



ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN VĨNH THUẬN
TRƯỜNG TH&THCS VĨNH BÌNH NAM

SỔ TAY TUỔI DẠY THÌ

Hành trang cùng bạn trong giai đoạn trưởng thành

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Tháng 11 năm 2023



LỜI NGỎ

Các em học sinh thân mến!

Tuổi dậy thì là một giai đoạn đặc biệt, đánh dấu bước chuyển quan trọng trong quá trình trưởng thành của mỗi người. Khi bước vào tuổi này, cơ thể các em sẽ có nhiều thay đổi rõ rệt về ngoại hình, tâm lý và cảm xúc. Những thay đổi này đôi khi khiến các em cảm thấy lạ lẫm, bối rối, thậm chí lo lắng hoặc ngại ngùng khi không biết chia sẻ cùng ai.

Nhưng các em hãy yên tâm, những điều đó hoàn toàn tự nhiên và là dấu hiệu cho thấy các em đang lớn lên từng ngày! Điều quan trọng là chúng ta cần hiểu rõ về bản thân, biết cách chăm sóc sức khỏe, giữ gìn vệ sinh cơ thể, ứng xử đúng mực trong các mối quan hệ bạn bè và học cách bảo vệ chính mình trước những tình huống không an toàn.

Hiểu được những băn khoăn, trăn trở ấy, nhà trường, thầy cô và cán bộ y tế đã cùng nhau sưu tầm và biên soạn cuốn **Sổ Tay Tuổi Dậy Thì** này. Cuốn sổ tay sẽ giúp các em có thêm những kiến thức hữu ích, giải đáp những thắc mắc thầm kín, đồng thời trang bị cho các em kỹ năng ứng xử phù hợp trong cuộc sống hàng ngày.

Mong rằng cuốn sổ tay này sẽ là người bạn nhỏ luôn đồng hành cùng các em, giúp các em tự tin hơn trong hành trình trưởng thành, biết yêu thương, tôn trọng bản thân và sống tích cực hơn mỗi ngày.

Chúc các em luôn khỏe mạnh, vui vẻ và tự tin khám phá chính mình!

(Nhóm sưu tầm và biên soạn)

1. Những thay đổi cơ thể bạn cần biết

1.1. Tuổi dậy thì:

Là giai đoạn chuyển tiếp giữa tuổi thiếu nhi và tuổi trưởng thành. Đây là giai đoạn đặc biệt trong quá trình phát triển của một con người vì có sự thay đổi mạnh mẽ về cả về thể chất, tinh thần, tình cảm và cách ứng xử. Theo đó, tuổi dậy thì thường diễn ra trong khoảng từ 10 - 18 tuổi.

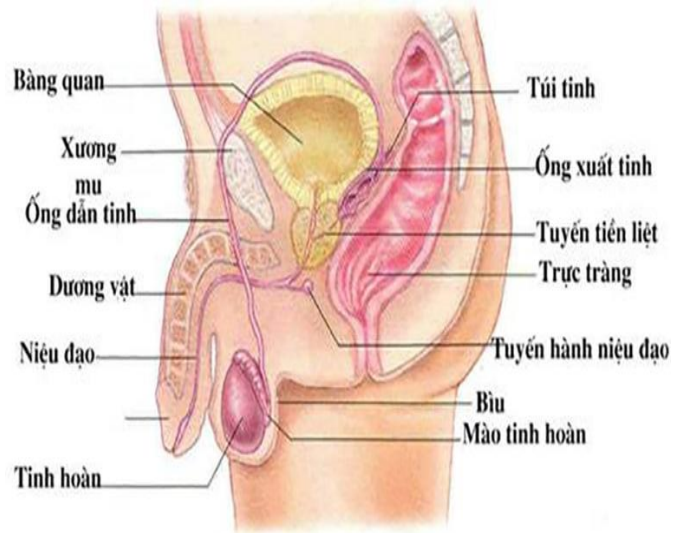
1.1.1. Thay đổi thể chất, sinh lý ở bé trai khi bước vào tuổi dậy thì

- Ngực, vai to ra nhanh chóng.
- Phát triển chiều cao nhanh nhất, có thể tăng 8 – 13cm/năm.
- Lông mu và lông nách bắt đầu xuất hiện.
- Có hiện tượng mọc râu (số lượng râu phụ thuộc vào yếu tố di truyền).
- Bắt đầu có mùi cơ thể và cơ thể tiết nhiều dầu nhờn gây mụn trứng cá.
- Giọng nói trở nên trầm hơn.
- Kích thước dương vật tăng lên, bắt đầu phát triển, chức năng sinh sản bắt đầu hoạt động...



1.1.2. Thay đổi sinh lý bé trai

- + Tinh hoàn, túi tinh và tuyến tiền liệt hoạt động sản xuất ra tinh dịch chứa tinh trùng.
- + Bắt đầu xuất tinh, thường xuất tinh vào ban đêm (mộng tinh).
- + Dương vật cương cứng ngoài ý muốn.



1.1.3. Thay đổi thể chất, sinh lý ở bé gái khi bước vào tuổi dậy thì

- Bạn phát triển chiều cao và cân nặng.
- Hông của bạn có thể rộng hơn.
- Ngực phát triển.
- Mọc lông mu, lông nách.
- Mùi cơ thể thay đổi.
- Nổi mụn trứng cá.



1.1.4. Thay đổi sinh lý bé gái

- Trứng chín, phóng noãn, rụng.
- Buồng trứng tiết ra nội tiết tố.
- Niêm mạc tử cung dày lên, bong ra, xuất hiện chu kỳ kinh nguyệt hàng tháng.

1.2. Dậy thì sớm:

Khái niệm: Dậy thì sớm là khi cơ thể trẻ bắt đầu thay đổi thành người trưởng thành (dậy thì) quá sớm. Khi dậy thì bắt đầu trước 8 tuổi ở bé gái và trước 9 tuổi ở bé trai, nó được coi là dậy thì sớm.

Tuổi dậy thì bao gồm sự phát triển nhanh chóng của xương và cơ bắp, thay đổi hình dạng và kích thước cơ thể và phát triển khả năng sinh sản của cơ thể.

Nguyên nhân của dậy thì sớm thường không thể được tìm thấy. Hiếm khi, một số điều kiện, chẳng hạn như nhiễm trùng, rối loạn hormone, khối u, bất thường hoặc chấn thương não, có thể gây ra dậy thì sớm. Điều trị cho dậy thì sớm thường bao gồm thuốc để trì hoãn sự phát triển hơn nữa.

Triệu chứng: Các dấu hiệu và triệu chứng dậy thì sớm bao gồm sự phát triển sau đây trước 8 tuổi ở trẻ gái và trước 9 tuổi ở trẻ trai: Tăng trưởng vú và thời kỳ đầu tiên ở trẻ gái; Tinh hoàn và dương vật mở rộng, lông mặt và giọng nói trầm; Lông mu hoặc lông nách; Phát triển nhanh; Mụn; Mùi cơ thể người lớn.

Làm thế nào cha mẹ có thể giúp đỡ?

Hãy cho con bạn một lời giải thích đơn giản, trung thực về những gì đang xảy ra. Giải thích rằng những thay đổi này là bình thường đối với trẻ lớn và thanh thiếu niên, nhưng cơ thể bé bắt đầu phát triển quá sớm. Giữ cho con bạn thông báo về điều trị và những gì mong đợi trên đường đi.

Cũng theo dõi các dấu hiệu trêu chọc hoặc các vấn đề khác có thể ảnh hưởng đến con bạn về mặt cảm xúc. Các dấu hiệu cảnh báo phổ biến để thảo luận với bác sĩ của bạn bao gồm:

- Điểm kém.
- Vấn đề ở trường.
- Mất hứng thú với các hoạt động hàng ngày.

- Phiền muộn.

Cách cha mẹ phản ứng có thể ảnh hưởng đến việc trẻ em đối phó tốt như thế nào. Để quảng bá hình ảnh cơ thể khỏe mạnh và lòng tự trọng mạnh mẽ:

- Tránh đưa ra nhận xét về ngoại hình của con bạn.
- Cung cấp lời khen ngợi cho thành tích trong trường học hoặc thể thao.
- Hỗ trợ lợi ích của con bạn.
- Điều quan trọng là các bác sĩ có thể điều trị dậy thì sớm. Họ có thể giúp trẻ em giữ tiềm năng chiều cao của người lớn và hạn chế những căng thẳng về cảm xúc và xã hội mà trẻ có thể phải đối mặt khi trưởng thành sớm. (Nguồn: Mayo Clinic & WebDM).

2. Cách vệ sinh cơ thể ở tuổi dậy thì

"Cha mẹ nên chia sẻ các kiến thức vệ sinh ở tuổi dậy thì cho trẻ để giúp con giữ vệ sinh cơ thể, đặc biệt là vùng kín sạch sẽ, tránh các vi khuẩn gây hại".

Bước vào giai đoạn dậy thì, cơ thể của bé trai và bé gái có nhiều sự thay đổi mới mẻ. Đặc biệt là các bé gái, vùng kín sẽ trở nên nhạy cảm và cần được chăm sóc nhiều hơn, nhằm ngăn ngừa cảm giác ngứa ngáy, khó chịu và tránh bị viêm nhiễm. Sau đây là một số thông tin giúp bố mẹ hướng dẫn con vệ sinh đúng cách ở tuổi dậy thì.

2.1. Để giúp trẻ giữ cơ thể sạch sẽ và cảm thấy thoải mái, cha mẹ nên hướng dẫn con:

- Tắm gội hàng ngày để làm sạch bụi bẩn và dầu nhờn trên da, từ đó hạn chế nổi mụn trứng cá, viêm nang lông...

- Rửa mặt nhẹ nhàng bằng nước sạch để giúp làn da được thông thoáng, lỗ chân lông không bít tắc.
- Sử dụng lăn hoặc xịt khử mùi để giảm tiết mồ hôi, cải thiện mùi cơ thể và tăng sự tự tin cho trẻ với bạn bè xung quanh.
- Dặn dò trẻ nên cắt móng tay, móng chân thường xuyên để bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật.

2.2. Cách vệ sinh vùng kín ở tuổi dậy thì hàng ngày và khi có kinh nguyệt

Với bạn gái, phụ huynh cần hướng dẫn cho trẻ kỹ hơn về cách vệ sinh vùng kín, đặc biệt là trong những ngày hành kinh:

- Nhắc nhở bé gái vệ sinh vùng kín nhẹ nhàng hàng ngày với nước sạch, dung dịch vệ sinh theo hướng từ trên xuống dưới âm hộ rồi đến hậu môn và lau khô kỹ càng để giữ sạch sẽ, tránh tình trạng ẩm ướt ở quần lót. Không tự ý thụt rửa sâu bên trong âm đạo và lạm dụng nước rửa vệ sinh quá nhiều lần trong ngày vì có thể gây tổn thương, viêm nhiễm vùng kín.

- Thay quần lót hàng ngày hoặc khi bị bẩn, ẩm ướt (thời điểm rụng trứng, dịch âm đạo ra nhiều hơn bình thường) để giữ vùng kín khô thoáng. Bên cạnh đó, nên giặt quần lót bằng dung dịch giặt rửa chuyên dụng và phơi thật khô trước khi sử dụng.

- Vào những ngày hành kinh, mẹ hãy nhắc nhở con chủ động thay băng vệ sinh mới sau mỗi 2 - 3 giờ (với các ngày đầu, lượng kinh nhiều) hoặc sau 4 - 5 giờ sử dụng (với những ngày lượng kinh vừa phải hoặc ít). Điều này sẽ giúp tạo ra môi trường khô ráo cho vùng kín, ngăn ngừa mùi khó chịu và hạn chế vi khuẩn xâm nhập trở lại âm đạo.

Bên cạnh đó còn một vài điều quan trọng mà cha mẹ nhất định phải chia sẻ với trẻ là:

- Không nên tự ý cạo lông vùng kín bởi có thể tăng nguy cơ viêm nhiễm, ngứa ngáy tại vùng kín.

- Nếu thấy vùng kín xuất hiện bất kỳ mụn mủ nào và cảm thấy ngứa ngáy nhiều thì nên chia sẻ với cha mẹ sớm để được hỗ trợ tìm cách khắc phục. Đồng thời, nhắc nhở trẻ không nên tự ý nặn mụn hay gãi quá mạnh vì có khả năng gây tổn thương vùng kín.

- Nên cho trẻ mặc quần lót vừa vặn, chất vải thoáng mát, tránh mặc quần bó sát, không thấm hút bởi có thể gây hầm bí, ngứa ngáy vùng kín.

- Vào những ngày có kinh nguyệt, bé gái nên sử dụng loại băng vệ sinh có thương hiệu uy tín, mềm mại, thấm hút tốt giúp mang đến cảm giác thoải mái, khô ráo, không gây kích ứng cho khu vực âm đạo. Thêm nữa không quên rửa tay sạch sẽ với xà phòng trước và sau khi vệ sinh vùng kín/thay băng vệ sinh nhằm giúp hạn chế nhiễm khuẩn.

2.3. Vệ sinh vùng kín nam ở tuổi dậy thì như thế nào mới đúng cách?

Vệ sinh vùng kín nam bao gồm việc vệ sinh hàng ngày và các thói quen sinh hoạt lành mạnh.

Sau đây là cách vệ sinh vùng kín nam hàng ngày:

- Nhẹ nhàng kéo phần da bao quy đầu theo trục dương vật về phía gốc dương vật.
- Dùng dung dịch vệ sinh nam giới có độ pH dịu nhẹ để rửa sạch phần đầu dương vật với nước ấm.
- Rửa lại bằng nước sạch.
- Tiếp tục vệ sinh phần tinh hoàn với dung dịch vệ sinh và rửa sạch khu vực xung quanh.
- Dùng khăn sạch lau khô ráo.
- Kéo bao quy đầu trở về vị trí cũ.

2.3.1. Một số lưu ý khi vệ sinh vùng kín nam ở tuổi dậy thì:

- Không dùng lực chà rửa mạnh; chỉ cần massage nhẹ nhàng vì vùng da này rất nhạy cảm.
- Không nên dùng vòi xịt vì áp lực mạnh dễ khiến vùng da tại đây bị tổn thương.
- Không dùng các dung dịch có chứa chất tẩy rửa mạnh để vệ sinh vùng kín.

2.3.2. Nên vệ sinh sạch sẽ vùng kín hằng ngày

Để đảm bảo vệ sinh vùng kín cho nam tuổi dậy thì, các bạn nam nên thay quần lót sạch hàng ngày. Sử dụng quần từ chất liệu cotton hút ẩm, thoáng khí để tạo cảm giác thoải mái. Chú ý chọn quần vừa vặn, không nên bó sát khiến da dễ đổ mồ hôi mà khó chịu.

Nếu phát hiện các dấu hiệu bất thường trên vùng kín hoặc có cảm giác đau rát, tiểu buốt,... bạn nam nên chia sẻ với người thân và đến khám ở các bệnh viện. Không nên tự ý dùng thuốc bôi ngoài da hoặc thuốc uống mà không có chỉ định của bác sĩ.

3. Đặc điểm tâm lý tuổi vị thành niên

3.1. Tính độc lập:

- Có xu hướng tách ra, ít phụ thuộc vào cha mẹ.
- Chuyển từ sinh hoạt gia đình, sang sinh hoạt bạn bè, tin ngưỡng để đạt được sự độc lập.
- Đôi khi chống đối lại bố mẹ.

3.2. Nhân cách:

- Cố gắng khẳng định mình như một người lớn vì vậy có những hành vi bắt chước người lớn.

- Thường tự đặt câu hỏi: Ta là ai? Ta có thể làm được cái gì?
- Nhân cách giới cũng được phát triển.

3.3. Tình cảm:

- Chuẩn bị cho mối quan hệ yêu đương: xuất hiện tình yêu bạn bè, khó phân biệt đâu là tình yêu, đâu là bạn bè. Dễ mơ mộng. Khi đổ vỡ niềm tin dễ chán nản.
- Học cách biểu lộ tình cảm và điều khiển cảm xúc.
- Phát triển khả năng yêu và được yêu.
- Tỏ thái độ thân mật trong QH với người khác.

3.4. Tính tích hợp:

Những thông tin thu thập được từ cha mẹ, nhà trường, xã hội, bạn bè, người trung gian, các hoạt động văn hoá là cơ sở để tạo ra giá trị của bản thân tạo niềm tự tin và cách ứng xử.

3.5. Trí tuệ:

- Liên tục được phát triển từ sự thu nhập và tích hợp.
- Thích lập luận, suy diễn nhìn sự vật theo quan điểm lý tưởng hoá.
- Chịu ảnh hưởng rất mạnh mẽ của các điều kiện văn hoá, giáo dục, kinh tế của môi trường gia đình và xã hội đồng thời cũng là giai đoạn gây nhiều lo ngại cho các bậc cha mẹ và cho cộng đồng.

4. Tình bạn và giới hạn

Ở tuổi đang lớn này, giao lưu bạn bè rất phát triển, quan hệ mở rộng ra nhiều. Bạn trẻ đang làm quen dần với cuộc sống xã hội, tập giao tiếp với mọi người. Bạn bè trở thành một phần rất quan trọng trong cuộc sống.

4.1. Quan hệ bạn bè rộng rãi và sâu sắc hơn

Bạn trẻ chúng ta có một hình thức chơi bạn bè đặc biệt phổ biến đó là nhóm bạn, hội bạn. Nhóm, hội có nhiều loại rất đa dạng, có thể là gần nhà nhau, cũng có thể là “cùng chí hướng” như hóm học tập, hội đá bóng, hội âm nhạc,... Các nhóm bạn chơi đóng vai trò quan trọng trên bước đường trưởng thành của mỗi bạn trẻ, bởi đây là bước đầu ta tập hòa mình vào một tập thể, học tập ở các bạn những đức tính tốt, học cách quan hệ và yêu quý mọi người. Nhóm bạn là nơi nâng đỡ tinh thần, chia sẻ mọi vui buồn và giúp bạn trẻ tự tin hơn. Đôi khi “tinh thần hội” trở thành cực đoan, phát triển thành hiện tượng “bè phái”, coi thường các bạn ngoài hội một cách vô lý, gây đổ kỵ giữa các nhóm bạn, đôi khi còn dẫn đến xô xát.

4.2. Ý thức về giới tính, những xao động tình cảm của tuổi mới lớn

Đến tuổi này ý thức của chúng ta về giới tính trở nên rõ rệt hơn trước. Bạn không còn là một cô bé, cậu bé mà đã là thiếu niên rồi. Có thể bạn chú ý hơn đến cách ăn mặc, kiểu đầu tóc sao cho đẹp trai, xinh gái. Trong các cuộc chuyện trò, bạn thích bàn luận về giới kia, những từ “bọn con trai”, “bọn con gái” thường xuất hiện. Ý thức về giới len lỏi vào trong quan hệ bạn bè. Gán ghép bạn này với bạn khác là một trò đùa khá được ưa chuộng, nhiều khi làm cho người bị gán ghép phải bối rối. Một số bạn ở tuổi này bắt đầu để ý đến những bạn khác giới. Giữa đám đông bạn bè, có thể có một bạn nào đó trở thành

“đôi tượng”, mà bạn hay nghĩ tới, thích lại gần. Đó là những rung động trong sáng buổi ban đầu, có thể khiến bạn muốn hoàn thiện mình để đẹp hơn trong mắt “người ta”. Sự hấp dẫn có thể khá mạnh mẽ, làm bạn xúc động, bồn chồn, nhưng bạn hãy tin rằng tình cảm lúc này phần nhiều là cảm tính, rồi nó sẽ qua đi tự nhiên như nó đến vậy thôi. Tình cảm tuổi học trò rất đáng quý, ta hãy nâng niu nó, nhưng hãy chờ đợi những tình cảm thật sự sâu sắc sau này.

4.3. Một số tri thức bạn trẻ cần biết

4.3.1. Tình dục an toàn:

Lời khuyên hàng đầu đối với tuổi mới lớn là đừng vội yêu và nhất thiết không nên quan hệ tình dục. Tuy vậy không thể phủ nhận sự thật là có những bạn vội vàng trong việc ấy, kết quả là những sự cố phá thai hoặc sinh con rất đau lòng. Lại cũng có những bạn mắc bệnh mà giấu diếm rất tội nghiệp, không chữa trị nên có thể bị hậu quả về sau. Đang ở tuổi học tập, bạn trẻ chúng ta cần xây dựng cho mình một nhân cách tốt và không ngừng trau dồi tri thức. Bổ sung cho mình những hiểu biết về tình dục an toàn, đây là những kiến thức cần thiết cho cả cuộc đời của bạn. Những hiểu biết này không hề làm mất đi sự trong trắng hồn nhiên của bạn. Hiểu biết là chuẩn bị tốt cho tương lai.

4.3.2. Hậu quả của việc có thai ngoài ý muốn:

Về sức khỏe:

Vị thành niên nữ chưa phát triển toàn diện về thể chất. Xương chậu nhỏ dễ gây đẻ khó và con dễ bị ngạt; dễ bị mất máu, nhiễm trùng hoặc gây tử vong cho mẹ hoặc con đôi khi cả hai. Nữ vị thành niên mang thai dễ có nguy cơ sảy thai, đẻ non, ngôi thai bất thường, thai chết lưu hơn so với phụ nữ tuổi 20 trở lên.

Nữ vị thành niên sinh con lần đầu có rủi ro cao hơn những lần sinh sau, nguy cơ bị nhiễm độc thai nghén (phù, huyết áp cao và nguy cơ sản giật) ảnh hưởng đến tính mạng. Con của các bà mẹ vị thành niên thường thiếu cân và nguy cơ tử vong cao hơn rất nhiều so với con của các bà mẹ đã trưởng thành.

Về kinh tế và xã hội:

- Bị hạn chế cơ hội học tập.
- Ít cơ hội phát triển nghề nghiệp, khó tìm việc làm.
- Là gánh nặng về kinh tế cho bản thân và gia đình.
- Cha mẹ trẻ dễ bị ức chế, tự ti và tuyệt vọng, nhất là người mẹ.
- Con cái của cha mẹ vị thành niên dễ phải gánh chịu khó khăn về kinh tế, tâm lý, xã hội.

4.3.3. Ngoài các kiến thức các bạn vừa thu thập, các bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin và nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản cho các bạn từ:

- Các sách tham khảo có từ thư viện trường học.
- Các giáo viên bộ môn sinh học, giáo dục công dân, văn học,...
- Cán bộ y tế của các cơ sở y tế, các cộng tác viên dân số và cán bộ đoàn thể nơi bạn đang cư trú.
- Tại các trung tâm tư vấn và dịch vụ thân thiện cho vị thành niên tại địa phương của bạn.

Tình bạn là điều tuyệt vời ở tuổi học trò, kể cả tình bạn khác giới. Tuy nhiên, hãy biết tôn trọng giới hạn của bản thân và người khác, giữ mối quan hệ trong sáng, an toàn.

5. Kiến thức, kỹ năng phòng chống xâm hại trẻ em

5.1. Thế nào là xâm hại?

Xâm hại trẻ em là hành vi gây tổn hại về thể chất, tình cảm, tâm lý, danh dự, nhân phẩm của trẻ em dưới các hình thức bạo lực, bóc lột, xâm hại tình dục, mua bán, bỏ rơi, bỏ mặc trẻ em và các hình thức gây tổn hại khác.

5.2 Thủ phạm xâm hại trẻ là ai?

- Là người lớn trưởng thành ở nhiều độ tuổi.
- 93% thủ phạm là người quen.
- 43% thủ phạm là người họ hàng và người trong gia đình.

5.3. Thủ đoạn dụ dỗ



Rủ đi chơi



Rủ ngủ chung



Rủ xem phim người lớn

5.4. Các mức độ xâm hại



**Đụng chạm vào
bộ phận riêng
tư**



**Sờ vào vùng nhạy
cảm**



**Nhìn vào vùng
nhạy cảm**



**Chụp ảnh khỏa
thân**



**Quan hệ tình
dục**

5.5. Tác hại của việc xâm hại

- Làm tổn hại nghiêm trọng đến tinh thần, tâm lý, sức khỏe trẻ.
- Gây hoang mang, lo lắng cho gia đình và xã hội.
- Làm ảnh hưởng đến tương lai của trẻ em, của dân tộc.
- Làm gia tăng tệ nạn mại dâm, tệ nạn buôn bán phụ nữ, tăng sự lây nhiễm HIV/AIDS và các bệnh lây qua đường tình dục.

- Gây ảnh hưởng xấu đến thuần phong mỹ tục và truyền thống đạo đức tốt đẹp của nhân dân ta.

5.6. Dấu hiệu cảnh báo xâm hại

- **Cảnh báo nhìn:** Có ai đó nhìn “chăm chú” vào “vùng đồ bơi” của bạn hoặc họ yêu cầu các bạn nhìn vào “vùng đồ bơi” của họ.

- **Cảnh báo nói:** Có ai đó nói, kể chuyện với bạn về “vùng đồ bơi” hoặc họ yêu cầu các bạn nói, kể chuyện về “vùng đồ bơi”.

- **Cảnh báo sờ:** Có ai đụng chạm, sờ vào “vùng đồ bơi” của bạn hoặc họ yêu cầu con sờ, đụng chạm vào “vùng đồ bơi” của họ.

- **Cảnh báo ôm:** Có ai đó ôm bạn hoặc họ yêu cầu bạn ôm họ.

5.7. Cảnh báo khi ở một mình dễ bị bắt cóc:

Khi con ở một mình, nếu có người lạ đến nói chuyện hoặc lôi, bắt bạn đi với họ bạn sẽ làm như sau:

- + Không nói chuyện, nên giả vờ như không nghe thấy và đi nhanh sang nơi khác khi người lạ bắt chuyện.
- + Có thể nói dối để thoát khỏi nguy hiểm.
- + Kiên quyết phản đối, có thể la hét, kêu khóc, cắn và kêu cứu hoặc tìm cách để chạy tới nơi đông người.
- + Gọi đến số điện thoại của cha mẹ, người thân hoặc điện thoại khẩn cấp như 115, 113...

5.8. Các bước cần xử lý khi bị xâm hại

- Bước 1: Nói “không” với những cảnh báo từ bất cứ ai.

- Bước 2: Sau khi nói "Không" thì bỏ chạy về phía một người lớn khác, hoặc hãy chạy ra chỗ có người.
- Bước 3: Hãy kể chính xác vị trí bị chạm vào với bố, mẹ, người thân.

LỜI KẾT

Trưởng thành là một hành trình đầy khám phá và không ít băn khoăn. Sẽ có lúc các em cảm thấy ngại ngùng, bối rối trước những thay đổi của chính mình và những tình huống trong cuộc sống. Đừng ngần ngại chia sẻ những suy nghĩ, lo lắng ấy với người thân, thầy cô hay chuyên gia tư vấn tâm lý - những người luôn sẵn lòng lắng nghe và đồng hành cùng các em.

Hiểu rõ bản thân, biết cách bảo vệ mình và tôn trọng người khác chính là nền tảng để các em lớn lên một cách an toàn, tự tin và hạnh phúc. Mong rằng những kiến thức trong tài liệu này sẽ là người bạn đồng hành đáng tin cậy, giúp các em vững vàng hơn trên con đường trưởng thành.

PHỤ LỤC

1. Những thay đổi cơ thể bạn cần biết	2
2. Cách vệ sinh cơ thể ở tuổi dậy thì	6
3. Đặc điểm tâm lý tuổi vị thành niên	9
4. Tình bạn và giới hạn	11
5. Kiến thức, kỹ năng phòng chống xâm hại trẻ em	14
6. Phụ lục.....	18
7. Tài liệu tham khảo.....	19

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn sinh học, Đại học Y khoa, Hà Nội (1998). Bài giảng Sinh lí học, tập 1. NXB Y học, Hà Nội
2. Lê quang Long, Trương Xuân Dung, Tạ Thuý Lan, Trần Thị Loan, Nguyễn Quang Mai, Quách Thị Tài (1996). Bài giảng sinh lí người và động vật. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội
3. Lê Quang Long (1986). Sinh lí người và động vật, NXB Giáo dục, Hà Nội
4. Nguyễn Quang Mai, Trương Xuân Dung, Trần Thị Loan, Quách Thị Tài, (2000). Giải phẫu sinh lí người, Tập 1. NXB Giáo dục, Hà Nội
5. Trần Xuân Nhĩ (1983) Giải phẫu sinh lí người. NXB Giáo dục, Hà Nội
6. Tạ Thuý Lan, Võ Văn Toàn (2002). Một số vấn đề về sinh lí sinh dục và sinh sản. NXB ĐHQG Hà Nội.
7. Nguyễn Quang Vinh, Trần xuân Nhĩ (1987). Giải phẫu sinh lí người. NXB Giáo dục, Hà Nội
8. Nguyễn Quang Vinh, Trần Đăng Cát, Đỗ Mạnh Hùng. Sinh học 8, NXB Giáo dục
9. Đinh Quang Báo (1998). Sinh học. NXB Giáo dục
10. Trịnh Hữu Hằng, Đỗ Công Huỳnh (2001). Sinh lí người và động vật, NXB Khoa học và kĩ thuật
11. Nguyễn Như Hiền, Chu Văn Mẫn (2002). Sinh lí người, NXB Khoa học và kĩ thuật
12. Tạ Thuý Lan, Trần Thị Loan (2004). Giải phẫu sinh lí người. NXB Đại học sư phạm.
13. Tạp chí tri thức ZNewsVN