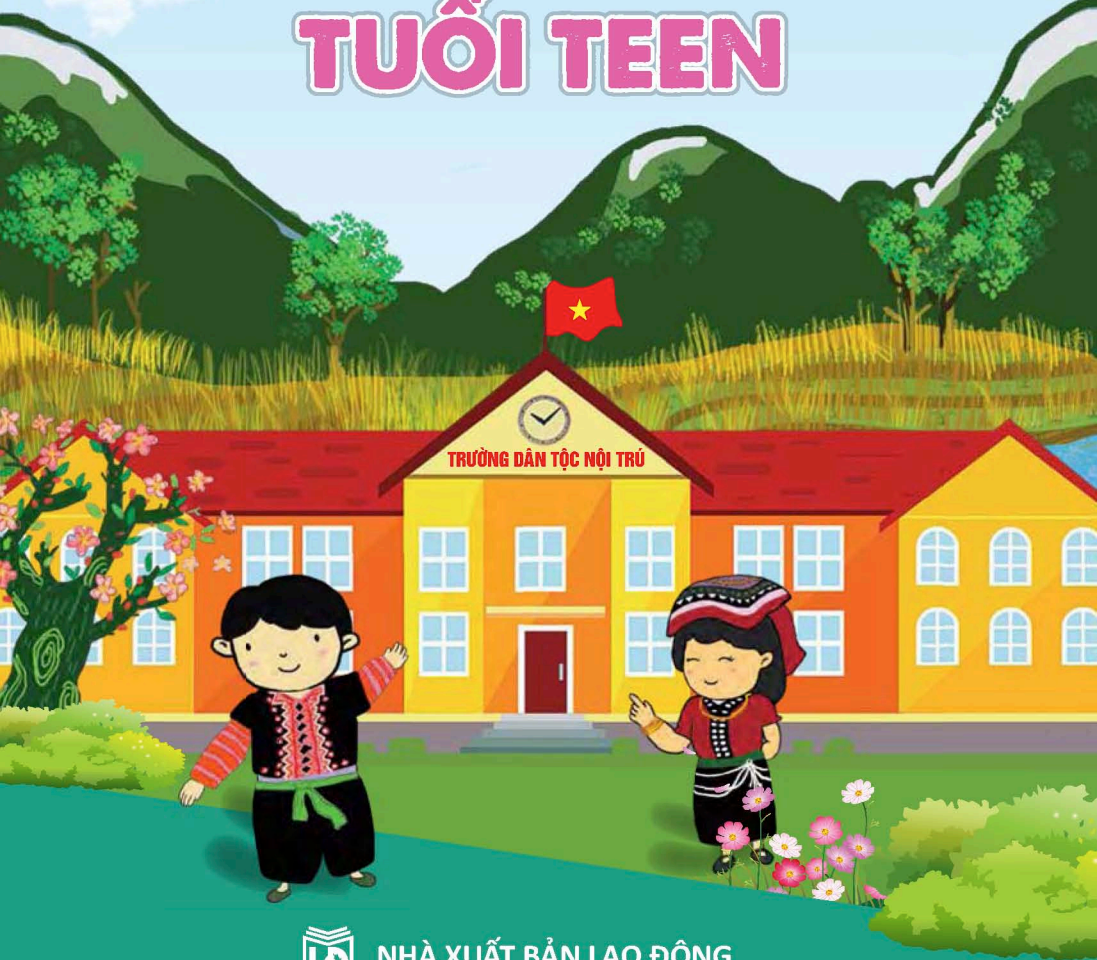


Nhật ký

HÀNH TRÌNH TUỔI TEEN



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG



HealthBridge là một tổ chức phi chính phủ, phi lợi nhuận quốc tế đã hoạt động từ năm 1982 tại châu Á, châu Phi và châu Mỹ. Mục tiêu của chúng tôi là cải thiện sức khỏe của nhóm người dễ bị tổn thương bằng cách xác định, thấu hiểu và bù đắp những cách biệt trong lĩnh vực y tế công cộng, bao gồm sự cách biệt giữa nhu cầu và công nghệ, bằng chứng thực tiễn và chính sách, chính sách và hành động. HealthBridge bắt đầu hoạt động tại Việt Nam từ năm 1993, tập trung chủ yếu vào các ưu tiên về y tế công cộng tại Việt Nam. Chúng tôi phối hợp với các đối tác địa phương và chính phủ để đáp ứng các nhu cầu về y tế của cộng đồng và nâng cao năng lực cho người cung cấp dịch vụ và các nhà hoạch định chính sách.

Cuốn “**Nhật ký Hành trình Tuổi teen**” được biên soạn bởi tổ chức HealthBridge Việt Nam nhằm mang lại những suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm có thật trong đời sống thường ngày của các bạn vị thành niên (VTN) dân tộc thiểu số thuộc tỉnh Sơn La về sức khỏe sinh sản (SKSS), sức khỏe tình dục (SKTD), bình đẳng giới, các mối quan hệ cũng như quyền và trách nhiệm của các bạn VTN nhằm hướng tới những suy nghĩ, thái độ, hành động tích cực để ngăn ngừa có thai sớm và kết hôn sớm.

Nhật ký Hành trình Tuổi teen là “tài sản cá nhân” của bạn, bạn có quyền giữ riêng cho bản thân nếu không muốn chia sẻ cho ai biết những bí mật này nhé!

Nhóm biên soạn:

ThS. BS. Đỗ Việt Dũng
ThS. BS. Nguyễn Thị An
ThS. Lại Minh Châu



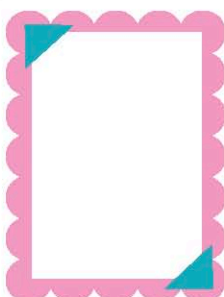
Bạn tôi ơi

Hiện nay, tớ cùng rất nhiều các bạn khác đồng trang lứa được cấp sách tới trường, được học nhiều kiến thức và kỹ năng mới, có những trải nghiệm tuyệt vời không thể nào quên bên thầy cô, bạn bè. Mỗi ngày, tớ và các bạn lại lớn hơn, trưởng thành hơn, tự tin hơn.

Bên cạnh đó, cũng còn có một số bạn của tớ ở trường, ở bản chưa được tôn trọng, tin tưởng, yêu thương, quan tâm và chia sẻ. Có rất nhiều rào cản khiến chúng ta e ngại chưa dám nói lên tiếng nói của chính bản thân như lo sợ, xấu hổ, không tự tin, thiếu kiến thức, không có nhiều kỹ năng sống và đôi khi khó khăn trong việc tìm kiếm sự hỗ trợ. Tớ rất muốn được ai đó nắm chặt bàn tay, cùng nhau trên một hành trình của tuổi teen. Để hành trình đó được an toàn và thành công với những nụ cười tỏa nắng, tớ mong đợi những người đồng hành có được 05 phẩm chất như dưới đây để tự tin sánh bước bên nhau, các cậu đồng ý ngoéo tay với tớ nhé!



Bạn đã **biết gì về mình** chưa nhỉ?



Bạn có thể dán 1 bức ảnh hoặc tự vẽ khuôn mặt của bạn vào ô này tùy vào sự sáng tạo của bạn

Tớ tên là:

Biệt danh của tớ là:

Điện thoại:

Facebook:

Nếu ai nhặt được cuốn nhật ký này vui lòng gọi điện thoại hoặc nhắn facebook cho mình nhé, đảm bảo có... lời cảm ơn chân thành nhất!

Tớ biết giới thiệu như thế nào về bản thân cho thật ấn tượng nhỉ?
Liệu một vài điều dưới đây có khiến ai đó mỉm cười với tớ?



Sinh nhật _____



Màu yêu thích nhất _____



Người mình yêu quý nhất _____



Điều mình tâm đắc nhất _____



Sở thích _____



Sở ghét _____



Thần tượng _____

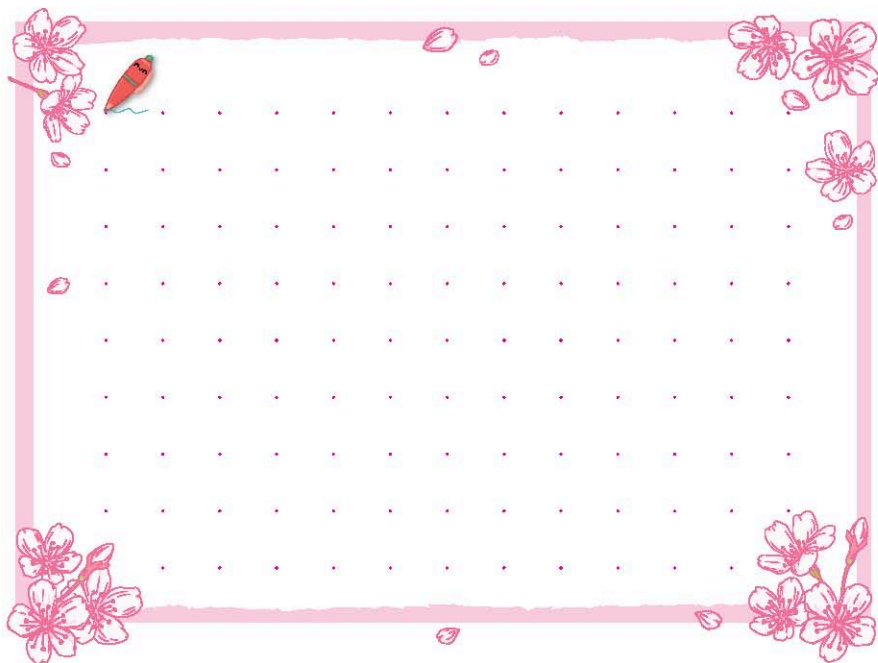


Ước mơ sau này sẽ là _____



Ai cũng có ước mơ của riêng mình. Có ai đánh cắp mất ước mơ của mình đâu, vậy thì đại gì mà không ước mơ, chẳng hạn như làm được một điều gì đó mà mình thích bấy lâu nay, hay trở thành một ai đó trong mơ như thần tượng của mình.

Ước mơ của bạn như thế nào nhỉ, liệu có thể tiết lộ được không? Bạn hãy thể hiện ước mơ đó bằng những dòng chữ yêu thương, hoặc là dùng hiện vật, cắt giấy màu, hay tô màu và vẽ bầu trời ước mơ đó của bạn lên trang giấy này nhé!





Tớ đang rất hạnh phúc với thời kỳ vị thành niên của mình đây, có ai ghen tị với tớ không nhỉ?

- Vị thành niên (VTN) là thời kỳ phát triển đặc biệt, là sự lớn lên và trưởng thành của trẻ em để trở thành người lớn. Đây là thời kỳ xảy ra đồng thời hàng loạt những thay đổi, bao gồm: sự lớn lên và trưởng thành về cơ thể, sự biến đổi về tâm lý và các quan hệ xã hội.
- Theo Tổ chức Y tế Thế giới, lứa tuổi VTN nằm trong khoảng 10 – 19 tuổi, được chia thành 3 thời kỳ phát triển: VTN sớm, VTN giữa và VTN muộn. Sự phân chia này chỉ có tính chất tương đối.
- Tại Việt Nam, VTN là trẻ ở lứa tuổi từ 10 đến 18 tuổi.

Bạn có biết sức khỏe sinh sản là gì không nhỉ? Tớ nói ngay đây

- Sức khỏe sinh sản (SKSS) là trạng thái hoàn toàn khỏe mạnh, hoàn hảo về thể chất, tinh thần và xã hội trong tất cả mọi khía cạnh liên quan đến hệ thống sinh sản, chức năng sinh sản và quá trình sinh sản chứ không phải chỉ là không có bệnh tật hay tổn thương ở bộ máy sinh sản.

(Tổ chức Y tế Thế giới)

Tớ đang tò mò muốn biết những thay đổi về tâm lý ở trẻ VTN, các cậu có giống tớ như thế này không?

- Tò mò, thích khám phá
- Tính mạo hiểm, thích thử sức
- Khẳng định giá trị bản thân
- Tâm lý dễ thay đổi, không ổn định
- Quan tâm đến bạn khác giới, tình yêu
- Chịu tác động của nhóm bạn cùng trang lứa
- Độc lập, không muốn chịu quản lý của gia đình

Vậy còn những thay đổi về mặt sinh lý và cơ thể của VTN như thế nào bạn ơi?

- Xuất hiện kinh nguyệt ở bạn nữ VTN
- Xuất hiện mộng tinh ở bạn nam VTN
- Phát triển và trưởng thành về tình dục
- Cơ thể thay đổi về hình thể, chiều cao, cân nặng...

Cấu tạo và chức năng

Cơ quan sinh sản

Nam và Nữ VTN như thế nào nhỉ? Tô mô ghê!



Dương vật vừa là bộ phận tiểu tiện vừa là bộ phận để giao hợp và xuất tinh vào âm đạo của phụ nữ.

Tinh hoàn: sản xuất ra **tinh trùng**.

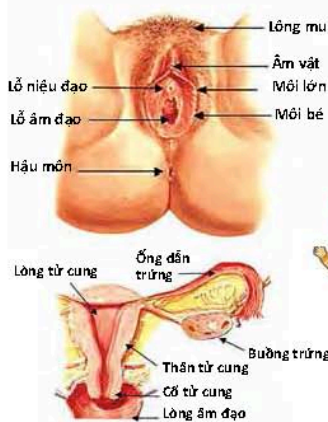
Bìu: túi da bao bọc bảo vệ tinh hoàn.

Ống dẫn tinh: là ống dẫn tinh trùng từ tinh hoàn lên **túi tinh**.

Túi tinh: bài tiết tinh tương để nuôi dưỡng tinh trùng, tinh tương hoà lẫn với tinh trùng tạo ra **tinh dịch** có màu trắng đục như sữa, có mùi tanh nồng.

Niệu đạo: là ống dẫn nước tiểu từ bàng quang (bọng đái) ra ngoài.

Bao quy đầu là một lớp da mỏng có tính di động, bao bọc phần **quy đầu** của nam giới. Khi lớn lên, lớp da này sẽ tự tuột xuống để lộ **đầu dương vật** và **lỗ niệu đạo**.



Âm đạo: là đường dẫn từ tử cung ra ngoài cơ thể, là lối ra của máu kinh, của thai nhi, là nơi tiếp nhận dương vật khi giao hợp.

Âm vật: tương ứng dương vật nam giới.

Môi lớn và môi nhỏ: là nếp gấp da bên ngoài, che cho **âm vật**, **lỗ tiểu** và **cửa âm đạo**.

Màng trinh: bao quanh **lỗ âm đạo**, có nhiều dạng, có lỗ nhỏ cho máu kinh chảy ra.

Buồng trứng: sản xuất ra **trứng**.

Ống dẫn trứng (vòi trứng): đường dẫn noãn (trứng chưa thụ tinh) từ buồng trứng đến tử cung, là nơi trứng kết hợp tinh trùng thành hợp tử/phôi.

Tử cung (dạ con): nơi trứng đã thụ tinh di chuyển đến và phát triển thành bào thai trong suốt thai kỳ.

như là HÀNH TRÌNH TUỔI TEEN

Dậy thì ơi,

LÀM BẠN CÙNG TEEN NHÉ!

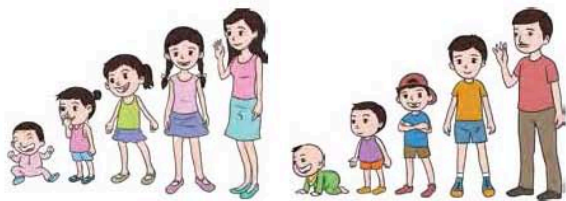
Dậy thì là những thay đổi về thể chất, tinh thần, cảm xúc, hành vi và xã hội xảy ra ở các bạn trẻ khi họ từ trẻ em trở thành người trưởng thành.

Tuổi dậy thì có thể đến sớm hay muộn ở nam và nữ phụ thuộc vào nơi sống, mức sống, dinh dưỡng, thể trạng sức khỏe, điều kiện địa lý...

Tuổi dậy thì thường khoảng 10 – 15 tuổi đối với con gái và 12 – 17 tuổi đối với con trai.



Thay đổi hình thể



Thay đổi sở thích, mong ước



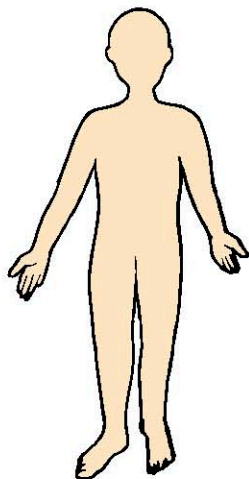
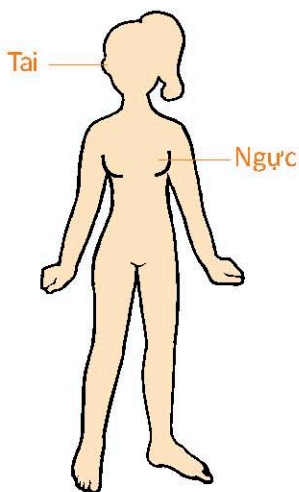
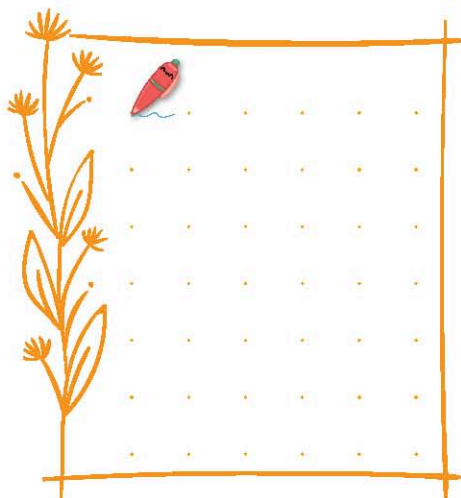
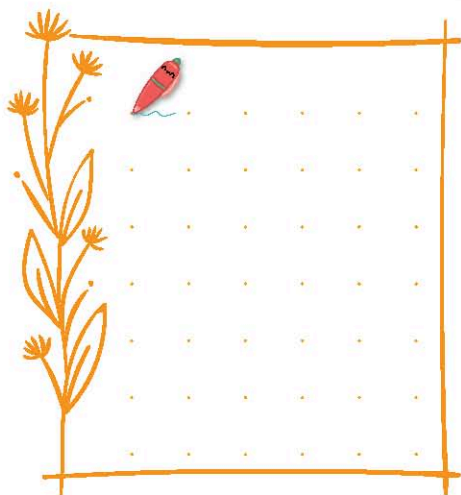
Thay đổi đặc điểm sinh lý và có khả năng có con nếu quan hệ tình dục không an toàn



Bạn hãy mô tả sự khác biệt của cơ thể bạn trước và sau khi dậy thì được không nào?

Bạn điền chú thích các vùng/cơ quan bộ phận trên cơ thể ở hình bên dưới mà bạn biết nhé. Ngoài ra, bạn cũng chia sẻ những thay đổi về tâm sinh lý, cảm xúc của tuổi dậy thì của chính bạn ở ô vuông bên cạnh nữa nhé.

Ôi tò mò với sự khác biệt này quá, kiểu như “lớn nhanh như Thánh Gióng” ấy nhỉ. Mà sao lắm thứ phức tạp thế cơ chứ!



Những hiểu biết

chưa đúng

của tuổi VTN về dậy thì

Liệu các bạn cô giống tớ không đây? Vậy mình cùng đi tìm hiểu nhé!

Hay hiểu lầm và chống đối lại cha mẹ, thầy cô

Con lớn rồi
mấy cái đó con
biết thừa!!

ĐỪNG LẠI.
Mẹ dặn đã.

Tưởng mình đã khôn lớn và trưởng thành

BỐ MẸ
chỉ muốn
tốt
cho con.

Con HIẾU HẾT
mọi chuyện. Bố mẹ
để con tự quyết!!!!

Con
biết
được gì
nào?

Tất cả mọi thứ.
Bố mẹ không
phải lo...

Con đã khôn
lớn. Hiếu mọi
chuyện
nên làm...

Không như
mấy đứa
mãi chơi
kia đâu.

Tưởng mình đã hiểu biết được
nhiều điều

Thích thể hiện bản thân, thích chơi nông,
thậm chí nghĩ mình là anh hùng hay siêu
nhân có thể làm được nhiều điều

Chúng mày
nhìn kìa.
Anh ý đẹp
trai quá!

Tao thấy cũng
bình thường mà.

Cái bạn trẻ ranh kia
làm sao biết được vẻ đẹp
của mình chứ?

Uhm---

Hay thần tượng hóa cá nhân và dễ đánh giá người khác qua vẻ bề ngoài

Bạn ơi, bạn đã có những trải nghiệm đặc biệt nào giống như mô tả ở trang trước trong tuổi VTN của mình chưa? Nếu có, bạn có thể chia sẻ với trang giấy này những trải nghiệm mà bạn thấy đáng nhớ nhất nhé, có thể là trải nghiệm của chính bạn hay của một người bạn nào cùng trang lứa với bạn ở trường hoặc ở bản đang sinh sống cùng bạn ấy.



Kinh nguyệt ở bạn nữ VTN

khám phá những điều kỳ diệu

- **Kinh nguyệt:** Bình thường bạn nữ bắt đầu có kinh từ khi 11 đến 18 tuổi.
- Kinh nguyệt bình thường phần nhiều có màu đỏ sẫm, không đông, có mùi hơi nồng, không tanh. Nếu kinh nguyệt có màu đỏ tươi, màu cà phê, màu vàng... và mùi hôi bất thường thì cần lưu ý theo dõi.
- **Chu kỳ kinh nguyệt:** Một chu kỳ kinh nguyệt là khoảng thời gian từ ngày đầu tiên thấy máu của chu kỳ kinh này tới ngày đầu tiên thấy máu của chu kỳ kinh tiếp theo. Một vòng kinh kéo dài từ 22-35 ngày, trung bình là 28-30 ngày.
- **Thời gian hành kinh:** Trung bình từ 3 - 7 ngày.
- **Lượng máu kinh:** Mỗi lần hành kinh ở mỗi người cũng không giống nhau, thông thường khoảng từ 40-60 ml trong cả kỳ hành kinh. Lượng kinh nguyệt quá nhiều hoặc quá ít đều là biểu hiện không bình thường.

Bây giờ chúng ta cùng xem một chu kỳ kinh nguyệt như thế nào nhé

Ngày 21-28: Nội mạc tử cung bong ra nếu trứng không được thụ tinh

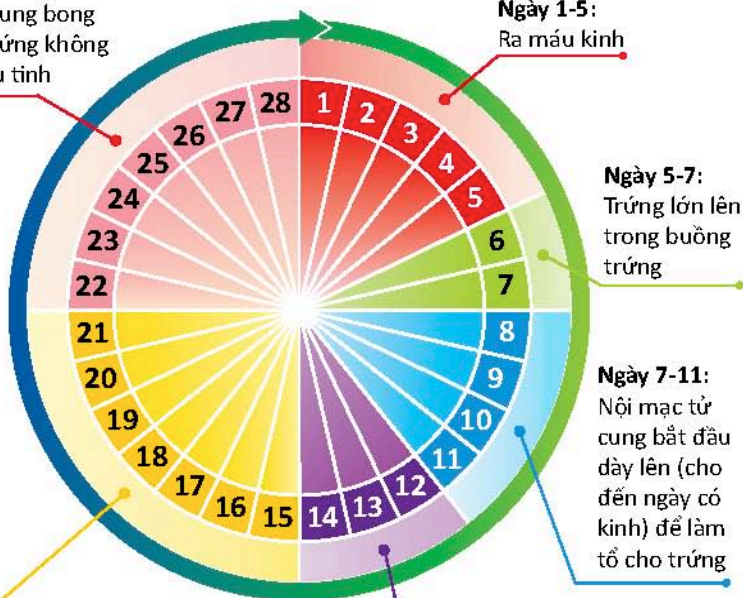
Ngày 1-5: Ra máu kinh

Ngày 5-7: Trứng lớn lên trong buồng trứng

Ngày 7-11: Nội mạc tử cung bắt đầu dày lên (cho đến ngày có kinh) để làm tổ cho trứng

Ngày 14-21: Trứng di chuyển trong vòi trứng

Ngày 11-14: Trứng rụng



Kinh nguyệt ở bạn nữ VTN

khám phá những điều kỳ diệu

Những rối loạn kinh nguyệt có thể có ở tuổi VTN

- **Kinh sớm:** Có kinh trước 10 tuổi.
- **Rong kinh:** Hành kinh kéo dài trên 7 ngày.
- **Kinh ít:** Lượng máu kinh ra rất ít.
- **Kinh nhiều:** Lượng máu kinh nhiều hơn bình thường, trên 60 ml trong cả kỳ kinh.
- **Kinh thưa:** Vòng kinh dài trên 35 ngày.
- **Kinh mau:** Vòng kinh ngắn dưới 21 ngày.
- **Băng kinh:** Máu kinh ra rất nhiều, trên 150ml trong thời gian một vài ngày gây choáng váng, mệt mỏi đôi khi bị ngất xỉu.
- **Rong huyết:** Ra máu không liên quan đến kỳ kinh.
- **Thống kinh:** Đau bụng nhiều khi hành kinh, có thể bị mệt mỏi và ảnh hưởng sinh hoạt.
- **Vô kinh nguyên phát:** Quá 18 tuổi chưa hành kinh.
- **Vô kinh thứ phát:** Quá 3 tháng chưa hành kinh nếu trước đó kinh rất đều và quá 6 tháng chưa hành kinh nếu trước đó kinh không đều.

Kinh nguyệt là hiện tượng bình thường và tốt cho sức khỏe của người phụ nữ. Kinh nguyệt không phải là bệnh, không phải là một sự đơ dầy, hoặc đáng xấu hổ.

Kinh nguyệt đánh dấu thời điểm một người phụ nữ có thể có thai khi quan hệ tình dục không an toàn.



Kinh nguyệt không làm khó được bạn nữ VTN, phải không nào?

Bạn gái ơi, bạn đã có kinh nguyệt chưa vậy? Nếu chưa có thì bạn đã biết ai đó như chị em gái, bạn gái của bạn có hành kinh và chia sẻ với bạn những điều họ đã trải qua chưa?

Nếu bạn đã trải qua hành kinh rồi thì bạn có chia sẻ những trải nghiệm đặc biệt đó với ai chưa? Bạn có bối rối, lo lắng với ngày đầu tiên bị ra máu kinh không? Bạn tìm tới ai để được chia sẻ, giúp đỡ, tư vấn cho bạn? Bạn có thể chia sẻ với trang giấy này những trải nghiệm mà bạn thấy đáng nhớ nhất nhé, có thể là trải nghiệm của chính bạn hay của một người bạn nào cùng trang lứa với bạn ở trường hoặc ở bản đang sinh sống cùng bạn ấy.

A large grid of dots for writing, decorated with a red pencil, a pink flower, and a cluster of pink flowers.

Các bạn gái thân yêu ơi, tớ đang bối rối vì cô kinh nguyệt đây. Ôi cô bạn nào biết vệ sinh kinh nguyệt chưa? Tớ được hướng dẫn cách vệ sinh cơ quan sinh dục ngoài (từ giờ sẽ gọi bằng cái tên thân thương là "cô bé" nhé) của mình như dưới đây và tớ rất háo hức chia sẻ với các bạn này.

Hướng dẫn vệ sinh kinh nguyệt đúng cách

1

Vào những ngày có kinh không nên ngâm người trong bồn tắm, không bơi lội, không dùng xà phòng để vệ sinh, không thụt rửa vào sâu trong âm đạo.

2

Máu kinh nguyệt vốn rất sạch nhưng khi ra khỏi cơ thể nó trở thành môi trường thuận lợi cho vi khuẩn hoạt động.

5

Quần lót nên được giặt bằng xà phòng với nước sạch, lộn trái và phơi dưới ánh nắng.

4

Dùng nước sạch khi vệ sinh cho "cô bé". Đưa tay rửa theo chiều từ phía trước về phía sau, từ trên xuống dưới.

3

Kiểm tra băng vệ sinh cứ 2 giờ/lần. Thay băng vệ sinh khoảng 4 giờ/lần tùy theo lượng máu kinh hoặc có mùi hôi.

Luôn ghi nhớ ngày bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt để chuẩn bị chu đáo

Vệ sinh "cô bé" đúng cách mỗi ngày

Vứt bỏ băng vệ sinh đúng cách đảm bảo vệ sinh môi trường

VỆ SINH KINH NGUYỆT Ư???

TỚ ĐANG LÚNG TÙNG CHƯA BIẾT NHƯ THỂ NÀO



Bạn gái ơi, bạn có tự hào mình được làm con gái không?

Bằng trải nghiệm của bản thân, bạn có thể chia sẻ cảm xúc của mình khi lần đầu vệ sinh kinh nguyệt được không? Khi đó bạn có tâm lý như thế nào, bạn có chủ động tìm đến sự giúp đỡ của ai không? Bạn có biết cách vệ sinh “cô bé” không? Tự bạn biết hay có ai chỉ dạy cách vệ sinh “cô bé” cho bạn? Cách chọn loại băng vệ sinh nào, rồi có rửa bằng dung dịch vệ sinh phụ nữ không, rồi dùng loại quần lót nào cơ chứ... sao mà nhiều thứ quá đi. Mạnh dạn nói ra điều thầm kín này nhé, để tự tin chăm sóc bản thân cũng như chia sẻ cho người khác nữa chứ.



Thủ dâm có xấu không nhỉ?

ỒI NHẮC TỚI NÓ CÓ VÈ NGẠI ĐÂY!

Thủ dâm: Là một trong những hành vi tình dục có thể xảy ra ở nhiều lứa tuổi, đặc biệt thường gặp ở tuổi VTN. Thủ dâm là việc một người tự kích thích mình để đạt được khoái cảm, thường là dùng tay hoặc dụng cụ để kích thích bộ phận sinh dục. **Thủ dâm có thể gặp ở cả nam và nữ bạn nhé.** Thủ dâm ở nam giới có thể đạt tới cực khoái và gây phản xạ xuất tinh. Thủ dâm là một cách tự giải tỏa nhu cầu tình dục của bản thân và là một trong những cách thực hành tình dục an toàn. Thủ dâm không phải là một bệnh và không có hại. Tuy nhiên không nên quá lạm dụng thủ dâm, đồng thời cũng cần biết cách giữ vệ sinh và tránh các nguy cơ bị tổn thương, xây xước bộ phận sinh dục khi thủ dâm bằng dụng cụ, không sử dụng chung dụng cụ để thủ dâm cho nhiều người.

Thủ dâm là tự nhiên và không có hại. Tuy nhiên, nếu bạn lạm dụng nó thì lại không tốt chút nào, ảnh hưởng tới tâm lý, sức khỏe của bạn lắm đó.

Mộng tinh: Hiện tượng xuất tinh lần đầu tiên của bạn trai trong lúc ngủ (thường vào ban đêm). Có thể nằm mơ thấy cảnh được âu yếm hay có quan hệ tình dục với người mình thích,... và bị kích thích cao độ dẫn tới xuất tinh. Có bạn nam sáng tỉnh dậy thấy quần của mình ướt tưởng là mình “dắm đãi” cơ đấy, nhưng mà không phải đâu nhé. Đó chính là **tinh dịch** của đàn ông chúng ta, nó có dạng lỏng, màu trắng đục như sữa, chứa hàng trăm triệu con **tinh trùng** đấy bạn ạ. Việc tinh dịch phóng ra ngoài qua dương vật gọi là **xuất tinh** bạn nhé!

Một số bạn trai thường hay có mộng tinh, một số khác thì không bao giờ có. Cả hai điều này đều bình thường bạn nhé!

Bởi vậy các bạn nam VTN không nên xấu hổ, ngượng ngùng hay lo lắng, mà cần hiểu mộng tinh không phải là một căn bệnh, đó chỉ là biểu hiện của sự trưởng thành về chức năng sinh sản và tình dục.

Mộng tinh không phải là bệnh mà đó là biểu hiện của sự trưởng thành về chức năng sinh sản và tình dục.



Chà, cậu hỏi tớ về **mộng tinh** à, **ĐỂ TỚ NGHĨ ĐÃ NHÉ** 🤔

Ôi tớ đã từng mơ mộng về người bạn gái / bạn trai mà tớ thầm thương trộm nhớ. Tớ thích bạn ấy vì bạn ấy học giỏi này, hay giúp đỡ bạn bè này, lúc nào cũng nở nụ cười rạng rỡ và lại rất đẹp nữa.

Tớ đôi lúc hay mất tập trung, hay nhớ bạn ấy nhiều. Tớ thích cảm giác được chạm vào bạn ấy khi vô tình xếp hàng trong buổi chào cờ hay tham gia hoạt động ngoại khóa. Tớ rất bối rối. Khi về nhà, tớ nhiều khi thao thức vì nhớ và rồi...

Bạn ơi, bạn đã từng có mộng tinh (**chỉ xuất hiện ở bạn nam VTN**), hay bạn từng động chạm vuốt ve vào bộ phận sinh dục của mình để thỏa mãn nhu cầu tình dục chưa? Bạn có bối rối, lo sợ, hay thỏa mãn không? Bạn có sợ bị ai bắt gặp không? Bạn có cảm giác như thế nào? Chúng mình cũng nghĩ về điều đó nhé!





Vị thành niên với các mối quan hệ trong cuộc sống



VTN liệu đã tự tin và thoải mái với các mối quan hệ trong cuộc sống chưa? Chúng mình cùng chia sẻ ở đây nhé!

Cha mẹ, thầy cô, gia đình, bạn bè, cộng đồng xã hội quanh bạn mong đợi ở các bạn VTN điều gì nào? Hãy đánh dấu **X** theo đúng ô bạn muốn lựa chọn nhé!

Mong đợi của xã hội

Dúng	Sai	Không biết
------	-----	------------

Cả con trai và con gái đều có thể có cơ bắp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con trai không được khóc vì được giáo dục phải mạnh mẽ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chỉ có con gái mới biết trang điểm và làm đẹp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con trai không thể làm thợ may vì họ không khéo léo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con gái không nên học nhiều vì học nhiều cũng chả giúp ích gì, chỉ cần lấy chồng, có con là tốt rồi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nam giới không thể chăm sóc con cái vì họ thiếu kiên nhẫn và không cẩn thận	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phụ nữ có đủ cơ hội và khả năng kiếm tiền giỏi như nam giới	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phụ nữ phải nấu ăn, chăm con vì đó là việc vặt không đáng để nam giới phải làm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chỉ có nam giới mới được ra ngoài nhậu nhẹt, uống rượu, hút thuốc vì họ có quyền như vậy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con gái không được chơi bóng đá vì sức khỏe không cho phép	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phụ nữ không được quyết định khi nào kết hôn vì việc đó là của đàn ông	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nam giới và phụ nữ đều có thể là trụ cột gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Một mối quan hệ tốt và lành mạnh là một mối quan hệ mà ở đó có sự **tôn trọng, tin tưởng và hiểu biết** lẫn nhau phải không các bạn VTN? Mỗi chúng ta cần luôn cân nhắc để không làm tổn thương người chúng ta yêu quý dù vô ý hay có chủ ý. Vậy các bạn xi tin ơi, các bạn đừng áp đặt suy nghĩ, cảm xúc, lối sống, cách ứng xử và văn hóa của mình cho người khác nhé.

Bạn nữ VTN thì nhẹ nhàng, dịu dàng, tình cảm.

Vậy nhiều bạn nam VTN vẫn nhẹ nhàng, lại còn biết hát ru em gái mình ngủ ngoan đó thôi.

Bạn trai VTN là người khỏe mạnh có thể mang vác nhiều vật nặng.

Vậy nhiều bạn nữ VTN vẫn gửi hàng, vác củi, gửi nước từ suối về nhà đó thôi.



Bạn nữ VTN thì làm việc nhà, đi chợ nấu ăn rất giỏi.

Vậy nhiều bạn nam VTN vẫn nấu ăn ngon và thường xuyên dọn dẹp nhà cửa đó thôi.

Con trai thì có dương vật, tinh hoàn. Con gái thì có âm đạo, tử cung, buồng trứng. **Những đặc điểm sinh học** này tự nhiên sinh ra đã có, không thay đổi theo thời gian và không gian địa lý.

Con trai ơi, có phải tự nhiên sinh ra các bạn đã biết đá bóng, đã biết sửa điện? Thế con trai có đi chợ, chăm sóc con cái, may vá quần áo không? Con gái ơi, có phải tự nhiên sinh ra là các bạn đã biết nấu ăn, biết trang điểm và ngắm mình trước gương? Thế con gái có biết lái xe ô tô, có trở thành lãnh đạo địa phương không? Những đặc điểm này được biết nhờ có **giáo dục và do quan điểm xã hội** quy định mà.

Giới tính là sự khác biệt giữa Nam và Nữ về đặc điểm sinh học

Giới là sự khác biệt giữa Nam và Nữ về đặc điểm xã hội

Chấp nhận sự khác biệt là học cách tôn trọng nhau.



Tuổi teen thật tuyệt! Liệu ai đó đã có những rung động đầu đời với người mình thầm thương trộm nhớ giống tờ chưa nhỉ? Tớ muốn nói về tình bạn, tình yêu tuổi teen ấy, hi hi, ôi, tự dung xấu hổ chết đi được.

Bạn đã khi nào cảm thấy thích và/hoặc nhớ một người bạn khác chưa?

Chưa bao giờ

Có rồi

Nếu chọn “chưa bao giờ” thì bạn bỏ qua trang này nhé.

Nếu có, thì bạn nhớ đến mức ăn cũng nhớ người ấy, ngủ cũng nhớ người ấy, làm gì cũng nhớ người ấy. Người ấy có thể làm bạn vô cùng hạnh phúc khi tặng bạn một món quà nhỏ, hoặc làm bạn buồn rất nhiều khi người ấy vô tình đi với một người khác và có những cử chỉ thân thiết mà bạn cảm thấy ghen tị ấy.

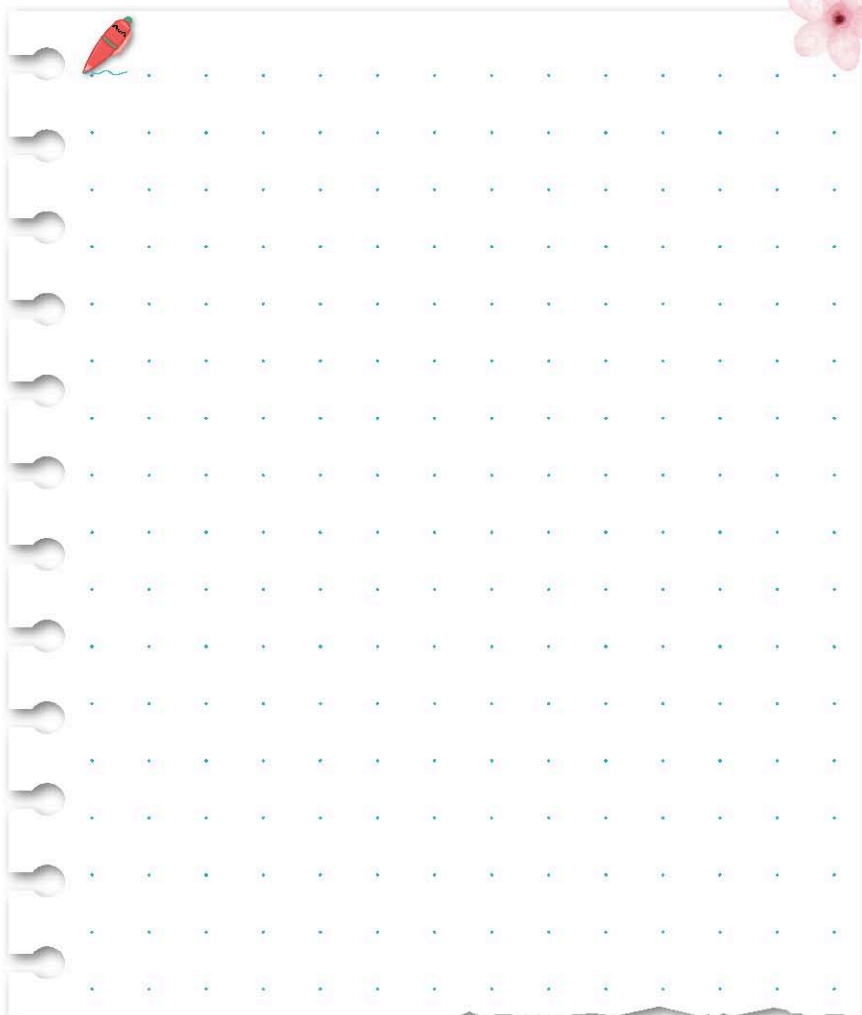
Bạn thân mến, liệu bạn có thể vẽ người bạn thương nhớ đó lên trang giấy này với tình cảm thân thương nhất không?

A drawing grid with a pencil icon at the top left, a pink flower at the top right, and two pink flowers at the bottom right. The grid is intended for drawing a friend.

VTN - Bạn là ai vậy?

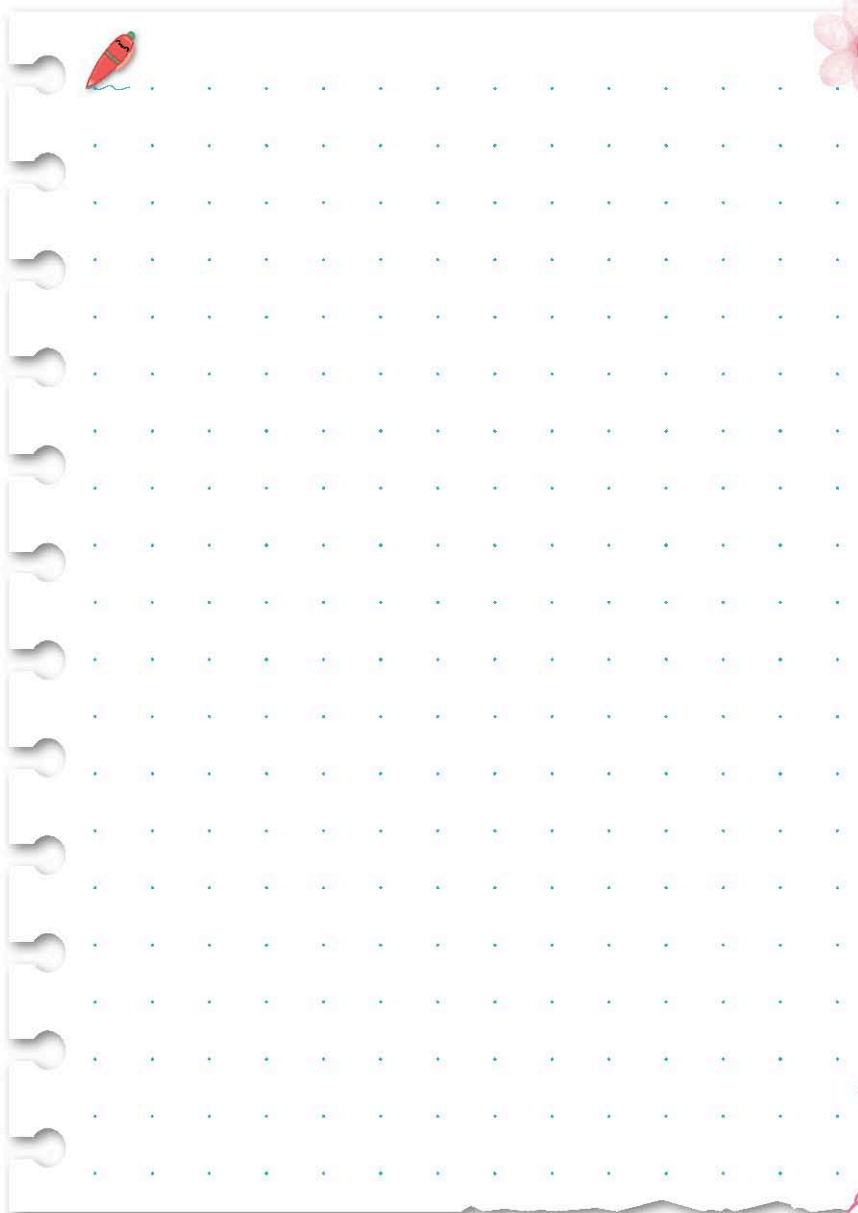
CÓ PHẢI LÀ SIÊU ANH HÙNG KHÔNG?

Với bản thân mình, điều gì hay kỷ niệm nào, sự kiện nào bạn cho là **quan trọng nhất, ấn tượng nhất, đáng nhớ nhất** xảy ra trong quãng thời gian VTN của chính bạn hay bạn có được với bất kỳ ai mà bạn cảm thấy yêu thương? Nếu có thể, bạn vui lòng chia sẻ điều đó với “bạn” trong tương lai được không?



The form consists of a large grid of small blue dots on a white background, intended for writing. In the top left corner of the grid, there is a small illustration of a red boat. In the top right corner, there is a small illustration of a pink flower. The left side of the grid has a series of circular punch holes, suggesting it is part of a binder or notebook.

Trong suốt thời gian VTN của bạn, bạn có thể chia sẻ một kỷ niệm nào **vui nhất/hạnh phúc nhất** của chính bạn hay của bất kỳ ai mà bạn cảm thấy yêu thương và gần gũi nhất.



A large grid of dots for writing, with a small boat icon in the top left corner.

- Bạn đã bao giờ buồn hoặc cảm thấy thất vọng về bản thân chưa? Nếu có thì đó là chuyện gì?
- Lý do của chuyện buồn/nỗi thất vọng đó là gì?
- Khi buồn/thất vọng thì bạn nghĩ ai là người đầu tiên mà bạn tin cậy và tìm đến để chia sẻ hay có lời khuyên hữu ích? Tại sao lại chọn người đó?
- Bạn đã làm gì để vượt qua nỗi buồn/sự thất vọng của bản thân?

Bạn có thể chia sẻ điều đó bằng những lời nói chân thành nhất qua những nét chữ thân thương của bạn. Bạn cũng có thể vẽ một bức tranh để nói lên phần nào nỗi buồn đó được không? Nào, mình cùng sẵn sàng mở lòng nhé!

The form consists of a large grid of small blue dots on a white background, intended for drawing or writing. In the top-left corner of the grid, there is a small illustration of a red fish swimming to the right. The grid is approximately 15 columns wide and 20 rows high.



Bạn đã hiểu đúng về tình dục an toàn chưa?



Sức khỏe tình dục là khi có một đời sống tình dục có trách nhiệm, thỏa mãn và an toàn.

Theo Liên minh Sức khỏe Phụ nữ Quốc tế - IWHC

Những thành tố cơ bản của SKTD bao gồm:

- Một đời sống tình dục không có bệnh tật, không bị tổn thương, không có bạo lực, không có tình trạng bất lực hay đau đớn hoặc nguy cơ bị đe dọa tính mạng.
- Một đời sống tình dục không có cảm giác sợ hãi, tủi hổ, tội lỗi, hay những quan niệm sai trái.
- Có khả năng hưởng thụ và kiểm soát các hành vi tình dục và sinh sản của mình.

Bạn đã hiểu đúng về tình dục an toàn chưa?

Tình dục an toàn (còn gọi là tình dục có bảo vệ) là khi quan hệ tình dục đạt được sự đồng thuận nhưng vẫn đảm bảo:

KHÔNG
có thái
ngoại ý muốn.

CÓ
được khoái cảm
tình dục.

**Tình dục
an toàn**

KHÔNG
có nguy cơ
lây nhiễm các
nhiễm trùng
lây truyền qua
đường tình dục
/STIs.

KHÔNG
gây ra thương tổn
cơ quan sinh dục.



Tớ chưa biết như thế nào được gọi là tình dục an toàn? Có bạn nào chỉ cho tớ biết không? Nói về nó, tớ ngại lắm ấy, giúp tớ với!

- Kiêng/KHÔNG quan hệ tình dục
- Tự thỏa mãn/thủ dâm
- Tình dục không thâm nhập: ôm hôn, vuốt ve...
- Quan hệ tình dục chung thủy với một bạn tình
- Tình dục thâm nhập thì phải sử dụng bao cao su đúng cách



Tình dục không an toàn có thể gây ra những hậu quả mà tuổi teen chúng mình không mong muốn đâu. Bạn đã biết việc này chưa?

- Tổn thương về tâm lý, gây hoảng loạn, lo sợ, thậm chí trầm cảm hoặc lãnh cảm nếu có lần quan hệ tình dục tiếp theo
- Mắc các nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (STIs) như lậu, giang mai, sùi mào gà, viêm gan B, viêm gan C, HIV...
- Tổn thương (đau, rách, chảy máu...) cơ quan sinh dục
- Có thể có thai sớm ngoài ý muốn, dẫn đến phải kết hôn sớm và sinh con khi chưa sẵn sàng và chưa đủ kiến thức, kỹ năng sống, sức khỏe và tài chính chăm sóc con
- Buồn chán, bỏ học, bỏ nhà đi xa, từ đó có thể là nạn nhân của mua bán người, thậm chí tự tử.

Tình dục an toàn - muôn vàn yêu thương

Tình dục tuổi teen - Không "IN" em bé



Tớ có bí mật này mà không dám nói với ai, tớ sợ lắm. Đó chính là việc có quan hệ tình dục sớm ở tuổi VTN ấy? Các bạn đã có ai như vậy chưa?



Bạn thân mến! Bạn đã từng có những cử chỉ động chạm, âu yếm, hôn môi, và thậm chí quan hệ tình dục với người yêu chưa? Nếu đã trải qua điều đó, liệu bạn có thể chia sẻ cảm giác đó không? Nếu còn do dự, bạn có thể vẽ một bức tranh thể hiện những biểu hiện, cử chỉ tình cảm đó của bạn trên trang giấy này không?

Phần này **KHÔNG BẮT BUỘC** phải viết ra đâu bạn nhé, nhưng nếu bạn tự tin, bạn có thể chia sẻ một điều gì đó mà bao lâu nay bạn ngại ngần chưa tiện nói. Cuốn nhật ký này là của riêng bạn nên bạn cứ mạnh dạn viết ra, cảm giác chia sẻ được sẽ rất nhẹ nhàng, thoải mái, phải không nào? Bạn **KHÔNG** cần nêu cụ thể tên của bất kỳ ai hay thông tin nhạy cảm nào. Bạn cứ lấy tên nào đó làm ví dụ để tránh lộ thông tin nhé – chẳng hạn như Giàng Xeo My. 😊



Kết hôn sớm ở tuổi VTN

Bạn có tự tin nói KHÔNG cùng tớ không?

Theo kết quả của Tổng điều tra dân số và nhà ở năm 2019, cả nước có 9,1% phụ nữ trong độ tuổi từ 20-24 kết hôn lần đầu trước 18 tuổi. Tình trạng sinh con ở tuổi VTN vẫn còn tồn tại ở Việt Nam.

Tảo hôn không chỉ là vi phạm Luật Hôn nhân và gia đình, mà còn là rào cản đối với tương lai của các cặp vợ chồng trẻ con (*học hành dở dang, không nghề nghiệp...*) và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của các em khi phải làm chồng, làm vợ trong lúc cơ thể chưa phát triển hoàn thiện.

Chúng mình cùng nhau đi tìm hiểu nguyên nhân của kết hôn sớm ở tuổi VTN nhé!

- Ở tuổi dậy thì, các em có nhiều biến đổi về tâm sinh lý, bản năng tình yêu và tình dục cũng bắt đầu trỗi dậy, vì vậy, nhu cầu tình dục với người khác giới xuất hiện. Tuy nhiên, nhiều VTN chưa tiếp cận được nguồn thông tin chính thống về SKSS/SKTD.
- Cha mẹ các em thường ngại, lảng tránh khi các em hỏi hay nhắc tới những vấn đề về SKSS. Nhà trường cũng rất ít khi đề cập đến giáo dục SKSS, những lớp học, câu lạc bộ tổ chức truyền thông về vấn đề này vừa thiếu vừa yếu.
- Phổ biến các trào lưu cởi mở về quan hệ tình dục trong phim ảnh, internet, mạng xã hội như Facebook...
- Sợ ế, đặc biệt là các bạn gái.
- Ảnh hưởng của văn hóa địa phương với định kiến xã hội như trọng nam khinh nữ, và tập tục tảo hôn.
- Gia đình và cộng đồng dễ dàng đồng ý với việc nếu trẻ có thai thì kết hôn.
- Áp lực về chuyện “một đời chồng” nên khi bị kéo về làm vợ thì sẽ chấp nhận việc kết hôn.
- Nguyên nhân nữa (tuy không nhiều) là do các trẻ em gái bị xâm hại tình dục, lo sợ ảnh hưởng đến danh dự của gia đình nên đã chấp thuận làm vợ của chính kẻ đã xâm hại mình.

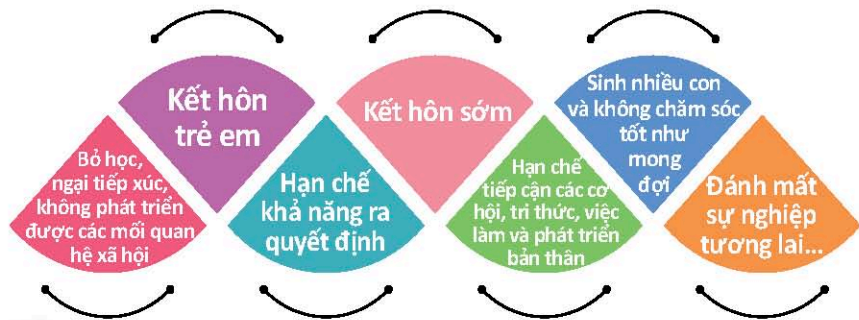
Mang thai ở tuổi VTN không chỉ đơn thuần là một vấn đề về sức khỏe. Nó có nguyên nhân sâu xa từ nghèo đói, bạo lực, tảo hôn, ép hôn, bất bình đẳng giới.

Các bạn ơi, tớ sẽ liệt kê cho các bạn thấy những rủi ro và hậu quả của việc kết hôn sớm, có thai sớm và sinh con ở tuổi VTN xem các bạn có dám "uống thuốc liều" này không nhé!

Đối với sức khỏe VTN



Đối với cuộc sống VTN



Đừng chết vì thiếu hiểu biết - Đừng dại vì ngại từ chối để phòng tránh có thai sớm, kết hôn sớm và sinh con ở tuổi VTN

Có thai ở tuổi VTN **Cậu đùa tớ à?**

Hi hi Úm ba la xì là bừa,
gửi cậu mấy câu thần chú của chúng tớ nhé!

Nghe các cậu nói có thai lúc đang còn tuổi “xì tin”, tớ chỉ thích đi học và được chơi với các bạn thôi, chứ có thai tớ thấy sợ lắm.

Thật không tốt chút nào nếu có thai sớm và có thai ngoài ý muốn ở tuổi VTN. Ở bản hay ở trường, chúng tớ dặn nhau bằng câu thần chú này, các cậu đã biết chưa, nếu biết, đảm bảo sẽ có mãi tuổi teen tươi đẹp nhé!

**Trứng rần cần mỡ
Bấp cần bơ
Yêu không cần cố
Cần tránh thai cơ.**



Bạn có biết em bé được sinh ra như thế nào không? Tớ cho cậu biết ngay đây:

- Sau khi giao hợp, tinh trùng di chuyển từ âm đạo vào tử cung, rồi đến vòi trứng. Tinh trùng thường gặp trứng và thụ tinh quãng 1/3 ngoài của vòi trứng.
- Trong hàng trăm triệu con tinh trùng, chỉ có 1 tinh trùng khỏe mạnh nhất xâm nhập được vào 1 trứng, vì khi trứng đã thụ tinh một hàng rào được tạo ra xung quanh nó để ngăn cản sự thâm nhập của tinh trùng khác.
- Thời gian mang thai trung bình khoảng 9 tháng (kể từ ngày thụ tinh)

Tại sao các bạn VTN lại mang thai sớm ngoài ý muốn vậy chứ?

- Sự thiếu hiểu biết về chu kỳ kinh nguyệt, cơ chế thụ thai, các biện pháp tránh thai...
- Thiếu tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc SKSS.
- Quan hệ tình dục không chuẩn bị, không mong muốn.
- Quan hệ tình dục trước hôn nhân, sống thử trước hôn nhân ngày càng phổ biến.
- Ảnh hưởng của văn hóa dân tộc tại địa phương.



Tớ chỉ cho các cậu biết những dấu hiệu nhận biết có thai sớm nhé!

- Chậm kinh là dấu hiệu đầu tiên
- Tăng tiết chất nhầy ở cổ tử cung
- Hiện tượng đau, căng tức ngực
- Đau ở lưng, đau đầu, mệt mỏi
- Đi tiểu thường xuyên
- Trướng bụng, đầy hơi
- Thân nhiệt cao hơn bình thường một chút
- Thay đổi tâm lý, thói quen ăn uống
- Dễ nhạy cảm với các loại mùi
- Có thể táo bón, tăng cân, chuột rút
- Kinh nghiệm dân gian: Lòng mào, tóc mai dựng đứng, quầng vú thâm đen, thèm ngủ...



Nếu bạn có một trong các dấu hiệu trên, muốn chắc chắn mình có mang thai hay không, mô tả các dấu hiệu, bác sĩ sản phụ khoa sẽ tư vấn, thăm khám và làm xét nghiệm nhé!

Vì sao các bạn VTN lại có thai sớm vậy? Đáng nhẽ các bạn ấy phải đến trường học và vui vẻ mỗi ngày chứ? Theo bạn, nguyên nhân hay lý do gì khiến các bạn ở xã, ở bản hay ở trường của bạn có thai sớm?

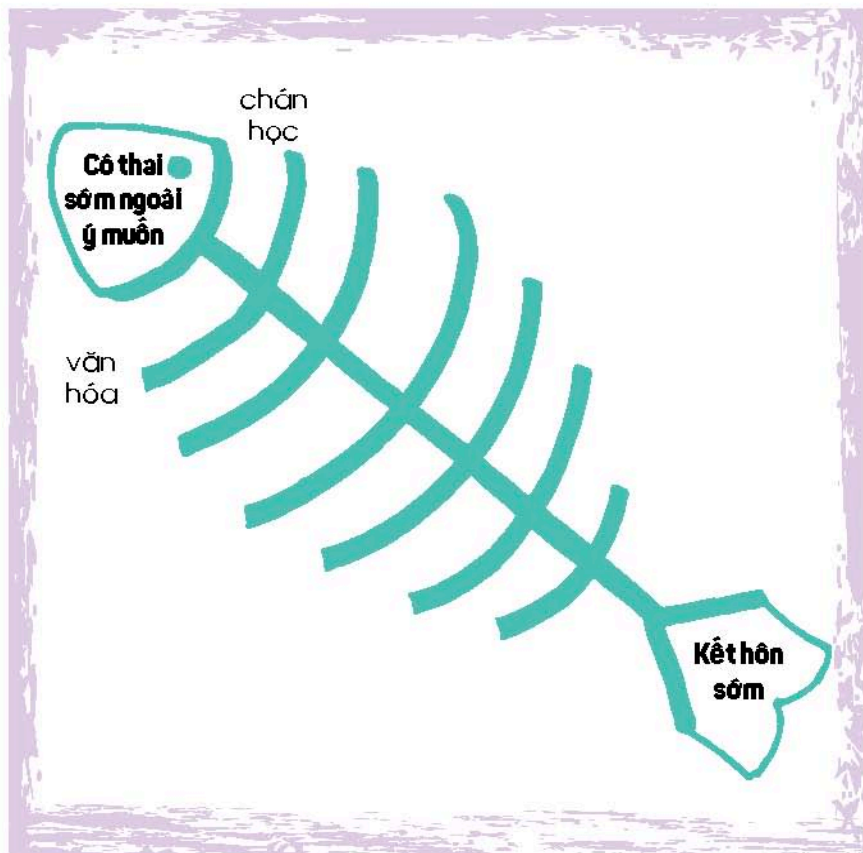


Bạn hãy liệt kê vào hình cá dưới đây nhé!

Nếu **đầu cá** chỉ nguyên nhân là “**có thai sớm ngoài ý muốn**”

↳ **đuôi cá** chỉ hậu quả là “**kết hôn sớm**”.

Mỗi một nguyên nhân, các bạn đặt vào một đầu xương cá như ví dụ minh họa nhé!



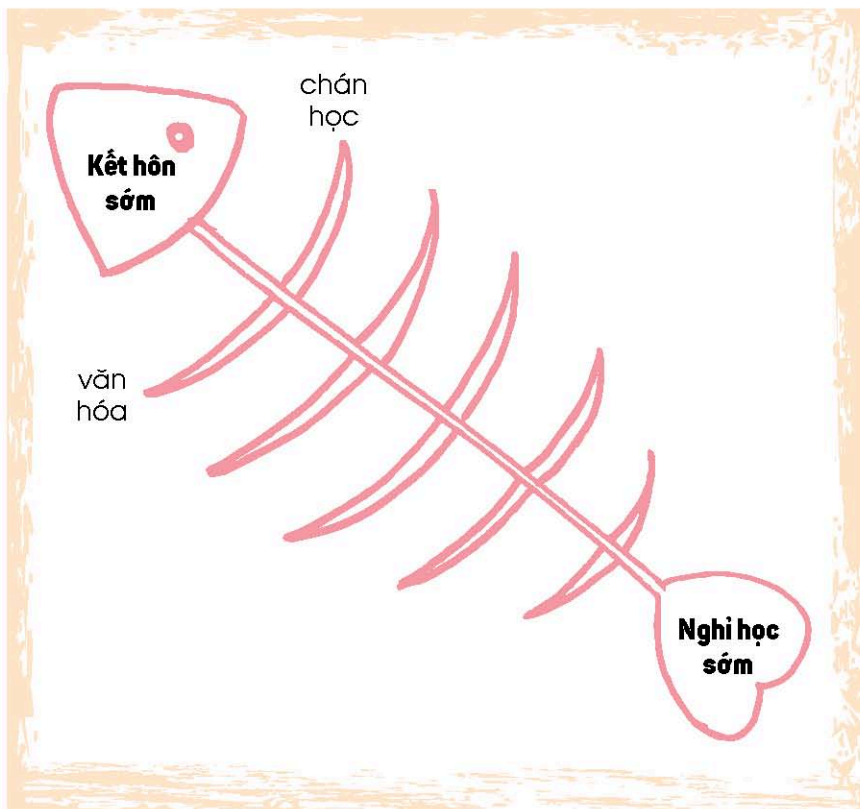


Tương tự bài tập trang 41 vừa rồi, theo bạn nguyên nhân của kết hôn sớm là gì? Bạn hãy liệt kê vào hình cá dưới đây nhé!

Nếu **đầu cá** chỉ nguyên nhân là **“kết hôn sớm”**

↪ **đuôi cá** chỉ hậu quả là **“nghỉ học sớm”**.

Mỗi một nguyên nhân, các bạn đặt vào một đầu xương cá như ví dụ minh họa nhé!



Hiểu biết đúng và đầy đủ giúp VTN tự tin và chủ động đưa ra quyết định cho lựa chọn tương lai.

Bạn đã bao giờ nghe nói tới nạo phá thai ở tuổi VTN chưa? Liệu việc nạo phá thai ở tuổi VTN có an toàn không? Có ai giúp tư vấn rồi điều này không?

Thế nào là phá thai an toàn?

Phá thai an toàn là hành động nhằm **chấm dứt thời kì thai nghén** khi sản phụ mang thai ngoài ý muốn, chưa sẵn sàng để sinh con tại các cơ sở y tế đảm bảo chuyên môn theo quy định của Bộ Y tế. Phá thai an toàn là can thiệp y tế nhằm chấm dứt thai đã hình thành bằng cách:

- **Hút thai chân không / hút điều hoà kinh nguyệt:** Tuổi thai từ 6 - 12 tuần vô kinh.
- **Phá thai nội khoa bằng thuốc:** Tuổi thai từ 5 đến 7 tuần vô kinh.
- **Nong, nạo và gắp thai:** Tuổi thai từ > 12 tuần đến 17 tuần vô kinh.



Hậu quả của nạo phá thai không an toàn ở tuổi VTN

Nhiễm trùng cơ quan sinh dục, sinh sản: viêm buồng trứng, viêm tử cung, viêm tắc, dính ống dẫn trứng, có thể gây vô sinh sau này.

Sốt nhau - sốt thai: do thai bám quá sâu vào thành tử cung nên trong khi nạo hút, thai bị đứt rời, dính lại nơi tử cung. Sản phụ có thể bị đau bụng dữ dội, rong kinh, rong huyết, sản dịch bốc mùi hôi thối.

Rong kinh - rong huyết: chảy máu kéo dài có thể làm sản phụ bị mất máu, thiếu máu, nếu không vệ sinh vùng kín đúng cách dễ gây viêm nhiễm phụ khoa.

Dính buồng tử cung: khi phá thai nhiều lần, thậm chí gây vô sinh ở nữ giới.

Sẹo ở tử cung, thủng tử cung, rách cổ tử cung: khi phá thai tại các cơ sở không an toàn, hoặc bác sỹ không đủ chuyên môn hoặc do tư thế tử cung bất thường, từ đó gây khó khi mang thai lần tới.

Chửa ngoài dạ con/Chửa ngoài tử cung: Phá thai làm vòi trứng bị viêm, rồi dính tắc, do đó trứng đã được thụ tinh không di chuyển về tử cung được mà làm tổ ngay đầu vòi trứng gây ra chửa ngoài tử cung, nếu không được phát hiện sớm, thai vỡ sẽ đe dọa tính mạng của người mẹ.

Băng huyết: Khi tự phá thai bằng thuốc tại nhà, có thể làm mất máu nhiều và kéo dài.

Ám ảnh về tâm lý: Không chỉ tác động về mặt sức khỏe, việc phá thai cũng khiến nữ giới bị ám ảnh lâu dài về sau, cảm giác tội lỗi, day dứt do đã bỏ thai.

Tử vong: xảy ra nếu phá thai không an toàn.

Bạn thân mến! Bạn đã từng biết có những người bạn cùng thôn bản, cùng xã, cùng trường đã từng phá thai? Bạn đã có cơ hội trò chuyện cùng bạn đó chưa? Bạn nghĩ như thế nào về việc này? Liệu bạn có thể chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ của bạn về chuyện phá thai ở lứa tuổi VTN nói chung và của người bạn VTN mà bạn biết.

Phần này **KHÔNG BẮT BUỘC** phải viết ra đâu bạn nhé, nhưng nếu bạn tự tin, bạn có thể chia sẻ một điều gì đó mà bao lâu nay bạn ngại ngần chưa tiện nói. Cuốn nhật ký này là của riêng bạn nên bạn cứ mạnh dạn viết ra, cảm giác chia sẻ được sẽ rất nhẹ nhàng, thoải mái, phải không nào? Bạn **KHÔNG** cần nêu cụ thể tên của bất kỳ ai hay thông tin nhạy cảm nào. Bạn cứ lấy tên nào đó làm ví dụ để tránh lộ thông tin nhé – chẳng hạn Vi Vui Vẻ. 😊



Các bạn đã bao giờ nghe nói về các biện pháp tránh thai cho các bạn VTN? Tôi có biết đấy vì tôi tham gia sinh hoạt trong các buổi truyền thông về SKSS VTN. Các bạn có sẵn sàng tìm hiểu về điều này chưa nào?

Có thai ở tuổi VTN là điều không tốt trên mọi khía cạnh cả về sức khỏe thể chất, tâm lý và các mối quan hệ xã hội. Chính vì vậy, **tuổi teen cần phải tự tin**, có kiến thức và kỹ năng để thực hiện phòng tránh có thai sớm ngoài ý muốn.

Đi bao cao su nam đúng cách

Đơn giản, rẻ tiền, dễ thực hiện và hiệu quả cho cả việc phòng tránh có thai ngoài ý muốn và phòng tránh lây nhiễm STIs nữa đấy.

Kiên / KHÔNG quan hệ tình dục

Có vẻ khó thực hiện các cậu nhỉ, hi hi.

Tính vòng kinh

Hiệu quả thấp vì chu kỳ kinh nguyệt ở tuổi teen thường chưa ổn định.

Dụng cụ tránh thai trong tử cung (vòng tránh thai)

Cần có tư vấn và can thiệp thủ thuật của cán bộ y tế, nhưng ảnh hưởng tới SKSS sau này, lại tốn nhiều tiền nữa – biện pháp này không khuyến khích áp dụng cho các bạn VTN.



Xuất tinh ngoài âm đạo

Ồi, làm sao mà kiểm soát được cảm xúc này chứ, hiệu quả thấp lắm bạn ơi.

Thuốc tiêm và thuốc cấy tránh thai

Cần có tư vấn và can thiệp thủ thuật của cán bộ y tế, nhưng ảnh hưởng tới SKSS sau này, lại tốn nhiều tiền nữa – biện pháp này không khuyến khích áp dụng cho các bạn VTN.

Thuốc uống tránh thai khẩn cấp

Ái chà, thường dùng sai cách như quên uống thuốc, uống quá muộn sau 72 giờ kể từ khi có hành vi quan hệ tình dục không an toàn...

Bao cao su = BCS

Cái này không phải là trông vào ngón tay đâu bạn nhé, mà cách dùng như thế nào bạn đã biết chưa? Đây, tờ hướng dẫn các bạn nhé!

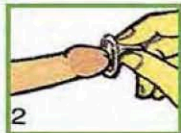


THỰC HÀNH SỬ DỤNG BCS ĐÚNG CÁCH



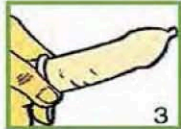
MỞ BAO:

- Cầm bao còn chưa mở, dồn bao về một bên vỏ, xem vỏ có căng khí không. Nếu vỏ căng khí, có nghĩa vỏ còn nguyên vẹn. Nếu vỏ xì khí ra, thì không sử dụng bao đó nữa.
- Xé vỏ bao theo viền răng cưa và lấy bao ra nhẹ nhàng, không để móng tay chọc vào bao.



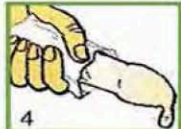
ĐEO BAO:

- Đeo bao khi dương vật cương cứng trước khi dương vật tiếp xúc với cơ quan sinh dục của bạn tình (vợ/chồng hoặc người yêu).
- Một tay bóp núm bao cho không khí ra ngoài. Đặt bao lên đầu dương vật cương cứng, chừa chỗ núm đã bóp hết khí. Chú ý đặt vòng cuốn quay ra ngoài.
- Tay kia vuốt vòng cuốn, tuột bao xuống đến tận gốc của dương vật.



THÁO BAO:

- Giao hợp xong, khi dương vật còn cương, cần rút ngay ra khỏi âm đạo. Cần nắm lấy miệng bao khi rút ra, để giữ cho bao khỏi tuột lại trong cơ quan sinh dục của bạn tình, tránh tinh dịch tràn ra ngoài.
- Sau khi rút dương vật ra, một tay giữ gốc dương vật, tay kia lột một khăn mềm, ướt, sạch rồi tuột nhẹ bao ra khỏi dương vật và bỏ vào sọt rác.
- Sau khi tháo bao, không để dương vật tiếp xúc lại bộ phận sinh dục của bạn tình. Nếu muốn giao hợp tiếp, hãy sử dụng bao cao su mới.



Mỗi biện pháp tránh thai có ưu, nhược điểm riêng.

Sau khi đã lựa chọn được biện pháp tránh thai phù hợp, cả người nam và người nữ đều có trách nhiệm trong việc cùng sử dụng biện pháp tránh thai đó.

Vui lòng cùng nhau tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa để có được biện pháp tránh thai phù hợp và an toàn, hiệu quả bạn nhé!

Các bạn VTN ơi, các bạn có biết đến quyền và trách nhiệm của VTN trong việc phòng tránh có thai sớm ngoài ý muốn và ngăn ngừa kết hôn sớm?



Bạn có thấy lạ khi nghe nói tới dịch vụ sức khỏe thân thiện với VTN không?

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), các dịch vụ sức khỏe thân thiện với VTN là **“các dịch vụ có thể tiếp cận được và phù hợp với VTN”**. Dịch vụ sức khỏe thân thiện với VTN cần đảm bảo các tiêu chuẩn chính như địa điểm thuận tiện, giá cả phù hợp (có thể chi trả được hoặc miễn phí nếu cần thiết), an toàn, phục vụ theo phương cách mà VTN chấp nhận được nhằm đáp ứng nhu cầu của VTN và khuyến khích các em trở lại cơ sở y tế khi cần cũng như giới thiệu về dịch vụ tới bạn bè.

- Quyền được thông tin đầy đủ, chính xác về sức khỏe/SKSS/SKTD.
- Quyền tiếp cận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe/SKSS/SKTD phù hợp và có chất lượng.
- Quyền được đối xử bình đẳng, tôn trọng, không bị cưỡng bức, bạo hành.
- Quyền tự quyết định và chịu trách nhiệm về quyết định của mình trong các vấn đề liên quan đến sức khỏe/SKSS/SKTD (kết hôn hay không, giữ thai hay chấm dứt thai kỳ...) trên cơ sở được cung cấp đầy đủ thông tin và phù hợp với pháp luật.



Những rào cản khiến VTN khó thực hiện mong muốn và quyền trong lĩnh vực SKSS/SKTD.

- Quan niệm của xã hội đối với việc chăm sóc và giáo dục SKSS/SKTD cho VTN còn hạn chế, chưa thống nhất.
- Các chính sách, chiến lược về SKSS/SKTD cho VTN còn ít, chưa cụ thể, chưa có nhiều chính sách động viên VTN.
- Thiếu các cơ sở cung cấp dịch vụ sức khỏe thân thiện với VTN.
- Thái độ định kiến của thầy cô giáo, cha mẹ, cộng đồng, đặc biệt là người cung cấp dịch vụ, đối với việc cung cấp thông tin và dịch vụ chăm sóc SKSS/SKTD.
- Nhân viên cung cấp dịch vụ còn chưa được đào tạo để biết cách làm việc với VTN.



Các bạn VTN liệu có đủ kiến thức, kỹ năng, trải nghiệm để tự tin trong cuộc sống? Để có được điều đó, các bạn VTN cần có cơ hội và có quyền tự đưa ra quyết định của mình. Là bạn, bạn sẽ lựa chọn điều gì? Vậy mình cùng chơi trò chơi tìm kiếm con đường đi tới đích phù hợp nhất nhé!

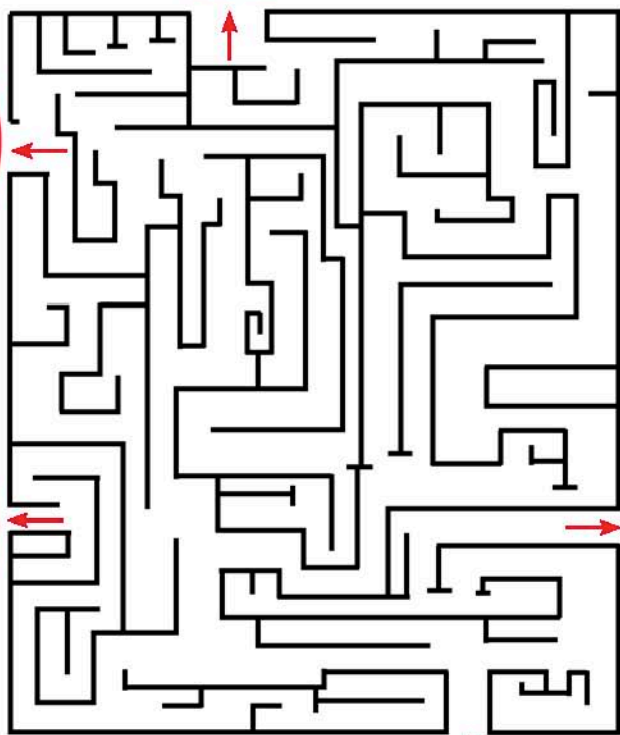
**Nghỉ học
vì chán do
học kém**

Cách chơi: Bạn sẽ chọn con đường và dùng bút vẽ lối đi bắt đầu từ chỗ hình bạn nam VTN đến đích được chọn.

**Nỗ lực
đi học
bằng tất
cả khả
năng**

**Lấy
vợ**

**Đi làm
kiếm
tiền**

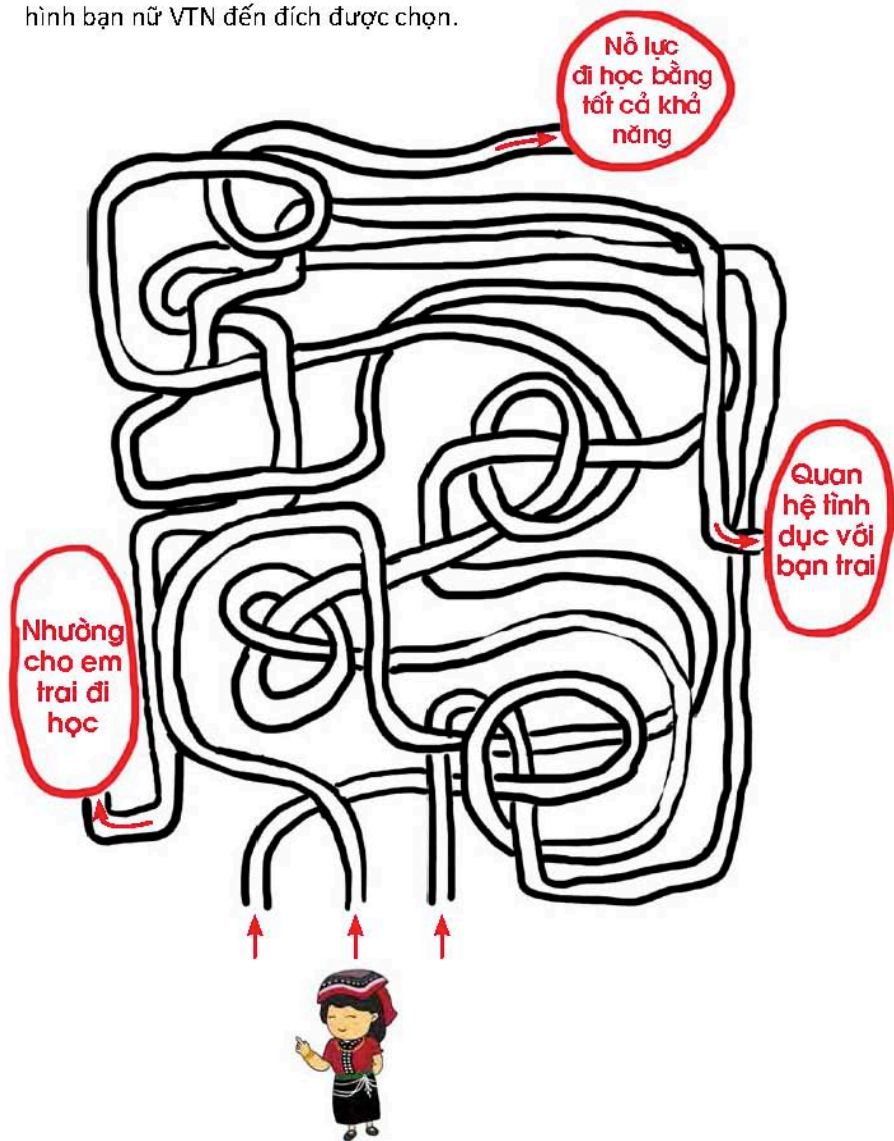


Với điểm đến lựa chọn ở trang trước, bạn nam VTN gặp những khó khăn / trở ngại gì cho mỗi con đường?



Các bạn nam đã chọn con đường của các bạn ấy rồi! Vậy còn bạn nữ VTN chúng mình sẽ chọn con đường đi tới đích phù hợp nhất nhé!

Cách chơi: Bạn sẽ chọn con đường và dùng bút vẽ lối đi bắt đầu từ chỗ hình bạn nữ VTN đến đích được chọn.





Quyết định đúng và phù hợp không phải là một lựa chọn dễ dàng. Bạn có muốn thử sức với ô chữ của mình không? Nếu tuổi teen rất tự tin thì có sá gì phải không nào?



Khoanh
tìm từ giúp tớ
nhé các bạn ơi!

Gia đình
Nhà trường
Kết hôn sớm
Thương yêu
Tin tưởng

Tôn trọng
Chia sẻ
Quan tâm
Sinh sản

L	O	B	A	N	B	E	P	K	C	N
T	U	T	I	N	S	V	A	E	L	B
N	M	P	H	A	Y	E	N	T	A	M
H	T	G	I	A	Đ	I	N	H	V	Q
A	V	H	M	L	C	A	M	O	N	U
T	C	T	I	N	T	U	O	N	G	A
R	U	O	U	S	I	N	H	S	A	N
U	B	A	O	L	U	C	X	O	Y	T
O	T	I	N	H	Y	E	U	M	P	A
N	T	O	N	T	R	O	N	G	L	M
G	T	H	U	O	N	G	Y	E	U	V



Dựa vào các chữ gợi ý liên quan đến vấn đề SKSS/SKTD, các bạn tìm các chữ còn thiếu để hoàn thiện các từ hàng ngang thành từ có nghĩa nhé. Chúc mừng các bạn teen chiến thắng!



Hàng ngang 1: Đây là phương pháp để vừa có khoái cảm tình dục, lại không bị có thai ngoài ý muốn, không mắc STIs và không tổn thương cơ quan sinh dục.

Hàng ngang 2: Đây là hiện tượng xảy ra ở các bạn nam và nữ VTN về sống chung trong một gia đình nhưng trước tuổi được pháp luật cho phép.

Hàng ngang 3: Đây là hiện tượng chỉ xảy ra ở phụ nữ trung bình hàng tháng, đánh dấu con gái đã bước vào tuổi dậy thì và có khả năng thụ thai.

Hàng ngang 4: Hiện tượng xảy ra ở bạn nữ VTN sau khi quan hệ tình dục không được bảo vệ/không an toàn.

Hàng ngang 5: Từ chỉ sự khác biệt về đặc điểm sinh học giữa nam và nữ.

Hàng ngang 6: Từ chỉ các bạn ở lứa tuổi từ 10 – 19 tuổi.

1.		T			H			C	A		T			N
2.			K		T			N					M	
3.	K			H		G					T			
4.					C			H		I	S			M
5.	G			I	T									
6.						V		T		A		H	N	

Tuổi VTN chúng mình gặp rất nhiều bề ngờ, sẽ có nhiều vấn đề khúc mắc cần giải đáp một cách kịp thời và phù hợp về những vấn đề liên quan đến tuổi dậy thì, về SKSS/SKTD tuổi VTN. Vậy còn chờ gì nữa, bạn vui lòng viết tên và số điện thoại của những người mà bạn tin tưởng và có thể giúp đỡ bạn khi cần thiết nhé:



Người thân trong gia đình:

Người bạn thân thiết nhất:

Thầy cô giáo ở trường:

Các cô chú ở trạm y tế:

Các bạn teen thân mến! Trong suốt con đường mình bước đi, chắc chắn mình gặp nhiều thuận lợi song cũng có những lúc mình gặp những trở ngại phải không nào? Cảm ơn các teen đã đồng hành với cuốn “Nhật ký Hành trình Tuổi teen” này khi cùng nhau tin tưởng và chia sẻ những chuyện khó nói. Bên cạnh đó, trong hành trình cuộc sống và trong học tập của tuổi VTN, khi gặp khó khăn, đặc biệt khi có những tâm sự thầm kín, nhạy cảm, tế nhị liên quan tới SKSS/SKTD, liên quan tới việc mang thai sớm ngoài ý muốn và kết hôn sớm tuổi VTN mà bạn chưa thể chia sẻ trong cuốn Nhật ký này vì sợ bị lộ thông tin, hoặc nếu bạn cần tìm kiếm sự trợ giúp khẩn cấp, hãy liên lạc với số điện thoại dưới đây nhé.

Tổng đài quốc gia bảo vệ trẻ em:

111



Tiếp nhận thông tin mọi lúc - Bảo vệ trẻ em mọi nơi

Hoàn toàn miễn phí

Hoạt động 24/7 tất cả các ngày

Bảo mật thông tin



Phần II, trang 20

Mong đợi của xã hội

	Đúng	Sai	Không biết
Cả con trai và con gái đều có thể có cơ bắp	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con trai không được khóc vì được giáo dục phải mạnh mẽ	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chỉ có con gái mới biết trang điểm và làm đẹp	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con trai không thể làm thợ may vì họ không khéo léo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con gái không nên học nhiều vì học nhiều cũng chả giúp ích gì, chỉ cần lấy chồng, có con là tốt rồi	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nam giới không thể chăm sóc con cái vì họ thiếu kiên nhẫn và không cẩn thận	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phụ nữ có đủ cơ hội và khả năng kiếm tiền giỏi như nam giới	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phụ nữ phải nấu ăn, chăm con vì đó là việc vặt không đáng để nam giới phải làm	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chỉ có nam giới mới được ra ngoài nhậu nhẹt, uống rượu, hút thuốc vì họ có quyền như vậy	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Con gái không được chơi bóng đá vì sức khỏe không cho phép	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Phụ nữ không được quyết định khi nào kết hôn vì việc đó là của đàn ông	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nam giới và phụ nữ đều có thể là trụ cột gia đình	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Phần IV, trang 54



Phần IV, trang 55

- T I N H Đ U C A N T O A N
- K E T H O N S O M
- K I N H N G U Y E T
- C O T H A I S O M
- G I O I T I N H
- V I T H A N H N I E N

Nhật ký **HÀNH TRÌNH TUỔI TEEN**

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ - Hà Nội

Điện thoại: 024 38515380; Fax: 024 38515381

Email: info@nxblaodong.com.vn

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1, Tp Hồ Chí Minh

ĐT: 028 38390970; Fax: 028 39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Mai Thị Thanh Hằng

Biên tập: Phan Thị Ánh Tuyết

Trình bày: Hoàng Minh

Bìa: Hoàng Minh

Sửa bản in: Hoàng Minh

LIÊN KẾT XUẤT BẢN

Tổ chức HealthBridge Việt Nam

Phòng 202 & 203, Nhà E4, Khu Ngoại giao đoàn Trung Tự,

Số 16 Đặng Văn Ngữ, quận Đống Đa, Hà Nội

In 5.100 cuốn, khổ 14.5 x 20.5cm, tại Công ty TNHH In An Bình Minh
Địa chỉ: Số nhà 15, ngõ 58, Vũ Trọng Phụng, tổ 6, Phường Thanh Xuân Trung,
quận Thanh Xuân, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 3610-2022/CXBIPH/04-216/LĐ

Số quyết định: 1292/QĐ-NXBLĐ ngày 18/10/2022

Mã ISBN: 978-604-386-290-4

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022


Dự án “**Chăm sóc sức khỏe sinh sản/sức khỏe tình dục cho vị thành niên/ thanh niên tại tỉnh Sơn La, giai đoạn 2021-2025**” do Chính phủ Canada tài trợ. Dự án được phối hợp triển khai giữa Trung tâm kiểm soát bệnh tật, Sở Y tế tỉnh Sơn La và Tổ chức HealthBridge.

Cuốn Nhật ký Hành trình Tuổi teen là cuốn sách mở ghi lại những tâm tư, tình cảm và chia sẻ những kiến thức liên quan đến sức khỏe sinh sản/sức khỏe tình dục tuổi teen để chúng ta cùng nhau góp phần giảm tỷ lệ tảo hôn và mang thai sớm trong các cộng đồng dân tộc thiểu số ở tỉnh Sơn La.

Cuốn Nhật ký được phát triển trong khuôn khổ dự án “Ngăn ngừa kết hôn sớm và phòng tránh mang thai ở tuổi vị thành niên tại tỉnh Sơn La” năm 2021.

Để có thêm thông tin chi tiết về cuốn “Nhật ký Hành trình Tuổi teen”, xin vui lòng liên hệ:

Tổ chức HealthBridge Việt Nam:

 Phòng 202 & 203, Nhà E4, Khu Ngoại giao đoàn Trung Tự, số 6 Đặng Văn Ngữ, quận Đống Đa, Hà Nội.

 024.3511.9904

 024.3511.9905

 hbc@healthbridge.org.vn

 <https://healthbridge.ca>

 @HealthBridgeCan

 @HeathBridgeCan

