy giao tiếp tốt đòi hỏi cả kỹ năng giao tiếp bằng lời và không lời. Nói với họ rằng: là một người **nghe** tốt rất quan trọng đối với giáo dục viên đồng đẳng.
2. Hỏi nhóm – **“Làm thế nào để bạn biết một người đang thật sự lắng nghe bạn? Một người sẽ làm gì để chỉ ra rằng họ đang lắng nghe bạn?”**
3. Viết những câu trả lời của họ lên bảng. Giải thích rằng là một người nghe tốt nhiều hơn là chỉ im lặng và lắng nghe với đôi tai của bạn. Lắng nghe tốt tức là **tích cực** – trong đó bạn dành toàn bộ sự chú ý đến người nói và tham gia với họ, sử dụng cả giao tiếp bằng lời và giao tiếp không lời để biết xem người nói đang nói gì.
4. Giải thích với nhóm rằng **Lắng nghe tích cực** bao gồm ba yếu tố (xem **Tài liệu giảng dạy – Lắng nghe tích cực**):
 - a) **Tập trung** – có nghĩa là dành toàn bộ sự chú ý của bạn cho người nói với ngôn ngữ cơ thể và không ngắt lời – nhìn nhau; điều bộ cơ thể; biểu hiện của khuôn mặt; v.v.
 - b) **Khuyến khích** – khuyến khích người nói tiếp tục nói – bằng cách sử dụng giao tiếp không lời như gật đầu; cười; và bằng thông điệp lời như “Vâng”, “Tôi biết”,

“Mmm”, “tiếp tục đi”, v.v. Điều đó làm cho người nói cảm thấy thoải mái để tiếp tục nói. Bạn có thể không phải lúc nào cũng đồng ý với những gì người nói đang nói nhưng lắng nghe với sự quan tâm và để họ truyền đạt hết thông điệp của họ.

c) **Phản hồi** – có nghĩa là kiểm tra lại hiểu biết của bạn về thông điệp của người nói để đảm bảo rằng bạn hiểu chính xác những gì họ định nói. Điều đó gồm có:

- Đặt câu hỏi về nội dung và ý nghĩa của thông điệp của người nói – thí dụ: “Điều gì đã xảy ra sau đó?”; “Bạn đã nghĩ thế nào về cái đó?”
- Trình bày lại những ý kiến của người nói để đối chiếu thực tế và cảm giác mà người nói đang thể hiện – thí dụ: “Có vẻ như bạn đã rất khó chịu về những gì đã xảy ra”;

5. Đưa ra mô phỏng về lắng nghe tích cực sử dụng ba kỹ năng này – đề nghị một học viên tình nguyện đóng một vai với bạn. Đề nghị học viên nói về lý do tại sao họ muốn trở thành một giáo dục viên đồng đẳng. Mô phỏng sử dụng 3 kỹ năng để chỉ sự lắng nghe tích cực.
6. Đề nghị học viên tạo thành cặp. Hướng dẫn một người trong cặp nói về lý do **tại sao bạn muốn trở thành giáo dục viên đồng đẳng** (trong 2 phút).
7. Hướng dẫn học sinh lắng nghe tích cực người cùng cặp với họ sử dụng ba kỹ năng **tập trung, khuyến khích và phản hồi**.
8. Sau 2- 3 phút, đề nghị người nói dừng lại. Hướng dẫn người nghe tóm tắt những điểm chính trong thông điệp của người nói (**dành một phút để làm việc đó**)
9. Sau đó đề nghị học viên đổi vai trò và lập lại hoạt động đó.
10. Sau khi cả hai đã có lượt nói và nghe, hướng dẫn họ đưa ra một số phản hồi cho nhau về những gì mà mỗi người đã thể hiện lắng nghe tốt (**dành 2 phút cho mỗi người**)
11. Sau khi họ kết thúc, đề nghị học viên chia sẻ kinh nghiệm của họ về cảm giác khi là cả **người nghe** và **người nói** sử dụng những kỹ năng lắng nghe tích cực – đặt những câu hỏi sau:
 - Người nghe đã làm gì để dễ dàng hơn cho người nói khi họ đang nói?
 - Cảm giác thế nào khi được lắng nghe, giành được toàn bộ sự chú ý của người nghe?
 - Có những rào cản và khó khăn gì để làm một người nghe tốt?
 - Điều gì có thể giúp bạn trở thành một người lắng nghe tốt?
 - Bạn cảm thấy bạn cần phải cải thiện điều gì để trở thành một người lắng nghe tốt hơn?

12. Chỉ ra rằng lắng nghe tích cực bao gồm sử dụng cả giao tiếp bằng lời và không bằng lời – đưa ra cho nhóm một số ý kiến về kỹ năng lắng nghe tích cực (Xem **Tài liệu giảng dạy – Kỹ năng lắng nghe**)

Tài liệu giảng dạy

Lắng nghe tích cực

Thế nào là lắng nghe tích cực?

Tập trung

(Sử dụng cơ thể bạn để tập trung sự chú ý)

Ngôn ngữ cơ thể cho thấy sự quan tâm và chú ý.

Dáng điệu cởi mở.

Giao tiếp bằng mắt tốt.

Môi trường không phân tán.

Khuyến khích

(Để cho người nói khoảng trống để nói tự do)

Là “người bắt đầu cuộc thảo luận” thân thiện, thú vị.

Sử dụng những từ có tính khuyến khích (“mm”, “vâng”, v.v.)

Ngôn ngữ cơ thể có tính khuyến khích (như gật đầu; cười; v.v.)

Im lặng một cách chăm chú.

Phản hồi

(Trình bày lại những cảm giác và ý nghĩa với sự hiểu biết và chấp nhận)

Trình bày lại thông điệp của người nói để kiểm tra lại hiểu biết của bạn về những gì được nghe nói đến.

Đặt các câu hỏi để kiểm tra những hiểu biết của bạn.

Tóm tắt những ý kiến, quan tâm và cảm giác chính đã được người nói bộc lộ.

Tài liệu giảng dạy

Kỹ năng lắng nghe hiệu quả

- Dành cho người nói toàn bộ sự quan tâm của bạn – sử dụng giao tiếp không bằng lời để chỉ ra rằng bạn đang lắng nghe – đối diện với người nói, nhìn người đối diện khi có thể, và có một dáng bộ cởi mở.
- Sử dụng ngôn ngữ cơ thể và phản hồi không lời để cho thấy sự hiểu biết và chấp nhận thông điệp của người nói – thí dụ: biểu hiện của khuôn mặt; giao tiếp bằng mắt; điệu bộ, cử chỉ.
- Không cắt ngang khi người nói đang nói – để cho họ hoàn thành thông điệp của họ trước khi mình nói.
- Đảm bảo rằng bạn hiểu những gì người nói đang nói đến – không sao khi nói "tôi không hiểu".
- Kiểm tra sự hiểu biết của bạn về thông điệp của người nói bằng cách đặt câu hỏi và trình bày lại những gì bạn nghe được bằng từ của bạn.
- Cố gắng không phán xét người khác và những gì họ nói.
- Cố gắng đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu cảm giác của họ.

PHẦN 4

Mục tiêu học tập:

1. Thực hành và có được sự tự tin trong khi tiếp cận với một đồng đảng viên bằng cách bắt đầu một cuộc hội thoại.
2. Thực hành trình bày thông tin rõ ràng.
3. Tiếp tục làm việc về bài trình bày của nhóm.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động phá băng.

Hoạt động Tiếp cận và Giao tiếp với đồng đảng viên 45 phút

1. Nói với nhóm rằng là giáo dục viên đồng đảng, một trong những nhiệm vụ chính của họ sẽ là đưa thông tin về những chủ đề khác nhau cho những đồng đảng viên. Điều đó liên quan đến một số kỹ năng khác nhau, bao gồm:
 - Giao tiếp rõ ràng – cả bằng lời và không bằng lời.
 - Cung cấp thông tin chính xác về các chủ đề về sức khỏe sinh sản.
 - Hỗ trợ đồng đảng viên sử dụng những hành vi mới để bảo vệ họ khỏi những vấn đề về sức khỏe sinh sản.
2. Trong hoạt động này, họ sẽ thực hành những kỹ năng để tiếp cận với một đồng đảng viên và bắt đầu một cuộc hội thoại – sau đó cung cấp cho đồng đảng viên đó một số thông tin về sức khỏe sinh sản.
3. Chia học viên thành các cặp. Nói với họ rằng họ sẽ đóng kịch trong đó một người đóng vai trò của **một giáo dục viên đồng đảng**. Người kia sẽ là một đồng đảng viên ở nơi làm việc hoặc sống trong khu dân cư của họ (hai người sẽ lần lượt thay đổi vai trò).
4. Hướng dẫn họ quyết định xem ai sẽ đóng vai giáo dục viên đồng đảng trước và ai sẽ đóng vai đồng đảng viên. Nói với họ rằng họ có **những nhiệm vụ** sau đây (bạn nên ghi những nhiệm vụ đó lên bảng hoặc lên mảnh giấy to):

Những nhiệm vụ của Giáo dục viên đồng đẳng:

- Tiếp cận với đồng đẳng viên và giới thiệu bản thân.
- Bắt đầu một cuộc hội thoại với đồng đẳng viên và cố gắng thiết lập một mối quan hệ thân thiện.
- Thông báo với đồng đẳng viên về vai trò của họ là một Giáo dục viên đồng đẳng và hỏi họ nếu họ có bất cứ câu hỏi nào.
- Cung cấp cho đồng đẳng viên một số thông tin ngắn gọn về chủ đề được yêu cầu.

Những vai trò của đồng đẳng viên:

- Lắng nghe và phản hồi lại giáo dục viên đồng đẳng của họ
 - hỏi người giáo dục viên đồng đẳng một số thông tin về chủ đề Sức khỏe sinh sản (thí dụ: cách sử dụng bao cao su; HIV/AIDS; ngăn ngừa việc có thai; v.v.)
5. Dành cho họ 10 phút để đóng vai kịch thứ nhất. Sau đó hướng dẫn họ thay đổi vai trò và đóng lại vở kịch trong vai trò mới
 6. 10 phút sau đó, bảo các cặp dừng lại. Đề nghị họ đưa ra một số phản hồi cho người cùng cặp với mình xem họ đã đóng vai Giáo dục viên đồng đẳng tốt như thế nào, thí dụ:
 - Thái độ và cách tiếp cận của người giáo dục viên đồng đẳng
 - Cách họ sử dụng các kỹ năng giao tiếp – bằng lời và không lời
 - Chất lượng của những thông tin được người giáo dục viên đồng đẳng cung cấp
 7. Hướng dẫn học viên phải thành thật và công bằng trong việc đưa ra phản hồi cho người cùng cặp với họ. Quan trọng là đưa ra những phản hồi có tính xây dựng, để họ có thể cải thiện những kỹ năng của họ. Đưa ra những hướng dẫn sau về phản hồi:
 - Bắt đầu bằng cách nói với người cùng cặp với bạn rằng họ đã làm tốt (thí dụ như cách họ tiếp cận là thân thiện; thông tin đưa ra rõ ràng; v.v.)
 - Sau đó nói với họ những điều họ có thể cải thiện tốt hơn (thí dụ: giao tiếp không lời tốt hơn; kỹ năng lắng nghe tốt hơn; v.v.)
 8. Dành cho các cặp 5 phút để đưa ra phản hồi cho nhau. Sau đó thảo luận trong nhóm lớn về hoạt động này như thế nào đối với họ:
 - Họ đã học được gì từ hoạt động này?
 - Điều gì tốt về những gì người cùng cặp với họ đã đóng vai trò của một giáo dục viên đồng đẳng?
 - Là một giáo dục viên đồng đẳng, điều gì là khó khăn đối với bạn?
 - Bạn có thể làm gì để cải thiện.
 9. Nhắc nhở học viên về những kỹ năng giao tiếp mà họ đã thực hành trong phần trước. Đưa cho họ những hướng dẫn về giao tiếp hiệu quả với những đồng đẳng viên. Xem **Tài liệu giảng dạy – Giao tiếp với những đồng đẳng viên**.

Tài liệu giảng dạy

Giao tiếp với những đồng đẳng viên

- Dành thời gian khi liên hệ với một đồng đẳng viên. Đừng vội vàng, mục tiêu là thiết lập một mối quan hệ tốt.
- Sử dụng một thái độ thân thiện và một cách tiếp cận không phán xét.
- Khẳng định lại với người đó là bất cứ những gì bạn nói với họ là **bí mật và sẽ không bị tiết lộ**.
- Chọn thời gian và địa điểm tốt để nói chuyện – cần phải thoải mái cho cả bạn và đồng đẳng viên. Nếu đó là một thời gian khó khăn cho bạn hoặc cho đồng đẳng viên – sắp xếp một thời gian và địa điểm phù hợp khác để gặp gỡ.
- Sử dụng giao tiếp không lời và những kỹ năng lắng nghe để xác định những câu hỏi và mối quan tâm của đồng đẳng viên – hãy kiên nhẫn, không bắt ép đồng đẳng viên chia sẻ thông tin.
- Sử dụng kỹ năng giao tiếp để truyền tải thông tin rõ ràng về chủ đề được yêu cầu – đưa thông điệp ngắn gọn, rõ ràng và đơn giản.
- Tìm kiếm phản hồi – hỏi đồng đẳng viên xem họ có hiểu những gì bạn nói và bạn đã trả lời câu hỏi của họ chưa.
- Khi có thể, cung cấp thông tin cho họ về nơi họ có thể đến để yêu giúp đỡ hay lấy lời khuyên (thí dụ: dịch vụ sức khoẻ hay xã hội).

Hoạt động

Thuyết trình của các nhóm

40 phút

1. Hướng dẫn học viên chia thành những nhóm nhỏ của họ và làm về bài thuyết trình nhóm.

Hoạt động

Phản hồi hàng ngày

5 phút

1. Nói với học viên rằng đây là một cơ hội để họ phản hồi lại những gì họ đã học hôm nay. Đề nghị học viên ghi ra những điều sau:
 - Một điều mà tôi thích về ngày hôm nay.
 - Một điều mà tôi không thích về ngày hôm nay.
 - Một ý tưởng tôi đã học hôm nay và sẽ sử dụng cho công việc Đồng đẳng.
2. Đề nghị học viên chia sẻ những phản hồi của họ về những hoạt động của ngày hôm nay.

Hộp câu hỏi

1. Trả lời bất cứ câu hỏi nào trong hộp câu hỏi.

KẾT THÚC



NGÀY THỨ 4

PHẦN 1

Mục tiêu học tập:

1. Làm rõ những điều huyền bí và cung cấp những thông tin đúng về việc HIV lây nhiễm như thế nào.
2. Xác định những nguy cơ của những hành vi tình dục khác nhau đối với việc lây truyền HIV.
3. Biết ngăn ngừa sự lây lan của HIV như thế nào.
4. Hiểu và xác định được hoạt động tình dục an toàn và không an toàn.
5. Phát triển những kỹ năng để bảo vệ chống lại những bệnh lây truyền qua đường tình dục (bao gồm cả HIV/AIDS).

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động

HIV/AIDS là gì?

30 phút

1. Viết thuật ngữ “**HIV**” và “**AIDS**” lên bảng hoặc lên một tờ giấy lớn.
2. Hỏi nhóm xem mỗi thuật ngữ viết tắt cho cái gì.
3. Cung cấp định nghĩa chính xác của HIV và AIDS (xem **Tài liệu giảng dạy – HIV/AIDS**).
4. Chỉ ra rằng HIV là **một bệnh lây nhiễm qua đường tình dục** và vì thế nó cũng được lây truyền thông qua hoạt động tình dục không an toàn như những bệnh lây truyền qua đường tình dục khác (liên hệ đến phần học về Những bệnh lây truyền qua đường tình dục). HIV cũng có thể lây truyền qua những hình thức khác mà sau này nhóm sẽ xem xét đến.
5. Nói với nhóm rằng có rất nhiều những điều huyền bí và thông tin sai lệch về HIV/AIDS.
6. Đề nghị nhóm xác định những ý kiến họ đã nghe về HIV/AIDS – đặc biệt là về:
 - Bận nhiễm HIV/AIDS bằng cách nào?
 - Ai bị nhiễm HIV/AIDS?
 - Điều trị HIV/AIDS như thế nào?

7. Viết những ý kiến đó ra và đề nghị nhóm bình bầu xem ý kiến nào họ nghĩ là đúng và ý kiến nào là sai.
8. Hỏi nhóm: “Sự khác biệt giữa HIV và AIDS là gì?”
9. Chỉ ra rằng HIV là vi rút gây ra AIDS. AIDS là căn bệnh mà những người mang vi rút HIV phát triển sau một số năm.
10. Cung cấp thông tin đúng đắn về HIV/AIDS – xem **Tài liệu giảng dạy – HIV/AIDS**:
 - HIV và AIDS ảnh hưởng tới cơ thể như thế nào – những dấu hiệu và triệu chứng.
 - Xét nghiệm và điều trị HIV.
 - Chỉ ra rằng **bất cứ ai** cũng có thể nhiễm HIV nếu họ có hoạt động tình dục không an toàn hoặc hành vi không an toàn.

Hoạt động

Sự lây nhiễm HIV

45 phút

1. Làm ba phiếu với những từ ‘**Nguy cơ cao**’, ‘**Nguy cơ ít**’, ‘**Không có nguy cơ**’ và đặt chúng dọc một đường thẳng tưởng tượng trên sàn nhà với ‘**Nguy cơ cao**’ ở một đầu và ‘**Không có nguy cơ**’ ở đầu kia. Tương tự, bạn cũng có thể sử dụng một vật để đánh dấu ba điểm.
2. Nói với nhóm rằng bạn sẽ đọc to một số hành vi và hoạt động khác nhau. Bạn muốn họ quyết định xem hành vi nào là **Nguy cơ cao, nguy cơ ít, hoặc không có nguy cơ** lây truyền HIV.
3. Lựa chọn những hành vi/hoạt động từ danh sách phù hợp cho nhóm của bạn (xem **HIV - Nguy cơ lây truyền**). Đọc to một hoạt động và đề nghị học viên đứng vào 3 vị trí đánh dấu trên sàn – **Cao, Ít, hoặc Không có Nguy cơ** – theo mức độ nguy cơ họ nghĩ cho hành vi đó.
4. Cung cấp câu trả lời đúng cho mỗi hoạt động nguy cơ, và lý do tại sao những hoạt động này lại có mức độ nguy cơ như thế (xem **Những nguy cơ lây truyền HIV**)
5. Tiếp tục cho đến khi bạn đọc to tất cả các hoạt động.
6. Chỉ ra ba cách lây truyền HIV chính:
 - Tình dục không an toàn.
 - Máu có HIV dương tính được truyền vào dòng máu trong cơ thể của một người khác (thí dụ: thông qua dùng chung kim tiêm, tai nạn).
 - Từ mẹ sang con (trong bụng mẹ và thông qua cho con bú bằng sữa mẹ).
7. Đưa ra những điểm sau:
 - Bạn không thể nhiễm HIV qua giao tiếp thông thường, giao tiếp xã hội với một

người bị nhiễm bệnh.

- Bất cứ ai có tình dục không an toàn có nguy cơ bị nhiễm HIV.
- Bạn không thể đoán rằng một người bị nhiễm HIV hay không chỉ bằng cách nhìn họ.
- Bạn có thể bảo vệ bản thân khỏi nhiễm HIV bằng cách sử dụng bao cao su và hoạt động tình dục an toàn.

8. Khuyến khích học viên đặt bất cứ câu hỏi nào họ có thể có về HIV/AIDS

NHỮNG NGUY CƠ LÂY TRUYỀN - HIV

- **GIAO HỢP QUA ĐƯỜNG ÂM ĐẠO DỤC KHÔNG CÓ BAO CAO SU.**
- **BƠI TRONG BỂ BƠI.**
- **TÌNH DỤC BẰNG MIỆNG .**
- **HÔN SÂU.**
- **THỬ ĐÂM LẤN NHAU.**
- **TRUYỀN MÁU.**
- **LÀM VIỆC GẦN NGƯỜI CÓ HIV.**
- **BẮM LỖ TẠI DO MỘT NGƯỜI BẠN LÀM.**
- **DÙNG CHUNG KIM TIÊM, ÔNG TIÊM HAY NHỮNG VẬT DỤNG KHÁC KHI SỬ DỤNG MA TUÝ.**
- **BỊ TIÊM TỪ BÁC SỸ HOẶC NHA SỸ.**
- **SỬ DỤNG BÚT MÁY HAY BÚT CHÌ CỦA NGƯỜI KHÁC.**
- **CÓ QUAN HỆ TÌNH DỤC SỬ DỤNG BAO CAO SU.**
- **XÂM MÌNH.**
- **CÓ QUAN HỆ TÌNH DỤC KHÔNG SỬ DỤNG BAO CAO SU.**
- **BỊ NGƯỜI KHÁC HẮT HƠI VÀO MÌNH.**
- **XÉT NGHIỆM MÁU.**
- **BẮT TAY VỚI NGƯỜI NHIỄM HIV.**
- **BỊ NGƯỜI NHIỄM HIV CẮN.**
- **HIẾN MÁU.**
- **CÓ QUAN HỆ TÌNH DỤC VỚI NHIỀU NGƯỜI KHÁC NHAU.**
- **BẮM LỖ TẠI TẠI HIỆU THUỐC.**
- **AI ĐÓ ĐÂM VÀO MẮT BẠN.**
- **AI ĐÓ CẮN BẠN CHẢY MÁU.**
- **UỐNG TỪ CỐC CỦA NGƯỜI KHÁC.**
- **CHƠI THỂ THAO VỚI NGƯỜI BỊ CHẢY MÁU.**
- **GIAO HỢP QUA HẬU MÔN KHÔNG SỬ DỤNG BAO CAO SU.**

NGUY CƠ LÂY TRUYỀN HIV – TRẢ LỜI

Nguy cơ cao

- Giao hợp qua đường âm đạo không có bao cao su.
- Dùng chung kim tiêm, ống tiêm hoặc những vật dụng khác để sử dụng ma túy.
- Có quan hệ tình dục không sử dụng bao cao su.
- Có quan hệ tình dục với nhiều người khác nhau.
- Giao hợp qua hậu môn không sử dụng bao cao su.

Nguy cơ ít

- Tình dục bằng miệng (nếu có vết cắt hay có vết đau).
- Bầm lõm tai do một người bạn làm (nếu bạn dùng chung thiết bị).
- Xâm (Săm) mình (nếu dùng chung thiết bị xâm).
- Chơi thể thao với người đang chảy máu (nếu bạn cũng bị chảy máu hoặc có một vết cắt mở).

Không có nguy cơ

- Hôn sâu (HIV không bao giờ lây truyền với nước bọt).
- Bơi trong bể bơi.
- Truyền máu.
- Bị tiêm từ một bác sỹ hoặc nha sỹ.
- Làm việc gần người có HIV.
- Thủ dâm lẫn nhau.
- Ai đó đâm vào mắt bạn.
- Bắt tay với người có HIV.
- Hiến máu.
- Bầm lõm tai từ hiệu thuốc.
- Sử dụng bút bi hay bút chì của ai đó.
- Uống từ cốc của ai đó.
- Có quan hệ tình dục (qua đường sinh dục/hậu môn) sử dụng bao cao su (với điều kiện bao cao su được sử dụng đúng cách).
- Bị người khác hắt hơi vào mình.
- Làm xét nghiệm máu.
- Bị người có HIV cắn (HIV không lây lan từ nước bọt).
- Bị muỗi đốt.

Tài liệu giảng dạy

HIV / AIDS

H	Người
I	Suy giảm hệ thống miễn dịch
V	Vi rút

A	Mắc phải – thứ gì đó bạn mắc phải sau khi được sinh ra.
I	Hệ thống miễn dịch – hệ thống bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật.
D	Sự suy giảm – thiếu năng lực bảo vệ.
S	Hội chứng – các loại triệu chứng khác nhau hơn là một bệnh đơn thuần.

HIV là gì?

- HIV là một vi rút gây ra AIDS.
- Vi rút sống trong dịch cơ thể đặc biệt là máu, tinh dịch và dịch tiết âm đạo
- HIV được truyền từ một người bị bệnh sang một người thường thông qua **tinh dịch, dịch tiết âm đạo và máu**.
- Một người bị nhiễm HIV khi xét nghiệm HIV có kết quả dương tính.
- Một người nhiễm HIV có thể có một số triệu chứng như sốt, phát ban, đổ mồ hôi và tiêu chảy trong mấy tuần đầu sau khi nhiễm bệnh.
- Trong mấy năm đầu, đa số mọi người sẽ không biểu hiện triệu chứng của HIV.
- HIV phá hủy hệ thống phòng ngự (miễn dịch) và làm suy yếu nó.

AIDS là gì?

- Một khi một người có hệ thống phòng ngự bị suy giảm, cơ thể họ không thể chống lại những bệnh tật như cúm, viêm dạ dày ruột, lao, ung thư, v.v.
- Giai đoạn phát bệnh này được biết đến là AIDS.
- AIDS xuất hiện trung bình khoảng 10 năm sau khi nhiễm HIV.
- Những người bị AIDS cuối cùng chết do những ảnh hưởng của bệnh tật mà cơ thể họ không chống lại được.
- Không có thuốc điều trị đặc hiệu cho HIV/AIDS.
- Điều trị bằng thuốc hiện có có thể giảm ảnh hưởng của HIV và kéo dài quá trình một người phát triển thành AIDS.

Những đường lây truyền của HIV

Ba đường lây truyền chính của HIV là:

1. Tình dục không an toàn:

- Giao hợp qua đường âm đạo không dùng bao cao su (nam với nữ hoặc nữ với nam).
- Giao hợp qua hậu môn không dùng bao cao su (nam với nữ, nữ với nam hoặc nam với nam).

2. Máu có HIV dương tính vào dòng máu của cơ thể người khác thông qua:

- Dùng chung kim tiêm khi tiêm chích ma túy.

3. Từ mẹ sang con:

- Một bà mẹ có HIV dương tính truyền bệnh sang cho con qua thai nghén, khi sinh hoặc qua cho con bú sữa mẹ.

Có thể lây truyền HIV qua những phương tiện sau (mặc dù nguy cơ rất thấp):

- Xâm mình hoặc xiên vào da, các thiết bị y tế và nha khoa – khi những thiết bị này không sạch, không tiệt trùng.
- Một tai nạn hoặc đánh nhau chảy máu - khi máu của một người chạm vào vết thương hở của người kia.

Xét nghiệm HIV

- Cách duy nhất để khẳng định một người bị nhiễm HIV là thông qua xét nghiệm máu – những xét nghiệm này có thể do một nhân viên y tế thực hiện tại một phòng khám, hay bệnh viện, Trung Tâm Y Tế dự Phòng hoặc viện Pasteur.
- Nếu phát hiện có vi rút thì được gọi là 'HIV dương tính'.
- Nếu xét nghiệm âm tính, thì không có sự hiện diện của virus HIV.
- Có thể tới 3 tháng sau khi bị nhiễm bệnh, HIV mới hiện diện trong máu của một người – cái đó được gọi là 'giai đoạn cửa sổ'.
- Nếu một xét nghiệm máu được làm trước giai đoạn này, nó có thể âm tính thậm chí nếu có sự hiện diện của vi rút – vì thế một người có thể trở lại làm xét nghiệm khác sau 2-3 tháng.

NGUYÊN TẮC LÂY NHIỄM HIV

1. Nguyên tắc thứ nhất là **THOÁT KHỎI** (vi rút phải thoát hoặc rời khỏi cơ thể của một người bị nhiễm bệnh)

HIV thoát khỏi cơ thể trong máu, tinh dịch, dịch tiết âm đạo hoặc máu kinh nguyệt.

2. Nguyên tắc thứ hai là **SỐNG SÓT**

HIV phải **sống sót** trong môi trường mà ở đó nó đã được đưa vào. HIV rất dễ bị tổn thương và bắt đầu chết khi tiếp xúc với không khí.

HIV sống sót tốt nhất trong không khí ẩm, ẩm và môi trường tối - như hậu môn, âm đạo và trong ống tiêm.

3. Nguyên tắc thứ ba là **XÂM NHẬP**

HIV phải xâm nhập vào nguồn cung cấp máu của một người khác. HIV có thể xâm nhập vào nguồn cung cấp máu qua các vết cắt, nước mắt hoặc vết đau.

4. Nguyên tắc thứ tư là **SỐ LƯỢNG ĐỦ**

Phải có đủ số lượng của HIV để gây ra nhiễm bệnh. HIV chỉ hiện diện ở những số lượng đủ nhiều để gây ra nhiễm trong máu, tinh dịch, dịch tiết âm đạo và máu kinh nguyệt.

Lưu ý: Khi hội đủ cả bốn nguyên tắc trên thì sự lây truyền mới xảy ra.

Tiếp sức cho nhóm

- Tổ chức một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động để tiếp sức cho học viên

Hoạt động **Chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục & HIV** **40 phút**

1. Hỏi nhóm xem: “Mọi người có thu tự bảo vệ bản thân khỏi mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục như thế nào?”
2. Viết lên những câu trả lời của nhóm. Chính lại bất cứ thông tin nào chưa chính xác. Nói với họ rằng những cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục là:
 - **Kiêng quan hệ** – điều đó có nghĩa là không có quan hệ tình dục bằng giao hợp. Bạn vẫn có thể thể hiện tình yêu thương đối với mọi người bằng nhiều cách, bao gồm ôm, hôn, cầm tay, dành thời gian cùng nhau, v.v.
 - **Sử dụng bao cao su** - Nếu bạn có quan hệ tình dục, sử dụng bao cao su **bất cứ khi nào** bạn có quan hệ tình dục bằng giao hợp.
 - **Chế độ một vợ một chồng** – có quan hệ tình dục chỉ với một người (không nhiễm bệnh).
3. Viết thuật ngữ **“tình dục an toàn”** lên bảng hoặc lên tờ giấy A0. Hỏi học viên xem họ nghĩ thuật ngữ này có ý nghĩa gì. Giải thích rằng tình dục an toàn là nói đến những hoạt động tình dục mà bảo vệ cả hai bạn tình khỏi nhiễm bệnh, có thai ngoài ý muốn, và lạm dụng. Điều đó có nghĩa là ngăn ngừa sự trao đổi dịch cơ thể đã nhiễm bệnh như tinh dịch, dịch tiết âm đạo, hoặc máu (Xem **Tài liệu giảng dạy – Thực hiện tình dục an toàn**).
4. Nói với nhóm rằng bạn sẽ đọc to một số hoạt động tình dục khác nhau, và bạn muốn họ bình bầu xem họ nghĩ một hoạt động là **“An toàn”**, **“Không an toàn”**, hay **“Không chắc chắn”** về phương diện ngăn ngừa các bệnh lây lan qua đường tình dục. (Xem **Tài liệu giảng dạy – Thực hiện tình dục an toàn** cho danh sách các hoạt động).
5. Đọc to mỗi hoạt động một và sau khi nhóm bình bầu, cung cấp thông tin về hoạt động đó an toàn như thế nào và tại sao (Xem **Tài liệu giảng dạy – Thực hiện Tình dục an toàn**).

Tài liệu giảng dạy

Thực hiện tình dục an toàn

“Tình dục an toàn là bất cứ hoạt động tình dục nào ngăn ngừa sự lây truyền của dịch cơ thể có thể bị nhiễm bệnh từ người này sang người khác. Những dịch cơ thể này là máu, tinh dịch và dịch tiết âm đạo”.

Dưới đây là một danh sách các hoạt động tình dục. Chúng được chia thành nhóm dựa theo tính an toàn đối với việc nhiễm các bệnh lây lan qua đường tình dục/HIV:

Những hoạt động an toàn

Những hoạt động này là an toàn vì không có sự trao đổi của tinh dịch, máu hoặc dịch tiết âm đạo:

- Xoa bóp.
- Ôm.
- Hôn.
- Cọ sát cơ thể với cơ thể.
- Hôn cơ thể.
- Thủ dâm lẫn nhau.
- Bất cứ hoạt động tình dục nào không liên quan đến tiếp xúc với dịch cơ thể.
- Giao hợp qua âm đạo/hậu môn với một bao cao su (**trong điều kiện bao cao su được sử dụng đúng cách**).

Những hoạt động ít an toàn hơn (với nguy cơ nhiễm bệnh thấp hơn)

Những hoạt động này ít an toàn hơn bởi vì có một nguy cơ nhỏ của việc trao đổi dịch cơ thể nếu một người có bất cứ vết cắt hay vết thương hở miệng nào:

- Tình dục bằng miệng (sử dụng một rào cản bằng cao su hoặc bao cao su sẽ có thể làm giảm nguy cơ)
- Sờ âm đạo hoặc hậu môn bằng tay khi có vết cắt hoặc vết thương trên ngón tay

Những hoạt động không an toàn

Những hoạt động này không an toàn bởi vì chúng cho phép sự trao đổi của tinh dịch, máu hoặc dịch tiết âm đạo giữa bạn tình:

- Giao hợp qua hậu môn không có bao cao su.
- Giao hợp qua âm đạo không có bao cao su.
- Điều khiển bằng tay (đặt bàn tay hoặc ngón tay vào trong trực tràng hoặc âm đạo). Điều này có khả năng gây ra rách thành âm đạo hoặc thành trực tràng.
- tình dục bằng miệng/quá hậu môn – đây đặc biệt là không an toàn đối với việc lây truyền của bệnh viêm gan A.
- Có quan hệ tình dục không dùng bao cao su trong quá trình kinh nguyệt của phụ nữ.
- Có quan hệ tình dục không có bao cao su khi một người có một bệnh lây truyền qua đường tình dục khác (thí dụ như: bệnh chlamydia, bệnh mụn giộp ecpét) – làm tăng nguy cơ lây truyền HIV.

PHẦN 2

Mục tiêu học tập:

- Hiểu về tầm quan trọng của việc sử dụng bao cao su trong việc bảo vệ chống lại các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
- Biết sử dụng bao cao su đúng cách và nơi có thể lấy bao cao su.
- Xác định những rào cản đối với việc sử dụng bao cao su.
- Hiểu và thực hành kỹ năng từ chối.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động	Sử dụng bao cao su đúng cách	25 phút
------------------	-------------------------------------	----------------

2. Giới thiệu hoạt động bằng cách nói với mọi người rằng, đối với những người hoạt động tình dục, sử dụng bao cao su là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn.
3. Tuy nhiên, bao cao su chỉ hiệu quả nếu chúng được sử dụng đúng cách. Bài tập tiếp theo liên quan đến việc xác định các bước trong việc sử dụng bao cao su đúng cách.
4. Phân phát những mẫu giấy hoặc phiếu trên đó có viết những bước khác nhau, giải thích rằng mỗi mảnh giấy mô tả một bước trong việc sử dụng bao cao su đúng cách (Xem “**12 bước sử dụng bao cao su**”)
5. Chia học viên thành 4 nhóm nhỏ và hướng dẫn các nhóm thực hiện các bước theo đúng thứ tự- Từ khi bắt đầu hoạt động tình dục qua giao hợp cho đến khi kết thúc.
6. Khuyến khích học viên làm việc cùng nhau, thảo luận thứ tự của các bước và xác định bất cứ vấn đề nào họ có.
7. Khi họ làm xong, đưa cho họ thứ tự đúng. Sau đó, thực hiện một mô tả về bao cao su - Chỉ ra các bước đúng bằng cách đặt bao cao su lên mô hình dương vật hoặc các vật phù hợp khác- như dưa chuột, chuối, các ngón tay; .v.v. (Xem **Tài liệu giảng dạy - sử dụng bao cao su đúng cách**).
8. Trả lời bất cứ câu hỏi nào mà họ có về bao cao su.

Hoạt động

Thực hành sử dụng bao cao su

25 phút

1. Chia học viên thành các nhóm 4 người. Đưa cho mỗi nhóm một mô hình dương vật và bao cao su đủ cho từng người. Mỗi người sau đó sẽ thực hành đeo một bao cao su lên mô hình.
2. Yêu cầu mỗi nhóm báo cáo lại và thảo luận bất cứ câu hỏi nào của họ về cách sử dụng bao cao su.
3. Liên hệ lại phần học về các biện pháp tránh thai, hỏi các nhóm: Bao cao su hoạt động như thế nào để bảo vệ cả hai bạn tình - Bao cao su ngăn ngừa tinh dịch khỏi xâm nhập vào cơ thể của người khác, và dịch cơ thể của người kia khỏi xâm nhập vào cơ thể của người đeo bao cao su.
4. Hỏi xem thanh niên có thể lấy bao cao su ở đâu trong cộng đồng của họ?
 - Rào cản chính trong việc lấy bao cao su là gì?
 - Làm sao để vượt qua rào cản này được?

“12 Bước sử dụng bao cao su”

- Trật tự chính xác trong việc sử dụng bao cao su được chỉ ra dưới đây – cắt chúng thành những phiếu riêng lẻ để phân phát cho các nhóm (không có chữ số)

THẢO LUẬN SỬ DỤNG BAO CAO SU VỚI BẠN TÌNH	KHOÀI GỢI TÌNH DỤC & CƯỜNG CỨNG	MỞ GÓI BAO CAO SU & LẤY RA
1	2	3
ĐẨY KHÔNG KHÍ RA KHỎI BAO CAO SU	LẤN BAO CAO SU ĐẾN CUỐI DƯƠNG VẬT	BÔI CHẤT BÔI TRƠN LÊN BAO CAO SU TRƯỚC KHI GIAO HỢP
4	5	6
GIAO HỢP	CỤC KHOÁI/ PHÓNG TINH TRÙNG	GIỮ VÀNH BAO CAO SU VÀ KÉO DƯỚI VẬT RA
7	8	9
BỎ BAO CAO SU RA	HẾT CƯỜNG CỨNG	VỨT BAO CAO SU ĐI MỘT CÁCH AN TOÀN
10	11	12

Tài liệu giảng dạy:

Sử dụng bao cao su đúng cách

- Bao cao su được làm từ cao su mỏng (mủ cao su).
- Khi được sử dụng đúng cách, bao cao su sẽ ngăn ngừa HIV, các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, và tình dịch khỏi tiếp xúc với cơ thể của bạn tình.
- Bao cao su rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV và có thai.
- Cách sử dụng bao cao su đúng là:
 1. Kiểm tra hạn sử dụng trên vỏ bao cao su để đảm bảo chưa hết hạn.
 2. Xé vỏ túi đựng và kiểm tra bao cao su xem có bị lộn ra ngoài không bằng cách xem nếu bạn không thể lộn nó ra.
 3. Đẩy không khí ra khỏi đầu bao cao su và giữ đầu, lăn để đeo vào dương vật đang cương.
 4. Sử dụng dịch bôi trơn có chứa nước bên ngoài bao cao su để giữ cho nó trơn.
 5. Sau khi xuất tinh, nên giữ miệng bao cao su khi rút dương vật của mình ra khỏi âm đạo (để nó khỏi bị tuột lại).
 6. Vứt bao cao su bằng cách thắt nút nó lại và ném vào thùng rác – không xả xuống toa lét.
 7. Sử dụng một bao cao su mới mỗi lần quan hệ tình dục có giao hợp.

Hoạt động

Rào cản đối với việc sử dụng bao cao su 15 phút

1. Nhiều người biết rằng bao cao su có thể giúp họ tránh có thai và các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Nhưng nhiều người không thực hành những điều họ biết.
2. Hỏi nhóm: “Những rào cản của việc sử dụng bao cao su là gì? Những lý do nào mà người ta đưa ra khi không muốn dùng bao cao su?”
3. Viết những ý kiến của nhóm lên bảng hoặc giấy khổ A0. Bổ sung những lý do khác có thể phổ biến trong cộng đồng, thí dụ:
 - ‘Chúng có mùi khó chịu’
 - ‘Chúng không có cảm giác tốt và làm giảm hứng thú’
 - ‘Chúng không an toàn vì chúng dễ rách’
 - “Tiếp xúc da thịt” là tốt nhất
4. Xem xét những lý do khác nhau và hỏi nhóm về mức độ đúng đắn của những lý do đó. Sửa bất cứ thông tin nào sai.
5. Yêu cầu nhóm (hoặc chia thành nhiều nhóm nhỏ) để xác định những gì họ có thể nói đối với những ai đưa ra những lý do đó để không dùng bao cao su.
6. Thảo luận những phản hồi mà họ nhận thấy và làm thế nào họ có thể vượt qua những khó khăn của ai đó không muốn dùng bao cao su.

Hoạt động Kỹ năng từ chối – Nói không với tình dục 20 phút

1. Giới thiệu hoạt động này bằng cách nói rằng đôi khi mọi người, đặc biệt là vị thành niên, tự cảm thấy trong một số tình huống mà họ bị ép buộc quan hệ tình dục. Nói không đối với một yêu cầu về tình dục có thể khó khăn – đặc biệt khi bạn thích người đó.
2. Hỏi nhóm xem một người có thể làm gì nếu họ bị một người khác ép buộc quan hệ tình dục. Lưu ý những ý kiến của họ.
3. Một trong những cách để đối phó với áp lực này là sử dụng kỹ năng từ chối. Điều này liên quan đến việc học cách nói **không** một cách chắc chắn. Trình bày mô hình của **Kỹ năng từ chối** (xem – **Tài liệu giảng dạy – Kỹ năng từ chối**).
4. Yêu cầu một tình nguyện viên đóng kịch “**Trinh và Hoàng**”, đóng vai với bạn trước mặt nhóm. Đóng vai **Phần I**. (Tình huống thay thế, bạn có thể yêu cầu học viên đóng cả hai vai). Hỏi nhóm những khó khăn gì Trinh đã gặp phải và những lỗi gì cô đã mắc phải. (xem **Những nhận xét – Phần I**).
5. Cô ấy có thể làm gì khác để đảm bảo Hoàng nhận được thông điệp?
6. Sau đó đóng vai **Phần II** sử dụng những kỹ năng từ chối. Thảo luận những kỹ năng Trinh đã dùng để giúp cô nói không. (xem **Những nhận xét – Phần II**).
7. Đồng thời cũng cung cấp thông tin về kỹ năng nói không (Xem **Tài liệu giảng dạy- Nói không**).

Trinh và Hoàng (Phần một)

- Hoàng** **Thôi nào, Chiều anh hết đi. Anh rất thích em và anh biết em cũng thích anh.**
- Trinh** **Um - Em không biết. Em không biết là em có sẵn sàng cho chuyện ấy không.**
- Hoàng** **Nào, em biết là anh sẽ cẩn thận mà.**
- Trinh** **Vâng, nhưng- Em không biết....Em phải về nhà sớm.**
- Hoàng** **Thôi nào, - muộn nửa tiếng chắc mẹ em không lo đâu phải không?**
- Trinh** **Em biết là như vậy- nhưng em vẫn không biết. Em không chắc là em có nên. Em không chắc là em sẵn sàng cho chuyện đó.**
- Hoàng** **Có điều gì sai sao ? Em không tin anh phải không?.**
- Trinh** **Có, em có tin anh... nhưng. ...**
- Hoàng** **Em không thích anh có phải vậy không?**
- Trinh** **Anh biết em thích anh.... Em xin lỗi .**
- Hoàng** **Nếu em yêu anh nhiều như anh yêu em, em sẽ nói “có”**

- Trinh** Em có yêu anh- Em chỉ không rõ em muốn gì?
- Hoàng** Em rất muốn nói “có”. Em chỉ nghĩ rằng anh sẽ nghĩ là em dễ dãi nếu em nói “có”.
- Trinh** Không , không phải vậy. Anh sai rồi....
- Hoàng** Rồi, không có lý do nào tốt tại sao em không thể nói “ có” đúng không?
- Trinh** Em nghĩ là không
- Hoàng** Thế thì- nào. Em còn chờ gì?

Nhận xét phần một:

Trinh làm điều gì sai-

- Đã không dứt khoát khi bắt đầu. Không bắt đầu bằng nói "không".
- Viện cớ thay vì từ chối thẳng.
- Cảm giác tội lỗi.
- Trả lời tất cả các câu hỏi (thí dụ về việc bị muộn) thay vì nói "không" liên tục.
- Sau khi nói cô ấy thích anh ta, tin tưởng anh ta, và biết anh ta sẽ cẩn thận, cô ấy cảm thấy bị bí và chấp nhận. Cô ấy đã có thể nói cô ấy yêu anh ta, tin tưởng anh ta và chính vì vậy cô ấy biết là anh ấy sẽ chấp nhận quyết định của cô.
- Cô ấy liên tục xin lỗi.

Trinh và Hoàng (phần II)

- Hoàng** Thôi nào, Chiều anh hết đi. Anh rất thích em và anh biết em cũng thích anh.
- Trinh** Em biết anh thích em và em thích anh nhưng em không muốn. Em không cảm thấy sẵn sàng cho chuyện ấy.
- Hoàng** Nào, em biết là anh sẽ cẩn thận mà.
- Trinh** Không - em không muốn.
- Hoàng** Khi anh nói yêu em là anh nói nghiêm túc.
- Trinh** Em rất mừng về điều đó. Nhưng hiện giờ em không muốn có quan hệ về thể xác với anh. Có thể sau này em sẽ cảm thấy khác nhưng đó là cảm giác hiện tại của em.
- Hoàng** Nhưng mình đã quen nhau sáu tháng rồi!
- Trinh** Có nhiều cách khác để chứng tỏ tình yêu của chúng ta. Hãy nói về những điều này đi.
- Hoàng** Vậy là em trả lời “không” phải không?
- Trinh** Vâng, đúng vậy .

Nhận xét về phần hai.

Trình đã dùng kỹ năng từ chối để cho Hoàng thấy cô đã muốn nói “không”:

- Cô đã dứt khoát từ chối từ ban đầu.
- Cô ấy đã không viện lý do hay xin lỗi.
- Cô ấy đã đáp ứng lại sự bày tỏ (như- **"Khi anh nói yêu em là anh nói nghiêm túc"** - **"Em rất mừng về điều đó"**) nhưng sau đó cô ấy nhắc lại sự từ chối.
- Cô ấy đã không tức giận, khó chịu hay buồn bực.
- Cô ấy đã bám theo quyết định của mình và đã không chấp nhận. .

Hoạt động

Các câu nói tạo áp lực

30 phút

1. Hỏi nhóm: “ Một số điều người ta thường nói hay làm để ép người khác quan hệ tình dục là gì? Viết các điều này lên bảng và bổ sung các thứ khác (xem **Các câu nói tạo áp lực**)”
2. Chia nhóm thành 3 nhóm nhỏ hơn. Yêu cầu mỗi nhóm chọn 2 trong những câu nói tạo áp lực và nghĩ xem họ sẽ nói thế nào để đáp ứng lại những cách này.
3. Sau đó các nhóm có thể đóng vai thể hiện cách đối đáp lại thế nào với những câu nói tạo áp lực này - Nhắc nhóm sử dụng kỹ năng giao tiếp quyết đoán và mô hình kỹ năng từ chối.
4. Thảo luận trong nhóm lớn về cảm giác khi nói không đối với những yêu cầu này.

Các câu nói tạo áp lực

- Mọi người ai cũng làm vậy.
- Nếu em yêu anh, em sẽ có quan hệ tình dục với anh.
- Anh không muốn gặp em nữa nếu như em không muốn quan hệ tình dục với anh.
- Anh biết em muốn thế, nhưng em sợ những điều người ta sẽ nói.
- Chúng ta đã làm một lần rồi mà, tại sao bây giờ lại không?
- Anh/em không muốn mọi người nghĩ rằng bạn không phải là người đàn ông/ đàn bà thực sự phải không?
- Anh/em không muốn thử và xem nó như thế nào sao?
- Nhưng tôi phải có nó!
- Anh muốn điều đó như em.
- Thôi nào, làm một ly rồi vui lên .

Tài liệu giảng dạy Những kỹ năng từ chối

Bước 1: Nói không và bày tỏ những ý định của bạn.

Bước 2: Nói không và nhận định vấn đề

Bước 3: Nói không và nhận định các hậu quả

Bước 4: Đưa ra các giải pháp.

Bước 5: Tự khẳng định mình

Thí dụ:

Câu nói tạo áp lực:

“Nếu em thực sự yêu anh, em sẽ có quan hệ tình dục với anh”

Đáp lại:

Bước 1:

“Không, em muốn đợi, em yêu anh nhưng em không sẵn sàng cho quan hệ tình dục”

Bước 2:

“ Không, nếu anh yêu em, anh cũng sẽ quan tâm đến những điều tốt cho em”

Bước 3:

“Không, nếu chúng ta quan hệ tình dục bây giờ, em có thể có thai hoặc mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục”

Bước 4:

“Có nhiều cách khác để chứng tỏ tình yêu của chúng ta. Hãy nói về những điều đó”

Bước 5:

“Em quan tâm đến anh, nhưng em cũng lo cho bản thân em. Em muốn đợi. ”

Tài liệu giảng dạy Nói “không”

- Nhìn vào người nói.
- Dùng giọng nói rõ ràng, chắc chắn.
- Nói " Không, em không muốn làm thế..."
- Nói "không" bằng cả giọng điệu cũng như cử chỉ. Nhìn vào họ; có thái độ cởi mở.
- Nếu họ liên tiếp gây áp lực, yêu cầu người đó để bạn yên và tôn trọng quyền quyết định của bạn.
- Giữ bình tĩnh nhưng nghiêm túc.
- Đề nghị các hoạt động khác mà bạn có thể làm.
- Nếu họ nài nỉ, lặp lại "không" liên tục bất cứ khi nào cần thiết.
- Nếu cần, dời bỏ tình huống.

PHẦN 3

Mục tiêu học tập:

- Xây dựng kỹ năng đàm phán sử dụng bao cao su.
- Xác định vai trò và trách nhiệm của giáo dục viên đồng đẳng.
- Xác định giới hạn vai trò và trách nhiệm của giáo dục viên đồng đẳng.
- Tìm hiểu những sợ hãi và quan tâm về các trách nhiệm đối với một người đồng đẳng viên.
- Xác định những sự hỗ trợ sẵn có dành cho đồng đẳng viên để hoàn thành nhiệm vụ của họ.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với trò chơi và hoạt động khởi động.

Hoạt động

Thảo luận sử dụng bao cao su

30 phút

1. Nhắc lại nhóm là trong hoạt động trước đó họ đã xác định những lý do khác nhau mà mọi người đưa ra khi không muốn sử dụng bao cao su. Viết một vài lý do đó lên bảng và bổ sung những lý do khác (xem **“Nói chuyện về Bao cao su”** dưới đây)
2. Đề nghị nhóm nghĩ về những phản hồi họ có thể đưa ra đối với những tình huống này.
3. Đề nghị một người tình nguyện đóng một vai để mô tả trước nhóm. Giả bộ là bạn và tình nguyện viên là một đôi và đang thảo luận về việc sử dụng bao cao su. Đề nghị người tình nguyện sử dụng một số những câu nói tạo áp lực này. Phản hồi lại những câu nói đó, sử dụng những kỹ năng họ đã được thực hành trong hoạt động về **Những kỹ năng từ chối**. Thí dụ:

Câu nói tạo áp lực: “Không có vấn đề gì đâu nếu chúng ta không sử dụng bao cao su, chỉ một lần này thôi”

Phản hồi: “Chỉ cần một lần là có thai. Chỉ cần một lần là mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc HIV”

4. Chia nhóm thành những nhóm nhỏ và đề nghị họ đóng vai để phản hồi lại ai đó không muốn sử dụng bao cao su (sử dụng những tình huống từ phần **“Nói chuyện về Bao cao su”**) – đưa cho mỗi học sinh một bản copy của phần **“Nói chuyện về Bao cao su”**

5. Dành cho họ 10 phút để đóng vai, sau đó thảo luận xem phản hồi nào tốt hơn những phản hồi khác và tại sao – liên hệ tới thông tin về **Kỹ năng từ chối** (xem **Tài liệu giảng dạy – Kỹ năng từ chối và Nói không** cũng như **Tài liệu giảng dạy – Thảo luận sử dụng bao cao su**).

Nói về Bao cao su

1. Anh không mang theo bao cao su theo.
2. Nếu em thật sự yêu anh, em đã không bảo anh đeo bao cao su.
3. Không có vấn đề gì đâu nếu chúng ta không sử dụng bao cao su, chỉ một lần này thôi.
4. Anh sẽ không có hứng nữa nếu chúng ta dừng lại đeo bao cao su.
5. Anh không thể cảm thấy gì khi anh đeo bao cao su – tiếp xúc da thịt là tốt nhất!
6. Trước đây, chúng ta chưa từng sử dụng bao cao su.
7. Anh có giống như người mang một căn bệnh gì đó không?
8. Chúng ta không cần bao cao su bởi vì anh sẽ rút ra trước khi anh xuất tinh.
9. Tại sao em lại có bao cao su – có phải em đã có kế hoạch có quan hệ tới nay không?
10. Em đã uống thuốc rồi. Chúng ta không cần dùng bao cao su nữa.
11. Em còn trinh. Em không thể mắc bất cứ một bệnh gì.
12. Anh không thể đến cửa hàng và mua chúng bây giờ được!

Tài liệu giảng dạy Thảo luận sử dụng Bao cao su

- Nói không với quan hệ tình dục không có bao cao su – rõ ràng và thẳng thắn
- Tuyên bố chắc chắn, rõ ràng rằng cuộc sống và sức khỏe của bạn quan trọng hơn là mối quan hệ tình dục.
- Đảm bảo rằng bạn tình có bao cao su và sẵn sàng sử dụng chúng – hoặc sẵn sàng sử dụng bao cao su bạn có – **trước khi** bắt đầu bất cứ hoạt động tình dục nào
- Thuyết phục bạn tình của bạn rằng bạn sẽ làm cho việc đeo và sử dụng bao cao su rất thú vị.
- Tuyên bố lý do bạn từ chối tình dục không có bao cao su một cách chắc chắn – sử dụng những kỹ năng từ chối.
- Nói với bạn tình rằng, ngoài quan tâm cho sức khỏe của chính bạn, bạn còn quan tâm đến sự an toàn của anh hay chị ấy.
- Có bao cao su sẵn sàng.

- Đề xuất những cách khác để có khoái cảm tình dục mà không cần đến tình dục xâm nhập.

Hoạt động Vai trò và trách nhiệm của giáo dục viên đồng đẳng 60 phút

1. Đề nghị học viên phản hồi lại với tất cả những chủ đề và hoạt động khác nhau mà họ đã được học trong chương trình đào tạo cho đến bây giờ.
2. Thông báo với họ rằng bây giờ là thời điểm để bắt đầu xác định những trách nhiệm mà họ sẽ liên quan, trong vai trò giáo dục viên đồng đẳng, và cũng để bắt đầu lập kế hoạch các hoạt động khác nhau mà họ sẽ bắt đầu tiến hành tại nơi làm việc của họ.
3. Nhắc nhở họ rằng vào ngày đầu tiên, chúng ta đã xác định rằng mục tiêu tổng thể của chương trình đào tạo là:
 - **Giúp đỡ phát triển những kiến thức, thái độ và kỹ năng cần thiết để thực hiện thành công vai trò của họ như những giáo dục viên đồng đẳng nhằm:**
 - **Thông tin và giáo dục những đồng đẳng viên về sức khỏe sinh sản và những vấn đề về sức khỏe sinh sản.**
 - **Tạo động lực và hỗ trợ những đồng đẳng viên hành động để ngăn ngừa những vấn đề về sức khỏe sinh sản như những bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS và có thai ngoài ý muốn.**
4. Đề nghị nhóm động não về những câu hỏi sau:
 - Một số trách nhiệm của bạn khi là giáo dục viên đồng đẳng là gì?
 - Những hoạt động nào bạn có thể tiến hành khi là giáo dục viên đồng đẳng?
5. Viết những câu trả lời của họ lên bảng dưới hai tiêu đề – **trách nhiệm** và **Hoạt động**. Sau đó đưa ra những thí dụ về các hoạt động mà giáo dục viên đồng đẳng có thể liên quan đến – thí dụ:
 - Cung cấp thông tin một - một cho mỗi đồng đẳng viên về các chủ đề sức khỏe sinh sản.
 - Giúp đỡ đồng đẳng viên phát triển những hành vi và kỹ năng mới để ngăn ngừa những vấn đề sức khỏe sinh sản như các bệnh lây truyền qua đường tình dục; HIV/AIDS; có thai ngoài ý muốn; v.v.
 - Tổ chức nói chuyện và hoạt động giáo dục cho các nhóm về những chủ đề khác nhau về sức khỏe sinh sản – như sử dụng bao cao su; HIV/AIDS
 - Giới thiệu những đồng đẳng viên đến các dịch vụ sức khỏe và xã hội có liên quan.
 - Phân phát tài liệu Thông tin - Giáo dục - Truyền thông như tờ rơi, cuốn sách nhỏ.

6. Chia học viên thành 4 hoặc 5 nhóm – đưa cho mỗi học viên một bản copy về **Mô tả công việc Giáo dục viên đồng đẳng – Những vai trò và trách nhiệm**, một tờ giấy khổ A0 và bút dạ. Đề nghị mỗi nhóm đọc và thảo luận về những trách nhiệm được phác thảo trong phần **Mô tả công việc**. Hướng dẫn họ xác định và viết ra những điều sau:
 - Bất cứ trách nhiệm của giáo dục viên đồng đẳng nào mà họ không chắc chắn.
 - Bất cứ sự sợ hãi và quan tâm nào họ có khi là một giáo dục viên đồng đẳng
7. Dành cho các nhóm 15 phút để làm việc này – sau đó đề nghị đại diện của mỗi nhóm lên báo cáo lại trước nhóm về những phát hiện của nhóm họ
8. Làm rõ và giải thích bất cứ trách nhiệm nào họ không chắc chắn. Đề cập đến những sự sợ hãi và mối quan tâm họ đã chỉ ra.
9. Xác định và thảo luận về những giới hạn thực tiễn đối với những trách nhiệm của họ – giúp họ phát triển những mong muốn thực tiễn về vai trò của họ là gì và họ có thể đạt được điều gì. Nhấn mạnh những điểm sau:
 - Họ không phải là chuyên gia y tế – vì thế, bạn không mong muốn họ có thể đối phó với tất cả các vấn đề mà những đồng đẳng viên của họ sẽ đưa đến cho họ.
 - Quan trọng là họ nhận ra những giới hạn của vai trò và kỹ năng của họ – trong một số trường hợp, giới thiệu đồng đẳng viên tìm kiếm giúp đỡ từ một chuyên gia y tế.
10. Nói với họ rằng bạn và những thành viên khác của đội Giáo dục đồng đẳng sẽ cung cấp hỗ trợ và giám sát thường xuyên – thông báo về hỗ trợ sẽ có cho họ (từ MSI; từ Ban quản lý nhà máy; v.v.) – thí dụ: những buổi gặp mặt thường xuyên với các giáo dục viên đồng đẳng; giám sát và hỗ trợ từ nhân viên MSI; v.v.
11. Phân phát một bản copy của **‘Hướng dẫn làm việc như một giáo dục viên đồng đẳng’** cho mỗi học viên. Giải thích rằng đây là một bộ các nguyên tắc để hướng dẫn họ trong công việc của họ như những giáo dục viên đồng đẳng. Đọc và thảo luận từng hướng dẫn một – hỏi xem nếu họ có bất cứ câu hỏi nào và làm rõ ý nghĩa của mỗi nguyên tắc.

PHẦN 4

Mục tiêu học tập:

- Phát triển những kỹ năng trong thảo luận sử dụng bao cao su.
- Xác định những yếu tố phải xem xét trong việc sắp xếp và tổ chức một buổi giáo dục với những đồng đẳng viên của họ.
- Xác định những cách hiệu quả để tổ chức một buổi giáo dục.
- Tiếp tục làm việc về phần thuyết trình nhóm.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động

Hoạt động	Tổ chức giáo dục nhóm	45 phút
------------------	------------------------------	----------------

1. Giới thiệu hoạt động bằng cách nói rằng cho đến nay bạn đã thảo luận những cách tiếp cận để giao tiếp và đưa thông tin cho mỗi đồng đẳng viên. Giải thích rằng giáo dục đồng đẳng cũng đôi khi liên quan đến việc nói chuyện và tổ chức buổi giáo dục với các nhóm đồng đẳng viên.
2. Hỏi nhóm: “Những lợi ích của việc thực hiện giáo dục nhóm là gì?”
3. Lưu ý những phản hồi của họ và bổ sung những điểm khác – thí dụ:
 - Bạn có thể tiếp cận nhiều người hơn trong một nhóm
 - Mọi người có cơ hội để chia sẻ ý kiến và giá trị và do đó, học tập lẫn nhau
 - Bạn có thể tạo ra một môi trường hỗ trợ đồng đẳng, nhằm khuyến khích những thay đổi về quan điểm và hành vi – thí dụ: tạo sự chấp nhận đối với việc sử dụng bao cao su
4. Đề nghị nhóm động não về những phương pháp giảng dạy và những hoạt động nào họ có thể sử dụng trong việc tổ chức một buổi giáo dục hiệu quả hơn và thú vị hơn. Lưu ý những phản hồi của họ và bổ sung những ý kiến khác – thí dụ:
 - Sử dụng đóng vai, động não, thi đố
 - Sử dụng những phương pháp có tính sáng tạo như diễn kịch, âm nhạc, thơ
 - Khuyến khích tham gia nhóm
5. Chia học viên thành 4 nhóm nhỏ. Đưa cho mỗi nhóm một chủ đề như sau:
 - Nhóm 1 – HIV/AIDS
 - Nhóm 2 – Sử dụng bao cao su
 - Nhóm 3 – Biện pháp tránh thai
 - Nhóm 4 – Mang thai

6. Hướng dẫn họ xác định những ý kiến cho việc trình bày một buổi giáo dục về chủ đề của họ – đề nghị họ xác định những điều sau:
 - Thông tin nào họ muốn giải thích rõ ràng cho người xem?
 - Hoạt động giáo dục nào họ có thể sử dụng để trình bày rõ ràng những thông tin này?
 - Họ có thể khuyến khích sự tham gia của người xem bằng cách nào?
7. Dành cho các nhóm 10 phút để làm việc này. Sau đó đề nghị một đại diện từ mỗi nhóm trình bày về kế hoạch giáo dục cho nhóm của họ
8. Thảo luận về những ý kiến của mỗi nhóm và đưa ra phản hồi. Khuyến khích các học viên khác cùng đưa ra phản hồi về những hoạt động được đề xuất.
9. Hỏi nhóm theo họ những yếu tố quan trọng nào để thực hiện một bài thuyết trình nhóm thú vị và hiệu quả. Lưu ý những câu trả lời của họ và đưa ra những điểm sau:
 - Một bài giáo dục sẽ thú vị hơn nếu nó sử dụng phương pháp **Giáo dục có sự tham gia** – đó là, những phương pháp mà khuyến khích sự tham gia của những thành viên trong nhóm và khiến họ tham gia tích cực
 - Một buổi nói chuyện có thể là nhàm chán nếu một người chỉ đứng dậy và trình bày một bài giảng về một chủ đề mà không có bất cứ một sự tương tác hay tham gia nào.
 - Giải thích rằng Những phương pháp có sự tham gia là một loại của phương pháp giáo dục bạn đang sử dụng trong chương trình này – như: đóng vai; thi đổ; thảo luận nhóm nhỏ; thực hành các kỹ năng; tranh luận – xem **Tài liệu giảng dạy – Các phương pháp giáo dục có sự tham gia**.
10. Nói với họ rằng sử dụng các phương pháp giáo dục có tính sáng tạo để giáo dục những nhóm người cũng có thể rất hiệu quả – rất nhiều chương trình giáo dục đồng đẳng đã sử dụng thành công những hoạt động như: diễn kịch; chuyện kể; nhạc và những bài hát; nhảy; thơ; thi vẽ và làm áp phích quảng cáo; trò múa rối. Nhấn mạnh rằng sáng tạo trong các hoạt động giáo dục là quan trọng (Đưa ra những thí dụ khác về việc sử dụng các hoạt động sáng tạo)
11. Chỉ ra rằng tổ chức buổi giáo dục cũng liên quan rất nhiều đến việc lập kế hoạch cẩn thận vì có rất nhiều những bước thực hành phải được tiến hành trước để đảm bảo rằng buổi giáo dục diễn ra trôi chảy.
12. Đề nghị nhóm xác định những yếu tố nào họ cần xem xét trong việc lập kế hoạch và tổ chức một buổi giáo dục. Lưu ý những ý kiến của họ và bổ sung những điểm khác – xem **Tài liệu giảng dạy – Những bước trong Lập kế hoạch một buổi giáo dục**
 - xác định đối tượng mục tiêu của bạn là những ai.

Tài liệu giảng dạy

Các phương pháp giáo dục có sự tham gia

- Động não
- Đóng vai
- Thực hành các kỹ năng và diễn tập (thí dụ: sử dụng bao cao su; các kỹ năng từ chối)
- Mô tả và thực hành hướng dẫn
- Những cuộc thảo luận nhóm nhỏ
- Các bài thuyết trình
- Các trò chơi
- Nghiên cứu tình huống
- Chuyện kể
- Thi đố
- Các hoạt động nghe và nhìn, thí dụ: mỹ thuật, nhạc, diễn kịch, nhảy

Tài liệu giảng dạy

Những bước trong việc lập kế hoạch một buổi giáo dục

1. Xác định đối tượng mục tiêu – Đặc điểm của họ là gì (tuổi, giới tính, trình độ học vấn, v.v.) Nhu cầu về giáo dục của họ là gì.
2. Xác định (những) chủ đề và những nội dung sẽ được đề cập đến.
3. Xác định những mục tiêu của buổi giáo dục dựa trên kiến thức, kỹ năng, và quan điểm mà bạn muốn truyền tải đến cho đối tượng mục tiêu.
4. Thiết kế các hoạt động tập huấn để đạt được những mục tiêu này.
5. Xác định thời gian cần thiết cho mỗi hoạt động giáo dục.
6. Xác định những vai trò khác nhau của các giáo dục viên – ai sẽ tổ chức hoạt động nào, v.v.
7. Xác định những tài nguyên cần thiết cho buổi giáo dục – thí dụ: giấy, bút viết, bao cao su, mô hình dương vật, tờ rơi, những thí dụ về biện pháp tránh thai, biểu đồ, v.v.
8. Lên kế hoạch và tổ chức những sắp xếp thực tế cho buổi học – buổi học sẽ diễn ra ở đâu? Có cần ghế không? Thời gian cho phép là bao nhiêu có phục vụ đồ ăn uống nhẹ không v.v.
9. Phải thông báo tới ai để được chấp thuận tổ chức buổi học – thí dụ: ban quản lý
10. Buổi giáo dục sẽ được đưa ra công chúng và khuyến khích tới những đồng đẳng viên như thế nào.

Hoạt động**Thuyết trình nhóm****40 phút**

1. Hướng dẫn học viên về các nhóm nhỏ của họ và làm việc về bài thuyết trình nhóm của mình.

Hoạt động**Phản hồi hàng ngày****5 phút**

1. Nói với học viên rằng đây là một cơ hội để phản hồi về những gì họ đã học hôm nay.
Đề nghị học viên viết ra những điều sau:
 - Một thứ mà tôi thích về ngày hôm nay.
 - Một thứ mà tôi không thích về ngày hôm nay.
 - Một ý kiến tôi đã học hôm nay và sẽ sử dụng trong công việc Giáo dục đồng đẳng của mình.
2. Hỏi tình nguyện viên chia sẻ phản hồi về các hoạt động của ngày hôm nay.

Hộp câu hỏi

1. Hỏi bất cứ câu hỏi nào trong hộp câu hỏi.

KẾT THÚC



NGÀY THỨ NĂM

PHẦN 1

Mục tiêu học tập:

- Hiểu rượu và ma túy ảnh hưởng thế nào đến hoạt động và các mối quan hệ tình dục của mọi người.
- Xác định những nguy cơ của việc sử dụng rượu và ma túy đối với sức khỏe sinh sản của mọi người.
- Hiểu cách đối phó với những tình huống khó khăn và những câu hỏi khó trong giáo dục đồng đẳng như thế nào.
- Xác định các dịch vụ y tế và sức khỏe ở địa phương mà có thể giới thiệu những đồng đẳng viên đến đó.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động

Sử dụng ma túy

25 phút

1. Giới thiệu hoạt động bằng cách nói rằng sử dụng ma túy đang trở thành một vấn nạn đang gia tăng trong xã hội – và đặc biệt đối với thanh thiếu niên. Việc giáo dục viên đồng đẳng có hiểu biết tốt về sử dụng rượu và ma túy là quan trọng, bởi vì việc sử dụng rượu và ma túy có thể có tác động rất tiêu cực đến hành vi tình dục và sức khỏe sinh sản của một người.
2. Viết từ “**Ma túy**” lên bảng – hỏi học viên xem họ hiểu từ “ma túy” có nghĩa là gì. Viết những ý kiến của họ lên bảng và xem xem nếu họ có thể thống nhất một định nghĩa thế nào là ma túy.
3. Đưa ra một định nghĩa của ma túy (xem **Định nghĩa về Ma túy** - bên dưới) – hỏi nhóm xem định nghĩa này có ý nghĩa gì đối với họ và họ có bất cứ câu hỏi nào về nó không – xem **Tài liệu giảng dạy – Thế nào là Ma túy?**
4. Giải thích cho nhóm rằng trong định nghĩa này, có rất nhiều chất hàng ngày mọi người sử dụng là chất gây nghiện – bao gồm thuốc (như aspirin và bất cứ loại thuốc nào bạn có thể mua ở hiệu thuốc) và caffeine (trong trà và cà phê).

5. Đảm bảo rằng họ hiểu rằng thuốc lá và rượu cũng là chất ma túy/ chất gây nghiện
6. Chỉ ra rằng một số chất gây nghiện có tác động có ích – thí dụ: những loại thuốc có thể điều trị các căn bệnh và giải toả nỗi đau về thể chất – **nhấn mạnh rằng thuốc chỉ nên dùng dưới sự hướng dẫn của cán bộ y tế.**
7. Tuy nhiên, một số chất gây nghiện rất nguy hiểm và gây hại tới sức khoẻ thể chất và tinh thần của bạn – đặc biệt là những chất gây nghiện phạm pháp như hêrôin, cần sa, hasít, côcain.
8. Đề nghị nhóm đưa ra tên chất gây nghiện họ nghĩ được sử dụng phổ biến nhất trong cộng đồng của họ – liệt kê chúng lên bảng.
9. Đề nghị nhóm xác định tại sao mọi người uống hoặc sử dụng ma túy. Viết những lý do họ đưa ra lên bảng. Đảm bảo những lý do sau đây được đề cập đến:
 - Dùng thử (sự tò mò).
 - Chơi đùa và kích thích.
 - Thư giãn.
 - Để hoà đồng.
 - Chống đối lại bố mẹ hoặc những thế lực khác.
 - Áp lực đồng đẳng.
 - Thoát khỏi vấn đề, giải toả sự sợ hãi hoặc sự căng thẳng.
 - Cảm thấy trưởng thành.
 - Giải toả sự buồn chán.
 - Nghiện.

Định nghĩa Ma túy

Ma túy là bất cứ chất hoá học nào, khi được đưa vào trong cơ thể, thay thế cách tự nhiên mà trí não và cơ thể con người làm việc. Ma túy có thể là chất tự nhiên hoặc có thể do nhân tạo. (Theo Tổ chức Y tế thế giới).

Tài liệu giảng dạy

Thế nào là ma túy?

- Tất cả các chất ma túy có ảnh hưởng tới cơ thể, tâm trí và những mối quan hệ của một người.
- Thanh thiếu niên thường sử dụng chất ma túy như một cách để giải quyết vấn đề và hoà hợp với những đồng đẳng viên của họ – tuy nhiên, các chất ma túy không giúp giải quyết vấn đề hoặc giúp bạn có những người bạn thực sự.
- Một số chất ma túy có ảnh hưởng có lợi – nhưng chỉ khi chúng được sử dụng vì

những lý do y học và dưới sự hướng dẫn của cán bộ y tế.

- Các chất ma túy lậu nguy hiểm và có hại đến sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội
- Tất cả các chất ma túy có hại khi chúng bị lạm dụng.
- Thanh thiếu niên thường bắt đầu lạm dụng ma túy bằng cách dùng thử trước – vì thế dùng thử ma túy thậm chí chỉ một lần có thể nguy hiểm và dẫn đến lạm dụng ma túy.

Hoạt động Những nguy cơ khi sử dụng ma túy 30 phút

1. Chia học viên thành những nhóm nhỏ – Nói với họ rằng bạn muốn họ xác định những hậu quả của việc sử dụng các chất ma túy lên những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống của một người, đặc biệt lên sức khỏe sinh sản của người đó
2. Viết những tiêu đề sau lên bảng:
 - **Sức khỏe.**
 - **Nhân cách.**
 - **Các mối quan hệ.**
 - **Tiền bạc.**
 - **Hành vi tình dục.**
3. Đề nghị các nhóm xác định càng nhiều càng tốt những hậu quả tiêu cực của việc sử dụng các chất ma túy lên mỗi một lĩnh vực này trong cuộc sống của người sử dụng.
4. Dành cho họ 15 phút trong nhiệm vụ này- Sau đó yêu cầu các nhóm chia sẻ kết quả của họ. Bổ xung các điểm khác vào danh sách của họ (Xem tài liệu giảng dạy- **Những tác động của việc sử dụng ma túy**).
5. Hỏi nhóm đâu là những nguy cơ đối với sức khỏe sinh sản và hành vi tình dục của mọi người khi họ sử dụng thuốc gây nghiện hay rượu.
6. Lưu ý những câu trả lời của họ và bổ sung những điều sau:
 - Ma túy và rượu có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến phán xét và khả năng đưa ra quyết định đúng của bạn.
 - Có thể gây ra khó khăn để nói ‘không’ với tình dục không mong muốn
 - Họ có thể thử nghiệm những hoạt động nguy hiểm mà nếu không, họ có thể không thử.
 - Nó có thể dẫn một người đến việc có quan hệ tình dục không an toàn hoặc không sử dụng bao cao su.
7. Khuyến khích nhóm đặt bất cứ câu hỏi nào khác mà họ có về sử dụng ma túy.

Tài liệu giảng dạy Những ảnh hưởng của việc sử dụng ma túy

Sức khỏe

- Có thể dẫn đến tổn thương vĩnh viễn tới bộ não và gan
- Có thể gây ra mất trí nhớ và nhầm lẫn
- Nhiều thuốc mang tính chất gây nghiện
- Có thể can thiệp vào sự trưởng thành và phát triển khỏe mạnh
- Làm tăng nguy cơ của những bệnh tật nghiêm trọng như đau tim và ung thư
- Một số chất ma túy, như cần sa, có thể gây vô sinh nếu sử dụng một thời gian dài (đó là, không có khả năng sinh con)
- Dùng quá liều gây độc cho cơ thể và có thể gây ra tử vong
- Lạm dụng ma túy có thể dẫn tới người sử dụng chất gây nghiện tham gia vào hành vi nguy cơ – như dùng chung kim tiêm chích và những mối quan hệ không an toàn – mà có thể đưa họ đến nguy cơ mắc các bệnh như HIV/AIDS và viêm gan C

Nhân cách

- Sử dụng ma túy gây ra những thay đổi tâm trạng không đoán trước được và có thể dẫn đến khủng hoảng, sợ hãi và những bệnh về tâm thần nghiêm trọng.
- Mọi người có thể làm những việc mà họ có thể không thường làm, như hành động một cách hung hăng, hiếu chiến.
- Sử dụng ma túy làm tăng nguy cơ của bạo lực, hành vi phạm tội và tai nạn của một người (như tai nạn mô tô).
- Sử dụng một loại ma túy thường xuyên có thể dẫn đến sự phụ thuộc và nghiện.

Quan hệ

- Sử dụng ma túy có thể dẫn đến những vấn đề cá nhân và gia đình như bạo lực, nghèo đói và xung đột – đôi khi điều này dẫn đến sự đổ vỡ của các mối quan hệ và gia đình.

Tài chính

- Phải trả nhiều tiền cho ma túy.
- Những người sử dụng ma túy thường trở thành trộm cắp và phạm tội

Sức khoẻ sinh sản

- Sử dụng ma túy có thể ảnh hưởng tới khả năng đưa ra những quyết định đúng của họ:
 - Có thể khó khăn để nói 'không' với tình dục không mong muốn.
 - Họ có thể thử những hoạt động nguy hiểm mà ngược lại họ lẽ ra có thể không thử.
 - Có thể dẫn đến một người có quan hệ tình dục không an toàn.
- Sử dụng chất gây nghiện có thể dẫn tới bạo lực về thể chất và tình dục đối với phụ nữ.

Hoạt động Đối phó với những vấn đề nhạy cảm 40 phút

1. Giới thiệu hoạt động này bằng cách nói rằng là một giáo dục viên đồng đẳng, họ thường hay đối mặt với một số vấn đề khó khăn và nhạy cảm khi làm việc với những đồng đẳng viên.
2. Đề nghị học viên viết ra ba câu hỏi khó nhất mà họ cho rằng sẽ bị hỏi, hoặc các tình huống hay vấn đề khó khăn họ cho rằng sẽ gặp phải trong công việc của họ khi là những giáo dục viên đồng đẳng – thí dụ: ai đó đang trải qua vấn đề về lạm dụng tình dục; ai đó có một vấn đề nghiêm trọng về sức khoẻ sinh sản.
3. Sau đó đề nghị họ chia sẻ những câu hỏi và những vấn đề này với nhóm – khi những câu hỏi/vấn đề được chia sẻ, viết chúng lên bảng. Một số câu hỏi và tình huống sẽ có thể tương tự nhau, và bạn có thể nhóm chúng lại với nhau.
4. Một khi bạn đã có một danh sách viết đầy đủ các câu hỏi và tình huống, đưa ra những câu trả lời có thể cho những tình huống này. Trước hết, hỏi học viên họ có thể trả lời hoặc đối phó với những tình huống này như thế nào. Sau khi họ đã chia sẻ những ý kiến của họ, bạn có thể bổ sung những thông tin khác, hoặc sửa lại bất cứ câu hỏi sai nào từ phía học viên.
5. Nhắc nhở họ rằng trong phần thảo luận về vai trò và trách nhiệm của họ, chúng ta đã xác định những giới hạn đối với những vai trò của họ. Chỉ ra rằng giáo dục viên đồng đẳng không phải là những tư vấn viên được đào tạo – do đó, khi họ phải đối mặt với ai đó có những vấn đề nghiêm trọng, cần phải giới thiệu họ tới những dịch vụ y tế hoặc xã hội. Họ có thể nói về tình huống này với người giám sát viên về giáo dục viên đồng đẳng của họ.

Hoạt động Giới thiệu những đồng đảng viên đến dịch vụ hỗ trợ 20 phút

1. Đề nghị nhóm xác định một số dịch vụ y tế và xã hội tại địa phương mà họ có thể giới thiệu những đồng đảng viên đến nhờ giúp đỡ về những vấn đề sức khoẻ hay sức khoẻ sinh sản
2. Lưu ý những ý kiến của họ và bổ sung tên của những dịch vụ khác sẵn có - giải thích mục đích và những vai trò của các dịch vụ này và làm thế nào mọi người có thể tiếp cận với chúng.
3. Đưa ra một bài tập cho giáo dục viên đồng đảng phải tìm ra tên của những dịch vụ trong khu vực của họ mà họ có thể giới thiệu các đồng đảng đến – theo dõi với những giáo dục viên đồng đảng để phát triển một danh sách các dịch vụ cho giới thiệu.
4. Đưa ra những hướng dẫn cho các giáo dục viên đồng đảng để làm theo trong việc giới thiệu những đồng đảng viên của họ đến các dịch vụ, đặc biệt:
 - Xác định rõ ràng những vấn đề và nhu cầu của những đồng đảng viên.
 - Thảo luận với đồng đảng viên về lợi ích của việc tìm kiếm trợ giúp từ một dịch vụ.
 - Luôn luôn duy trì sự bí mật của đồng đảng viên.
 - Giải thích quy trình giới thiệu.
 - Hỗ trợ họ trong việc hẹn gặp nếu cần thiết.
 - Luôn bên cạnh đồng đảng viên để xem nếu họ cần thêm bất cứ trợ giúp nào.

PHẦN 2

Mục tiêu học tập:

- Hiểu việc sử dụng mẫu giới thiệu của phòng khám MSI.
- Hiểu tầm quan trọng của cách làm việc theo đội.
- Xác định những cách để xây dựng một đội mạnh.
- Xác định các hoạt động về giáo dục đồng đẳng mà họ có thể tiến hành.
- Phát triển một kế hoạch hành động chắc chắn và thực tế.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động	Sử dụng mẫu giới thiệu của MSI	25 phút
------------------	---------------------------------------	----------------

1. Thông báo với nhóm rằng một trong những vai trò của họ sẽ là giới thiệu những đồng đẳng viên tới phòng khám MSI để nhờ trợ giúp và điều trị những vấn đề sức khỏe sinh sản.
2. Giải thích rằng sẽ có một quá trình mà họ sẽ phải làm theo khi giới thiệu một đồng đẳng viên đến phòng khám MSI. Nói với họ rằng mỗi lần họ giới thiệu tới phòng khám MSI, họ phải đưa cho đồng đẳng viên một Mẫu giới thiệu, trong đó sẽ có một số chi tiết bí mật mà bạn sẽ điền vào cùng với đồng đẳng viên.
3. Đồng đẳng viên sẽ cầm mẫu đó theo khi đến phòng khám. Việc họ có mẫu này là quan trọng, vì nó sẽ cho phép nhân viên MSI biết rằng người này đã được một trong số những giáo dục viên đồng đẳng giới thiệu, do đó giúp đỡ đồng đẳng viên đó nhận dịch vụ mà họ cần. Nó cũng sẽ cho phép nhân viên MSI lập sổ ghi chép tốt về số người đã được các giáo dục viên đồng đẳng giới thiệu. Điều này rất quan trọng trong việc hỗ trợ đánh giá hiệu quả của chương trình giáo dục viên đồng đẳng.
4. Phân phát một bản copy của Mẫu giới thiệu cho tất cả học viên, đi qua từng mục một trong mẫu và giải thích cách sử dụng mẫu. Trả lời bất cứ câu hỏi nào họ có về bất cứ thông tin nào ghi trong mẫu, hoặc cách sử dụng mẫu. .

Hoạt động**Làm việc trong một đội****45 phút**

1. Nói với nhóm rằng với tư cách là những giáo dục viên đồng đẳng, họ sẽ làm việc trong một nhóm và do đó, việc học cách cùng làm việc như một nhóm là rất quan trọng.
2. Chia học viên thành 4 nhóm nhỏ- Nói với họ rằng bạn muốn mỗi nhóm tạo ra một biểu tượng của nhóm giáo dục viên đồng đẳng. Yêu cầu họ tạo ra một biểu tượng mà họ cho rằng đại diện cho sức mạnh và mục đích của nhóm.
3. Phát cho mỗi nhóm giấy và bút màu - Họ cũng có thể dùng các vật khác như hoa lá, v.v.
4. Chọn một người trong mỗi nhóm làm Quan sát viên. Nói với họ rằng vai trò của họ là không tham gia vào việc tạo biểu tượng- nhưng quan sát xem nhóm hoạt động thế nào khi là một đội và các vai trò khác nhau mọi người trong nhóm ra sao.
5. Dành cho mỗi nhóm 15 phút để tạo biểu tượng. Sau đó yêu cầu nhóm trình bày và thảo luận ý nghĩa của nó. Hỏi nhóm:
 - Ý tưởng của ai đã được chọn làm biểu tượng
 - Cách mà nhóm đã chọn ý tưởng này
 - Những vai trò khác nhau mà mọi người có trong việc sáng tạo ra biểu tượng này là gì
 - Tại sao nhóm đã chọn người này là đại diện
6. Sau khi mỗi nhóm đã trình bày biểu tượng của họ, yêu cầu quan sát viên của mỗi nhóm đưa ra những phản hồi - đặc biệt là hỏi họ nhóm đã phối hợp với nhau tốt như thế nào:
 - Mọi người có tham gia như nhau trong quá trình này không
 - Ai đã là trưởng nhóm
 - Đã có ai chiếm ưu thế trong quá trình này- và do đó ngăn cản sự tham gia của người khác
7. Nói với nhóm rằng, làm việc trong đội là rất quan trọng nhưng cũng đầy thử thách. Đôi khi người ta cảm thấy khó làm việc và chia sẻ ý tưởng cùng nhau. Làm việc trong đội tốt nhất là khi mọi người cùng chia sẻ vai trò và trách nhiệm khi tiến hành các nhiệm vụ khác nhau. Giao tiếp tốt và lắng nghe cũng quan trọng để xây dựng đội làm việc hiệu quả. Nói với họ rằng họ sẽ thường xuyên làm việc trong các đội như thế này và tổ chức các hoạt động nhóm.
8. Đề nghị học viên xác định những điều họ có thể làm để xây dựng, cải thiện làm việc theo đội trong nhóm làm việc của mình.

Hoạt động**Phát triển Một kế hoạch hành động****50 phút**

1. Thông báo với học viên rằng vì chương trình tập huấn gần kết thúc, một điều quan trọng đối với họ là phát triển một kế hoạch cụ thể và thực tế về các hoạt động họ dự định sẽ tiến hành – điều đó sẽ giúp đưa cho họ định hướng và động lực trong việc bắt đầu hoạt động giáo dục đồng đẳng ở nhà máy của họ.
2. Chia học viên vào các nhóm làm việc của họ (theo nhà máy hoặc theo quận nếu có thể). Hướng dẫn họ vẽ ra một kế hoạch hành động của các hoạt động giáo dục đồng đẳng mà họ muốn làm trong thời gian 3 tháng tới.
3. Nói với nhóm phải thực tế về những điều họ nghĩ họ có thể đạt được - nhắc nhở về những hoạt động đã thảo luận liên quan đến mô tả công việc của họ.
4. Đề nghị họ xác định:
 - Những hoạt động nào họ sẽ làm.
 - Các thành viên trong đội sẽ có những vai trò gì.
 - Những hoạt động này họ sẽ tiến hành ở đâu.
 - Họ sẽ cần đến những gì để thực hiện hoạt động đó - tờ rơi, tài liệu nguồn, v.v.
5. Dành cho các nhóm 25 phút để hoàn thành hoạt động này - sau đó đề nghị mỗi nhóm chia sẻ kế hoạch và ý kiến của họ với nhóm lớn.
6. Thảo luận về kế hoạch của mỗi nhóm - đảm bảo rằng kế hoạch của họ thực tế; đưa ra gợi ý về cách họ có thể cải thiện kế hoạch của họ, hỏi xem các hoạt động tiếp theo và hỗ trợ nào họ cần đến để thực hiện kế hoạch của họ.
7. Dán những kế hoạch đó lên tường.

PHẦN 3

Mục tiêu học tập:

- Hiểu về tầm quan trọng của việc theo dõi các hoạt động giáo dục đồng đẳng và việc ghi chép rõ ràng.
- Thực hành sử dụng thủ tục ghi chép sổ sách và thủ tục theo dõi.
- Ôn tập những kiến thức và thông tin đề cập đến trong chương trình tập huấn
- Hoàn thành phần thuyết trình của các nhóm.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động	Theo dõi và Ghi chép sổ sách	45 phút
------------------	-------------------------------------	----------------

1. Giải thích cho học viên rằng một phần quan trọng của chương trình Giáo dục đồng đẳng là đánh giá hiệu quả những hoạt động của chương trình để có thể cải thiện và duy trì chương trình.
2. Việc này liên quan đến việc giữ những ghi chép chính xác về các hoạt động của các giáo dục viên đồng đẳng.
3. Giải thích rằng sẽ yêu cầu điền vào sổ ghi chép về các hoạt động của họ mỗi tuần - bao gồm gặp mặt riêng với các đồng đẳng viên, bất cứ buổi giáo dục nào mà họ tổ chức và các hoạt động khác họ thực hiện trong chương trình. Thêm vào đó, một điều quan trọng là ghi chép các loại vấn đề mà các đồng đẳng viên tìm kiếm giúp đỡ và tìm kiếm thông tin.
4. Thông tin này sẽ được thu thập từ họ cứ 2 tuần một lần hoặc hàng tháng. Thông tin sẽ được tập hợp để có một bức tranh về tiến triển, hiệu quả của chương trình, và bất cứ khó khăn nào họ gặp phải khi thực hiện hoạt động của họ.
5. Phân phát **Mẫu theo dõi** cho tất cả học viên.
6. Đọc qua tất cả các mục trong mẫu và giải thích ý nghĩa của chúng và cách điền. Đưa ra những thí dụ thực tế – thí dụ: số đồng đẳng viên đã nói chuyện tuần trước; những chủ đề đã được đề cập đến trong những cuộc thảo luận; số đồng đẳng viên được giới thiệu tới các dịch vụ, v.v.
7. Trả lời bất cứ câu hỏi nào họ có về những mục trong mẫu và cách điền.

Lưu ý: Hoạt động tiếp theo là một hoạt động không bắt buộc bạn có thể tiến hành nếu có đủ thời gian. Nó cũng là một hoạt động ôn tập tốt cho những phần học tiếp theo.

Hoạt động

Thi đồ Ôn tập

30 phút

1. Nói với cả lớp rằng bạn sẽ có một phần thi đồ như một cách để ôn tập lại những thông tin bạn đã đề cập trong chương trình tập huấn.
2. Trước khi thi đồ, chuẩn bị một danh sách các Câu hỏi và Câu trả lời từ những chủ đề bạn đã đề cập đến trong chương trình tập huấn – thí dụ: những thay đổi của cơ thể, kinh nguyệt, thủ dâm, HIV/AIDS, có thai, các bệnh lây truyền qua đường tình dục; sử dụng bao cao su; sử dụng ma túy, v.v. – chuẩn bị ít nhất 30 câu hỏi.
3. Chia nhóm thành 2 hoặc 3 đội. Đề nghị mỗi đội chọn cho đội mình một tên gọi. Tiến hành phần thi đồ như sau:
 - Hỏi một người từ mỗi đội, mỗi người một câu hỏi.
 - Dành thời gian (tối đa là 1 phút) cho học viên để chuẩn bị trước khi trả lời.
 - Đề nghị học viên giải thích câu trả lời của họ.
 - Nếu câu trả lời đúng, cho đội đó 5 điểm.
 - Nếu câu trả lời sai, dành câu hỏi cho những học viên còn lại của đội đó.
 - Nếu câu trả lời thứ hai là đúng, cho 3 điểm.
 - Nếu đội đó vẫn không thể đưa ra câu trả lời đúng, đội còn lại có cơ hội trả lời – nếu họ đưa ra câu trả lời đúng, cho họ 2 điểm.
 - Thảo luận các câu trả lời không chính xác và đưa ra câu trả lời đúng.
 - Tiếp tục với hai đội cho đến khi tất cả các câu hỏi đều được hỏi.
 - Học viên ghi điểm của mỗi đội lên bảng.
 - Cuối cùng, tập huấn viên tổng kết và trao phần thưởng cho đội chiến thắng.

Hoạt động

Thuyết trình nhóm

40 phút

1. Hướng dẫn học viên về các nhóm nhỏ của họ và tiến hành hoàn thành bài thuyết trình của họ vào buổi chiều nay.

PHẦN 4

Mục tiêu học tập:

- Tiến hành đánh giá chương trình tập huấn.
- Trình bày bài thuyết trình của các nhóm.
- Trao chứng chỉ cho học viên.
- Kết thúc chương trình tập huấn.

Tiếp sức cho nhóm

- Bắt đầu phần học với một trò chơi hoặc một hoạt động khởi động.

Hoạt động	Ôn tập và Đánh giá	25 phút
------------------	---------------------------	----------------

1. Ôn tập các chủ đề và hoạt động của chương trình tập huấn.
2. Khuyến khích học viên đặt bất cứ câu hỏi nào họ có về các chủ đề và hoạt động của chương trình, hoặc vai trò của họ như những giáo dục viên đồng đẳng.
3. Đề nghị học viên đưa ra phản hồi về những gì họ học được từ chương trình và những gì họ đã đạt được khi tham gia vào chương trình.
4. Đề nghị họ chia sẻ bất cứ hy vọng hay mong muốn nào họ có về công việc của họ như những giáo dục viên đồng đẳng.
5. Cảm ơn học viên về sự tham gia của họ trong suốt chương trình.
6. Phân phát bài kiểm tra cuối chương trình và đánh giá chương trình. Đề nghị học viên điền vào.

Hoạt động	Thuyết trình nhóm	60 phút
------------------	--------------------------	----------------

1. Đề nghị các nhóm trình bày bài thuyết trình của họ trước nhóm lớn.
2. Nhắc nhở họ rằng mỗi nhóm có 10 phút để trình bày.
3. Khi mỗi nhóm trình bày, những học viên còn lại nên đóng làm người nghe và chú ý đến nhóm đang trình bày.

Trao chứng chỉ Kết thúc khoá học

Giải thích các thuật ngữ

Nạo phá thai	Một thủ thuật y khoa nhằm kết thúc việc có thai. Điều này chỉ nên thực hiện bởi bác sỹ sản phụ khoa hoặc nữ hộ sinh trung cấp.
Kiên giao hợp	Quyết định trì hoãn hoặc không quan hệ tình dục. Đó là cách hiệu quả nhất để tránh thai và các bệnh lây truyền qua đường tình dục.
Bệnh AIDS	Hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải. Một bệnh do vi rút HIV gây nên. AIDS là khi hệ thống bảo vệ của cơ thể quá yếu nên cơ thể không thể chống lại bệnh tật.
Giao hợp đường hậu môn	Khi một người quan hệ tình dục bằng cách đưa dương vật của họ vào hậu môn người khác.
Hậu môn	Lỗ cuối của đường ruột hay trực tràng, thông qua đó cơ thể tống các chất thải ra ngoài.
Lưỡng tính Cổ tử cung	Một người có thể bị hấp dẫn tình dục đối với cả nam và nữ. Phần thấp của cổ tử cung nhô ra âm đạo. Nó có một lỗ nhỏ để máu kinh nguyệt có thể chảy ra. Trong khi sinh, cổ tử cung giãn nở để em bé có thể ra khỏi tử cung.
Âm vật	Bộ phận nhỏ phía trên của âm hộ. Đó là phần nhạy cảm tình dục nhất của cơ thể phụ nữ vì nó chứa đầy các đầu mút thần kinh.
Thụ thai	Thời điểm mà trứng của người phụ nữ gặp tinh trùng của nam giới và người phụ nữ có thai.
Bao cao su	Một màng cao su mỏng có thể bao quanh dương vật người đàn ông đang cương cứng khi quan hệ tình dục. Nó có thể ngăn cản tinh trùng và sự nhiễm khuẩn giữa các bạn tình.
Phòng tránh thai	Một dụng cụ hoặc thuốc dùng để tránh thai (còn gọi là kiểm soát sinh sản).

Dịch tiết	Một chất lỏng chảy ra từ âm đạo hoặc đầu dương vật. Dịch tiết là tự nhiên, nhưng nếu dịch tiết có mùi hoặc màu lạ, hoặc kèm theo ngứa đó có thể là do nhiễm khuẩn hoặc bệnh lây truyền qua đường tình dục.
Phóng tinh	Khi nam giới đạt cực khoái và tinh dịch trào ra ngoài dương vật.
Tránh thai khẩn cấp	Còn gọi là Viên thuốc sau buổi sáng. Một viên thuốc tránh thai có thể dùng trong vòng 72 giờ sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ.
Cương cứng	Khi người đàn ông có cảm hứng về tình dục, máu chảy vào dương vật và làm cho nó cương cứng lên.
Cơ quan sinh dục ngoài	Các bộ phận sinh sản hay các phần của hệ sinh sản nằm ở phần ngoài của cơ thể.
HIV	Vi rút suy giảm miễn dịch ở người - Loại vi rút gây nên bệnh AIDS. Nó có thể được tìm thấy trong dịch cơ thể (máu, tinh dịch, dịch âm đạo và sữa mẹ) của người nhiễm.
Tình dục khác giới	Một người có cảm giác tình dục với một người nào đó khác giới.
Tình dục đồng giới	Một người bị hấp dẫn về tình dục đối với người cùng giới tính.
Hóc môn	Hóc môn là các chất hoá học tự nhiên có ảnh hưởng đến các phần khác nhau của cơ thể. Nó nằm trong máu và di chuyển khắp cơ thể. Hóc môn giới tính điều khiển sự tăng trưởng và phát triển về giới của nam và nữ.
Màng trinh	Một màng da mỏng bao phủ một phần của cửa âm đạo. Nó có thể bị rách do thể thao, lao động thể lực nặng. Đôi khi có chảy máu khi bị rách.
Đồng tính nữ	Một phụ nữ bị hấp dẫn tình dục với phụ nữ khác.

Chất bôi trơn	Một chất dạng gel có nước được bôi ngoài bao cao su làm cho nó có tính trơn trượt và cảm giác tốt hơn khi quan hệ tình dục.
Thủ dâm	Tự xoa nhẹ bộ phận sinh dục ngoài- là một cách để giảm căng thẳng về tình dục và tự thỏa mãn tình dục không cần giao hợp.
Kỳ kinh đầu	Là kỳ kinh nguyệt đầu tiên của bé gái - đó là dấu hiệu đầu tiên của thời kỳ dậy thì.
Cùng thủ dâm	Khi hai người cùng thỏa mãn cho nhau bằng tay.
Kinh nguyệt	Sự chảy máu hàng tháng của phụ nữ, khi niêm mạc tử cung bong và chảy ra ngoài âm đạo dưới dạng máu, còn được gọi là Hành kinh.
Chu kỳ kinh nguyệt	Khoảng thời gian giữa hai kỳ kinh nguyệt của một phụ nữ - thường là 28 ngày.
Hóc môn sinh dục nữ	Hóc môn sinh dục nữ do buồng trứng tiết ra tạo ra nhiều thay đổi trong giai đoạn dậy thì.
Tình dục bằng đường miệng	Quan hệ tình dục bằng cách dùng miệng và lưỡi hôn, liếm bộ phận sinh dục ngoài của bạn tình
Cực khoái	Khi cơ thể đạt đến khoái cảm tình dục cao nhất.
Buồng trứng	Hai tuyến nhỏ nằm hai bên tử cung chứa tế bào sinh dục nữ (trứng). Buồng trứng cũng sản xuất hormone sinh dục nữ và nam.
Tế bào Trứng	Thường được gọi là Trứng. Đây là các tế bào sinh dục nữ. Sau khi dậy thì, trong cơ thể người con gái có một tế bào trứng rụng hàng tháng. Nếu tinh trùng nam giới gặp trứng và thụ tinh, người con gái sẽ mang thai.
Dương vật	Bộ phận sinh dục nam. Đồng thời dùng để bài tiết nước tiểu. Đa số thời gian, dương vật mềm và rủ xuống, khi có cảm hứng tình dục máu sẽ chảy vào dương vật và nó trở nên cương cứng. Đây được gọi là cương cứng.

Có thai	Khoảng thời gian 9 tháng cơ thể trong người phụ nữ có thai nhi đang lớn lên và phát triển.
Hội chứng tiền kinh	Một cô gái hay phụ nữ có thể có tâm trạng thay đổi, đau đầu, đau ngực trong tuần trước khi kỳ kinh bắt đầu.
Dậy thì	Giai đoạn cơ thể của vị thành niên bắt đầu thay đổi từ một bé gái thành một người phụ nữ, bé trai thành một người đàn ông. Nó liên quan những sự thay đổi nhanh chóng về thể chất, tình cảm và xã hội, những sự thay đổi này do hormone giới tính đem lại.
Lông mu	Lông phát triển xung quanh bộ phận sinh dục ngoài khi đến giai đoạn dậy thì.
Tình dục an toàn hơn	Quan hệ tình dục làm giảm nguy cơ lây truyền bệnh lây truyền qua đường tình dục hoặc có thai ngoài ý muốn.
Băng vệ sinh	Một miếng lót bằng cotton, phụ nữ hay bé gái dùng để thấm máu kinh nguyệt trong kỳ kinh.
Tinh dịch	Chất dịch như sữa bao gồm cả tinh trùng và tinh dịch thoát ra tại đầu dương vật khi phóng tinh. Tinh dịch mang khoảng 300 đến 500 triệu tinh trùng một lần phóng tinh.
Lạm dụng tình dục	Khi một người ép buộc người khác thoát động tình dục không theo ý muốn.
Giao hợp	Khi một người đàn ông và đàn bà có quan hệ tình dục - người đàn ông đưa dương vật vào trong âm đạo của người phụ nữ.
Tinh trùng	Đây là những tế bào giới tính nam rất nhỏ được tạo ra từ tinh hoàn. Dưới kính hiển vi nó trông giống như những con nòng nọc. Khi người đàn ông phóng tinh, khoảng 400 triệu tinh trùng được phóng ra. Nếu tinh trùng gặp trứng có thể có thai.
STIs	Bệnh lây truyền qua đường tình dục, một thuật ngữ dùng cho bất kỳ nhiễm trùng nào bạn có thể bị do có quan hệ tình dục không được bảo vệ, không an toàn với người nhiễm.

Tinh hoàn	Còn gọi là hột dái, là hai bộ phận hình ô van trong bìu nam giới. Nó sản xuất tinh trùng và hóc môn sinh dục nam.
Kích thích tố sinh dục nam	Hóc môn sinh dục nam, do tinh hoàn sản xuất, tạo ra nhiều thay đổi trong thời kỳ dậy thì.
Băng vệ sinh	Một nút bông chặt được đặt trong âm đạo để thấm máu trong khi hành kinh
Âm đạo	Phần của bộ phận sinh dục ngoài nữ. Âm đạo nối liền tử cung và bên ngoài cơ thể người phụ nữ. Khi người phụ nữ hay con gái có khoái cảm tình, âm đạo sẽ trở nên ướt và trơn.
Giao hợp đường âm đạo	Khi người đàn ông quan hệ tình dục với người phụ nữ bằng cách đưa dương vật vào âm đạo người phụ nữ.
Âm hộ	Cơ quan sinh dục nữ ngoài bao gồm cả môi âm hộ, âm vật, lỗ âm đạo và lỗ niệu đạo.
Mộng tinh	Khi tinh dịch tràn ra ngoài dương vật của nam giới trong khi đang ngủ. Đó là một dấu hiệu chứng tỏ anh ta đã dậy thì.

