



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

AstraZeneca
Young Health Programme



SỔ TAY CHĂM SÓC SỨC KHỎE THANH THIẾU NIÊN

Tài liệu dùng cho tuyên truyền viên
Dự án Sức khỏe thanh thiếu niên Việt Nam





BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

AstraZeneca
Young Health Programme



SỔ TAY CHĂM SÓC SỨC KHỎE THANH THIẾU NIÊN

Tài liệu dùng cho tuyên truyền viên

Hà Nội, 2024



DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

BKLN:	Bệnh không lây nhiễm
CTSKTTN:	Chương trình sức khỏe thanh thiếu niên
SKTT:	Sức khỏe tâm thần
SKSS:	Sức khỏe sinh sản
SKTD:	Sức khỏe tình dục
SKSS&TD:	Sức khỏe sinh sản và tình dục
SKTT:	Sức khỏe tâm thần
TTN:	Thanh thiếu niên
TTV:	Tuyên truyền viên
VTN:	Vị thành niên

MỤC LỤC

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT	2
LỜI NÓI ĐẦU	6
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU	7
I. PHẦN MỞ ĐẦU: TỔNG QUAN VỀ CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHOẺ THANH THIẾU NIÊN	8
NỘI DUNG 1. Giới thiệu chương trình sức khỏe thanh thiếu niên	8
NỘI DUNG 2. Cách tiếp cận của chương trình sức khỏe thanh thiếu niên	9
NỘI DUNG 3. Hướng dẫn dành cho tuyên truyền viên	12
II. PHẦN NỘI DUNG	18
CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU VỀ BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM VÀ CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ	18
CHƯƠNG 2. CUỘC SỐNG KHÔNG THUỐC LÁ	28
NỘI DUNG 1. Thuốc lá và tác hại của thuốc lá	28
NỘI DUNG 2. Thuốc lá điện tử- hiểm họa đối với thanh thiếu niên	37
NỘI DUNG 3. Thanh thiếu niên và việc sử dụng thuốc lá	42
NỘI DUNG 4. Nói không với thuốc lá	50
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	53
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	55
CHƯƠNG 3. KHÔNG UỐNG RƯỢU, BIA	59
NỘI DUNG 1. Tác hại của rượu, bia	59
NỘI DUNG 2. Những quy định về uống rượu, bia	65
NỘI DUNG 3. Rượu, bia và thanh thiếu niên	70
NỘI DUNG 4. Phòng ngừa uống rượu, bia ở thanh thiếu niên	75
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	78
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	80
CHƯƠNG 4. DINH DƯỠNG LÀNH MẠNH	84
NỘI DUNG 1. Nhu cầu dinh dưỡng	84
NỘI DUNG 2. Ảnh hưởng của chế độ dinh dưỡng đến sức khỏe	92
NỘI DUNG 3. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh và thanh thiếu niên	96
NỘI DUNG 4. Làm thế nào để khuyến khích chế độ dinh dưỡng lành mạnh ở thanh thiếu niên	102

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	107
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	108
CHƯƠNG 5. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC.....	116
NỘI DUNG 1. Hoạt động thể lực	116
NỘI DUNG 2. Lợi ích của hoạt động thể lực	121
NỘI DUNG 3. Hoạt động thể lực và thanh thiếu niên	124
NỘI DUNG 4. Làm thế nào để bắt đầu và duy trì hoạt động thể lực.....	128
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	132
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	133
CHƯƠNG 6. HẠN CHẾ Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ	139
NỘI DUNG 1. Nguyên nhân gây ô nhiễm không khí	139
NỘI DUNG 2. Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đến sức khỏe và đời sống.....	144
NỘI DUNG 3. Ô nhiễm không khí và thanh thiếu niên	150
NỘI DUNG 4. Giảm ô nhiễm không khí.....	152
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	158
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	159
CHƯƠNG 7. QUYỀN VỀ SỨC KHỎE SINH SẢN VÀ TÌNH DỤC TUỔI VỊ THÀNH NIÊN	164
.....	
NỘI DUNG 1. Tầm quan trọng của thông tin đúng.....	164
NỘI DUNG 2. Quyền, sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục.....	166
NỘI DUNG 3. Mối quan hệ và sự đồng thuận	172
NỘI DUNG 4. Tiếp cận các dịch vụ sức khỏe sinh sản và tình dục thân thiện cho trẻ vị thành niên.....	175
NỘI DUNG 5. Mang thai ngoài ý muốn và phá thai an toàn	178
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	181
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	182
CHƯƠNG 8. GIỚI VÀ BÌNH ĐẲNG GIỚI.....	192
NỘI DUNG 1. Giới và giới tính	192
NỘI DUNG 2. Vượt qua khuôn mẫu giới.....	196
NỘI DUNG 3. Quyền lực - Nguyên nhân gốc rễ của bất bình đẳng giới	198
NỘI DUNG 4. Giới và sức khỏe.....	202
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	204
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	207
CHƯƠNG 9. SỨC KHỎE TÂM THẦN.....	210

NỘI DUNG 1. Tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần	210
NỘI DUNG 2. Sức khỏe tâm thần và các yếu tố gây bệnh không lây nhiễm	214
NỘI DUNG 3. Một số yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần	216
NỘI DUNG 4. Thực hành điều hòa cảm xúc	220
GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG	222
CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM	226
PHỤ LỤC TÀI LIỆU:	229
THIẾT KẾ CÁC CUỘC TRUYỀN THÔNG CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE THANH THIẾU NIÊN	229
1. Chuẩn bị truyền thông	229
2. Xây dựng kế hoạch/kịch bản truyền thông	230
3. Một số lưu ý khi tổ chức hoạt động truyền thông sức khỏe thanh thiếu niên	232
4. Các kỹ năng của một tuyên truyền viên	235
5. Kỹ năng điều phối buổi truyền thông	237
6. Một số những trò chơi dùng trong truyền thông về sức khỏe cho thanh thiếu niên	239

LỜI NÓI ĐẦU

Các em thanh thiếu niên thân mến,

Chúng ta đang ở giai đoạn chuyển tiếp quan trọng trong cuộc đời với rất nhiều sự thay đổi về tâm sinh lý và xã hội. Lúc này, các quyết định được đưa ra, thói quen được hình thành có thể có tác động tới suốt cuộc đời của mỗi con người.

Bằng chứng cho thấy hành vi nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm - bao gồm: chế độ dinh dưỡng không hợp lý, sử dụng thuốc lá, uống rượu, bia, thiếu hoạt động thể lực và ô nhiễm không khí thường hình thành từ thời thơ ấu và tuổi thiếu niên. Ước tính 70% trường hợp tử vong từ bệnh không lây nhiễm có thể phòng ngừa được ở người trưởng thành có liên quan đến hành vi nguy cơ từ tuổi thiếu niên. Do đó, để hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc cho thanh thiếu niên, chương trình sức khỏe thanh thiếu niên – một sáng kiến toàn cầu do tổ chức Plan International đã được triển khai ở nhiều quốc gia trên thế giới, từ năm 2010 đến nay. Chương trình này tập trung vào phòng ngừa bệnh không lây nhiễm ở thanh thiếu niên, trong độ tuổi từ 10 đến 24.

Một chiến lược quan trọng trong chương trình nhằm trao quyền cho thanh thiếu niên là cách tiếp cận giáo dục đồng đẳng (trong chương trình này được gọi là những tuyên truyền viên). Nhiệm vụ của một tuyên truyền viên là truyền tải những thông điệp về sức khỏe trong cộng đồng của mình thông qua lối sống tích cực của chính mình cũng như thông qua những hoạt động truyền thông mà các em tạo ra thu hút sự tham gia của những bạn bè đồng trang lứa.

Cuốn “Sổ tay chăm sóc sức khỏe thanh thiếu niên” mà bạn đang cầm trên tay được biên soạn nhằm giúp cho các tuyên truyền viên của chương trình sức khỏe thanh thiếu niên có được hệ thống kiến thức khoa học cũng như phương pháp truyền thông hiệu quả. Ngoài ra, các bậc cha mẹ, các giáo viên và tất cả những ai quan tâm đến vấn đề sức khỏe và sự hạnh phúc của thanh thiếu niên cũng có thể xem đây là một tài liệu tham khảo hữu ích.

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã biên soạn cuốn “Sổ tay chăm sóc sức khỏe thanh thiếu niên” với sự hỗ trợ kỹ thuật và kinh phí từ AstraZeneca và Tổ chức Plan International.

Bộ Giáo dục và Đào tạo xin chân thành cảm ơn các chuyên gia đã tham gia biên soạn, các nhà quản lý, các thầy cô giáo tại các trường trong khuôn khổ dự án Sức khỏe thanh thiếu niên Việt Nam đã đóng góp nhiều ý kiến quý báu trong quá trình hoàn thiện tài liệu này. Đây là lần đầu tiên tài liệu được xuất bản nên khó tránh khỏi những thiếu sót. Bộ Giáo dục và Đào tạo rất mong tiếp tục nhận được những ý kiến đóng góp để tài liệu được hoàn thiện hơn trong những lần xuất bản sau.

Nhóm tác giả

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU

Cuốn sổ tay được biên soạn gồm 2 phần. Để trở thành một tuyên truyền viên của chương trình sức khỏe thanh thiếu niên, em cần nghiên cứu cả hai phần của cuốn sổ tay.

Phần Mở đầu. Tổng quan về chương trình sức khỏe thanh thiếu niên

Phần mở đầu giúp em hiểu được mục đích và cách tiếp cận của chương trình sức khỏe thanh thiếu niên và hướng dẫn dành cho tuyên truyền viên nhằm giúp tuyên truyền viên hiểu được vai trò của một tuyên truyền viên/giáo dục viên đồng đẳng và các kỹ năng, lưu ý cần thiết để tổ chức hiệu quả các hoạt động truyền thông.

Phần nội dung. Gồm 9 chương - Đây là phần nội dung chính của cuốn tài liệu

Phần 2 gồm hệ thống những kiến thức và các hoạt động truyền thông của từng chủ đề trong chương trình sức khỏe thanh thiếu niên. Vì nội dung thông tin của cả phần 2 khá dài nên các tuyên truyền viên có thể chọn nghiên cứu từng chương, phục vụ hoạt động truyền thông cho từng thời điểm. Tuy nhiên, cuối cùng, em nên đọc tất cả các chương vì đây là 9 khía cạnh cơ bản liên quan đến đời sống của thanh thiếu niên, đồng thời các vấn đề này cũng có mối liên quan, ảnh hưởng qua lại lẫn nhau.

Mỗi một chương được chia thành từng phần nội dung căn bản tương đương với một đơn vị kiến thức và kỹ năng cần truyền thông của chương. Mỗi nội dung lại gắn với một hoạt động truyền thông cho nhóm nhỏ (quy mô lớp/câu lạc bộ). Trong từng hoạt động có mục tiêu, các hướng dẫn chuẩn bị (về tài liệu, đồ dùng...), các bước tiến hành, các kiến thức/nội dung cần truyền thông và thông điệp truyền thông một cách cụ thể.

Ngoài ra, mỗi chương cũng có các gợi ý cho việc tổ chức sự kiện truyền thông (quy mô khối hoặc toàn trường ở cấp học phổ thông; quy mô khoa/khóa ở trường đại học) là các hoạt động kịch tương tác, trò chơi dành cho nhóm đại diện và các câu hỏi trắc nghiệm.

Tuyên truyền viên có thể áp dụng theo đúng các gợi ý và tiến trình mà sổ tay cung cấp hoặc dựa trên những hướng dẫn này có thể sáng tạo ra cách thức phù hợp với đối tượng và bối cảnh truyền thông miễn sao đảm bảo được đúng mục tiêu và việc cung cấp đầy đủ, chính xác thông tin kiến thức, đồng thời thu hút được sự tham gia của học sinh, sinh viên, tạo nên buổi truyền thông ý nghĩa và hiệu quả.

Chúc các em thành công trong việc kiến tạo sức khỏe và hạnh phúc của chính mình và lan tỏa được thông điệp tích cực tới thật nhiều các bạn đồng trang lứa và cộng đồng nói chung!



CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE THANH THIẾU NIÊN VIỆT NAM

YOUNG HEALTH PROGRAMME VIETNAM



I. PHẦN MỞ ĐẦU

TỔNG QUAN VỀ CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE THANH THIẾU NIÊN

NỘI DUNG 1. Giới thiệu chương trình sức khỏe thanh thiếu niên

Chương trình sức khỏe thanh thiếu niên (SKTTN) là một sáng kiến đầu tư cộng đồng toàn cầu, do tổ chức Plan International thực hiện và được tài trợ bởi công ty dược phẩm AstraZeneca. Chương trình SKTTN không liên quan đến các mục tiêu kinh doanh của AstraZeneca và hoàn toàn là hoạt động từ thiện.

Mục đích của Chương trình SKTTN là hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc của những người trẻ tuổi (từ 10– 24 tuổi) trong các cộng đồng bị thiệt thòi trên toàn thế giới thông qua nghiên cứu, vận động chính sách và các chương trình thực địa tập trung vào việc ngăn ngừa các bệnh không lây nhiễm. Từ năm 2010, Plan International đã thực hiện chương trình SKTTN tại một số quốc gia trên thế giới.

Chương trình SKTTN thực hiện theo mô hình 5x5 của Tổ chức Y tế Thế giới chỉ ra mối liên hệ giữa 05 yếu tố nguy cơ chính của bệnh không lây nhiễm. Chương trình SKTTN là một chương trình nâng cao sức khỏe và không tập trung vào bản thân các bệnh không lây nhiễm mà tập trung vào việc phòng ngừa các bệnh không lây nhiễm bằng cách nhắm vào các yếu tố nguy cơ ở thanh thiếu niên.

NỘI DUNG 2. Cách tiếp cận của chương trình sức khỏe thanh thiếu niên

Để giải quyết các nhu cầu về sức khỏe của thanh thiếu niên, chương trình SKTTN cũng tập trung vào ba chủ đề có liên quan chặt chẽ đến các rủi ro bệnh không lây nhiễm bao gồm: 1) Giới; 2) Quyền sức khỏe sinh sản và tình dục; 3) Sức khỏe tâm thần (SKTT). Tại sao chương trình SKTTN bao gồm các lĩnh vực này?

Chương trình SKTTN tin rằng cách tiếp cận toàn diện là cách hiệu quả nhất để giải quyết vấn đề phòng ngừa bệnh không lây nhiễm và thúc đẩy sức khỏe lâu dài cho thanh thiếu niên. Điều này có nghĩa là ngoài việc nhắm tới mục tiêu các yếu tố rủi ro về bệnh không lây nhiễm, Chương trình SKTTN còn giải quyết quyền sức khỏe sinh sản & tình dục, sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên và sử dụng cách tiếp cận giới để phòng ngừa bệnh không lây nhiễm.

Bằng cách này, CTSKTTN giải quyết tác động của các yếu tố xã hội, kinh tế, văn hóa và tâm lý cơ bản ảnh hưởng đến hành vi và lựa chọn sức khỏe, đồng thời tạo ra một môi trường trong đó thanh thiếu niên có thể tiếp cận với sự hỗ trợ, thông tin và dịch vụ mà họ cần.

2.1. Cách tiếp cận theo giới để phòng chống bệnh không lây nhiễm

Giới có tác động quan trọng đến sức khỏe và bệnh không lây nhiễm và các yếu tố nguy cơ liên quan ảnh hưởng đến cả nam giới và phụ nữ, trẻ em trai và trẻ em gái. Các chuẩn mực giới và vai trò giới đặt trẻ em gái và trẻ em trai ở các mức độ phơi nhiễm và dễ bị tổn thương khác nhau trước các yếu tố nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm. Mức độ hoạt động thể chất, chế độ ăn uống, sử dụng thuốc lá và rượu cũng như mức độ tiếp xúc với ô nhiễm không khí của trẻ em gái và trẻ em trai bị ảnh hưởng nặng nề bởi những yếu tố tạo nên hành vi nam tính và nữ tính cũng như những kỳ vọng và phân biệt đối xử của xã hội.

Ví dụ, trong một số bối cảnh, nam giới hút thuốc phổ biến hơn nhiều, điều này có thể được thúc đẩy bởi mối liên hệ giữa hút thuốc và nam tính. Ở một số nền văn hóa, các em trai được khuyến khích tích cực hút thuốc. Tương tự, đối với trẻ em gái, hoạt động thể chất có thể khó khăn hơn do thiếu không gian an toàn trong cộng đồng cho các hoạt động thể thao và thiếu thời gian do các e bị kỳ vọng rằng sẽ giúp đỡ công việc gia đình. Ở một số nền văn hóa, quan tâm đến chế độ ăn uống lành mạnh có thể được coi là ưu tiên của nữ giới, trong khi ở các nền văn hóa khác, con trai được ưu tiên cho những thực phẩm bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe, mặc dù thực tế là con gái có thể có nhu cầu tương tự - hoặc thậm chí cao hơn - về dinh dưỡng.

Hiểu và ứng phó với những thách thức về sức khỏe mà thanh thiếu niên phải đối mặt đòi hỏi phải có phân tích về giới và một chương trình nhạy cảm về giới; các bé trai và bé gái thường cần một cách tiếp cận khác nhau, đặc biệt là khi nói đến sức khỏe và hạnh phúc thì những lựa chọn của mọi người thường bị ảnh hưởng bởi kỳ vọng của xã hội và chuẩn mực giới. Là nữ hay nam cũng ảnh hưởng đến hành vi chăm sóc sức khỏe và khả năng

tiếp cận thông tin và dịch vụ sức khỏe của một cá nhân. Tương tự, những thành kiến về giới ảnh hưởng đến việc cung cấp dịch vụ vì các chuyên gia y tế thường không được đào tạo để xem xét yếu tố giới và sự mất cân bằng quyền lực trong quá trình cung cấp dịch vụ của họ.

Chính vì lý do này mà CTSKTTN sử dụng cách tiếp cận theo giới để phòng ngừa bệnh không lây nhiễm. Cách tiếp cận xác định và thách thức các chuẩn mực xã hội có hại và bất bình đẳng giới, đồng thời cố gắng hướng tới khả năng tiếp cận thông tin và dịch vụ bình đẳng cho trẻ em gái và trẻ em trai nhằm nâng cao sức khỏe và hạnh phúc lâu dài.

2.2. Quyền sức khỏe sinh sản và tình dục trong chương trình sức khỏe thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên có quyền đưa ra lựa chọn sáng suốt của riêng mình và có quyền kiểm soát sức khỏe sinh sản và tình dục cũng như cuộc sống của mình, không bị ép buộc, không bị bạo lực, không bị phân biệt đối xử/lạm dụng. Nhưng nhiều người vẫn không được tiếp cận với các dịch vụ sức khỏe sinh sản và tình dục có chất lượng, không được giáo dục toàn diện về giới tính hoặc đối mặt với các vi phạm nhân quyền.

Các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm thường liên kết với nhau và có thể liên quan đến sức khỏe sinh sản và tình dục. Thanh thiếu niên đang ở giai đoạn chuyển đổi quan trọng trong cuộc đời của họ, những thay đổi về thể chất, tình dục và mối quan hệ ảnh hưởng đến những lựa chọn của họ. Để chuyển đổi một cách lành mạnh sang tuổi trưởng thành, thanh thiếu niên cần được tiếp cận với thông tin sức khỏe có chất lượng và dịch vụ phù hợp với nhu cầu của họ.

CTSKTTN bao gồm các hoạt động và thông tin y tế về quyền sức khỏe sinh sản và tình dục vì chúng có mối liên hệ với các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm. Quyền sức khỏe sinh sản và tình dục cũng là một vấn đề quan trọng đối với thanh thiếu niên. Nhiều người tham gia vào các mối quan hệ tình dục vào cuối tuổi vị thành niên. Do đó, áp dụng cách tiếp cận toàn diện để nâng cao sức khỏe bao gồm quyền sức khỏe sinh sản và tình dục và phòng ngừa bệnh không lây nhiễm với thanh thiếu niên sẽ giúp chương trình SKTTN có tác động lớn hơn.

2.3. Sức khỏe tâm thần trong chương trình sức khỏe thanh thiếu niên

Theo Tổ chức Y tế thế giới, bệnh không lây nhiễm và sức khỏe tâm thần thường đi đôi với nhau. Việc chấp nhận các hành vi có nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm như sử dụng thuốc lá, sử dụng rượu bia, dinh dưỡng không hợp lý và ít hoạt động thể chất, ô nhiễm không khí có liên quan đến sức khỏe tâm thần; ngược lại, những người không khỏe về mặt tâm thần có thể sử dụng rượu hoặc thuốc lá như một cách đối phó. Tương tự, các yếu tố như chế độ dinh dưỡng không hợp lý và ít vận động thể lực, có thể dẫn đến béo phì hoặc các vấn đề sức khỏe khác có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của một người và dẫn đến cảm giác căng thẳng, lo lắng, cô đơn hoặc trầm cảm.

Việc kết hợp sức khỏe tâm thần như một chủ đề tích hợp vào CTSKTTN được cho là góp phần mang lại những lựa chọn cuộc sống lành mạnh hơn cho thanh thiếu niên bằng cách thảo luận về các chủ đề như lòng tự trọng, sự tự tin, trầm cảm, căng thẳng và lo lắng; bằng cách phá bỏ sự kỳ thị xung quanh những vấn đề này; và bằng cách xây dựng các kỹ năng, nhận thức và khả năng phục hồi, CTSKTTN giúp giải quyết tác động to lớn của sức khỏe tâm thần đối với việc chấp nhận các hành vi nguy cơ bệnh không lây nhiễm và sức khỏe nói chung của thanh thiếu niên.

NỘI DUNG 3. Hướng dẫn dành cho tuyên truyền viên

3.1. Trở thành một tuyên truyền viên

Ý nghĩa của việc trở thành tuyên truyền viên

Trở thành một tuyên truyền viên (TTV) trong chương trình SKTTN là cơ hội để phát triển và tăng trưởng cho bản thân bạn cũng như nhiều người mà bạn sẽ ảnh hưởng và tương tác trong những thời gian tới. Đó là việc:

- 1) Chịu trách nhiệm quản lý sức khỏe của chính bạn, làm gương trong cộng đồng;*
- 2) Hướng dẫn cho những người trẻ (từ 10-24 tuổi) quản lý sức khỏe của họ và giúp phát triển cộng đồng xung quanh bạn.*

Những kỹ năng bạn học được thông qua việc tập trung nỗ lực vào việc hướng dẫn, cung cấp thông tin và truyền cảm hứng cho người khác sẽ hỗ trợ bạn về nhiều mặt trong cuộc sống. Trở thành tuyên truyền viên/giáo dục viên đồng đẳng có nghĩa là tham gia vào một cộng đồng toàn cầu gồm những người đồng trang lứa với bạn. Bạn càng đóng góp nhiều cho cộng đồng này thì bạn sẽ càng nhận lại được nhiều hơn. Cơ hội không kết thúc khi bạn đã hoàn thành khóa đào tạo/truyền thông của mình.

Trên thực tế, đó là lúc cơ hội thực sự mới bắt đầu. Chúng tôi khuyến khích bạn tiếp tục tò mò, kết nối và luôn tìm kiếm những cách bạn có thể đóng góp để làm cho chương trình này, để chương trình trở nên tốt hơn nữa.



Hình 1: Tuyên truyền viên đang truyền thông cá nhân



Hình 2: Buổi truyền thông tại lớp học

Vai trò và trách nhiệm của một tuyên truyền viên

Với tư cách là tuyên truyền viên hay là một giáo dục viên đồng đẳng, bạn sẽ đảm nhận một số vai trò và trách nhiệm phản ánh sự đa dạng của các hoạt động liên quan. Mặc dù mỗi vai trò có thể được coi là riêng biệt nhưng chúng có cùng một bộ kỹ năng để sử dụng, nhiều hoạt động sẽ yêu cầu bạn phải đảm nhận nhiều vai trò cùng lúc. Một số kỹ năng này bạn có thể đã có trong khi những kỹ năng khác bạn sẽ cần phải học hoặc phát triển thêm.

Dưới đây là một số những vai trò chính cũng như các kỹ năng cần thiết cho một tuyên truyền viên:

1. Truyền cảm hứng:

Hãy trở nên tự tin trong cách bạn giao tiếp và dẫn dắt các bạn đồng trang lứa trở thành những thành viên quan trọng trong cộng đồng của bạn.

2. Hướng dẫn người trẻ:

Lập kế hoạch và tiến hành các bài học hấp dẫn, trong đó có các cuộc thảo luận và phản hồi của người tham gia.

3. Kết nạp và phát triển cộng đồng SKTTN:

Hãy chia sẻ một cách có hiệu quả tiềm năng của chương trình SKTTN với những người có thể được hưởng lợi hoặc đóng góp nhiều nhất cho chương trình và thu hút sự tham gia của họ.

4. Theo dõi sự tiến bộ:

Đánh giá thước đo cho sự thành công và nhận thức của bạn về những gì bạn đã làm tốt và những điểm cần cải thiện.

5. Bảo vệ và hỗ trợ:

Đảm bảo những người trẻ mà bạn hướng dẫn và lãnh đạo cảm thấy được an toàn và thấu hiểu, mang đến cho họ cơ hội thành công tốt nhất.

6. Cải thiện và phát triển chương trình:

Hãy luôn tò mò, sáng tạo và hợp tác để đảm bảo chương trình SKTTN tiếp tục phát triển giống như bạn.

Những yếu tố giúp tuyên truyền viên thành công

Thành công của bạn với tư cách là tuyên truyền viên sẽ không chỉ được phản ánh trong hành trình và sự phát triển cá nhân của bạn mà còn ở tác động tích cực mà bạn tạo ra đối với cộng đồng địa phương và cộng đồng chương trình SKTTN toàn cầu cũng như cách bạn hỗ trợ sự phát triển liên tục của chương trình này. Hãy nhớ rằng cách bạn xác định và đo lường thành công sẽ là cách riêng của bạn. Mỗi tuyên truyền viên tham gia chương trình với nền tảng kiến thức khác nhau và mang theo những kỹ năng và kinh nghiệm khác nhau. Thay vì coi những khác biệt đó là điểm so sánh (ai “tốt hơn” hay “tệ hơn”), thì nên coi chúng là cơ hội để chia sẻ, học hỏi và phát triển.

Trở thành một tuyên truyền viên có thể sẽ có tác động tích cực đến nhiều lĩnh vực trong cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người khác. Bạn có thể nhìn ra những tác

động như vậy và có thể đo lường sự thành công của bạn trong vai trò giáo dục đồng đẳng của mình bằng một số yếu tố sau:

1. Hiểu biết của riêng bạn về các yếu tố sức khỏe quan trọng và ảnh hưởng của chúng đến cộng đồng của bạn.
2. Việc cải thiện sức khỏe của bản thân như thế nào được coi là tấm gương cho người khác (tức là thực hành những gì bạn tuyên truyền).
3. Sự tự tin của bạn trong việc tìm kiếm, hướng dẫn và hỗ trợ những người trẻ trong cộng đồng của bạn.
4. Phát triển các kỹ năng dẫn dắt như lập kế hoạch, tổ chức, giao tiếp và truyền cảm hứng cho người khác.
5. Bạn kết nối như thế nào giữa cảm nhận trong cộng đồng của bạn với chương trình SKTTN toàn cầu.
6. Mức độ nhận thức về sức khỏe cũng như các vấn đề liên quan và hành vi trong cộng đồng của bạn.
7. Những người trẻ trong cộng đồng của bạn có động lực như thế nào trong việc quản lý sức khỏe của mình tốt hơn.
8. Hành động, trách nhiệm của người trẻ đối với sức khỏe của chính mình (bao gồm cả kiến thức và những gì họ thể hiện).
9. Bạn đã kêu gọi sự ủng hộ tích cực của các bên liên quan trong cộng đồng như thế nào.
10. Bạn có thể tạo ra một môi trường an toàn và hiệu quả như thế nào đối với các bạn trẻ.
11. Tính chuyên nghiệp bạn thể hiện trong vai trò là một tuyên truyền viên.
12. Sức mạnh của mối quan hệ giữa các thành viên trong cộng đồng – những người những người ủng hộ chương trình SKTTN.
13. Mức độ đóng góp của bạn vào việc hoàn thiện chương trình hiện có.
14. Bạn lập kế hoạch hiệu quả như thế nào để chương trình có thể tiếp tục khi bạn không giữ vị trí tuyên truyền viên nữa.

Hành trình để trở thành tuyên truyền viên

Giai đoạn 1: Học để trở thành tuyên truyền viên

Giai đoạn này chủ yếu nhằm chuẩn bị cho bạn kiến thức và kỹ năng bạn cần để có tác động với tư cách là tuyên truyền viên. Bạn sẽ tìm hiểu về nhiều thứ hơn là chỉ bệnh không lây nhiễm. Bạn sẽ phát triển được nhiều kỹ năng lãnh đạo hữu ích. Hãy luôn nhớ rằng đây là một hành trình học tập và việc có những câu hỏi cũng như cảm thấy bản thân trưởng thành hơn khi phát triển các kỹ năng mới là điều bình thường.

Sự tò mò là một điều quan trọng, vì vậy, bạn đừng ngần ngại đặt câu hỏi. Thông qua việc đặt câu hỏi, bạn mang lại cho người khác cơ hội học hỏi cùng nhau.

Để trở thành một tuyên truyền viên, bạn cần tìm hiểu nội dung bài học, các khía cạnh thực tế của các buổi truyền thông và thực hành truyền thông. Khi có được nội dung và kỹ năng thực hành, bạn sẽ trở nên sẵn sàng hơn và sự tự tin của bạn sẽ tăng lên.

Hãy nhớ cậy các tuyên truyền viên khác và cộng đồng trợ giúp của bạn để nhận được sự trợ giúp cần thiết khi bạn trở thành một tuyên truyền viên. Bạn thực sự trở thành một tuyên truyền viên khi bạn bắt đầu dạy/truyền thông cho những người khác. Khi bạn liên tục giảng dạy/truyền thông, bạn sẽ phát triển thành thạo các kỹ năng đã học.

Giai đoạn 2: Áp dụng những điều đã học vào thực tế

Truyền thông là cơ hội để tác động tích cực đến cộng đồng của bạn. Trong giai đoạn này, bạn áp dụng những gì bạn đã học vào thực tế. Bạn có nội dung sẵn nhưng bạn cần điều chỉnh các bài học cho phù hợp với bối cảnh địa phương.

- Hãy thử những cách tiếp cận mới trong việc đặt câu hỏi, chia sẻ thông tin và giúp những người trẻ thực hành những gì họ đã được tuyên truyền.
- Hãy nghĩ cách để thu hút và truyền cảm hứng cho những người trẻ học hỏi nhiều hơn. Hãy suy nghĩ về trải nghiệm của chính bạn và điều gì sẽ khiến trải nghiệm đó trở nên thú vị và hấp dẫn hơn đối với bạn.
- Hãy liên hệ với mạng lưới hỗ trợ của bạn trong cộng đồng chương trình SKTTN cũng như các tuyên truyền viên khác hoặc xem lại hướng dẫn này để biết các công cụ hay các mẹo hữu ích.
- Hãy nhớ viết nhật ký để giúp bạn đi đúng hướng và ghi lại thành tích của mình. Sự phát triển của bạn sẽ được nhìn thấy dễ dàng nhất khi bạn suy ngẫm về vị trí của mình trước đây. Sau khi tiến hành một số buổi truyền thông, bạn có thể được hưởng lợi từ việc đào tạo củng cố thêm.

Dạy học/tuyên truyền là một kỹ năng không ngừng cải thiện nếu bạn nỗ lực mỗi ngày. Khi tìm ra những cách mới để tuyên truyền hiệu quả, bạn cũng sẽ có cơ hội đào tạo các tuyên truyền viên khác tại địa phương và chia sẻ việc học của mình với cộng đồng chương trình SKTTN rộng lớn hơn. Một phần quan trọng của việc thành thạo giáo dục đồng đẳng/tuyên truyền là tìm cách để cộng đồng trở nên mạnh mẽ hơn và lập kế hoạch cho nhóm tuyên truyền viên tiếp theo, những người sẽ tiếp tục khi bạn rời đi.

Giai đoạn 3: Khi bạn là cựu tuyên truyền viên

Nếu có thể, hãy tìm cách đào tạo tuyên truyền viên, những người theo sau bạn để bạn có thể đảm bảo cộng đồng tiếp tục được hỗ trợ. Thường có những người trẻ bày tỏ sự quan tâm muốn theo dõi những gì bạn đã làm trong hành trình thực tế. Khi bạn chuyển sang học tập, làm việc hoặc các nỗ lực khác, điều này sẽ đảm bảo một quá trình chuyển đổi suôn sẻ.

Bạn có thể muốn tiếp tục đóng góp cho cộng đồng bằng cách đảm nhận một vai trò mới có thể hỗ trợ các tuyên truyền viên sau bạn. Mạng lưới chương trình SKTTN có thể tiếp tục hỗ trợ bạn ngay khi bạn tiến tới các lĩnh vực khác của cuộc sống. Chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ tiếp tục gắn kết với cộng đồng chương trình SKTTN toàn cầu bằng cách kết nối với Mạng lưới cựu tuyên truyền viên tham dự các sự kiện của chúng tôi và truyền cảm hứng cho các tuyên truyền viên mới đang theo bước bạn.

Những kỹ năng và kinh nghiệm của bạn với tư cách là một tuyên truyền viên rất có giá trị. Hãy sử dụng chúng khi đi xin việc và các cơ hội khác trong cuộc sống. Bất kể bạn sẽ đi đâu tiếp theo, vui lòng sử dụng mạng lưới làm nguồn hỗ trợ và tài nguyên của mình.



Hình 3: Tuyên truyền viên trao đổi kinh nghiệm

TÓM LẠI, ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT TUYÊN TRUYỀN VIÊN HIỆU QUẢ, BẠN CẦN:

1. Là một “người bạn đáng tin cậy”- người giúp đỡ các thanh thiếu niên khác tìm hiểu và hiểu các vấn đề liên quan đến hành vi và sức khỏe của họ.
2. Tích cực “làm gương” và thể hiện các giá trị và hành vi mà bạn đang thúc đẩy (không hút thuốc, không uống rượu, ăn uống lành mạnh, tập thể dục thể thao...).
3. Hãy thân thiện và dễ gần để người khác cảm thấy thoải mái khi tiếp cận bạn và đặt câu hỏi về các vấn đề sức khỏe cho bạn.
4. Biết lắng nghe, giao tiếp rõ ràng và hiệu quả.
5. Thể hiện cảm xúc một cách tích cực và có trách nhiệm.
6. Tôn trọng, không phán xét và không áp đặt quan điểm của mình lên người khác.
7. Khuyến khích và hỗ trợ người khác.
8. Hiểu và nhạy cảm với các vấn đề về giới (điều này sẽ được phân tích kỹ thêm trong chương 7).
9. Nhạy cảm và đáng tin cậy với thông tin bí mật.
10. Quan tâm và cam kết với trách nhiệm của mình.



II. PHẦN NỘI DUNG

CHƯƠNG 1. GIỚI THIỆU VỀ BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM VÀ CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được khái niệm thế nào là bệnh không lây nhiễm
- (2). Liệt kê được 5 bệnh không lây nhiễm phổ biến
- (3). Trình bày được hậu quả của các bệnh không lây nhiễm
- (4). Liệt kê được 5 yếu tố nguy cơ của bệnh không lây nhiễm

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị: Chuẩn bị vật dụng, tài liệu cần thiết cho thảo luận nhóm

- Giấy A0, A4, băng dính để thảo luận nhóm.
- Bút viết, bút màu
- Slide để trình bày.
- Các tài liệu in hoặc tờ rơi để phát cho người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

Trò chơi hỏi - đáp về bệnh không lây nhiễm

- **Bước 1:** TTV đưa ra các số liệu thống kê và thông tin chính về BKLN
 - Trên toàn thế giới, các bệnh không lây nhiễm (BKLN) là nguyên nhân của 41 triệu trường hợp tử vong mỗi năm, tương đương 74% tổng số ca tử vong trên toàn cầu. Trong đó 77% số ca tử vong do BKLN xảy ra ở các nước có thu nhập thấp và trung bình
 - Tại Việt Nam, số liệu năm 2019 cho thấy trong số 100 trường hợp tử vong thì có đến 81 trường hợp tử vong do BKLN. Hiện nay, khoảng 23 triệu người Việt Nam đang sống cùng với BKLN.
- **Bước 2:** TTV đặt câu hỏi: “bệnh không lây nhiễm là gì?”
- **Bước 3:** TTV mời các thành viên tham gia trả lời câu hỏi. TTV mời người xung phong trả lời câu hỏi. Nếu không có người xung phong, TTV chỉ định thành viên tham gia trả lời câu hỏi. Người trả lời đúng câu hỏi được quyền chỉ định người tiếp theo trả lời câu hỏi.
- **Bước 4:** TTV tiếp tục đặt các câu hỏi sau:
 - *Bệnh không lây nhiễm có lây từ người này sang người khác không?*
 - *Bệnh không lây nhiễm có lây từ động vật sang người không?*
 - *Bệnh không lây nhiễm là bệnh cấp tính (thời gian bị bệnh ngắn) hay bệnh mạn tính (thời gian bị bệnh dài)?*
 - *Các BKLN có thể phòng ngừa được không?*
 - *Yếu tố nguy cơ là gì và tại sao lại quan trọng đối với BKLN?*
- **Bước 5:** TTV nhận xét các câu trả lời và đưa ra khái niệm về BKLN và yếu tố nguy cơ bằng cách chiếu slide hoặc in nội dung trong hộp thông tin và phát cho người tham gia.

Trò chơi nối bệnh không lây nhiễm và yếu tố nguy cơ

- **Bước 1:** TTV chia người tham gia thành 2 nhóm và phát cho mỗi nhóm một số giấy A4. TTV yêu cầu:
 - Nhóm 1: Vẽ 5 BKLN phổ biến nhất, mỗi bệnh vào 1 tờ giấy đã được phát.
 - Nhóm 2: Vẽ 5 yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được phổ biến nhất của BKLN, mỗi yếu tố nguy cơ 1 tờ giấy đã được phát.
- **Bước 3:** Dành thời gian cho các nhóm chuẩn bị.
- **Bước 4:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày các hình vẽ của nhóm mình. TTV nhận xét, góp ý và đưa ra kết luận về 5 nhóm BKLN (tim mạch, ung thư, đái tháo đường,

bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính/hen phế quản và bệnh tâm thần) và 5 yếu tố nguy cơ (hút thuốc lá, uống rượu, bia, dinh dưỡng không hợp lý, thiếu vận động thể lực và hít thở không khí bị ô nhiễm). Nếu chưa đúng, TTV dành thời gian để nhóm vẽ lại theo 5 nhóm BKLN và 5 yếu tố nguy cơ nêu trên.

- **Bước 5:** Sau khi đã hoàn thành các bản vẽ của 5 BKLN và 5 yếu tố nguy cơ nêu trên, TTV yêu cầu các nhóm dán các hình vẽ lên cùng 1 tờ giấy A0. 5 BKLN theo 1 cột, 5 yếu tố nguy cơ theo 1 cột. Sau đó TTV yêu cầu những người tham gia nối các yếu tố nguy cơ và các BKLN đó.
- **Bước 6:** TTV nhận xét và đưa ra kết luận 5 yếu tố nguy cơ (hút thuốc lá, uống rượu, bia, dinh dưỡng không hợp lý, thiếu vận động thể lực và hít thở không khí bị ô nhiễm) đều liên quan đến 5 nhóm BKLN (tim mạch, ung thư, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính/hen phế quản và bệnh tâm thần). TTV chiếu slide hoặc in nội dung trong hộp thông tin để phát cho người tham gia.

Thảo luận phòng tranh về hậu quả của bệnh không lây nhiễm

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - Hậu quả của BKLN đến sức khỏe?
 - Hậu quả của BKLN đến kinh tế?
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp kiến thức về hậu quả của BKLN đến sức khỏe của cá nhân và hậu quả đến kinh tế của gia đình cũng như nền kinh tế chung.
- **Bước 3:** TTV phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa)
- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích.
- **Bước 5:** Nhận xét kết quả thảo luận và mở rộng nội dung thảo luận bằng các câu hỏi:
 - Bạn hãy đưa ra ví dụ thực tế hoặc một trải nghiệm về một người trong gia đình, họ hàng hoặc gia đình bạn bè có người mắc BKLN về sức khỏe của người bệnh, tần suất đi khám bệnh, sự ảnh hưởng đến công việc, kinh tế....
- **Bước 6:** TTV đưa ra các thông điệp chính bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này (15 phút)

5. Nội dung truyền thông

Khái niệm về bệnh không lây nhiễm

Các bệnh không lây nhiễm (BKLN) là các bệnh:

- Bệnh không lây truyền từ người này sang người khác hoặc từ động vật sang người.
- Hầu hết các BKLN là bệnh mạn tính, tiến triển chậm và người bệnh cần được điều trị lâu dài.
- Các BKLN gây ra những hậu quả nặng nề.
- Tuy nhiên, BKLN có thể phòng ngừa được một cách hiệu quả bằng cách thay đổi hành vi lối sống, hướng đến hành vi có lợi cho sức khỏe ngay từ khi còn nhỏ.

Các bệnh không lây nhiễm phổ biến

Nhóm bệnh không lây nhiễm gồm rất nhiều bệnh. Trong đó có 05 bệnh không lây nhiễm phổ biến nhất, bao gồm:



- **Bệnh tim mạch:** Bệnh tim mạch bao gồm tăng huyết áp, bệnh mạch vành và đột quỵ (có thể gây ra do chảy máu trong não - đột quỵ xuất huyết - hoặc tắc nghẽn động mạch cung cấp cho não).
- **Bệnh hô hấp mạn tính:** Các vấn đề về hô hấp thường do thu hẹp đường thở trong phổi. Điều này dẫn đến khó thở, và giảm oxy đến cơ thể. Việc thu hẹp đường thở có thể do nhiễm trùng, viêm hoặc tắc nghẽn. Các bệnh bao gồm: bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), hoặc viêm phế quản mạn tính. Nguyên nhân gây ra COPD thường là hậu quả của hút thuốc và tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm.
- **Bệnh ung thư:** Các bệnh ung thư các bộ phận trên cơ thể. Một số bệnh ung thư phổ biến bao gồm phổi, thực quản, gan, dạ dày và đại trực tràng.
- **Bệnh Đái tháo đường/Tiểu đường:** Đái tháo đường là tình trạng khi cơ thể bị rối loạn chuyển hóa với đặc điểm tăng đường máu thường do không tạo ra đủ hoặc sử dụng không hiệu quả hormone insulin. Bệnh đái tháo đường có hai loại: loại 1 và loại 2. Bệnh tiểu đường loại 2 bắt đầu do hành vi lối sống. Các yếu tố nguy cơ của bệnh tiểu đường loại 2 bao gồm: thừa cân, dinh dưỡng không hợp lý, hút thuốc lá và ít hoạt động thể chất. Bệnh đái tháo đường đường loại 1 có yếu tố di truyền.
- **Các bệnh lý về sức khỏe tâm thần:** có thể đóng góp hoặc là hậu quả của bệnh không lây nhiễm. Các bệnh này cũng có thể xảy ra cùng nhau. Những người có rối

loạn tâm thần và thần kinh có thể có nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm cao hơn và ngược lại. Các bệnh lý sức khỏe tâm thần và bệnh không lây nhiễm có các yếu tố nguy cơ tương tự bao gồm di truyền, tuổi, sử dụng thuốc lá, sử dụng rượu bia, ít hoạt động thể chất và dinh dưỡng không hợp lý.

Các yếu tố nguy cơ của bệnh không lây nhiễm

Các bệnh không lây nhiễm thường không xác định được nguyên nhân cụ thể mà chỉ có một nhóm yếu tố nguy cơ làm bệnh phát triển. Yếu tố nguy cơ là bất kỳ đặc điểm, thuộc tính hoặc tiếp xúc của một cá nhân có thể làm tăng khả năng phát triển bệnh. Yếu tố nguy cơ có thể là hành vi, lối sống, đặc tính di truyền của cá nhân hoặc yếu tố môi trường sống, làm việc.

Có thể chia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm thành hai nhóm: **Nhóm yếu tố không thể thay đổi được và nhóm yếu tố có thể thay đổi.**

Yếu tố nguy cơ không thay đổi được bao gồm:

- **Tuổi:** tuổi càng cao thì nguy cơ mắc bệnh càng lớn do phơi nhiễm với các yếu tố nguy cơ trong thời gian dài, đồng thời sức đề kháng của cơ thể giảm sút theo tuổi.
- **Giới:** mỗi giới có nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm khác nhau, ví dụ như nữ giới mắc ung thư cổ tử cung, ung thư vú; nam giới mắc ung thư tiền liệt tuyến.
- **Đặc điểm kiểu gen:** kiểu gen khác nhau thì nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm cũng khác nhau. Bệnh đái tháo đường đã được chứng minh là có liên quan đến khiếm khuyết gen.
- **Chủng tộc:** Yếu tố chủng tộc cũng có liên quan đến khả năng mắc bệnh không lây nhiễm. Ví dụ người da đen có nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến cao hơn người da trắng.

Yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được:

05 yếu tố nguy cơ chính có thể thay đổi được của bệnh không lây nhiễm chính là:

- **Hút thuốc lá:** Đây là yếu tố nguy cơ phổ biến đối với các bệnh không lây nhiễm như ung thư, bệnh tim mạch và bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính. Việc sử dụng ngày càng nhiều thuốc lá là một trong những mối đe dọa sức khỏe cộng đồng lớn nhất, giết chết hơn 8 triệu người mỗi năm. Việc sử dụng thuốc lá không chỉ có hại cho người hút thuốc mà còn cho những người xung quanh vì họ cũng hít phải khói thuốc lá (gọi là hút thuốc lá thụ động).
- **Uống rượu bia:** yếu tố nguy cơ này có liên quan đến hơn 200 bệnh và tình trạng chấn thương, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch và bệnh gan, bệnh tâm thần và chấn thương. Hơn một nửa trong số 3,3 triệu ca tử vong hàng năm do sử dụng rượu bia là do các bệnh không lây nhiễm, bao gồm cả bệnh ung thư.

- **Dinh dưỡng không hợp lý:** Chế độ ăn uống không lành mạnh và thiếu hoạt động thể lực đang là những nguy cơ hàng đầu trên toàn cầu đối với sức khỏe. Nguy cơ của các bệnh không lây nhiễm liên quan đến chế độ ăn uống không lành mạnh bao gồm thừa cân và béo phì, tăng cholesterol trong máu và huyết áp. Ăn nhiều muối cũng là nguy cơ gây ra 4,1 triệu trường hợp tử vong hàng năm. Nhìn chung, chế độ dinh dưỡng không hợp lý là yếu tố nguy cơ gây ra 20% các trường hợp tử vong.
- **Ít hoạt động thể lực:** Hoạt động thể lực không đủ là một trong những yếu tố nguy cơ tử vong hàng đầu trên toàn thế giới, đặc biệt là bệnh tim mạch, ung thư và đái tháo đường. Hơn 80% những người trẻ trên thế giới không có đủ hoạt động thể lực.
- **Ô nhiễm không khí:** Mức ô nhiễm không khí vẫn cao ở nhiều nơi trên thế giới. Dữ liệu mới của Tổ chức Y tế Thế giới cho thấy, 9 trên 10 người đang hít thở không khí bị ô nhiễm ở mức độ cao. Tổ chức Y tế Thế giới cũng ước tính rằng khoảng 7 triệu người chết mỗi năm vì tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm. Ô nhiễm không khí trong nhà và ô nhiễm không khí bên ngoài đều làm tăng nguy cơ đột quỵ, bệnh tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và ung thư phổi.



Bệnh không lây nhiễm cũng liên quan đến các yếu tố xã hội và nghèo đói:

Sự gia tăng nhanh chóng của BKNL dự báo sẽ là rào cản đối với những nỗ lực trong việc giảm nghèo ở các nước thu nhập thấp, đặc biệt là tăng chi phí của các gia đình cho việc chăm sóc sức khỏe cho người bệnh. Những người dễ bị tổn thương và có điều kiện kinh tế, xã hội khó khăn thường tử vong sớm hơn vì họ có nhiều hành vi nguy cơ như hút thuốc lá, uống rượu bia, dinh dưỡng không hợp lý... và hạn chế khả năng tiếp cận với các dịch vụ y tế.

Hậu quả của bệnh không lây nhiễm

Bệnh không lây nhiễm gây ảnh hưởng đến sức khỏe:

- Người mắc bệnh không lây nhiễm phải điều trị và chăm sóc lâu dài.
- Tỷ lệ biến chứng, di chứng và tử vong cao. Một số biến chứng hay gặp bao gồm: liệt nửa người, mù lòa, suy thận, hoại tử chi phải cắt cụt...
- Là nguyên nhân tử vong hàng đầu trên thế giới. Tại Việt Nam, cứ trong 100 trường hợp tử vong thì có đến 81 % trường hợp tử vong do bệnh không lây nhiễm. Trong đó cao nhất là nhóm nguyên nhân do các bệnh tim mạch chiếm khoảng 40%.

Bệnh không lây nhiễm gây ảnh hưởng đến kinh tế:

- Chi phí cho việc điều trị và chăm sóc người bệnh cao (chi phí điều trị cho bệnh nhân mắc bệnh không lây nhiễm cao trung bình gấp 40-50 lần so với điều trị các bệnh lây nhiễm do đòi hỏi kỹ thuật cao, thuốc đặc trị đắt tiền, thời gian điều trị lâu, dễ biến chứng).
- Giảm thu nhập do người bệnh mất sức lao động (bệnh hay gặp ở nhóm tuổi lao động từ 30 – 60 tuổi), người nhà phải dành thời gian, công sức chăm sóc người bệnh.

6. Thông điệp chính

- Bệnh không lây nhiễm là các bệnh mạn tính không lây từ người này sang người khác, có thể gây biến chứng nặng nề, tàn tật và tử vong và đòi hỏi phải điều trị lâu dài.
- 5 nhóm bệnh không lây nhiễm phổ biến nhất bao gồm các bệnh tim mạch, bệnh ung thư, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, hen phế quản, bệnh đái tháo đường và các bệnh về sức khỏe tâm thần.
- Bệnh không lây nhiễm có thể phòng ngừa được bằng cách thực hiện các hành vi lối sống lành mạnh ngay từ khi bạn còn trẻ như: Dinh dưỡng hợp lý, tập thể dục hàng ngày, không hút thuốc, không uống rượu bia, hạn chế ô nhiễm không khí.
- Hãy nhận biết các hành vi nguy cơ gây bệnh không lây nhiễm và thực hiện lối sống lành mạnh ngay từ khi bạn còn trẻ.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Bạn hãy lựa chọn câu trả lời Đúng hay Sai cho các nhận định dưới đây:

Nhận định	Đ	S
a) Bệnh không lây nhiễm không lây từ người sang người nhưng có thể lây từ động vật sang người.		
b) Bệnh không lây nhiễm thường có nguyên nhân rõ ràng		
c) Bệnh không lây nhiễm là bệnh mạn tính		
d) Bệnh không lây nhiễm có gánh nặng bệnh tật rất lớn		
e) Bệnh không lây nhiễm điều trị trong một thời gian ngắn		
f) Bệnh không lây nhiễm có thể phòng ngừa được qua việc áp dụng hành vi, lối sống lành mạnh		

Câu 2: Theo bạn, những bệnh nào sau đây không phải là BKLN?

- | | |
|------------------|-------------------|
| a. Tiêu chảy | g. Sốt xuất huyết |
| b. Ung thư phổi | h. Trầm cảm |
| c. Viêm phổi | i. Đái tháo đường |
| d. Bệnh tim mạch | k. HIV/AIDS |
| e. Cúm | l. Hen phế quản |

Câu 3: Bạn hiểu thế nào là yếu tố nguy cơ của BKLN?

Câu 4: Bạn hãy cho 3 ví dụ về yếu tố nguy cơ không thể thay đổi được của BKLN?

Câu 5: Bạn hãy nêu 5 yếu tố nguy cơ chính, có thể thay đổi được của BKLN?

Câu 6: Bạn hãy liệt kê hậu quả về sức khỏe của BKLN?

Câu 7: Tại sao BKLN gây tổn thất về kinh tế cho gia đình và xã hội?

ĐÁP ÁN

Câu 1: Đúng: c, d, g Sai: a, b, e

Câu 2: a, c, e, g, k

Câu 3: Yếu tố nguy cơ là bất kỳ đặc điểm, thuộc tính hoặc tiếp xúc của một cá nhân có thể làm tăng khả năng phát triển bệnh. Yếu tố nguy cơ có thể là hành vi, lối sống, đặc tính di truyền của cá nhân hoặc yếu tố môi trường sống, làm việc.

Câu 4: 3 trong 4 yếu tố sau: tuổi, giới tính, kiểu gen, chủng tộc

Câu 5: 1. Hút thuốc lá; 2. Uống rượu, bia; 3. Dinh dưỡng không hợp lý; 4. Hoạt động thể lực không đầy đủ; và 5. Hít thở không khí bị ô nhiễm.

Câu 6: 1. Điều trị lâu dài; 2. Tỷ lệ di chứng, tàn tật cao; 3. Tỷ lệ tử vong cao

Câu 7:

- Chi phí cho việc điều trị và chăm sóc người bệnh cao
- Giảm thu nhập do người bệnh mất sức lao động
- Người nhà phải dành thời gian, công sức chăm sóc người bệnh nên cũng giảm thu nhập.

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia xem họ đã học được gì từ học phần này. Tìm kiếm những thông tin mới từ người tham gia. Điềm lại các nội dung truyền thông từ về chủ đề Bệnh không lây nhiễm và yếu tố nguy cơ và đảm bảo rằng những người tham gia đã đạt được mục tiêu của họ.
2. Cung cấp cho người tham gia giấy ghi chú. Yêu cầu người tham gia viết:
 - a) Người tham gia viết về những điều họ có thể làm để phòng ngừa BKLN. Yêu cầu họ dán lên tường, sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì họ đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để khẳng định những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan đến chủ đề nói không với thuốc lá, đặc biệt là đối với những thanh thiếu niên và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và điều kiện của họ.
 - b) Người tham gia có thể viết những câu hỏi hoặc thắc mắc vào giấy và dán lên tường.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên những nội dung trong các tờ giấy đã được dán lên tường. Hãy đảm bảo rằng các câu hỏi của người tham gia được trả lời đầy đủ và người tham gia hiểu được các nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AstraZeneca - Plan International, Cẩm nang kịch tương tác trong truyền thông bệnh không lây nhiễm.
- AstraZeneca – Young Health Programme, The peer educator’s handbook
- Bộ Y tế, báo cáo thường niên.
- Plan International (U.K), YHP Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- WHO, health topic, https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1

CHƯƠNG 2. CUỘC SỐNG KHÔNG THUỐC LÁ

NỘI DUNG 1. Thuốc lá và tác hại của thuốc lá

Sử dụng thuốc lá mà hình thức chính là hút thuốc lá là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây nên các bệnh không lây nhiễm. Hút thuốc lá không chỉ gây hại cho bản thân người hút mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe của những người xung quanh khi hít phải khói thuốc.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được khái niệm thế nào là sử dụng thuốc lá.
- (2). Liệt kê được các loại thuốc lá thường gặp.
- (3). Liệt kê được tác hại của việc sử dụng thuốc lá.
- (4). Trình bày được quy định về mua, bán và hút thuốc lá.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị: Chuẩn bị vật dụng, tài liệu cần thiết cho thảo luận nhóm

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Chuẩn bị các bộ bìa màu, mỗi bìa ghi đáp án A, B, C, D. Đảm bảo mỗi người tham gia đều có 1 bộ.
- Slide để trình bày.
- Các tài liệu in hoặc tờ rơi để phát cho người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận về tác hại thuốc lá

- **Bước 1:** Chia lớp thành 2 nhóm, mỗi nhóm một chủ đề, thời gian thảo luận (10 phút)

Chủ đề 1: Thuốc lá

- Theo bạn thế nào là sử dụng thuốc lá?
- Thế nào là hút thuốc lá thụ động
- Bạn hãy liệt kê các sản phẩm thuốc lá và cách sử dụng thuốc lá mà bạn biết.

Chủ đề 2: Tác hại của thuốc lá

- Theo bạn, thuốc lá có những chất gây hại nào?
- Bạn cho biết thuốc lá có thể gây ra những tác hại nào cho sức khỏe?
- Ngoài tác hại đối với sức khỏe, thuốc lá còn gây những tác hại nào?

Lưu ý: Một số người tham gia có thể có thành viên trong gia đình bị những bệnh liên quan việc sử dụng thuốc lá. Bạn hãy nhạy cảm với tình huống này.

- **Bước 2:** Yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận (10 phút). Sau khi mỗi nhóm trình bày kết quả thảo luận, TTV yêu cầu nhóm còn lại nêu nhận xét, góp ý hoặc bổ sung những thông tin còn thiếu.
- **Bước 3:** TTV Nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc poster/tờ rơi hoặc in thông tin từ hộp thông tin trong tài liệu (15 phút).

4.2. Khám phá quy định về mua, bán và hút thuốc lá

- TTV có thể tổ chức theo hình thức “rung chuông vàng” – tất cả mọi người đều tham gia.
- **Bước 1:** TTV nêu nguyên tắc chơi. Cụ thể, TTV sẽ nêu các câu hỏi và các phương án trả lời (A, B, C, D). Người tham gia suy nghĩ, lựa chọn và giơ tấm bìa có tương ứng với phương án lựa chọn.
- **Bước 2:** TTV phát cho mỗi người tham gia một bộ bìa màu ghi, mỗi bìa ghi 1 đáp án A, B, C, D. Nếu số người tham gia đông, có thể chia thành nhóm, mỗi nhóm 2-3 người.
- **Bước 3:** TTV lần lượt đọc câu hỏi, những người tham gia trả lời bằng cách giơ phương án A, B, C, D. Danh sách các câu hỏi như sau:
- **Bước 4:** Kết thúc phần “rung chuông vàng”, dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn và đưa ra thông điệp chính.

Câu hỏi	Phương án
1. Bạn hãy nêu những địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà và trong phạm vi khuôn viên?	A: Cơ sở y tế và trường học phổ thông các cấp B: Nơi nuôi dưỡng, chăm sóc, vui chơi, giải trí dành riêng cho trẻ em và khu vực cháy nổ cao C: Trường học và nơi vui chơi, giải trí dành riêng cho trẻ em D: A + B <i>Đáp án: D</i>
2. Bạn hãy nêu những địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà?	A: Cơ quan, công sở, nơi làm việc; B: Trường cao đẳng, đại học, học viện; C: Trên các phương tiện giao thông công cộng. D: A + B + C <i>Đáp án: D</i>

<p>3. Quy định về thuốc lá với người dưới 18 tuổi như thế nào?</p>	<p>A: Nghiêm cấm người chưa đủ 18 tuổi mua, bán và sử dụng thuốc lá; B: Cấm bán, cung cấp thuốc lá cho người chưa đủ 18 tuổi; C: A + B D: Cấm người chưa đủ 18 tuổi sử dụng thuốc lá; Đáp án: C</p>
<p>4. Quy định về việc quảng cáo, tiếp thị, ép buộc người khác sử dụng thuốc lá?</p>	<p>A: Cấm quảng cáo, tiếp thị thuốc lá dưới mọi hình thức, cấm vận động ép buộc người khác sử dụng thuốc lá; B: Cấm quảng cáo, tiếp thị thuốc lá trên phương tiện thông tin đại chúng; C: Cấm vận động ép buộc người khác sử dụng thuốc lá; D: B + C Đáp án: A</p>
<p>5. Quy định về thuốc lá điện tử trong trường học (trường phổ thông các cấp) như thế nào?</p>	<p>A: Trường học chỉ cấm hút thuốc lá điều thông thường; B: Cấm mua- bán, hút thuốc lá (các loại thuốc lá, bao gồm thuốc lá điện tử) hoàn toàn cả trong nhà và phạm vi khuôn viên trường học. C: Cấm bán thuốc lá trong trường học D: A + C Đáp án: B</p>

5. Nội dung truyền thông

Thuốc lá và sử dụng thuốc lá

Thuốc lá có nhiều dạng và được sử dụng theo nhiều cách kể cả hút và nhai. Việc sử dụng phổ biến nhất là hút.

Hút thuốc lá thụ động (second hand smoke) là khi một người không hút thuốc hít phải khói từ một người khác đang hút thuốc gần đó, đặc biệt là phụ nữ có thai và trẻ em là hai đối tượng nhạy cảm và bị ảnh hưởng rất lớn do khói thuốc.

Nhiễm khói thuốc lá gián tiếp (third hand smoke): Sau khi hút, khói thuốc sẽ lưu lại rất lâu trên quần áo và tóc của người hút, đó là chưa kể đến các vật dụng như gối nệm và thảm, và để lại những chất độc hại như kim loại nặng, chất gây ung thư và thậm chí là cả chất phóng xạ. Các chuyên gia y tế khẳng định việc tiếp xúc với những vật dụng bám khói thuốc cũng là một hình thức đưa những chất độc hại của thuốc lá vào cơ thể. Do đó ngay cả khi người hút đã rời khỏi hay khói thuốc đã tan hẳn, nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe vẫn còn, đặc biệt là đối với trẻ em.



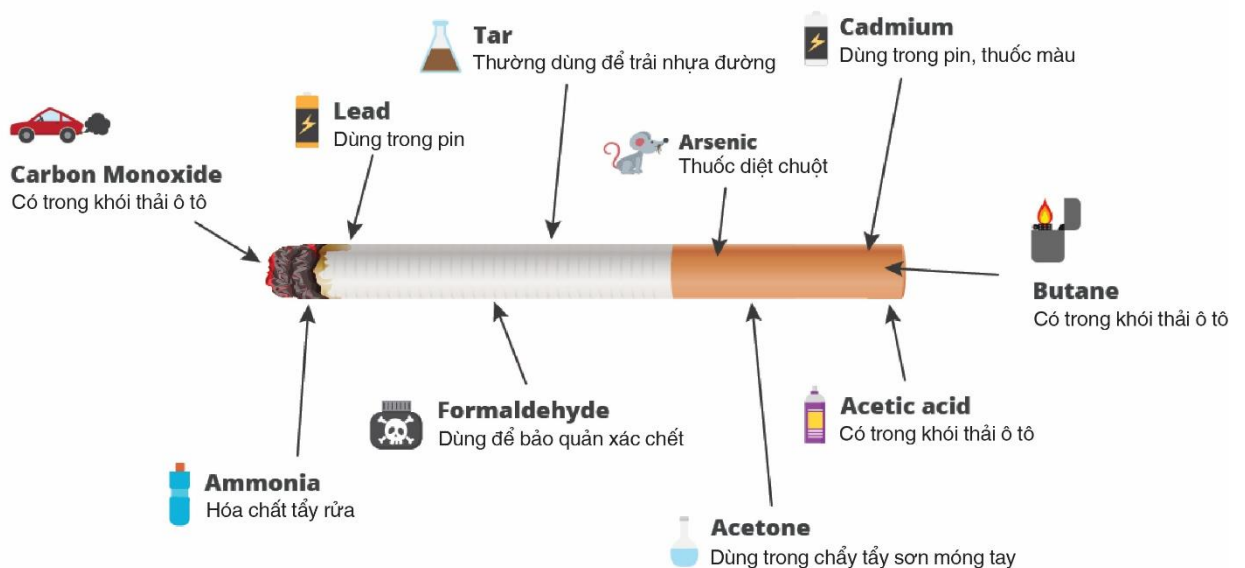
Hình 4: Hút thuốc lá thụ động

- Thuốc lá giết chết hơn 8 triệu người mỗi năm, trong đó ước tính có khoảng 1,3 triệu người không hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc thụ động.
- Khoảng 80% trong số 1,3 tỷ người sử dụng thuốc lá trên thế giới sống ở các nước có thu nhập thấp và trung bình.

Năm 2020, 22,3% dân số thế giới sử dụng thuốc lá: 36,7% nam và 7,8% nữ.

Có những chất gì trong thuốc lá

Thuốc lá chứa hơn 7.000 chất hóa học độc hại, trong đó có hơn 70 chất đã được chứng minh có khả năng gây ung thư, ngoài ra trong mỗi điếu thuốc đều chứa từ 1-3 mg nicotin là chất gây nghiện.



Hình 5: Những chất hóa học độc hại có trong 1 điếu thuốc

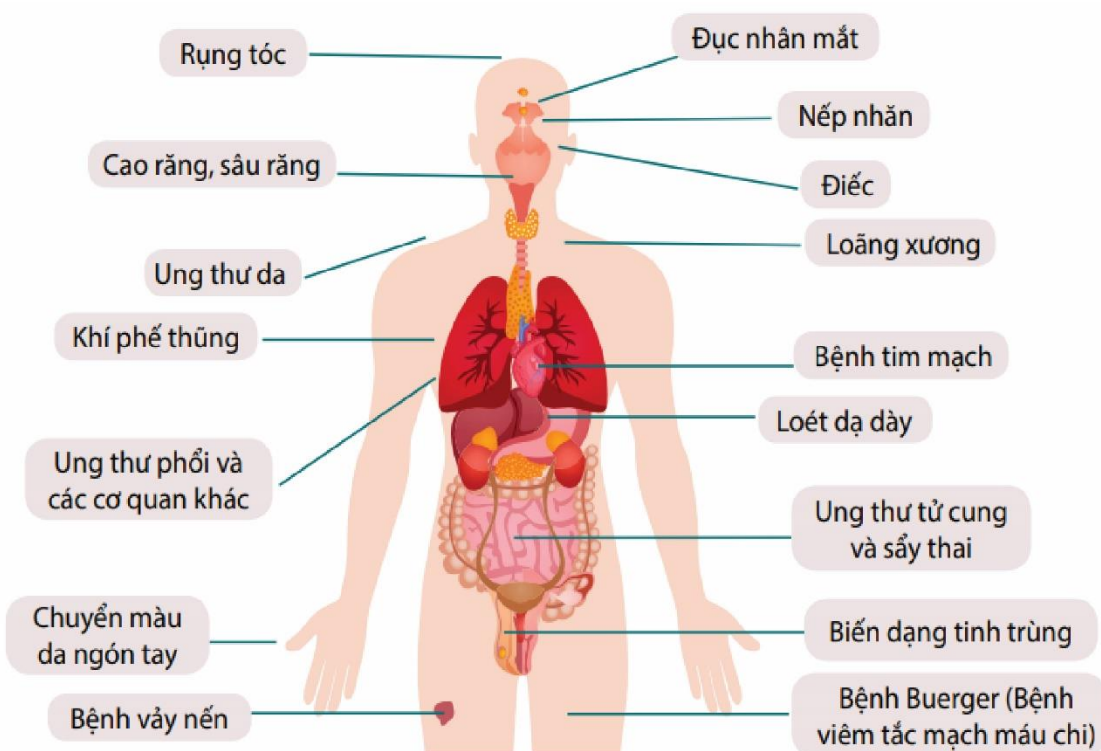
Những tác hại do thuốc lá gây ra

Những tác hại về sức khỏe của thuốc lá

Khói thuốc lá được coi là sát thủ vô hình, kẻ giết người thầm lặng, là tác nhân gây ra nhiều căn bệnh nguy hiểm như ung thư, bệnh tim mạch, bệnh hô hấp và sức khỏe sinh sản. Ước tính tuổi thọ trung bình của người hút thuốc giảm đi ít nhất 10 năm so với người không hút thuốc. Các bệnh liên quan đến thuốc lá như:

- **Ung thư:** Miệng, thực quản, phổi, tuyến thượng thận, dạ dày, bàng quang, tụy, gan, cổ tử cung, thận, thanh quản, vú, đường hô hấp, đường tiêu hóa trên, khoang mũi và cổ tử cung.
- **Hệ tim mạch:** Nhịp tim không đều, tăng huyết áp cao hơn và các bệnh tim.

- **Hệ thần kinh:** Co rút não/rối loạn chức năng nhận thức, đột quỵ, đục thủy tinh thể/mù lòa, phản ứng chậm, chóng mặt và suy giảm trí nhớ ở người cao tuổi.
- **Rối loạn hô hấp:** Lao, viêm phế quản, khí thũng, hen suyễn.
- **Sức khỏe sinh sản:** Rối loạn sinh sản, liệt dương, chảy máu khi mang thai, thai ngoài tử cung, sảy thai, đẻ non, thai chết lưu, bất thường nhau thai.
- **Ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ:** Dị tật bẩm sinh, dị ứng, cao huyết áp, béo phì, còi cọc, phổi kém và hen suyễn
- **Răng:** Bệnh về răng và lợi, sâu răng, mất răng, hôi miệng và lở loét.
- **Não bộ:** Nicotine còn gây hại cho sự phát triển não bộ ở trẻ em, gây suy giảm trí nhớ, ảnh hưởng đến trí tuệ do não bộ của trẻ chưa hoàn thiện.



Hình 6: Thuốc lá có thể gây nên ung thư và các bệnh mạn tính khác

Các vấn đề kinh tế- xã hội liên quan đến thuốc lá:

- Mất chi phí cho việc mua thuốc lá.
- Làm giảm khả năng lao động.
- Khi bị bệnh, người bệnh có thể dẫn đến mất thu nhập.
- Mất chi phí để chi trả các dịch vụ y tế khi bị ốm.

Các dạng thuốc lá khác:



Hình 7: Thuốc lá truyền thống và thuốc lá điện tử



Hình 8: Thuốc lào



Hình 9: Xi gà là một loại thuốc lá được sấy khô và bó, quấn chặt thành từng đũa dạng đũa thuốc cuộn

Các quy định về việc cấm mua bán và hút thuốc lá

Những nơi cấm hút thuốc lá hoàn toàn

Theo Điều 11 của Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá năm 2012 (PCTHTL) quy định những nơi và phạm vi cấm hút thuốc lá hoàn toàn bao gồm:

- **04 địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà và trong phạm vi khuôn viên:**
 - Bệnh viện, trạm y tế;
 - Trường học, trừ trường đại học, cao đẳng, học viện;
 - Nơi chăm sóc, nuôi dưỡng vui chơi, giải trí dành riêng cho trẻ em;
 - Khu vực có nguy cơ cháy, nổ cao.
- **03 địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà:**
 - Cơ quan, công sở, nơi làm việc;
 - Trường cao đẳng, đại học, học viện;
 - Trên các phương tiện giao thông công cộng: Cấm hoàn toàn hút thuốc trên máy bay, ô tô, tàu điện.



Hình 10: Biểu cấm hút thuốc và được hút thuốc

Tại Điều 9 của Luật PCTHTL 2012 quy định:

- Nghiêm cấm sử dụng người chưa đủ 18 tuổi mua, bán thuốc lá;
- Cấm người chưa đủ 18 tuổi sử dụng thuốc lá;
- Cấm bán, cung cấp thuốc lá cho người chưa đủ 18 tuổi.
- Nghiêm cấm quảng cáo tiếp thị, vận động, ép buộc người khác sử dụng thuốc lá

Luật PCTHTL nghiêm cấm: Quảng cáo, khuyến mại thuốc lá; tiếp thị thuốc lá trực tiếp tới người tiêu dùng dưới mọi hình thức; tài trợ của tổ chức, cá nhân kinh doanh thuốc lá, trừ trường hợp tài trợ nhân đạo cho chương trình xóa đói, giảm nghèo;

phòng, chống thiên tai, dịch bệnh, thảm họa; phòng, chống buôn lậu thuốc lá và không được thông báo trên phương tiện thông tin đại chúng về việc tài trợ đó.

Luật cũng cấm: Bán thuốc lá bằng máy bán thuốc lá tự động; bán thuốc lá tại địa điểm có quy định cấm; sử dụng hình ảnh thuốc lá trên báo chí, xuất bản phẩm dành riêng cho trẻ em; vận động, ép buộc người khác sử dụng thuốc lá. Cấm đóng gói và bán các sản phẩm thuốc lá dưới 20 điếu nhằm hạn chế thanh thiếu niên mua thuốc lá hút.

6. Thông điệp chính

- Hút thuốc lá là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây nên các bệnh không lây nhiễm cho cả người hút và người xung quanh.
- Một điếu thuốc có thể làm giảm tuổi thọ của một người trong 11 phút.
- Hút thuốc lá gây ra nhiều tổn thất về kinh tế-xã hội do bệnh tật liên quan đến thuốc lá.

NỘI DUNG 2. Thuốc lá điện tử- hiểm họa đối với thanh thiếu niên

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được các tác hại của thuốc lá điện tử.
- (2). Trình bày được những quy định của nhà trường đối với thuốc lá điện tử

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Các tài liệu in hoặc tờ rơi để phát cho người tham gia
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV chiếu hoặc đọc một số tình huống thực tế sau

Một số tình huống thực tế

- Ngày 26/7/2022, một nữ bệnh nhân 20 tuổi ở Hà Nội được đưa vào viện trong tình trạng hôn mê sâu, tụt huyết áp, tổn thương não lan tỏa các vị trí, tổn thương gan... Nguyên nhân được xác định là do bệnh nhân bị ngộ độc với một loại ma túy thế hệ mới được tìm thấy trong thuốc lá điện tử.
- Ngày 22/8/2022, bảy học sinh trường THPT Dân lập Yên Hưng, thị xã Quảng Yên, tỉnh Quảng Ninh chia nhau một điếu thuốc lá điện tử rồi cùng nhau hút sau đó cảm thấy chóng mặt và nôn trong lớp. Cả nhóm được đưa đi cấp cứu Trung tâm Y tế thị xã Quảng Yên.
- Ngày 31/8/2022, 2 nam sinh lớp 12 của Cao Đẳng kỹ thuật Việt- Đức Hà Tĩnh có biểu hiện trợn mắt, la hét và có những hành động mất kiểm soát ngay trong lớp học. Sau đó, các em nói rằng đã sử dụng thuốc lá điện tử.
- Ngày 01/10/2022, Khoa Cấp cứu, Bệnh viện Đa khoa Saint Paul tiếp nhận bệnh nhân sinh năm 2006 ở Thạch Thất, Hà Nội trong tình trạng hôn mê, đồng tử giãn tối đa, bệnh nhân đã được đặt nội khí quản. Sau khi tỉnh, bệnh nhân đã nói là hút thuốc lá điện tử được bơm tinh dầu mua trên thị trường.
- Ngày 5/12/2022, 7 học sinh lớp 3 trường Tiểu học Hoàng Liệt, quận Hoàng Mai, Hà Nội được đưa vào khoa Nhi Bệnh viện Bạch Mai cấp

cứu trong tình trạng buồn nôn, đau đầu. Nguyên nhân là do các em đã thử hoặc hít phải thuốc lá điện tử.

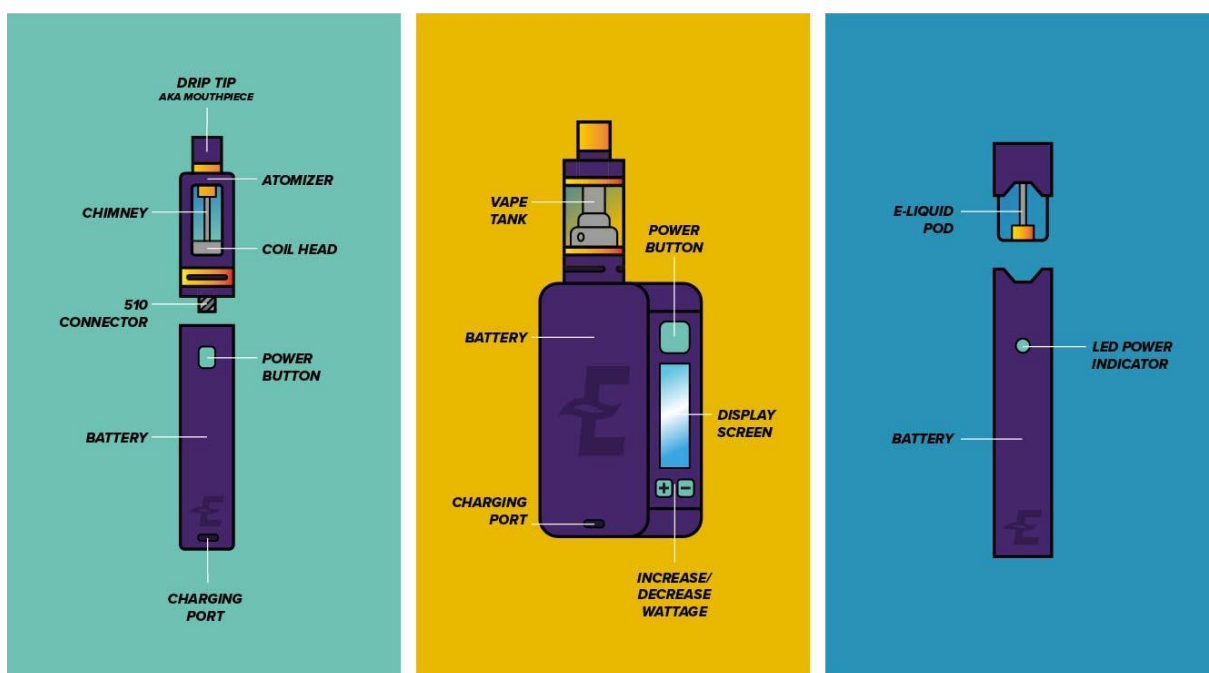
- **Bước 2:** TTV đặt câu hỏi:
 - *Những tình huống trên đề cập đến vấn đề gì?*
 - *Tại sao lại xảy ra những trường hợp cấp cứu đó?*
- **Bước 3:** TTV chia người tham gia thành 3 nhóm để thảo luận theo 3 chủ đề sau:
 - *Thế nào là thuốc lá điện tử? Thuốc lá điện tử có những loại nào?*
 - *Những nguy cơ về sức khỏe do thuốc lá điện tử gây ra?*
 - *Các quy định của nhà trường đối với thuốc lá điện tử như thế nào?*
- **Bước 4:** TTV mời các nhóm trình bày kết quả thảo luận. TTV nhận xét, bổ sung các ý kiến, điều hành thảo luận chung và đưa ra thông điệp chính.

5. Nội dung truyền thông

Thuốc lá điện tử

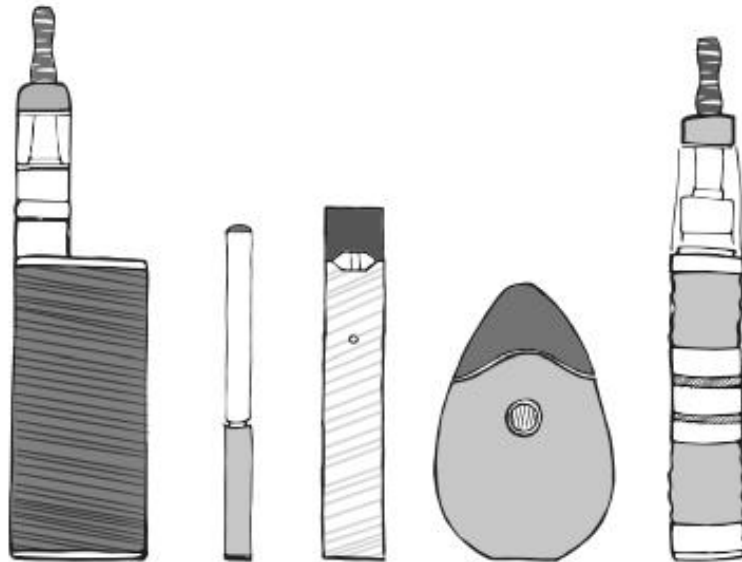
Thuốc lá điện tử (Electronic Nicotine Delivery - ENDS) là thiết bị sử dụng pin làm nóng dung dịch điện tử (e-liquid) để tạo ra sol khí/khói cho người dùng hít vào, chứa chất tạo mùi, hòa tan trong Propylene Glycol hoặc/và Glycerin. Thành phần chính của dung dịch điện tử, bên cạnh nicotin, còn có propylene glycol và các chất tạo hương vị.

Có ít nhất 60 hợp chất hóa học đã được tìm thấy trong dung dịch thuốc lá điện tử (còn gọi là tinh dầu) và nhiều hợp chất khác có trong sol khí/khói tạo ra từ thuốc lá điện tử.



Hình 11: Cấu trúc của thuốc lá điện tử

Hiện nay trên thị trường có hàng trăm loại thuốc lá điện tử được thiết kế với nhiều hình dạng khác nhau. Chúng có thể trông giống điều thuốc truyền thống hay có hình dạng khác như bút, USB hoặc các dụng cụ hình trụ, hình chữ nhật có kích thước lớn hơn, hình hộp sữa, đồ chơi có nhiều tính năng phát sáng, nghe nhạc, giá sản phẩm đa dạng, dễ tiếp cận, hương vị hấp dẫn, tạo trào lưu và phong cách hướng đến giới trẻ.



Hình 12: Thuốc lá điện tử



Hình 13: Một số loại thuốc lá điện tử khó nhận diện khác

Những lý do dẫn đến sự gia tăng tỷ lệ thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử:

- Thuốc lá điện tử có hương vị hấp dẫn.
- Thuốc lá điện tử có thiết kế ấn tượng tạo trào lưu và phong cách hướng đến giới trẻ.

- Nhà sản xuất, nhà phân phối đã sử dụng mạng xã hội để quảng cáo và tài trợ cho người nổi tiếng và có ảnh hưởng trên mạng xã hội.
- Thuốc lá điện tử tài trợ cho các chương trình lễ hội, sự kiện thể thao, âm nhạc... tương đối nhiều để quảng cáo.
- Thuốc lá điện tử được trưng bày tại điểm bán rất hấp dẫn, chiến lược khuyến mại như giảm giá sản phẩm, quà tặng hấp dẫn, bán hàng trên các nền tảng mua bán trực tuyến để tăng khả năng tiếp cận và tiếp thị gián tiếp các sản phẩm thuốc lá trong các tác phẩm điện ảnh, chương trình truyền hình.
- Ngoài ra, việc tiếp cận thông tin hay sử dụng các dịch vụ trên mạng xã hội của giới trẻ rất phổ biến, thuốc lá điện tử lại tập trung vào việc quảng cáo và mua bán trực tuyến trên những trang của mạng xã hội.
- Thuốc lá điện tử được mua quá dễ dàng hiện nay.

Những nguy hại của thuốc lá điện tử

- Không có sản phẩm thuốc lá nào là an toàn cho sức khỏe. Thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng có chứa nicotine, vẫn là sản phẩm gây nghiện và có hại như thuốc lá điếu thông thường.
- Nicotine còn gây hại cho sự phát triển não bộ ở trẻ em, gây suy giảm trí nhớ, ảnh hưởng đến trí tuệ do não bộ của trẻ chưa hoàn thiện. Thậm chí, có thể gây ra nguy cơ đau thắt ngực, suy tim, đột quỵ, suy giảm miễn dịch, giảm sức đề kháng.
- Thuốc lá điện tử với các ống dung dịch đốt không có định lượng về nồng độ nicotine và tạp chất, dẫn đến nguy cơ người sử dụng tăng liều lượng nicotine và gây ra ngộ độc cấp tính
- Bên cạnh đó, thuốc lá điện tử sử dụng nhiều hương liệu, hóa chất nên có thể bị lợi dụng để sử dụng ma túy thông qua việc phối trộn. Ngoài ra, các thiết bị điện tử có thể gây nổ làm tổn thương cho người sử dụng.
- Người trẻ sử dụng thuốc lá điện tử có thể dễ dàng chuyển sang thuốc lá điếu thông thường.



Hình 14: Rủi ro của thuốc lá điện tử

Quy định của các nhà trường đối với việc học sinh sử dụng thuốc lá điện tử

- Cấm hút thuốc lá (các loại thuốc lá, bao gồm thuốc lá điện tử) hoàn toàn cả trong nhà và phạm vi khuôn viên tại trường học các cấp.
- Cấm hút thuốc lá trong nhà tại các trường đại học, cao đẳng, cơ quan, xí nghiệp...
- Người dưới 18 tuổi cấm mua, bán và sử dụng thuốc lá (các loại thuốc lá, bao gồm thuốc lá điện tử).
- Việc sử dụng có thể bị xử lý theo quy chế của nhà trường.

6. Thông điệp chính

- Ngoài tác hại như thuốc lá điếu thông thường, thuốc lá điện tử còn gây ra nhiều cơ nguy về sức khỏe do bị pha trộn những chất gây nghiện khác

NỘI DUNG 3. Thanh thiếu niên và việc sử dụng thuốc lá

Thực trạng: Kết quả điều tra trên đối tượng là học sinh từ 13-15 tuổi tại 13 tỉnh thành phố cho thấy tỷ lệ hút thuốc lá đã giảm rõ rệt từ 2,5% năm 2013 xuống còn 1,9% năm 2022. Trong khi tỷ lệ hút thuốc lá điều thông thường giảm thì tỷ lệ hút thuốc lá điện tử lại gia tăng nhanh chóng, đặc biệt là trong giới trẻ. Tỷ lệ học sinh độ tuổi từ 13-15 sử dụng thuốc lá điện tử đã tăng lên 3,5% thay vì mức 2,6% năm 2019.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Giải thích được tại sao thanh thiếu niên hút thuốc lá.
- (2). Giải thích được tại sao thuốc lá gây nghiện.
- (3). Trình bày được dấu hiệu nghiện thuốc lá.

2. Thời gian: 60 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- In bài tập trò chơi điền ô chữ cho người tham gia
- Các tài liệu in hoặc tờ rơi để phát cho người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận nhóm lớn: tại sao mọi người hút thuốc lá

- **Bước 1:** TTV bắt đầu bằng việc đặt câu hỏi với cả lớp:
 - *Tại sao mọi người bắt đầu sử dụng thuốc lá?*
 - *Bạn nghĩ tại sao các bạn TTN thử sử dụng thuốc lá?*
- **Bước 2:** Sau mỗi câu hỏi, TTV xác nhận câu trả lời đúng, tóm tắt những điểm chính và bổ sung các ý còn thiếu và chuyển chủ đề tiếp theo (10 phút).
- **Bước 3:** Kết thúc buổi thảo luận: Tóm tắt nội dung buổi thảo luận, đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này (5 phút)

4.2. Trò chơi điền ô chữ về nicotin

- **Bước 1:** TTV giới thiệu về mục tiêu của trò chơi là tăng cường kiến thức về tác hại của nicotin trong thuốc lá. Thời gian cho trò chơi là 10 phút.
- **Bước 2:** TTV hướng dẫn về cách chơi: TTV sẽ chiếu slide 1 đoạn văn (hoặc in ra giấy và phát cho các thành viên tham gia). Trong đoạn văn có một số khoảng trống được đánh theo số thứ tự. TTV hãy khuyến khích những người tham gia đọc và tìm từ để điền từ khoảng trống đó.

Nicotin rất dễ gây nghiện và rất dễ bị phụ thuộc. Nghiện thuốc lá bao gồm:

Sự phụ thuộc về ... (1) xảy ra khi thuốc lá đã được sử dụng thành thói quen và cơ thể đã quen với tác dụng của nó. Người đó phải tiếp tục sử dụng thuốc lá để cảm thấy 'bình thường', nếu không họ sẽ gặp các triệu chứng ... (2), chẳng hạn như đau đầu. Các triệu chứng cai Nicotine là cả về ... (3) và ... (4).

Các tác dụng phụ về thể chất chỉ kéo dài trong vài ngày khi nicotin rời khỏi cơ thể, nhưng các tác dụng phụ về tâm lý có thể tiếp tục lâu hơn nữa.

Sự phụ thuộc về ... (5) xảy ra khi thuốc lá đã được sử dụng theo thói quen và tâm trí trở nên phụ thuộc vào các tác động và không cảm thấy có khả năng hoạt động nếu không có ... (6). Sự vắng mặt của nó tạo ra cảm giác thèm ăn mãnh liệt, đặc biệt là khi bị ... (7).

Đáp án: (1): Thể chất; (2): cai nghiện; (3): thể chất; (4): tâm lý; (5): tâm lý; (6): thuốc lá; (7): căng thẳng.

- **Bước 3:** Dành thời gian người tham gia suy nghĩ và mời người tham gia trả lời. Nếu không có ai xung phong trả lời, TTV sẽ chỉ định một người bất kỳ trong nhóm trả lời. Người trả lời câu hỏi trước được phép chỉ định người trả lời câu hỏi tiếp theo.
- **Bước 4:** Kết thúc trò chơi, TTV yêu cầu 1 người tham gia đọc to nội dung sau khi các ô chữ đã được điền đầy đủ và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide về nghiện rượu (5 phút).

4.3. Thảo luận phòng tranh về chủ đề nhận biết dấu hiệu nghiện thuốc lá

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - *Dấu hiệu nào của bản thân người hút thuốc nhận biết mình nghiện thuốc lá?*
 - *Dấu hiệu người khác nhận biết một người nghiện thuốc lá?*
 - *Nghiện thuốc lá có cai được không và làm thế nào để cai nghiện thuốc lá?*
 - *Khi muốn cai thuốc lá thì đến đâu?*
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp kiến thức về các dấu hiệu nghiện thuốc lá, tác động của thuốc lá với thanh thiếu niên và gia đình, cộng đồng. Thời gian thực hiện là 15 phút.
- **Bước 3:** TTV phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa)

- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích (10 phút). TTV điều hành một cuộc thảo luận ngắn và đưa ra thông điệp chính.

4.4. Vẽ bản đồ những địa điểm tư vấn cai nghiện thuốc lá

- **Bước 1:** TTV chia người tham gia thành các đội, phát giấy A0 và bút màu. Yêu cầu các đội vẽ một bản đồ để chỉ ra tất cả những nơi cung cấp dịch vụ cai nghiện thuốc lá tại địa phương (ví dụ tại Hà Nội).
 - TTV quan sát các nhóm làm việc, có thể đưa gợi ý, đó thường là các bệnh viện, cơ sở y tế.
 - TTV Khuyến khích các nhóm nêu rõ nơi có thông tin và/hoặc dịch vụ cũng như mức độ dễ/khó tiếp cận thông tin.
- **Bước 2:** Dán các bản đồ dịch vụ lên trên tường hoặc trải xuống sàn. Tất cả người tham gia quan sát lần lượt các bản đồ, đặt ra câu hỏi hoặc nêu ra ý kiến phản biện (nếu có).
- **Bước 3:** TTV dẫn dắt cả lớp thảo luận
 - *Bạn sẽ đến đâu và hỏi ai đầu tiên nếu muốn biết thông tin về cai nghiện thuốc lá?*
 - *Bạn có cảm thấy mình có thể thoải mái hỏi về vấn đề cai nghiện thuốc lá tại các cơ sở đó không?*
 - *Đâu là những nơi tốt nhất để biết thông tin về điều này?*
 - *Những dịch vụ nào bạn muốn và cần nhất?*
- **Bước 4:** TTV cung cấp thông tin, kiến thức việc tiếp cận các dịch vụ tư vấn cai nghiện thuốc lá.

5. Nội dung truyền thông

Thanh thiếu niên có thể bắt đầu sử dụng thuốc lá vì một hoặc nhiều lý do sau:

- Không biết hoặc không hiểu những tác hại của thuốc lá đến sức khỏe.
- Có thể có các vấn đề cá nhân hoặc các vấn đề trong cuộc sống như bị căng thẳng, bị lạm dụng, nghèo đói, thất nghiệp, hoặc bị một vấn đề tâm thần nào đó nên tìm đến thuốc lá.
- Có thể có các vấn đề ở trường dẫn đến căng thẳng và lo lắng như áp lực học tập, áp lực về việc thành công trong tương lai.
- Bị ảnh hưởng từ bạn bè hoặc nhóm xã hội. Thực tế cho thấy rất nhiều thanh thiếu niên bắt đầu sử dụng thuốc lá do áp lực từ bạn bè, ảnh hưởng của bạn bè.

- Bắt chước những người khác trong gia đình có sử dụng thuốc lá.
- Tò mò, muốn biết cảm giác hút thuốc như thế nào.
- Các sản phẩm thuốc lá có sẵn và người bán không yêu cầu bằng chứng về độ tuổi nên thanh thiếu niên có thể dễ dàng mua được thuốc lá.
- Các công ty thuốc lá thực hiện các chương trình quảng cáo thuốc lá nhắm vào giới trẻ cũng là một trong những nguyên nhân khiến việc sử dụng thuốc lá tăng lên. Các quảng cáo có thể làm thanh thiếu niên hiểu nhầm là hút thuốc trở nên thời trang, 'ngầu' hơn.
- Cho rằng hút thuốc thể hiện nam tính.
- Ở Việt Nam, giá thành thuốc lá khá rẻ và màu sắc bắt mắt, đa dạng



Hình 15: Thanh thiếu niên không nên thử sử dụng thuốc lá

Tác dụng gây nghiện của nicotin trong thuốc lá

Nicotine là một chất gây nghiện mạnh, có trong thành phần của thuốc lá và gây ra tác động tiêu cực do phụ thuộc thuốc lá. Nicotine gây ra tăng nhịp tim, mức hô hấp, huyết áp, kích thích khu vực khoái cảm của não làm tăng cảm giác hưng phấn.

- Sự phụ thuộc về thể chất xảy ra khi thuốc lá đã được sử dụng thành thói quen và cơ thể đã quen với tác dụng của nó. Người đó phải tiếp tục sử dụng thuốc lá để cảm thấy 'bình thường', nếu không họ sẽ gặp các triệu chứng cai nghiện, chẳng hạn như đau đầu. Các triệu chứng cai nicotin là cả về thể chất và tâm lý. Các tác dụng phụ về thể chất chỉ kéo dài trong vài ngày sau khi nicotin rời khỏi cơ thể, nhưng các tác dụng phụ về tâm lý có thể tiếp tục lâu hơn nữa
- Sự phụ thuộc về tâm lý xảy ra khi thuốc lá đã được sử dụng theo thói quen và tâm trí trở nên phụ thuộc vào nicotin và không cảm thấy có khả năng hoạt động nếu không có thuốc lá. Lúc này, sự vắng mặt của nicotine sẽ nó tạo ra cảm giác thèm ăn mãnh liệt, đặc biệt là khi bị căng thẳng.



Hình 16: Ảnh hưởng của Nicotine tới cơ thể

Dấu hiệu bản thân người hút thuốc nhận biết mình bị nghiện thuốc lá

Khi hút thuốc lá mỗi ngày trong thời gian kéo dài ít nhất nhiều tuần lễ. Sau khi ngừng hay giảm hút thuốc lá trong 24 giờ xuất hiện ít nhất 4 trong 8 dấu hiệu đây thì bạn đã bị nghiện và phụ thuộc vào thuốc lá:

- Khí sắc quá vui vẻ hoặc buồn bã quá mức.
- Mất ngủ.
- Ăn không ngon/ mất vị giác
- Bị ho mãi không khỏi.
- Kích thích, bứt rứt, nóng giận.
- Lo âu.
- Khó tập trung.
- Sốt nhẹ hoặc lạnh run.
- Chậm nhịp tim (bình thường 60-100 nhịp/phút).

Dấu hiệu nghiện thuốc lá bao gồm:

- Những thay đổi đột ngột trong hành vi của một người mà không biết lý do nào khác
- Ăn không ngon/ mất vị giác

- Bị ho mãi không khỏi.
- Hút/nhai thuốc lá nhiều lần trong ngày.
- Lo lắng, khó chịu và mất tập trung khi không thể hút hoặc nhai thuốc lá.
- Tóc, quần áo và hơi thở có mùi thuốc lá hoặc sử dụng nước hoa và những thứ khác để che giấu mùi thuốc lá.



Hình 17: Một số các dấu hiệu của nghiện thuốc lá

Cai nghiện thuốc lá

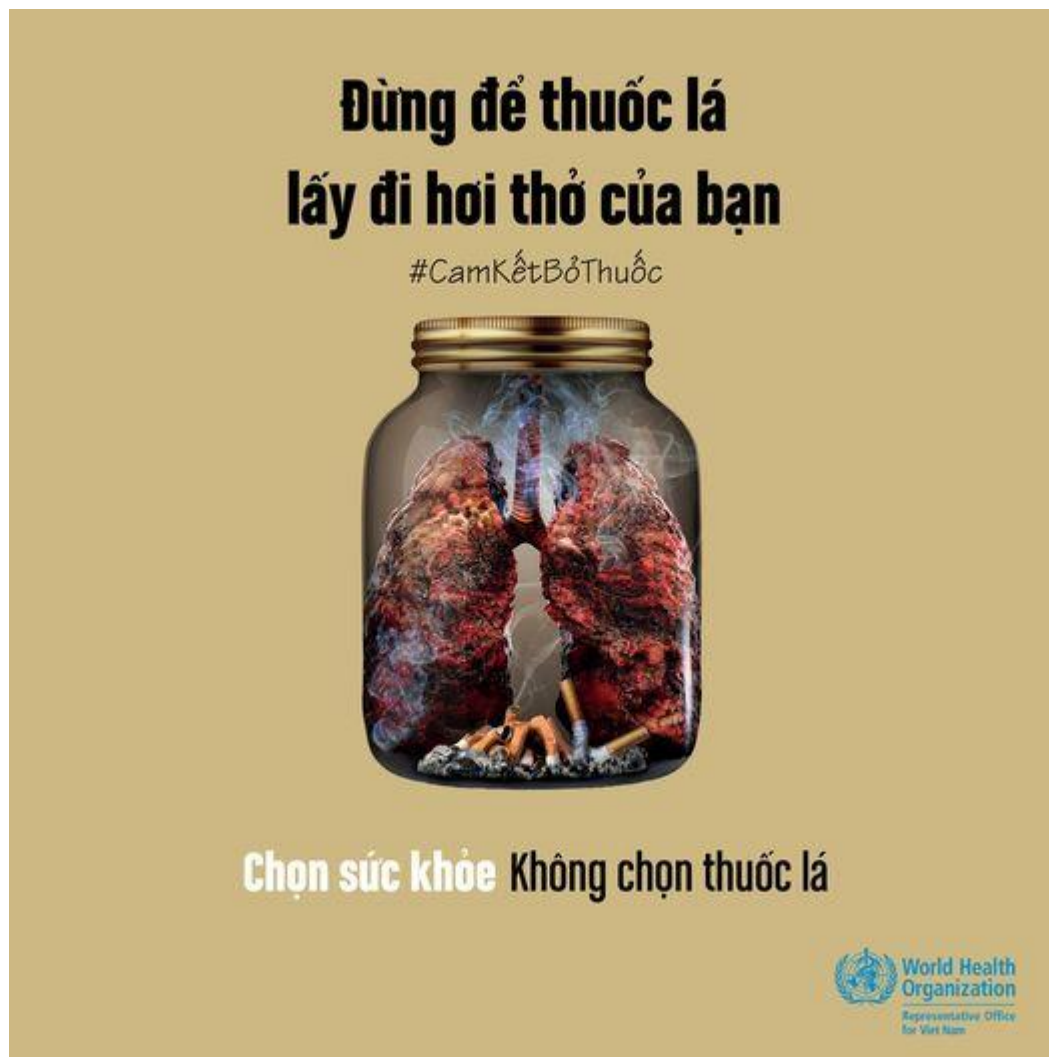
Cai nghiện thuốc lá là rất khó nhưng không phải là không thể. Thành công cai thuốc lá không phải nhờ vào “phép lạ” mà vào “nỗ lực” của bản thân. Như vậy, điều kiện tiên quyết để cai thuốc lá thành công chính là: **QUYẾT TÂM CAI THUỐC LÁ** của bản thân người hút thuốc lá.

Những biện pháp hỗ trợ cai nghiện thuốc lá:

- **Sự hỗ trợ của người thân và chuyên gia tư vấn cai nghiện:** Chuyên gia tư vấn cai nghiện thuốc lá sẽ hướng dẫn người cai thuốc lá đặt ra kế hoạch, cách thức đương đầu với những tình huống khó khăn, khó chịu khi cai thuốc lá và tránh những “cạm bẫy” khiến người hút thuốc lá tái nghiện. Người thân sẽ nhắc nhở bạn, hỗ trợ động viên bạn những lúc khó khăn.
- **Sản phẩm chứa nicotin thay thế thuốc lá:** Ưu điểm từ các sản phẩm này chỉ chứa chất nicotin trong sản phẩm, không có nhiều hóa chất độc hại như trong khói thuốc lá. Các sản phẩm này làm giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng cai thuốc trong quá trình làm quen dần với cuộc sống không khói thuốc. Các sản phẩm từ nicotin được sản xuất trên thị trường dưới dạng kẹo cao su, viên ngậm, miếng dán da, thuốc xịt mũi hoặc ống hít. Nhưng trước khi sử dụng bạn hãy tìm hiểu và liên hệ với bác sĩ để được biết thêm thông tin chi tiết cũng như lựa chọn các sản phẩm phù hợp.

- **Một số loại thuốc hỗ trợ cai nghiện thuốc lá:** Giúp giảm cảm giác thèm thuốc và các triệu chứng cai nghiện. Tuy nhiên, những thuốc này cũng gây một số tác dụng phụ nên việc sử dụng thuốc hỗ trợ cai nghiện cần được bác sĩ chỉ định và hướng dẫn.

Cho dù đó là phương pháp nào đi nữa thì cai thuốc lá là một quá trình quyết tâm lâu dài. Tái nghiện không được xem là một thất bại trong cai thuốc lá, ngược lại là một bước cần thiết, là bước đầu tiên mà rất nhiều người thành công cai nghiện thuốc lá đã trải qua.



Hình 18: Đừng để thuốc lá lấy đi hơi thở của bạn

Tại Hà Nội, khi muốn cai nghiện thuốc lá hãy đến các địa chỉ sau để được tư vấn và hỗ trợ cai nghiện thuốc lá:

- Bệnh viện Bạch Mai - Trung tâm Hô hấp.
 - o Địa chỉ: 78 Đường Giải Phóng, Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội.
 - o Điện thoại tư vấn: 1800-6606 (từ 8h-22h).
- Bệnh viện Bạch Mai-Khoa khám bệnh.
 - o Địa chỉ: Phòng 204, Khoa Khám bệnh, Bệnh viện Bạch Mai- 78 Đường Giải Phóng, Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội.

- Thời gian: Các ngày từ thứ 2 - thứ 6, giờ hành chính.
- Bệnh viện Bạch Mai, tổng đài tư vấn miễn phí qua facebook: 1800-6606
- Bệnh viện phổi Trung ương-Khoa thăm dò phục hồi chức năng
 - Địa chỉ: 463 Hoàng Hoa Thám, Hà Nội
 - Điện thoại: 024. 32373260
 - Email: cmubvphoitw@gmail.com

6. Thông điệp chính

- Nicotin trong thuốc lá là chất gây nghiện mạnh. Sử dụng thuốc lá ở mức tối thiểu cũng có thể dẫn đến nghiện.
- Cai nghiện thuốc lá là rất khó nhưng không phải là không thể. Thành công cai thuốc lá không phải nhờ vào “phép lạ” mà vào “nỗ lực” của bản thân.
- Nếu bạn đã nghiện thuốc lá, hãy đến các trung tâm cai nghiện thuốc lá để được tư vấn đầy đủ.

NỘI DUNG 4. Nói không với thuốc lá

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Biết cách nói không và quyết đoán.
- (2). Hỗ trợ những người bạn đang từ chối thuốc lá.
- (3). Nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề của người tham gia.

2. Thời gian: 30 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- In các tình huống để thảo luận
- Các tài liệu in hoặc tờ rơi để phát cho người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận nhóm trên tình huống cụ thể

- **Bước 1:** TTV nêu mục tiêu của buổi truyền thông và chia những người tham gia thành 03 nhóm. Đưa cho mỗi nhóm 01 tình huống:
 - **Tình huống 1:** *Gần đây, Bảo có người bạn mới tên Hưng. Bảo rất thích chơi bóng đá với Hưng. Tuy nhiên, Bảo phát hiện ra Hưng bí mật sử dụng thuốc lá vào ban đêm. Bảo đang suy nghĩ làm cách nào để nói với Hưng về tác hại của việc sử dụng thuốc lá.*
 - **Tình huống 2:** *Trâm là học sinh lớp 9. Bạn bè cùng lớp Trâm đã có một vài bạn sử dụng thuốc lá và thuốc lá điện tử, họ rủ Trâm hút thử, họ nói thuốc lá rất ngon, họ rất thích nó, lại không gây nghiện. Trâm vì cả nể nên đã thử hút thuốc. Em của Trâm học lớp 7 đã nói với Trâm về tác động xấu của thuốc lá. Trâm không biết làm thế nào để nói không với bạn bè của mình khi được rủ hút thuốc lá.*
 - **Tình huống 3:** *Chú Nam là một người hút thuốc lá lâu năm. Chú thường xuyên sử dụng thuốc lá tại nhà. Chú lo lắng các con của chú nhìn thấy bố sử dụng thuốc lá và có thể thử sử dụng. Chú sẵn sàng từ bỏ thuốc lá nhưng không biết cách để cai nghiện thuốc lá.*
- **Bước 2:** Yêu cầu các nhóm đọc tình huống của họ (hoặc một thành viên đọc to tình huống) và thảo luận các câu hỏi sau:
 - *Lý do nghiện thuốc lá trong trường hợp này là gì?*
 - *Các giải pháp tích cực để giúp đỡ người trong tình huống là gì?*

- Các cơ chế hỗ trợ là gì (ví dụ: người thân, bạn bè, nhân viên y tế, hoặc gia đình) có thể giúp giải quyết tình huống?
 - Làm thế nào để một người có thể nói không với việc sử dụng thuốc lá?
- **Bước 3:** Sau 15 phút, yêu cầu mỗi nhóm thuyết trình về ý kiến của nhóm trước nhóm lớn. Tóm tắt câu trả lời của họ trên bảng lật/ giấy A0.
 - **Bước 4:** TTV điều hành một cuộc thảo luận chung về những gì đã được đề cập trong chương. Tóm tắt các câu trả lời và bổ sung các lý do dẫn đến việc hút thuốc cũng như cách nói “không” với thuốc lá.
 - **Bước 5:** Kết thúc bài bằng cách trình bày thông điệp chính.

4.2. Video “Thuốc lá làm bạn nổi bật”

- **Bước 1:** TTV nêu mục tiêu của Video “Thuốc lá làm bạn nổi bật” là đưa ra một tình huống trong đó một người bạn khuyến khích một bạn nam sử dụng thuốc lá để nổi bật và nam tính hơn. Người tham gia sẽ xem Video và thảo luận các ý kiến của mình.
- **Bước 2:** TTV chiếu video theo đường link sau:

Video “**Hút thuốc lá có làm bạn nổi bật hơn**”



- **Bước 3:** TTV điều hành cuộc thảo luận về nội dung trong Video này.
 - Tại sao Tuấn (nhân vật trong Video) lại gợi ý Hưng (nhân vật trong Video) hút thuốc lá?
 - Tuấn làm như vậy có đúng không? Tại sao?
 - Nếu bạn là Hưng, bạn sẽ làm như thế nào?
- **Bước 4:** TTV nhận xét và đưa ra thông điệp.

5. Nội dung truyền thông

Để nói “Không với thuốc lá”, thanh thiếu niên cần:

- Tìm hiểu về thuốc lá và các tác hại của thuốc lá đối với người sử dụng và người hút thụ động.
- Nhận thức được giá trị bản thân và giá trị của sức khỏe để có ý thức bảo vệ sức khỏe của mình.

- Đưa ra các nguyên tắc cho bản thân mình phải tuân theo và thực hiện các hành động quyết tâm: Mình sẽ không hút thuốc vì tác hại của nó tới sức khỏe của mình, tới người thân và cộng đồng.
- Hãy kết bạn với những người cùng sở thích, quan điểm.
- Tăng cường tham gia các hoạt động ngoại khóa lành mạnh như các hoạt động tình nguyện, câu lạc bộ, thể dục thể thao, vận động thể lực để tránh tụ tập sử dụng các chất gây hại như rượu bia, thuốc lá, cần sa, cỏ Mỹ, thuốc phiện, hàng đá...
- Khi được mời hút thuốc cần từ chối: “Không, cảm ơn. Tôi không hút thuốc”. Nếu vẫn tiếp tục được mời thì lại nhắc lại lần nữa cương quyết, “Không, cảm ơn. Tôi không hút thuốc” và chuyển sang chủ đề khác. Nếu là bạn tốt của bạn, họ sẽ hiểu bạn và tôn trọng quyết định của bạn. Nếu không, thà chấm dứt tình bạn còn hơn để bản thân bị xô đẩy vào việc mà mình không muốn làm và có thể gây hại cho sức khỏe và tương lai của bạn.



Hình 19: Không sử dụng thuốc lá dưới bất kì hình thức nào

6. Thông điệp chính

- Tạo suy nghĩ về nguyên tắc và thực hiện mọi lúc, mọi nơi “Không hút thuốc vì tác hại của nó tới sức khỏe của mình, tới người thân và cộng đồng”.
- Kiên định từ chối lời mời hút thuốc lá.

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề lựa chọn: Hút thuốc lá điện tử và góc nhìn cộng đồng

1. Mục tiêu:

Sau sự kiện truyền thông, người tham gia có thể:

- 1) Đánh giá đúng các yếu tố có thể thúc đẩy việc hút thuốc lá điện tử của thanh thiếu niên.
- 2) Liệt kê được những tác hại của thuốc lá điện tử đối với thanh thiếu niên.
- 3) Hiểu được một số phản ứng đối với thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử từ gia đình, bạn bè và cộng đồng.

2. Thời gian: 45 phút

3. Hình thức: Đóng vai và thảo luận chung

4. Chuẩn bị:

- Xây dựng kế hoạch, chương trình hoạt động.
- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện, nhân sự cần thiết cho hoạt động (nếu hoạt động giao lưu thì cần mời chuyên gia, người trong cuộc).
- Thông báo chủ đề, thời gian, khách mời (nếu có) cho thanh thiếu niên.

Lưu ý: TTV có thể tham khảo Cẩm nang kịch tương tác hoặc Video “Hút thuốc lá có làm bạn nổi bật hơn”

5. Tiến hành

- **Bước 1:** TTV giới thiệu mục đích, ý nghĩa buổi sinh hoạt dưới cờ; giới thiệu chuyên gia, khách mời (nếu có).
- **Bước 2:** TTV nêu tình huống:
 - o *Trung 16 tuổi sống ở nhà với bố mẹ. Gần đây Trung bắt đầu hút thuốc lá điện tử. Mọi người ở nhà, hàng xóm, nhà trường đang phản ứng theo những cách khác nhau khi thấy anh ấy hút thuốc.*
- **Bước 3:** Mời một số người tham gia vào các nhóm như nhóm gia đình, bạn bè, trường học hay đồng nghiệp, cộng đồng. Ít nhất năm người trong mỗi nhóm.
- **Bước 4:** TTV yêu cầu những người tham gia đóng vai trong 03 phút để cho biết lý do tại sao Trung có thể bắt đầu hút thuốc lá, tại sao Trung có thể tiếp tục hút thuốc điện tử và phản ứng của những người khác (gia đình, bạn bè, trường học, hàng xóm). Khuyến khích những người tham gia thử và đóng vai thực tế nhất có thể.
- **Bước 5:** Dành cho người tham gia 15 phút để lên kế hoạch đóng vai, sau đó yêu cầu từng nhóm trình bày.

- **Bước 6:** Dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về các điểm chính theo các chủ đề sau:
 - *Các vấn đề nêu ra ở đây thực tế như thế nào? Bạn đã gặp tình huống này chưa?*
 - *Những lý do nào có thể khiến Trung bắt đầu – và tiếp tục hút thuốc lá điện tử?*
 - *Thuốc lá điện tử có dễ kiếm ở khu vực bạn sống không? Thanh thiếu niên thường lấy/ mua thuốc lá điện tử từ đâu?*
 - *Bạn nghĩ gì về cách mọi người phản hồi? (Các phản ứng có thể là tiêu cực, tích cực hoặc không quan tâm)? Những người bạn biết nghĩ gì về việc thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử?*
- **Bước 7:** Nhận xét và đưa ra các thông điệp về việc hút thuốc lá điện tử của thanh thiếu niên bằng cách trình chiếu các slide hoặc phát tờ rơi cho người tham gia.

Lưu ý: TTV có thể thay đóng vai bằng chiếu Video trên rồi sau đó điều hành một cuộc thảo luận.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Theo bạn, câu nào sau đây không đúng về ảnh hưởng của hút thuốc lá với sức khỏe?

- a) Chỉ người hít phải khói thuốc lá trực tiếp mới có nguy cơ mắc bệnh.
- b) Hút thuốc lá là nguy cơ gây bệnh ung thư, bệnh tim mạch, bệnh hô hấp.
- c) Hút thuốc lá có thể gây sảy thai, đẻ non, thai chết lưu, bất thường nhau thai.
- d) Người hút thuốc lá trực tiếp, người hút thuốc lá thụ động và người tiếp xúc với khói thuốc lá bám trên các đồ vật đều có nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm.

Câu 2: Theo bạn, loại ung thư nào thường gặp nhất do hút thuốc lá? (chọn đáp án đúng nhất)

- a) Ung thư thực quản.
- b) Ung thư phổi.
- c) Ung thư vòm họng.
- d) Ung thư khoang miệng.

Câu 3: Theo bạn, ảnh hưởng của thuốc lá với kinh tế, xã hội như thế nào?

- a) Mất sức lao động do bệnh tật và mất nguồn thu nhập do bệnh tật.
- b) Mất chi phí điều trị bệnh tật và mất chi phí để mua thuốc lá.
- c) Mất nguồn thu nhập do bệnh tật và mất chi phí điều trị bệnh tật và
- d) a + b
- e) b + c

Câu 4: Bạn hãy chọn đáp án đúng hay sai cho các câu sau đây về tác hại của thuốc lá điện tử.

Nhận định	Đ	S
Thuốc lá điện tử ít nguy hại hơn thuốc lá điếu thông thường.		
Thuốc lá điện tử còn có thể nguy hại hơn thuốc lá điếu thông thường.		
Thuốc lá điện tử không nguy hại vì chỉ có chứa tinh dầu.		

Ngoài nicotin, thuốc lá điện tử còn có thể có chất gây nghiện khác.		
Có thể dùng thuốc lá điện tử để cai nghiện thuốc lá điều thông thường		

Câu 5: Bạn hãy chọn đáp án đúng hay sai cho các câu sau đây về các quy định đối với thuốc lá điện tử trong nhà trường.

Câu nhận định	Đ	S
Chỉ cấm hút thuốc lá điều thông thường trong nhà và khuôn viên các trường học phổ thông các cấp.		
Chỉ cấm hút thuốc lá điều thông thường trong nhà tại các trường đại học, cao đẳng, cơ quan, xí nghiệp.		
Cấm người dưới 18 tuổi sử dụng các loại thuốc lá, không bao gồm thuốc lá điện tử.		
Cấm người dưới 18 tuổi mua, bán thuốc lá điện tử.		
Nhà trường có thể có quy chế riêng đối với việc sử dụng, mua bán thuốc lá điện tử.		

Câu 6: Bạn hãy nêu các lý do chủ yếu khiến giới trẻ hút thuốc lá là gì? (nhiều lựa chọn)

- Không hiểu hết tác hại của thuốc lá.
- Gia đình có người hút thuốc.
- Tác động của bạn bè.
- Căng thẳng tinh thần.
- Chưa đánh giá được giá trị của sức khỏe và cuộc sống.
- Dễ tiếp cận và sẵn có.

Câu 7: Bạn hãy liệt kê 5 biểu hiện của một người nghiện thuốc lá:

Câu 8: Theo bạn, biện pháp nào là tối ưu trong việc cai thuốc lá?

- Không có biện pháp tối ưu, chủ yếu dựa vào sự quyết tâm của người cai nghiện.

- b) Miếng dán cai thuốc.
- c) Sử dụng thuốc lá điện tử thay thế thuốc lá điếu thông thường.
- d) Các biện pháp y học cổ truyền kết hợp với dùng thuốc.

Câu 9: Bạn hãy nêu 4 hành động để nói “không” với thuốc lá:

ĐÁP ÁN

Câu 1: a; Câu 2: b; Câu 3: d

Câu 4: Đúng: b, d; Sai a, c, e;

Câu 5: Đúng: c, d, e; Sai: a, b;

Câu 6: Tất cả các phương án.

Câu 7: Trả lời được 5 ý trong các ý sau:

- Thay đổi đột ngột trong hành vi của một người, mà không có lý do nào khác.
- ăn mất ngon.
Sử dụng nước hoa và những thứ khác để che giấu mùi thuốc lá. – Bị ho mà không dứt.
- Tóc, quần áo và hơi thở có mùi thuốc lá.
- Nhổ nhiều nước bọt đối với những người nghiện thuốc lá dạng nhai.
- Hắt hơi đặc biệt là sau khi hít thuốc hít.
- Hút thuốc/nhai thuốc lá nhiều lần trong ngày.
- Khó chịu và mất tập trung khi không thể hút thuốc hoặc nhai thuốc lá.

Câu 8: a

Câu 9: 4 trong số các hành động sau:

- Tìm hiểu về tác hại của thuốc lá, tham gia các buổi ngoại khóa về tác hại của thuốc lá và cách nói không với thuốc lá.
- Nhận thức được giá trị bản thân và giá trị của sức khỏe để có ý thức bảo vệ sức khỏe của mình.
- Thực hiện hành động quyết tâm với bản thân: Mình sẽ không hút thuốc vì tác hại của nó tới sức khỏe của mình, tới người thân và cộng đồng.
- Kết bạn với những người cùng sở thích, quan điểm.
- Tăng cường tham gia các hoạt động ngoại khóa lành mạnh để tránh tụ tập sử dụng các chất gây hại như rượu bia, thuốc lá, cần sa...
- Khi được mời hút thuốc cần từ chối lịch sự và cứng rắn.

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia xem họ đã học được gì từ học phần này. Tìm kiếm những thông tin mới từ người tham gia. Điềm lại các nội dung truyền thông từ về chủ đề Nói không với thuốc lá và đảm bảo rằng những người tham gia đã đạt được mục tiêu của họ.
2. Cung cấp cho người tham gia giấy ghi chú. Yêu cầu người tham gia viết:
 - a) Người tham gia viết về những điều họ có thể làm để ngừng hoặc ngăn chặn việc hút thuốc lá. Yêu cầu họ dán lên tường, sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì họ đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để khẳng định những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan đến chủ đề nói không với thuốc lá, đặc biệt là đối với những thanh thiếu niên và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và điều kiện của của họ.
 - b) Người tham gia có thể viết những câu hỏi hoặc thắc vào giấy và dán lên tường.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên những nội dung trong các tờ giấy đã được dán lên tường. Hãy đảm bảo rằng các câu hỏi của người tham gia được trả lời đầy đủ và người tham gia hiểu được các nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AtraZeneca (Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Bộ Y tế, báo cáo điều tra sức khỏe học đường năm 2023, 2019.
- Chương trình phòng chống tác hại thuốc lá quốc gia, tài liệu tác hại thuốc lá điện tử, <http://vinacosh.gov.vn/vi/tac-hai-thuoc-la/tai-lieu-tac-hai-cua-thuoc-la-dien-tu/>
- CDC, quick fact on the risk of E-cigarette on kid, teens and young, https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html
- Quốc hội (2012), Luật số 09/2012/QH13, Luật phòng chống tác hại thuốc lá.
- WHO, Tobacco https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1
- WHO, fact sheet: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

CHƯƠNG 3. KHÔNG UỐNG RƯỢU, BIA

NỘI DUNG 1. Tác hại của rượu, bia

Rượu, bia là một chất kích thích, khi sử dụng nhiều có khả năng gây nghiện. Sử dụng rượu bia là một trong những hành vi nguy cơ gây nên các rối loạn hành vi và tăng khả năng mắc các bệnh không lây nhiễm. Việt Nam xếp thứ hai trong các nước khu vực Đông Nam Á, xếp thứ 3 châu Á về mức tiêu thụ bình quân rượu bia/người.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được các tác hại của việc sử dụng rượu, bia đối với sức khỏe.
- (2). Liệt kê được các tác hại của việc sử dụng rượu, bia đối với gia đình và xã hội.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Hỏi - đáp: Rượu, bia là gì?

- **Bước 1:** TTV đưa ra các số liệu thống kê và thông tin chính về rượu bia
 - Trên toàn thế giới, 3 triệu ca tử vong mỗi năm là do sử dụng rượu, bia ở mức có hại, chiếm 5,3 % tổng số ca tử vong.
 - Uống rượu, bia là một trong các nguyên nhân gây tử vong và tàn tật tương đối sớm trong đời. Ở nhóm tuổi 20–39, khoảng 13,5% tổng số ca tử vong trên toàn thế giới là do rượu
 - Tại Việt Nam, mỗi năm có khoảng hơn 40.800 ca tử vong liên quan đến bia rượu, bia.
 - Rượu bia là yếu tố nguy cơ xếp thứ 2 trong 10 nguy cơ gây tàn tật và tử vong hàng đầu tại Việt Nam.
- **Bước 2:** TTV đặt câu hỏi: “Vậy rượu, bia là gì?”
- **Bước 3:** TTV mời các thành viên tham gia trả lời câu hỏi. TTV nhận xét và đưa ra khái niệm về rượu, bia.
- **Bước 4:** TTV điều hành một điều hành cuộc thảo luận với các câu hỏi:

- *Những loại rượu bia nào phổ biến với những người trẻ tuổi trong khu vực của bạn?*
- *Bạn có biết ai dùng rượu bia không?*
- *Những người bạn biết uống rượu bia ở độ tuổi và giới tính nào?*
- *Tại sao bạn nghĩ những người này có thể uống rượu bia?*
- *Bạn nhận thấy điều gì về số lượng nam nữ uống rượu bia? Chúng giống nhau hay khác nhau? Nếu chúng khác nhau đáng kể, tại sao bạn nghĩ đến điều này?*
- *Bạn nghĩ gì về một số tác động sức khỏe lâu dài của việc uống rượu bia?*

4.2. *Chơi trò chơi hiểu biết về tác hại của rượu, bia*

- **Bước 1:** TTV Chia lớp thành hai nhóm, xếp thành hai hàng dọc hướng về hai phía khác nhau để đảm bảo họ không nhìn được câu trả lời của nhau. Lần lượt từng người trong nhóm viết một ý về tác hại của rượu bia lên bảng/giấy khổ lớn. Ý sau không được trùng với các ý trước đó của mỗi đội. Thời gian thực hiện là 10 phút.
- **Bước 2:** TTV chấm điểm lần lượt các ý đúng của hai đội chơi. Kết luận đội thắng cuộc và trao quà tặng.
- **Bước 3:** TTV yêu cầu người tham dự của đội này sử dụng bảng liệt kê của đội kia (tại bước 1) để sắp xếp các ý trên thành bốn nhóm: Tác hại ngắn hạn đến sức khỏe, tác hại dài hạn đến sức khỏe, tác hại đến kinh tế, tác hại đến xã hội. Dành thời gian cho 5 phút người tham gia trả lời trên giấy/bảng.
- **Bước 4:** TTV nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này (15 phút).

5. Nội dung truyền thông

Rượu, bia là gì

Rượu là đồ uống có cồn thực phẩm, được sản xuất từ quá trình lên men từ một hoặc hỗn hợp của các loại nguyên liệu chủ yếu gồm tinh bột của ngũ cốc, dịch đường của cây, hoa, củ, quả hoặc là đồ uống được pha chế từ cồn thực phẩm.

Bia là đồ uống có cồn thực phẩm, được sản xuất từ quá trình lên men từ hỗn hợp của các loại nguyên liệu chủ yếu gồm mạch nha (malt), đại mạch, nấm men bia, hoa bia (hoa houblon), nước.

Những vấn đề sức khỏe thường gặp ngay sau khi sử dụng rượu, bia

Rượu được hấp thụ nhanh chóng vào máu và đến tất cả các bộ phận của cơ thể, gây ra những thay đổi về thể chất và tâm thần có thể gây hại. Sử dụng quá mức có liên quan đến một số bệnh và ảnh hưởng đến cơ thể

Các tác hại ngay tại thời điểm uống (ngắn hạn) của rượu, bia

- Nói lắp.
 - Buồn ngủ, nhức đầu, ù tai, nhìn mờ.
 - Nôn, tiêu chảy, đau dạ dày.
 - Khó thở.
 - Hôn mê.
- Giảm nhận thức.
 - Mất trí nhớ tạm thời: Người uống không thể nhớ các sự việc xảy ra khi say.
 - Mất kiểm soát về các hành vi (tự tử, bạo lực, tai nạn giao thông, quan hệ tình dục không an toàn...)



Hình 20: Sử dụng rượu bia quá mức cho phép

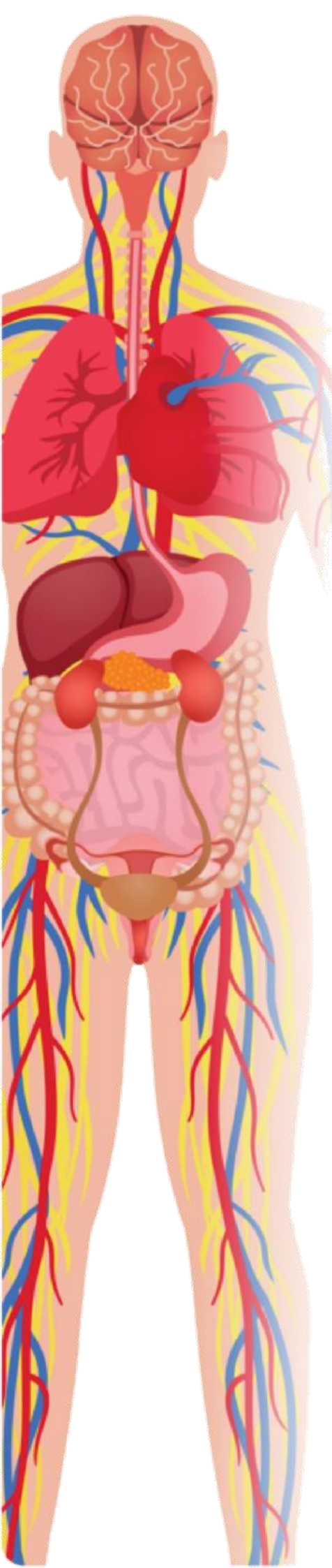
Tác hại dài hạn của rượu, bia đối với sức khỏe

Uống rượu, bia lâu dài có thể gây ra:

- **Bệnh tim mạch và đái tháo đường:** Sử dụng rượu, bia ở mức nguy hại trong thời gian dài có thể tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường và các bệnh tim mạch như đột quỵ, suy tim, cao huyết áp và phình động mạch chủ hoặc làm cho bệnh nặng thêm.
- **Ung thư:** Ung thư khoang miệng, họng, thanh quản, thực quản, đại-trực tràng, gan và ung thư vú ở phụ nữ.
- **Rối loạn tâm thần kinh:** Nghiện rượu và các hậu quả rối loạn tâm thần như: Run tay, mất ngủ, nôn/buồn nôn, lo âu quá mức, kích động, ảo thị giác (nhìn thấy hình ảnh/vật không đúng với thực tế), ảo thanh (nghe thấy âm thanh không đúng với

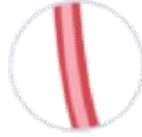
thực tế), hoặc hoang tưởng, có cơn co giật kiểu động kinh hoặc trầm cảm, rối loạn lo âu. Sử dụng rượu, bia còn làm giảm khả năng tư duy, học tập ở vị thành niên.

- **Bệnh về đường tiêu hóa:** Tiêu thụ rượu quá mức gây tổn thương đường tiêu hóa, đặc biệt là tổn thương gan, xơ gan, làm trầm trọng các tổn thương do vi rút viêm gan B, C, viêm tụy cấp tính và mạn tính.
- **Tác động đến khả năng sinh sản và thể hệ sau:**
 - *Đối với nữ giới:*
 - Có thể dẫn tới vô sinh do bị rối loạn chu kỳ kinh nguyệt
 - Sảy thai, dị dạng hoặc tổn thương bào thai.
 - Loãng xương.
 - *Đối với nam giới:* Nam thanh niên sử dụng rượu trong thời gian dài gây suy giảm khả năng tinh dục, yếu sinh lý, ảnh hưởng tới số lượng và chất lượng của tinh trùng.
- **Suy giảm miễn dịch:** Rượu, bia có thể làm suy giảm miễn dịch dẫn tới tăng nguy cơ mắc các bệnh như viêm phổi, lao...



Não/Hệ thần kinh

Rượu làm cơ thể khó phối hợp vận động, nói ngọng, gây ra các vấn đề về trí nhớ và teo não.



Miệng/Họng

Sử dụng rượu ở mức nào cũng có thể tăng nguy cơ mắc ung thư miệng, họng và thực quản.



Phổi

Sử dụng rượu mãn tính làm tăng nguy cơ mắc bệnh phổi liên quan đến rượu (ARLD), Hội chứng suy hô hấp cấp tiến triển (ARDS) và viêm phổi.



Thận

Rượu làm rối loạn chức năng của thận và khiến thận giảm khả năng lọc máu và dịch lỏng khác (Bao gồm cả rượu).



Hệ miễn dịch

Rượu làm tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm như viêm phổi, nhiễm trùng đường hô hấp và các bệnh về phổi.



Tim

Uống nhiều rượu làm tăng huyết áp, nó cũng làm tăng mức chất béo trung tính (Có liên quan đến bệnh tim) trong cơ thể.



Ngực

Phụ nữ sử dụng rượu có nguy cơ phát triển ung thư vú cao hơn với người không sử dụng (Kể cả khi tiêu thụ vừa phải).



Gan

Sử dụng rượu nặng và lâu dài làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về gan do rượu, bao gồm cả xơ gan.



Dạ dày

Rượu làm cho dạ dày tiết ra nhiều axit hơn, có thể gây viêm dạ dày



Tuyến tụy

Uống nhiều rượu trong thời gian dài có thể gây ra viêm tụy

Ảnh hưởng của rượu, bia đến gia đình:

- Tại Việt Nam, bạo lực gia đình là một vấn đề xã hội đang bị lên án mạnh mẽ trong những năm gần đây. Sử dụng rượu bia là một trong những nguyên nhân dẫn đến bạo lực gia đình, gia đình không hạnh phúc và thậm chí dẫn đến tình trạng ly hôn.
- Nhiều vụ vi phạm pháp luật xuất phát từ việc sử dụng rượu, bia như đâm chém, thậm chí là giết người, gây ra các vụ tai nạn giao thông do sử dụng rượu bia, xâm hại tình dục, thậm chí xâm hại tình dục chính người thân trong gia đình, xâm hại thân thể người khác... Trẻ em cũng đang là nạn nhân trong việc sử dụng rượu, bia của người lớn như bị xúc phạm, nhục mạ, mắng chửi, bị bỏ mặc, thiếu sự chăm sóc bảo vệ của người lớn, phải chứng kiến bạo lực nghiêm trọng trong gia đình.

Ảnh hưởng của rượu, bia đến xã hội

- Gia tăng các hành vi nguy cơ như hệ tình dục không an toàn, làm gia tăng khả năng mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, mang thai ngoài ý muốn.
- Bạo lực, xâm hại tình dục đặc biệt là trẻ em, từ đó có thể dẫn đến những hệ lụy lâu dài, ảnh hưởng tới xã hội.
- Sử dụng rượu, bia làm tăng nguy cơ gây tai nạn của người tham gia giao thông do khả năng phản ứng cơ thể bị giảm, hạn chế khả năng phối hợp động tác, giảm thị lực, buồn ngủ.
- Sử dụng rượu, bia có thể gây ra gánh nặng kinh tế đối với cá nhân, gia đình và toàn xã hội do liên quan đến các phí tổn về chăm sóc sức khỏe, giảm hoặc mất năng suất lao động và giải quyết các hậu quả xã hội khác.
- Rượu, bia nguyên nhân làm cho tình trạng nghèo đói thêm trầm trọng.



Hình 21: Sử dụng rượu bia quá mức có thể gây nên cũng ảnh hưởng tiêu cực tới bản thân và mọi người xung quanh

6. Thông điệp chính

- Uống rượu bia có hại đến sức khỏe.
- Sử dụng quá mức rượu bia gây nhiều hệ lụy cho bản thân, gia đình và xã hội
- Đã uống, rượu bia thì không lái xe.

NỘI DUNG 2. Những quy định về uống rượu, bia

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được cách tính một đơn vị rượu.
- (2). Trình bày được ngưỡng uống rượu, bia đối với nam và nữ.
- (3). Trình bày được quy định về uống rượu, bia đối với thanh thiếu niên

2. Thời gian: 30 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận nhóm về ngưỡng uống rượu, bia

- **Bước 1:** TTV chia người tham gia thành 3 nhóm để thảo luận theo 3 chủ đề sau:
 - *Thế nào là một đơn vị cồn?*
 - *Có ngưỡng an toàn cho uống rượu, bia không?*
 - *Thế nào là uống rượu bia ở mức nguy hại?*
- **Bước 2:** TTV mời các nhóm trình bày kết quả thảo luận. TTV nhận xét, bổ sung các ý kiến, điều hành thảo luận chung.
- **Bước 3:** TTV thuyết trình về cách tính đơn vị cồn, ngưỡng uống rượu, bia.

4.2. Hỏi-đáp về quy định trong Luật phòng chống tác hại rượu, bia

- TTV giới thiệu mục tiêu, chủ đề hỏi/đáp là về quy định pháp lý về phòng chống tác hại của rượu, bia tại Việt Nam. Thống nhất một số nguyên tắc trong khi hỏi/đáp (TTV nêu câu hỏi, người tham gia giơ tay trả lời. Nếu không có ai xung phong trả lời, TTV sẽ chỉ định một người bất kỳ trong nhóm trả lời. Người trả lời câu hỏi trước được phép chỉ định người trả lời câu hỏi tiếp theo.
- Đưa ra các chủ đề hỏi/đáp lần lượt là: (1) Những nơi nào cấm uống rượu, bia? (2) Thanh thiếu niên dưới 18 tuổi có được mua, bán, uống rượu, bia không? ... Sau mỗi chủ đề, TTV xác nhận câu trả lời đúng, tóm tắt những điểm chính và bổ sung các ý còn thiếu và chuyển chủ đề tiếp theo.
- Kết thúc buổi thảo luận: Tóm tắt nội dung buổi thảo luận, đưa ra thông điệp chính.

Câu hỏi	Phương án
<p>Bạn hãy nêu những địa điểm không được uống rượu, bia?</p>	<p>A. Cơ sở y tế; Nơi làm việc của cơ quan nhà nước, tổ chức chính trị, tổ chức chính trị - xã hội; Cơ sở, khu vực chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành cho người chưa đủ 18 tuổi.</p> <p>B. Cơ sở giáo dục trong thời gian giảng dạy, học tập, làm việc; Cơ sở cai nghiện, cơ sở giáo dục bắt buộc, trại giam</p> <p>C. Cơ sở cai nghiện, cơ sở giáo dục bắt buộc, trại giam: Cơ sở y tế</p> <p>D. A+ B</p> <p>E. B+ C</p> <p>Đáp án D</p>
<p>Bạn hãy nêu những địa điểm không được bán rượu, bia?</p>	<p>A. Cơ sở y tế; Nơi làm việc của cơ quan nhà nước, tổ chức chính trị, tổ chức chính trị - xã hội; Cơ sở, khu vực chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành cho người chưa đủ 18 tuổi.</p> <p>B. Cơ sở giáo dục trong thời gian giảng dạy, học tập, làm việc; Cơ sở cai nghiện, cơ sở giáo dục bắt buộc, trại giam</p> <p>C. Cơ sở cai nghiện, cơ sở giáo dục bắt buộc, trại giam: Cơ sở y tế</p> <p>D. A+ C</p> <p>E. A+ B</p> <p>Đáp án E</p>
<p>Quy định về uống rượu, bia với người tham gia giao thông như thế nào? (có thể nhiều lựa chọn)</p>	<p>A. Người điều khiển phương tiện giao thông không uống rượu, bia trước khi tham gia giao thông</p> <p>B. Người điều khiển phương tiện giao thông không uống rượu, bia trong khi tham gia giao thông</p> <p>C. Người điều khiển phương tiện giao thông không uống rượu, bia sau khi tham gia giao thông</p> <p>D. Tất cả các phương án trên</p> <p>Đáp án: A+ B</p>

<p>Quy định về rượu, bia với người dưới 18 tuổi như thế nào? (có thể nhiều lựa chọn)</p>	<p>A: Nghiêm cấm người chưa đủ 18 tuổi mua, bán và uống rượu, bia; B: Cấm bán, cung cấp rượu, bia cho người chưa đủ 18 tuổi; C: Cấm người chưa đủ 18 tuổi uống rượu, bia D: Tất cả các phương án trên Đáp án: A +B</p>
<p>Bạn nhận xét như thế nào về xúi giục, ép buộc người khác sử dụng rượu, bia?</p>	<p>Luật phòng chống tác hại rượu, bia quy định nghiêm cấm xúi giục, kích động, lôi kéo, ép buộc người khác uống rượu, bia.</p>
<p>Quy định về rượu, bia điện tử trong trường học như thế nào?</p>	<p>Trường học là một trong những địa điểm cấm bán và uống rượu, bia. Người dưới 18 tuổi cấm mua, bán và sử dụng rượu, bia Việc sử dụng có thể bị xử lý theo quy chế của nhà trường.</p>

5. Nội dung truyền thông

Cách tính đơn vị cồn:

Đơn vị cồn là đơn vị đo lường dùng để quy đổi rượu, bia và đồ uống có cồn khác với nồng độ khác nhau về lượng cồn nguyên chất.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): 1 đơn vị cồn tương đương 10 gam cồn nguyên chất chứa trong dung dịch uống. Công thức tính đơn vị cồn:

$$\text{Đơn vị cồn} = \text{Dung tích (ml)} \times \text{Nồng độ (\%)} \times 0,79 \text{ (hệ số quy đổi)}$$

Ví dụ: Chai bia 330ml và nồng độ cồn 5% sẽ có số gam cồn là:

$$330 \times 0,05 \times 0,79 = 13 \text{ g tương đương } 1,3 \text{ đơn vị cồn.}$$

Như vậy, 1 đơn vị cồn tương đương:

- Với 3/4 chai hoặc lon bia 330 ml (nồng độ cồn 5%);
- 1 cốc bia hơi 330 ml (nồng độ 4%)
- 1 ly rượu vang 100 ml (nồng độ cồn 13,5%);
- 1 chén rượu mạnh 30 ml (nồng độ cồn 40%).

Mức độ sử dụng rượu bia an toàn

- Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, uống rượu bia ở mức độ nào cũng có nguy cơ với sức khỏe. Vì vậy, tốt nhất là không nên uống rượu bia, đặc biệt người trước 18 tuổi cần phải nói không với rượu bia.
- Ở người trưởng thành, nếu có uống, nên hạn chế và uống ở mức nguy cơ thấp. Tức là, nam giới không nên uống quá 2 đơn vị cồn, nữ giới không nên uống quá 1 đơn vị cồn trong một ngày và không uống quá 5 ngày/1 tuần.
- Tuyệt đối không uống trong trường hợp điều khiển phương tiện giao thông, máy móc...

Uống rượu bia ở mức nguy hại:

Uống rượu bia ở mức nguy hại được định nghĩa là trong 30 ngày qua có ít nhất 1 lần uống từ 60g cồn trở lên (6 đơn vị cồn trở lên). Uống rượu bia ở mức nguy hại là 1 trong những chỉ số quan trọng nhất phản ánh hậu quả cấp tính về sức khỏe và xã hội của việc sử dụng rượu bia, ví dụ như thương tích

Những quy định về uống rượu, bia trong Luật phòng chống tác hại rượu, bia

- Đã uống rượu, bia thì không được lái xe.
- Cấm xúi giục, kích động, lôi kéo, ép buộc người khác uống rượu, bia.
- Luật cũng nghiêm cấm: “Quảng cáo rượu có độ cồn từ 15 độ trở lên; cung cấp thông tin không chính xác, sai sự thật về ảnh hưởng của rượu, bia đối với sức khỏe; khuyến mại trong hoạt động kinh doanh rượu, bia từ 15 độ trở lên; sử dụng rượu, bia có độ cồn từ 15 độ trở lên để khuyến mại dưới mọi hình thức...”.
- Người dưới 18 tuổi không được mua bán, uống rượu bia:
 - Cấm người chưa đủ 18 tuổi uống rượu, bia;
 - Cấm bán, cung cấp, khuyến mại rượu, bia cho người chưa đủ 18 tuổi.
 - Không được bán rượu, bia tại cơ sở, khu vực chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành cho người chưa đủ 18 tuổi;
 - Không được sử dụng lao động là người chưa đủ 18 tuổi trực tiếp tham gia vào việc sản xuất, mua bán rượu, bia.
 - Các hình thức thương mại điện tử “phải có hệ thống công nghệ chặn, lọc, phần mềm kiểm soát tuổi người truy cập để ngăn ngừa người chưa đủ 18 tuổi tiếp cận, truy cập, tìm kiếm thông tin và mua rượu, bia.
- Luật qui định không uống rượu bia tại:
 - Cơ sở y tế;
 - Cơ sở giáo dục trong thời gian giảng dạy, học tập và làm việc;

- Cơ sở, khu vực chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành cho người chưa đủ 18 tuổi;
- Cơ sở cai nghiện, cơ sở giáo dục bắt buộc, trường giáo dưỡng, cơ sở giam giữ phạm nhân và cơ sở giam giữ khác.

Luật cũng qui định không được bán rượu, bia các địa điểm trên.

- Người dưới 18 tuổi không tham gia kinh doanh, quảng cáo rượu, bia.
 - Cơ sở bán, rượu, bia phải niêm yết thông báo không bán rượu, bia cho người chưa đủ 18 tuổi. Trường hợp nghi ngờ về độ tuổi của người mua rượu, bia thì người bán có quyền yêu cầu người mua xuất trình giấy tờ chứng minh.
 - Không sử dụng lao động là người chưa đủ 18 tuổi trực tiếp tham gia vào việc kinh doanh, quảng cáo rượu, bia.

**UBND QUẬN GÒ VẤP
HỘI ĐỒNG PHỐI HỢP PHÓ BIÊN,
GIÁO DỤC PHÁP LUẬT**

**MỘT SỐ QUY ĐỊNH
VỀ LUẬT PHÒNG, CHỐNG
TÁC HẠI CỦA RƯỢU, BIA**

*Luật này được Quốc hội
nước Cộng hòa Xã hội chủ nghĩa Việt Nam
khóa XIV, kỳ họp thứ 7 thông qua
ngày 14 tháng 6 năm 2019
có hiệu lực thi hành từ ngày 01 tháng 01 năm 2020.*

NĂM 2019

**CÁC HÀNH VI BỊ NGHIÊM CẤM
TRONG PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA RƯỢU, BIA
(Điều 5, Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia năm 2019)**

- Xúi giục, kích động, lôi kéo, ép buộc người khác uống rượu, bia.
- Người chưa đủ 18 tuổi uống rượu, bia.
- Bán, cung cấp, khuyến mại rượu, bia cho người chưa đủ 18 tuổi.
- Sử dụng lao động là người chưa đủ 18 tuổi trực tiếp tham gia vào việc sản xuất, mua bán rượu, bia.
- Cản bộ, công chức, viên chức, người lao động trong các cơ quan, tổ chức, sĩ quan, hạ sĩ quan, quân nhân chuyên nghiệp, chiến sĩ, người làm việc trong lực lượng vũ trang nhân dân, học sinh, sinh viên uống rượu, bia ngay trước, trong giờ làm việc, học tập và nghỉ giữa giờ làm việc, học tập.
- Điều khiển phương tiện giao thông mà trong máu hoặc hơi thở có nồng độ cồn.
- Quảng cáo rượu có độ cồn từ 15 độ trở lên.
- Cung cấp thông tin không chính xác, sai sự thật về ảnh hưởng của rượu, bia đối với sức khỏe.
- Khuyến mại trong hoạt động kinh doanh rượu, bia có độ cồn từ 15 độ trở lên; sử dụng rượu, bia có độ cồn từ 15 độ trở lên để khuyến mại dưới mọi hình thức.

**ĐỊA ĐIỂM KHÔNG UỐNG RƯỢU, BIA
(Điều 10, Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia năm 2019)**

- Cơ sở y tế.
- Cơ sở giáo dục trong thời gian giảng dạy, học tập, làm việc.
- Cơ sở, khu vực chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành cho người chưa đủ 18 tuổi.
- Cơ sở cai nghiện, cơ sở giáo dục bắt buộc, trường giáo dưỡng, cơ sở giam giữ phạm nhân và cơ sở giam giữ khác.
- Cơ sở bảo trợ xã hội.
- Nơi làm việc của cơ quan nhà nước, tổ chức chính trị, tổ chức chính trị - xã hội, tổ chức chính trị xã hội - nghề nghiệp, đơn vị sự nghiệp công lập trong thời gian làm việc, trừ địa điểm được phép kinh doanh rượu, bia.
- Các địa điểm công cộng theo quy định của Chính phủ.

Hình 22: Một số quy định về luật phòng, chống tác hại của rượu bia

6. Thông điệp chính

- Không có ngưỡng an toàn cho uống rượu, bia.
- Người dưới 18 tuổi không được mua, bán, tham gia kinh doanh rượu, bia.
- Người dưới 18 tuổi không được uống rượu, bia.
- Trường học là một trong những địa điểm cấm bán và uống rượu, bia.

NỘI DUNG 3. Rượu, bia và thanh thiếu niên

Đối với thanh thiếu niên Việt Nam, việc sử dụng rượu, bia ngày càng tăng ở mức đáng báo động. Theo kết quả điều tra năm 2019 cho thấy trên 50% số thanh thiếu niên từ 10-24 tuổi đã từng sử dụng rượu, bia trong đó có 11% thanh thiếu niên đã sử dụng trung bình lớn hơn 2 đơn vị rượu, bia/1 ngày.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được các lý do mà thanh thiếu niên uống rượu, bia.
- (2). Liệt kê được các dấu hiệu nghiện rượu.

2. Thời gian: 30 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận phòng tranh “tại sao thanh thiếu niên uống rượu, bia”

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - *Tại sao thanh thiếu niên uống rượu, bia?*
 - *Người nghiện rượu có biểu hiện như thế nào? Họ sẽ có lời nói hay hành động gì?*
 - *Làm sao bạn biết nếu chính bạn đã nghiện rượu?*
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp kiến thức về các dấu hiệu nghiện rượu, tác động của rượu, bia với thanh thiếu niên và gia đình, cộng đồng.
- **Bước 3:** TTV phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa)
- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích.
- **Bước 5:** Nhận xét kết quả thảo luận và mở rộng nội dung thảo luận bằng các câu hỏi:

- *Bạn hãy đưa ra ví dụ về các yếu tố hoặc tình huống có thể khiến thanh thiếu niên uống rượu.*
 - *Tại sao bạn nghĩ rằng rượu có thể gây hứng thú cho Thanh thiếu niên?*
 - *Cho ví dụ về thời điểm bạn thấy một bạn nữ bắt đầu uống rượu.*
 - *Cho ví dụ về thời điểm bạn thấy một bạn nam bắt đầu uống rượu*
- **Bước 6:** TTV đưa ra các thông điệp chính bằng cách chiếu slide hoặc poster/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này (15 phút)

4.2. Trò chơi điền ô chữ về nghiện rượu, bia

- **Bước 1:** TTV giới thiệu về mục tiêu của trò chơi là tăng cường kiến thức về nghiện rượu, bia. Thời gian cho trò chơi là 10 phút.
- **Bước 2:** TTV hướng dẫn về cách chơi: TTV sẽ chiếu slide 1 đoạn văn (hoặc in ra giấy và phát cho các thành viên tham gia). Trong đoạn văn có một số khoảng trống được đánh theo số thứ tự. TTV hãy khuyến khích những người tham gia đọc và tìm từ để điền từ khoảng trống đó.

Nghiện rượu có hai phần:

- *Phụ thuộc về ... (1) : khi uống rượu, bia thường xuyên, cơ thể đã quen với tác dụng của nó. Người đó phải tiếp tục uống rượu để cảm thấy "... (2)". Nếu không họ sẽ có các triệu chứng ... (3) như run tay chân, buồn nôn, chóng mặt...*
- *Phụ thuộc ... (4): khi rượu, bia được sử dụng theo thói quen và tâm trí trở nên phụ thuộc vào các tác động và không cảm thấy có khả năng hoạt động nếu không có ... (5). Sự vắng mặt của ... (3) tạo ra cảm giác thèm ăn mãnh liệt, đặc biệt là khi bị ... (7).*

Đáp án: (1): Thể chất; (2): bình thường; (3): cai nghiện; (4): thể chất;
(5): rượu, bia; (6): rượu, bia; (7): căng thẳng.

- **Bước 3:** Dành thời gian người tham gia suy nghĩ và mời người tham gia trả lời. Nếu không có ai xung phong trả lời, TTV sẽ chỉ định một người bất kỳ trong nhóm trả lời. Người trả lời câu hỏi trước được phép chỉ định người trả lời câu hỏi tiếp theo.

- **Bước 4:** Kết thúc trò chơi, TTV yêu cầu 1 người tham gia đọc to nội dung sau khi các ô chữ đã được điền đầy đủ và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide về nghiện rượu (5 phút).

5. Các nội dung truyền thông

Tại sao thanh thiếu niên uống rượu, bia?

Có rất nhiều nguyên nhân, thông thường thanh niên uống rượu bia xuất phát từ nhiều trong số các nguyên nhân dưới đây:

- **Áp lực từ bạn bè:** Thanh thiếu niên luôn mong muốn được chấp nhận, hòa nhập vào nhóm bạn, nên thường khó nói không với những lời mời. Nếu bạn nói không khi bạn bè mời uống rượu bia, bạn bè có thể cười nhạo, chế giễu hay bắt nạt.
- **Dễ dàng tiếp cận với đồ uống có cồn:** Tại Việt Nam, có thể tìm thấy một nơi bán rượu hay bia một cách dễ dàng với các mức giá từ rẻ tới đắt. Người bán hàng thường không hỏi tuổi của người mua nên thanh thiếu niên dưới 18 tuổi dễ dàng mua được rượu, bia.
- **Thể hiện cái tôi cá nhân:** Uống rượu, bia; hút thuốc và dùng các dạng chất kích thích, gây nghiện khác là những điều mà thanh thiếu niên thường làm để chứng tỏ “Bạn làm được thì tôi cũng làm được”, “Tôi đã lớn”, “Tôi có thể tự giải quyết mọi chuyện”.
- **Ảnh hưởng từ người lớn:** Nếu thấy cha mẹ, thầy cô, ông bà... uống rượu, bia các em sẽ hiểu rằng rượu, bia không có gì nguy hại và bắt chước.
- **Tò mò:** Ở tuổi dậy thì, trẻ được tự chủ và ít bị giám sát hơn. Bên cạnh đó, mong muốn được khám phá những điều mới lạ nên các em muốn thử một lần cho biết.
- **Tìm cách để thư giãn, đối phó với căng thẳng, lo lắng và thất vọng:** Khi gặp chuyện buồn, nhiều người thường kiếm rượu, bia để giải tỏa và thanh thiếu niên cũng không ngoại lệ.
- **Nổi loạn:** Đôi khi thanh thiếu niên uống rượu, bia chỉ vì muốn khẳng định sự trưởng thành của bản thân.
- **Thiếu hiểu biết:** Cũng giống như thuốc lá, rượu, bia thường được quảng cáo là thức uống cho người sành điệu. Trẻ có thể bị ám thị bởi những suy nghĩ uống rượu, bia mới là đích thực “sống”.
- **Quan niệm lệch lạc:** “Uống rượu, bia là cách xã giao, là phương tiện giao tiếp/giao lưu không thể thiếu khi đi làm” và “Uống rượu, bia giúp tôi giao tiếp bản lĩnh hơn với bạn bè
- **Để có được lòng can đảm:** Đôi khi trẻ uống rượu, bia để làm những việc mà thường ngày không dám làm.

- **Văn hóa, thói quen:** Văn hóa ăn uống rượu/bia của người Việt khi mỗi dịp lễ, tết, gặp mặt, ma chay, cưới xin, đình đám... và quan niệm “Uống nhiệt tình, uống hết mình”, “Chưa say chưa về”, “Rượu bất khả ép-ép bất khả từ” mới thể hiện mến khách.



Hình 23: Thanh thiếu niên uống rượu, bia

Người nghiện rượu có biểu hiện như thế nào?

Thanh thiếu niên nghiện rượu, bia có các hành vi sau đây:

- Uống một mình.
- Uống nhiều hơn để cảm nhận tác dụng của rượu nếu họ đã phát triển khả năng chịu đựng cao
- Trở nên bạo lực hoặc tức giận khi bị hỏi về thói quen uống rượu
- Không ăn hoặc ăn rất ít.
- Bỏ bê vệ sinh cá nhân
- Nghỉ làm hoặc nghỉ học vì uống rượu
- Mất kết nối với bạn bè và gia đình.
- Không kiểm soát được lượng rượu bia uống vào
- Người có mùi rượu (vì rượu được bài tiết qua hơi thở, mồ hôi và nước tiểu)



Hình 24: Dấu hiệu của một người khi nghiện bia rượu

Khi bạn có các dấu hiệu sau thì bạn đã nghiện rượu:

- Thèm rượu.
- Các triệu chứng cai nghiện như run rẩy, buồn nôn và nôn
- Run rẩy (run rẩy không tự chủ) vào buổi sáng sau khi uống rượu
- Mất trí nhớ (quên) sau một đêm ngủ ngon.
- Các bệnh, chẳng hạn như nhiễm toan ceton do rượu (bao gồm các triệu chứng kiểu mất nước) hoặc xơ gan.

Nghiện rượu có hai phần:

- **Phụ thuộc về thể chất:** khi uống rượu, bia thường xuyên, cơ thể đã quen với tác dụng của nó. Người đó phải tiếp tục uống rượu để cảm thấy “bình thường”. Nếu không họ sẽ có các triệu chứng cai nghiện như run tay chân, buồn nôn, chóng mặt...
- **Phụ thuộc thể chất:** khi rượu, bia được sử dụng theo thói quen và tâm trí trở nên phụ thuộc vào các tác động và không cảm thấy có khả năng hoạt động nếu không có rượu, bia. Sự vắng mặt của rượu, bia tạo ra cảm giác thèm ăn mãnh liệt, đặc biệt là khi bị căng thẳng.

6. Thông điệp chính

- Thanh thiếu niên có thể nghiện rượu nhanh hơn người lớn.
- Sử dụng rượu, bia ở mức có hại trong thời niên thiếu có thể ảnh hưởng xấu đến sự tăng trưởng và phát triển thể chất.
- Thanh thiếu niên dễ bị say, khiến họ và cộng đồng của họ có nguy cơ bị tổn hại về thể chất, tinh thần hay bị lạm dụng tình dục.

NỘI DUNG 4. Phòng ngừa uống rượu, bia ở thanh thiếu niên

Hiện nay, Việt Nam là 1 trong các quốc gia có mức tiêu thụ rượu bia lớn. Đối với thanh thiếu niên, tình hình tiêu thụ rượu bia cũng ở mức đáng báo động. Do đó, các chuyên gia, bác sĩ khuyến cáo, việc kiểm soát quảng cáo khuyến mại rượu bia rất quan trọng trong việc hạn chế sử dụng rượu bia đối với thanh thiếu niên. Đồng thời, cần tạo một môi trường lành mạnh, bao gồm các chế tài để bảo vệ thanh thiếu niên trước việc sử dụng rượu bia ngoài ý muốn

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Biết cách từ chối khi được mời rượu, bia.
- (2). Hỗ trợ những người bạn biết cách từ chối khi được mời rượu, bia.
- (3). Nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề của người tham gia.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- In tình huống đóng vai
- Giấy, tài liệu in hoặc tờ rơi để phát cho những người tham gia
- Quà để tặng cho người tham gia trả lời đúng câu hỏi (nếu có)

4. Hoạt động:

4.1. Đóng vai, thảo luận nhóm về việc uống rượu, bia của thanh thiếu niên

- **Bước 1**- Chuẩn bị trước buổi truyền thông: TTV đưa ra tình huống và yêu cầu.

Mai và Tùng là bạn học cùng lớp cấp ba. Trong một buổi liên hoan chia tay hết cấp ba, các bạn nam trong lớp cùng thống nhất uống rượu với tiêu chí “Không say không về”. Tùng cũng do dự nhưng buộc phải hoàn thành vì tất cả các bạn trong lớp đều làm như vậy. Hôm đó dưới sự cổ vũ của các bạn trong lớp, sau khi uống rượu, Tùng đã bày tỏ tình cảm với Mai, nhưng Mai đã từ chối với lý do Tùng chưa chứng trạc. Những ngày sau, bạn bè rủ Tùng đi nhậu thường xuyên để tăng cường lượng cũng như để thể hiện mình là người lớn.

Yêu cầu: Hãy phát triển câu thoại và tham gia đóng vai Tùng và những người bạn trong tình huống trên với mục tiêu: Nêu được những lý do có thể dẫn đến việc Tùng bắt đầu uống rượu và cách Tùng từ chối bạn bè.

- **Bước 2-** Tại buổi truyền thông: TTV giới thiệu tình huống, mời 1 người tham gia đóng vai Tùng và 5 người tham gia đóng vai bạn cùng lớp của Tùng. Hội thoại xoay quanh chủ đề các bạn của Tùng rủ Tùng đi nhậu và Tùng từ chối hay chấp nhận lời mời, tùy theo nhóm quyết định. Thời gian chuẩn bị 5 phút, thời gian thực hiện hội thoại của Tùng và các bạn là 10 phút.
- **Bước 3:** Kết thúc hội thoại, TTV hỏi người tham gia tại sao Tùng lại uống rượu? Những lý do khiến Tùng uống rượu có thực tế không? Có những lý do nào khác dẫn đến việc uống rượu của giới trẻ hiện nay? Thanh thiếu niên cần từ chối như thế nào khi được người khác mời rượu? Với mỗi câu hỏi, dành thời gian cho người tham gia trả lời.
- **Bước 4:** TTV tóm tắt các câu trả lời và bổ sung các lý do dẫn đến việc uống rượu cũng như cách từ chối rượu, bia khi được mời.

4.2. *Viết thư cho chính mình*

- **Bước 1:** TTV yêu cầu những người tham gia với tư cách cá nhân tự viết một lá thư, bày tỏ suy nghĩ của họ về rượu, tầm quan trọng của việc hạn chế uống rượu hoặc hoàn toàn không uống rượu và cách họ có thể làm điều này.

Gửi đến tôi,

1. **KIẾN THỨC:** *Bây giờ tôi đã biết sự nguy hiểm của việc sử dụng rượu, đặc biệt là với số lượng lớn....*
2. **SUY NGẪM 1:** *Tôi có thể đã làm tổn thương bạn rồi, và điều này là do....(nguyên nhân sử dụng rượu bia)*
SUY NGẪM 2: *Tôi có thể gặp rủi ro vì sử dụng rượu như.....(rủi ro khi sử dụng rượu bia)*
[Chọn suy ngẫm 1 hoặc suy ngẫm 2]
3. **LỜI HỨA:** *Từ giờ trở đi tôi sẽ cố gắng hết sức...*



Hình 25: Viết thư về chủ đề phòng chống sử dụng rượu, bia quá

Người tham gia nên sử dụng nhiều bút màu và trang trí bằng hình ảnh/đồ họa tùy thích

- **Bước 2:** Sau 5 phút, yêu cầu những người tình nguyện chia sẻ bức thư của họ
- **Bước 3:** Dẫn dắt một cuộc thảo luận chung và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc poster/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này (10 phút)

Lưu ý: Đối với những người tham gia không thể viết thư thì có thể vẽ tranh.

5. Nội dung truyền thông

Làm thế nào để từ chối uống rượu bia khi bạn bè mời

- Hãy kết bạn với những người không uống rượu, bia
- Bạn hãy nhớ rằng không chỉ một mình bạn, rất nhiều vị thành niên cảm thấy bị ép buộc uống rượu. Nhưng rất nhiều người đã biết cách từ chối. Ví dụ bạn có thể nói:
 - Tớ đã thử rồi, tớ bị nôn, tớ bị dị ứng, hoặc tớ không thích.
 - Lát nữa tớ có việc tớ không thể uống rượu.
 - Uống rượu làm tớ mất bình tĩnh, dễ tai nạn giao thông tớ không muốn.
 - Tớ đang dùng thuốc trị bệnh, bác sĩ bảo kiêng rượu, bia.
- Bạn có thể nhắc lại những điều đó rồi chuyển sang chủ đề khác.
- Cương quyết nhưng thật thân mật từ chối để mọi người nghĩ là bạn nói thật, không ép uống nữa.
- Nếu các cách trên thất bại, bạn có thể nói với mọi người rằng bạn phải đi.
- Nếu là bạn tốt của bạn họ sẽ hiểu bạn và tôn trọng quyết định của bạn. Nếu không, thà chấm dứt tình bạn còn hơn để bản thân bị xô đẩy vào việc mà mình không muốn và có thể gây hại cho sức khỏe và tương lai của bạn.



Hình 26: Hãy biết cách để từ chối việc sử dụng rượu bia

6. Thông điệp chính

- Trước 18 tuổi tuyệt đối không uống rượu bia.
- Biết cách từ chối để không bị lôi kéo, ép buộc uống rượu bia mới thực sự là người có bản lĩnh.

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề lựa chọn: “Nói không với rượu, bia”

1. Mục tiêu:

Sau sự kiện truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Đánh giá đúng các yếu tố có thể thúc đẩy thanh thiếu niên uống rượu, bia.
- (2.) Liệt kê được những tác hại rượu, bia đối với thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 45 phút

3. Hình thức: Đóng vai và thảo luận chung hoặc chiếu video về nội dung này và thảo luận chung

4. Chuẩn bị:

- Xây dựng kế hoạch, chương trình hoạt động.
- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện, nhân sự cần thiết cho hoạt động (nếu hoạt động giao lưu thì cần mời chuyên gia, người trong cuộc).
- Thông báo chủ đề, thời gian, khách mời (nếu có) cho thanh thiếu niên.
- Lưu ý: TTV tham khảo kịch bản “Thằng hèn” trong Cẩm nang kịch tương tác.

(Có thể chiếu Video: “**Vượt qua thách thức**”)



5. Tiến hành

- **Bước 1:** TTV giới thiệu mục đích, ý nghĩa buổi sinh hoạt dưới cờ; giới thiệu chuyên gia, khách mời (nếu có).
- **Bước 2:** TTV nêu tình huống trong kịch bản “Thằng hèn” trong Cẩm nang kịch tương tác.
- **Bước 3:** Mời một số người tham gia vào các nhóm như nhóm gia đình, bạn bè, trường học hay đồng nghiệp, cộng đồng. Ít nhất năm người trong mỗi nhóm.
- **Bước 4:** TTV phân vai. Khuyến khích những người tham gia thử và đóng vai thực tế nhất có thể.
- **Bước 5:** Dành cho người tham gia 15 phút để lên kế hoạch đóng vai, sau đó yêu cầu từng nhóm trình bày.

- **Bước 6:** Dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về các điểm chính theo các chủ đề sau:
 - *Các vấn đề nêu ra ở đây thực tế như thế nào? Bạn đã gặp tình huống này chưa?*
 - *Những lý do nào có thể khiến thanh thiếu niên uống rượu, bia?*
 - *Làm thế nào để từ chối lời mời, xúi giục uống rượu, bia?*
- **Bước 7:** Nhận xét và đưa ra các thông điệp về uống rượu, bia của thanh thiếu niên bằng cách trình chiếu các slide hoặc phát tờ rơi cho người tham gia.

Lưu ý: Nếu không thực hiện bài tập đóng vai, TTV có thể chiếu video “Vượt qua thách thức”

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Bạn hãy nêu 4 vấn đề sức khỏe thường gặp ngay sau khi uống rượu, bia?

Câu 2: Bạn hãy nêu 4 vấn đề sức khỏe lâu dài có thể gặp phải khi sử dụng rượu, bia?

Câu 3: Theo bạn, sử dụng rượu, bia có thể có những tác hại gì đối với gia đình?

- a) Không gây hại.
- b) Gia tăng bạo lực gia đình.

Câu 4: Theo bạn, sử dụng rượu, bia có thể có những tác hại gì tới xã hội?

- a) Có thể tăng khả năng mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục, có con ngoài ý muốn.
- b) Tai nạn giao thông.
- c) Tự tử.
- d) Bạo lực.
- e) Ấu dâm.
- f) Tất cả các đáp án trên.

Câu 5: Theo bạn, đơn vị cồn được hiểu như thế nào?

Câu 6: Công thức tính một đơn vị cồn như thế nào?

Câu 7: Theo bạn, ngưỡng an toàn của uống rượu, bia là thế nào?

Câu 8: Theo bạn, sử dụng rượu bia ở mức ít nguy hại là như thế nào?

- a) Nam dưới..... đơn vị/ ngày, không quá 5 ngày/ tuần.
- b) Nữ dưới..... đơn vị/ ngày, không quá 5 ngày/ tuần.

Câu 9: Theo bạn, một lần uống rượu, bia như thế nào là nguy hại?

Câu 10: Bạn hãy nêu 5 lý do mà thanh thiếu niên uống rượu, bia phổ biến nhất.

Câu 11: Bạn hãy khoanh vào câu trả lời đúng hai sai về biểu hiện của người nghiện rượu

- | | | |
|---|---|---|
| a) Trở nên khỏe mạnh hơn | Đ | S |
| b) Trở nên tức giận khi bị hỏi về thói quen uống rượu | Đ | S |
| c) Không ăn hoặc ăn rất ít | Đ | S |
| d) Ngại vệ sinh cá nhân | Đ | S |
| e) Mất kết nối với bạn bè và gia đình | Đ | S |
| f) Kiểm soát tốt lượng rượu bia uống vào | Đ | S |

Câu 12: Bạn hãy nêu 3 dấu hiệu để nhận biết bản thân đã nghiện rượu?

Câu 13: Khi được mời uống rượu, bia, bạn hãy nêu 3 ví dụ về câu từ chối?

Câu 14: Bạn hãy nêu các biện pháp để tránh uống rượu, bia?

ĐÁP ÁN

Câu 1: 4 trong số các ý sau:

- Nói lắp.
- Buồn ngủ, nhức đầu, ù tai, nhìn mờ.
- Nôn, tiêu chảy, đau dạ dày.
- Khó thở.
- Hôn mê.
- Giảm nhận thức.
- Mất trí nhớ tạm thời
- Mất kiểm soát về các hành vi

Câu 2: 4 trong số các ý sau

- Bệnh tim mạch và đái tháo đường
- Ung thư
- Rối loạn tâm thần kinh
- Bệnh về đường tiêu hóa
- Đối với nữ giới, có thể dẫn tới vô sinh, sảy thai, dị dạng hoặc tổn thương bào thai.
- Đối với nam giới: suy giảm khả năng tinh dục, yếu sinh lý, ảnh hưởng tới số lượng và chất lượng của tinh trùng.
- Suy giảm miễn dịch, dẫn tới tăng nguy cơ mắc các bệnh như viêm phổi, lao...

Câu 3: b

Câu 4: f

Câu 5: Đơn vị cồn là đơn vị đo lường dùng để quy đổi rượu, bia và đồ uống có cồn khác với nồng độ khác nhau về lượng cồn nguyên chất.

Câu 6: Đơn vị cồn = Dung tích (ml) x Nồng độ (%) x 0,79 (hệ số quy đổi)

Câu 7: Ngưỡng an toàn của rượu, bia là không uống.

Câu 8: a: 2; b: 1

Câu 9: 6 đơn vị cồn.

Câu 10: 5 trong các lý do sau:

- Áp lực từ bạn bè
- Dễ dàng tiếp cận với đồ uống có cồn
- Thể hiện cái tôi cá nhân
- Ảnh hưởng từ người lớn
- Tìm cách để thư giãn, đối phó với căng thẳng, lo lắng và thất vọng
- Nổi loạn
- Thiếu hiểu biết
- Quan niệm lệch lạc

- Tò mò
- Để có được lòng can đảm
- Văn hóa, thói quen

Câu 11: a,f: Sai b,c,d,e: Đúng

Câu 12: 3 trong các ý sau

- Thèm rượu.
- Các triệu chứng cai nghiện như run rẩy, buồn nôn và nôn
- Run rẩy (run rẩy không tự chủ) vào buổi sáng sau khi uống rượu
- Mất trí nhớ (quên) sau một đêm ngủ nhậu nhẹt.
- Các bệnh, chẳng hạn như nhiễm toan ceton do rượu (bao gồm các triệu chứng kiểu mất nước) hoặc xơ gan.

Câu 13: Có thể nhiều cách trả lời, ví dụ:

- Tớ đã thử rồi, tớ bị nôn, tớ bị dị ứng, hoặc tớ không thích.
- Lát nữa tớ có việc tớ không thể uống rượu.
- Uống rượu làm tớ mất bình tĩnh, dễ tai nạn giao thông tớ không muốn.
- Tớ đang dùng thuốc trị bệnh, bác sĩ bảo kiêng rượu, bia.

Câu 14: Các biện pháp để tránh uống rượu, bia

- Kết bạn với những người không uống rượu, bia.
- Khi được mời uống rượu, bia biết cách từ chối cương quyết nhưng khéo léo, mềm mỏng.
- Hoặc chuyển sang chủ đề khác.
- Có thể nói với mọi người rằng bạn phải đi.

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia xem họ đã học được gì từ học phần này. Tìm kiếm những thông tin mới từ người tham gia. Điềm lại các nội dung truyền thông từ về chủ đề không uống rượu, bia và đảm bảo rằng những người tham gia đã đạt được mục tiêu của họ.
2. Cung cấp cho người tham gia giấy ghi chú. Yêu cầu người tham gia viết:
 - a. Người tham gia viết về những điều họ có thể làm để để ngừng hoặc giảm việc sử dụng rượu bia hoặc ngăn chặn việc sử dụng rượu bia. Yêu cầu họ dán lên tường, sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì họ đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để khẳng định những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan rượu, bia, đặc biệt là đối với những thanh thiếu niên và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và điều kiện của của họ.
 - b. Người tham gia có thể viết những câu hỏi hoặc thắc vào giấy và dán lên tường.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên những nội dung trong các tờ giấy đã được dán lên tường. Hãy đảm bảo rằng các câu hỏi của người tham gia được trả lời đầy đủ và người tham gia hiểu được các nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AtraZeneca (Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Quốc hội, Luật số 44/2019/QH14 Luật phòng chống tác hại rượu, bia
- WHO, Key fact, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

CHƯƠNG 4. DINH DƯỠNG LÀNH MẠNH

NỘI DUNG 1. Nhu cầu dinh dưỡng

Cùng với sự phát triển, đô thị hóa, hiện đại hóa đã làm thay đổi nhanh chóng lối sống và chế độ ăn uống, sinh hoạt. Lối sống hiện đại làm cho con người ít vận động hơn, ăn các thức ăn nhanh, đồ uống có sẵn chứa nhiều muối, đường... làm gia tăng tình trạng thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, đái tháo đường và ung thư. Dinh dưỡng giữ vị trí hàng đầu, là một yếu tố quyết định chính có thể điều chỉnh được để làm giảm các bệnh không lây nhiễm.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được nguyên tắc chung về một chế độ dinh dưỡng lành mạnh.
- (2). Trình bày được 4 nhóm thực phẩm chính và lợi ích của chúng.
- (3). Phân biệt được chất béo có lợi và chất béo có hại.
- (2). Trình bày được nhu cầu dinh dưỡng của một người.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Phần thưởng cho người tham gia trả lời đúng, nhanh các câu hỏi (nếu có).

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận phòng tranh về thực phẩm và dinh dưỡng

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - *Bạn hãy cho biết nguyên tắc chung về chế độ dinh dưỡng?*
 - *Bạn biết gì về các nhóm thực phẩm chính? Bạn có thể cho ví dụ về các loại thực phẩm trong mỗi nhóm này không?*
 - *Chúng ta lấy năng lượng từ đâu? Mỗi người sẽ cần bao calo phù hợp như thế nào?*
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp kiến thức về các chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho cá nhân và gia đình.

- **Bước 3:** Phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa).
- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích.
- **Bước 5:** TTV điều hành một cuộc thảo luận ngắn với các nội dung:
 - *Bạn thường ăn hoặc uống gì trong một ngày bình thường?*
 - *Bạn bè hoặc gia đình của bạn có gặp khó khăn khi tiếp cận thực phẩm hoặc đồ uống tốt cho sức khỏe không?*
 - *Chế độ ăn uống của bé gái/phụ nữ và bé trai/nam giới giống/khác nhau như thế nào trong cộng đồng của bạn?*
- **Bước 6:** TTV nhận xét kết quả thảo luận và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in nội dung từ “hộp thông tin”.

4.2. Trò chơi phân loại thực phẩm có lợi và thực phẩm không có lợi

Mục đích của trò chơi để người tham gia phân biệt được thực phẩm có lợi và thực phẩm không có lợi.

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành 3 nhóm. Nhóm 1 có số lượng người bằng tổng số người của nhóm 2 và 3. Nhóm 2 và nhóm 3 có số người bằng nhau.
- **Bước 2:** TTV chuẩn bị các tờ giấy, trên đó có ghi các loại thực phẩm và đồ uống tốt/không tốt cho sức khỏe, cách chế biến tốt/không tốt cho sức khỏe. TTV dính các tờ giấy này vào lưng của các thành viên của nhóm 1. Cho nhóm 1 đứng xếp thành vòng tròn và quay lưng vào nhau.
- **Bước 3:** TTV giao nhiệm vụ cho các thành viên nhóm 2 tìm và đưa các thành viên nhóm 1 mang mảnh giấy có ghi các hành vi dinh dưỡng tốt về nhóm của mình. Nhiệm vụ của nhóm 3 là tìm và đưa các thành viên nhóm 1 mang mảnh giấy có ghi các hành vi dinh dưỡng không tốt không tốt cho sức khỏe về nhóm của mình. Thời gian cho mỗi đội là 5 phút.
- **Bước 4:** TTV xác nhận các câu trả lời đúng cho mỗi đội. TTV nêu những thực phẩm có lợi/không có lợi cho sức khỏe, đặc biệt về những vấn đề phổ biến như đồ ăn nhanh và chất béo.
- **Bước 5:** TTV điều hành một thảo luận ngắn với những câu hỏi như:
 - *Tại sao những thực phẩm này thuộc nhóm 3 tìm ra là thực phẩm không lành mạnh/không có lợi?*
 - *Hậu quả của việc ăn những thực phẩm không lành mạnh/không có lợi như thế nào?*

- **Bước 6:** Kết thúc thảo luận TTV chiếu slide hoặc in nội dung từ “hộp thông tin”.

4.3. Trò chơi điền ô chữ về các loại chất béo

- **Bước 1:** TTV giới thiệu về mục tiêu của trò chơi phân biệt chất béo có lợi và chất béo không có lợi. Thời gian cho trò chơi là 10 phút.
- **Bước 2:** TTV hướng dẫn về cách chơi: TTV sẽ chiếu slide 1 đoạn văn (hoặc in ra giấy và phát cho các thành viên tham gia). Trong đoạn văn có một số khoảng trống được đánh theo số thứ tự. TTV hãy khuyến khích những người tham gia đọc và tìm từ để điền từ khoảng trống đó.

Có ba loại chất béo:

- Chất béo ... (1) có trong quả bơ, các loại hạt, dầu thực vật, dầu cá hoặc quả óc chó. Đây là chất béo lành mạnh và có lợi nhất
- Chất béo... (2) được tìm thấy trong thịt, bơ, kem, pho mát và dầu dừa. Những thứ này có thể làm tăng mức (3) nên ăn ở mức... (4).
- Chất béo ... (5) là chất béo đã được thay đổi bằng quá trình hydro hóa để tăng thời hạn sử dụng và có trong thực phẩm như bánh pizza đông lạnh, bánh nướng, bánh quy, bơ thực vật. Chất béo này làm tăng mức (6) và được xác định là một trong những chất phụ gia thực phẩm nguy hiểm nhất, do đó đây là thực phẩm nên... (7).

Đáp án: (1): không bão hòa; (2): béo bão hòa ; (3): cholesterol; (4): hạn chế; (5): chuyển hóa; (6): cholesterol; (7): tránh.

- **Bước 3:** Dành thời gian người tham gia suy nghĩ và mời người tham gia trả lời. Nếu không có ai xung phong trả lời, TTV sẽ chỉ định một người bất kỳ trong nhóm trả lời. Người trả lời câu hỏi trước được phép chỉ định người trả lời câu hỏi tiếp theo.
- **Bước 4:** Kết thúc trò chơi, TTV yêu cầu người tham gia đọc to nội dung thông tin về các loại chất béo (5 phút).

5. Nội dung truyền thông

Nguyên tắc chung về chế độ dinh dưỡng lành mạnh

- Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh nên bao gồm đầy đủ 4 nhóm thực phẩm chính:
 - a. Tinh bột,

- b. Chất đạm,
- c. Vitamin và khoáng chất,
- d. Chất béo.

4 NHÓM THỰC PHẨM CHÍNH



Hình 27: Bốn nhóm thực phẩm chính

- Tổng lượng chất béo không được vượt quá 30% tổng năng lượng ăn vào, với lượng chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa ở mức tối thiểu.
- Tránh thực phẩm chế biến sẵn (đồ ăn vặt) và đồ uống có ít giá trị dinh dưỡng, vì chúng thường chứa hàm lượng muối và đường cao, đồng thời hàm lượng chất dinh dưỡng hữu ích rất thấp
- Dinh dưỡng 'cân bằng' có sự kết hợp lý tưởng của các chất dinh dưỡng để cung cấp cho bạn năng lượng, bảo vệ khỏi bệnh tật và phát triển khỏe mạnh.

Lợi ích của bốn nhóm thực phẩm chính

Nhóm thực phẩm	Ví dụ	Lợi ích	Ghi nhớ
Rau xanh và trái cây	Rau muống, rau ngót, rau đay, rau dền, rau muống, bắp cải, súp lơ...	Chứa khoáng chất và vitamin có thể tăng cường hệ thống miễn dịch. Những loại có màu xanh đậm, đỏ và cam cũng chứa vitamin C, chất xơ và canxi.	Khuyến nghị mỗi người nên ăn 05 đơn vị mỗi ngày, mỗi đơn vị tương đương 80 g rau/trái cây.

	<p>Các loại rau gia vị như: mùi, tía tô, húng, thì là</p> <p>Các loại quả như dưa hấu, nhãn, vải, xoài, cam...</p>		
Tinh bột	Bao gồm gạo, bánh mì, khoai tây, mì và mì ống	Tinh bột (carbohydrate) để cung cấp năng lượng cho cơ thể.	Sử dụng ngũ cốc nguyên hạt chưa qua chế biến như bánh mì nguyên hạt, gạo lứt và bột yến mạch
Chất đạm	Thịt, hải sản, trứng, đậu và các loại hạt.	Protein rất quan trọng để xây dựng và hoạt động các cơ quan, bao gồm cả hệ thống miễn dịch và cơ bắp.	Trong khẩu phần ăn cần tối thiểu là 1/3 hoặc tốt hơn là 1/2 đạm/tổng số là đạm động vật.
Chất béo	Dầu, mỡ, bơ, phô mai	Chất béo cung cấp năng lượng, hỗ trợ hoạt động của các cơ quan và quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Chúng là nguồn dự trữ năng lượng, là chất cần thiết để xây dựng và duy trì màng tế bào, duy trì nhiệt độ cơ thể, thúc đẩy chức năng miễn dịch, duy trì sức khỏe của da và tóc	Tăng cường chất béo không bão hòa như có trong quả bơ, các loại hạt, dầu thực vật, dầu cá hoặc quả óc chó. Hạn chế chất béo bão hòa trong thịt, bơ, kem, phô mát. Tránh chất béo chuyển hóa.

Chúng ta lấy năng lượng từ đâu

- Calo là đơn vị đo năng lượng, năng lượng tiêu hao qua ăn uống và hoạt động thể lực. Cơ thể cần calo (năng lượng) để tồn tại. Không có năng lượng, các tế bào và cơ quan của chúng ta (chẳng hạn như tim, phổi hoặc thận) sẽ không hoạt động.
- Chúng ta lấy năng lượng từ ba nguồn chính: Tinh bột, Chất đạm, Chất béo.

Mỗi người sẽ cần lượng calo như thế nào là phù hợp?

- Mỗi người thực sự cần bao nhiêu calo: năng lượng không sử dụng được 'tích trữ' trong cơ thể và dẫn đến tăng cân; không đủ năng lượng dẫn đến giảm cân và chức năng cơ thể hoạt động kém. Chúng ta cần bao nhiêu calo tùy thuộc vào độ tuổi,

giới tính, chiều cao và loại hoạt động (lối sống năng động đòi hỏi lượng calo cao hơn).

- Năng lượng nạp vào (calo) phải cân bằng với năng lượng tiêu hao.
- Nhu cầu năng lượng cho nam và nữ (kcalo)

Giới	Tuổi	Lao động nhẹ	Lao động vừa	Lao động nặng
Nữ giới	4-8 tuổi	1.200	1.400- 1.600	1.400- 1.800
	9- 13 tuổi	1.600	1.600- 2.000	1.800- 2.200
	14- 18 tuổi	1.800	2.000	2.400
	19- 30	2.000	2.000- 2.200	2.400
	31- 50	1.800	2.000	2.200
	51+	1.600	1.800	2.000- 2.200
Nam giới	4-8 tuổi	1.400	1.400- 1.600	1.600- 2.000
	9- 13 tuổi	1.800	1.800 -2.200	2.200- 2.600
	14- 18 tuổi	2.200	2.400- 2.800	2.800- 3.200
	19- 30	2.400	2.600- 2.800	3.000
	31- 50	2.200	2.400- 2.600	2.800- 3.000
	51+	2.000	2.200- 2.400	2.400-2.800

Tại sao thức ăn nhanh là thực phẩm không lành mạnh?

Loại thực phẩm	Tại sao chúng là thực phẩm không lành mạnh	Hậu quả
Đồ uống có đường như coca, trà ngọt, đồ uống có hương vị.	Có nhiều đường, nhiều năng lượng (calo).	Tăng cân, béo phì.
Hầu hết các loại pizza	Nhiều năng lượng (calo), chất béo chuyển hóa và thịt chế biến sẵn	Tăng cân, béo phì
Khoai tây chiên	Đây là loại khoai tây chứa nhiều calo, chứa acrylamit (có thể gây ung thư) hình thành khi khoai tây được chiên, nướng hoặc quay. Có thể có nhiều muối.	Tăng cân, béo phì, tăng huyết áp, nguy cơ mắc một số bệnh ung thư cao hơn.

Hầu hết các loại thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn vặt bánh ngọt và bánh quy.	Ít chất dinh dưỡng nhưng chứa nhiều đường, chất béo chuyển hóa và muối.	Tăng cân, béo phì, tăng huyết áp, nguy cơ mắc một số bệnh ung thư cao hơn.
Đồ ăn nhanh như Hamburger, xúc xích	Ít chất dinh dưỡng, bao gồm các thực phẩm chế biến cao, thêm muối và chất béo chuyển hóa.	Tăng cân, béo phì, tăng huyết áp, nguy cơ mắc một số bệnh ung thư cao hơn.
Ngũ cốc nhiều đường (thường dành cho trẻ em/thanh niên)	Nhiều đường và chất xơ của hạt ngũ cốc bị hạn chế do quá trình chế biến.	Tăng cân, béo phì.

Các loại chất béo

Có ba loại chất béo:

- **Chất béo không bão hòa:** Có trong quả bơ, các loại hạt, dầu thực vật, dầu cá hoặc quả óc chó. Đây là chất béo lành mạnh và có lợi nhất
- **Chất béo bão hòa:** Được tìm thấy trong thịt, bơ, kem, pho mát và dầu dừa. Đây là chất béo không có lợi. Những thứ này có thể làm tăng mức cholesterol nên ăn ở mức hạn chế.
- **Chất béo chuyển hóa:** Là chất béo đã được thay đổi bằng quá trình hydro hóa để tăng thời hạn sử dụng và có trong thực phẩm như bánh pizza đông lạnh, bánh nướng, bánh quy, bơ thực vật. Chất béo chuyển hóa làm tăng mức cholesterol và được xác định là một trong những chất phụ gia thực phẩm nguy hiểm nhất, do đó đây là thực phẩm nên tránh.



Hình 28: Chất béo có lợi và chất béo có hại

6. Thông điệp chính

- Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh nên bao gồm đầy đủ 4 nhóm thực phẩm chính: tinh bột, chất đạm, vitamin và khoáng chất và chất béo.
- Một chế độ dinh dưỡng 'cân bằng' cung cấp đủ năng lượng, phòng ngừa bệnh tật và giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh.

NỘI DUNG 2. Ảnh hưởng của chế độ dinh dưỡng đến sức khỏe

Dinh dưỡng không hợp lý bao gồm ăn thiếu rau, trái cây, ăn nhiều muối, nhiều chất béo có liên quan mật thiết đến bệnh không lây nhiễm.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được những vấn đề sức khỏe thường gặp liên quan đến chế độ dinh dưỡng không hợp lý.
- (2). Trình bày được cách tính chỉ số BMI và tình trạng dinh dưỡng.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Cân và thước dây để đo chiều cao (nếu có).
- Một số quà để tặng cho người tham gia trả lời các câu hỏi đúng và nhanh (nếu có).

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận nhóm phòng tranh về hậu quả của chế độ dinh dưỡng không hợp lý

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - *Vấn đề dinh dưỡng thường gặp ở thanh thiếu niên là gì?*
 - *Hậu quả của một chế độ ăn uống không lành mạnh/không hợp lý là gì?*
 - *Làm thế nào để biết một người có cân nặng bình thường hay suy dinh dưỡng hay thừa cân, béo phì?*
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp cho người tham gia kiến thức về hậu quả của một chế độ dinh dưỡng không hợp lý/ lành mạnh.
- **Bước 3:** Phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa).
- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích.
- **Bước 5:** Nhận xét kết quả thảo luận và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in nội dung từ “hộp thông tin”.

4.2. Thực hành xác định BMI và tình trạng dinh dưỡng

- **Bước 1:** TTV thuyết trình cách xác định tình trạng dinh dưỡng thông qua xác định chỉ số khối cơ thể (BMI) (xem nội dung trong hộp thông tin để chuẩn bị cho bài thuyết trình).
- **Bước 2:** TTV mời một số người tham gia lên để đo chiều cao, cân nặng (xem hướng dẫn trong phụ lục). Nếu không có cân và thước dây, TTV hỏi cân nặng và chiều cao của một số người tham gia.
- **Bước 3:** TTV làm mẫu cách tính BMI cho một số người tham gia và yêu cầu mọi người tự tính BMI cho mình.
- **Bước 4:** TTV xác định tình trạng dinh dưỡng cho một số người tham gia.
 - *Với người từ 18 tuổi trở lên, xác định tình trạng dinh dưỡng theo ngưỡng chung của quốc tế hoặc ngưỡng của Châu Á.*
 - *Với người dưới 18 tuổi, tra Z-score*
(Xem hộp thông tin ở dưới).
- **Bước 5:** TTV điều hành một cuộc thảo luận ngắn về tình trạng dinh dưỡng.

5. Nội dung truyền thông

Vấn đề dinh dưỡng thường gặp của thanh thiếu niên bao gồm:

- **Thiếu dinh dưỡng:** Thiếu dinh dưỡng trong chế độ ăn dẫn đến suy dinh dưỡng thiếu hụt các vitamin và khoáng chất thiết yếu, dễ bị bệnh tật và tử vong hơn.
- **Thừa dinh dưỡng:** Khi có sự mất cân bằng giữa năng lượng nạp vào (quá nhiều) và năng lượng tiêu hao (quá ít). Tiêu thụ thực phẩm và đồ uống nhiều đường và chất béo và ít hoạt động thể chất là những nguyên nhân dẫn đến thừa dinh dưỡng. Những người thừa dinh dưỡng sẽ dẫn đến thừa cân, béo phì.
- **Dinh dưỡng sai:** Đây là trường hợp một người ăn thực phẩm hoặc đồ uống về không tốt cho sức khỏe (thức ăn nhanh), cung cấp ít giá trị dinh dưỡng nhưng có nhiều thành phần gây rủi ro đáng kể cho sức khỏe.

Đánh giá tình trạng dinh dưỡng

Cách thông thường để đánh giá tình trạng dinh dưỡng là đo chỉ số khối cơ thể (BMI). Chỉ số BMI là cân nặng của một người (tính theo kg chia cho bình phương chiều cao của họ (tính theo mét)).

Cách tính BMI như sau :

$$BMI = \frac{\text{cân nặng (kg)}}{\text{chiều cao x chiều cao (m)}}$$

Chiều cao thường được đo bằng cm, nên phải đổi bằng mét

VD: Cân nặng = 68kg, chiều cao = 165cm (1.65m)

$$BMI = \frac{68}{1.65 \times 1.65} = 24.98$$

- Theo phân loại quốc tế, với người từ 18 tuổi trở lên, chỉ số BMI lý tưởng là mức 18,5 – 25. Phân loại tình trạng dinh dưỡng như sau:

Bảng phân loại tình trạng dinh dưỡng theo BMI của WHO

Phân loại	BMI (Kg/m ²)	
	Châu Á-Thái Bình Dương	Châu Âu
Thiếu cân	≤ 18.5	≤ 18.5
Bình thường	18.5-23	18.5-25
Thừa cân	23-25	25-30
Béo phì	≥ 25	≥ 30

- Với thanh thiếu niên: Đánh giá theo Z-Score BMI theo tuổi

< - 2SD	Suy dinh dưỡng
- 2SD < Z-Score < +1 SD	Bình thường
>1 SD	Thừa cân
>2 SD	Béo phì

Cách tra Z-Score của người từ 5- 19 tuổi:

Đối với nam:



Đối với nữ:



Hậu quả của chế độ dinh dưỡng không lành mạnh/không hợp lý

- Theo nghiên cứu năm 2017, chế độ dinh dưỡng không hợp lý là yếu tố nguy cơ gây ra 20% số ca tử vong trên toàn thế giới. Trong đó, ăn nhiều muối là yếu tố nguy cơ quan trọng nhất trong chế độ ăn uống.
- Chế độ ăn uống không lành mạnh có thể dẫn đến thiếu hụt các vitamin và khoáng chất thiết yếu:
 - Thiếu i-ốt – có thể dẫn đến các vấn đề trong thời kỳ mang thai và chậm phát triển tâm thần vận động ở trẻ em.
 - Thiếu vitamin A – liên quan đến các bệnh về mắt ở trẻ nhỏ
 - Thiếu kẽm – liên quan đến tình trạng chậm lớn ở trẻ em,
 - Thiếu máu do thiếu sắt – sắt cần thiết để phát triển các tế bào hồng cầu (vận chuyển oxy đi khắp cơ thể). Thiếu sắt dẫn đến thiếu máu. Vấn đề này đặc biệt quan trọng đối với bé gái trong thời kỳ kinh nguyệt cũng như đối với phụ nữ trong giai đoạn mang thai
- Chế độ ăn uống không lành mạnh cũng có thể dẫn đến các vấn đề sau:
 - Thiếu năng lượng dẫn đến suy dinh dưỡng.
 - Thừa cân, béo phì do thừa năng lượng hoặc mất cân bằng giữa năng lượng nạp vào và năng lượng tiêu hao.
 - Đái tháo đường do cơ thể mất cân bằng chuyển hóa đường
 - Ung thư do làm tăng nguy cơ ung thư ruột, vú, tuyến tiền liệt, phổi, thực quản, dạ dày, trực tràng và tuyến tiền liệt.
 - Tăng áp cao và bệnh mạch vành dẫn đến tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ
 - Loãng xương và gãy xương
 - Bệnh răng miệng
 - Chậm phát triển nhận thức ở trẻ nhỏ (0-2 tuổi)
 - Rối loạn sức khỏe tâm thần đặc biệt là trầm cảm. Trầm cảm phổ biến hơn ở những người béo phì.

6. Thông điệp chính

- Một chế độ dinh dưỡng không lành mạnh là nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng hoặc thừa cân, béo phì cũng như một số bệnh không lây nhiễm

NỘI DUNG 3. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh và thanh thiếu niên

Chế độ dinh dưỡng quyết định sự phát triển thể lực, trí tuệ, tầm vóc và khả năng học tập của thanh thiếu niên. Chế độ dinh dưỡng tốt là một chế độ ăn uống đầy đủ, cân bằng kết hợp với hoạt động thể lực. Việc biết cách sử dụng các nhóm thực phẩm trong khẩu phần ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể ở mỗi lứa tuổi một cách cân đối, hợp lý góp một phần quan trọng trong việc cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được lý do tại sao chế độ dinh dưỡng lành mạnh lại quan trọng với thanh thiếu niên.
- (2). Trình bày được thế nào là một chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho lứa tuổi thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút màu, giấy A4, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà để tặng cho người tham gia trả lời các câu hỏi đúng và nhanh (nếu có).

4. Hoạt động:

4.1. Vẽ đĩa thức ăn lý tưởng

- **Bước 1:** TTV yêu cầu người tham gia vẽ bằng bút màu, đĩa thức ăn 'lý tưởng' và tốt cho sức khỏe của họ. Dành 10 phút cho bài tập ngắn này
- **Bước 2:** TTV chọn một số bản vẽ giơ lên trước lớp và phân tích các thành phần trong đĩa thức ăn.
- **Bước 3:** TTV hướng dẫn cuộc thảo luận ngắn về đĩa thức ăn tốt cho sức khỏe và đặt các câu hỏi:
 - *Chế độ dinh dưỡng hàng ngày của bạn như thế nào? Có giống đĩa thức ăn lý tưởng không?*
 - *Bạn thấy thực hiện đĩa thức ăn lý tưởng có khó không? Tại sao?*
- **Bước 4:** TTV tổng kết bằng chiếu slide hoặc poster về chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho thanh thiếu niên.

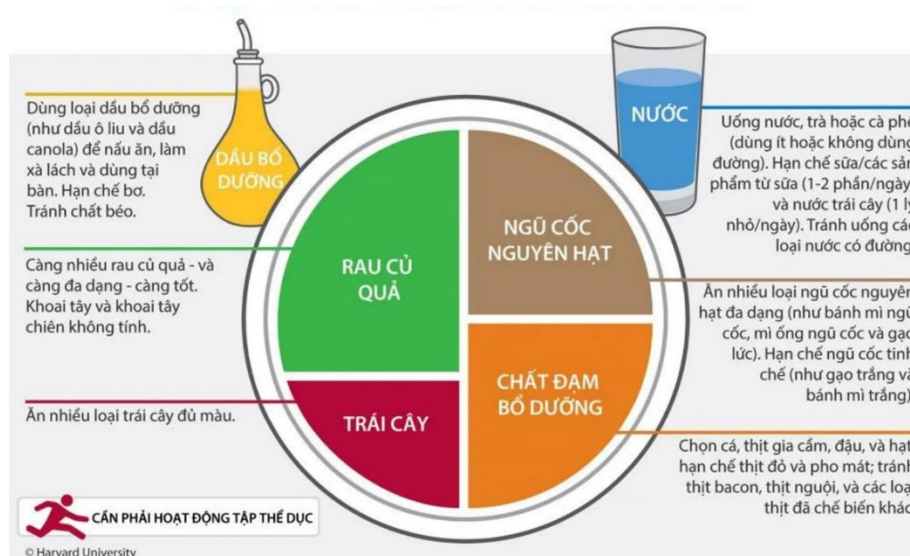
4.2. Thảo luận nhóm về chế độ dinh dưỡng của thanh thiếu niên

- **Bước 1:** Chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm một câu hỏi, thời gian thảo luận (5 phút)
 - *Tại sao chế độ dinh dưỡng lại quan trọng cho lứa tuổi thanh thiếu niên?*
 - *Giữa nam và nữ có sự khác biệt về nhu cầu dinh dưỡng như thế nào?*
 - *Tại sao thanh thiếu niên gặp khó áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh?*
- **Bước 2:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- **Bước 3:** TTV nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này.

5. Nội dung truyền thông

Một đĩa thức ăn lý tưởng theo quy tắc sau:

- Một nửa đĩa rau và trái cây-màu sắc đa dạng
- Một phần tư tinh bột
- Một phần tư chất đạm (từ động vật hoặc thực vật)
- Lưu ý dùng các loại dầu bổ dưỡng (dầu ô liu) để nấu ăn, trộn xa lát..
- Lưu ý uống đủ nước hàng ngày. Tránh các loại nước có đường.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Hình 29: Đĩa thức ăn lý tưởng

Chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho thanh thiếu niên

- **Ăn đầy đủ và đa dạng:** Nên sử dụng đa dạng các loại thực phẩm, 15-20 loại thực phẩm mỗi ngày và đảm bảo đủ 4 nhóm: Chất bột, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

- **Ăn giảm muối:** Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo mỗi người nên ăn dưới 5g muối/1 ngày. Hiện nay người Việt Nam ăn lượng muối gần gấp đôi so với khuyến cáo. Do đó nên giảm một nửa lượng muối ăn hàng ngày. Ăn giảm muối bằng cách:
 - Bớt muối trong khi chế biến thức ăn: Khi nấu nướng hãy giảm dần lượng muối và gia vị chứa nhiều muối cho đến khi giảm một nửa.
 - Hạn chế chấm nước mắm, muối bằng cách: Pha loãng nước mắm để chấm khi ăn, bỏ thói quen chấm ngập thức ăn vào nước chấm, gia vị..., không nên chấm các món ăn đã mặn, không chấm trái cây với muối và gia vị.
 - Giảm ngay đồ mặn: Thường xuyên ăn các món luộc, hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối như mì ăn liền, giò, chả, xúc xích, rau củ quả dầm muối, bim bim..., giảm các món kho, rim, rang, dưa muối, cà muối. Không nên rưới nước mắm, nước kho/rim cá, thịt hay nước sốt vào cơm khi ăn.
- **Hạn chế tiêu thụ đường**
 - Hạn chế các loại thực phẩm chứa đường tự do như: Bánh kẹo ngọt, socola, nước giải khát có đường, nước trái cây đóng hộp...
 - Thay thế những thực phẩm đang dùng bằng các lựa chọn thay thế lành mạnh như: Uống nước lọc thay vì nước giải khát; bổ sung hoa quả tươi thay vì nước ép trái cây đóng hộp, đồ uống có đường khác...
 - Luôn kiểm tra nhãn dinh dưỡng của các thực phẩm đóng gói, không chọn những thực phẩm có thành phần chính là đường.
- **Tăng cường rau xanh và hoa quả:** Nên ăn nhiều các loại rau quả tươi (ít nhất 400gam/ngày) để đảm bảo cung cấp đủ vitamin, khoáng chất và chất xơ.
- **Hạn chế ăn đồ chiên rán, nướng và phủ tạng động vật**
- **Uống đủ nước:** Thanh, thiếu niên cần 40ml/kg cân nặng/ngày.
- **Lựa chọn phương pháp nấu nướng tốt cho sức khỏe**
 - Cách chế biến tốt cho sức khỏe: Hấp, luộc, hầm, ninh nhừ, trộn...
 - Hạn chế các dạng sản phẩm chế biến sẵn. Hạn chế nướng, hun khói, kho, rim, rang....
 - Không ăn đồ tái, sống, nướng chưa chín kỹ vì nhóm thủy hải sản dễ có nhiều giun sán.

(Tham khảo tháp dinh dưỡng theo nhóm tuổi trong phụ lục)

Cách tính một đơn vị rau/trái cây



Hình 30: Cách định lượng 1 đơn vị rau

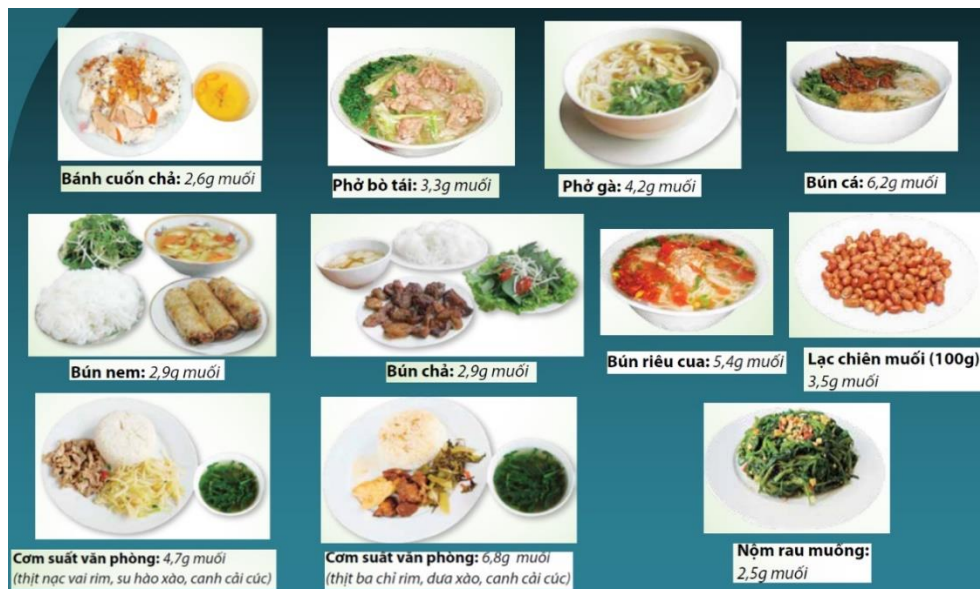


Hình 31: Cách định lượng 1 đơn vị trái cây

Cách tính lượng muối ăn vào



Hình 32: Cách định lượng 5g muối



Hình 33: Ví dụ lượng muối trong khẩu phần ăn

Tại sao chế độ dinh dưỡng lại quan trọng cho lứa tuổi thanh thiếu niên?

Thanh thiếu niên sẽ có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn do giai đoạn này cơ thể tăng trưởng rõ rệt:

- Tăng tới 50% trọng lượng.
- Tăng 20% chiều cao.
- Tăng đến 50% khối lượng xương
- Thanh thiếu niên sẽ cần nhiều năng lượng để học tập, làm việc và giải trí
- Con gái sẽ bắt đầu bị mất máu do có kinh nguyệt
- Con trai và con gái đều phát triển cơ bắp.

Giữa nam và nữ có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau như thế nào?

- Phụ nữ và trẻ em gái có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn để tăng trưởng trong thời niên thiếu, trong thời kỳ kinh nguyệt và trong thời kỳ mang thai, cho con bú. Tình trạng dinh dưỡng của trẻ em gái và phụ nữ cũng ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển và sức khỏe của thế hệ sau. Khi mang thai phụ nữ cần chất dinh dưỡng cho sự phát triển của bản thân cũng như em bé của họ.
- Cần có một chế độ ăn uống lành mạnh, cũng như cho phụ nữ mang thai và cho con bú để đảm bảo sức khỏe cho bà mẹ và trẻ sơ sinh.
- Ở một số nền văn hóa, của phụ nữ và trẻ em gái có địa vị xã hội thấp hơn nên phần thức ăn của họ thường ít hơn so với các thành viên nam trong gia đình, mặc dù nhu cầu dinh dưỡng của họ có thể cao hơn.
- Con trai thường lười nấu ăn hoặc thiếu kinh nghiệm trong nấu ăn nên có thể dẫn đến việc tăng cường sử dụng đồ ăn vặt hoặc đồ ăn nhanh hơn so với con gái.

Tại sao thanh thiếu niên gặp khó áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh?

- Thực phẩm/đồ uống lành mạnh thường có chi phí cao hơn.
- Không có sẵn thực phẩm lành mạnh trong gia đình/cộng đồng.
- Thiếu thời gian đi chợ và nấu ăn.
- Thiếu kiến thức và hiểu biết về nguy cơ của các loại đồ ăn, thức uống không tốt cho sức khỏe
- Thiếu động lực
- Ảnh hưởng của việc tiếp thị, quảng cáo các thực phẩm không lành mạnh, đặc biệt khi các quảng cáo này nhắm vào đối tượng là thanh thiếu niên.

6. Thông điệp chính

Một chế độ dinh dưỡng không lành mạnh bao gồm:

- Ăn đủ 4 nhóm thực phẩm chính (đạm, đường, béo, vitamin và khoáng chất) và ăn đa dạng thực phẩm mỗi ngày.
- Ăn ít nhất 5 đơn vị tương đương 400g rau quả mỗi ngày.
- Ăn giảm muối bằng cách bớt muối trong quá trình chế biến thực phẩm tại nhà, chấm nhẹ tay, giảm ngay đồ mặn.
- Hạn chế ăn đồ ăn nhanh, đồ chiên rán, mỡ và phủ tạng động vật.
- Hạn chế đường: Bánh kẹo ngọt, đồ uống có đường, nước ép hoa quả đóng chai thêm đường.
- Uống đủ nước: Thanh thiếu niên mỗi ngày uống 6-8 cốc (40ml/kg cân nặng) với điều kiện hoạt động trung bình.

NỘI DUNG 4. Làm thế nào để khuyến khích chế độ dinh dưỡng lành mạnh ở thanh thiếu niên

Chế độ dinh dưỡng quyết định sự phát triển thể lực, trí tuệ, tầm vóc và khả năng học tập của thanh thiếu niên. Chế độ dinh dưỡng tốt là một chế độ ăn uống đầy đủ, cân bằng kết hợp với hoạt động thể lực. Việc biết cách sử dụng các nhóm thực phẩm trong khẩu phần ăn theo nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể ở mỗi lứa tuổi một cách cân đối, hợp lý góp một phần quan trọng trong việc cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh.

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được các biện pháp để thanh thiếu niên có thể làm gì để duy trì chế độ dinh dưỡng lành mạnh.
- (2). Nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề của Thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 60 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà để tặng cho người tham gia trả lời các câu hỏi đúng và nhanh (nếu có).

4. Hoạt động:

4.1. Thảo luận nhóm làm thế nào để thanh thiếu niên duy trì chế độ dinh dưỡng lành mạnh

- **Bước 1:** TTV Chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm một câu hỏi, thời gian thảo luận (5 phút)
 - *Thanh thiếu niên có thể làm gì để duy trì chế độ dinh dưỡng lành mạnh?*
 - *Làm thế nào để thanh thiếu niên có thể khuyến khích chế độ ăn uống lành mạnh hơn cho bạn bè của họ?*
- **Bước 2:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- **Bước 3:** TTV Nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc poster/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này

4.2. Cam kết thay đổi

- **Bước 1:** TTV yêu cầu người tham gia suy nghĩ và viết ra một tờ giấy về:

Tôi có thể thay đổi những gì? Một cuộc sống lành mạnh hơn - và chế độ ăn uống - bắt đầu từ đây! Suy ngẫm về những gì bạn đã học được, hãy viết ra ba điều bạn có thể cam kết cải thiện về chế độ ăn uống của mình:

1. _____
2. _____
3. _____

- **Bước 2:** TTV yêu cầu người tham gia xung phong chia sẻ cam kết của họ.

4.3. Thảo luận tình huống về chế độ dinh dưỡng của thanh thiếu niên

- **Bước 1:** TTV chia những người tham gia thành ba nhóm. Yêu cầu họ đọc tình huống sau đây:

Minh là một bạn trai 15 tuổi. Gia đình Minh bao gồm bố mẹ và em trai. Bố, mẹ Minh thường đi làm từ sáng sớm và tối về. Bố mẹ thường để tiền ở nhà và giao cho Minh mua thực phẩm và nấu nướng cho hai anh em. Tuy nhiên Minh thường gọi ship đồ ăn nhanh về cho đỡ mất công nấu nướng. Hai anh em thường thích ăn pizza, gà chiên..uống nước ngọt. HoặC nhiều khi hai anh em ăn mì úp cho nhanh để có nhiều thời gian xem tivi, chơi điện tử. Dần dần Minh thấy quần áo chật dần, đi lại nặng nề, không muốn vận động, cũng không muốn học bài. Đến trường, Minh cảm thấy có nhiều ánh mắt nhìn mình một cách ngạc nhiên.

- **Bước 2:** Cho học viên 15 phút để thảo luận. Yêu cầu họ thảo luận các câu hỏi sau đây cho tình huống của họ:
 - *Minh có ăn uống lành mạnh không? Tại sao?*
 - *Chế độ ăn uống không lành mạnh, thiếu chất dinh dưỡng trong trường hợp này có tác hại gì?*
 - *Bạn khuyên Minh như thế nào?*
- **Bước 3:** TTV yêu cầu mỗi nhóm trình bày tình huống và phân tích của họ trước cả nhóm, sau đó là phần thảo luận. Tóm tắt câu trả lời của họ và sử dụng để thảo luận về các vấn đề chính

5. Nội dung truyền thông

Những điều cần làm để duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh

- Quan tâm đến chế độ ăn uống lành mạnh
- Mong muốn cải thiện sức khỏe, kiểm soát cân nặng và giữ cho cơ thể cân đối, khỏe mạnh.

- Tạo động lực để ăn uống lành mạnh và phát triển các kỹ năng cá nhân.
- Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh của bạn bè và gia đình cũng như khuyến khích bạn bè và gia đình ăn uống lành mạnh
- Có kiến thức và kinh nghiệm nấu nướng, chế biến món ăn.



Hình 34: Nên và không nên trong chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Bạn có thể giúp gia đình mình tạo ra những bữa ăn lành mạnh. Bạn có thể giúp gia đình nấu ăn và đi mua thực phẩm. Hãy ghi nhớ:

- Mỗi bữa ăn có sự kết hợp của tinh bột, chất đạm và vitamin và chất béo.
- Tăng cường ăn trái cây và rau xanh
- Ăn thức ăn nấu ở nhà thay vì ăn ở thức ăn nhanh hoặc nhà hàng.
- Chia thực phẩm bạn sẽ ăn theo quy tắc sau:
 - Một nửa đĩa rau và trái cây-màu sắc đa dạng
 - Một phần tư tinh bột
 - Một phần tư chất đạm (từ động vật hoặc thực vật)
 - Uống nhiều nước để tránh mất nước và những cơn đói không cần thiết
 - Giảm nước tăng lực, soda hoặc nước trái cây đóng chai

Một số quan điểm, thực hành dinh dưỡng sai lầm cần tránh

- **Ăn hoa quả chấm muối ngon hơn, tăng vị ngọt của trái cây:** Thói quen này nên được thay đổi, thực chất là đánh lừa vị giác chứ muối không thể làm tăng độ ngọt của hoa quả mà làm tăng lượng muối chúng ta tiêu thụ hằng ngày.
- **Ăn dầu thực vật hoàn toàn, không ăn mỡ động vật:** Tỷ lệ dầu thực vật và động vật trong bữa ăn cần cân đối. Đối với trẻ em, tỷ lệ dầu thực vật: Mỡ động vật là 30:70; người trung niên là 50:50 và người cao tuổi là 70:30. Dầu thực vật không thể thay cho mỡ động vật trong khẩu phần ăn. Hơn nữa khi sử dụng dầu thực vật rán/chiên

ở nhiệt độ cao làm biến đổi thức ăn chế biến, có nguy cơ tạo chất gây ung thư ở nhiệt độ cao.

- **Chỉ ăn bơ thực vật cho an toàn:** Tương tự như tỷ lệ chất béo ở trên, tỷ lệ chất béo từ động vật và từ thực vật phải cân đối theo nhóm tuổi. Chất béo từ động vật không thể thay thế hoàn toàn được chất béo từ thực vật và ngược lại.
- **Ăn chất béo sẽ bị béo:** Chất béo là thành phần cần thiết trong khẩu phần ăn của con người. Cơ thể không thể hấp thu các vitamin tan trong chất béo (vitamin A, D, E, K) mà không có sự hỗ trợ của chất béo. Chính vì thế, không nên loại bỏ hoàn toàn chất béo ra khỏi khẩu phần ăn. Thay vào đó, bạn nên học cách phân biệt giữa chất béo có lợi và chất béo có hại và ăn đủ chất béo so với nhu cầu của từng độ tuổi.
- **Chất tạo ngọt nhân tạo tốt cho sức khỏe:** Một số nghiên cứu chỉ ra rằng, chất tạo ngọt có thể làm ảnh hưởng tới sự phát triển của các vi khuẩn có lợi ở đường ruột, làm ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, thậm chí làm giảm hấp thu đường và tiêu hóa tinh bột/carbonhydrate khác. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo thay vì dùng đường hay chất tạo ngọt nhân tạo thì nên dùng các chất ngọt tự nhiên như mật ong.
- **Chất đường/tinh bột (Carb) là kẻ thù:** Carb (viết đầy đủ là carbohydrates-chất đường bột, tinh bột) cung cấp cho cơ thể nguồn năng lượng cần thiết để hoạt động. Carb sau quá trình tiêu hóa của cơ thể người tạo thành Glucose-nguồn năng lượng duy nhất mà não bộ sử dụng. Nếu thiếu carb thì các hoạt động của não sẽ trì trệ, hay quên. Carb có trong hầu hết nguồn thực phẩm từ thực vật, như là trái cây, rau, đậu và các loại hạt. Sữa và các sản phẩm từ sữa là thực phẩm duy nhất có nguồn gốc từ động vật có chứa carb.
- **Thay rau bằng củ/quả/hoa quả:** Rất nhiều người không thích ăn rau mà thay thế bằng các loại hoa quả. Thực tế, để cung cấp đầy đủ các loại vitamin cần thiết cho cơ thể, cần ăn đa dạng các loại rau xanh, rau có màu sắc và các loại củ quả với khối lượng ≥ 400 gam/người/ngày tương đương 5 đơn vị rau củ quả. Hoa quả không thể thay thế được rau xanh và ngược lại rau xanh không thể thay thế được hoa quả.
- **Uống vitamin thay cho rau xanh:** Rau ngoài việc cung cấp vitamin cho con người còn cung cấp chất xơ, giúp cho quá trình tiêu hóa tốt hơn, làm giảm các bệnh ung thư đường tiêu hóa. Do vậy, việc sử dụng vitamin bổ sung là cần thiết nếu chế độ ăn không cung cấp đủ lượng vitamin cần thiết. Tuy nhiên, uống bổ sung vitamin không thể thay thế hoàn toàn cho rau.

- **Bỏ bữa sáng:** Cơ thể cần tập trung năng lượng cho các hoạt động ban ngày. Do vậy, bữa sáng là bữa quan trọng nhất cần được ăn đầy đủ chất để cung cấp năng lượng cho chúng ta hoạt động.
- **Ăn nhiều thức ăn vào buổi tối:** Tối là lúc gan, thận và hệ tiêu hóa cần được nghỉ ngơi. Ăn nhiều vào bữa tối sẽ dẫn đến thừa năng lượng do tối hầu hết chúng ta không làm việc, nhu cầu tiêu thụ năng lượng buổi tối là rất thấp. Ăn nhiều vào buổi tối còn làm cho hệ tiêu hóa và hệ bài tiết phải làm việc nhiều hơn, ảnh hưởng tới sức khỏe.

6. Thông điệp chính

Thanh thiếu niên cần bắt đầu và duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh bằng cách:

- Quan tâm đến chế độ ăn uống lành mạnh
- Mong muốn cải thiện sức khỏe, kiểm soát cân nặng và giữ cho cơ thể cân đối, khỏe mạnh.
- Tạo động lực để ăn uống lành mạnh và phát triển các kỹ năng cá nhân

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề lựa chọn: “Dinh dưỡng lành mạnh”

1. Mục tiêu:

Sau buổi sinh hoạt dưới cờ, người tham gia có thể:

- (1). Nhận biết được một chế độ dinh dưỡng không lành mạnh
- (2). Liệt kê được những tác hại của chế độ dinh dưỡng không lành mạnh đối với thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 45 phút

3. Hình thức: Đóng vai hoặc chiếu video về nội dung này và thảo luận chung

4. Chuẩn bị:

- Xây dựng kế hoạch, chương trình hoạt động.
- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện, nhân sự cần thiết cho hoạt động (nếu hoạt động giao lưu thì cần mời chuyên gia, người trong cuộc).
- Thông báo chủ đề, thời gian, khách mời (nếu có) cho thanh thiếu niên.
- Lưu ý: TTV tham khảo kịch bản “Câu chuyện giảm cân” trong Cẩm nang kịch tương tác.

5. Tiến hành

- **Bước 1:** TTV giới thiệu mục đích, ý nghĩa buổi sinh hoạt dưới cờ; giới thiệu chuyên gia, khách mời (nếu có).
- **Bước 2:** TTV nêu tình huống trong kịch bản
- **Bước 3:** Mời một số người tham gia vào các nhóm như nhóm gia đình, bạn bè, trường học hay đồng nghiệp, cộng đồng. Ít nhất năm người trong mỗi nhóm.
- **Bước 4:** TTV phân vai. Khuyến khích những người tham gia thử và đóng vai thực tế nhất có thể.
- **Bước 5:** Dành cho người tham gia 15 phút để lên kế hoạch đóng vai, sau đó yêu cầu từng nhóm trình bày.
- **Bước 6:** Dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về các điểm chính theo các chủ đề sau:
 - *Các vấn đề nêu ra ở đây thực tế như thế nào? Bạn đã gặp tình huống này chưa?*
 - *Những lý do nào có thể khiến thanh thiếu niên có một chế độ dinh dưỡng không lành mạnh?*
 - *Làm thế nào thay đổi và áp dụng một chế độ ăn lành mạnh?*
- **Bước 7:** Nhận xét và đưa ra các thông điệp về chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho thanh thiếu niên bằng cách trình chiếu các slide hoặc phát tờ rơi cho người tham gia.

Lưu ý: Nếu không thực hiện bài tập đóng vai, TTV có thể chiếu video được phát.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Bạn hãy nêu nguyên tắc chung của một chế độ dinh dưỡng lành mạnh?

Câu 2: Bạn hãy nêu tên và lợi ích của 4 nhóm thực phẩm chính?

Câu 3: Theo bạn, tại sao thức ăn nhanh lại không lành mạnh?

Câu 4: Bạn hãy phân biệt chất béo có lợi và chất béo có hại?

Câu 5: Theo bạn, thanh thiếu niên thường gặp vấn đề dinh dưỡng nào?

Câu 6: Theo bạn chỉ số BMI là gì và tính như thế nào?

Câu 7: Bạn hãy tính BMI của những người có chiều cao, cân nặng như sau

Chiều cao, cân nặng	BMI
Một người cao 170 cm và nặng 64 kg	
Một người cao 162 cm và nặng 55 kg	
Một người cao 153 cm và nặng 47 kg	
Một người cao 167 cm và nặng 54 kg	
Một người cao 175 cm và nặng 76 kg	

Câu 8: Theo bạn, chế độ dinh dưỡng không lành mạnh có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe nào?

Câu 9: Theo bạn, tại sao chế độ dinh dưỡng lành mạnh lại quan trọng đối với thanh thiếu niên?

Câu 10: Theo bạn, thế nào là một chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho thanh thiếu niên?

Câu 11: Theo bạn, chúng ta có thể giảm bớt lượng muối ăn vào bằng cách nào?

Câu 12: Theo bạn, mỗi ngày một thanh thiếu niên và người lớn cần ăn bao nhiêu rau, trái cây một ngày?

Câu 13: Theo bạn, điều gì cản trở thanh thiếu niên áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh.

Câu 14: Theo bạn, làm thế nào để thanh thiếu niên duy trì được chế độ dinh dưỡng lành mạnh?

ĐÁP ÁN

Câu 1: Nguyên tắc chung của một chế độ dinh dưỡng lành mạnh

- Ăn đủ 4 nhóm thực phẩm
- Tổng lượng chất béo không vượt quá 30% tổng năng lượng ăn vào.
- Tránh thực phẩm chế biến sẵn (đồ ăn vặt).
- Dinh dưỡng 'cân bằng' có sự kết hợp lý tưởng của các chất dinh dưỡng.

Câu 2: Tên và lợi ích của 4 nhóm thực phẩm chính

Nhóm thực phẩm	Lợi ích
Rau xanh và trái cây	Chứa khoáng chất và vitamin có thể tăng cường hệ thống miễn dịch. Những loại có màu xanh đậm, đỏ và cam cũng chứa vitamin C, chất xơ và canxi.
Tinh bột	Tinh bột (carbohydrate) để cung cấp năng lượng cho cơ thể.
Chất đạm	Protein rất quan trọng để xây dựng và hoạt động các cơ quan, bao gồm cả hệ thống miễn dịch và cơ bắp.
Chất béo	Chất béo cung cấp năng lượng, hỗ trợ hoạt động của các cơ quan và quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Chúng là nguồn dự trữ năng lượng, là chất cần thiết để xây dựng và duy trì màng tế bào, duy trì nhiệt độ cơ thể, thúc đẩy chức năng miễn dịch, duy trì sức khỏe của da và tóc

Câu 3: Thức ăn nhanh không lành mạnh vì chứa nhiều đường, muối và chất béo không có lợi.

Câu 4: Phân biệt chất béo có lợi và chất béo có hại

- Chất béo có lợi là chất béo không bão hòa có trong quả bơ, các loại hạt, dầu thực vật, dầu cá hoặc quả óc chó.
- Chất béo không có lợi là chất béo bão hòa được tìm thấy trong thịt, bơ, kem, pho mát và dầu dừa và chất béo chuyển hóa có trong pizza đông lạnh, bánh nướng, bánh quy, bơ thực vật...

Câu 5: Thanh thiếu niên thường gặp vấn đề dinh dưỡng sau:

- Thiếu dinh dưỡng
- Thừa dinh dưỡng
- Dinh dưỡng sai

Câu 6: Theo bạn chỉ số BMI là gì và tính như thế nào?

BMI là chỉ số khối của cơ thể thường được sử dụng để đánh giá tình trạng dinh dưỡng. Chỉ số BMI là cân nặng của một người (tính theo kg) chia cho bình phương chiều cao của họ (tính theo mét).

Câu 7: a:22,1; b:21,0; c:21,0; d:19,4; e:24,8

Câu 8: Chế độ dinh dưỡng không lành mạnh có thể dẫn đến những vấn đề sức khỏe sau:

- Thiếu năng lượng dẫn đến suy dinh dưỡng.
- Thừa cân, béo phì do thừa năng lượng hoặc mất cân bằng giữa năng lượng nạp vào và năng lượng tiêu hao.
- Đái tháo đường do cơ thể mất cân bằng chuyển hóa đường
- Ung thư do làm tăng nguy cơ ung thư ruột, vú, tuyến tiền liệt, phổi, thực quản, dạ dày, trực tràng và tuyến tiền liệt.
- Tăng áp cao và bệnh mạch vành dẫn đến tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ
- Loãng xương và gãy xương
- Bệnh răng miệng
- Chậm phát triển nhận thức ở trẻ nhỏ (0-2 tuổi)
- Rối loạn sức khỏe tâm thần đặc biệt là trầm cảm.

Câu 9: Chế độ dinh dưỡng lành mạnh lại quan trọng đối với thanh thiếu niên vì trong giai đoạn này cơ thể tăng trưởng rõ rệt:

- Tăng tới 50% trọng lượng.
- Tăng 20% chiều cao.
- Tăng đến 50% khối lượng xương
- Thanh thiếu niên sẽ cần nhiều năng lượng để học tập, làm việc và giải trí
- Con gái sẽ bắt đầu bị mất máu do có kinh nguyệt
- Con trai và con gái đều phát triển cơ bắp.

Câu 10: Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho thanh thiếu niên bao gồm:

- Ăn đầy đủ và đa dạng
- Ăn giảm muối
- Hạn chế tiêu thụ đường
- Tăng cường rau xanh và hoa quả

- Hạn chế ăn đồ chiên rán, nướng và phủ tạng động vật
- Uống đủ nước
- Lựa chọn phương pháp nấu nướng tốt cho sức khỏe như luộc, hấp...

Câu 11: Chúng ta có thể giảm bớt lượng muối ăn vào bằng cách:

- Bớt muối trong khi chế biến thức ăn
- Hạn chế chấm nước mắm, muối bằng
- Giảm ngay ăn thức ăn mặn

Câu 12: Thanh thiếu niên và người lớn cần ăn ít nhất 400 gam rau, trái cây trong một ngày.

Câu 13: Một số trở ngại để thanh thiếu niên áp dụng chế độ dinh dưỡng lành mạnh:

- Thực phẩm/đồ uống lành mạnh thường có chi phí cao hơn.
- Không có sẵn thực phẩm lành mạnh trong gia đình/cộng đồng.
- Thiếu thời gian đi chợ và nấu ăn.
- Thiếu kiến thức và hiểu biết về nguy cơ của các loại đồ ăn, thức uống không tốt cho sức khỏe
- Thiếu động lực
- Ảnh hưởng của việc tiếp thị, quảng cáo các thực phẩm không lành mạnh, đặc biệt khi các quảng cáo này nhắm vào đối tượng là thanh thiếu niên.

Câu 14: Để duy trì được chế độ dinh dưỡng lành mạnh thanh thiếu niên cần:

- Quan tâm đến chế độ ăn uống lành mạnh
- Mong muốn cải thiện sức khỏe, kiểm soát cân nặng và giữ cho cơ thể cân đối, khỏe mạnh.
- Tạo động lực để ăn uống lành mạnh và phát triển các kỹ năng cá nhân.
- Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh của bạn bè và gia đình cũng như khuyến khích bạn bè và gia đình ăn uống lành mạnh
- Có kiến thức và kinh nghiệm nấu nướng, chế biến món ăn

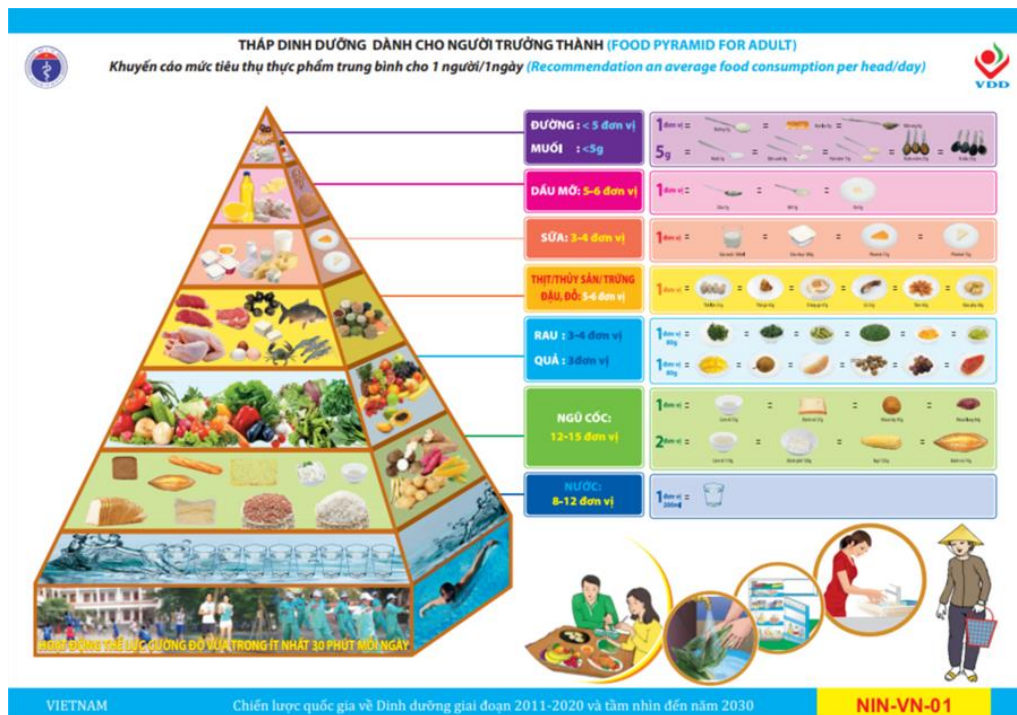
TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia xem họ đã học được gì từ học phần này. Tìm kiếm những thông tin mới từ người tham gia. Điềm lại các nội dung truyền thông từ về chủ đề dinh dưỡng lành mạnh và đảm bảo rằng những người tham gia đã đạt được mục tiêu của họ.
2. Cung cấp cho người tham gia giấy ghi chú. Yêu cầu người tham gia viết:
 - a) Người tham gia viết về những điều họ có thể làm để cải thiện và duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh. Yêu cầu họ dán lên tường, sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì họ đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để khẳng định những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan đến dinh dưỡng và chế độ ăn uống, đặc biệt là đối với những thanh thiếu niên và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và điều kiện của của họ.
 - b) Người tham gia có thể viết những câu hỏi hoặc thắc vào giấy và dán lên tường.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên những nội dung trong các tờ giấy đã được dán lên tường. Hãy đảm bảo rằng các câu hỏi của người tham gia được trả lời đầy đủ và người tham gia hiểu được các nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AtraZeneca (Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People).
- Bộ Y tế, hướng dẫn điều tra yếu tố nguy cơ của bệnh không lây nhiễm
- Harvard T.H.Chan School of public health, the Nutrition Source, www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
- Viện Dinh dưỡng, tài liệu tập huấn dinh dưỡng
- Viện Dinh dưỡng, hướng dẫn đánh giá tình trạng dinh dưỡng.
- Viện Dinh dưỡng, hướng dẫn dinh dưỡng trong phòng chống bệnh không lây nhiễm.
- WHO, Fact Sheet: Healthy diet (2018).
https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthy_diet_fact_sheet_394.pdf



Hình 37: Tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành

2. Hướng dẫn đo chiều cao, cân nặng

2.1. Hướng dẫn cân nặng

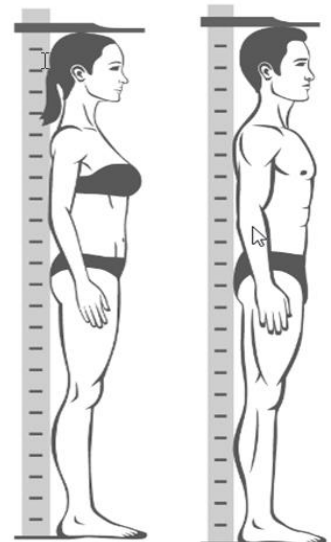
- Chuẩn bị dụng cụ cân
 - Cân đồng hồ (*nếu có*); ngoài ra, có thể sử dụng các loại cân khác
 - Đặt cân trên nền bằng phẳng.
 - Cần kiểm chuẩn cân. Chỉnh cân: Chỉnh kim về vị trí 0.
- Tiến hành cân

Đối với người được cân

- Bỏ giày, dép ...
- Cởi, bỏ quần áo quá dày như áo vét, áo bông, mũ ... (*nếu có*).
- Đứng lên trên cân, mắt nhìn thẳng về trước, hai tay thả lỏng.

Đối với người cân

- Nhìn kim chỉ trọng lượng trên cân.
- Ghi lại kết quả đo (*làm tròn số đến lạng*).



2.2. Hướng dẫn đo chiều cao

- Chuẩn bị dụng cụ
 - Dùng thước dây gắn lên tường (*nếu có*).
 - Ngoài ra, có thể sử dụng thước gỗ.
- Tiến hành đo
 - Đối với người được đo*
 - Bỏ giày, dép....
 - Bỏ mũ hoặc khăn trùm đầu (*nếu có*).
 - Đứng thẳng người, đầu thẳng 2 gót chân chạm nhau, hai tay thả lỏng, đảm bảo sao cho 5 điểm phía sau gồm cằm, lưng, mông, bắp chân và gót chạm tường.
 - Đối với người đo*
 - Dùng đoạn thước đặt vuông góc với thước đo rồi hạ thấp nhẹ nhàng đến khi chạm đầu người được đo.
 - Nhìn số đo trên thước.
 - Ghi lại kết quả đo (*không làm tròn số*).

2.3. Tính chỉ số BMI

BMI tính theo công thức

$$\text{BMI} = \text{CÂN NẶNG (kg)} : (\text{CHIỀU CAO (m)} \times \text{CHIỀU CAO (m)})$$

- Nếu không có cân, có thể tạm thời ước tính thông qua hỏi đối tượng về cân nặng và chiều cao (lần kiểm tra gần nhất, cân nặng và chiều cao của bạn là bao nhiêu?);

CHƯƠNG 5. HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC

NỘI DUNG 1. Hoạt động thể lực

Trên toàn cầu, cứ 4 người trưởng thành thì có 1 người không vận động thể lực không đủ. Hơn 80% thanh thiếu niên trên thế giới thiếu hoạt động thể lực. Tại Việt Nam, có hơn 22% người trưởng thành và 24% thanh thiếu niên tại Việt Nam thiếu hoạt động thể lực. Việt Nam đang lọt vào 1 trong 10 nước có người dân lười vận động nhất thế giới. Việc lười vận động không chỉ khiến thể lực đi xuống mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm.

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được khái niệm về hoạt động thể lực và phân biệt các mức độ của hoạt động thể lực.
- (2). Trình bày được khuyến cáo về hoạt động thể lực cần thiết dành cho thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 30 phút

3. Chuẩn bị

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng và nhanh các câu hỏi (nếu có).

4. Hoạt động

4.1. Thảo luận nhóm khám phá kiến thức về hoạt động thể lực

- **Bước 1:** TTV đặt các câu hỏi và mời người tham gia trả lời
 - *Cho ví dụ về hoạt động của bạn trong ngày bình thường.*
 - *Bạn nghĩ mức độ hoạt động lành mạnh bao gồm những gì?*
 - *Bạn biết ai là người rất tích cực hoặc rất ít hoạt động thể chất?*
- **Bước 2:** TTV nhận xét câu trả lời sau đó chia lớp ra thành các nhóm, mỗi nhóm thảo luận theo một chủ đề sau:
 - *Hoạt động thể lực là gì? Bạn hãy liệt kê hoạt động của bạn trong ngày bình thường. Mức độ hoạt động nam và nữ trong lứa tuổi của bạn có giống nhau không?*

- Theo bạn, thanh thiếu niên cần hoạt động thể lực như thế nào là phù hợp? Bạn biết ai là người rất tích cực hoặc rất ít hoạt động thể lực?
 - Điều gì có thể ngăn cản một thanh thiếu niên hoạt động thể lực đầy đủ? Điều gì có thể giúp một thanh thiếu niên năng động hơn?
- **Bước 3:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận (10 phút)
- **Bước 4:** TTV nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm .

4.2. Hỏi đáp nhanh về cường độ hoạt động thể lực

- **Bước 1:** TTV nêu nguyên tắc thực hiện bài tập hỏi đáp nhanh. TTV sẽ nêu tên 1 loại hoạt động thể lực. Người tham gia suy nghĩ và trả lời. TTV sẽ gọi người xung phong trả lời. Nếu không có người xung phong, TTV chỉ định người tham gia trả lời. Ai trả lời đúng câu hỏi sẽ được chỉ định người tiếp theo trả lời câu hỏi.
- **Bước 2:** TTV nêu hoạt động thể lực (hoặc chiếu hình minh họa hoạt động thể lực này), người tham gia trả lời hoạt động đó ở loại có cường độ mạnh (nặng) hay trung bình (vừa) hay nhẹ hay không hoạt động.

<i>Câu hỏi: Các hoạt động thể lực sau ở mức độ nặng, trung bình hay nhẹ hay không có hoạt động thể lực?</i>	<i>Câu trả lời</i>
<i>Đi bộ</i>	<i>Trung bình</i>
<i>Bơi</i>	<i>Nặng</i>
<i>Làm việc nhà</i>	<i>Trung bình</i>
<i>Tập yoga</i>	<i>Trung bình</i>
<i>Quốc đất</i>	<i>Nặng</i>
<i>Đạp xe</i>	<i>Nặng</i>
<i>Đi ô tô</i>	<i>Không có hoạt động thể lực</i>
<i>Xem ti vi</i>	<i>Không có hoạt động thể lực</i>
<i>Gánh nước</i>	<i>Nặng</i>
<i>Quốc đất</i>	<i>Nặng</i>
<i>Chạy</i>	<i>Nặng</i>
<i>Đá bóng</i>	<i>Nặng</i>
<i>Đạp xe</i>	<i>Trung bình</i>

- **Bước 3:** TTV nhận xét và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này.

5. Nội dung truyền thông

Hoạt động thể lực là gì?

Hoạt động thể chất là bất kỳ chuyển động nào của cơ thể mà có tiêu hao năng lượng. Hoạt động thể lực bao gồm:

- Hoạt động thể lực thông qua đi lại như đi bộ, đạp xe đến trường.
- Hoạt động thể lực thông qua lao động như làm việc nhà.
- Hoạt động thể lực thông qua thể dục, thể thao.



Hình 38: Hoạt động thể lực

Cường độ của hoạt động thể lực	
Hoạt động cường độ nặng (hoặc mạnh)	Là hoạt động thể lực ở mức gắng sức làm tăng nhịp thở rất nhiều so với bình thường. Ví dụ: Thợ hồ, đào đất, xúc đất, cưa xẻ, đẩy kéo xe chở nặng, các môn thể thao cường độ cao như chạy bộ, đá bóng, chơi bóng rổ, cầu lông...
Hoạt động cường độ vừa phải (hoặc trung bình)	Hoạt động thể lực ở mức độ trung bình làm hơi tăng nhịp thở so với bình thường. Ví dụ: Làm ruộng, làm vườn, lau nhà, leo cầu thang, đi bộ nhanh, đạp xe bình thường, bơi lội, khiêu vũ...
Hoạt động cường độ nhẹ	Ít vận động, vận động không làm tăng nhịp thở. Ví dụ như: Đi xe máy, đi bộ bình thường,...
Tình trạng không vận động.	Nghỉ hoặc không hoạt động. Ví dụ: công việc văn phòng trên bàn giấy, lái xe ô tô, xem ti vi, đọc sách báo, ngồi nghỉ, nằm nghỉ.

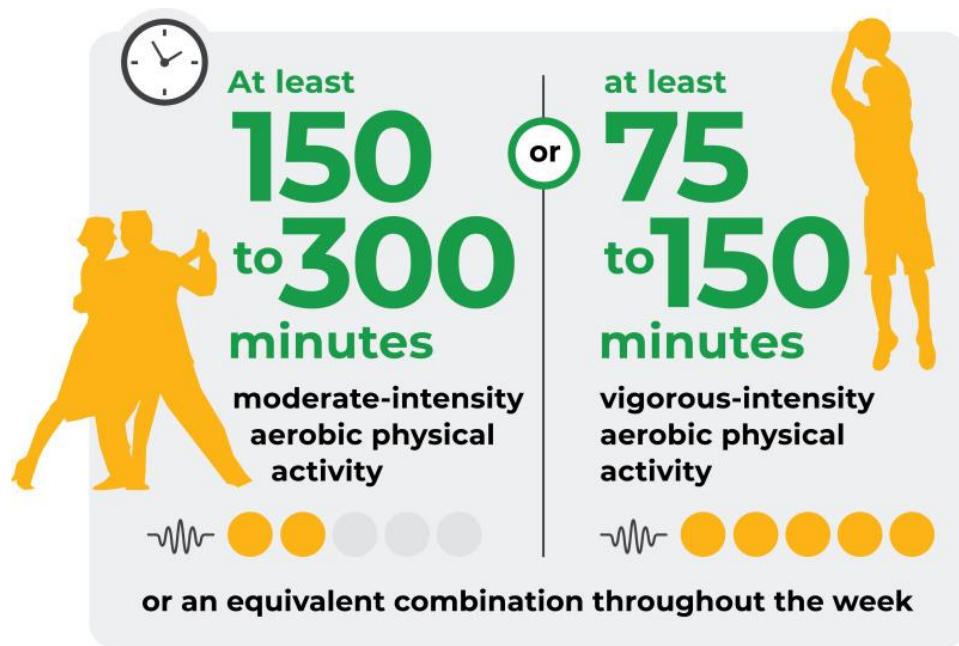
Khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới về hoạt động thể lực

- Đối với trẻ em và thanh thiếu niên [5-17 tuổi]:

- Nên thực hiện ít nhất ít nhất 60 phút mỗi ngày với cường độ vừa phải đến mạnh, trong suốt cả tuần.
- Nên được kết hợp ít nhất 3 ngày một tuần hoạt động thể lực cường độ mạnh, cũng như các hoạt động tăng cường cơ và xương.
- Nên hạn chế lượng thời gian dành cho việc tĩnh tại, đặc biệt là lượng thời gian giải trí trên màn hình

- Người lớn [18-64 tuổi]:

- Nên thực hiện hoạt động thể lực thường xuyên.
- Nên thực hiện ít nhất 150-300 phút hoạt động thể lực cường độ vừa phải; hoặc ít nhất 75-150 phút hoạt động thể lực cường độ mạnh; hoặc sự kết hợp giữa hoạt động cường độ vừa phải và cường độ mạnh trong suốt cả tuần, để mang lại lợi ích sức khỏe đáng kể
- Nên thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp ở cường độ vừa phải hoặc cao hơn liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính từ 2 ngày trở lên trong mỗi tuần, vì những hoạt động này mang lại thêm lợi ích cho sức khỏe.
- Nên hạn chế thời gian tĩnh tại. Thay thế thời gian tĩnh tại bằng hoạt động thể chất ở bất kỳ cường độ nào (kể cả cường độ nhẹ) đều mang lại lợi ích cho sức khỏe.
- Nên đặt mục tiêu thực hiện nhiều hơn mức khuyến cáo của các hoạt động thể lực cường độ từ trung bình đến mạnh để giúp giảm tác động bất lợi của hành vi tĩnh tại ở mức độ cao đối với sức khỏe.



Hình 39: Khuyến cáo về hoạt động thể lực

6. Thông điệp chính

- Thanh thiếu niên hãy tập luyện thể lực theo mức độ và thời gian phù hợp với lứa tuổi.
- Để có thể cải thiện sức khỏe và giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, hãy vận động ở mức độ trung bình ít nhất 60 phút/ ngày kết hợp 2-3 ngày/tuần hoạt động ở mức độ nặng. Hoặc hoạt động thể lực ở mức độ nặng 30 phút/ngày và tập luyện hàng ngày.

NỘI DUNG 2. Lợi ích của hoạt động thể lực

Hoạt động thể lực là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn đến tử vong trên toàn thế giới, là một trong các yếu tố nguy cơ chính gây ra các bệnh không lây nhiễm như bệnh tim mạch, ung thư và đái tháo đường.

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được những lợi ích của hoạt động thể lực.
- (2). Liệt kê được những tác hại của hoạt động thể lực không đầy đủ.

2. Thời gian: 30 phút

3. Chuẩn bị

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng và nhanh các câu hỏi (nếu có).

4. Hoạt động

4.1. Thảo luận phòng tranh về lợi ích của hoạt động thể lực

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - *Bạn hãy liệt kê lợi ích của hoạt động thể lực đối với sức khỏe?*
 - *Bạn hãy liệt kê lợi ích của hoạt động thể lực khác ngoài sức khỏe?*
 - *Bạn nghĩ gì về tác động lâu dài khi hoạt động thể lực không đầy đủ?*
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp cho người tham gia kiến thức về lợi ích của hoạt động thể lực.
- **Bước 3:** Phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa).
- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích.
- **Bước 5:** Nhận xét kết quả thảo luận và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in nội dung từ “hộp thông tin”.

5. Nội dung truyền thông

Những lợi ích về sức khỏe của hoạt động thể lực

- Hoạt động thể lực thường xuyên có những lợi ích sau:
 - Cải thiện sức khỏe của cơ bắp và trái tim
 - Phát triển xương, cơ và khớp khỏe mạnh.
 - Giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như tăng huyết áp, bệnh mạch vành, đột quỵ, đái tháo đường, một số bệnh ung thư (bao gồm ung thư vú và ung thư đại tràng).
 - Giảm nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là chứng trầm cảm
 - Việc phối hợp thuốc + chế độ dinh dưỡng + hoạt động thể lực là nguyên tắc cơ bản trong điều trị người bệnh đái tháo đường típ 2.
 - Giảm nguy cơ té ngã, gãy xương hông hoặc cột sống.
 - Kiểm soát cân nặng, phòng chống thừa cân, béo phì.
- Yoga đã được Tổ chức Y tế Thế giới và Liên Hợp Quốc nhấn mạnh là một công cụ có giá trị cho mọi người ở mọi lứa tuổi để biến hoạt động thể lực trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống và đạt đến mức độ cần thiết để tăng cường sức khỏe thể chất và tâm thần.
- Những người thường xuyên tham gia hoạt động thể lực vài lần một tuần sống lâu hơn những người không tham gia.



Hình 40: Lợi ích của vận động thể lực

Những lợi ích khác của hoạt động thể lực

- Lợi ích về hòa nhập xã hội
- Gây dựng tình bạn. Thông qua thể thao, mọi người với các điều kiện kinh tế, xã hội khác nhau gần lại với nhau hơn.
- Mang cộng đồng xích lại gần nhau, giúp các gia đình và bạn bè đến với nhau và tham gia vào các sự kiện chung.

- Cải thiện khả năng làm việc theo nhóm, tăng hiệu quả khi chơi thể thao.
- Giúp thanh niên phát triển, tạo cơ hội thể hiện bản thân, xây dựng sự tự tin, tương tác xã hội và hội nhập.
- Góp phần gắn kết và trao quyền cho phụ nữ và trẻ em gái, đồng thời trẻ em gái và trẻ em trai chơi cùng nhau cũng có thể giúp giảm bất bình đẳng giới bằng cách thay đổi quan niệm về sự khác biệt giới.
- Hạn chế các hành vi nguy cơ khác. Những thanh niên năng động về thể chất dễ dàng áp dụng các hành vi lành mạnh khác (ví dụ: tránh sử dụng thuốc lá, rượu và ma túy) và thể hiện thành tích học tập tốt hơn ở trường.
- Tạo cho xương và cơ bắp chắc khỏe, tăng cường trao đổi chất, làm giảm lo lắng và trầm cảm, đồng thời thúc đẩy sức khỏe tâm thần.
- Thiết lập lối sống lành mạnh để có thể ngăn ngừa bệnh không lây nhiễm trong tương lai, đặc biệt là khi kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh.
- Phát triển khả năng phối hợp và kiểm soát khi chuyển động.
- Hoạt động thể chất, đặc biệt là di chuyển giữa các địa điểm (đi bộ, đạp xe) làm giảm ùn tắc giao thông và ô nhiễm không khí ngoài trời, góp phần bảo vệ môi trường và cải thiện sức khỏe của mọi người.

Tác động khác của việc thiếu hoạt động thể lực bao gồm:

- Tăng nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường.
- Tăng nguy cơ phát triển bệnh tim.
- Tăng nguy cơ ung thư vú cho phụ nữ, ung thư đại trực tràng.
- Tăng gấp đôi nguy cơ béo phì
- Tăng nguy cơ trầm cảm và lo âu
- Tuổi thọ ngắn hơn
- Tăng khả năng mắc các bệnh về đường hô hấp.
- Tiêu hóa kém, táo bón.
- Các vấn đề về lưng

6. Thông điệp chính

- Thiếu hoạt động thể lực có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe và nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm.
- Hoạt động thể lực giúp thanh thiếu niên năng động, xây dựng khả năng làm việc nhóm và lối sống lành mạnh khác.

NỘI DUNG 3. Hoạt động thể lực và thanh thiếu niên

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được những nguyên nhân cản trở hoạt động thể lực của thanh thiếu niên
- (2). Phân tích được yếu tố giới ảnh hưởng đến hoạt động thể lực của thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị

- Giấy A0, các tờ bìa hoặc giấy nhỏ, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng và nhanh các câu hỏi (nếu có).

4. Hoạt động

4.1. Thảo luận về thực trạng hoạt động thể lực của thanh thiếu niên

- **Bước 1:** TTV đặt các câu hỏi và mời một số người tham gia trả lời
 - *Theo bạn, bạn có hoạt động thể lực đầy đủ như khuyến cáo không? Tại sao bạn lại cho là đủ/chưa đủ?*
 - *Theo bạn, thực trạng hoạt động thể lực của thanh thiếu niên Việt Nam hiện nay như thế nào?*
- **Bước 2:** TTV nhận xét câu trả lời của người tham gia.
- **Bước 3:** TTV đưa ra thông tin về thực trạng hoạt động thể lực của thanh thiếu niên Việt Nam bằng cách thuyết trình hoặc hoặc in từ “hộp thông tin” từ tài liệu này.

4.2. Thảo luận nhóm lớn về những yếu tố ảnh hưởng đến hoạt động thể lực của thanh thiếu niên

- **Bước 1:** TTV viết lên 3 tờ giấy A0 về hai chủ đề sau và dán lên 1 bức tường.
 - *Những yếu tố tạo điều kiện thuận lợi cho thanh thiếu niên hoạt động thể lực ở địa phương bạn?*
 - *Những nguyên nhân cản trở hoạt động thể lực của thanh thiếu niên ở địa phương bạn?*
 - *Những yếu tố giới ảnh hưởng đến hoạt động thể lực của thanh thiếu niên như thế nào?*

- **Bước 2:** TTV phát cho mỗi người tham gia một vài tờ giấy nhỏ và yêu cầu mỗi người viết vào mỗi tờ 1 ý liên quan đến 3 chủ đề nêu trên và dán vào tờ A0 riêng theo từng chủ đề. Khuyến khích người tham gia viết được nhiều ý càng tốt.
- **Bước 3:** Sau khi các thành viên tham gia hoàn tất dán tờ giấy của mình. TTV đọc to các ý được viết trong các tờ giấy nhỏ và nhận xét chung kết quả.

4.3. Thảo luận tình huống: Để có cuộc sống năng động

- **Bước 1:** TTV đọc to câu chuyện sau

Minh Trang, 15 tuổi là học sinh. Trang rất ngại vận động và chỉ thích xem phim và lướt web. Trang đi xe đạp điện đi học, ngoài giờ học, Trang thường ở nhà xem TV, tham gia các trang mạng xã hội như Tiktok, Youtube và chơi điện tử. Mỗi ngày Trang có thể ngồi trước màn hình TV hoặc máy tính đến 5 tiếng. Kết quả là Minh Trang bắt đầu tăng cân nhanh chóng. Minh Trang cũng đã mất nhiều bạn bè do không thích chơi và bị bạn bè bắt nạt. Trang gần như bị cô lập về mặt xã hội.

- **Bước 2:** Dành cho người tham gia 10 phút để thảo luận về tình huống. Yêu cầu thảo luận các câu hỏi sau cho từng tình huống :
 - *Trang đã làm gì khác so với khuyến cáo về vận động thể lực dành cho thanh thiếu niên? Tại sao?*
 - *Các dấu hiệu nhận biết một người thiếu hoạt động thể lực là gì?*
 - *Ít vận động thể lực có tác hại gì?*
 - *Bạn khuyên Trang như thế nào?*
- **Bước 4:** TTV yêu cầu những người tham gia suy nghĩ về những gì họ có thể thay đổi trong cuộc sống của mình. Yêu cầu họ viết ra ba hoạt động mà họ có thể cam kết thực hiện. Sau 5 phút, yêu cầu những người tình nguyện chia sẻ những thay đổi có thể có của họ.
- **Bước 5:** Cuối cùng TTV đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc poster/tờ rơi hoặc in từ “hộp thông tin” từ tài liệu này.

5. Nội dung truyền thông

Thực trạng hoạt động thể lực của thanh thiếu niên Việt Nam

- Điều tra sức khỏe học đường của học sinh từ 13- 17 tuổi năm 2019 ở Việt Nam đã chỉ ra rằng chỉ có 24,1% sinh tham gia các hoạt động thể lực 60 phút/ngày và ≥ 5 ngày/tuần. Tỷ lệ học sinh đảm bảo thời gian hoạt động thể lực trong 3-4 ngày mỗi tuần là 17,75% trong khi 58,15% học sinh chỉ đạt 0-2 ngày/tuần.
- Điều tra yếu tố nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm ở người từ 18- 69 tuổi năm 2021 tại Việt Nam cho thấy 22,2% người trưởng thành thiếu hoạt động thể lực.

Có nhiều yếu tố ngăn cản thanh thiếu niên hoạt động tích cực bao gồm:

- Không có đủ thời gian (bận đi học, đi làm).
- Thích xem phim và chơi trò chơi điện tử
- Thiếu năng lượng hoặc động lực để tập thể dục.
- Có thể không biết cách tập thể dục.
- Sợ chấn thương.
- Phải tập thể dục một mình
- Không đủ tiền (để mua thiết bị hoặc chi phí đến phòng tập thể dục).
- Sợ quá mệt
- Tự giác
- Bạn bè cũng không hoạt động thể lực.
- Thiếu cơ sở thể thao hoặc không gian hoạt động xung quanh nơi họ sinh sống.
- Sống trong khu vực thiếu không gian hoặc mật độ dân cư cao.

Yếu tố giới ảnh hưởng đến hoạt động thể lực của thanh thiếu niên

- **Đối với trẻ em gái và phụ nữ trẻ, các rào cản bao gồm:**
 - Sự an toàn: Lo lắng về sự mất an toàn một hạn chế lớn đối với các em gái ra ngoài chơi thể thao và tham gia vào bất kỳ hoạt động thể lực nào
 - Không tự tin về hình ảnh cơ thể: có nghĩa là họ cảm thấy xấu hổ khi hoạt động thể lực hoặc mặc quần áo thể thao trước mặt người khác giới.
 - Các loại “bài tập” được cung cấp trong các bài học thể dục ở trường không hấp dẫn tất cả các em gái.
 - Dành thời gian ở nhà để giúp nấu nướng và làm việc nhà.
 - Thu nhập của phụ nữ thường thấp hơn so với nam giới dẫn đến khó khăn khi chi trả kinh phí cho các môn thể thao hoặc mua thẻ tham gia các phòng tập thể thao.
 - Không có sự đồng ý của cha mẹ hoặc người chăm sóc cho một bé gái hoặc phụ nữ tham gia hoạt động thể lực.
 - Rào cản văn hóa (cộng đồng không chấp nhận trẻ em gái/phụ nữ tham gia thể thao). Điều này cũng có thể liên quan đến áp lực tuân thủ các chuẩn mực giới từ mạng xã hội và dư luận thể hiện là phân biệt giới tính và kỳ thị.

- **Đối với trẻ em trai và thanh niên, các rào cản bao gồm:**

Cảm giác bất an về hình ảnh cơ thể, đặc biệt nếu người khác (hoặc tự nhận thức) cho rằng hình dạng hoặc cân nặng không 'chấp nhận được'.

6. Thông điệp chính

- Thiếu hoạt động thể lực có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe và nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm.
- Hoạt động thể lực giúp thanh thiếu niên năng động, xây dựng khả năng làm việc nhóm và lối sống lành mạnh khác.

NỘI DUNG 4. Làm thế nào để bắt đầu và duy trì hoạt động thể lực

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được những điều nên làm để bắt đầu và duy trì hoạt động thể lực.
- (2). Liệt kê được những điều không nên làm để bắt đầu và duy trì hoạt động thể lực.
- (3). Nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề của người tham gia.

2. Thời gian: 60 phút

3. Chuẩn bị

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời đúng và nhanh các câu hỏi (nếu có).

4. Hoạt động

4.1. Thảo luận chung về những hoạt động thể lực không cần đến phòng tập

- **Bước 1:** TTV mời một số người tham gia lên trước lớp. Người nhảy dây, người chạy tại chỗ, người chạy vòng quanh lớp. Những người còn lại quan sát.
- **Bước 2:** TTV hướng dẫn thảo luận nhóm với các câu hỏi:
 - *Các bạn đang làm gì?*
 - *Những hoạt động thể lực nào mà không cần phải đến phòng tập?*
- **Bước 3:** TTV tóm tắt nội dung thảo luận và đưa ra các thông điệp chính.

4.2. Thảo luận nhóm: Nên và Không nên

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành 2 nhóm cùng thảo luận về 2 nội dung sau: Thời gian thảo luận (10 phút)
 - *Thanh thiếu niên nên làm gì để có hoạt động thể lực đầy đủ gì?*
 - *Thanh thiếu niên không để phòng ngừa tác hại do thiếu hoạt động thể lực gây ra?*
- **Bước 2:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận
- **Bước 3:** TTV nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này.

4.3. Thực hành – Tại sao chúng ta không hoạt động thể lực

- **Mục tiêu bài thực hành:**

Sau bài tập, người tham gia có thể

- Xác định lý do tại sao thanh thiếu niên có thể không hoạt động thể lực.
- Xác định những rào cản thanh thiếu niên thực hiện hoạt động thể lực.
- Nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề của những người tham gia để áp dụng vào cuộc sống của chính họ.

- **Chuẩn bị:**

- TTV chuẩn bị hai loại thẻ hoặc tờ giấy nhỏ, trong đó có ghi 'Đồng ý' và 'Không đồng ý' trên đó.
- Bảng lật để tóm tắt cuộc thảo luận.

- **Thời gian:** 30 phút (bao gồm phản hồi)

- **Loại hoạt động:** Biểu quyết giá trị và thảo luận chung

- **Tiến hành:**

- **Bước 1:** TTV gắn hai thẻ vào các bức tường đối diện trong phòng.
- **Bước 2:** TTV thông báo cho những người tham gia rằng bạn sẽ đọc to một số nhận định. Yêu cầu người tham gia suy nghĩ và quyết định đồng ý hay không đồng ý với từng nhận định và chọn các thẻ tương ứng.
- **Bước 3:** TTV đọc to từng câu [bên dưới] và mời người tham gia giơ thẻ đồng ý/không đồng ý lên. TTV hãy đặt câu hỏi ngắn về lý do tại sao họ đưa ra lựa chọn của mình.
 - *Tôi không có đủ thời gian để tập thể dục*
 - *Tôi thích xem phim và chơi trò chơi điện tử hơn*
 - *Tôi thích nghỉ ngơi trong nhà hơn*
 - *Tập thể dục quá khó chịu*
 - *Tập luyện rất chán*
 - *Tôi không biết cách tập luyện*
 - *Tôi lo sợ bị chấn thương*
 - *Tôi không có người để tập luyện cùng*
 - *Không gian nơi tôi sống không đủ để tập luyện*
 - *Tôi không có tiền để tập Gym*
 - *Tôi không muốn mệt mỏi*
 - *Tập luyện không quan trọng*

- Tôi không thích đổ mồ hôi
 - Tôi không thích người khác nhìn chăm chăm vào mình khi tập thể dục
 - Tôi quá xấu hổ về cách tôi nhìn người khác khi tập thể dục
 - Tôi không cảm thấy an toàn khi ở bên ngoài và đi bộ/chạy/đạp xe xung quanh
 - Không khí nơi tôi sống quá ô nhiễm nên rất khó ra ngoài
 - Khu tôi sống không có nơi để tập thể dục
- **Bước 4:** Sau khi hoàn thành bài tập, TTV hãy dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về những gì họ đã học được và những gì họ có thể làm ngay. Viết lên bảng những khuyến nghị mà người tham gia đề xuất để loại bỏ những rào cản họ thực hiện vận động thể lực đầy đủ.

5. Nội dung truyền thông

Những hoạt động thể lực mà không phải đến phòng tập

Điều quan trọng là chúng ta cần phải duy trì hoạt động thể lực và giữ cho cơ thể vận động.

Điều này không có nghĩa là bạn phải đến phòng tập thể dục mà có thể có những hoạt động thể lực phù hợp với thói quen hàng ngày của bạn như:

- Dậm chân tại chỗ
- Nhảy dây
- Đi bộ
- Chạy 2–3 vòng xung quanh hoặc trong lớp học.
- Làm công việc gia đình (dọn dẹp, quét bụi, v.v.) cho cả nam và nữ.
- Xách nước.
- Đi bộ đi làm/ đi học
- Đi cầu thang bộ thay vì thang máy.
- Các hoạt động đòi hỏi không gian tối thiểu, chẳng hạn như yoga

Nên	Không nên
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tham gia một hoạt động hoặc môn thể thao như đi bộ hoặc bơi lội cùng bạn bè hoặc gia đình. ▪ Biến một hoạt động thể lực thành một phần trong thói quen hàng ngày hoặc hàng tuần của bạn như đi bộ, đi xe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ngồi trong thời gian dài ▪ Ngồi lâu trước màn hình – có thể là TV, máy tính, điện thoại di động. Kỳ luật bản thân để làm nhiều hoạt động hơn. ▪ Không hoạt động

- đạp thay cho đi xe máy hoặc xe buýt, đi cầu thang bộ thay cho đi thang máy
- Hoạt động thể lực với bạn bè. Tìm một người mà bạn có thể tập thể dục, thể thao cùng.
- Đi bộ bất cứ khi nào có thể.
- Làm công việc gia đình (dọn dẹp, quét bụi, xách nước v.v.) cho cả nam và nữ.
- Đi bộ đi làm/ đi học
- Đi cầu thang bộ thay vì thang máy.
- Các hoạt động đòi hỏi không gian tối thiểu, chẳng hạn như yoga
- Ngồi lâu hơn 60 phút mỗi ngày mà không hoạt động (điều này không bao gồm ngủ!).

Bạn nên ghi nhật ký hoạt động thể chất để theo dõi tiến độ của bạn: Bắt đầu bằng cách đặt các mục tiêu ngắn hạn, thực tế, dễ dàng mà bạn có thể đạt được. Khi bạn tiến bộ, hãy đặt cho mình các mục tiêu hoặc chỉ tiêu hàng ngày, hàng tuần và hàng tháng. Nếu bạn đạt được mục tiêu của mình, hãy tự thưởng cho mình. Nếu bạn bỏ lỡ mục tiêu hoặc mục tiêu mới, hãy đặt lại mục tiêu vào ngày hôm sau.

6. Thông điệp chính

- Chúng ta cần phải duy trì hoạt động thể lực và giữ cho cơ thể vận động.
- Hãy vận động thể lực bất cứ khi nào có thể.

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề lựa chọn: “Câu chuyện giảm cân”

1. Mục tiêu:

Sau buổi sinh hoạt dưới cờ, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được một tác hại của thiếu vận động thể lực đối với thanh thiếu niên.
- (2). Biết cách bắt đầu hoặc duy trì vận động thể lực.

2. Thời gian: 45 phút

3. Hình thức: Đóng vai hoặc chiếu video về nội dung này và thảo luận chung

4. Chuẩn bị:

- Xây dựng kế hoạch, chương trình hoạt động.
- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện, nhân sự cần thiết cho hoạt động (Nếu hoạt động giao lưu thì cần mời chuyên gia, người trong cuộc).
- Thông báo chủ đề, thời gian, khách mời (Nếu có) cho thanh thiếu niên.
- Lưu ý: TTV tham khảo kịch bản “Câu chuyện giảm cân” trong Cẩm nang kịch tương tác.

5. Tiến hành

- **Bước 1:** TTV giới thiệu mục đích, ý nghĩa buổi sinh hoạt dưới cờ; giới thiệu chuyên gia, khách mời (nếu có).
- **Bước 2:** TTV nêu tình huống trong kịch bản
- **Bước 3:** Mời một số người tham gia vào các nhóm như nhóm gia đình, bạn bè, trường học hay đồng nghiệp, cộng đồng. Ít nhất năm người trong mỗi nhóm.
- **Bước 4:** TTV phân vai. Khuyến khích những người tham gia thử và đóng vai thực tế nhất có thể.
- **Bước 5:** Dành cho người tham gia 15 phút để lên kế hoạch đóng vai, sau đó yêu cầu từng nhóm trình bày.
- **Bước 6:** Dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về các điểm chính theo các chủ đề sau:
 - *Các vấn đề nêu ra ở đây thực tế như thế nào? Bạn đã gặp tình huống này chưa?*
 - *Những lý do nào có thể khiến thanh thiếu niên không vận động thể lực đủ?*
 - *Làm thế nào để bắt đầu và duy trì vận động thể lực đầy đủ?*
- **Bước 7:** Nhận xét và đưa ra các thông điệp về vận động thể lực bằng cách trình chiếu các slide hoặc phát tờ rơi cho người tham gia.

Lưu ý: Nếu không thực hiện bài tập đóng vai, TTV có thể chiếu video Câu chuyện giảm cân - [Video](#)

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Theo bạn, hoạt động thể lực gồm những hình thức nào?

Câu 2: Bạn hãy đánh dấu tích vào cột Đúng hay Sai cho những nhận định sau

Nhận định	Đúng	Sai
a. Hoạt động thể lực cường độ trung bình làm tăng nhịp thở rất nhiều so với bình thường		
b. Đi bộ là hoạt động thể lực cường độ trung bình		
c. Bơi là hoạt động thể lực cường độ trung bình		
d. Lau nhà là là hoạt động thể lực cường độ nặng		
e. Tập yoga là hoạt động thể lực cường độ nặng		
f. Quóc đất là hoạt động thể lực cường độ trung bình		
g. Đạp xe nhanh là hoạt động thể lực cường độ nặng		
h. Đi ô tô là hoạt động thể lực cường độ nhẹ		
i. Xem ti vi là hoạt động thể lực cường độ nhẹ		
j. Gánh nước là hoạt động thể lực cường độ trung bình		
k. Quóc đất là hoạt động thể lực cường độ nặng		
l. Chạy là hoạt động thể lực cường độ trung bình		
m. Đá bóng là hoạt động thể lực cường độ nặng		

Câu 3: Bạn hãy cho biết thanh thiếu niên từ 5- 17 tuổi nên hoạt động thể lực như thế nào?

Câu 4: Bạn hãy cho biết người trưởng thành từ 18- 64 tuổi nên hoạt động thể lực như thế nào?

Câu 5: Bạn hãy liệt kê 5 lợi ích về sức khỏe của hoạt động thể lực?

Câu 6: Ngoài lợi ích về sức khỏe, hoạt động thể lực còn có những lợi ích nào?

Câu 7: Bạn hãy liệt kê 5 vấn đề sức khỏe do thiếu hoạt động thể lực?

Câu 8: Bạn hãy liệt kê 5 yếu tố cản trở hoạt động thể lực của thanh thiếu niên tại địa phương của mình?

Câu 9: Theo bạn, trẻ em gái và nữ giới còn có thể có những rào cản nào khác để thực hiện hoạt động thể lực như mức khuyến cáo?

Câu 10: Theo bạn chúng ta có thể hoạt động thể lực được không nếu không cần đến phòng tập? Bạn hãy cho ví dụ

Câu 11: Bạn hãy tích vào cột đáp án Đúng hay sai cho các câu nhận định dưới đây?

Nhận định	Đúng	Sai
n. Con gái/phụ nữ không nên tham gia gia thể dục, thể thao.		
o. Để có hoạt động thể lực đầy đủ, chúng ta phải đến phòng tập.		
p. Chúng ta nên biến một hoạt động thể lực thành một phần trong thói quen hàng ngày.		
q. Chúng ta nên tìm một người mà bạn có thể tập thể dục, thể thao cùng.		
r. Đi bộ bất cứ khi nào có thể.		
s. Nên ngồi trong thời gian dài		
t. Nên ngồi lâu trước màn hình – có thể là TV, máy tính, điện thoại di động để rèn luyện tính kiên trì		
u. Không nên hoạt động thể lực nhiều để đỡ tiêu hao năng lượng.		
v. Nên viết nhật ký hoạt động thể lực.		

ĐÁP ÁN

Câu 1: Hoạt động thể lực gồm những hình thức:

- Hoạt động thể lực thông qua đi lại như đi bộ, đạp xe đến trường.
- Hoạt động thể lực thông qua lao động như làm việc nhà.
- Hoạt động thể lực thông qua thể dục, thể thao.

Câu 2: Đúng: b, g, k, m; Sai: a, c, d, e, f, h, i, j, l.

Câu 3: Thanh thiếu niên từ 5- 17 tuổi nên có hoạt động thể lực như sau:

- Nên thực hiện ít nhất ít nhất 60 phút mỗi ngày với cường độ vừa phải đến mạnh, trong suốt cả tuần.
- Nên được kết hợp ít nhất 3 ngày một tuần hoạt động thể lực cường độ mạnh, cũng như các hoạt động tăng cường cơ và xương.
- Nên hạn chế lượng thời gian dành cho việc tĩnh tại, đặc biệt là lượng thời gian giải trí trên màn hình

Câu 4: Người trưởng thành từ 18- 64 tuổi nên có hoạt động thể lực như sau:

- Nên thực hiện hoạt động thể lực thường xuyên.
- Nên thực hiện ít nhất 150-300 phút hoạt động thể lực cường độ vừa phải; hoặc ít nhất 75-150 phút hoạt động thể lực cường độ mạnh; hoặc sự kết hợp giữa hoạt động cường độ vừa phải và cường độ mạnh.
- Nên thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp ở cường độ vừa phải hoặc cao hơn liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính từ 2 ngày trở lên trong mỗi tuần.
- Nên hạn chế thời gian tĩnh tại.

Câu 5: 5 trong số những lợi ích về sức khỏe sau của hoạt động thể lực:

- Cải thiện sức khỏe của cơ bắp và trái tim
- Phát triển xương, cơ và khớp khỏe mạnh.
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như tăng huyết áp, bệnh mạch vành, đột quỵ, đái tháo đường, một số bệnh ung thư (bao gồm ung thư vú và ung thư đại tràng).
- Giảm nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần, đặc biệt là chứng trầm cảm
- Việc phối hợp thuốc + chế độ dinh dưỡng + hoạt động thể lực là nguyên tắc cơ bản trong điều trị người bệnh đái tháo đường típ 2.
- Giảm nguy cơ té ngã, gãy xương hông hoặc cột sống.
- Kiểm soát cân nặng, phòng chống thừa cân, béo phì.
- Những người thường xuyên tập thể dục sống lâu hơn.

Câu 6: Ngoài lợi ích về sức khỏe, hoạt động thể lực còn có những lợi ích sau:

- Lợi ích về hòa nhập xã hội
- Gây dựng tình bạn.
- Kết nối cộng đồng.
- Cải thiện khả năng làm việc theo nhóm.
- Giúp thanh niên phát triển, tạo cơ hội thể hiện bản thân, xây dựng sự tự tin, tương tác xã hội và hội nhập.
- Hạn chế bất bình đẳng về giới.
- Hạn chế các hành vi nguy cơ khác

- Tạo cho xương và cơ bắp chắc khỏe, làm giảm lo lắng và trầm cảm, đồng thời thúc đẩy sức khỏe tâm thần.
- Thiết lập lối sống lành mạnh
- Phát triển khả năng phối hợp và kiểm soát khi chuyển động.
- Hoạt động thể chất, đặc biệt là di chuyển giữa các địa điểm (đi bộ, đạp xe) làm giảm ứ tắc giao thông và ô nhiễm không khí ngoài trời, góp phần bảo vệ môi trường và cải thiện sức khỏe của mọi người.

Câu 7: 5 trong số những vấn đề sức khỏe sau:

- Tăng nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường.
- Tăng nguy cơ phát triển bệnh tim.
- Tăng nguy cơ ung thư vú cho phụ nữ, ung thư đại trực tràng.
- Tăng gấp đôi nguy cơ béo phì
- Tăng nguy cơ trầm cảm và lo âu
- Tuổi thọ ngắn hơn
- Tăng khả năng mắc các bệnh về đường hô hấp.
- Tiêu hóa kém, táo bón.
- Các vấn đề về lưng

Câu 8: 5 trong số những yếu tố sau:

- Không có đủ thời gian (bận đi học, đi làm).
- Thích xem phim và chơi trò chơi điện tử
- Thiếu năng lượng hoặc động lực để tập thể dục.
- Có thể không biết cách tập thể dục.
- Sợ chấn thương.
- Ngại tập thể dục một mình.
- Không đủ tiền để mua thiết bị hoặc chi phí đến phòng tập thể dục.
- Sợ quá mệt.
- Thiếu tự giác.
- Bạn bè cũng không hoạt động thể lực.
- Thiếu cơ sở thể thao hoặc không gian hoạt động xung quanh nơi họ sinh sống.
- Sống trong khu vực thiếu không gian hoặc mật độ dân cư cao.

Câu 9: Những rào cản đối với trẻ em gái và nữ giới để thực hiện hoạt động thể lực:

- Lo lắng về sự mất an toàn
- Không tự tin về hình ảnh cơ thể
- Các bài tập thể dục không hấp dẫn
- Dành thời gian ở nhà để giúp nấu nướng và làm việc nhà.
- Thu nhập của phụ nữ thường thấp hơn so với nam giới dẫn đến khó khăn khi chi trả kinh phí cho các môn thể thao

- Không có sự đồng ý của cha mẹ
- Rào cản văn hóa như cộng đồng không chấp nhận trẻ em gái/phụ nữ tham gia thể thao.

Câu 10: Chúng ta có thể hoạt động thể lực được không mà không cần đến phòng tập. Ví dụ về các hoạt động thể lực không cần đến phòng tập:

- Dậm chân tại chỗ
- Nhảy dây
- Đi bộ
- Chạy 2–3 vòng xung quanh hoặc trong lớp học.
- Làm công việc gia đình (dọn dẹp, quét bụi, v.v.) cho cả nam và nữ.
- Xách nước.
- Đi bộ đi làm/ đi học
- Đi cầu thang bộ thay vì thang máy.
- Các hoạt động đòi hỏi không gian tối thiểu, chẳng hạn như yoga

Câu 11: Đúng: c, d, e, i; Sai: a, b, f, g, h

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia xem họ đã học được gì từ học phần này. Tìm kiếm thông tin mới từ họ. Xem lại các điểm học tập từ buổi truyền thông – lần lượt xem qua từng thông điệp chính và đảm bảo người tham gia đưa ra bằng chứng về việc học tập.
2. Cung cấp cho người tham gia giấy. Yêu cầu họ viết:
 - a. Những gì họ có thể làm để cải thiện hoạt động thể lực của họ và dán lên tường. Sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì người tham gia đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để khẳng định những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan đến hoạt động thể lực đối với thanh thiếu niên và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và điều kiện của chính họ.
 - b. Người tham gia có thể viết các câu hỏi, thắc mắc vào giấy và dán lên tường.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên những nội dung trên giấy đã được dán lên tường. Tóm tắt các điểm chính và trả lời câu hỏi và thắc mắc. Hãy đảm bảo rằng các câu hỏi của người tham gia được trả lời đầy đủ và người tham gia hiểu được các nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AtraZeneca (Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Bộ Y tế, báo cáo kết quả điều tra sức khỏe học đường năm 2013, 2019
- WHO, physical activity, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

CHƯƠNG 6. HẠN CHẾ Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ

NỘI DUNG 1. Nguyên nhân gây ô nhiễm không khí

Theo Tổ chức Y tế Thế giới, ô nhiễm không khí là nguyên nhân thứ hai gây ra các bệnh không lây nhiễm sau hút thuốc lá. Ô nhiễm không khí gây ra 7 triệu ca tử vong sớm mỗi năm, trong đó có hơn 5 triệu ca tử vong do bệnh không lây nhiễm liên quan đến ô nhiễm không khí. Không khí trong lành rất quan trọng – một ngày bình thường, chúng ta hít vào và thở ra khoảng 22.000 lần. Trên đường phố đông đúc, một lần thở vào chúng ta có thể hít vào khoảng 20 triệu hạt bụi.

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được khái niệm ô nhiễm không khí
- (2). Trình bày được nguyên nhân gây ra ô nhiễm không khí.

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà cho người tham gia trả lời câu hỏi đúng và nhanh (nếu có).

4. Hoạt động

4.1. Thảo luận phòng tranh về ô nhiễm không khí

- **Bước 1:** TTV viết sẵn trên các giấy A0 các nội dung sau. Mỗi tờ ghi một nội dung:
 - *Theo bạn, thế nào là ô nhiễm không khí?*
 - *Tại sao không khí bị ô nhiễm?*
 - *Những ví dụ trong cuộc sống hàng ngày của bạn khi không khí bị ô nhiễm không?*
- **Bước 2:** TTV nêu mục tiêu cuộc Thảo luận phòng tranh nhằm cung cấp kiến thức về ô nhiễm không khí và nguyên nhân gây ô nhiễm không khí.
- **Bước 3:** TTV phát cho người tham gia được bút để ghi ý kiến của mình vào tất cả các nội dung trên (nếu thấy có ý kiến trùng thì không ghi lại nữa)
- **Bước 4:** Sau khi các tờ giấy A0 đã được điền đầy ý kiến, TTV nhờ một người đọc lại cho tất cả cùng nghe và phân tích.

- **Bước 5:** Nhận xét kết quả thảo luận và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in từ “hộp thông tin” ở phần dưới.

4.2. *Hỏi- đáp khám phá về bụi mịn và ô nhiễm bụi*

- **Bước 1:** TTV lần lượt đặt các câu hỏi (bên dưới) và mời người tham gia trả lời. TTV mời người xung phong trước. Nếu không có ai xung phong, TTV chỉ định. Người trả lời câu hỏi đúng được chỉ định người tiếp theo trả lời câu hỏi.
 - *Ô nhiễm bụi là gì?*
 - *Thế nào là bụi mịn?*
 - *Tác hại của bụi mịn như thế nào?*
- **Bước 2:** TTV nhận xét các câu trả lời của người tham gia
- **Bước 3:** TTV đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in từ “hộp thông tin” ở phần dưới.

5. Nội dung truyền thông

Ô nhiễm không khí là gì?

Ô nhiễm không khí là sự thay đổi lớn trong thành phần của không khí, chủ yếu do khói, bụi, hơi hoặc các khí lạ trong không khí, có sự tỏa mùi, làm giảm tầm nhìn xa, gây biến đổi khí hậu. Ô nhiễm không khí có thể gây bệnh cho con người và cũng có thể gây hại cho sinh vật khác như động vật và cây lương thực và có thể phá hủy môi trường.



Hình 41: Ô nhiễm không khí

Chất gây ô nhiễm không khí:

- **Chất gây ô nhiễm dạng khí** – bao gồm một số chất gây ô nhiễm có hại, chẳng hạn như sulfur dioxide (từ việc đốt cháy nhiên liệu có chứa lưu huỳnh, chẳng hạn như than đá), nitrogen dioxide (được tạo ra bởi động cơ đốt, đặc biệt là dầu diesel), carbon monoxide (có trong nhiều thứ bao gồm cả khí đốt, ô tô, khói thuốc lá, đốt than và gỗ, đặc biệt là không có đủ oxy) và nồng độ ôzôn nền (được tạo ra từ ánh sáng mặt trời phản ứng với các chất ô nhiễm không khí).
- **Chất gây ô nhiễm dạng hạt** – đây là những hạt rất nhỏ chứa kim loại độc hại và các nguyên tố có hại khác. Các hạt vật chất có thể có kích thước khác nhau, trong đó nguy hại nhất là bụi mịn. Bụi mịn trong tiếng Anh gọi là Particulate Matter, viết tắt là PM. Kích thước của nó rất đa dạng và thường được ghi phía sau cụm từ PM với đơn vị đo là μm (micromet).
 - Bụi mịn là các hạt bụi có kích thước siêu nhỏ, rất khó nhận biết, gồm các phân tử vô cơ hoặc hữu cơ ở dạng lỏng hoặc rắn bay lơ lửng trong không khí.
 - Nguồn gốc của bụi mịn chủ yếu là do khói của việc đốt cháy các nhiên liệu hữu cơ trong hoạt động công nghiệp hay khí thải từ các phương tiện giao thông, rác thải, cháy rừng...
 - Bụi mịn (PM2.5), kích thước bằng 1/20 sợi tóc của con người. Chúng được tạo bởi cacbon, nitơ và nhiều hợp chất kim loại khác. Các hạt bụi này được các chuyên gia cảnh báo là có mức độ nguy hiểm cao nhất. Bởi khi chúng ta hít phải các hạt bụi này, chúng có thể xâm nhập vào đường máu của chúng ta, thậm chí một số phân tử bụi còn có độc tính khiến chúng thâm nhập càng sâu vào máu hơn.
 - Bụi siêu mịn (PM1.0), có kích thước siêu nhỏ. Khi chúng xâm nhập vào cơ thể, chúng sẽ dễ dàng tấn công phế nang, gây ra nhiều loại bệnh nguy hiểm cho phổi.



Hình 42: các loại bụi mịn

Tại sao không khí bị ô nhiễm?

Nguồn gây ô nhiễm không khí được chia thành hai nhóm chính: Ô nhiễm do tự nhiên và ô nhiễm do con người gây nên.

- Nguồn tự nhiên: Do các hiện tượng tự nhiên gây ra như sa mạc, đất trồng bị mưa gió bào mòn, do núi lửa phun trào, chất phóng xạ trong lớp vỏ trái đất, cháy rừng.
- Nguồn ô nhiễm do con người là từ các hoạt động sản xuất công nghiệp, do giao thông vận tải và sinh hoạt hàng ngày (đun nấu, hút thuốc lá...).

Nguồn gốc gây ô nhiễm	Chất gây ô nhiễm
Hút thuốc (thuốc lá, thuốc lào, tẩu, xì gà...).	Khói thuốc.
Hệ thống nấu nướng và sưởi ấm không khí.	Hạt bụi nhỏ. Khí thải (CO, NOx). Oxit lưu huỳnh.
Hóa chất (sơn, dầu, lau chùi, diệt côn trùng, nấm, cỏ dại...).	Chất hữu cơ dễ bay hơi, chất độc hại.
Bộ vải giường và đồ nội thất.	Bụi nhỏ.



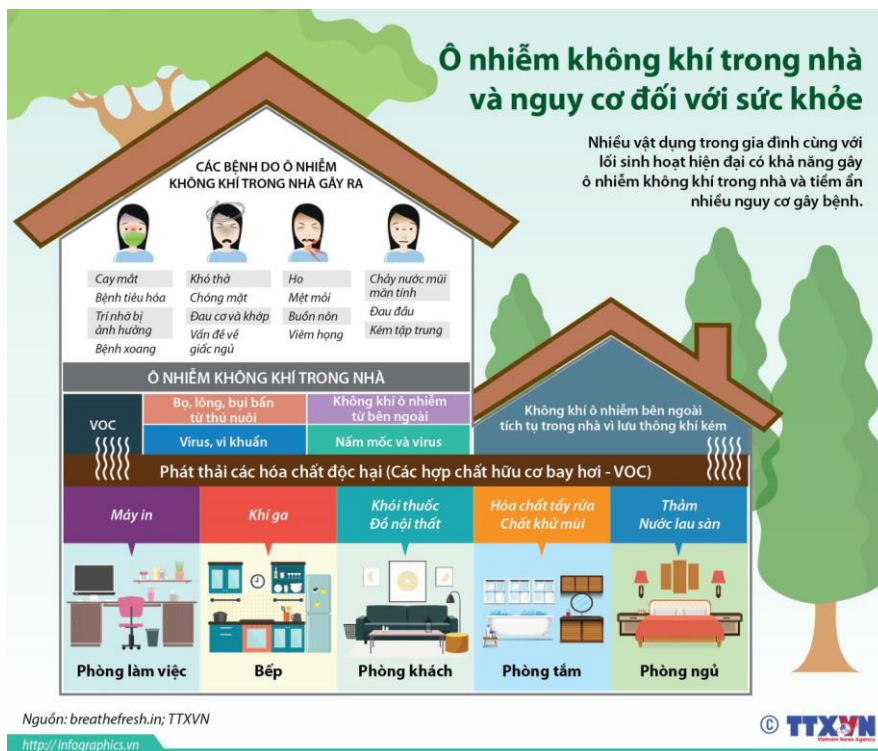
Hình 43: Ô nhiễm không khí do con người

Phân loại ô nhiễm không khí

Ô nhiễm không khí có thể chia thành hai khu vực chính là:

- Ô nhiễm không khí khu vực trong nhà
- Ô nhiễm không khí khu vực ngoài trời.

Sự phân loại này để đưa ra các biện pháp thay đổi hành vi phù hợp mà mỗi cá nhân có thể thực hiện để phòng chống ô nhiễm không khí.



Hình 44: Ô nhiễm không khí trong nhà

Ô NHIỄM KHÔNG KHÍ NGOÀI TRỜI



Hình 45: Ô nhiễm không khí ngoài trời

TTV lưu ý: Đối với những người tham gia nhỏ tuổi, thông tin kỹ thuật có thể cần được giải thích bằng các thuật ngữ đơn giản hơn và sử dụng đồ họa hoặc hình ảnh bổ sung.

6. Thông điệp chính

- Ô nhiễm không khí do tự nhiên các hiện tượng tự nhiên như núi lửa phun trào, cháy rừng... và do con người từ các hoạt động sản xuất công nghiệp, do giao thông vận tải và sinh hoạt hàng ngày.
- Khoảng 90% dân số sống trong không khí bị ô nhiễm.
- Việt Nam là những nước có mức độ ô nhiễm không khí cao. Trong đó, Hà Nội có những thời điểm đứng đầu về mức độ ô nhiễm không khí.

NỘI DUNG 2. Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đến sức khỏe và đời sống

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Trình bày được thực trạng ô nhiễm không khí tại Việt Nam.
- (2). Liệt kê được ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đối với sức khỏe con người và môi trường.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút viết giấy, băng dính.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà cho người tham gia trả lời câu hỏi đúng và nhanh (nếu có).

4. Hoạt động:

4.1. Thực hành– Hít thở

- Mục tiêu bài thực hành:
 - Nhận biết trọng tâm của hơi thở như một phần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta
 - Nâng cao nhận thức về tần suất hít thở và các chất ô nhiễm có thể xâm nhập vào phổi và cơ thể dễ dàng như thế nào
- Yêu cầu: Không gian yên tĩnh
- Thời gian: 15 phút [bao gồm thảo luận]
- Hướng dẫn thực hiện:
 - **Bước 1:** Đọc thật chậm bài thiền sau đây, với những khoảng dừng dài có chú ý giữa các câu để tạo khoảng trống cho mọi người cảm nhận hơi thở của họ:

Tôi mời bạn ngồi thoải mái trên ghế của mình, đặt tất cả giấy tờ xuống và cảm nhận đôi chân của bạn chạm trên sàn. Nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở của bạn. Chú ý chất lượng hơi thở của bạn...

Bạn có thở dài, thở ngắn không, hơi thở của bạn phát ra âm thanh gì, cảm giác khi hít vào và thở ra như thế nào? [tạm dừng dài ở đây]

Hãy cảm nhận hơi thở của bạn, hơi thở mà bạn không làm gì cả.....

Chú ý sự lên xuống, chất lượng hơi thở của bạn.....

Bây giờ, khi đếm đến ba, tôi sẽ yêu cầu bạn hít một hơi thật sâu và giữ nó càng lâu càng tốt: 1 – 2 – 3.

- **Bước 2:** Sử dụng các câu hỏi sau để dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn:
 - *Bạn có được chọn cách thở?*
 - *Bạn có quyền lựa chọn loại không khí mà bạn hít thở?*
 - *Bạn có thể nín thở nếu không muốn thở ra không?*
 - *Bạn có thể quyết định không thở không?*
 - *Điều này cho chúng ta biết gì về việc ô nhiễm không khí có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta như thế nào?*

4.2. *Hỏi-đáp về những bệnh liên quan đến ô nhiễm không khí*

- **Bước 1:** TTV nêu mục tiêu bài tập “hỏi-đáp” để cung cấp thông tin về sự ảnh hưởng của không khí đối với sức khỏe.
- **Bước 2:** TTV giới thiệu nguyên tắc thực hiện. Đầu tiên, TTV nêu các bệnh/triệu chứng liên quan đến ô nhiễm không khí ở phần dưới. Người tham gia sẽ trả lời “đúng” hoặc “sai”

(1). Những căn bệnh phổ biến nhất liên quan đến ô nhiễm không khí là gì?

- Béo phì? [SAI]
- Ung thư phổi? [ĐÚNG]
- Thương hàn? [SAI]
- Bệnh hen suyễn? [ĐÚNG]
- Viêm phế quản? [ĐÚNG]
- Tiêu chảy? [SAI]

(2). Các loại triệu chứng nào nếu bạn bị nhiễm ô nhiễm không khí?

- Ho? [ĐÚNG]
- Khó thở? [ĐÚNG]
- Bệnh đau răng? [SAI]
- Hắt xì? [ĐÚNG]
- Chảy nước mắt? [ĐÚNG]
- Ngứa tai? [SAI]

- **Bước 3:** TTV nhận xét kết quả thảo luận và đưa ra các thông tin bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này (15 phút)

4.3. Thảo luận “Ai sẽ bị ảnh hưởng khi không khí bị ô nhiễm”

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành các nhóm nhỏ, thảo luận chung chủ đề “Ai sẽ bị ảnh hưởng nhiều nhất khi không khí bị ô nhiễm và tại sao”.
- **Bước 2:** Dành 10 phút cho các nhóm thảo luận.
- **Bước 3:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- **Bước 4:** TTV nhận xét, bổ sung và đưa ra thông điệp chính bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in từ “hộp thông tin” trong tài liệu.

5. Nội dung truyền thông

Thực trạng ô nhiễm không khí

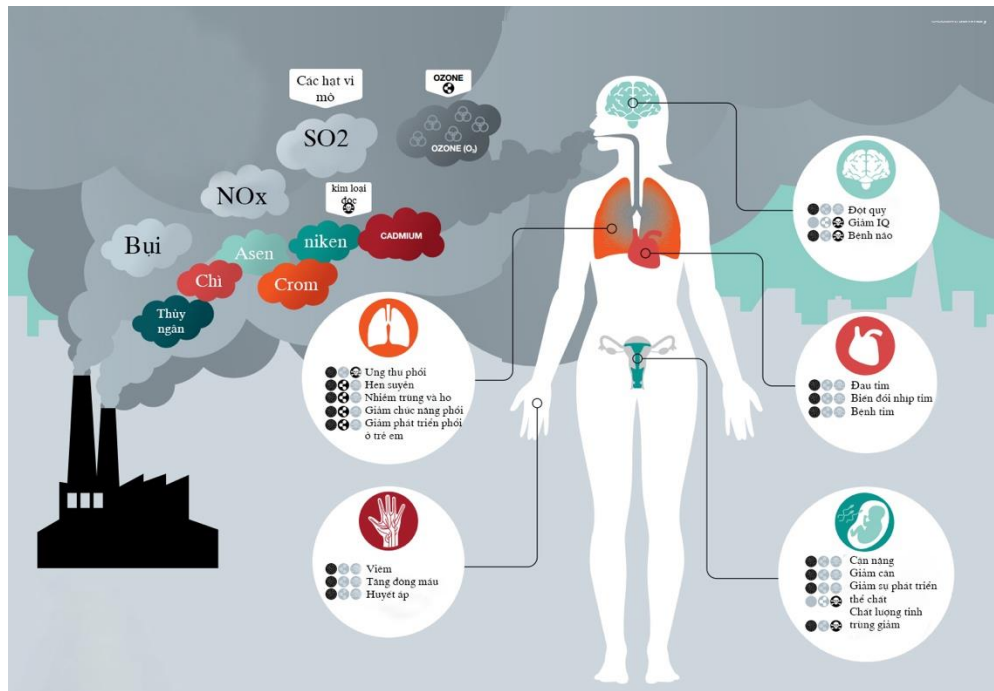
- Theo Tổ chức Y tế Thế giới, ô nhiễm không khí là nguyên nhân thứ hai gây ra các bệnh không lây nhiễm sau hút thuốc lá. Ô nhiễm không khí gây ra 7 triệu ca tử vong sớm mỗi năm. Trong đó có hơn 5 triệu ca tử vong do bệnh không lây nhiễm liên quan đến ô nhiễm không khí. Không khí trong lành rất quan trọng – một ngày bình thường, chúng ta hít vào và thở ra khoảng 22.000 lần. Trên đường phố đông đúc, một lần thở vào chúng ta có thể hít vào khoảng 20 triệu hạt bụi.
- Gần một nửa dân số thế giới hiện đang sống ở các khu vực đô thị có chất lượng không khí kém nhất.
- Hơn 90% dân số thế giới sống ở những khu vực có ô nhiễm không khí vượt quá khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới
- Trong số 50 thành phố ô nhiễm nhất thế giới, một nửa là ở Ấn Độ, 8 thành phố ở Trung Quốc và 3 thành phố ở Iran.
- Việt Nam là quốc gia xếp thứ 36 trong tổng 177 quốc gia có mức độ ô nhiễm cao nhất trên toàn cầu. Theo thống kê, nồng độ bụi mịn tại Việt Nam vượt quá 4,9 lần so với khuyến cáo.
- Ứng dụng IQ Air (sản phẩm của tổ chức IQAir sở hữu lượng dữ liệu tổng hợp rất lớn về không khí, có trụ sở chính đặt tại Thụy Sĩ) ghi nhận chỉ số AQI tại Hà Nội vào 9h30 sáng ngày 08/12/2023 trung bình 200 đơn vị, đứng đầu thế giới về ô nhiễm không khí. Từ đầu tháng 11- tháng 12 năm 2023, nhiều khu vực ở Hà Nội và một số tỉnh miền Bắc thường xuyên "chìm" trong bầu không khí trắng đục mịt mù của sương và khói bụi.

Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí

- Một ngày bình thường, chúng ta hít vào và thở ra khoảng 22.000 lần. Trên đường phố đông đúc, có thể hít vào khoảng 20 triệu hạt trong một lần hít đầy phổi
- Phổi phản ứng với ô nhiễm không khí bằng cách phòng thủ và cố gắng loại bỏ các hạt bằng phản ứng viêm. Phản ứng viêm cuối cùng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể.
- Ô nhiễm không khí tác động đến mỗi người khác nhau tùy thuộc vào tuổi cũng như khả năng chống đỡ của cơ thể khác nhau. Đối với trẻ em, ô nhiễm không khí gây ra những nguy cơ đặc biệt vì cơ thể trẻ đang phát triển. Ngoài ra, phản ứng miễn dịch thay đổi từ người này sang người khác, vì vậy những người khác nhau có thể phản ứng theo những cách khác nhau.
- Các hạt bụi mịn có thể đi vào máu qua phổi và đến tất cả các cơ quan trong cơ thể.

Các vấn đề sức khỏe liên quan đến ô nhiễm không khí

- Bệnh tim mạch: Tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Trên toàn thế giới vào năm 2016, 24% trường hợp đột quỵ và 25% trường hợp mắc bệnh tim là do ô nhiễm không khí.
- Bệnh về hô hấp: Viêm thanh quản, hen phế quản (hẹp đường thở của phổi), viêm phế quản (viêm đường thở ở phổi), bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD), viêm phổi và ung thư phổi. Trên toàn thế giới vào năm 2016, 28% bệnh ung thư phổi và 43% bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính là do ô nhiễm không khí.
- Các hệ thống khác: bao gồm viêm kết mạc (viêm mắt), viêm mũi (viêm niêm mạc mũi), sinh non và nhẹ cân ở trẻ sơ sinh. Có bằng chứng cho thấy các hạt siêu mịn có thể đến gan, lá lách và thận.
- Bệnh tâm thần: Các nghiên cứu cho thấy những người sống trong khu vực bị ô nhiễm không khí thì có nguy cơ bị các bệnh rối loạn tâm thần cao hơn. Có mối liên hệ giữa ô nhiễm không khí và chứng mất trí nhớ.



Hình 46: Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đến sức khỏe con người

Những người bị ảnh hưởng khi không khí bị ô nhiễm

- Những người đã có vấn đề về phổi từ trước như hen suyễn, người già, trẻ em và trẻ sơ sinh,.
- Bất cứ ai thường xuyên tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm không khí, chẳng hạn như:
 - Những người sống ở khu vực thành thị.
 - Những người thường xuyên ở ngoài như những người đi bộ đến và đi học dọc theo những con đường đông đúc hoặc tắc nghẽn
 - Những người sống trong nghèo đói. Những người có thu nhập thấp thường phải đối mặt với sự tiếp xúc với ô nhiễm cao hơn do điều kiện sống và làm việc của họ
 - Một số phơi nhiễm ô nhiễm không khí cao nhất là ở những người kiếm sống trên đường phố, bao gồm cả những người bán hàng rong hoặc người thu gom chất thải. Họ cũng không có lựa chọn để thoát khỏi các khu vực bị ô nhiễm bằng cách thay đổi công việc, nơi sống.
 - Những người hút thuốc hoặc tiếp xúc với khói thuốc lá (nơi khói thuốc lá được giải phóng vào môi trường và được người khác hít vào).
 - Những người làm việc ở nơi có không khí bị ô nhiễm hoặc thông gió kém, chẳng hạn như nhân viên nhà bếp, nhân viên xưởng đúc, nhân viên dệt may hoặc công nhân xây dựng.
 - Bất cứ ai sống gần một con đường đông đúc, nhộn nhịp hay mặt đường.

- Giới tính có liên quan đến mức độ tiếp xúc với ô nhiễm không khí khác nhau. Ví dụ, trẻ em gái và phụ nữ thường ở trong nhà để làm việc nhà và nấu ăn. Điều này khiến họ bị ô nhiễm không khí trong nhà hơn từ nhiên liệu nấu ăn không an toàn. Trong một số trường hợp, vấn đề ô nhiễm không khí trong nhà có thể tương đương với việc ở trong một căn phòng nơi 400 điều thuốc được hút mỗi giờ

6. Thông điệp chính

- Ô nhiễm không khí đang là mối đe dọa lớn đối với sức khỏe cộng đồng, là nguyên nhân thứ hai gây ra các bệnh không lây nhiễm sau hút thuốc lá.
- Ô nhiễm không khí có ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe của những người sống và làm việc trong môi trường đô thị ô nhiễm, đặc biệt là người già, trẻ em và thanh thiếu niên.

NỘI DUNG 3. Ô nhiễm không khí và thanh thiếu niên

1. Mục tiêu

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể trình bày được ô nhiễm không khí liên quan như thế nào đến thanh thiếu niên.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút màu để vẽ tranh, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.
- Một số quà tặng cho người tham gia trả lời các câu hỏi đúng và nhanh (nếu có).

4. Hoạt động

4.1. Thảo luận nhóm lớn về chủ đề ô nhiễm không khí và thanh thiếu niên

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành các nhóm nhỏ, thảo luận chung chủ đề ô nhiễm không khí liên quan đến thanh thiếu niên với những câu hỏi sau:
 - *Ô nhiễm không khí gây ra những nguy cơ nào đối với trẻ em và thanh thiếu niên?*
 - *Tại sao trẻ em và thanh thiếu niên lại phơi nhiễm nhiều với ô nhiễm không khí?*
- **Bước 2:** Dành 10 phút cho các nhóm thảo luận.
- **Bước 3:** TTV yêu cầu các nhóm trình bày kết quả thảo luận.
- **Bước 4:** TTV nhận xét, bổ sung và đưa ra thông điệp chính.

4.2. Vẽ hình cách thức thanh thiếu niên bị ô nhiễm không khí

- **Bước 1:** TTV chia người tham gia thành các nhóm nhỏ. Phát cho mỗi nhóm 1 tờ giấy A0 và bút màu. Yêu cầu các nhóm vẽ hình ảnh để minh họa cách họ bị ảnh hưởng bởi ô nhiễm không khí trong cuộc sống hàng ngày.
- **Bước 2:** Dành 15 phút để các nhóm vẽ tranh.
- **Bước 3:** TTV yêu cầu các nhóm chia sẻ tranh vẽ của nhóm. TTV nêu nhận xét, bổ sung và đưa ra thông điệp chính bằng cách chiếu slide hoặc porter/tờ rơi hoặc in từ hộp thông tin trong tài liệu.

5. Nội dung truyền thông

Ô nhiễm không khí ảnh hưởng đến thanh thiếu niên

- Ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đối với thanh thiếu niên là chủ đề thường bị bỏ qua. Ô nhiễm không khí tác động nhiều nhất đến trẻ em và thanh thiếu niên đặc biệt ở các nước có thu nhập thấp và trung bình. Ô nhiễm không khí góp phần gây ra hơn một nửa số ca tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi tại các nước có thu nhập thấp và trung bình do nhiễm trùng đường hô hấp dưới cấp tính.
- Theo Tổ chức Y tế Thế giới, hơn 90% trẻ em và thanh thiếu niên trên thế giới hít thở không khí độc hại mỗi ngày. Có tới 14% trẻ em và thanh thiếu niên từ 5-18 tuổi mắc bệnh hen suyễn, liên quan đến ô nhiễm không khí. Mỗi năm, 543.000 trẻ em dưới 5 tuổi chết vì bệnh hô hấp liên quan đến ô nhiễm không khí. Ô nhiễm không khí cũng liên quan đến bệnh ung thư ở trẻ em.
- Ở một số nơi, trẻ em và thanh thiếu niên đi học trên những con đường đông đúc và tắc nghẽn. Điều này có thể khiến các em tiếp xúc với khí thải ô tô nhiều hơn so với người lớn.
- Cơ thể của trẻ em và thanh thiếu niên vẫn đang phát triển nên tác động tiêu cực của ô nhiễm không khí đến cơ thể trẻ nhiều hơn. Trẻ em và thanh thiếu niên có xu hướng thở nhanh hơn người lớn nên hít nhiều không khí bị ô nhiễm hơn so với người lớn.



Hình 47: Ô nhiễm không khí và thanh thiếu niên

6. Thông điệp chính

- Ô nhiễm không khí ảnh hưởng tiêu cực đến trẻ em và thanh thiếu niên so với người trưởng thành do tiếp xúc nhiều hơn với không khí bị ô nhiễm, thở nhanh hơn trong khi cơ thể đang phát triển.

NỘI DUNG 4. Giảm ô nhiễm không khí

1. Mục tiêu:

Sau buổi truyền thông, người tham gia có thể liệt kê được các biện pháp làm giảm thiểu việc ô nhiễm không khí.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.

4. Hoạt động:

4.1. Trò chơi truyền bóng về các biện pháp làm giảm thiểu tác hại của ô nhiễm không khí.

- **Bước 1:** TTV nêu mục tiêu và nguyên tắc thực hiện. Người tham gia xếp thành vòng tròn. Chơi trò chơi chuyền bóng. Bóng đến tay ai người đó phải kể được một ý, cá nhân mỗi người có thể làm để giảm thiểu ô nhiễm không khí ngoài trời. Người sau không được trả lời trùng ý với người trước. Ai không trả lời được sẽ chịu hình phạt. Dành 5 phút để người tham gia chuẩn bị trước.
- **Bước 2:** Sau khi kết thúc, TTV tổng hợp các ý kiến của người tham gia. Bổ sung các ý còn thiếu.
- **Bước 3:** TTV nhận xét, bổ sung và đưa ra thông điệp chính bằng cách chiếu slide hoặc poster/tờ rơi hoặc in thông tin từ tài liệu này

4.2. Bài tập – Hít thở không khí bẩn

- **Mục tiêu:**
 - Minh họa tác hại của việc hít không khí ô nhiễm vào phổi.
 - Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giảm ô nhiễm không khí để cải thiện sức khỏe thể chất và tâm thần.
- **Yêu cầu:** Một không gian rộng mở – bên ngoài, hoặc trong hội trường
- **Hướng dẫn thực hiện:**
 - **Bước 1:** Đánh dấu một khu vực bằng phấn hoặc hình nón có kích thước khoảng 2m x 2m vuông. Điều này đại diện cho phổi.

- **Bước 2:** Yêu cầu sáu tình nguyện viên và yêu cầu họ đứng thành vòng tròn, cách nhau khoảng một mét, cách khu vực phổi vài mét. Điều này đại diện cho phần còn lại của cơ thể.
- **Bước 3:** Chia những người tham gia còn lại thành hai nhóm – phân tử oxy và hạt bụi.
- **Bước 4:** Người tham gia có thể cần được nhắc nhở về ý nghĩa của 'hạt bụi' trước khi thực hiện mô phỏng này
- **Bước 5:** Thể hiện hoạt động sau bằng cách tự mình thực hiện trước. Để mô phỏng việc hít thở không khí sạch, hãy yêu cầu từng phân tử oxy lần lượt chạy qua khu vực 'phổi', len lỏi quanh 'cơ thể', lần lượt đi qua phía trước và phía sau mỗi bạn cùng lớp, chạy ngược lại khu vực phổi và quay trở lại khu vực bắt đầu để gắn thẻ người chạy tiếp theo. Tính thời gian cả đội đi hết quãng đường này một lần là bao lâu.
- **Bước 6:** Để mô phỏng hít thở không khí ô nhiễm, hãy ghép từng phân tử oxy với một hạt bụi trong không khí. Các cặp sẽ chạy cùng nhau đến khu vực phổi, nơi hạt bụi sẽ ở lại, trong khi phân tử oxy hoàn thành lộ trình và quay trở lại khu vực bắt đầu một mình, để đánh dấu cặp tiếp theo. Khi hoạt động tiếp tục và nhiều 'hạt bụi' còn sót lại trong vùng phổi, nó sẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn và oxy khó đi qua hơn, dẫn đến thời gian chậm hơn
- **Bước 7:** Sau khi kết thúc, TTV hỏi những người tham gia xem họ nghĩ làm thế nào để thể cải thiện tình trạng này như thế nào. Yêu cầu người tham gia viết về những gì họ đã làm hoặc vẽ sơ đồ minh họa quá trình này.

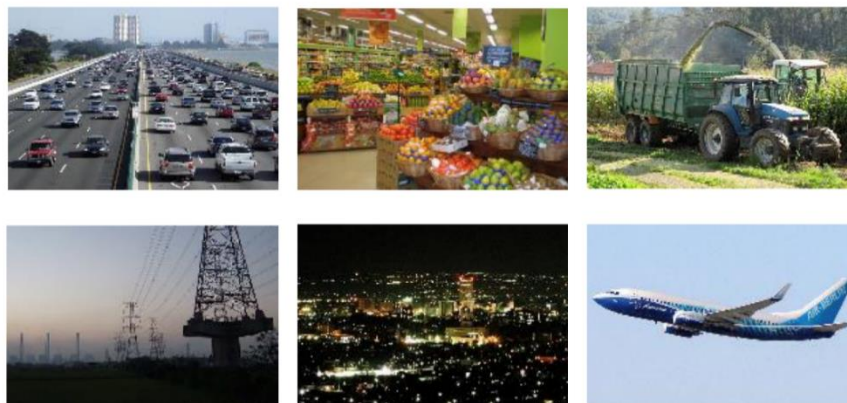
Bạn có thể chụp ảnh hoạt động và nhờ người tham gia viết chú thích cho những bức ảnh này.

4.3. *Bài tập ô nhiễm không khí và biến đổi khí hậu: trách nhiệm là gì?*

- **Mục tiêu:**
 - Nhận thức được những nguy hại do ô nhiễm không khí đối với khí hậu.
 - Khuyến khích người tham gia tìm ra giải pháp cải thiện tình trạng ô nhiễm không khí.
- **Chuẩn bị:**
 - Tranh hoặc poster– trách nhiệm là gì (bên dưới).
 - Bảng hoặc giấy để thảo luận
- **Hướng dẫn thực hiện:**

- **Bước 1:** TTV nhắc lại về mối liên hệ sớm giữa ô nhiễm không khí và biến đổi khí hậu. Carbon đen và mêtan là những thành phần làm nóng khí hậu mạnh mẽ. Chúng được hình thành do quá trình đốt cháy không hoàn toàn nhiên liệu hóa thạch, gỗ và các loại nhiên liệu khác. Carbon đen đặc biệt ảnh hưởng đến khí hậu, sức khỏe và thảm thực vật xung quanh chúng ta. Chúng ta cần phải suy nghĩ về những biện pháp để giảm thiểu hoạt động này.
- **Bước 2:** Sử dụng hình ảnh dưới đây để minh họa khi bắt đầu bài tập (hoặc bạn có thể sưu tầm các hình ảnh khác).

What is responsible?



Hình 48: Nguyên nhân ô nhiễm không khí

- **Bước 3:** Nhắc lại “việc đốt nhiên liệu hóa thạch như than đá, khí đốt và dầu làm tăng lượng khí nhà kính, chẳng hạn như carbon dioxide, trong bầu khí quyển của trái đất”.
- **Bước 4:** Yêu cầu người tham gia nghĩ về các hoạt động của con người liên quan đến việc đốt cháy các loại nhiên liệu này (và do đó dẫn đến tăng lượng khí thải carbon dioxide).
- **Bước 5:** Yêu cầu người tham gia tự suy nghĩ trong vài phút và ghi lại ý tưởng của họ. Dành cho người tham gia một vài phút để so sánh câu trả lời của họ.
- **Bước 6:** Chia sẻ câu trả lời của một số người tham gia với cả nhóm.
- **Bước 7:** Phát cho người tham gia một tờ giấy và yêu cầu họ gấp đôi tờ giấy lại. Ở phía bên trái, họ nên viết một danh sách mọi thứ họ làm trong một ngày bình thường như thức dậy, tắm hoặc ăn sáng. Ở phía bên tay phải, họ nên đánh dấu vào bất kỳ hoạt động nào mà họ cho rằng có thể sử dụng năng lượng từ nhiên liệu hóa thạch. Nhiên liệu hóa thạch được sử dụng theo nhiều cách như vận chuyển, sưởi ấm và điện. Nhựa cũng được làm từ nhiên liệu hóa thạch.
- **Bước 8:** Sau khi họ đã hoàn thành danh sách, hãy yêu cầu những người xung phong chia sẻ tờ giấy của họ. Những người còn lại trong nhóm góp ý những

hoạt động nào sử dụng nhiên liệu hóa thạch còn thiếu. Ngoài ra, yêu cầu những người xung phòng đọc danh sách các hoạt động của họ và yêu cầu những người còn lại giơ tay khi họ cho rằng một hoạt động sử dụng nhiên liệu hóa thạch. Yêu cầu ai đó giơ tay giải thích cách hoạt động sử dụng nhiên liệu hóa thạch, ví dụ như vòi hoa sen sử dụng nước nóng được làm nóng bằng khí đốt (nhiên liệu hóa thạch) hoặc điện (thường được tạo ra từ nhiên liệu hóa thạch).

- **Bước 9:** Giải thích rằng phần lớn năng lượng tiêu thụ (cho các mục đích sử dụng như điện, giao thông và sưởi ấm) đến từ nhiên liệu hóa thạch (than, dầu, dầu mỏ và các sản phẩm khí tự nhiên). Chúng được gọi là các nguồn năng lượng không thể tái tạo - nguồn cung cấp chúng là có hạn. Tăng cường sử dụng các nguồn năng lượng tái tạo (chẳng hạn như năng lượng mặt trời) là rất quan trọng nếu chúng ta muốn giảm lượng khí thải carbon.

5. Nội dung truyền thông

Những biện pháp để làm giảm ô nhiễm không khí

Trong nhà:

Nguồn gốc gây ô nhiễm	Hành động để giảm ô nhiễm không khí
Hút thuốc (thuốc lá, thuốc lào, tẩu, xì gà...).	<ul style="list-style-type: none"> - Không hút thuốc lá trong nhà. - Không cho phép người khác hút thuốc trong nhà.
Hệ thống nấu nướng và sưởi ấm không khí.	<ul style="list-style-type: none"> - Bảo trì các dụng cụ bằng ga. - Dùng quạt hút gió trên chỗ để ga, bếp. - Thường xuyên lau chùi ống khói và ống xả. - Giảm thiểu sự đốt trong nhà như bếp than, bếp củi, đốt nén...
Hóa chất (sơn, dầu, lau chùi, diệt côn trùng, nấm, cỏ dại...).	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo hướng dẫn trên bao bì. - Thông thoáng không khí trong nhà sau khi thực hiện các hoạt động (mở cửa sổ, mở quạt thông gió...).
Bộ vải giường và đồ nội thất.	<ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng hàng hóa có xuất xứ, đảm bảo chất lượng. - Thay và giặt thường xuyên, giữ khô, tránh để ẩm.

Bên ngoài nhà:

- Xem xét việc giảm tiêu thụ năng lượng của bạn tại nhà hoặc chuyển đổi sang dùng các nguồn năng lượng sạch và tái tạo được. Ngừng đốt các nhiên liệu rắn (bếp than, bếp củi), đặc biệt là rác thải, rơm, rạ hoặc gỗ không còn sử dụng.
- Phân loại, thu gom và vận chuyển rác thải đúng theo quy định.

- Các hoạt động thúc đẩy không khí sạch bao gồm sử dụng phương tiện giao thông công cộng thay vì ô tô, đi xe đạp, đi bộ.
- Mua loại xe “vì môi trường” và “hiệu quả” (ví dụ, khi bạn mua một chiếc xe, hãy tìm một chiếc xe sử dụng ít nhiên liệu và ít gây ô nhiễm nhất có thể).
- Nếu dùng ô tô, xe máy có sử dụng xăng, dầu, hãy tắt động cơ trong khi chờ đợi, bảo trì xe đúng cách và giảm tốc độ lái xe của bạn để giảm thiểu khí thải từ động cơ.
- Tăng cường trồng cây xanh: Trồng nhiều cây xanh giúp cung cấp một lượng lớn oxy cho chúng ta thở. Trung bình cứ một cây xanh có thể cung cấp đủ lượng oxy cho 4 người. Đồng thời, chúng cũng hấp thụ CO₂, amoniac, SO₂, NO_x, bụi bẩn... từ đó làm giảm các khí độc hại bị thải ra môi trường, giúp không khí trở nên trong lành hơn.

Những biện pháp để tránh tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm

- Hãy luôn đeo khẩu trang để chống bụi, không khí bị ô nhiễm khi ra đường.
- Tránh những con đường đông đúc – đi những con đường ít phương tiện giao thông hơn, lùi lại khi một chiếc xe hạng nặng đến gần
- Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và vui chơi/gặp gỡ ở những khu vực cách xa khu vực bị ô nhiễm như đường đông đúc, có thể ở khu vực có nhiều cây cối (ví dụ: vườn, công viên).
- Nếu không khí bên ngoài bị ô nhiễm nặng, hãy ở trong nhà.

Các hoạt động vận động chính sách để giảm ô nhiễm không khí

Thanh thiếu niên có thể hỗ trợ vận động thay đổi chính sách để giảm ô nhiễm không khí.

Ví dụ:

- Nâng cao nhận thức chung tương lai của thanh thiếu niên đang bị đe dọa khi mức độ ô nhiễm gia tăng.
- Tăng cường sử dụng phương tiện giao thông công cộng sử dụng nhiên liệu sạch, đi xe điện hoặc xe đạp...
- Phát triển các nhóm, mạng lưới và làm việc với các cấp chính quyền về những nguy cơ ô nhiễm không khí trong cộng đồng của bạn.
- Hỗ trợ các sáng kiến để ngăn chặn những ảnh hưởng đến môi trường, chất lượng không khí và góp phần vào biến đổi khí hậu. Các sáng kiến thực tế bao gồm:
 - Các lớp học về ô nhiễm không khí và các hoạt động học tập (ví dụ: khoa học về ô nhiễm không khí, các nguồn gây ô nhiễm không khí và tác động của ô nhiễm không khí đối với sức khỏe) thông qua các trò chơi, đóng vai và các hoạt động khác, tùy theo lứa tuổi.

- Đẩy mạnh các hoạt động giám sát và nâng cao nhận thức về chất lượng không khí.
- Thực hiện các chiến dịch và cuộc thi trong trường học để nâng cao nhận thức về ô nhiễm không khí.
- Các sáng kiến để giảm phơi nhiễm tại trường học hoặc các địa điểm khác – chẳng hạn như ‘làm xanh trường học’ (bao gồm giải quyết ô nhiễm không khí trong các hoạt động của trường học.)

Các biện pháp để giảm ô nhiễm không khí của quốc gia

- Đầu tư vào sản xuất năng lượng sạch.
- Cải thiện hoạt động quản lý chất thải sinh hoạt, chất thải công nghiệp và chất thải đô thị.
- Xây dựng thành phố xanh, nhỏ gọn với các tòa nhà có hiệu suất năng lượng cao.
- Giảm chất thải nông nghiệp, đốt và cháy rừng, các hoạt động nông-lâm nghiệp.
- Cung cấp khả năng tiếp cận với các nguồn năng lượng và công nghệ sạch với giá cả hợp lý cho hoạt động nấu nướng, sưởi ấm và thắp sáng.
- Xây dựng hệ thống giao thông an toàn với giá cả hợp lý, các hệ thống thân thiện với người đi bộ và đi xe đạp.



Hình 49: Các biện pháp làm giảm thiểu ô nhiễm không khí

6. Thông điệp chính

- Phát hiện nguồn gây ô nhiễm không khí trong nhà, ngoài trời và thực hiện các hành vi giảm gây ô nhiễm để giữ cho môi trường không khí sạch, giúp phòng chống các bệnh không lây nhiễm.
- Thanh thiếu niên tiên phong thực hiện các biện pháp giảm thiểu ô nhiễm không khí, bảo vệ môi trường, sống trong lành

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề lựa chọn: Làm thế nào để giảm thiểu ô nhiễm không khí

1. Mục tiêu:

Sau sự kiện truyền thông, người tham gia có thể:

- (1). Liệt kê được những tác hại của ô nhiễm không khí đối với thanh thiếu niên.
- (2). Liệt kê được các biện pháp làm giảm thiểu ô nhiễm không khí.

2. Thời gian: 45 phút

3. Hình thức: Đóng vai hoặc chiếu video về nội dung này và thảo luận chung

4. Chuẩn bị:

- Xây dựng kế hoạch, chuỗi trình hoạt động.
- Chuẩn bị tài liệu, phương tiện, nhân sự cần thiết cho hoạt động (nếu hoạt động giao lưu thì cần mời chuyên gia, người trong cuộc).
- Thông báo chủ đề, thời gian, khách mời (nếu có) cho thanh thiếu niên.
- Lưu ý: TTV tham khảo kịch bản: i) “Cũng tại cái máy khoan”; ii) “Trốn viện”; iii) “Đốt vàng mã” trong Cẩm nang kịch tương tác.

5. Tiến hành

- **Bước 1:** TTV giới thiệu mục đích, ý nghĩa buổi sinh hoạt dưới cờ; giới thiệu chuyên gia, khách mời (nếu có).
- **Bước 2:** TTV nêu tình huống trong kịch bản
- **Bước 3:** Mời một số người tham gia vào các nhóm như nhóm gia đình, bạn bè, trường học hay đồng nghiệp, cộng đồng. Ít nhất năm người trong mỗi nhóm.
- **Bước 4:** TTV phân vai. Khuyến khích những người tham gia thử và đóng vai thực tế nhất có thể.
- **Bước 5:** Dành cho người tham gia 15 phút để lên kế hoạch đóng vai, sau đó yêu cầu từng nhóm trình bày.
- **Bước 6:** Dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về các điểm chính theo các chủ đề sau:
 - *Các vấn đề nêu ra ở đây thực tế như thế nào? Bạn đã gặp tình huống này chưa?*
 - *Những tác hại của ô nhiễm không khí đối với thanh thiếu niên là gì?*
 - *Làm thế nào để giảm tác hại do ô nhiễm không khí gây ra?*
- **Bước 7:** Nhận xét và đưa ra các thông điệp về vận động thể lực bằng cách trình chiếu các slide hoặc phát tờ rơi cho người tham gia.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Theo bạn, thế nào là ô nhiễm không khí?

Câu 2: Theo bạn, tại sao không khí lại bị ô nhiễm?

Câu 3: Bạn hãy liệt kê các chất gây ô nhiễm không khí?

Câu 4: Bạn hãy tích vào cột Đúng/Sai cho các nhận định sau

Nhận định	Đúng	Sai
a. Ô nhiễm không khí do hạt bụi càng to thì mức nguy hiểm càng lớn		
b. Bụi mịn có thể $< 1/20$ đường kính sợi tóc con người		
c. Bụi siêu mịn có thể dễ dàng tấn công phế nang, gây ra nhiều loại bệnh nguy hiểm cho phổi.		
d. Bụi mịn có thể được tạo bởi cacbon, nitơ và nhiều hợp chất kim loại khác.		
e. Bụi mịn thường không có nguồn gốc từ khói của việc đốt cháy các nhiên liệu hữu cơ trong hoạt động công nghiệp		

Câu 5: Chúng ta có thể phân loại ô nhiễm không khí như thế nào?

Câu 6: Bạn hãy liệt kê các vấn đề sức khỏe do ô nhiễm không khí gây ra?

Câu 7: Theo bạn, mức độ ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đến mọi người có giống nhau không?

Câu 8: Theo bạn, những ai bị ảnh hưởng do ô nhiễm không khí?

Câu 9: Tại sao ô nhiễm không khí ảnh hưởng nhiều đến thanh thiếu niên?

Câu 10: Bạn hãy nêu các biện pháp làm giảm ô nhiễm không khí trong nhà từ các nguồn sau:

Nguồn gốc gây ô nhiễm	Biện pháp để giảm ô nhiễm không khí
a. Khói thuốc lá, thuốc lào	
b. Ô nhiễm không khí do nấu nướng thức ăn	
c. Hóa chất (sơn, dầu, lau chùi, diệt côn trùng, nấm, cỏ dại..).	
d. Bộ vải giường và đồ nội thất.	

Câu 11: Bạn hãy nêu 3 biện pháp làm giảm không khí ngoài nhà?

Câu 12: Bạn hãy nêu các biện pháp tránh tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm?

ĐÁP ÁN

Câu 1: Ô nhiễm không khí là sự thay đổi lớn trong thành phần của không khí, chủ yếu do khói, bụi, hơi hoặc các khí lạ trong không khí, có sự tỏa mùi, làm giảm tầm nhìn xa, gây biến đổi khí hậu. Chúng có thể gây bệnh cho con người và cũng có thể gây hại cho sinh vật khác như động vật và cây lương thực và có thể phá hủy môi trường.

Câu 2: Ô nhiễm không khí do:

- Nguồn tự nhiên: Do các hiện tượng tự nhiên gây ra như sa mạc, đất trồng bị mưa gió bào mòn, do núi lửa phun trào, chất phóng xạ trong lớp vỏ trái đất, cháy rừng.
- Nguồn ô nhiễm do con người là từ các hoạt động sản xuất công nghiệp, do giao thông vận tải và sinh hoạt hàng ngày (đun nấu, hút thuốc lá...).

Câu 3: Các chất gây ô nhiễm không khí bao gồm:

- Chất gây ô nhiễm dạng khí – bao gồm một số chất gây ô nhiễm có hại, chẳng hạn như sulfur dioxide, nitrogen dioxide, carbon monoxide...
- Chất gây ô nhiễm dạng hạt – đây là những hạt rất nhỏ chứa kim loại độc hại và các nguyên tố có hại khác. Các hạt vật chất có thể có kích thước khác nhau, trong đó nguy hại nhất là bụi mịn.

Câu 4: Đúng: b, c, d; Sai: a, e.

Câu 5: Ô nhiễm không khí được phân ra làm 2 loại đưa ra các biện pháp thay đổi hành vi phù hợp mà mỗi cá nhân có thể thực hiện để phòng chống ô nhiễm không khí

- Ô nhiễm không khí khu vực trong nhà
- Ô nhiễm không khí khu vực ngoài trời.

Câu 6: Các vấn đề sức khỏe do ô nhiễm không khí gây ra

- Bệnh tim mạch
- Bệnh đường hô hấp
- Sức khỏe tâm thần
- Bệnh ở một số hệ thống khác: bao gồm viêm kết mạc (viêm mắt), viêm mũi (viêm niêm mạc mũi...)

Câu 7: Mức độ ảnh hưởng của ô nhiễm không khí đến mọi người khác nhau. Ô nhiễm không khí tác động đến mỗi người khác nhau tùy thuộc vào tuổi cũng như khả năng

chống đỡ của cơ thể khác nhau. Đối với trẻ em, ô nhiễm không khí gây ra những nguy cơ đặc biệt vì cơ thể trẻ đang phát triển. Ngoài ra, phản ứng miễn dịch thay đổi từ người này sang người khác, vì vậy những người khác nhau có thể phản ứng theo những cách khác nhau.

Câu 8: Theo bạn, những ai bị ảnh hưởng do ô nhiễm không khí?

- Những người đã có vấn đề về phổi từ trước như hen suyễn, người già, trẻ em và trẻ sơ sinh,
- Bất cứ ai thường xuyên tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm: Những người sống ở khu vực thành thị, thường xuyên ở ngoài, những người kiếm sống trên đường phố, nhân viên xướng đúc, nhân viên dệt may hoặc công nhân xây dựng.
- Phụ nữ, trẻ em gái thường xuyên nấu ăn có thể bị ô nhiễm không khí trong nhà từ bếp than, bếp củi.

Câu 9: Ô nhiễm không khí ảnh hưởng nhiều đến thanh thiếu niên vì: Cơ thể của trẻ em và thanh thiếu niên vẫn đang phát triển nên tác động tiêu cực của ô nhiễm không khí đến cơ thể trẻ nhiều hơn. Trẻ em và thanh thiếu niên có xu hướng thở nhanh hơn người lớn nên hít nhiều không khí bị ô nhiễm hơn so với người lớn.

Câu 10: các biện pháp làm giảm ô nhiễm không khí trong nhà

Nguồn gốc gây ô nhiễm	Biện pháp để giảm ô nhiễm không khí
a. Khói thuốc lá, thuốc lào	<ul style="list-style-type: none"> - Không hút thuốc lá trong nhà. - Không cho phép người khác hút thuốc trong nhà.
b. Ô nhiễm không khí do nấu nướng thức ăn	<ul style="list-style-type: none"> - Bảo trì các dụng cụ bằng ga. - Dùng quạt hút gió trên chỗ để ga, bếp. - Thường xuyên lau chùi ống khói và ống xả. - Giảm thiểu sự đốt trong nhà như bếp than, bếp củi, đốt nến...
c. Hóa chất (sơn, dầu, lau chùi, diệt côn trùng, nấm, cỏ dại...).	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện theo hướng dẫn trên bao bì. - Thông thoáng không khí trong nhà sau khi thực hiện các hoạt động (mở cửa sổ, mở quạt thông gió...).

d. Bộ vải giường và đồ nội thất.	<ul style="list-style-type: none">- Sử dụng hàng hóa có xuất xứ, đảm bảo chất lượng.- Thay và giặt thường xuyên, giữ khô, tránh để ẩm.
----------------------------------	---

Câu 11: 3 trong số các biện pháp làm giảm không khí ngoài nhà sau:

- Giảm tiêu thụ năng lượng hoặc chuyển đổi sang dùng các nguồn năng lượng sạch và tái tạo được.
- Phân loại, thu gom và vận chuyển rác thải đúng theo quy định.
- Sử dụng phương tiện giao thông công cộng thay vì ô tô, đi xe đạp, đi bộ.
- Mua loại xe “vì môi trường” ví dụ xe ô tô điện, xe máy điện.
- Tắt động cơ trong khi chờ đợi, bảo trì xe đúng cách và giảm tốc độ lái xe.
- Tăng cường trồng cây xanh.

Câu 12: Các biện pháp tránh tiếp xúc với không khí bị ô nhiễm

- Đeo khẩu trang để chống bụi, không khí bị ô nhiễm khi ra đường.
- Tránh những con đường đông đúc
- Lùi lại khi một chiếc xe hạng nặng đến gần
- Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và vui chơi/gặp gỡ ở những khu vực cách xa khu vực bị ô nhiễm.
- Nếu không khí bên ngoài bị ô nhiễm nặng, hãy ở trong nhà.

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia xem họ đã học được gì từ học phần này. Tìm kiếm thông tin mới từ họ. Xem lại các điểm học tập từ buổi truyền thông – lần lượt xem qua từng thông điệp chính và đảm bảo người tham gia đưa ra bằng chứng về việc học tập.
2. Cung cấp cho người tham gia giấy. Yêu cầu họ viết:
 - a) Những gì họ có thể làm để giảm thiểu tác hại của ô nhiễm không khí và dán lên tường. Sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì người tham gia đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để khẳng định những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan đến tác hại của ô nhiễm không khí đối với thanh thiếu niên và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và điều kiện của chính họ.
 - b) Người tham gia có thể viết các câu hỏi, thắc mắc vào giấy và dán lên tường.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên những nội dung trên giấy đã được dán lên tường. Tóm tắt các điểm chính và trả lời câu hỏi và thắc mắc. Hãy đảm bảo rằng các câu hỏi của người tham gia được trả lời đầy đủ và người tham gia hiểu được các nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AtraZeneca (Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- WHO, household air pollution, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health?gclid=EAlalQobChMIglayn6OZgwMVz7iWCh1YCQLkEAAYASAAEgJfJPD_BwE

CHƯƠNG 7. QUYỀN VỀ SỨC KHỎE SINH SẢN VÀ TÌNH DỤC TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

NỘI DUNG 1. Tầm quan trọng của thông tin đúng

1. Mục tiêu:

Sau hoạt động này, người tham gia có thể phân biệt được những hiểu lầm và sự thật về một số kiến thức về tuổi dậy thì, thay đổi cơ thể, giới tính, tình dục và hành vi tình dục; từ đó tự bản thân sửa chữa và lan truyền những thông tin chính xác tới những người xung quanh.

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- In phiếu “Đúng hay Sai” (phần phụ lục).
- Các câu hỏi thảo luận (ghi lên bảng/trình chiếu slide)

4. Hoạt động:

4.1. Đúng hay sai?

- **Bước 1:** TTV sử dụng danh sách các thông tin (Phần phụ lục), lần lượt đọc từng câu và học viên sẽ chọn phương án trả lời là đúng hay sai. Cách trả lời đúng – sai có thể là di chuyển vào khu vực mà TTV quy định hoặc TTV chia lớp thành các đội khác nhau, mỗi đội thi đua đưa ra câu trả lời của mình.
- **Bước 2:** Sau khi người tham đưa ra câu trả lời Đúng/Sai, TTV yêu cầu họ giải thích hoặc có thể tranh luận lẫn nhau để bảo vệ quan điểm của mình.
- **Bước 3:** TTV đưa ra lời giải thích chính xác và tính điểm cho mỗi đội sau mỗi câu trả lời (nếu chia đội).

4.2. Tại sao điều quan trọng là phá vỡ những hiểu lầm về giới tính, tình dục?

- **Bước 1:** TTV hỏi: Ngoài những hiểu lầm ở phần trước, liệu còn có những hiểu lầm nào khác về tuổi dậy thì, thay đổi cơ thể, tình dục, hành vi tình dục tồn tại trong cộng đồng của bạn (ví dụ thể hiện qua một lời phát biểu, tục ngữ, truyện cười, tên, v.v.)?
- **Bước 2:** TTV có thể gợi ý thêm:
 - *Những hiểu lầm liên quan đến đàn ông/phụ nữ, con trai/con gái là gì?*
 - *Những hiểu lầm tương liên quan đến mang thai và tránh thai là gì?*
- **Bước 3:** TTV ghi lại những ví dụ của người tham gia lên trên bảng/giấy A0.
- **Bước 4:** TTV đưa ra câu hỏi thảo luận:
 - *Lý do của những hiểu lầm là gì?[trả lời: các chuẩn mực xã hội, bất bình đẳng giới,...]*

- *Tại sao chúng ta thấy có rất nhiều hiểu lầm về chủ đề này?[trả lời: vì việc nói về tình dục được cho là một điều “cấm kỵ” nên người ta không được tiếp cận thông tin đúng, trong khi đó những thông tin sai lệch dễ bị lan truyền]*
- *Việc tồn tại những hiểu lầm về giới tính, tình dục gây nên hậu quả gì? [trả lời: hiểu lầm có thể dẫn đến hành vi có hại như không biết cách phòng tránh thai, kết hôn sớm, bạo lực tình dục,...]*

5. Nội dung truyền thông

- Khi chúng ta lớn lên với những chuẩn mực xã hội khó có sự cởi mở khi nói về tuổi dậy thì, những thay đổi cơ thể, giới tính và tình dục, điều này khiến các em rất khó đòi hỏi quyền được tiếp cận thông tin đầy đủ và chính xác về tình dục an toàn.
- Ở một số nơi, việc nói về cơ thể và tình dục một cách cởi mở và trung thực là vô đạo đức. Thông tin bị dập tắt hoặc thông tin sai lệch dễ dàng lan truyền, dẫn đến nhiều lầm tưởng về sự thay đổi cơ thể và tình dục. Ví dụ, các chuẩn mực xã hội quy định rằng những người trẻ tuổi không nên quan hệ tình dục trước khi kết hôn gây ra quan niệm sai lầm dai dẳng rằng dạy những người trẻ tuổi về tình dục sẽ khuyến khích họ tham gia vào hoạt động tình dục (vẽ đường cho hươu chạy).
- Những lầm tưởng, định kiến và thiếu thông tin chính xác có thể dẫn đến các hành vi có hại, mang thai ngoài ý muốn, có con, kết hôn sớm và cưỡng bức, làm gia tăng bạo lực tình dục và lây lan HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác.
- Những thông tin lầm tưởng có thể gây hại nhiều hơn cho phụ nữ và trẻ em gái vì họ thường ít được tiếp cận thông tin hơn và ít quyền lực hơn trong việc ra quyết định.

6. Thông điệp chính

- Tất cả thanh thiếu niên cần và xứng đáng được tiếp cận thông tin và các dịch vụ sức khỏe sinh sản để đưa ra quyết định sáng suốt về SKSS/SKTD của mình.
- Việc giúp thanh thiếu niên hiểu về sức khỏe sinh sản và tình dục, cũng như các quyền và trách nhiệm liên quan, sẽ cung cấp các kỹ năng để khám phá và thúc đẩy SKSS/SKTD, bình đẳng giới và hạnh phúc.

Cần vẽ đường để “hươu” biết đường đúng mà chạy

Giáo dục về giới tính, sức khỏe sinh sản giúp bạn trẻ tự tin xây dựng cuộc sống chất lượng hơn

NỘI DUNG 2. Quyền, sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Nêu được những vấn đề SKSS&TD và giải thích được tại sao SKSS&TD lại quan trọng với thanh thiếu niên.
- (2). Nêu được một số quyền của thanh thiếu niên về SKSS&TD.

2. Thời gian: 30 phút

3. Chuẩn bị:

- Bộ thẻ màu (giấy A4 màu cắt 1/3), băng dính 2 mặt/băng dính giấy
- Giấy A0, bút đánh dấu, bút màu, băng dính
- Các câu hỏi thảo luận (ghi lên bảng/trình chiếu slide)

4. Hoạt động

4.1. Thế nào là sức khỏe sinh sản & tình dục và quyền về sức khỏe sinh sản & tình dục?

4.1.1. Sức khỏe sinh sản và tình dục của thanh thiếu niên là gì?

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành 2-3 đội, phát cho mỗi đội bộ thẻ màu, các đội sẽ ghi tất cả các từ khóa có liên quan đến SKSS&TD mà mình biết. Thi đua các đội kể ra nhiều nhất, các từ khóa không trùng nhau.
- **Bước 2:** Các đội nhóm các khóa theo nhóm/cụm vấn đề, các đội trình bày bộ từ khóa của mình trên sàn nhà hoặc dán lên giấy A0, treo lên.
- **Bước 3:** TTV cùng cả lớp xem xét các bộ từ khóa mà các đội liệt kê ra.
- **Bước 4:** TTV cung cấp khái niệm về SKSS tuổi VTN
‘SKSS là tình trạng khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội của tất cả những gì liên quan đến cấu tạo và hoạt động của bộ máy sinh sản ở tuổi VTN, chứ không chỉ là không có bệnh hay khuyết tật của bộ máy đó’

4.1.2. Quyền về SKSS&TD

- **Bước 1:** TTV hỏi “Theo công ước quốc tế về quyền trẻ em, thì chúng ta có những nhóm quyền nào?” [trả lời: 4 nhóm quyền: quyền sống còn, quyền được phát triển, quyền được bảo vệ, quyền được tham gia]
- **Bước 2:** TTV yêu cầu người tham gia sắp xếp các tình huống sau đây liên quan đến nhóm quyền nào?
 - *Phụ huynh của một lớp 8 bàn với cô giáo chủ nhiệm là mời một chuyên gia về sức khỏe sinh sản, tình dục đến để trao đổi với các em về tình dục an toàn. [quyền được phát triển]*

- *Một người mẹ trẻ mang thai nhưng không ai biết, do thù hận với người yêu phụ bạc và không biết sẽ nuôi con như thế nào nên có hành động sát hại con. [quyền được sống còn]*
 - *Một nhóm bạn học sinh xung phong vào đội kịch để đóng một tiểu phẩm tuyên truyền phòng chống xâm hại tình dục ở trường. [quyền được tham gia]*
 - *T. bị một người bạn trên mạng có hành vi quấy rối – bình luận không hay về những hình ảnh mà T. đưa lên mạng xã hội, đưa ra lời gạ gẫm hẹn hò T. có quan hệ tình dục với họ. T. đã chụp lại màn hình và tố cáo hành vi của người này với cơ quan công an. [quyền được bảo vệ].*
- **Bước 3:** TTV có thể hỏi người tham gia những tình huống thường gặp trong thực tế có liên quan đến quyền về SKSS&TD chẳng hạn như:
 - Phân biệt giới giữa con trai và con gái trong gia đình
 - Kỳ thị, phân biệt đối xử với những người có HIV, những người trong cộng đồng LGBT
 - Quấy rối, xâm hại tình dục
 - **Bước 4:** TTV đưa ra kết luận về quyền SKSS&TD (Dựa vào một số quyền cơ bản ở phần phụ lục để cung cấp thêm cho người tham bằng tờ rơi hoặc slide.

4.2. *Lập bản đồ cơ thể những thay đổi về thể chất và tâm lý ở tuổi vị thành niên*

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành 4 nhóm; 2 nhóm sẽ vẽ bạn nam, 2 nhóm vẽ bạn nữ và phát cho các nhóm những văn phòng phẩm cần thiết.

Yêu cầu:

- Mỗi nhóm sẽ vẽ 1 bản đồ cơ thể của bạn nam/nữ
- Thảo luận những sự thay đổi về thể chất, tâm lý ở độ tuổi dậy thì của bạn nam/nữ và đánh dấu, ghi chú những điểm thay đổi đó trên hình vẽ.

Thời gian: 15 phút

- **Bước 2:** Các nhóm sẽ dán các bản đồ của mình lên tường hoặc trải xuống sàn nhà. TTV mời từng nhóm trình bày, nhóm có cùng nội dung không nhắc lại những nội dung nhóm trước đã trình bày.
- **Bước 3:** TTV khuyến khích người tham gia chỉ ra những điểm khác biệt giữa nam và nữ ở độ tuổi dậy thì; đối chiếu với phần kiến thức (phần phụ lục) để bổ sung/nhận xét sau phần trình bày của các đội.
- **Bước 4:** TTV có thể đặt ra một số câu hỏi thảo luận:
 - *Bạn cảm thấy thế nào khi vẽ bản đồ cơ thể? Tại sao?*
 - *Bạn cảm thấy thế nào về việc chia sẻ bản đồ cơ thể với nhau? Tại sao?*
 - *Lần đầu tiên bạn nhận thấy sự thay đổi về thể chất trong cơ thể mình là khi nào? Chuyện đó làm cho bạn cảm thấy thế nào?*

- *Cảm giác của những bạn trẻ dậy thì sớm như thế nào? Còn khi mọi người bắt đầu dậy thì muộn hơn so với tất cả các bạn cùng trang lứa thì sao?*
- *Bạn có câu hỏi gì về những thay đổi cơ thể đang diễn ra và bạn có thể nhận được câu trả lời không? Bạn đã nói chuyện với ai về nó?*
- *Bạn có tò mò về những thay đổi trên cơ thể của người khác giới? Nếu có, bạn làm cách nào để giải đáp những tò mò ấy?*
- *Bạn có nhận thấy những thay đổi về tinh thần không? Chuyện đó làm cho bạn cảm thấy thế nào? Bạn chia sẻ với ai về những thay đổi về cảm xúc ấy?*

5. Nội dung truyền thông

5.1. Những thay đổi ở tuổi dậy thì

5.1.1. Thay đổi về cơ thể

Bạn gái [Thường bắt đầu ở tuổi 10-13]	Bạn trai [Thường bắt đầu ở độ tuổi 12-14]
<ul style="list-style-type: none"> • Mọc lông nách, lông chân, và trong các phần khác của cơ thể • Cao lớn hơn 	<ul style="list-style-type: none"> • Mọc lông nách, lông chân, lông mu và trên mặt và ngực của họ • Cao lớn hơn
<ul style="list-style-type: none"> • Tăng cân 	<ul style="list-style-type: none"> • Tăng cân
<ul style="list-style-type: none"> • Phát triển hông rộng hơn 	<ul style="list-style-type: none"> • Trở nên cơ bắp hơn
<ul style="list-style-type: none"> • Phát triển bộ ngực lớn hơn 	<ul style="list-style-type: none"> • Phát triển giọng trầm hơn
<ul style="list-style-type: none"> • Bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt 	<ul style="list-style-type: none"> • Xuất tinh và có thể có những giấc mơ và có xuất tinh
<ul style="list-style-type: none"> • Phát triển da dầu hơn và có thể nổi mụn 	<ul style="list-style-type: none"> • Phát triển da dầu hơn và có thể nổi mụn
<ul style="list-style-type: none"> • Đổ mồ hôi nhiều hơn và có mùi cơ thể khác 	<ul style="list-style-type: none"> • Đổ mồ hôi nhiều hơn và có mùi cơ thể khác
<ul style="list-style-type: none"> • Bắt đầu cảm thấy ham muốn tình dục 	<ul style="list-style-type: none"> • Bắt đầu cảm thấy ham muốn tình dục

- Vị thành niên là giai đoạn có những thay đổi nhanh chóng về thể chất, xã hội và tình cảm. Ở tuổi vị thành niên, các bạn trẻ đang trong giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi ấu thơ sang tuổi trưởng thành. Một trong những dấu hiệu của điều này là sự thay đổi đáng kể trong cơ thể, đặc biệt liên quan đến việc chuẩn bị cho cơ thể trưởng thành và sinh sản.
- Những thay đổi này có thể xảy ra vào những thời điểm khác nhau đối với những người khác nhau, nhưng tất cả đều liên quan đến những thay đổi nội tiết tố (nội tiết

tổ là những chất hóa học có trong máu nhằm truyền đạt điệp đến các bộ phận khác nhau của cơ thể).

- Đây là một phần của tuổi dậy thì, giai đoạn mà thanh thiếu niên trưởng thành về mặt sinh dục và có khả năng sinh sản. Ngay từ khi bắt đầu bước vào tuổi dậy thì, VTN có một loạt các nhu cầu sức khỏe mới cần được hỗ trợ và giải quyết. Điều này bao gồm việc hiểu những thay đổi đang xảy ra với cơ thể và những nhu cầu sức khỏe mới mà điều này mang lại.

5.1.2. Những thay đổi về tâm lý ở tuổi dậy thì

- Thay đổi cảm xúc
- Dễ cảm thấy xấu hổ
- Cảm thấy gần gũi với bạn bè hơn gia đình
- Cảm thấy ngại ngùng
- Có khả năng suy luận và giải quyết vấn đề tốt hơn
- Chống lại cha mẹ
- Mong muốn độc lập hơn
- Lo ngại về sự bình thường
- Muốn thử những điều mới



Hình 50: Tâm sinh lý tuổi dậy thì

- Có những thay đổi về cảm xúc đang diễn ra và chính trong thời niên thiếu, chúng ta phát triển ý thức mạnh mẽ về bản thân, bao gồm cả bản sắc giới tính và tình dục của mình. Tại thời điểm này, VTN cũng quan tâm hơn đến ý kiến của người khác, và bạn bè đồng trang lứa có ảnh hưởng lớn hơn nhiều đến thái độ và hành vi của chúng ta.
- Những thay đổi này có liên quan đến mong muốn khám phá các mối quan hệ thân mật ngày càng tăng – không phải lúc nào cũng là tình dục. Sau độ tuổi vị thành niên, những điều này có thể trở thành tình dục, do đó kiến thức và kỹ năng sử dụng biện pháp tránh thai cũng như nhận thức về các quyền và trách nhiệm về tình dục và sinh sản là rất quan trọng.

Dậy thì có thể khiến cả cơ thể và tâm lý của chúng ta “dậy sóng” nhưng tin vui, đó là những thay đổi hết sức tự nhiên và bình thường, mỗi người cần làm quen và biết cách điều hòa hợp lý để có thể “dậy thì thành công”.

5.2. Các vấn đề về sức khỏe sinh sản, tình dục:

- Sự phát triển giới tính: cơ quan sinh dục, tuổi dậy thì, kinh nguyệt, mộng tinh, tình yêu, ham muốn, mối quan hệ hôn nhân, kế hoạch hóa ra đình, sinh con,...
- Tình dục và các hành vi tình dục: Thủ dâm, quan hệ tình dục, xu hướng tính dục, LGBT, tình dục an toàn,...
- Sức khỏe sinh sản và tình dục: sự thụ tinh, mang thai, các biện pháp tránh thai, bao cao su, viên uống tránh thai, nạo phá thai, các bệnh lây truyền qua đường tình dục, HIV/AIDS, viêm nhiễm đường sinh dục, vô sinh, hiếm muộn, các dịch vụ chăm sóc SKSS&TD,...
- Liên quan đến quyền sức khỏe sinh sản và tình dục: độ tuổi kết hôn, độ tuổi có quan hệ tình dục đồng thuận, xâm hại tình dục, tảo hôn, loạn luân, bạo lực tình dục, bóc lột tình dục,...

5.3. Quyền sức khỏe sinh sản và tình dục là gì?

Hiện nay, chưa có một khái niệm thống nhất về quyền SKSS&TD nhưng có thể hiểu rằng:

Quyền về SKSS&TD là khả năng của mọi cá nhân, theo một cách thức tự do và có trách nhiệm, được biểu lộ xu hướng, thực hành và hưởng thụ đời sống tình dục một mình hoặc với người khác mà không phải chịu bất kỳ sự cản trở, trừng phạt, lạm dụng, bóc lột hay phân biệt đối xử nào, miễn là không làm ảnh hưởng đến các quyền, tự do và lợi ích chính đáng của người khác và của cộng đồng.

Một số quyền về SKSS&TD của thanh thiếu niên:

- Quyền được sống: Ngăn ngừa bệnh tật và tử vong bà mẹ thông qua việc đảm bảo tiếp cận với dịch vụ chăm sóc SKSS có chất lượng. Đảm bảo tiếp cận dịch vụ phá thai an toàn
- Quyền được giáo dục và cung cấp thông tin: Đảm bảo các chương trình giáo dục giới tính toàn diện được xây dựng dựa trên cơ sở khoa học và không phân biệt đối xử được giảng dạy trong trường học.
- Quyền bình đẳng và không phân biệt đối xử: Nghiêm cấm phân biệt đối xử trong tiếp cận chăm sóc sức khỏe vì bất cứ lý do nào (bất kể giới tính, tuổi tác, tình trạng khuyết tật, chủng tộc, tôn giáo, quốc tịch, tình trạng kinh tế, khuynh hướng tính dục, tình trạng sức khỏe...)
- Quyền quyết định có con hay không & khi nào thì có: Đảm bảo phụ nữ được cung cấp thông tin đầy đủ và chính xác về các biện pháp tránh thai hiện đại (bao gồm cả biện pháp triệt sản) để có sự đồng thuận trước khi sử dụng dịch vụ.
- Quyền riêng tư và tự quyết cá nhân: Đảm bảo quyền tự chủ về cơ thể và quyền quyết định về vấn đề sức khỏe sinh sản và tình dục của cá nhân. Đảm bảo tính

bảo mật và quyền riêng tư liên quan đến thông tin chăm sóc sức khỏe khi khám bệnh tại cơ sở Y tế.

- Quyền kết hôn có sự đồng thuận và bình đẳng trong hôn nhân: Nghiêm cấm và xử lý theo pháp luật các hình thức tảo hôn và kết hôn do ép buộc mà không có sự đồng thuận.
- Quyền được giải phóng khỏi bạo lực tình dục:
 - Nghiêm cấm và xử lý theo pháp luật các hình thức bạo lực dựa trên cơ sở giới (như bạo lực gia đình...), đảm bảo trách nhiệm giải trình để ngăn chặn bạo lực tình dục và bạo lực dựa trên cơ sở giới.
 - Nghiêm cấm và trừng phạt tất cả các hành vi hiếp dâm (bao gồm cả việc chồng hiếp dâm vợ).
 - Nghiêm cấm và xử lý theo pháp luật mọi hình thức bạo lực do khuynh hướng tính dục.

6. Thông điệp chính

- Tính dục là một phần quan trọng của con người và những người khác nhau có thể có sự thể hiện tính dục của họ theo những cách khác nhau.
- SKSS&TD bao gồm cả sức khỏe và các quyền của con người.

NỘI DUNG 3. Mối quan hệ và sự đồng thuận

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Nêu được khái niệm “đồng thuận” là gì và các biểu hiện của sự đồng thuận cũng như những hiểu lầm về sự đồng thuận như là “im lặng là đồng ý”.
- (2). Bước đầu thực hành được những cách để bảo vệ quyền đồng thuận của mình trong mối quan hệ với người khác.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Các tình huống thảo luận
- Giấy A0, bút màu, băng dính
- Các câu hỏi thảo luận (ghi lên bảng/trình chiếu slide)

4. Hoạt động

4.1. Sự đồng thuận là gì?

- **Bước 1:** Chia những người tham gia thành các nhóm nhỏ. Đưa cho mỗi nhóm một trong những tình huống (phụ lục).

Yêu cầu: Thảo luận về tình huống và đưa giải pháp của họ. Sau đó, yêu cầu mỗi nhóm xem xét các câu hỏi sau:

- Các vấn đề quan trọng xung quanh Quyền SKSS/SKTD và sự đồng thuận ở đây là gì? Điều gì đang xảy ra? Vì sao là sự đồng thuận đang bị đe dọa?
- Những người đàn ông/con trai hành động không đúng mực và thiếu tôn trọng như thế nào? Làm thế nào họ có thể cư xử có trách nhiệm và tôn trọng hơn?
- Các giải pháp tích cực để giúp đỡ người trong tình huống – họ nên làm gì bây giờ? Họ có thể nghĩ gì về tương lai?
- Người trong tình huống có thể tìm đến ai để được giúp đỡ hoặc hỗ trợ?

Các nhóm tóm tắt câu trả lời vào giấy A0.

Thời gian: 25 phút

- **Bước 2:** Sau 25 phút, yêu cầu các nhóm trình bày ý kiến của nhóm mình. TTV dẫn dắt một cuộc thảo luận chung bằng cách sử dụng các điểm dưới đây về tầm quan trọng của việc yêu cầu và nhận được sự đồng ý, đặc biệt là liên quan đến hoạt động tình dục. Tùy thuộc vào nhóm, bạn có thể chọn chia sẻ video về sự đồng ý tình dục trong phần 'tài nguyên hữu ích'. Đảm bảo rằng những người tham gia hiểu rõ về thế nào là đồng ý và không đồng ý.

4.2. Cách thể hiện và bảo vệ quyền đồng thuận trong tình dục

- **Bước 1:** TTV hỏi: “Khi nào ta biết được một người tham gia vào hoạt động tình dục có đồng thuận hay không? Một người biết tôn trọng quyền đồng thuận của mình có những đặc điểm gì?”
- **Bước 2:** TTV chia sẻ kiến thức về Đồng thuận trong tình dục.

5. Nội dung truyền thông

5.1. Sự đồng thuận là gì?

Đồng thuận tình dục có nghĩa là một thỏa thuận rõ ràng giữa mọi người để quan hệ tình dục hoặc tham gia vào hoạt động tình dục. Điều này có nghĩa là mọi người cần *đồng ý* một cách *tự do, tự nguyện và nhiệt tình*.

- Các hình thức áp lực dẫn đến quan hệ tình dục, chẳng hạn như tống tiền, gây áp lực hoặc mua chuộc bằng quà cáp hoặc ân huệ về tình cảm không đồng nghĩa với sự đồng ý. Sự đồng ý về tình dục cũng rất quan trọng đối với những người có mối quan hệ lâu dài, cam kết, kể cả hôn nhân. Nó không chỉ dành cho những người trẻ tuổi đang hẹn hò.
- *Nếu không có sự đồng ý tình dục, tình dục trở thành bạo lực tình dục.* Đây là một trải nghiệm tiêu cực và đau thương có thể để lại những hậu quả lâu dài về thể chất và tâm lý.
- Cả phụ nữ và nam giới đều có quyền từ chối quan hệ tình dục bất cứ khi nào họ muốn, khi đủ độ tuổi pháp luật cho phép họ cũng như quyền tham gia vào hoạt động tình dục nếu họ muốn – miễn là người kia đồng ý.

5.2. Cách thể hiện và bảo vệ quyền đồng thuận trong tình dục

- Đưa ra sự đồng ý trong một tình huống liên quan đến tình dục, có nghĩa là:
 - Bạn có quyền tự quyết định xem bạn có muốn tham gia vào một hoạt động tình dục cụ thể nào đó hay không. Điều này bao gồm quyền nói “không” ngay với điều mà bạn đã nói “có” trong quá khứ. Việc bạn đã đồng ý một lần để làm điều gì đó không cho phép bất kỳ ai có quyền cho rằng bạn sẽ đồng ý tất cả các lần tiếp theo và bạn được phép thay đổi quyết định của mình.
 - Ai cũng có đủ quyền lực và khả năng kiểm soát cuộc sống của chính mình để có thể truyền đạt và thực hiện quyết định của mình.
 - Bạn hiểu hoạt động tình dục đòi hỏi điều gì và nó có thể mang lại những hậu quả gì và có sự quyết đoán khi trao đổi với bạn tình/người yêu của bạn về những vấn đề này.
 - Trong một tình huống hoặc một mối quan hệ, quyết định của bạn sẽ được đối tác công nhận và tôn trọng.

- Bạn biết những rủi ro và cách bảo vệ bản thân và bạn tình/người yêu của bạn khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục và tránh mang thai ngoài ý muốn, ví dụ như bằng cách sử dụng bao cao su nam hoặc nữ.
 - Bạn ở trong trạng thái đầu óc minh mẫn, không bị say xỉn, không đang dùng chất kích thích như ma túy làm cho suy sụp vào thời điểm ra quyết định
 - Bạn có thông tin chính xác về tình trạng sức khỏe tình dục hiện tại của bạn tình/người yêu, bao gồm mọi lần tiếp xúc tình dục hoặc sử dụng ma túy trước đó có thể gây rủi ro cho bạn.
- *Nếu một số điều kiện này không được đáp ứng, người đó có thể rơi vào tình huống đồng ý hoặc nhượng bộ điều gì đó mà họ không thực sự muốn. Các bạn thanh thiếu niên có thể hỗ trợ lẫn nhau khi bất kỳ ai xung quanh mình đang gặp áp lực phải làm điều gì đó trái với ý muốn của họ và giúp đỡ nhau để đạt được bảo vệ quyền được bảo vệ sự toàn vẹn về thân thể.*

6. Thông điệp chính

- Tất cả các hành vi tình dục không đồng thuận đều là bạo lực tình dục.
- Thanh thiếu niên hãy nhận biết các dấu hiệu không lành mạnh trong mối quan hệ của mình để biết cách rời đi và bảo vệ bản thân tránh khỏi những nguy cơ tổn thương về thể chất hoặc tâm lý.

NỘI DUNG 4. Tiếp cận các dịch vụ sức khỏe sinh sản và tình dục thân thiện cho trẻ vị thành niên

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Nhận thức được thực trạng cung cấp các dịch vụ liên quan đến SKSS/SKTD cho VTN ở địa phương mình hiện nay.
- (2). Nêu được những rào cản khi tiếp cận các dịch vụ chăm sóc SKSS/SKTD.
- (3). Mô tả được yêu cầu, đặc điểm của một nơi cung cấp dịch vụ liên quan đến SKSS/SKTD thân thiện đối với VTN. Từ đó biết cách nhận diện và ứng phó những tình huống có nguy cơ bị quấy rối, xâm hại, bị phân biệt đối xử tại các cơ sở dịch vụ.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút màu, băng dính
- Kiến thức, thông tin chia sẻ (ghi lên bảng/trình chiếu slide)

4. Hoạt động

4.1. Bản đồ các các dịch vụ có liên quan SKTD/SKSS dành cho thanh thiếu niên

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành các đội, phát giấy A0 và bút màu. Yêu cầu các đội vẽ một bản đồ để chỉ ra tất cả những nơi trong cộng đồng địa phương mà có thể tiếp cận thông tin và dịch vụ liên quan đến SKSS/SKTD (thông tin về tuổi dậy thì và giới tính; bao cao su; các hình thức tránh thai khác; thử thai; xét nghiệm BLTQDĐT, v.v.).
 - TTV quan sát các nhóm làm việc, có thể đưa gợi ý, đó có thể là trường học, nhà riêng, phòng khám, bạn bè, câu lạc bộ thanh niên, internet, v.v..
 - TTV Khuyến khích các nhóm nêu rõ nơi có thông tin và/hoặc dịch vụ cũng như mức độ dễ/khó tiếp cận thông tin. Ví dụ, có thể có một phòng khám cung cấp bao cao su nhưng nó không mở cửa ngoài giờ học, hoặc bạn không thể đi mà không có sự đồng ý của phụ huynh, v.v...
- **Bước 2:** Dán các bản đồ dịch vụ lên trên tường hoặc trải xuống sàn. Tất cả người tham gia quan sát lần lượt các bản đồ, đặt ra câu hỏi hoặc nêu ra ý kiến phản biện (nếu có).
- **Bước 3:** TTV dẫn dắt cả lớp thảo luận
 - *Bạn sẽ đến đâu và hỏi ai đầu tiên nếu muốn biết thông tin về SKSS/SKTD?*
 - *Bạn có cảm thấy mình có thể thoải mái hỏi về SKSS/SKTD trong gia đình/ở trường/tại phòng khám/với bạn bè không?*
 - *Đâu là những nơi tốt nhất để biết thông tin về điều này?*
 - *Những dịch vụ nào bạn muốn và cần nhất?*

- *Có bất kỳ dịch vụ nào bạn cần mà hiện không được cung cấp trong cộng đồng của bạn không? Chúng là gì và chúng ta có thể tiếp cận dịch vụ ở đâu?*
- *Bản đồ cung cấp dịch vụ SKSS/SKTD này có khác biệt với nhóm bạn trai và bạn gái hay không? Nếu có thì sự khác biệt khác nhau như thế nào?*
- **Bước 4:** TTV cung cấp thông tin, kiến thức việc tiếp cận các dịch vụ liên quan đến SKSS/SKTD của VTN.

4.2. Các dịch vụ SKSS/SKTD thân thiện với thanh niên sẽ như thế nào?

- **Bước 1:** TTV yêu cầu người tham gia thảo luận theo cặp. Dựa trên các câu trả lời cho hoạt động trước, yêu cầu các cặp thảo luận điều gì sẽ giúp họ tiếp cận thông tin và dịch vụ SKSS/SKTD tốt hơn? (Thời gian: 3 phút)
- **Bước 2:** TTV dẫn dắt cuộc thảo luận nhóm lớn (có thể chia thành các đội). Yêu cầu người tham gia: mô tả một dịch vụ 'hoàn hảo' để cung cấp dịch vụ SKSS/SKTD cho thanh thiếu niên. Khuyến khích họ nghĩ về những người cung cấp dịch vụ; các loại dịch vụ khác nhau được cung cấp; địa điểm/thời gian mở cửa của dịch vụ, v.v.
- **Bước 3:** Tóm tắt lại ý kiến của người tham gia và có thể bổ sung các kiến thức ở phần thông tin kiến thức.

5. Nội dung truyền thông

- Thanh thiếu niên có quyền:
 - Tiếp cận thông tin phù hợp với lứa tuổi về sinh sản và tình dục cũng như tiếp cận các biện pháp tránh thai hiện đại, an toàn và giá cả phải chăng và thông tin chính xác về cách sử dụng chúng.
 - Việc tiếp cận các dịch vụ thân thiện với thanh thiếu niên, giá cả phải chăng, cho phép đưa ra quyết định sáng suốt về sinh sản và sức khỏe sinh sản mà không bị phân biệt đối xử, ép buộc hoặc bạo lực.
 - Nhận thông tin về giới tính và tình dục bao gồm cả giới tính, các mối quan hệ, chuẩn mực và giá trị xã hội, sự tự tin, niềm vui, giao tiếp và kỹ năng ra quyết định.

Thanh niên là đối tượng có nguy cơ cao về SKSS/SKTD do thiếu kiến thức về sức khỏe và cách tiếp cận chăm sóc sức khỏe và có những rào cản khi tiếp cận các dịch vụ chăm sóc SKSS&TD

- Rào cản cho thanh niên tiếp cận các dịch vụ và hỗ trợ SKSS/SKTD:
 - Thiếu kiến thức về thông tin, nơi hỗ trợ, cách sử dụng các biện pháp tránh thai hoặc đàm phán về hoạt động tình dục an toàn và đồng thuận.
 - Giới hạn độ tuổi cần có sự đồng ý của cha mẹ hoặc vợ/chồng khi đi khám SKSS/SKTD
 - Thái độ của nhân viên y tế đối với thanh thiếu niên.
 - Chi phí dịch vụ hoặc di chuyển cần thiết để tiếp cận dịch vụ

- Áp lực phải tuân thủ các chuẩn mực giới tính.
 - Áp lực phải quan hệ tình dục (bị ép quan hệ tình dục khi chưa sẵn sàng)
 - Xấu hổ hoặc kỳ thị về giới tính, tình dục và các vấn đề liên quan.
 - Áp lực xã hội hoặc văn hóa không được thảo luận về tình dục hoặc tính dục đặc biệt nếu chưa kết hôn.
- Dịch vụ thân thiện với thanh thiếu niên thường có:
- Đội ngũ nhân viên được đào tạo, đặc biệt có kinh nghiệm làm việc với thanh thiếu niên. Họ nên có kinh nghiệm trong việc hỗ trợ những người khó tiếp cận các dịch vụ, chẳng hạn như thanh niên có xu hướng tính dục khác, gái mại dâm hoặc người sử dụng ma túy.
 - Tôn trọng giới trẻ
 - Tôn trọng quyền riêng tư và bảo mật (có thể bao gồm việc không chia sẻ thông tin với cha mẹ hoặc bạn tình).
 - Nhân viên thăm khám cùng giới (Nữ- nữ, nam-nam...)
 - Giờ làm việc và địa điểm thăm khám thuận tiện, an toàn, bí mật
 - Môi trường xung quanh thoải mái, cách xa khu vực dành riêng cho người lớn.
 - Có sẵn các tư vấn đồng đẳng (cùng trang lứa).
 - Nếu có thể, cung cấp tại chỗ các biện pháp tránh thai, điều trị và các mặt hàng khác liên quan đến SKSS/SKTD
 - Thành lập các 'góc dành cho thanh thiếu niên' tại các phòng khám - những khu vực mà những người thanh thiếu niên có thể gặp gỡ bạn bè của mình để đặt câu hỏi hoặc nhận hỗ trợ, bao cao su hoặc tài liệu thông tin.
 - Thanh niên được tham gia vào quá trình thiết kế dịch vụ.
 - Chi phí phải chăng
 - Có sẵn nhiều loại dịch vụ
 - Tài liệu giáo dục, tài liệu truyền thông có sẵn tại chỗ, dễ tiếp cận và có thể mang đi.
 - Các cuộc thảo luận nhóm phù hợp với lứa tuổi, không dồn tất cả thanh niên vào cùng một phòng hay vào cùng một thời điểm.

6. Thông điệp chính

- Thanh thiếu niên - đặc biệt là trẻ em gái và phụ nữ trẻ - có thể phải đối mặt với những khó khăn trong việc tiếp cận các dịch vụ SKSS/SKTD và thực hiện các quyền về tình dục và sinh sản của mình.
- Hãy tìm hiểu cách thức làm việc của các cơ sở dịch vụ và đề phòng nguy cơ bị quấy rối tình dục. Dù bạn là ai, bạn xứng đáng nhận được dịch vụ chăm sóc SKSS/SKTD thân thiện.

NỘI DUNG 5. Mang thai ngoài ý muốn và phá thai an toàn

(Dành cho nhóm hs trên 15 tuổi)

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Đánh giá được các phương án lựa chọn trong tình huống VTN mang thai ngoài ý muốn, cân nhắc những hệ quả và ảnh hưởng từ các phương án đó.
- (2). Tăng cường sự thấu hiểu và tôn trọng hơn đối với những trường hợp mang thai ngoài ý muốn và nhận thấy trách nhiệm chia sẻ, giúp đỡ của những người xung quanh đối với những bạn trong tình huống này.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Các câu chuyện tình huống
- Giấy A0, bút đánh dấu, bút màu, băng dính
- Các câu hỏi thảo luận (ghi lên bảng/trình chiếu slide)

4. Hoạt động

Lưu ý: Phá thai là một chủ đề rất nhạy cảm và dễ xúc động. Một số người tham gia có thể đã từng phá thai, hoặc đang mang thai. Một số người có thể có cảm xúc mạnh mẽ về vấn đề này, có thể không thoải mái khi nói hoặc có thể có phản ứng xúc động. Hãy nhạy cảm và nếu người tham gia cần hỗ trợ thêm, vui lòng cho nhóm giáo dục đồng đẳng của bạn biết.

4.1. “Thử đi đôi giày của người khác”

- **Bước 1:** TTV yêu cầu cả lớp nghĩ về thời điểm họ phải đưa ra một quyết định khó khăn mà những người khác có thể không tán thành – Đó là tình huống mang thai ngoài ý muốn và xem xét các lựa chọn khác nhau, bao gồm cả việc tiếp cận phá thai an toàn.
- **Bước 2:** Chia người tham gia thành các nhóm nhỏ và đưa cho mỗi nhóm một trong các câu chuyện điển hình. Yêu cầu mỗi nhóm đọc tình huống cùng nhau và thảo luận về phản ứng của họ đối với câu chuyện. Yêu cầu họ suy nghĩ về những câu hỏi sau đây và thảo luận những câu hỏi này trong các nhóm nhỏ của họ:
 - Nhân vật nữ trong câu chuyện đang gặp phải vấn đề gì?
 - Bạn có lời khuyên nào cho họ không?
 - Các nhân vật nam cư xử như thế nào trong câu chuyện tình huống? Bạn cảm thấy thế nào về cái này?
 - Bạn cảm thấy thế nào về kết thúc của câu chuyện? Bạn nghĩ điều gì sẽ xảy ra tiếp theo?

- **Bước 3:** Các nhóm thảo luận lần lượt nêu ý kiến. TTV dẫn dắt thảo luận cả lớp về những lý do khác nhau mà trẻ em gái và phụ nữ có thể chọn chấm dứt thai kỳ, sử dụng các câu chuyện điển hình để bắt đầu. Nhắc nhở học viên rằng đây là một quyết định rất cá nhân và các em gái/phụ nữ cần được đồng cảm, thấu hiểu và hỗ trợ chứ không phải chỉ trích và phán xét.
- **Bước 4:** Cùng nhau thảo luận về luật pháp địa phương và các dịch vụ liên quan đến phá thai an toàn. Làm rõ bất kỳ câu hỏi nào khác mà người tham gia có thể hỏi về chủ đề này (ví dụ: địa chỉ thăm khám SKSS/SKTD an toàn tại Hà Nội mà tôi có thể đến thăm khám, khi gặp những tình huống như trong câu chuyện đã thảo luận).

4.2. Thái độ đối với những trường hợp phá thai ở độ tuổi vị thành niên

- **Bước 1:** TTV hỏi “Khi biết một ai đó ở độ tuổi của chúng ta có thai ngoài ý muốn và đi phá thai thì các bạn sẽ nhìn nhận người đó như thế nào? Thái độ đó dẫn tới ảnh hưởng gì đến người đó?”
- **Bước 2:** TTV cung cấp thông tin, kiến thức về sự đồng cảm, thấu hiểu và tôn trọng những trường hợp phá thai ở độ tuổi VTN. Việc chúng ta giảm kỳ thị, không phán xét/chỉ trích sẽ góp phần vào việc giúp họ có khả năng tiếp cận dịch vụ phá thai an toàn cũng như các dịch vụ liên quan đến SKSS/SKTD một cách tốt hơn.

5. Nội dung truyền thông

- Hàng triệu trẻ em gái và phụ nữ mang thai ngoài ý muốn. Những trường hợp mang thai này xảy ra vì nhiều lý do khác nhau, bao gồm cả do biện pháp tránh thai không có sẵn, không được sử dụng, sử dụng không đúng cách hoặc sử dụng đúng cách nhưng thất bại.
- Hàng năm, có khoảng 40 đến 50 triệu trẻ em gái và phụ nữ quyết định phá thai để chấm dứt thai kỳ. Các trẻ em gái và phụ nữ phá thai vì nhiều lý do khác nhau và đáng được tôn trọng, đồng cảm. Những lý do này bao gồm:
 - Họ không thể nuôi con
 - Họ không muốn trở thành cha mẹ tại thời điểm mang thai.
 - Họ muốn hoàn thành khóa học.
 - Mối quan hệ của họ với đối tác/ người yêu/ bạn đời đang trở nên khó khăn, hoặc họ không có mối quan hệ ổn định và họ không muốn nuôi con một mình.
 - Việc có thai đe dọa sức khỏe thể chất hoặc tinh thần của họ. Họ mang thai do quan hệ tình dục bị ép buộc.
- Các phương pháp phá thai bao gồm dùng thuốc hoặc thủ thuật ngoại khoa. Phá thai là một thủ thuật đơn giản và an toàn khi được thực hiện trong những điều kiện y tế thích hợp. Điều này bao gồm việc bác sĩ chuyên khoa, lành nghề, thiết bị phù hợp và vô trùng, và tiếp cận điều trị sớm cho bất kỳ biến chứng tiềm ẩn nào.

- Quyền sinh sản bao gồm quyền của trẻ em gái và phụ nữ được tự quyết định về sức khỏe của mình. Việc từ chối trẻ em gái và phụ nữ tiếp cận với các dịch vụ phá thai an toàn khiến họ không thể thực hiện quyền này.
- Gần như tất cả các quốc gia trên thế giới đã thông qua luật cho phép phá thai trong những trường hợp cụ thể. Ở những quốc gia mà việc phá thai bị hình sự hóa hoặc bị hạn chế nghiêm ngặt, điều này không làm giảm số ca phá thai mà còn làm tăng rủi ro về an toàn khi phụ nữ và trẻ em gái buộc phải tìm kiếm các biện pháp thay thế không an toàn.
- Phá thai có nhiều khả năng an toàn hơn khi nó hợp pháp. Phá thai không an toàn là một vấn đề sức khỏe cộng đồng lớn và là nguyên nhân gây tử vong và bệnh tật có thể ngăn ngừa được đối với trẻ em gái và phụ nữ trên khắp thế giới. Mỗi giờ, có khoảng tám bé gái và phụ nữ chết và hai trăm người trở nên vô sinh vĩnh viễn vì các dịch vụ phá thai an toàn không có sẵn hoặc không thể tiếp cận được dịch vụ phá thai.

6. Thông điệp chính

- Phá thai có thể mang lại những hậu quả tiêu cực đối với sức khỏe và tâm lý và là điều không ai mong muốn.
- Thanh thiếu niên cần học và sử dụng biện pháp tránh thai an toàn nếu có quan hệ tình dục.
- Hãy dành sự thông cảm và thấu hiểu với những bạn gái có trải nghiệm phá thai thay vì coi thường, chỉ trích họ.

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

1. Mục tiêu:

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Nêu được các chủ đề sức khỏe sinh sản và tình dục của tuổi vị thành niên, xác định được một số những hiểu lầm/định kiến của mình và những người xung quanh về sức khỏe sinh sản, tình dục.
- (2). Nêu được các quyền cơ bản về SKSS&TD của VTN, có được thông tin về những nơi cung cấp dịch vụ liên quan SKSS/SKTD dành cho VTN và nhận biết được những nơi cung cấp dịch vụ thân thiện dành cho độ tuổi của mình.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Các câu hỏi Đúng – Sai, các phương án trả lời A- B-C in ra giấy.
- Slide trình chiếu (nếu có màn hình lớn).
- Các tình huống, câu chuyện
- Các phần quà tặng cho người chơi

4. Hoạt động

4.1. Khám phá kiến thức chung về SKSS&TD tuổi vị thành niên

- **Bước 1:** Chuẩn bị người chơi: TTV mời một số bạn xung phong hoặc thông qua chơi trò chơi, những bạn làm sai sẽ được mời lên trước sân khấu tham gia. Số lượng: khoảng 10-20 bạn (mỗi lớp 1-2 bạn). Nếu số lượng HS ít, TTV có thể tổ chức theo hình thức “rung chuông vàng” – tất cả học sinh đều tham gia.
- **Bước 2:** TTV lần lượt đọc câu hỏi, những người tham gia trả lời bằng cách di chuyển hoặc giơ phương án A-B-C.
- **Bước 3:** Nhận xét và trao quà cho những bạn tham gia trả lời đúng nhiều nhất.

4.2. Kỹ năng bảo vệ quyền đồng thuận trong tình dục

- **Bước 1:** TTV lần lượt kể một số tình huống và mời người tham gia xung phong nêu nhận xét và cách giải quyết (mỗi tình huống nên mời 2-3 bạn cho ý kiến)
Hoặc TTV có thể tổ chức thành kịch tương tác, TTV đóng vai là nhân vật “phản diện” và mời người tham gia xung phong đóng là người cần thể hiện sự đồng thuận trong tình huống này thể hiện sự đồng thuận (phụ lục)
- **Bước 2:** Nhận xét cách xử lý tình huống của người tham gia, tổng kết và nêu thông điệp về sự đồng thuận.

Đồng thuận tình dục có nghĩa là một thỏa thuận rõ ràng giữa mọi người để quan hệ tình dục hoặc tham gia vào hoạt động tình dục. Điều này có nghĩa là mọi người cần đồng ý một cách tự do, tự nguyện và nhiệt tình.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

(Có thể chọn nhiều hơn một đáp án)

Câu 1: Tuổi dậy thì của hai giới giống hay khác nhau?

- a) Nam và nữ bằng nhau
- b) Nữ sớm hơn nam 1-2 năm
- c) Nam sớm hơn nữ 1-2 năm

Câu 2: Đây là những bệnh lây truyền qua đường tình dục?

- a) Giang mai, Lậu, HIV, viêm gan B.
- b) Giang mai, Lậu, HIV, viêm gan A
- c) Giang mai, Lậu, HIV, viêm nhiễm sinh dục

Câu 3: Bốn nhóm quyền của trẻ em

- a) Quyền sống còn, quyền tự do, quyền an toàn, quyền lên tiếng.
- b) Quyền sống còn, quyền phát triển, quyền được bảo vệ, quyền tham gia
- c) Quyền sống còn, quyền học tập, quyền an toàn và quyền tham gia.

Câu 4: Một người cưỡng ép người khác có hoạt động tình dục là vi phạm quyền nào là chủ yếu:

- a) Quyền được phát triển
- b) Quyền được tham gia
- c) Quyền được bảo vệ

Câu 5: Hành vi xâm hại, quấy rối tình dục có thể là:

- a) Bình luận về cơ thể hoặc nói về chuyện tình dục mà không được sự đồng ý của người nghe
- b) Nhòm trộm khi người kia tắm, thay đồ hoặc đi vệ sinh.
- c) Nhìn chăm chăm hoặc sờ vào vùng riêng tư của người kia.

Câu 6: Nạn nhân của xâm hại tình dục có thể là:

- a) Phụ nữ và trẻ em gái
- b) Trẻ em cả trai và gái
- c) Bất kỳ ai

Câu 7: Khi đi khám sức khỏe sinh sản/tình dục bạn cần:

- a) Khám với một bác sỹ cùng giới tính
- b) Có người lớn đi cùng
- c) Được biết những gì mà bác sỹ sẽ làm với mình

Câu 8: Một cơ sở cung cấp dịch vụ thân thiện cho VTN không có điều gì:

- a) Tôn trọng quyền riêng tư và bảo mật
- b) Phân biệt, kỳ thị đối với những người có xu hướng tính dục khác với đám đông.
- c) Đội ngũ nhân viên được đào tạo đặc biệt có kinh nghiệm làm việc với thanh thiếu niên.

Câu 9: Đây là những hiểu sai về sự đồng thuận trong quan hệ tình dục

- a) Nếu không có sự đồng thuận thì tình dục trở thành bạo lực tình dục
- b) Im lặng có nghĩa là đồng ý
- c) Những lần trước không phản đối thì lần này cũng không được từ chối.

Câu 10: Trường hợp nào sau đây không được coi là quan hệ tình dục đồng thuận

- a) Người chưa đủ 16 tuổi
- b) Từ chối sử dụng bao cao su
- c) Quan hệ tình dục trong trạng thái say xỉn

Câu 11: Trong trường hợp mang thai ngoài ý muốn, bạn gái cần/nên ra quyết định giữ hay bỏ thai khi thai nhi:

- a) Ngay sau khi có quan hệ tình dục không an toàn.
- b) Khi thai nhi dưới 12 tuần tuổi (theo cách tính của bác sỹ)
- c) Khi thai nhi lớn hơn 12 tuần tuổi.

Câu 12: Người phá thai đáng nhận:

- a) Sự lên án, chỉ trích
- b) Sự trừng phạt
- c) Sự đồng cảm, tôn trọng

ĐÁP ÁN:

Câu 1: b	Câu 4: b	Câu 7: a, b, c	Câu 10: a, b, c
Câu 2: a, b	Câu 5: a, b, c	Câu 8: a, c	Câu 11: b
Câu 3: b	Câu 6: c	Câu 9: b, c	Câu 12: c

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

Yêu cầu các thành viên tham gia tóm tắt lại các hoạt động của buổi truyền thông. Sau đó yêu cầu những người tham gia tìm một không gian yên tĩnh trong phòng để ngồi và suy ngẫm về các cuộc thảo luận và bất kỳ bài học quan trọng nào – đó có thể là điều mà một bạn khác đã nói, một hoạt động khiến họ suy nghĩ về điều gì đó theo một cách khác. Yêu cầu họ thành cặp và chia sẻ một điều.

Đưa cho các thành viên những tờ ghi chú và hướng dẫn họ trả lời các câu hỏi sau

- Một điều bạn học được từ buổi học này?
- Một điều khiến bạn ngạc nhiên?
- Một điều bạn dự định thay đổi do kết quả của buổi học này

Sau 15 phút suy nghĩ, các thành viên tham dự hãy dán các ghi chú lên tường. Dành thời gian để cho các thành viên nhóm cung đi xung quanh và đọc chia sẻ của mọi người. Quay trở lại nhóm và hỏi các thành viên xem có bạn nào sẵn sàng tự nguyện chia sẻ.

Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên các ghi chú. Tóm tắt các điểm chính và xem xét bất kỳ câu hỏi và thắc mắc nào. Hãy chắc chắn rằng những điều này được trả lời đầy đủ và hiểu bởi những người tham gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AstraZeneca - Plan International, Cẩm nang kịch tương tác trong truyền thông bệnh không lây nhiễm.
- AstraZeneca – Young Health Programme, The peer educator’s handbook
- Plan International (U.K), YHP Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Plan International (2023). Dự án *Bảo vệ trẻ em và thanh thiếu niên an toàn trên môi trường mạng (2021-2024): “Tài liệu hướng dẫn giáo viên về Giáo dục Giới tính và Tình dục Toàn diện dành cho học sinh THCS và THPT”*.
- Bộ Giáo dục và đào tạo, UNFPA (2023), Tài liệu tập huấn giáo dục giới tính – tình dục toàn diện và kỹ năng sống trong trường học, NXB Thanh niên.

PHỤ LỤC CHƯƠNG**ĐÚNG HAY SAI (Dành cho VTN dưới 15 tuổi)**

STT	Câu hỏi	Câu trả lời
1.	Nếu một cô gái có kinh nguyệt, cô ấy không thể bơi, chạy, chơi thể thao, v.v.	SAI – Trong kỳ kinh nguyệt, bạn gái có thể làm bất cứ điều gì mà cô ấy thường làm, kể cả chơi thể thao. Tập thể dục có thể giúp giảm chuột rút hoặc khó chịu và băng vệ sinh hoặc cốc nguyệt san có thể được sử dụng để bơi lội.
2.	Hầu hết mọi người đều thủ dâm	ĐÚNG – Hầu hết mọi người thủ dâm, nhưng một số người chọn không và những người khác có thể không thoải mái với ý tưởng này. Thủ dâm không có hại mà còn an toàn và là một cách tốt để tìm hiểu về cơ thể của chính bạn
3.	Những cô gái có bộ ngực lớn thường có khả năng hoạt động tình dục cao hơn.	SAI – Kích thích ngực của một cô gái không liên quan gì đến việc cô ấy có hoạt động tình dục hay không.
4.	Kích thích dương vật của đàn ông có liên quan đến kích thích bàn tay/bàn chân của anh ta.	SAI – Kích thích dương vật của một người đàn ông không liên quan gì đến kích thích của bàn tay hoặc bàn chân của một người đàn ông.
5.	Máu kinh nguyệt không sạch	SAI – Máu kinh không phải là tạp chất/ô uế/dơ bẩn. Nó giống như máu chảy ra từ vết cắt và là một chức năng cơ thể tự nhiên của tất cả phụ nữ.
6.	Con trai tiết ra tinh dịch khi ngủ ở tuổi dậy thì.	ĐÚNG – Xuất tinh vào ban đêm (thường được gọi là “giấc mơ ướt”) là hoàn toàn tự nhiên đối với các bé trai trong tuổi dậy thì và thường xảy ra khi các bé trai có giấc mơ tình dục.
7.	Cô gái dùng tampon không còn trinh trắng.	SAI – Một ‘trinh nữ’ là một người nam hay nữ chưa từng quan hệ tình dục. Sử dụng tampon không giống như quan hệ tình dục và không ảnh hưởng đến trinh tiết của người con gái.
8.	Ăn đồ ăn vặt/sô cô la gây mụn trứng cá.	SAI - Ở tuổi dậy thì, nội tiết tố khiến da tiết nhiều dầu hơn và đây là nguyên nhân chính gây ra mụn. Ăn đồ ăn vặt hàng ngày có thể gây ra các vấn đề sức khỏe khác, vì vậy điều quan trọng là chọn thực phẩm lành mạnh.
9.	Con gái không thể mang thai nếu quan	SAI - Phụ nữ có thể mang thai bất cứ khi nào quan hệ tình dục mà không sử dụng biện pháp tránh thai. Tinh trùng có

	hệ tinh dục trong thời kỳ kinh nguyệt.	thể tồn tại đến năm ngày bên trong cơ thể phụ nữ và sự rụng trứng có thể xảy ra trong một khoảng thời gian. Có khả năng tinh trùng và trứng sẽ gặp nhau. Một cặp vợ chồng hay nam và nữ có hoạt động quan hệ tình dục nếu không muốn có thai, nên luôn sử dụng một hình thức tránh thai đáng tin cậy.
10.	Con gái có một bên ngực to hơn bên còn lại là chuyện bình thường.	ĐÚNG – Ngực có nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau và điều phổ biến – và hoàn toàn bình thường

ĐÚNG HAY SAI (Dành cho VTN trên 15 tuổi)

STT	Câu hỏi	Câu trả lời
1.	Thủ dâm rất có hại	SAI– Thủ dâm không có hại; thay vào đó, nó an toàn và là cách tốt để tìm hiểu về cơ thể của chính bạn. Tuy nhiên, đó là một sự lựa chọn cá nhân. Hầu hết mọi người đều thủ dâm, nhưng một số người không muốn và một số không thoải mái với ý tưởng này.
2.	Nếu một cô gái không chảy máu trong lần quan hệ đầu tiên, điều đó có nghĩa là cô ấy không còn trinh	SAI – Chảy một ít máu là do màng trinh bị rách. Tuy nhiên, màng trinh có thể dễ dàng bị kéo căng hoặc rách khi hoạt động thể chất hoặc chơi thể thao bình thường, và do ngón tay hoặc băng vệ sinh. Không có màng trinh hoặc chảy máu không có nghĩa là bạn gái đã quan hệ tình dục. Cũng không thể biết được (kể cả khi khám sức khỏe) một cô gái có còn trinh hay không?
3.	Vai trò của người đàn ông là để bắt đầu quan hệ tình dục.	SAI – trong nhiều nền văn hóa, đàn ông có vai trò khởi xướng quan hệ tình dục và phụ nữ được cho là thụ động hơn trong quan hệ tình dục. Tuy nhiên, mô hình này phản ánh thái độ văn hóa nhất định về vai trò giới tính; phụ nữ có thể và cũng bắt đầu quan hệ tình dục. Ngay cả những phụ nữ tuân theo vai trò giới tính truyền thống cũng thường phát triển một cách gián tiếp để truyền đạt ham muốn tình dục của họ với bạn tình.
4.	Mọi người có thể làm tình và đạt cực khoái mà không cần quan hệ tình dục	ĐÚNG – Làm tình có thể bao gồm nhiều hành vi (vuốt ve, hôn, xoa bóp, chạm vào bộ phận sinh dục của nhau và các vùng khác trên cơ thể). Mọi người có thể đạt cực

		khoái khi chạm hoặc cọ xát lẫn nhau mà không cần giao hợp.
5.	Thủ dâm thường xuyên là một vấn đề	SAI – thủ dâm thường xuyên không có vấn đề gì. Thủ dâm được coi là vấn đề là nếu nó cản trở những việc khác mà người đó nên làm hoặc nếu người đó đang làm phiền người khác hoặc gây hại cho chính họ.
6.	Lần đầu quan hệ tình dục phụ nữ sẽ bị đau.	SAI– lần đầu tiên một người phụ nữ quan hệ tình dục có thể đau hoặc không. Để giảm thiểu sự khó chịu hoặc đau đớn, các đối tác nên dành thời gian khám phá cơ thể của nhau và được kích thích hoàn toàn trước khi thâm nhập, để âm đạo của người phụ nữ được bôi trơn tốt. Nếu người phụ nữ cảm thấy lo lắng hoặc sợ hãi, cặp đôi có thể chờ đợi.
7.	Thủ dâm giúp mọi người tìm hiểu và hiểu phản ứng của cơ thể họ đối với kích thích tình dục.	ĐÚNG – Thủ dâm là một trong những cách tốt nhất để tìm hiểu và hiểu cách cơ thể bạn phản ứng với kích thích tình dục. Nó có thể giúp phụ nữ và trẻ em gái học cách đạt cực khoái.
8.	Con gái không thể có thai nếu quan hệ trong thời kỳ kinh nguyệt	SAI – mọi người có thể mang thai bất cứ lúc nào trong chu kỳ kinh nguyệt. Một người có nhiều khả năng mang thai vào giữa chu kỳ kinh nguyệt của họ. Giai đoạn này được gọi là cửa sổ màu mỡ. Cơ hội mang thai thấp hơn nhiều trước và sau thời kỳ dễ thụ thai, nhưng vẫn có thể xảy ra.
9.	Một người đồng tính muốn quan hệ tình dục với bất kỳ ai cùng giới.	SAI – mỗi người, dù dị tính, đồng tính hay song tính, chỉ bị hấp dẫn về mặt tình dục với một số người nhất định. Sự hấp dẫn tình dục dựa trên nhiều yếu tố.
10.	Một khi người đàn ông bị kích thích tình dục, anh ta sẽ không thể kiểm soát bản thân và phải xuất tinh.	SAI– Một số đàn ông tin rằng nếu họ thực sự hưng phấn tình dục thì họ phải đạt cực khoái, nhưng điều này không đúng. Dừng lại có thể gây ra một số khó chịu, nhưng sự khó chịu sẽ tự giảm đi. Bất kỳ ai - nam hay nữ - đều có thể dừng lại ở bất kỳ thời điểm nào trong trải nghiệm tình dục.
11.	Cách dễ nhất để biết cách làm hài lòng đối tác của bạn là nói về	ĐÚNG – Mỗi người đều có sở thích riêng của mình về những gì kích thích tình dục. Thay vì đoán xem đối tác của bạn thích gì hoặc thấy thích thú gì, tốt hơn hết là bạn nên

	những gì anh ấy hoặc cô ấy thích và những gì cảm thấy tốt.	hỏi cô ấy hoặc anh ấy. Giao tiếp là chìa khóa để có một mối quan hệ tình dục tích cực, mang lại niềm vui cho cả hai đối tác.
12.	Bạn có thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI) khi quan hệ tình dục bằng miệng.	ĐÚNG – quan hệ tình dục bằng miệng có thể dẫn đến việc lây truyền các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác nhau, bao gồm mụn rộp, lậu, vi rút u nhú ở người (dẫn đến mụn cóc hoặc ung thư), giang mai, chlamydia, viêm gan B và HIV.
13.	Nhiều người đàn ông sẽ mất khả năng cương cứng khi quan hệ tình dục vào một thời điểm nào đó trong đời.	ĐÚNG – Nhiều người đàn ông sẽ có trải nghiệm này vào một thời điểm nào đó trong đời. Nó là bình thường và không có gì phải lo lắng. Lo lắng về nó có thể làm cho nó dễ tái phát hơn.
14.	Khi không có sự đồng ý, hoạt động tình dục là bạo lực tình dục	ĐÚNG – Đồng ý và yêu cầu đồng ý đều nhằm thiết lập ranh giới cá nhân và tôn trọng ranh giới của đối tác của bạn. Cả hai người phải đồng ý quan hệ tình dục - mọi lúc - để có sự đồng thuận. Nếu không có sự đồng ý, hoạt động tình dục (bao gồm quan hệ tình dục bằng miệng, chạm vào bộ phận sinh dục và thâm nhập âm đạo hoặc hậu môn) là tấn công tình dục hoặc hiếp dâm. Bạo lực tình dục là bất kỳ hành vi tình dục nào hoặc cố gắng đạt được hành vi tình dục bằng bạo lực hoặc ép buộc, hành vi buôn bán một người hoặc hành vi chống lại tình dục của một người, bất kể mối quan hệ với nạn nhân.
15.	Một người thích quan hệ tình dục nhiều không thể được tin tưởng để chung thủy với bạn đời của họ.	SAI – tận hưởng tình dục là điều tự nhiên đối với đàn ông và phụ nữ. Niềm vui tình dục của một người không liên quan gì đến mức độ đáng tin cậy của người đó. Tuyên bố này là không công bằng, không chính xác và là một khuôn mẫu.
16.	Cô gái nào lần đầu quan hệ tình dục cũng sẽ bị chảy máu.	SAI – vì có thể màng trinh quá mỏng không gây chảy máu hoặc màng trinh bị rách từ trước do những lí do khác không phải là quan hệ tình dục.
17.	Thanh thiếu niên là người chủ động tìm kiếm thông tin về các	SAI– Ở tuổi dậy thì, thanh thiếu niên thường có hứng thú với tình dục. Cung cấp cho những người trẻ tuổi thông tin chính xác về tình dục và biện pháp tránh thai trước khi họ

biện pháp tránh thai có hoạt động tình dục	bắt đầu hoạt động tình dục có thể giúp họ phát triển các cách tiếp cận lành mạnh đối với hành vi tình dục
--	---

TÌNH HUỐNG VỀ SỰ ĐỒNG THUẬN (DÀNH CHO HỌC SINH THCS)

(1). Trêu đùa

Huy ngồi sau Linh trong lớp. Mỗi ngày, Huy đều trêu và kéo tóc Linh. Linh rất khó chịu vì hành động này của Huy vì nó khiến Linh không tập trung vào nghe giảng và bị đau khi Huy kéo mạnh. Linh đã nói Huy dừng lại nhưng Huy không dừng. Khi Linh nói với giáo viên thì giáo viên lại không can thiệp gì và nói “Chắc là cậu ấy thích em!”

(2). Nụ hôn

Tuấn và My, cả hai đều 15 tuổi, đi xem phim với nhau. Trong lớp, các bạn Tuấn đều đã có bạn gái nên Tuấn nghĩ mình cũng nên cố gắng có bạn gái. Tuấn và My đã có buổi đi xem phim rất vui vẻ và hai bạn đều nói về bộ phim rất nhiều sau khi xem xong. Ngày hôm sau, bạn bè ở trường đã hỏi Tuấn “đã hôn chưa”. Các bạn cười nhạo Tuấn vì Tuấn không làm thế. Lần đi xem phim tiếp theo, Tuấn đã quyết định hôn My. Tuấn cảm thấy kì lạ và nghĩ rằng My cũng không thực sự cảm thấy thích điều này.

(3). Bài tập về nhà

Lan, 13 tuổi đang ôn thi và hy vọng đạt được điểm cao trong kì thi sắp tới. Vì muốn giúp Lan ôn thi tốt, mẹ Lan đã nhờ Tuấn, 29 tuổi, 1 người hàng xóm để kèm Lan học. Tuấn nói rằng sẵn sàng giúp đỡ Lan. Trong khi Lan đang làm bài tập thì Tuấn nhìn chăm chăm vào cơ thể Lan, điều này khiến Lan cảm thấy thực sự khó chịu. Khi Lan làm bài xong, Tuấn đã nói với Lan “em làm tốt lắm, cô bé xinh đẹp”. Tuấn đã vuốt ve mái tóc và khuôn mặt của Lan. Lan muốn ra về và nói “cháu muốn đi về để giúp mẹ việc nhà”. Tuấn đã nói với Lan “ồ không, mẹ em bảo em cần phải học kèm với chú ít nhất một giờ, vì vậy đừng làm mẹ thất vọng. Lan rất bối rối sau đó quyết định ở lại.

TÌNH HUỐNG VỀ SỰ ĐỒNG THUẬN (DÀNH CHO HỌC SINH THPT VÀ LỚN HƠN)

(1). Bữa tối ngon miệng

Tuấn, 22 tuổi, hẹn hò với Hương, 18 tuổi. Anh đưa cô đến một nhà hàng sang trọng và họ có một buổi tối vui vẻ. Trên đường chở Hương về nhà, Tuấn đã có hành động vuốt ve vai và ngực Hương. Hương cảm thấy không sẵn sàng cho việc này. Tuy nhiên Hương cho rằng đây là một phần của việc hẹn hò nên Hương không nói gì. Tuấn đã dừng lại ở 1 đoạn đường vắng và có những đụng chạm vào Hương nhưng Hương không nói hay có phản ứng gì. Họ đã có quan hệ tình dục với nhau. Hương không thích và luôn cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên khi Tuấn hỏi “em có 1 buổi tối vui vẻ chứ?”, Hương gật đầu và lao nhanh đi.

(2). Vợ và chồng

Bác Hùng 42 tuổi và Lan Anh, 40 tuổi, đã kết hôn được 15 năm và họ sống hạnh phúc với 4 đứa con. Một buổi tối, bác Hùng muốn quan hệ tình dục nhưng bác Lan Anh không muốn. Tuy nhiên, bác Lan Anh đã được dạy ngay từ nhỏ rằng nghĩa vụ của người vợ là quan hệ tình dục bất cứ khi nào chồng mình muốn, trừ khi người vợ ốm hoặc đang có kinh nguyệt, vì vậy cô ấy đã quan hệ tình dục với bác Hùng.

(3). Điểm tiếng Anh

Giang, một bạn nam, 16 tuổi sống ở 1 huyện ngoại thành. Để tiếp tục theo học cấp 3, Giang đã chuyển lên thành phố để thuê nhà và ở trọ bên ngoài. Giang đã cố gắng học tập và đạt điểm tốt để không khiến bố mẹ thất vọng. Tuy nhiên, Giang đang gặp khó khăn với môn tiếng Anh do chưa theo kịp kiến thức. Một ngày nọ, giáo viên tiếng Anh trên lớp của Giang đã gọi Giang ở lại cuối giờ học và hỏi “em có muốn cải thiện điểm số môn Tiếng Anh không?”. Giang không hiểu ý giáo viên. Thầy giáo đã nắm lấy tay Giang và di chuyển bàn tay xuống dương vật anh ta. Giang rất sốc với những gì đang xảy ra nên Giang không nói hay phản ứng gì cả. Sau đó, cô ấy cảm thấy tồi tệ nhưng không dám nói với ai vì sợ ảnh hưởng đến điểm môn tiếng Anh.

CÂU CHUYỆN VỀ MANG THAI SỚM

Câu chuyện thảo luận nhóm 1

Trang và Tuấn, 22 tuổi, đã hẹn hò được 2 năm. Trang sử dụng thuốc tránh thai, tuy nhiên Trang có quên sử dụng thuốc một vài lần trong tháng qua. Trang phát hiện mình mang thai. Trang mới bắt đầu một công việc mới, dù không được trả lương cao nhưng đây là công việc Trang yêu thích. Trang thật sự thích cuộc sống như hiện tại và chưa muốn có con. Trang đã đến một phòng khám và bác sĩ đã khuyên Trang nên giữ đứa bé lại và làm đám cưới. Tuấn hoàn toàn đồng ý với bác sĩ vì Tuấn nghĩ rằng cuối cùng thì Trang cũng sẽ làm mẹ. Nhưng Trang rất buồn bực vì Trang cảm thấy rất áp lực với việc trở thành mẹ trong khi chưa thực sự sẵn sàng. Trang quyết định đi đến một phòng khám khác để thực hiện phá thai mà không cần bị hỏi quá nhiều câu hỏi.

Câu chuyện thảo luận nhóm 2

Tôi tên là Phương, năm nay 20 tuổi. Tôi là người đầu tiên trong làng đỗ đại học và đi học tại thành phố. Vì thế gia đình, bạn bè và hàng xóm của tôi đều kì vọng rất cao rằng tôi sẽ thành công và bắt đầu cho sự thay đổi ở làng quê của tôi. Một thời gian ngắn sau khi vào đại học, tôi bắt đầu hẹn hò với 1 sinh viên khác và chúng tôi có quan hệ tình dục vài tháng sau đó. Trong tất cả các lần có quan hệ tình dục, chúng tôi đều sử dụng bao cao su tuy nhiên có 1 lần chúng tôi đã không dùng. Sau đó tôi phát hiện ra mình đã mang thai, tôi đã tìm bạn trai mình và mong muốn cùng ngồi lại để tìm ra giải pháp, tuy nhiên rất bất ngờ anh ta lại đột ngột biến mất. Tôi có nghe lại từ bạn bè của anh ta, anh ta nghĩ rằng tôi đang lừa anh ta để kết hôn. Tôi thực sự không muốn kết hôn cũng như không muốn trở thành mẹ đơn thân ở lứa tuổi này. Tôi muốn hoàn thành việc học đại học và có cơ hội để thực

hiện ước mơ. Tôi muốn liên hệ với gia đình để nhờ sự trợ giúp nhưng tôi sợ họ sẽ thất vọng và tôi không muốn họ thất vọng về tôi. Tôi đã quyết định không nói cho ai và sử dụng tiền sinh hoạt phí của mình để chi trả cho việc phá thai này.

Câu chuyện thảo luận nhóm 3

Tôi tên Bình, năm nay tôi 17 tuổi. Tôi đã có bạn trai và chúng tôi đã có quan hệ tình dục. Khi tôi phát hiện ra mình có thai, tôi đã có cảm xúc lẫn lộn, vừa sốc vừa lo sợ, hoang mang và bất ngờ. Tôi còn quá nhỏ để trở thành mẹ. Tôi đã nói chuyện ngay với bạn trai mình. Chúng tôi đều còn đi học và còn quá trẻ để trở thành bố mẹ. Chúng tôi cùng đưa ra quyết định sẽ chấm dứt thai kì. Bạn tôi đã giới thiệu một phòng khám để chúng tôi có thể đến và chúng tôi quyết định đi cùng nhau. Nhân viên y tế tại phòng khám đã giải thích cặn kẽ cho chúng tôi về những gì đã xảy ra. Trước khi chúng tôi ra về, họ đã đưa cho chúng tôi một hộp bao cao su. Lúc đầu tôi rất sợ, nhưng tôi rất vui vì ít nhất tôi có thể tin tưởng bạn trai mình trong thời điểm khó khăn này.

Câu chuyện thảo luận nhóm 4

Trâm, 15 tuổi, sống với gia đình gồm bố mẹ, ông bà và các em. Hàng năm, gia đình Trâm sẽ đón tiếp gia đình chú dì về thăm quê. Chú dì có 1 người con trai, em họ Trâm năm nay 18 tuổi. Một ngày đầu năm nay, khi mọi người khác đã ra khỏi nhà, em ấy hỏi Trâm liệu em ấy có thể chạm vào Trâm không và muốn Trâm làm điều tương tự với anh ấy. Cảm giác thật kỳ lạ và Trâm không thực sự thích điều đó, nhưng đây là em họ của Trâm và Trâm không muốn làm em ấy buồn. Khi em họ Trâm bắt đầu cởi quần áo của Trâm và nằm lên trên Trâm, Trâm đã sợ hãi và cố gắng đẩy hẳn ra, nhưng hẳn quá khỏe và đã cưỡng hiếp Trâm. Khi phát hiện ra là mình đã mang thai, Trâm thật sự lo sợ. Trâm muốn nói với mẹ để nhờ sự giúp đỡ nhưng thật xấu hổ để giải thích việc gì đã xảy ra. Cuối cùng Trâm đã lấy hết sự dũng cảm để nói với mẹ. Mẹ đã nhanh chóng đưa Trâm đi phá thai nhưng mẹ không thảo luận hay trò chuyện gì với Trâm cả. Trâm cảm thấy nhẹ nhõm rất nhiều vì không còn mang thai nữa nhưng Trâm muốn trò chuyện với ai đó để có thể vượt qua thời điểm khó khăn này.

CHƯƠNG 8. GIỚI VÀ BÌNH ĐẲNG GIỚI

NỘI DUNG 1. Giới và giới tính

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Hiểu sự khác biệt giữa giới và giới tính và liên hệ nó với cuộc sống
- (2). Có khả năng xác định quan niệm của bản thân về giới và các yếu tố ảnh hưởng đến thái độ, hành vi của bản thân.
- (3). Bắt đầu hiểu giới tính ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống và lựa chọn của mọi người, bao gồm cả lựa chọn liên quan đến sức khỏe.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Bộ từ khóa về giới và giới tính
- Giấy A0, bảng, băng dính để dán
- Giấy ghi chú- nhiều màu
- Hình ảnh cô gái và chàng trai

4. Hoạt động

4.1. Phân biệt giới và giới tính

- **Bước 1:** TTV phát cho mỗi người tham gia một từ khóa về đặc điểm giới, giới tính. Trên bảng chia 3 cột và yêu cầu người tham gia dán thẻ có từ khóa vào cột tương ứng.

Nam	Cả nam và nữ	Nữ

Bộ các từ khóa:

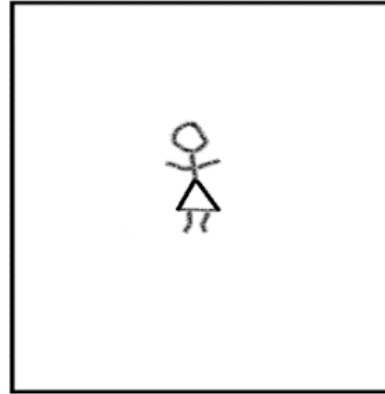
Gia trưởng, Uống bia, Hút thuốc, Tự tin, Quyết đoán, Chơi bóng đá, Mạnh mẽ, Nuôi gia đình, Giám đốc, Tinh trùng, Xuất tinh, Mộng tinh, Nóng nảy, Nghịch ngợm; Dịu dàng, Đám đang, Nội trợ, Điệu, Thích làm đẹp, Hay khóc, Chăm sóc con, Mang thai, Ăn quà vặt, Hành kinh, Sinh con, Vị tha, Thư ký, Nhẹ nhàng, Tử cung, Tinh hoàn, Tuyến sữa, Cơ bắp,...

- **Bước 2:** TTV chính xác hóa lại thông tin và đưa ra kết luận về giới và giới tính.

4.2. Vai trò giới và khuôn mẫu giới

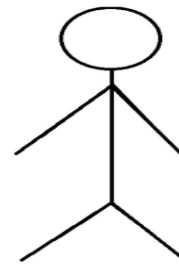
- **Bước 1:** TTV treo hình ảnh cô gái lên bảng hoặc tường, yêu cầu người tham gia suy nghĩ, thảo luận với những nội dung sau và viết lên hình ảnh cô gái đó:

- Đặt tên cho cô gái này
- Đưa ra một số từ ngữ để mô tả các cô gái
- Một cô gái hay một phụ nữ thì thường cư xử như thế nào?
- Những tiêu chuẩn chúng ta mong đợi ở 1 cô gái là gì? (hàm ý điều gì làm nên một cô gái tốt/xấu)



- **Bước 2:** TTV làm tương tự với một hình ảnh là một chàng trai

- Đặt tên cho chàng trai này
- Đưa ra một số từ ngữ để mô tả các chàng trai
- Một người đàn ông hay một chàng trai thì thường cư xử như thế nào?
- Những tiêu chuẩn chúng ta mong đợi ở 1 chàng trai là gì? (hàm ý điều gì làm nên một chàng trai tốt/xấu)



- **Bước 3:** Sau khi đã vẽ xong hai chân dung của chàng trai và cô gái với những đặc điểm về giới, TTV hỏi: “Một số từ mô tả những điều mà các em trai và em gái không được khuyến khích làm hoặc những hành vi mà các em không được phép cư xử là gì?”. Người tham gia tiếp tục bổ sung vào hình vẽ.

- **Bước 4:** TTV dẫn dắt một cuộc thảo luận về những kỳ vọng này ảnh hưởng như thế nào đến trẻ em gái và trẻ em trai, đồng thời yêu cầu cả nhóm suy nghĩ về trải nghiệm cá nhân của chính họ:

- Những kỳ vọng này đã ảnh hưởng như thế nào đến cách bạn lớn lên với tư cách là những cô gái và chàng trai trong cộng đồng của mình? Ví dụ, nếu con gái luôn được yêu cầu phải im lặng và ngoan ngoãn, còn con trai thì phải cứng rắn – điều này đã hình thành hành vi của bạn như thế nào?
- Điều gì xảy ra khi một cậu bé (hoặc một người đàn ông) cư xử theo cách không 'trong khuôn khổ'?

- Điều gì xảy ra khi một cô bé (hoặc một người phụ nữ) cư xử theo cách không 'trong khuôn khổ'?
 - Ở trường, các em được các học sinh khác hoặc giáo viên đối xử như thế nào?
 - Yêu cầu người tham gia nghĩ về ví dụ về những người trong cộng đồng của họ không tuân theo hành vi như trong bức chân dung kỳ vọng trên.
 - Họ đã hành xử như thế nào? Cộng đồng đã phản ứng với họ như thế nào?
- **Bước 5:** TTV kết luận dựa vào phần kiến thức sau đây (có thể phát tờ phiếu kiến thức và yêu cầu người tham gia cùng đọc).

“Hầu hết những khác biệt về giới là do kỳ vọng, chứ không phải là những khác biệt thực tế về thể chất/sinh học”.

5. Nội dung truyền thông

5.1. Phân biệt giới và giới tính

Giới tính	Giới
<ul style="list-style-type: none"> • Là định nghĩa về mặt sinh học • Phổ biến (giống nhau trên toàn thế giới) • Có từ khi sinh ra • Không thay đổi tự nhiên theo thời gian • Không khác nhau giữa hoặc trong các nền văn hóa 	<ul style="list-style-type: none"> • Vai trò, trách nhiệm và hành vi được xây dựng về mặt xã hội (đôi khi được gọi là 'nam tính' hoặc 'nữ tính') • Văn hóa • Học tập • Có thể thay đổi theo thời gian • Khác nhau trong và giữa các nền văn hóa

5.2. Vai trò giới và khuôn mẫu giới

- **Vai trò giới:**
 - Vai trò giới là những vai trò, hành vi, hoạt động và thuộc tính được xây dựng về mặt xã hội mà một xã hội nhất định coi là phù hợp với nam giới và trẻ em trai, so với phụ nữ và trẻ em gái. Nó mô tả những gì mọi người phải làm dựa trên giới tính khi sinh của họ.
 - Tuy nhiên, sự phân chia vai trò này không liên quan gì đến khả năng và đàn ông, con trai, con gái và phụ nữ đều có khả năng như nhau để thực hiện các nhiệm vụ, vai trò và công việc như nhau
- **Chuẩn mực giới tính:**
 - Các vai trò giới tính dựa trên các chuẩn mực giới tính, là những quy tắc xã hội (bất thành văn) cho chúng ta biết thế nào là một cô gái/phụ nữ hay một cậu bé/đàn ông trong một xã hội nhất định.

- Chuẩn mực giới có thể được thực thi thông qua áp lực xã hội hoặc thông qua kiểm soát chính trị hoặc thể chất. Có thể khó thách thức các chuẩn mực giới tính truyền thống và việc chống lại chúng có thể gây ra các vấn đề xã hội.
 - Ví dụ, nếu một cô gái chấp nhận chuẩn mực xã hội rằng cô ấy cần phải im lặng và làm theo những gì được bảo, cô ấy sẽ được gọi là “gái ngoan” và cô ấy sẽ không bị khiển trách. Thay vào đó, nếu cô ấy hướng ngoại và đặt câu hỏi về những gì cô ấy nói, cô ấy có thể sẽ bị trừng phạt.
- **Định kiến giới:**
- Định kiến giới là niềm tin về phụ nữ và nam giới, con trai và con gái thường được coi là đúng và không thể thay đổi. Ví dụ như tất cả con trai đều chơi bóng đá hoặc tất cả con gái đều thích chơi búp bê. Định kiến giới ảnh hưởng đến quyền của trẻ em gái và trẻ em trai; họ có thể nhốt các bé trai và bé gái vào những hành vi khiến chúng không thể phát huy hết khả năng của mình.

6. Thông điệp chính

- Các đặc điểm giới tính được xác định về mặt sinh học và không thay đổi theo thời gian (trừ khi thay đổi thông qua phẫu thuật) và không có sự thay đổi giữa các xã hội khác nhau.
- Thanh thiếu niên cần hiểu các chuẩn mực, vai trò và định kiến giới góp phần gây ra bất bình đẳng giới như thế nào, đặc biệt là đối với trẻ em gái và phụ nữ trẻ, đồng thời hiểu được sự cần thiết của bình đẳng giới để tăng cường sức khỏe, hạnh phúc và giảm các yếu tố nguy cơ BKLN.
- Thay đổi bắt đầu từ mỗi chúng ta! Chúng ta có thể thách thức các định kiến giới bằng cách nhận thức được chúng ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào và từ chối chúng trong hành vi của chính mình.

NỘI DUNG 2. Vượt qua khuôn mẫu giới

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1) Chỉ ra được những dẫn chứng, ví dụ về khả năng của hai giới rộng hơn định kiến hay khuôn mẫu của xã hội dành cho họ.
- (2) Hiểu được giá trị của việc phá bỏ định kiến giới.

2. Thời gian: 20 phút

3. Chuẩn bị:

- Các ví dụ trong thực tiễn phá bỏ những khuôn mẫu giới thông thường.
- Thông điệp (Đưa lên slide)

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV lấy tìm ví dụ dẫn chứng về chàng trai và cô gái cư xử theo cách không phù hợp với định kiến giới theo truyền thống. TTV tham khảo ví dụ dưới đây:
 - “Theo truyền thống chỉ có con trai mới thờ cúng cha mẹ, nhưng bố mẹ chị H. chỉ có một mình chị, vì vậy chị đi lấy chồng, ở nhà chồng chị cũng lập ban thờ và làm giỗ bố mẹ”.
 - Hà Linh Chi, cô gái quê Bắc Giang tốt nghiệp loại giỏi khoa Cơ khí ô tô – Đại học Giao thông vận tải – Một ngành học thường được coi là dành cho các bạn nam.



Hình 51: Xưởng cơ khí ô tô

- **Bước 2:** TTV hỏi người tham gia “Bạn nghĩ gì về những ví dụ này? Nó cho chúng ta biết gì về vai trò giới tính có thể thay đổi như thế nào?”
- **Bước 3:** TTV chia nhóm người tham gia để thảo luận các ý sau.
 - Trong cộng đồng của bạn, một số hoạt động ở trường học mà hầu hết nam giới làm nhưng nữ giới cũng có khả năng thực hiện là gì? [Một số ví dụ có thể bao gồm khả năng lãnh đạo hoặc quản lý trường học đối với nam giới và giải toán và thể thao đối với nam giới, giáo viên thể dục là nam giới...]

- Một số hoạt động mà hầu hết phụ nữ làm nhưng nam giới cũng có khả năng làm là gì? [Một số ví dụ có thể bao gồm: giáo viên mầm non, nhân viên y tế trong trường học, dọn dẹp nhà vệ sinh hoặc chăm sóc học sinh nhỏ tuổi cho các bạn nữ]
 - Một số trong số này đã thay đổi như thế nào theo thời gian – hoặc hiện đang thay đổi? [Một số ví dụ có thể bao gồm rằng trước đây chỉ có đàn ông làm hiệu trưởng ở các trường học, nhưng bây giờ phụ nữ cũng vậy, một số bộ môn thể thao thu hút cả nam nữ cùng tham gia như bóng chuyền, bóng rổ, bơi lội...]
- **Bước 4:** Các nhóm trình bày ý kiến và TTV đưa ra tổng kết.

5. Nội dung truyền thông

- Phụ nữ và nam giới đều có thể học cách hàn, đi dây điện và sửa chữa ô tô.
- Sự khác biệt giữa hai giới là vai trò giới chứ không phải sự khác biệt về mặt sinh học giữa nam và nữ ảnh hưởng đến những gì họ có thể hoặc không thể làm.
- Chỉ vì một xã hội chỉ định một hoạt động chỉ dành cho nam giới hoặc chỉ dành cho phụ nữ không có nghĩa là người khác giới không có khả năng thực hiện hoạt động đó.
- Nếu chúng ta luôn hỗ trợ trẻ em trai hoặc trẻ em gái thực hiện một số hoạt động nhất định theo những cách nhất định, thì tất nhiên chúng sẽ trở nên giỏi hơn trong các hoạt động đó nhờ luyện tập. Và sau đó, vì những kỹ năng đã được xã hội hóa đó, chúng ta tiếp tục giao những nhiệm vụ cụ thể đó cho các cô gái hoặc chàng trai và cho rằng họ tự nhiên làm tốt hơn.

6. Thông điệp chính

- **Bình đẳng giới nghĩa là:**
 - Phụ nữ và nam giới, trẻ em gái và trẻ em trai được hưởng vị thế như nhau trong xã hội;
 - Có tất cả quyền con người; hưởng thụ mức độ tôn trọng như nhau trong cộng đồng;
 - Có thể tận dụng các cơ hội để đưa ra những lựa chọn về cuộc sống của mình.
- **Công bằng giới:** Là sự đối xử một cách hợp lý đối với cả nam, nữ, em trai, em gái dựa trên sự khác biệt của họ để đảm bảo cho nam, nữ, em trai và em gái được tham gia và hưởng lợi ích một cách phù hợp và công bằng dựa trên các điểm khác biệt về giới của họ.

NỘI DUNG 3. Quyền lực - Nguyên nhân gốc rễ của bất bình đẳng giới

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Hiểu được tác động của quan hệ giới
- (2). Hiểu rằng độ tuổi, cùng với các yếu tố xã hội khác, tương tác với giới để tạo ra những thách thức cho trẻ em gái, trẻ em trai và phụ nữ trẻ và nam giới trẻ.
- (3). Công nhận và thúc đẩy quyền của phụ nữ và trẻ em gái trong việc thực thi quyền lực và đưa ra các quyết định ảnh hưởng đến họ.
- (4). Xác định các mối quan hệ mà các cô gái và chàng trai ở vị trí quyền lực và những mối quan hệ khác mà họ ở thế bất lợi.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Các mảnh giấy có ghi một “nhân vật” để người tham gia lựa chọn.
- Một phòng có đủ không gian để người tham gia di chuyển.
- Bảng/ giấy A0, bút và bút đánh dấu dòng
- Bảng/Slide đưa ra thông điệp

4. Hoạt động

Bước đi quyền lực

- **Bước 1:** TTV phát cho mỗi người tham gia một “nhân vật” trong danh sách dưới đây; tùy theo số lượng của lớp, có thể 2-3 người cùng một nhân vật. Yêu cầu những người tham gia bí mật về nhân vật mình được giao. TTV yêu cầu người tham gia đứng thành một hàng ngang.
 - Bạn gái 15 tuổi, vừa đám cưới
 - Bạn trai 18 tuổi, vừa đám cưới
 - Bạn gái 18 tuổi, vừa đám cưới và đã có con
 - Một bé gái nhỏ tuổi nhất trong gia đình nông dân có 7 đứa con, 9 tuổi
 - Một bé trai 9 tuổi, chung sống với HIV/AIDS
 - Con trai duy nhất trong một gia đình toàn con gái, 7 tuổi
 - Bé trai 14 tuổi sống trên đường phố
 - Con gái duy nhất trong gia đình toàn con trai, 7 tuổi
 - Con gái 6 tuổi của một bà mẹ góa chồng
 - Con trai 6 tuổi của một người đàn ông góa vợ
 - Cô gái 15 tuổi có bố là quan chức cấp cao của Chính phủ
 - Một thanh niên khiếm thị sống ở nông thôn
- **Bước 2:** TTV giải thích cho những người tham gia rằng bạn sẽ đọc to một loạt các phát biểu. Nếu phát biểu có khả năng đúng với 'tính cách'/đặc điểm của nhân vật họ đang đóng vai họ nên tiến lên một bước – nếu phát biểu đó có khả năng sai với

'tính cách' của họ, họ nên lùi lại một bước. Nếu họ không chắc chắn, họ nên giữ nguyên vị trí. TTV đọc to tất cả các câu, tạm dừng sau mỗi câu để đảm bảo rằng những người tham gia đang suy nghĩ cẩn thận về lựa chọn của họ. Sau mỗi một mệnh lệnh, TTV yêu cầu người tham gia Nói về lý do tại sao họ di chuyển theo cách họ đã làm và hỏi xem mọi người có đồng ý không.

Các câu mệnh lệnh:

- “Tôi sẽ lựa chọn người và thời điểm cho đám cưới của mình.”
- “Tôi có thể tiếp cận các dịch vụ y tế khi cần mà không bị kỳ thị.”
- “Tôi có thể đi bộ một mình, an toàn trong đêm tối.”
- “Tôi chỉ quan hệ tình dục khi tôi thực sự sẵn sàng. Tôi có thể lựa chọn sử dụng bao cao su với đối tác của mình.”
- “Nếu tôi muốn chơi thể thao, tôi luôn được khuyến khích bởi gia đình và bạn bè.”
- “Tiền có thể sẽ có sẵn để trả học phí và đồ dùng học tập của tôi.”
- “Đối với việc đi học, bố mẹ tôi sẽ ưu tiên tôi hơn anh chị em của tôi.”
- “Tôi có tiếng nói trong các quyết định ảnh hưởng đến cuộc sống của tôi”
- “Tôi có thời gian rảnh rỗi trong ngày để học và hoàn thành bài tập về nhà”
- “Tôi mong muốn đi học và hoàn thành khóa học của mình.”
- “Tôi ăn đầy đủ ít nhất 02 bữa mỗi ngày”
- “Tôi mong muốn được ở trong nhà để giúp nấu nướng và làm việc nhà.”

Lưu ý: hầu hết các nhân vật 'cô gái' sẽ lùi lại và hầu hết các nhân vật 'con trai' sẽ đi trước – vì vậy hãy đảm bảo rằng mỗi người tham gia đang suy nghĩ cẩn thận về từng câu nói và liệu nhân vật của họ có thực sự có quyền đưa ra quyết định đó hay không.

- **Bước 3:** TTV dẫn dắt cuộc thảo luận sau trò chơi

- Một số đặc quyền mà nhiều cậu bé được hưởng là gì? Vì sao con trai thường được nhiều đặc quyền hơn?
- Những hạn chế mà các cô gái phải đối mặt? Tại sao con gái thường có nhiều hạn chế hơn?
- Con trai có những hạn chế nào mà chúng ta không thấy trong trò chơi?
- Các bạn gái có những hạn chế nào khác ngoài những hạn chế mà chúng ta đã thấy trong trò chơi?
- Bạn cảm thấy thế nào về những đặc quyền và hạn chế khác nhau ảnh hưởng đến trẻ em trai và trẻ em gái?
- Bình đẳng giới sẽ mang lại lợi ích như thế nào cho cả trẻ em trai và trẻ em gái?

- **Bước 4:** Kết thúc hoạt động bằng cách nhấn mạnh với những người tham gia rằng:

“Mặc dù trẻ em trai và nam giới thường được hưởng những đặc quyền như địa vị cao hơn trong gia đình và cộng đồng; gánh nặng công việc gia đình ít hơn; di chuyển không hạn chế; ưu tiên cho giáo dục và cơ hội việc làm,... Tuy nhiên, họ cũng có những “áp lực” như phải cung cấp tài chính; có thể ít được tham gia vào cuộc sống gia đình; và có thể cảm thấy khó chia sẻ cảm xúc của họ. Chính vì vậy, bình đẳng giới mang lại lợi ích cho tất cả mọi người!”

5. Nội dung truyền thông

Đối với Nữ

- Thường kỳ vọng rằng con gái sẽ ở nhà để giúp nấu nướng và làm việc nhà, ít có thời gian hơn con trai để chơi thể thao và hoạt động thể chất.
- Ở trong nhà khiến các em gái tiếp xúc với ô nhiễm không khí trong nhà nhiều hơn từ các nhiên liệu nấu ăn không an toàn.
- Mối quan tâm về an toàn là một hạn chế lớn đối với các em gái khi ra khỏi nhà để chơi thể thao và tham gia các hoạt động thể chất.
- Ở những nơi nghèo nàn về tài nguyên, các bé trai được ưu tiên ăn uống, khiến các bé gái bị tổn hại về mặt dinh dưỡng.
- Các cô gái phải đối mặt với gánh nặng công việc nhà nặng nề hơn khiến họ có ít thời gian hơn để đến các phòng khám.
- Các em gái phải đối mặt với sự kỳ thị khi tiếp cận các dịch vụ SKSS/SKTD khi còn trẻ và chưa lập gia đình.
- Các cô gái bị từ chối phục vụ nếu họ không có sự cho phép của cha mẹ hoặc chồng đi cùng tại phòng khám.

Đối với Nam:

- Hút thuốc được coi là một hoạt động nam tính và ở các quốc gia như Indonesia, việc hút thuốc được khuyến khích tích cực ở các bé trai ngay từ khi còn rất nhỏ. [trên toàn thế giới tỉ lệ 48% đàn ông trưởng thành hút thuốc so với 12% phụ nữ]
- Đối với các em trai, có áp lực lớn hơn từ bạn bè đối với việc uống rượu, hút thuốc lá vì nó được coi là biểu tượng của nam tính.
- Những quan niệm về nam tính và “Thế nào là đàn ông” có thể khiến các em trai khó thể hiện cảm xúc của mình, đồng thời tạo ra sự kỳ thị đối với việc tìm kiếm sự hỗ trợ cho các vấn đề SKTT, dẫn đến tỷ lệ tự tử ở nam giới cao hơn.
- Những quan niệm truyền thống về nam tính có thể là rào cản đối với các bé trai tiếp cận các dịch vụ y tế

- Các bé gái có thể không độc lập về kinh tế để trả tiền di chuyển đến các phòng khám.
- Bé gái không được tiếp cận các dịch vụ nếu phòng khám không có bác sĩ nữ, khu vực tư vấn riêng, nhà vệ sinh hoạt động tốt, v.v.
- SKSS/SKTD được coi là một vấn đề của phụ nữ ngăn cản nam giới tiếp cận các dịch vụ SKSS/SKTD hoặc đi cùng với bạn tình của mình.

Tóm lại, “Bình đẳng giới” có nghĩa là phụ nữ và nam giới, trẻ em gái và trẻ em trai:

- Được hưởng địa vị như nhau trong xã hội
- Được hưởng mọi quyền con người một cách bình đẳng
- Được coi trọng như nhau và được hưởng mức độ tôn trọng như nhau trong cộng đồng
- Có thể tận dụng những cơ hội như nhau để đưa ra lựa chọn về cuộc sống của mình
- Có cùng mức quyền lực để định hình kết quả của những lựa chọn này

6. Thông điệp chính

Khi bước vào tuổi thiếu niên, chúng ta bắt đầu đảm nhận vai trò mới về giới liên quan chặt chẽ với nữ tính và nam tính, thường được củng cố dựa trên các chuẩn mực giới mang tính xã hội và văn hóa đối với phụ nữ hoặc nam giới. Điều này có thể có tác động đến các quyết định của thanh thiếu niên, sự lựa chọn của họ (đặc biệt là trong quan hệ tình dục và trong quan hệ cá nhân) có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự hạnh phúc cho đến hết đời.

NỘI DUNG 4. Giới và sức khỏe

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Hiểu được các chuẩn mực giới và bình đẳng giới tác động như thế nào đến sức khỏe và hạnh phúc của thanh thiếu niên
- (2). Hiểu các chuẩn mực và vai trò giới ảnh hưởng như thế nào đến khả năng tiếp xúc và tính dễ bị tổn thương của trẻ em gái và trẻ em trai đối với các yếu tố nguy cơ BKLN.
- (3). Hiểu các chuẩn mực và vai trò giới cũng ảnh hưởng như thế nào đến hành vi tìm kiếm thông tin sức khỏe của trẻ em gái và trẻ em trai cũng như khả năng tiếp cận thông tin và dịch vụ y tế.

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- Giấy A0, bút màu, giấy A4, băng dính để thảo luận nhóm.
- Slide để trình bày.
- Tài liệu in hoặc tờ rơi để phát tay cho những người tham gia.

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV chia người tham gia thành 7 nhóm nam nữ khác nhau (mỗi nhóm không quá 4-5 người tham gia). Phát cho mỗi nhóm một tờ giấy A0 với một trong các lĩnh vực chủ đề của chương trình sức khỏe thanh thiếu niên. Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận xem *giới* liên quan như thế nào đến chủ đề cụ thể của họ và đặc biệt là *yếu tố rủi ro* đó ảnh hưởng khác nhau như thế nào đến các em trai và các em gái.
 - Sử dụng thuốc lá
 - Sử dụng rượu bia ở mức có hại
 - Dinh dưỡng không hợp lí
 - Thiếu hoạt động thể lực
 - Ô nhiễm không khí
 - Sức khỏe sinh sản và tình dục
 - Sức khỏe tâm thần
- **Bước 2:** Đại diện từng nhóm trình bày kết quả thảo luận. TTV tóm tắt, bổ sung thêm thông tin dựa trên phần ghi chú ở phần kiến thức.
- **Bước 3:** TTV đưa ra một số thông điệp dựa trên phần kiến thức (tham khảo phần kiến thức)

5. Nội dung truyền thông

- Mức độ hoạt động thể chất, chế độ ăn uống, thuốc lá, uống rượu và tiếp xúc với ô nhiễm không khí của trẻ em gái và trẻ em trai bị ảnh hưởng nặng nề bởi các chuẩn mực và kỳ vọng về giới.
- Theo Tổ chức Y tế Thế giới: Giới có ý nghĩa đối với sức khỏe trong suốt cuộc đời của một người. Nó ảnh hưởng đến các hành vi chấp nhận rủi ro và tìm kiếm sức

khỏe của một người, khả năng tiếp xúc với các rủi ro về sức khỏe và khả năng dễ mắc bệnh, bao gồm cả các bệnh không lây nhiễm. Giới tính của chúng ta cũng ảnh hưởng đến trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của chúng ta, xét về khả năng chi trả, khả năng tiếp cận và sử dụng các dịch vụ và sản phẩm cũng như sự tương tác của chúng ta với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

- Bảng dưới đây, đưa ra ví dụ cụ thể cho ảnh hưởng của yếu tố giới đến nguy cơ của bệnh không lây nhiễm:

Yếu tố nguy cơ BKLN	Yếu tố giới
Sử dụng thuốc lá	Con gái: Bắt đầu có thể là do lòng tự trọng thấp. Nó cũng có thể là do áp lực từ bạn bè, các yếu tố văn hóa xã hội (sự chấp nhận trong cộng đồng) hoặc từ bên trong gia đình.
	Con trai: Hút thuốc được coi là một hoạt động nam tính và ở một số quốc gia, việc hút thuốc được khuyến khích tích cực ở các bé trai ngay từ khi còn rất nhỏ.
Sử dụng rượu bia ở mức có hại	Con gái: Sự khác biệt sinh học có nghĩa là sự hấp thụ nhanh hơn và bài tiết rượu chậm hơn, làm cho tác dụng kéo dài hơn. Uống rượu làm tăng tính dễ bị tổn thương.
	Con trai: Đàn ông và trẻ em trai bị ảnh hưởng bởi rượu có thể hung hăng hơn và có nhiều khả năng tham gia vào các hành vi nguy cơ khác như sử dụng ma túy.
Dinh dưỡng không hợp lí	Con gái: Địa vị xã hội thấp hơn có thể có nghĩa là trẻ em gái và phụ nữ nhận được ít thức ăn hơn các thành viên nam trong gia đình. Trong thời niên thiếu, kinh nguyệt, mang thai và cho con bú, điều này gây ra những rủi ro nghiêm trọng cho sức khỏe.
	Con trai: Địa vị xã hội thấp hơn cũng ảnh hưởng đến chế độ ăn uống và khả năng tiếp cận thực phẩm lành mạnh hơn. Thiếu kinh nghiệm nấu ăn (hoặc bối rối khi được nhìn thấy đang chuẩn bị thức ăn) có thể dẫn đến việc gia tăng sử dụng đồ ăn vặt hoặc đồ ăn nhanh.

6. Thông điệp chính

Giới có ý nghĩa đối với sức khỏe trong suốt cuộc đời của một người. Nó ảnh hưởng đến các hành vi chấp nhận rủi ro và tìm kiếm sức khỏe của một người, khả năng tiếp xúc với các rủi ro về sức khỏe và khả năng dễ mắc bệnh, bao gồm cả các bệnh không lây nhiễm.

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề 1: Bất bình đẳng giới và ảnh hưởng

1. Mục tiêu

- (1) Người tham gia xác định được thế nào là bất bình đẳng giới và các biểu hiện của bất bình đẳng giới.
- (2) Người tham gia hiểu được tại sao tồn tại bất bình đẳng giới và hậu quả của việc duy trì sự bất bình đẳng giới.

2. Thời gian: 25 phút

3. Chuẩn bị:

- Tiểu phẩm: Kịch bản số 15 “Trọng nam khinh nữ” (trang 71 – Cẩm nang kịch tương tác)
- Câu hỏi thảo luận
- Thông điệp và cách trình bày thông điệp

4. Hoạt động

- **Bước 1:** Tập luyện vở kịch (một nhóm người tham gia trong đội văn nghệ/tình nguyện)
- **Bước 2:** Nhóm tiểu phẩm diễn vở kịch trên sân khấu
- **Bước 3:** TTV (MC) đưa ra câu hỏi thảo luận
 - Vở kịch vừa rồi đề cập đến vấn đề gì? Ngoài biểu hiện: trọng nam khinh nữ trong gia đình thì bất bình đẳng giới còn thể hiện ở những lĩnh vực khác như thế nào?
 - Theo bạn, nguyên nhân nào gây nên bất bình đẳng giới?
 - Theo bạn, nếu tiếp tục duy trì sự bất bình đẳng giới sẽ gây nên hậu quả gì?

Sau mỗi câu hỏi, TTV đưa ra thông điệp chính.

Bất bình đẳng giới là sự đối xử khác biệt đối với nam và nữ về điều kiện, cơ hội phát huy năng lực của mình cho sự phát triển của cộng đồng - xã hội.

Nguyên nhân của bất bình đẳng giới:

- Vì định kiến xã hội về giới, về vai trò, vị trí của phụ nữ còn ăn sâu vào nhận thức của mọi người. Trong xã hội vẫn còn tồn tại quan điểm cho rằng công việc gia đình là trách nhiệm của phụ nữ, phụ nữ không có khả năng lãnh đạo, nam giới phù hợp với công việc lãnh đạo cần nhiều trí tuệ...
- Bản thân phụ nữ còn tự ti, không chịu phấn đấu.
- Nhận thức của xã hội về giới và bình đẳng giới còn hạn chế, từ gia đình cũng như ở nhà trường, các cơ quan, doanh nghiệp,...

Hậu quả của bất bình đẳng giới:

Đối với mỗi cá nhân (nam và nữ):

- + Cản trở quá trình nhận thức và phát triển cá nhân.
- + Mất phương hướng về hướng nghiệp và chọn nghề.
- + Thiếu tự tin và động lực để vươn lên, hoàn thiện bản thân.

Đối với gia đình

- + Thiếu chia sẻ và hợp tác, dễ nảy sinh mâu thuẫn, xung đột lợi ích.
- + Gia tăng nghèo đói và chất lượng sống thấp

Đối với xã hội

- + Giảm chất lượng nguồn nhân lực xã hội
- + Phát triển kinh tế - xã hội kém bền vững.

- **Bước 4:** Tặng quà cho những bạn có câu trả lời đúng.

Chủ đề 2: Cùng nhau xóa bỏ quyền lực giới**1. Mục tiêu**

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1) Người tham gia hiểu được tác động của yếu tố giới và hành vi sức khỏe, đặc biệt ở độ tuổi VTN.
- (2) Người tham gia đưa ra được một số giải pháp ứng xử phù hợp để thúc đẩy bình đẳng giới trong việc chăm sóc sức khỏe và bảo vệ bản thân

2. Thời gian: 30 phút**3. Chuẩn bị:**

- Nơ buộc để quy định con trai, con gái, cả hai hoặc phương án trả lời ghi sẵn.
- Các câu hỏi
- Phương án tuyển người chơi
- Thông điệp và cách trình bày thông điệp

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV mời khoảng 15 người tham gia xung phong lên sân khấu tham gia hoạt động “Bước đi quyền lực”
- **Bước 2:** Đề nghị người tham gia đứng thành một hàng ngang cạnh nhau. Nếu người tham gia nghĩ rằng là con trai hay con gái, các em có thể làm điều được nói đến trong câu đó thì các em sẽ tiến lên phía trước một bước (hoặc hình dung mình đóng vai người cha – người chồng hay người mẹ - người vợ trong gia đình). Còn nếu các em không thể làm được điều trong câu đó thì lùi lại một bước. Nếu các em không chắc chắn thì đứng yên tại chỗ. TTV lần lượt đọc các câu hỏi dưới đây.

- *Tôi có thể ra ngoài sau 7h tối.*
 - *Tôi không phải nấu ăn.*
 - *Tôi phải làm hầu hết các công việc nhà*
 - *Tôi thường hay uống rượu*
 - *Nếu tôi mà uống rượu thì bị đánh giá là hư hỏng*
 - *Tôi được khuyến khích là phải trở nên mạnh mẽ*
 - *Tôi được dạy là nên điều đà, yếu đuối*
 - *Tôi có thể tự do biểu đạt suy nghĩ của mình.*
 - *Tôi có thể đi học cho dù nhà nghèo.*
 - *Tôi ít được ra quyết định.*
 - *Tôi có thể hút thuốc mà không bị chê trách*
 - *Tôi có thể ra ngoài chơi bất kỳ khi nào.*
 - *Tôi lo sợ bị đánh giá là “mất trinh”*
 - *Tôi hay gọi người khác là đồ dối trá, ngu ngốc, xấu xí...*
 - *Tôi sợ bị mọi người đánh giá là hư, không “ngoan”.*
- **Bước 3:** TTV hỏi người quan sát bên dưới:
- Ai đứng đầu tiên và ai đứng cuối cùng trong trò chơi này?
 - Tại sao các em trai lại có nhiều đặc quyền hơn?
 - Tại sao các em gái lại bị hạn chế nhiều hơn?
 - Các em trai bị những hạn chế gì mà chúng ta không thấy được trong trò chơi này?
 - Các em gái còn bị những hạn chế gì khác, bên cạnh những hạn chế mà chúng ta thấy được qua trò chơi này?
 - Những hạn chế này có đúng hay công bằng không?
- **Bước 4:** TTV chốt thông điệp
- Các em gái và em trai có thể có khác biệt nhưng đó không phải là lý do để dẫn đến bất bình đẳng. Việc được sinh ra là em trai hay em gái không tạo nên sự khác biệt trong cách mọi người đối xử với bạn. Nhưng trên thực tế, các em trai và em gái có những ưu tiên và những mức độ hạn chế khác nhau. Những hạn chế này là sự xâm phạm các quyền của các em và ảnh hưởng đến sự phát triển và trưởng thành của các em.
 - Những ưu tiên về giới dẫn đến những khác biệt về quyền lực. Việc bị hạn chế nhiều về mặt xã hội hơn sẽ đi cùng với việc có ít sức mạnh để đưa ra các quyết định hay để hành động hơn.
 - Nam và nữ có những điều kiện, hoàn cảnh khác nhau, những khó khăn cũng khác nhau. Do vậy, để đảm bảo nam và nữ đều có thể nắm bắt được các cơ hội và thực hiện quyền của mình. Bất kể là ai là nam hay nữ đều có tất cả các quyền được pháp luật thừa nhận như quyền được có lương thực, nước uống, quyền được đi học, quyền được chăm sóc y tế...

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Hãy đánh dấu vào ô phù hợp:

Đặc tính	a (giới)	b (giới tính)
1. Là đặc trưng sinh học, bẩm sinh, sinh ra đã có		
2. Là đặc trưng văn hóa, xã hội, do học hỏi mà có		
3. Đa dạng, khác nhau ở các quốc gia, vùng, miền và giữa các nền văn hóa		
4. Đồng nhất, giống nhau trong cùng một giới, phổ biến trên toàn thế giới		
5. Không thay đổi theo không gian và thời gian (giữa các thế hệ)		
6. Có thể thay đổi theo quá trình phát triển dưới tác động của các yếu tố văn hóa, xã hội		

Câu 2: Quan niệm: “con gái mềm yếu, điệu đà, hay khóc; con trai mạnh mẽ, dũng cảm, cơ bắp” là ví dụ về:

- a) Đặc tính sinh học
- b) Định kiến giới
- c) Khuôn mẫu giới.

Câu 3: Hãy điền từ còn thiếu vào chỗ trống:

..... là những hoạt động mà nữ giới, nam giới (hoặc giới khác) được kỳ vọng thực hiện trong gia đình hay công cộng.

- a) Định kiến giới
- b) Khuôn mẫu giới
- c) Vai trò giới

Câu 4: Hút thuốc là một hoạt động thể hiện sự “nam tính” và khiến nhiều bạn gái ưa thích

- a) Đúng
- b) Sai

Câu 5: Phụ nữ/con gái không nên chủ động trong chuyện tình cảm cũng như trong chuyện quan hệ tình dục, chỉ có người phụ nữ/con gái hư hỏng mới thế.

- a) Đúng

b) Sai

Câu 6: Bạn gái/phụ nữ, nhất là phụ nữ trong thời gian mang thai và cho con bú cần ăn uống đủ dưỡng chất, đặc biệt là bổ sung sắt và canxi

a) Đúng

b) Sai

Câu 7: Đây là phương án đúng khi nói đến định kiến giới:

a) Chỉ có hại đối với phụ nữ và trẻ em gái

b) Là dựa trên những khác biệt về mặt sinh học giữa nam và nữ

c) Làm hạn chế khả năng của mọi người để sống trọn vẹn

d) Không thay đổi qua thời gian

Câu 8: Đây là nguyên nhân dẫn đến bất bình đẳng giới và phân biệt đối xử?

a) Sự khác biệt về sinh học giữa nam và nữ

b) Do định kiến giới (những suy nghĩ thiên lệch về những gì một người nam hay một người nữ có thể làm hoặc không được làm).

c) Do nhu cầu của nam và nữ khác nhau

Câu 9: Đây là những hiểu lầm về bình đẳng giới

a) Nữ giới cũng nên cởi trần, uống bia rượu như nam giới

b) Nam và nữ đều có thể lựa chọn theo đuổi một nghề nghiệp mình muốn

c) Sự phân công công việc cũng cần chú ý đến yếu tố giới

Câu 10: Đây là hành vi bạo lực trên cơ sở giới (có thể chọn nhiều hơn một đáp án)

a) Bắt con gái nghỉ học ở nhà lao động để cho con trai đi học

b) Ép tảo hôn

c) Chụp lại màn hình tin nhắn tục tĩu của bạn để báo cáo với thầy cô.

d) Chồng bắt vợ quan hệ tình dục dù vợ không muốn vì mệt mỏi

e) Một bạn trong lớp bị gọi là “bê đê”, “xăng pha nhớt” khiến bạn ấy cảm thấy tổn thương

ĐÁP ÁN:

Câu 1: a – 2, 3, 6; b – 1, 4, 5

Câu 6: a

Câu 2: c

Câu 7: c

Câu 3: c

Câu 8: b

Câu 4: b

Câu 9: a

Câu 5: b

Câu 10: a, b, d, e

TỔNG KẾT CHƯƠNG

- 1) Hỏi người tham gia xem họ đã học được những thông tin mới nào từ học phần này. Xem lại ngắn gọn các thông điệp chính từ chương và đảm bảo rằng những thông điệp này rõ ràng đối với tất cả những người tham gia.
- 2) Cung cấp cho người tham gia giấy ghi chú. Yêu cầu họ trả lời cho những câu hỏi: Bạn có thể làm gì để thúc đẩy bình đẳng giới trong cuộc sống và cộng đồng của bạn? Người tham gia nên viết một gợi ý trên mỗi tờ ghi chú. Yêu cầu họ dán ghi chú lên tường, sau đó lần lượt đọc qua các ghi chú. Làm rõ bất kỳ vấn đề nổi bật nào liên quan đến giới tính (đặc biệt là đối với những người tham gia nhỏ tuổi) và cách họ sẽ áp dụng việc học của mình vào cuộc sống.
Nếu người tham gia có bất kỳ câu hỏi hoặc ý kiến nào, hãy khuyến khích họ viết từng câu hỏi hoặc ý kiến vào một tờ giấy ghi chú. Yêu cầu họ dán những thứ này lên tường (ở một nơi khác).
- 3) Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên bộ ghi chú. Tóm tắt những điểm chính và xem xét các câu hỏi và ý kiến. Hãy chắc chắn rằng những điều này được trả lời đầy đủ và hiểu bởi những người tham gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AstraZeneca - Plan International, Cẩm nang kịch tương tác trong truyền thông bệnh không lây nhiễm.
- AstraZeneca – Young Health Programme, The peer educator’s handbook
- Plan International (U.K), YHP Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Plan International (2023). Dự án *Bảo vệ trẻ em và thanh thiếu niên an toàn trên môi trường mạng (2021-2024): “Tài liệu hướng dẫn giáo viên về Giáo dục Giới tính và Tình dục Toàn diện dành cho học sinh THCS và THPT”*.
- Bộ Giáo dục và đào tạo, UNFPA (2023), Tài liệu tập huấn giáo dục giới tính – tình dục toàn diện và kỹ năng sống trong trường học, NXB Thanh niên.

CHƯƠNG 9. SỨC KHỎE TÂM THẦN

NỘI DUNG 1. Tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- Hiểu sức khỏe tâm thần là gì
- Hiểu điều gì ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên và những tác nhân ảnh hưởng
- Tầm quan trọng của việc tiếp cận để được hỗ trợ về mặt tinh thần của bạn bè đồng trang lứa.
- Các cách để bảo vệ và nâng cao sức khỏe tâm thần

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- Phiếu câu hỏi thảo luận
- Giấy A0, bút dạ, băng dính để dán
- Slide để trình bày

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành các nhóm khác nhau, có thể 2 nhóm (8 nhóm) có cùng một câu hỏi thảo luận.
 - *Bạn có thể mô tả các đặc điểm của một người khỏe mạnh? Bạn hiểu SKTT là gì và ảnh hưởng của nó đối với sức khỏe và cuộc sống nói chung? Sự khác biệt giữa sức khỏe thể chất và SKTT là gì?*
 - *Hãy liệt kê những biểu hiện cho thấy một người đang không có sức khỏe tâm thần tốt? Khi SKTT không tốt thì cuộc sống của người ấy bị ảnh hưởng như thế nào?*
 - *Những điều gì góp phần tạo nên sức khỏe tâm thần tốt? Trong trường hợp có SKTT không tốt thì người đó cần làm gì?*
 - *Khi có tinh thần tệ thì bạn tìm đến ai để được trợ giúp?*
- **Bước 2:** Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận và TTV đưa ra kết luận dựa trên hộp kiến thức.

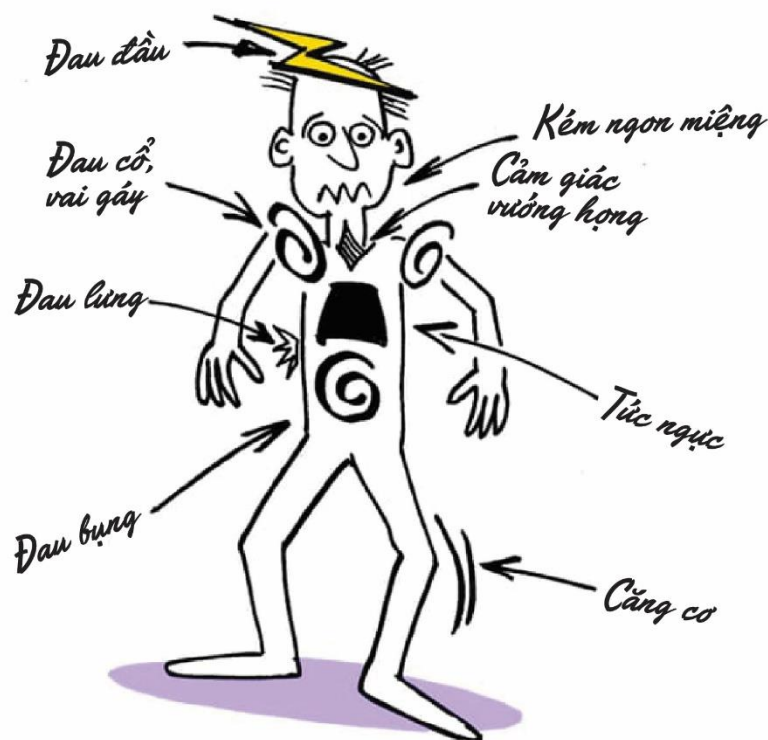
5. Nội dung truyền thông

- Một người khỏe mạnh có thể được xác định là người có chế độ ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất thường xuyên, không hút thuốc và không sử dụng rượu bia hoặc ma túy một cách có hại. Nhưng SKTT cũng quan trọng đối với sức khỏe tốt.
- SKTT tốt là trạng thái mà một cá nhân nhận ra khả năng của chính mình và có thể ứng phó với các tình huống khó khăn trong cuộc sống. Khỏe mạnh về tinh thần có thể góp phần nâng cao lòng tự trọng, cách nhìn tích cực về cuộc sống và cảm giác

kiểm soát được cảm xúc. Nó cũng giúp mọi người đối mặt, giải quyết và học hỏi từ các vấn đề, đương đầu với nghịch cảnh và thể hiện sự kiên cường.

- Khi SKTT của chúng ta bị ảnh hưởng, chúng ta có thể trải qua những giai đoạn SKTT kém. Khi đó chúng ta cảm thấy chán nản hoặc căng thẳng và thấy rằng cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận hoặc phản ứng trở nên khó khăn. Ngoài ra còn có các dấu hiệu thể chất của một số tình trạng SKTT, như trong hình minh họa về căng thẳng này;

Các dấu hiệu của stress



<https://bit.ly/WHOSTressManagement>



Hình 52: Các dấu hiệu của stress

- Các vấn đề về SKTT là một trải nghiệm phổ biến của con người, ảnh hưởng đến một phần tư số người trong bất kỳ năm nào¹. Cũng giống như bệnh tật khác, các vấn đề SKTT có thể được giải quyết và cải thiện.

¹ Mind.org.uk [Online]: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/#.Xckv4sdLGUk>

- Chăm sóc SKTT của bạn là điều quan trọng ở mọi lứa tuổi, tuy nhiên điều này đặc biệt quan trọng trong độ tuổi vị thành niên (10-19 tuổi) vì đây là thời gian hình thành và gặp nhiều thử thách. Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc chăm sóc SKTT, điều quan trọng là phải tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ càng sớm càng tốt từ người mà bạn tin tưởng, hoặc bác sỹ tâm thần/chuyên gia tâm lý có năng lực chuyên môn. Can thiệp sớm có tác động đáng kể đến sự cải thiện vấn đề trong thời gian ngắn và ngăn ngừa các vấn đề SKTT quay trở lại.
- Các cách để thanh thiếu niên nâng cao chất lượng sức khỏe tâm thần:
 - **Thức ăn:** Ăn uống điều độ có thể giúp bạn bớt mệt mỏi, cáu kỉnh và lo lắng. Ăn nhiều trái cây và rau quả, tránh đồ ăn vặt và uống nhiều nước.
 - **Hoạt động thể chất:** Hoạt động thể chất giải phóng endorphin giúp cải thiện tâm trạng của bạn. Ngay cả khi bạn không muốn, hãy tham gia một số hoạt động thể chất như tập thể dục hoặc chơi thể thao để giúp bản thân cảm thấy tốt hơn.
 - **Hãy tránh xa chất kích thích (chẳng hạn như rượu):** Rượu có thể gây ra những cảm giác khó chịu như mất kiểm soát, lo lắng tột độ và tâm trạng xuống dốc. Hãy nhớ đừng khuất phục trước áp lực của bạn bè và tự đưa ra quyết định về việc uống rượu.
 - **Thể hiện cảm xúc của bạn:** Có nhiều cách để thể hiện cảm xúc, khi thể hiện cảm xúc sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Một số người thích thể hiện bản thân thông qua nghệ thuật, một số thông qua viết lách và những người khác thông qua việc nói chuyện.
 - **Dành thời gian để giảm căng thẳng:** Hãy dành thời gian để thư giãn và đối xử tốt với bản thân. Điều quan trọng là đưa các hoạt động giúp bạn bình tĩnh trở thành một phần thói quen của mình; chẳng hạn như đi bộ một quãng đường, xem phim, nghe nhạc, tập yoga hoặc thiền.
 - **Yêu cầu giúp đỡ:** Tìm đến những người bạn tin tưởng và nhờ giúp đỡ, lời khuyên hoặc chỉ là một đôi tai lắng nghe khi bạn cảm thấy thấp thỏm hoặc lo lắng. Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy có giá trị khi bạn chọn họ để tâm sự và điều đó sẽ khiến bạn cảm thấy bớt cô đơn hơn.
- Khi bạn gặp khó khăn về cảm xúc, bạn có thể tìm sự giúp đỡ từ:
 - Người thân trong gia đình;
 - Bạn bè thân thiết, đáng tin cậy;
 - Giáo viên chủ nhiệm;
 - Cán bộ tư vấn tâm lý học đường trong trường;
 - Dịch vụ tư vấn, hỗ trợ bảo vệ phụ nữ, trẻ em gái và người vị thành niên của các cơ quan, tổ chức có liên quan như CSAGA, iSEE, Đoàn thanh niên, Hội phụ nữ, Cán bộ công tác xã hội trong Ban bảo vệ trẻ em ở phường/xã...;

- Tổng đài quốc gia về bảo vệ trẻ em: 111;
- Đường dây nóng Ngày mai (chuyên hỗ trợ cá nhân khủng hoảng tâm lý, đặc biệt là trầm cảm): 096.306. 1414.
- Các trung tâm tham vấn – trị liệu tâm lý
- Chuyên khoa sức khỏe tâm thần ở bệnh viện Nhi, các bệnh viện đa khoa hoặc bệnh viện sức khỏe tâm thần cấp tỉnh/trung ương.

Khi không thể tự mình vượt qua được, hãy mạnh dạn tìm kiếm sự trợ giúp! Bạn có quyền được tiếp cận các sự trợ giúp mà không cần cảm thấy xấu hổ về điều đó.

6. Thông điệp chính

- Sức khỏe tâm thần là một thành phần thiết yếu của sức khỏe tổng thể.
- Sức khỏe tâm thần tốt cho phép một cá nhân nhận ra khả năng của mình, đối phó với các tình huống khó khăn, làm việc hoặc học tập hiệu quả và đóng góp tích cực cho cộng đồng của mình.

NỘI DUNG 2. Sức khỏe tâm thần và các yếu tố gây bệnh không lây nhiễm

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1) Phân tích được mối liên hệ giữa SKTT của thanh thiếu niên và BKLN.
- (2) Chỉ ra được SKTT ảnh hưởng như thế nào đến các yếu tố rủi ro đối với BKLN và ngược lại.

2. Thời gian: 45 phút

3. Chuẩn bị:

- Câu hỏi thảo luận
- Giấy A0, bảng, băng dính để dán
- Giấy ghi chú- nhiều màu
- Slide trình bày

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV Chia nhóm thành các nhóm nhỏ (không quá sáu người trong mỗi nhóm). Một nửa lớp sẽ thảo luận chủ đề 1, nửa lớp còn lại thảo luận chủ đề 2.
 - **Bước 2:** TTV Phân bổ cho mỗi nhóm một trong các tình huống sau và yêu cầu họ xây dựng một vở kịch/đóng vai ngắn (5 phút) dựa trên chủ đề đó:
 - **Chủ đề 1:** Các tác nhân có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tinh cảm, cảm xúc của một người trẻ tuổi. Những yếu tố nào khiến một thanh thiếu niên có thể gặp phải trong cuộc sống hàng ngày có thể gây ra vấn đề về sức khỏe tâm thần?
 - **Chủ đề 2:** Một thanh thiếu niên có cuộc sống có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm – điều gì có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tâm thần của người đó?
 - **Bước 3:** Sau 20 phút, yêu cầu mỗi nhóm trình bày vở kịch/đóng vai của họ. Sau mỗi câu hỏi, hãy xem xét các câu hỏi sau dưới dạng thảo luận nhóm [dựa trên nội dung chương nếu cần]:
 - [Đối với tất cả các chủ đề] Điều này cho chúng ta biết điều gì về SKTT ở thanh thiếu niên?
 - [Đối với tất cả các chủ đề] Bạn đã thấy ví dụ về điều này giữa bạn bè/ở trường chưa?
 - [Đối với chủ đề 2 và 3] Điều này cho chúng ta biết gì về mối liên hệ giữa các yếu tố rủi ro đối với bệnh không lây nhiễm và SKTT?
 - **Bước 4:** TTV cảm ơn các nhóm vì sự tham gia của họ và chốt thông điệp.
- ### **5. Nội dung truyền thông**
- Thiếu an toàn về mặt cảm xúc có thể dẫn đến sự gia tăng các yếu tố nguy cơ dẫn đến các BKLN. Ví dụ, khi một người không khỏe về mặt cảm xúc, họ có thể sử dụng

rượu, thuốc lá hoặc đồ ăn vặt như một cách để đối phó với cảm xúc của mình. Khi có cảm xúc không tốt sẽ dẫn đến lòng tự trọng thấp và thiếu động lực để chơi thể thao hoặc hoạt động thể chất.

- Ngược lại, những người đang tham gia vào các yếu tố rủi ro thường gặp phải tác động tiêu cực đến SKTT của họ. Ví dụ, chế độ ăn uống không lành mạnh và lối sống ít hoạt động thể chất có thể làm giảm cảm xúc hạnh phúc và dẫn đến cảm giác tự ti, căng thẳng, lo lắng, cô đơn hoặc trầm cảm.
- Gặp phải các vấn đề sức khỏe do tham gia vào các yếu tố rủi ro cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về SKTT.

6. Thông điệp chính

- Khỏe mạnh về tâm thần chính là một “đề kháng” quan trọng đối với những bệnh không lây nhiễm.

NỘI DUNG 3. Một số yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1) Hiểu về các dấu hiệu khi sức khỏe tâm thần có vấn đề.
- (2) Biết cách hỗ trợ đối với những người có khó khăn về cảm xúc.

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- Các tình huống để thảo luận
- Giấy A0, bảng, băng dính để dán
- Giấy ghi chú- nhiều màu
- Slide trình bày

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV chia lớp thành các nhóm, nếu lớp đông có thể 2 nhóm có chung một tình huống (phụ lục). Câu hỏi thảo luận dành cho các nhóm:
 - *Những dấu hiệu cho thấy một người đang gặp khó khăn là gì?*
 - *Nguyên nhân nào gây nên tình trạng đó?*
 - *Bạn cùng lớp/bạn bè của người đó có thể làm gì trong tình huống này?*

Câu chuyện 1 [bạn nữ, 16 tuổi]:

Tất cả bắt đầu chỉ bằng một vài suy nghĩ buồn phiền vì chuyện kết quả học tập không như mong muốn. Nhưng theo thời gian, tôi bắt đầu lo lắng cực độ và ngày càng trầm cảm hơn. Trường học đang sử dụng những nỗ lực ít ỏi mà tôi còn lại. Tôi đã từ bỏ tất cả các câu lạc bộ sau giờ học, tất cả các sự kiện thể thao. Tôi sẽ không ăn ở trường hoặc ở nhà. Sau một vài tháng, tôi đã chia sẻ với bạn bè của mình về những gì đang xảy ra. Nhưng đáng buồn thay, lúc đó họ chỉ đưa ra những lời nhận xét rằng tôi vô ơn (vì bố mẹ đã lo cho tôi không thiếu thứ gì), và tất cả chỉ để gây chú ý. Tôi cảm thấy luôn bị đánh giá. Nhận xét của họ khiến tôi cảm thấy tồi tệ hơn.

Câu chuyện 2 [nam, 14 tuổi]:

Ở trường, tuy có nhiều bạn nhưng tôi thường gặp khó khăn trong việc kết nối với mọi người. Việc này chủ yếu là do bố mẹ tôi không chấp nhận bạn bè của tôi và cho rằng việc học tập là quan trọng nhất bây giờ, điều này dẫn đến việc tôi tự cô lập mình. Tôi bắt đầu chìm sâu vào trầm cảm. Tôi không hiểu cảm giác của mình vào thời điểm đó và tôi không cảm thấy có thể nói về cuộc chiến của mình với chứng trầm cảm và lo lắng, vì vậy tôi đặt vấn đề của mình thành những lo lắng chung ở trường học và hormone tuổi teen.

Câu chuyện 3 [nữ, 17 tuổi]:

Hồi tưởng lại năm đầu cấp 2, tôi bị một nhóm các bạn trong lớp bắt nạt bằng nhiều hình thức như: đổ rác vào đầu, chửi là “đồ bệnh dịch”, “đồ mách lẻo” và “con đ...” vì tôi tố cáo hành vi xấu của các bạn đến cô chủ nhiệm. Các bạn lập nhóm chat để nói xấu tôi và vô tình tôi biết được. Lúc ấy tôi không muốn ăn uống, cảm thấy một mình mình một thế giới. Bố mẹ tôi cho rằng tôi đã làm quá lên, mấy chuyện này chỉ là chuyện trẻ con. Tôi không có ai thực sự lắng nghe và không biết cách nào thoát khỏi tình huống đó cho đến khi lên cấp 3, tôi không bị bắt nạt nữa nhưng tôi vẫn không kéo mình ra khỏi những buồn phiền trước đây.

- **Bước 2:** Các nhóm trình bày kết quả thảo luận. TTV đưa ra gợi ý và chốt một số thông điệp.
- **Bước 3:** TTV cho các nhóm quay trở lại thảo luận theo các tình huống đã cho. Yêu cầu các nhóm trả lời câu hỏi:
 - Trong trường hợp đó, bạn ấy có thể làm gì để cải thiện SKTT của mình? Tại sao thanh thiếu niên nói riêng, người lớn nói chung thường ngại ngần thừa nhận mình có vấn đề SKTT?
 - *Bạn nghĩ những yếu tố nào hỗ trợ SKTT của chúng ta? Bạn nghĩ điều gì có thể giúp chúng ta giảm căng thẳng?*
 - *Những biện pháp can thiệp nào có thể giúp một thanh thiếu niên đang gặp khó khăn?*
 - *Gia đình, nhà trường, đội ngũ chuyên gia cần phải làm gì để thúc đẩy SKTT của VTN?*

Khuyến khích các nhóm sơ đồ hóa các biện pháp và đưa ra các thông điệp ngắn gọn để thúc đẩy SKTT của TTN.

- **Bước 4:** Các nhóm trình bày, TTV tổng kết và chốt lại thông điệp.

5. Nội dung truyền thông

- Các yếu tố có thể ảnh hưởng tiêu cực đến SKTT của một thanh thiếu niên bao gồm; thay đổi về thể chất, cảm xúc và xã hội, tiếp xúc với nghèo đói, lối sống ít vận động, sử dụng rượu, ma túy và chất gây nghiện, và lạm dụng hoặc bạo lực học đường.
- VTN tiếp xúc với càng nhiều yếu tố rủi ro thì tác động càng lớn. Các yếu tố góp phần gây căng thẳng trong thời niên thiếu bao gồm:
 - Mong muốn tự chủ (tự do) nhưng lại vướng các rào cản và thiếu kinh nghiệm.
 - Áp lực học tập
 - Áp lực của bạn bè đồng trang lứa.
 - Nhiều câu hỏi, băn khoăn về việc khám phá và xây dựng bản sắc giới
 - Bị ảnh hưởng những thông tin độc hại, xuyên tạc, bạo lực,... trên internet khi sử dụng thiết bị công nghệ

- Bị thu hút vì những thứ hấp dẫn trên thế giới công nghệ: game, mạng xã hội dẫn tới xa rời cuộc sống thực, giảm thời gian thể dục/thể thao và hạn chế việc kết nối chất lượng với những người xung quanh.
 - Mối quan hệ gia đình lỏng lẻo (cha mẹ thiếu thời gian cho con cái; áp lực cha mẹ dành cho con cái, gia đình bất hòa như ly hôn, bạo hành,...)
 - Bạo lực học đường: bạo lực thể chất, bạo lực ngôn từ, bạo lực tình dục, bạo lực kinh tế và bạo lực trên không gian mạng (bao gồm bắt nạt, xâm hại tình dục qua mạng).
- Các can thiệp để thúc đẩy SKTT ở TTN nhằm mục đích tăng cường các yếu tố bảo vệ và hỗ trợ, đồng thời giảm thiểu rủi ro. Mục đích là để tạo ra khả năng phục hồi.
 - Một yếu tố quan trọng để hỗ trợ SKTT của TTN là có một người đáng tin cậy để nói chuyện và có các chiến lược để giảm căng thẳng.
 - Nâng cao hiểu biết chung về SKTT ở thanh niên để chúng ta hiểu rằng “không ổn cũng không sao” và được khuyến khích lên tiếng và tìm kiếm sự hỗ trợ:
 - *Nhận biết và hiểu các dấu hiệu để dễ dàng nói về SKTT.* Ví dụ:
 - Bạn ấy có vẻ đau khổ và trầm lắng hơn bình thường.
 - Bạn ấy luôn ở trong trạng thái lo âu, căng thẳng
 - Bạn ấy mất cảm giác ngon miệng hoặc thèm ăn quá nhiều
 - Bạn ấy gặp khó khăn về giấc ngủ hoặc ngủ quá nhiều
 - Bạn ấy thực hiện hành vi nguy cơ mà không lo ngại đến hậu quả như: uống rượu, sử dụng chất kích thích, thậm chí là quan hệ tình dục.
 - Bạn ấy là nạn nhân bị quấy rối và bắt nạt; thường xảy ra đối với những bạn: thừa cân hoặc thiếu cân nhiều; khuynh hướng tình dục, tình trạng kinh tế xã hội hoặc nguồn gốc xuất thân,... khác với số đông.
 - Bạn ấy có vẻ luôn sợ hãi hoặc lo lắng về việc về nhà hoặc đến một nơi nào đó mà bình thường vẫn thường đến.
 - Bạn ấy bị cô lập khỏi nhóm bạn.
 - Có bằng chứng về bắt nạt hoặc xâm hại (trong thực tế hoặc trên mạng)
 - Có hành vi tự hại hoặc có ý tưởng về tự sát
 - *Hiểu cách giảm rủi ro và cải thiện SKTT:*
 - Tăng cường các hoạt động thể chất (để giảm stress)
 - Giảm thiểu thời gian online, đặc biệt là trên mạng xã hội
 - Cải thiện tình trạng mất kết nối với người khác.
 - Phát triển “kỹ năng sống” – chẳng hạn như giải quyết vấn đề, kỹ năng giao tiếp và quan hệ giữa các cá nhân, đối phó với cảm xúc và căng thẳng, và sự tự nhận thức/đồng cảm. Các chương trình ngoại khóa đặc biệt hữu ích để phát triển nhiều kỹ năng

- Thực hành chú tâm/chánh niệm có thể là một can thiệp hữu ích. Đây là về việc chú ý nhiều hơn đến thời điểm hiện tại – đến những suy nghĩ và cảm xúc của chính bạn và đến thế giới xung quanh bạn.
- Nói chuyện với một người có khả năng trợ giúp – ví dụ như cố vấn hoặc chuyên viên tham vấn tâm lý.

6. Thông điệp chính

- Sức khỏe tâm thần tốt có thể được nâng cao nhờ lối sống lành mạnh, có thể quản lý được hoặc tránh được các yếu tố kích hoạt căng thẳng và tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.
- Nói chuyện cởi mở về tình cảm và sức khỏe tâm thần của chúng ta là điều quan trọng và giúp xóa bỏ sự kỳ thị về các vấn đề sức khỏe tâm thần.
- sfsfsf

NỘI DUNG 4. Thực hành điều hòa cảm xúc

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Thực hành một bài tập thư giãn có thể làm giảm lo lắng
- (2). Hiểu được lợi ích của việc tái tập trung vào cơ thể, tránh xa những áp lực bên ngoài và những tác nhân gây lo lắng.

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- Không gian yên tĩnh
- Đồ dùng hỗ trợ: nhạc thiền, chuông,...
- Kịch bản để hướng dẫn

4. Hoạt động

- **Bước 1:** Yêu cầu nhóm tìm một không gian nếu có chỗ – nếu không, hãy bình tĩnh ngồi vào chỗ của họ. Nói rằng dành một vài phút chú ý đến hơi thở có thể làm giảm nhịp tim và thường có tác dụng làm dịu tâm trí và cơ thể.
- **Bước 2:** Đọc chậm đoạn kịch bản dưới đây với giọng trầm và điềm tĩnh:²

Ngồi ở tư thế thoải mái, với cột sống thẳng đứng và vai hạ xuống và ra sau. Nhắm mắt lại, nếu điều đó khiến bạn cảm thấy thoải mái, và chỉ để hơi thở của bạn được tự nhiên....

Tốt nhất có thể, hãy chú ý đến hơi thở của bạn, chú ý khi bạn đang hít vào... và khi bạn đang thở ra....

Xem liệu bạn có thể nhận thấy hơi thở của mình có cảm giác như thế nào trong mũi, khi không khí đi vào mũi và sau đó thoát ra ngoài môi.... (tạm ngừng)....

Xem liệu bạn có thể nhận thấy cảm giác của hơi thở trong lồng ngực hay không, có thể cảm nhận được sự nở ra nhẹ nhàng của lồng ngực khi hít vào và lồng ngực xẹp xuống khi thở ra.... (tạm ngừng)....

Bạn có thể thấy mình đang nghĩ về việc hít thở nhưng hãy xem liệu bạn có thể tập trung vào những cảm giác thực sự của cơ thể khi hít thở hay không.... Cảm giác như thế nào, ngay bây giờ, trong cơ thể bạn khi bạn thở?

Nếu muốn, hãy xem liệu bạn có thể nhận thấy hơi thở của mình có cảm giác như thế nào trong bụng, để ý bụng phình ra như thế nào khi bạn hít vào và mềm ra khi bạn thở ra.... (tạm ngừng)....

² Source: Mindfulness for Teens. Available here: <https://leftbrainbuddha.com/mindfulness-for-teens/>

Bạn cũng có thể nhận thấy cảm giác của hơi thở ở những nơi khác trong cơ thể mình....

*Trong một vài khoảnh khắc nữa, chỉ cần cố gắng để sự chú ý của bạn dừng lại trên hơi thở của bạn, bất cứ nơi nào **BẠN** chú ý đến nó nhất....*

Khi bạn đã sẵn sàng, bạn có thể mở mắt ra.

- **Bước 3:** Cho phép những người tham gia vài giây để định hướng vào phòng. Bạn có thể xem xét một cuộc thảo luận rất ngắn về trải nghiệm của họ với bài tập và nếu họ cảm thấy nó hữu ích nếu áp dụng thường xuyên trong cuộc sống hàng ngày của họ.

Có thể cho người tham gia tham khảo một số bài tập thở khác trên Youtube (kèm theo nhạc).

5. Thông điệp chính

- Có rất nhiều cách điều hòa cảm xúc nhưng việc chú tâm vào hơi thở là cách hiệu quả, dễ làm và có thể thực hiện ở mọi lúc, mọi nơi

GỢI Ý TỔ CHỨC SỰ KIỆN TRUYỀN THÔNG

Chủ đề 1: Khi chúng ta không hạnh phúc

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Hiểu được sức khỏe tâm thần là gì và điều khiến cho SKTT không tốt và mối liên quan giữa SKTT và BKLN.
- (2). Đưa ra được những cách thức để chăm sóc sức khỏe tâm thần tốt hơn.

2. Thời gian: 25 phút

3. Chuẩn bị:

- Tiểu phẩm: Kịch bản số 8 “Áp lực thành tích” (trang 47-50 – Cẩm nang kịch tương tác)
- Câu hỏi thảo luận
- Thông điệp và cách trình bày thông điệp

4. Hoạt động

- **Bước 1:** Tập luyện vở kịch (một nhóm tham gia trong đội văn nghệ/tình nguyện)
- **Bước 2:** Nhóm tiểu phẩm diễn vở kịch trên sân khấu
- **Bước 3:** TTV (MC) đưa ra câu hỏi thảo luận
 - Cảm xúc của nhân vật trong tiểu phẩm như thế nào? Nếu tiếp tục bị áp lực như thế thì có nguy cơ gì xảy ra đối với bạn ấy?
 - Ngoài áp lực học tập thì ở độ tuổi của chúng ta còn có những vấn đề gì gây nên khó khăn về cảm xúc? [câu trả lời: bắt nạt học đường, xác định mục tiêu, nghề nghiệp; chuyện tình cảm,...]
 - Có những cách nào để chăm sóc sức khỏe tâm thần?
 - Khi bạn gặp vấn đề về SKTT thì bạn nên đến đâu? (Gặp giáo viên, đến phòng tâm lý học đường để được trợ giúp..)

TTV dựa vào kiến thức của phần Gợi ý hoạt động tại lớp để đưa ra câu trả lời chính xác.

- **Bước 4:** Tặng quà cho những bạn có câu trả lời đúng.

Chủ đề 2. Thực hành kiểm soát cảm xúc

1. Mục tiêu

Sau hoạt động này, người tham gia có thể:

- (1). Người tham gia hiểu hiểu được tầm quan trọng của việc kiểm soát cảm xúc.
- (2). Thực hành được 1 biện pháp kiểm soát cảm xúc

2. Thời gian: 40 phút

3. Chuẩn bị:

- Lời hướng dẫn
- Âm nhạc hỗ trợ
- Các câu chuyện

4. Hoạt động

- **Bước 1:** TTV kể lại câu chuyện sau và hỏi người tham gia:
 - Đây là nguyên nhân dẫn đến bạn X trở thành người nghiện ma túy? [Chán nản vì gia đình bất hòa, bỏ học, chơi game và nghiện game]
 - Nếu ở trong trường hợp của X thì chúng ta nên làm gì? [Kiểm soát cảm xúc của mình, ngay cả khi gặp những điều bất như ý]

Câu chuyện của thanh niên X.

X là một anh thanh niên 20 tuổi. X học cấp 2 khá tốt nhưng khi vào lớp 10, bố mẹ X thường xuyên mâu thuẫn. Bố X rất ghen tuông và cấm đoán mẹ X được giao tiếp nhiều với bạn bè. X muốn thương mẹ, muốn phản đối bố nhưng bố X lại là người rất gia trưởng, độc đoán. X chán chường và vì vậy X không về nhà mà thường lui tới những quán Game để cho đỡ buồn. Dần dần X đã trở nên nghiện game và không thoát ra được. X trốn học để chơi và vì nghỉ nhiều quá, nhà trường đã buộc X thôi học.

Ban đầu X lấy tiền tiêu vặt để chơi và có tiền từ việc bán đồ trong game để chơi tiếp. Nhưng đến lúc X không còn tiền nữa. Trong nhóm bạn game có một anh T. rất giàu có và rất hào phóng với X, bao cho X tiền chơi game trong một thời gian. Một hôm anh mời X thử hút một thứ mà X biết đó là ma túy. X nghĩ rằng anh T thân tình thế thử một lần cho biết và X đã bị nghiện.

- **Bước 2:** TTV kể lại câu chuyện sau đây và hỏi người tham gia:
 - Vì sao con rắn lại bị chết? [Vì coi cái cưa là kẻ thù của mình]
 - Bài học rút ra từ câu chuyện là gì? [Thay đổi góc nhìn của mình]

Con rắn và cái cửa

Một con rắn bò vào một cửa hàng bán đồ làm mộc và bò đến góc nhà. Khi bò ngang qua một cái cửa, nó vô tình bị lưỡi cửa làm bị thương. Lập tức, nó quay lại và cắn cái cửa. Thế nhưng càng cắn, nó lại càng bị mũi cửa cửa vào miệng.

Nó không hiểu chuyện gì đã xảy ra, vội vàng cho rằng cái cửa đang tấn công mình, nó quyết định quấn lấy cái cửa, định làm cho cái cửa ngạt thở giống như cách mà nó thường làm để kiếm mồi. Thế nhưng nào ngờ, càng cuốn thì miệng cửa càng đâm vào thịt nó nhiều hơn. Kết quả là con rắn bị chết vì sự nóng giận và ngu muội của mình.

- **Bước 3:** TTV dẫn dắt rằng bài học từ câu chuyện thực tế và câu chuyện ngụ ngôn trên đều cho thấy việc chăm sóc cảm xúc là rất quan trọng. Có rất nhiều cách chăm sóc cảm xúc của mình như là:

1. Bày tỏ cảm xúc một cách phù hợp.
2. Tập thể dục.
3. Tập tính kiên cường.
4. Học cách cân bằng cuộc sống.
5. Trấn tĩnh đầu óc và cơ thể
6. Thiền.
7. Nghe nhạc, vẽ, hát, nhảy,...
8. Chăm sóc bản thân (ăn uống, viết nhật ký, lắng nghe cảm xúc,...)

- **Bước 4:** TTV dẫn dắt vào phần thực hành thư giãn cơ thể. TTV hướng dẫn sau đó bật nhạc hỗ trợ và thi thoảng nhắc lại đoạn bài đọc dưới đây:

Mỗi người cách nhau ít nhất một sải tay. Hãy đứng thẳng nhưng không gồng cứng. Hai tay đặt lên bụng của mình. Chúng ta im lặng và từ từ bước đi thật chậm, thật nhẹ nhàng. Để mọi người đủ không gian bước đi, khi bước bạn hãy đặt chân liền trước mũi chân còn lại.

Bạn hãy bước thật chậm, tốt nhất là vẫn giữ theo hàng của mình.

Mỗi lúc bạn nhấc chân mình lên hay đặt xuống bạn cảm thấy sự thay đổi ở bàn chân của mình, ở cẳng chân, ở đùi và cả cơ thể bạn chuyển động như thế nào từng bước chân.

Khi nhấc chân lên bạn biết mình đang nhấc chân.

Khi đặt chân xuống bạn biết mình đang đặt chân xuống.

Nếu được, hãy theo dõi hơi thở của bạn. Khi đầu óc bạn đang nghĩ đến một chuyện khác, hãy quay lại cảm nhận bước chân hoặc cảm nhận về hơi thở của mình.

Chúng ta thực hành bước đi trong chánh niệm 5-10 phút

- **Bước 5:** TTV hỏi về cảm nhận của người tham gia sau thực hành thư giãn cơ thể. TTV giải thích rằng đây là một bài thực tập các bạn có thể áp dụng khi nhận thấy mình đang có khó khăn về cảm xúc. Không nhất thiết là thở hay đi lại mà trong bất cứ chuyện gì như ăn cơm, uống nước, đi xe đạp,... Nếu khi mình làm gì đó mình biết rõ những điều mình đang làm thì tâm trí của mình sẽ không bị căng thẳng vì căng thẳng thường xảy ra khi chúng ta lo lắng cho tương lai hoặc bận tâm với những gì đã xảy ra.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Hãy điền các từ còn thiếu vào chỗ trống:

Sức khỏe tâm thần là trạng thái mà một cá nhân nhận ra (a)..... của chính mình và có thể (b)..... với các tình huống thử thách.

Câu 2: Khi chúng ta gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần thì những điều gì dưới đây sẽ bị ảnh hưởng theo?

- a. Suy nghĩ
- b. Cảm xúc
- c. Thể chất
- d. Hành động
- e. Mối quan hệ
- f. Tất cả các điều trên

Câu 3: Hãy nêu ra một số dấu hiệu của stress (căng thẳng)

Câu 4: Để nâng cao sức khỏe tâm thần, bạn không nên làm gì? (có thể chọn nhiều hơn một đáp án)

- a. Ăn uống điều độ và thức ăn lành mạnh
- b. Ngồi yên ở trong nhà
- c. Vận động cơ thể
- d. Thường xuyên trò chuyện với người khác
- e. Dành nhiều thời gian online
- f. Lắng nghe cảm xúc và chăm sóc bản thân

Câu 5: Theo bạn, việc chia sẻ với người khác để tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp khó khăn về cảm xúc là – hãy chọn phương án đúng:

- a. Không ích gì, vì đâu phải chuyện của họ
- b. Không nên tỏ ra yếu đuối trước mặt người khác
- c. Chẳng qua là mình chưa đủ cố gắng, nỗ lực
- d. Đó là một nhu cầu chính đáng

Câu 6: Hãy xác định 3 là người có năng lực chuyên môn sâu trong việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên:

- a. Điều dưỡng/Y tá
- b. Bác sỹ tâm thần
- c. Nhân viên công tác xã hội
- d. Nhà tâm lý/chuyên gia tâm lý
- e. Giáo viên chủ nhiệm

Câu 7: Theo bạn sức khỏe tâm thần và bệnh không lây nhiễm có mối liên quan như thế nào? (chọn đáp án đúng nhất)

- BKLN có thể gây ra vấn đề SKTT
- SKTT kém có thể tạo ra nguy cơ của BKLN
- Nguy cơ BKLN và SKTT có tác động qua lại lẫn nhau

Câu 8: Đâu không phải là lý do góp phần gây ra căng thẳng ở tuổi thanh thiếu niên? (chọn đáp án thiếu chính xác nhất)

- Áp lực học tập
- Áp lực đồng trang lứa
- Mối quan hệ gia đình không tích cực
- Môi trường sống (ô nhiễm, tiếng ồn)
- Bạo lực/xâm hại
- Công nghệ thông tin

Câu 9: Dưới đây, đâu không phải là biểu hiện của một người có khó khăn về sức khỏe tâm thần

- Không thích những chỗ đông người, ồn ào
- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Ăn không ngon miệng tới mức chán ăn
- Thường xuyên ở trong trạng thái hoạt bát, vui vẻ
- Khó kiểm soát cảm xúc, dễ cáu gắt
- Bị bắt nạt/bạo lực
- Có suy nghĩ tự tử

Câu 10. Khi gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, bạn có thể liên hệ những địa chỉ nào (nêu ra 2-3 địa chỉ)

ĐÁP ÁN:

Câu 1: (a) khả năng, (b) ứng phó/ đương đầu

Câu 2: f

Câu 3: Cảm xúc chần nản, mệt mỏi; Dễ cáu gắt, Mất tập trung, Đau đầu/vai gáy/bụng...

Câu 4: b,e

Câu 5d

Câu 6: b,c,d

Câu 7: c

Câu 8: f (vì công nghệ thông tin có cả mặt tích cực)

Câu 9: a, d

Câu 10: Chuyên khoa tâm thần ở các bệnh viện đa khoa/Viện sức khỏe tâm thần; Các trung tâm tham vấn – trị liệu tâm lý; Tổng đài bảo vệ trẻ em quốc gia 111;...

TỔNG KẾT CHƯƠNG

Thời gian: 15 phút

1. Hỏi người tham gia đã học được gì từ học phần này, xem lại các nội dung qua từng nội dung truyền thông, từng thông điệp chính và đảm bảo người tham gia đưa ra bằng chứng về việc truyền thông (Trả lời câu hỏi đúng, kể ra được những nội dung truyền thông..)
2. Cung cấp cho người tham gia giấy ghi chú. Yêu cầu họ viết:
 - Họ có thể làm gì để tăng cường SKTT thông qua thay đổi lối sống.
 - Họ có thể làm gì để giải quyết những điều ảnh hưởng tiêu cực đến SKTT của bản thân và những người khác. Họ nên viết 1 ý cho mỗi giấy ghi chú. Yêu cầu họ dán lên tường, sau đó hướng dẫn thảo luận dựa trên những gì họ đã viết. Sử dụng cuộc thảo luận này để xác nhận những người tham gia hiểu rõ về các vấn đề liên quan đến SKTT và cách họ sẽ áp dụng vào cuộc sống và bối cảnh của chính họ.
 - Người tham gia nêu câu hỏi hoặc thắc mắc mà họ có thể có, ghi vào từng giấy ghi chú.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận dựa trên hai bộ ghi chú. Tóm tắt các điểm chính và xem xét các câu hỏi/thắc mắc. Hãy chắc chắn rằng những điều này được trả lời đầy đủ và người tham gia được hiểu rõ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AstraZeneca - Plan International, Cẩm nang kịch tương tác trong truyền thông bệnh không lây nhiễm.
- AstraZeneca – Young Health Programme, The peer educator’s handbook
- Plan International (U.K), YHP Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam, Sổ tay Giáo dục sức khỏe tâm thần cho học sinh trung học phổ thông <https://weshare.vnies.edu.vn/so-tay/>



PHỤ LỤC TÀI LIỆU:

THIẾT KẾ CÁC CUỘC TRUYỀN THÔNG CHƯƠNG TRÌNH SỨC KHỎE THANH THIẾU NIÊN

1. Chuẩn bị truyền thông

- Phần này cung cấp hướng dẫn để đảm bảo rằng các buổi truyền thông được lên kế hoạch tốt và tất cả các rủi ro liên quan đã được xác định và giải quyết.
 - Chuẩn bị tài liệu, chương trình: Đọc trước hướng dẫn, làm quen với nội dung và các mục tiêu của buổi truyền thông.
 - **Biết thành phần tham gia:** Bạn mong đợi có bao nhiêu người tham dự buổi truyền thông? Tuổi của họ là bao nhiêu?
 - **Khả năng thích ứng:** Bạn có cần điều chỉnh nội dung cho phù hợp với một nhóm tuổi cụ thể không? Hãy chuẩn bị để thích nghi với nhu cầu của những người tham gia, để tạo ra động lực cho nhóm và phù hợp vào điều kiện của địa phương.
 - **Nhạy cảm:** Bạn có biết có người tham gia nào có người thân hoặc bạn bè đã bị ảnh hưởng bởi bệnh không lây nhiễm không? Nếu có, hãy thận trọng chú ý đến cảm xúc của họ khi nhắc đến điều này và dành sự thấu cảm chân thành với cảm xúc đó.
 - **Sự khích lệ:** Sẵn sàng lắng nghe, trao đổi ý tưởng và phát triển các thông tin.
 - **Hăng hái:** Sự nhiệt tình, hăng hái có tính chất lan truyền và tạo ra tốc độ tốt cho việc học tập trong nhóm.
 - **Khả năng lãnh đạo:** Có vai trò là hình mẫu và khuyến khích thay đổi hành vi ở những người khác.

- **Đánh giá rủi ro:** Một số chủ đề được đề cập trong sổ tay này có thể gây ra tổn thương cho những người tham gia do trải nghiệm cá nhân hoặc bởi vì các chủ đề được coi là không phù hợp hay là điều cấm kỵ theo các chuẩn mực xã hội, tín ngưỡng tôn giáo và văn hóa ở địa phương đó. Trước khi bạn lên kế hoạch cho các buổi truyền thông, điều quan trọng là phải xem xét các rủi ro tiềm ẩn của việc thảo luận về các nội dung bạn định truyền thông. Bất kỳ rủi ro tiềm ẩn nào nên được thảo luận với nhóm dự án chương trình SKTTN và có các hành động để giảm thiểu những rủi ro này. Các hành động có thể bao gồm cung cấp hỗ trợ cho người tham gia có tổn thương và/hoặc giới thiệu họ đến các dịch vụ thích hợp.
- **Chuẩn bị đồ dùng, thiết bị:**
- Những vật liệu sau thường được sử dụng trong một buổi truyền thông có thể giúp buổi truyền thông mang tính tương tác, sáng tạo và dễ tiếp cận hơn với nhiều người có phong cách học tập khác nhau:
 - Bút
 - Giấy (A4, A0, giấy màu...)
 - Bảng
 - Giấy note
 - Bút màu
 - Kéo
 - Băng dính
 - Tập tài liệu phát tay
 - Bóng hoặc gấu bông để chơi trò chơi
 - Đánh sách các trò chơi (xem ở phần phụ lục)

2. Xây dựng kế hoạch/kịch bản truyền thông

- Một phiên truyền thông bao gồm 3 phần: bắt đầu, phần giữa và phần kết thúc.

Giai đoạn bắt đầu:

Giai đoạn bắt đầu của buổi truyền thông, cần tập trung vào các mục đích sau:

- Đảm bảo rằng những người tham gia đã sẵn sàng, cảm thấy thoải mái và hiểu các mục tiêu cũng như kết quả dự kiến.
- Nếu những người tham gia chưa biết nhau thì ngay từ đầu sẽ cần tập trung vào việc tạo ra một môi trường thoải mái và tin tưởng giữa những người tham gia.
- Trò chơi Khởi động/phá băng là một cách hay để mọi người cảm thấy thoải mái với nhau và tạo ra một môi trường học tập tốt. Có một danh sách các trò chơi khởi động/phá băng ở cuối phần này.

- Đảm bảo rằng những người tham gia hiểu rõ về cấu trúc của phiên truyền thông, thời gian, địa điểm và kỳ vọng (bao gồm việc thiết lập các quy tắc cơ bản về thời gian, việc sử dụng điện thoại, nguyên tắc bảo mật và lắng nghe tích cực trong suốt buổi truyền thông).
- Thiết lập bối cảnh về chủ đề và tìm hiểu kinh nghiệm, kiến thức và niềm tin của những người tham gia. Những người tham gia được yêu cầu làm rõ niềm tin và giá trị của họ, đồng thời dành thời gian suy ngẫm về cách những niềm tin và giá trị này đã được hình thành và định hình cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến giá trị của họ trong cuộc sống hàng ngày.

Giai đoạn giữa:

Giai đoạn giữa buổi truyền thông, cần tập trung vào các mục đích sau:

- Cung cấp nội dung cốt lõi trong buổi truyền thông bao gồm các khái niệm chính và thông tin chính dự kiến được cung cấp.
- Tuyên truyền viên sẽ cung cấp các nghiên cứu trường hợp hoặc kịch bản minh họa một số thực tế hàng ngày về một chủ đề nhất định. Đồng thời tuyên truyền viên cũng nên khuyến khích người tham gia suy ngẫm về kinh nghiệm và hành vi của chính họ.
- Một số nội dung truyền thông có thể mất nhiều thời gian để trình bày, vì vậy các nội dung truyền thông dài nên được chia nhỏ với một số hình thức thực hành.

Giai đoạn kết thúc:

Giai đoạn kết thúc buổi truyền thông, cần tập trung vào các mục đích sau:

- Tập trung vào việc áp dụng kiến thức học được từ buổi truyền thông vào cuộc sống hàng ngày của những người tham gia với các câu hỏi như:
 - *Buổi truyền thông này có ý nghĩa gì với bạn?*
 - *Làm thế nào để sử dụng các kiến thức này trong thực tế?*
 - *Bạn sẽ làm gì khác đi, điều gì sẽ thay đổi, bạn sẽ bắt đầu hay dừng làm gì để bảo vệ sức khỏe của mình?*
 - Các hoạt động và thảo luận nên mang đến cho người tham gia cơ hội để suy ngẫm về hành trình cá nhân của họ và những gì họ sẽ rút ra được từ phần này.
 - Cung cấp kiến thức chuyên sâu cho người tham gia. Để đảm bảo tính bền vững từ các buổi truyền thông, hãy trao đổi với thanh thiếu niên để nắm bắt kết quả của buổi truyền thông đó và hỗ trợ họ thu thập thông tin trong suốt buổi học để họ có thể tiếp tục sử dụng nó sau đó.
- Một số phương pháp để gia tăng hiệu quả truyền thông:
- **Nhật ký học tập:** Tuyên truyền viên nên khuyến khích thanh thiếu niên:
 - Viết ra những suy nghĩ của họ về những gì họ đã học được;

- Nó có hữu ích như thế nào trong cuộc sống hàng ngày của họ;
- Đặt câu hỏi cho mỗi buổi truyền thông để giúp mọi người ghi lại những điều này, chẳng hạn như nắm bắt các giá trị cốt lõi của họ, ghi lại những điều họ thấy thách thức về một chủ đề hoặc điều gì đó đã truyền cảm hứng cho họ.
- *“Khu vườn ý tưởng”*: Ghi lại những điều từ buổi truyền thông mà người tham gia muốn ghi nhớ hoặc ý tưởng họ có về điều gì đó họ muốn thực hiện sau buổi truyền thông. Đây là không gian để mọi người để lại những câu hỏi chưa được trả lời có thể được giải quyết vào cuối buổi truyền thông.
- Kết thúc buổi truyền thông thông qua hình thức đánh giá, hoạt động hoặc thảo luận. Người tham gia có thể suy ngẫm về quá trình và những gì hiệu quả nhất của buổi truyền thông. Các công cụ kiểm tra sau buổi truyền thông giúp đo lường sự thay đổi về kiến thức, thái độ hoặc hành vi liên quan đến nội dung của buổi truyền thông cũng có thể được sử dụng tại đây.

3. Một số lưu ý khi tổ chức hoạt động truyền thông sức khỏe thanh thiếu niên

3.1. Cách tiếp cận

Phương pháp có sự tham gia:

- Mô hình truyền thông của chương trình SKTTN sử dụng phương pháp có sự tham gia để tập hợp mọi người lại với nhau nhằm tìm kiếm ý kiến, chia sẻ và xây dựng kiến thức cũng như giải quyết vấn đề trong một môi trường hợp tác và sáng tạo.
- Tuyên truyền viên của chương trình SKTTN dựa trên việc khám phá các giá trị cá nhân của chúng ta; cách chúng ta hình thành các giá trị của mình và cách chúng ảnh hưởng đến việc ra quyết định và cuộc sống hàng ngày của chúng ta.
- Thay đổi thái độ và giá trị của mọi người đòi hỏi nỗ lực đào sâu kiến thức của họ, khuyến khích họ lắng nghe kinh nghiệm của người khác, phát triển sự đồng cảm và xem xét tác động của các giá trị, thái độ và hành vi trong các tình huống khác nhau. Đây không phải là một quá trình nhanh chóng và thường mất một thời gian; tuy nhiên các nội dung được thực hiện trong các buổi truyền thông này cung cấp một nền tảng quan trọng.
- Khám phá các giá trị và thái độ đặc biệt quan trọng khi thực hiện các phiên về sức khỏe sinh sản/tình dục và giới, bao gồm cả việc xem xét cách những điều này ảnh hưởng đến thái độ và hành vi của chúng ta đối với một số vấn đề nhất định.

Ý thức về giá trị, thái độ và niềm tin cá nhân:

- Là tuyên truyền viên, chúng ta cũng có những ý kiến và thành kiến riêng ảnh hưởng đến các giá trị và thái độ của chúng ta. Vì Plan International là một tổ

chức phi tôn giáo và dựa trên quyền, nên điều quan trọng là bạn cần phân biệt giữa niềm tin cá nhân của bạn và vai trò của bạn với tư cách là tuyên truyền viên. Việc truyền tải thông điệp dựa trên niềm tin tôn giáo hoặc niềm tin cá nhân khác của bạn là không phù hợp.

- Hãy nhận biết cách bạn đặt câu hỏi và trả lời mọi người trong các phiên truyền thông có thể phản ánh các giá trị của chính bạn. Một điều quan trọng bạn cần phải thực hiện là tôn trọng, không phán xét và hỗ trợ để mọi người có thể khám phá những vấn đề này trong một không gian an toàn.

Cách tiếp cận toàn diện:

- Thanh thiếu niên có những kinh nghiệm, bản sắc và khó khăn khác nhau. Do đó, cần cung cấp thông tin toàn diện và thảo luận các vấn đề phản ánh sự đa dạng này. Điều này có nghĩa là công nhận các bản dạng giới, khuynh hướng tính dục và trải nghiệm cá nhân khác nhau để đảm bảo chúng ta cung cấp nội dung hòa nhập và hỗ trợ tất cả thanh thiếu niên thực hiện quyền có một cuộc sống lành mạnh. Điều quan trọng tuyên truyền viên phải thoải mái thảo luận những vấn đề này trong các buổi truyền thông. Các giá trị và thái độ của riêng bạn có thể khiến điều này trở thành một thách thức, song điều quan trọng là bạn phải hòa nhập và tôn trọng trong tất cả các tương tác và giao tiếp của mình, đồng thời không đưa ra nhận định về mọi người trong các buổi truyền thông.

3.2. Tạo ra môi trường học tập thân thiện

- Không gian trong buổi truyền thông và bầu không khí sẽ ảnh hưởng đến thành công của buổi truyền thông. Điều quan trọng là phải đảm bảo một môi trường học tập thân thiện.
- Việc tạo ra một không gian an toàn trong buổi truyền thông là rất quan trọng giúp những người tham gia cảm thấy an toàn và tin tưởng những người tham gia khác để tham gia vào cuộc thảo luận. Một không gian an toàn là một môi trường mà những người tham gia và tuyên truyền viên cảm thấy an toàn về thể chất và tinh thần. Đó là không gian nơi người tham gia có thể thể hiện bản thân một cách tự do và bảo mật mà không sợ bị phán xét, phân biệt đối xử, quấy rối hoặc bất kỳ tổn hại nào khác về tinh thần và thể chất. Đó là một môi trường trong đó, nếu xảy ra sự cố, người đó sẽ được hỗ trợ và hành động thích hợp sẽ được thực hiện.
- Lý tưởng nhất là những người tham gia nên ngồi cùng nhau thành hình bán nguyệt trong buổi truyền thông để mọi người cảm thấy được tham gia bình đẳng. Đối với các buổi truyền thông tích cực, có sự tham gia, điều quan trọng là phải có đủ không gian để di chuyển và các khu vực mà các nhóm nhỏ có thể tách ra và làm việc riêng.

An toàn về không gian:

Để thúc đẩy sự tin tưởng, cởi mở và trung thực trong buổi truyền thông:

- Tìm một không gian càng nhiều sự riêng tư và bảo mật càng tốt.
- Đảm bảo rằng những cuộc trò chuyện đang diễn ra không thể bị người ngoài nhóm nghe thấy.
- Tạo không gian thoải mái và thân thiện nhất có thể.
- Cần xem xét sự an toàn của những người tham gia bao gồm cả quá trình đến và rời khỏi buổi truyền thông. Vị trí không gian tổ chức truyền thông có phương tiện giao thông an toàn và dễ tiếp cận không? Nó có thể dễ dàng tiếp cận với thanh thiếu niên hay không?

An toàn về cảm xúc:

- Các chủ đề trong chương có thể nhạy cảm và những người tham gia có thể có ý kiến mạnh mẽ và phân cực về một số vấn đề nhất định, vì vậy cần tạo ra một bầu không khí hòa nhập, tôn trọng và an toàn là rất quan trọng.
- Khi bắt đầu buổi truyền thông, thảo luận về cách người tham gia có thể có các quan điểm khác của nhau trong khi duy trì sự tôn trọng và cách tiếp cận không phán xét và nhắc nhở họ về các quy tắc cơ bản trong suốt tiến trình truyền thông.
- Nội dung của buổi truyền thông có thể là thách thức đối với một số người tham gia hoặc có thể kích thích các phản ứng cảm xúc, thậm chí đau khổ, vì vậy điều quan trọng là phải tính đến cách mà họ sẽ được hỗ trợ. Thảo luận với nhóm tuyên truyền viên cách quan sát và đáp ứng nhu cầu của người tham gia và lập kế hoạch trước cho trường hợp cần hỗ trợ thêm hoặc cần có sự hỗ trợ từ dịch vụ chuyên nghiệp. Có những thông tin cho những người tham gia tự truy cập, tìm kiếm hoặc một thành viên được đào tạo của đội ngũ tuyên truyền viên trong chương trình SKTTN có thể cung cấp không gian ngay lập tức để nói chuyện trong hoặc sau buổi truyền thông với đối tượng cần trợ giúp.
- Tạo một không gian an toàn về mặt cảm xúc là việc đảm bảo những người tham gia lắng nghe nhau và đảm bảo rằng các cuộc thảo luận và hoạt động không bị chi phối bởi một số ít người tham gia hoặc một giới tính. Các tuyên truyền viên cần có chiến lược để thúc đẩy sự tham gia từ mọi người. Ví dụ, tuyên truyền viên có thể sử dụng một đồ vật mà người tham gia phải giữ khi nói và có thể được truyền xung quanh để không ai có thể xen vào hoặc làm gián đoạn các cuộc thảo luận. Đôi khi, những người tham gia cần được chia thành các nhóm theo độ tuổi hoặc giới tính để tạo thêm không gian hoặc sự thoải mái cho một số người tham gia để nói chuyện, trao đổi.

- Hãy tạo ra một bầu không khí tích cực và mang tính xây dựng cho buổi truyền thông. Các tuyên truyền viên có vai trò là hình mẫu, vì vậy cách các tuyên truyền viên nói chuyện, trả lời và nhận xét về những người tham gia phiên truyền thông là rất quan trọng. Sử dụng ngôn ngữ tích cực như “có” hoặc “có thể”, thay vì từ chối “không có”. Ngôn ngữ này giúp xây dựng ý tưởng và thêm một cái gì đó mới và khuyến khích nhiều cuộc trò chuyện hơn. Các tuyên truyền viên sẽ không cần luôn luôn biết phải làm gì, hoặc có tất cả câu trả lời. Trong những tình huống này, các tuyên truyền viên nên giúp người tham gia tìm câu trả lời hoặc hướng họ đến nơi họ có thể tìm thấy nó.

Sự đồng thuận:

Việc tham gia các buổi truyền thông phải tự nguyện và người tham gia phải cảm thấy thoải mái khi tham gia vào các hoạt động. Điều này đặc biệt quan trọng với thanh thiếu niên – những người trẻ tuổi.

- Để phá vỡ sự im lặng và để cả nhóm trở nên thoải mái hơn với nhau nhằm giảm khả năng mọi người bỏ dở buổi truyền thông, bạn có thể bắt đầu bằng các hoạt động vui nhộn.
- Không ai bị ép buộc tham gia và mọi người cảm thấy hứng thú tham gia vào các hoạt động và học hỏi cùng với nhóm.
- Từng bước xây dựng niềm tin trong nhóm.
- Nếu ai đó không muốn tham gia các hoạt động hoặc không muốn chia sẻ quan điểm của họ, đừng ép buộc họ.
- Nếu nhận ra rằng bạn nào có thể cần hỗ trợ, nói rõ với họ nơi họ có thể tìm kiếm sự hỗ trợ khác ngoài buổi truyền thông này.

4. Các kỹ năng của một tuyên truyền viên

Trong suốt hành trình của một tuyên truyền viên, bạn sẽ tiếp tục phát triển các kỹ năng cần thiết để phát huy hiệu quả trong vai trò của mình. Ở phần dưới đây, vai trò và trách nhiệm chính của bạn được mô tả chi tiết hơn, cùng với các kỹ năng bạn sẽ phát triển để thực hiện chúng một cách hiệu quả.

4.1. Kỹ năng truyền cảm hứng

- Cốt lõi của hoạt động truyền thông sử dụng tuyên truyền viên là sự ảnh hưởng của bạn đến những người xung quanh, bao gồm: gia đình, bạn bè và những người trẻ khác. Khi kỹ năng và sự tự tin của bạn phát triển, khả năng truyền cảm hứng cho người khác để quản lý sức khỏe của họ cũng sẽ tăng lên.
- Những người trẻ khác nhau sẽ tìm thấy nguồn cảm hứng từ các tuyên truyền viên khác nhau. Bạn sẽ làm việc hiệu quả nhất khi bạn là *phiên bản tốt nhất của chính mình* và *nỗ lực phát triển không ngừng*. Một số kỹ năng sẽ giúp bạn truyền cảm hứng cho người khác bao gồm:

- **Thể hiện:** Để thể hiện bản thân và đại diện cho chương trình SKTTN theo cách tốt nhất có thể bạn hãy tìm cách sống theo những gì bạn đang tuyên truyền và tiếp tục hoàn thiện. Hãy làm gương cho những người xung quanh bạn.
- **Kỹ năng dẫn dắt:** Phát triển khả năng của bạn để thực hiện các sáng kiến và thực hiện chúng. Bạn sẽ dẫn đầu khi bạn trở thành tấm gương để người khác noi theo và bạn áp dụng suy nghĩ của mình vào chương trình.
- **Tin cậy:** Bạn sẽ có thể truyền cảm hứng cho người khác khi mọi người liên hệ với bạn. Hãy cố gắng thể hiện sự chân thực trong cách bạn hành động, nhờ đó những người khác có thể dành sự tin tưởng mạnh mẽ đối với bạn.
- **Giao tiếp:** Bạn sẽ có thể chia sẻ đúng thông điệp đến đúng người theo đúng cách. Cụ thể hơn, các kỹ năng giao tiếp bạn cần phát triển bao gồm:
 - **Lắng nghe và thấu hiểu:** Đọc và nghe ý kiến từ người khác và diễn giải chính xác ý nghĩa của chúng.
 - **Kể chuyện:** Hãy tạo ra những câu chuyện hấp dẫn, phù hợp và thu hút đối tượng mục tiêu của bạn.
 - **Sử dụng tài liệu (slide, tờ rơi,...):** diễn đạt và chia sẻ những suy nghĩ và thông điệp của bạn một cách đầy đủ và phong phú.

4.2. *Kỹ năng hướng dẫn*

- Thông qua vai trò là một tuyên truyền viên, bạn sẽ truyền thông cho những người trẻ tuổi về các vấn đề sức khỏe khác nhau (được mô tả ở phần 2 trong tài liệu này).
- Việc truyền thông này có thể diễn ra trong bối cảnh lớp học hoặc trong các sự kiện ngoài trời bằng các hoạt động tương tác. Hoạt động truyền thông sẽ đa dạng từ trình bày thông tin đến hướng dẫn thảo luận nhóm và tiếp nhận phản hồi. Các kỹ năng cần thiết để đạt được hiệu quả trong vai trò này bao gồm:
 - **Nói trước đám đông:** Đứng trước nhóm lớp/câu lạc bộ/đám đông để trình bày thông tin một cách thuyết phục.
 - **Lắng nghe:** Hiểu được những thắc mắc và mối quan tâm của mọi người.
 - **Điều phối:** Tạo ra các cuộc thảo luận sôi nổi, trong đó mọi người đều cảm thấy thoải mái và có cơ hội tham gia.
 - **Thấu cảm:** Thấu hiểu về hoàn cảnh của mỗi người khác nhau và do đó, nhu cầu của họ cũng khác nhau.

Phần lớn những gì bạn làm trong vai trò tuyên truyền viên sẽ liên quan đến các hoạt động cần thiết phải lập kế hoạch, chuẩn bị và điều phối. Vì vậy, bạn cần có thêm các kỹ năng sau:

- **Hình dung/Tầm nhìn:** Có sự rõ ràng về những điều bạn mong đợi và những điều bạn có thể làm nếu muốn có sự thay đổi ở người nghe.
- **Quản lý thời gian:** Biết mọi việc sẽ mất bao lâu và đảm bảo mọi việc diễn ra trong thời gian được phân bổ.

- **Giao tiếp:** Đảm bảo người nghe có được thông tin mà họ cần theo cách phù hợp.
- **Ghi chép và lưu trữ hồ sơ:** Lưu lại các ý tưởng của bạn hay người khác, các phản hồi hoặc bất kỳ vấn đề gì cần cải thiện.

5. Kỹ năng điều phối buổi truyền thông

5.1. Hướng dẫn thảo luận:

- Đánh giá cao mọi đóng góp và cảm ơn những người tham gia đã phát biểu.
- Cẩn thận với cách bạn đưa ra quan điểm của riêng mình – có thể không có câu trả lời “đúng” hay “sai” và nếu bạn khẳng khăng giữ quan điểm của mình, điều đó có thể ngăn cản việc thảo luận thêm.
- Hạn chế đặt các câu hỏi đóng, với câu trả lời là “có” hoặc “không”. Thay vào đó, hãy sử dụng các câu hỏi mở như “tại sao”, “như thế nào” hoặc “cái gì” để khuyến khích thảo luận.
- Tận dụng các câu hỏi được cung cấp sẵn (trong phần 2) để tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc thảo luận, nhưng bạn cũng có thể đặt câu hỏi của riêng mình, đặt câu hỏi tiếp theo hoặc bỏ qua một số câu hỏi được cung cấp trong cuốn sổ tay này.
- Luôn thông báo khi bạn sắp kết thúc cuộc thảo luận, chẳng hạn bằng cách yêu cầu một đóng góp cuối cùng. Kết thúc thảo luận bằng cách cảm ơn những người tham gia vì tất cả những đóng góp của họ và tóm tắt ngắn gọn những gì đã được trình bày.

5.2. Lắng nghe tích cực:

- Lắng nghe tích cực liên quan đến khả năng tiếp nhận toàn bộ thông điệp, chấp nhận mà không phán xét và hiểu không chỉ những từ ngữ được nói ra mà còn cả cảm xúc đằng sau những từ ngữ đó. Các cách lắng nghe tích cực bao gồm³.
 - Lắng nghe những gì đang thực sự được nói và cách nó được nói.
 - Thể hiện sự kiên nhẫn (cho người tham gia thời gian để cùng nhau suy nghĩ).
 - Tập trung vào những gì người tham gia đang nói.
 - Nhìn vào người tham gia và sử dụng giao tiếp bằng mắt thích hợp (tránh nhìn chằm chằm).
 - Sử dụng nét mặt khích lệ (gật đầu, mỉm cười, cảm thông, quan tâm, v.v.)
 - Đặt câu hỏi để làm rõ khi cần thiết.
 - Tóm tắt những gì người tham gia vừa nói.
 - Tư thế cởi mở, tiếp thu (tránh khoanh tay/bắt chéo chân).
 - Đưa ra những lời nhận xét mang tính khích lệ, chẳng hạn như “đó là ý kiến hay”, “ý tưởng đó khá tốt” ...
 - Giữ im lặng vào những thời điểm thích hợp.

- Phản ứng với các ý kiến chứ không phải người tham gia – đừng phán xét và tránh đi đến kết luận vội vàng.

5.3. *Khuyến khích động lực nhóm:*

- **Để tạo ra động lực nhóm, bạn cần:**

- Xây dựng nội quy chung đối với những người tham gia (ví dụ: không ngắt lời khi một người đang nói và tôn trọng quan điểm của những người khác) và nhắc nhở những người tham gia về những điều này trong suốt các phiên truyền thông.
- Giải quyết vấn đề nhanh chóng – nếu có những người tham gia có hành vi ảnh hưởng đến nhóm, hãy hành động nhanh chóng và giải quyết hành vi đó.
- Sử dụng các hoạt động để thúc đẩy tinh thần đồng đội và hợp tác.
- Khuyến khích sự tham gia của thành viên nhóm; coi hoạt động nhóm là một cách để tăng sự đóng góp của cả nhóm.

5.4. *Xử lý các tình huống khó:*

- Do tính chất nhạy cảm của một số chủ đề, tuyên truyền viên có thể cần phải ứng phó với hành vi thù địch hoặc kháng cự của những người tham gia. Dưới đây là một số câu trả lời có thể được sử dụng nếu giọng điệu của các câu hỏi trở nên khó khăn:
 - Yêu cầu làm rõ: Ví dụ, hãy nói: *“Tôi đánh giá cao việc bạn chia sẻ ý kiến của mình với chúng tôi. Bạn có thể cho chúng tôi biết lý do tại sao bạn cảm thấy như vậy?”*. Sau đó sử dụng câu trả lời của người tham gia để khám phá các quan điểm khác nhau trong nhóm.
 - Tìm kiếm một ý kiến thay thế: Ví dụ, hãy nói: *“Cảm ơn bạn vì đã chia sẻ ý kiến. Hiện có ít nhất một người cảm thấy như vậy. Các bạn khác cảm thấy thế nào? Có ai có ý kiến khác không?”*
 - Nếu không có ý kiến thay thế nào được đưa ra, bạn hãy tự đưa ra ý kiến: Ví dụ: nói: *“Nhiều người sẽ không đồng ý với nhận định đó vì...”*.
 - Nói chuyện riêng với người tham gia: Ví dụ: tiếp cận người tham gia trong giờ giải lao – hoặc nhờ một người bạn thân hoặc bạn cùng lớp của họ tiếp cận – để nói chuyện riêng về thái độ hoặc hành vi của người đó.
 - Cởi mở một quan điểm khác với bạn: Hãy nhớ rằng giọng điệu và ngôn ngữ cơ thể của bạn phải cởi mở, quyết đoán và tự tin khi bạn phản ứng với thái độ hoặc hành vi kháng cự của người tham gia.

5.5. *Hành động khi bạn cần giúp đỡ:*

- Khi bạn được hỏi một câu hỏi mà bạn không biết câu trả lời đừng ngại thừa nhận rằng bạn không biết, vì điều này sẽ tốt hơn là cung cấp thông tin không chính xác.

Hãy liên hệ nhóm tuyên truyền viên của bạn nếu có bất kỳ điều gì bạn không hiểu hoặc cần thêm thông tin.

6. Một số những trò chơi dùng trong truyền thông về sức khỏe cho thanh thiếu niên

6.1. Nối Từ

- **Thời gian chơi:** 10 - 15 phút
- **Cách chơi:** Tất cả các thành viên đều tham gia. Mỗi thành viên nói 1 từ gồm 2 tiếng, từ cuối của người này sẽ là từ đầu trong từ mới của người kia (Ví dụ: bông hoa - hoa hồng...). Thành viên nào không nối tiếp được sẽ bị phạt.

6.2. Chuyển nón/mũ/bóng

- **Thời gian chơi:** 10 phút
- **Cách chơi:** Cả nhóm cùng hát một bài hát quen thuộc nào đó trong khi chuyển một chiếc mũ/nón/chai nước/bóng... từ đầu người này sang đầu người kia. Kết thúc bài hát, ai là người đang cầm đồ thì phải làm theo yêu cầu của những người khác trong nhóm.

6.3. Thi đố về trái cây

- **Thời gian chơi:** 7 - 10 phút
- **Cách chơi:** Quản trò sẽ chia thành 2 đội, yêu cầu 2 đội lần lượt kể tên các loại trái cây bắt đầu bằng các chữ trong bảng chữ cái như M, N, X, L, T... Đội này nói xong, đội kia phải đáp tiếp ngay, thời gian chờ không quá 5s. Nếu đội tới lượt không đối lại được hoặc đối lặp là thua cuộc. Chơi tiếp lượt khác cho các chữ cái khác. Đội thua nhiều hơn và thua chung cuộc sẽ bị phạt.

6.4. Làm theo tôi nói

- **Thời gian chơi:** 7- 10 phút
- **Cách chơi:** Đề nghị lớp đứng thành vòng tròn vừa chơi vừa hát theo người quản trò. Người quản trò yêu cầu các hành động khác thay thế hành động “cầm tay” bằng cách vừa hát và vừa thay cụm từ “cầm tay nhau đi” bằng những hành động khác VD: “Kề vai nhau đi” hoặc “kề lưng nhau đi” hoặc “Sờ tai nhau đi” vv... Người chơi vừa hát và vừa hành động như yêu cầu.

“Cầm tay nhau đi, xem ai có giận hờn gì.

Cầm tay nhau đi, xem ai có giận hờn chi.

Minh là anh em, có chi đâu mà giận hờn

Cầm tay nhau đi, hãy cầm tay nhau đi”.

6.5. Nữ hoàng khó tính

- **Thời gian chơi:** 7- 10 phút
- **Cách chơi:** Chia nhóm thành 2 đội. Quản trò đóng vai một nữ hoàng khó tính. Vì khó tính nên nữ hoàng đòi hỏi mỗi đội phải mang đến cho nữ hoàng một số “báu vật” khó tìm. Mỗi lần yêu cầu một đồ vật, đội nào mang được nhiều “báu vật” đúng yêu cầu và nhanh nhất sẽ là đội chiến thắng.

Ghi chú: đảm bảo các đội phải đứng cách nữ hoàng khoảng cách như nhau. Nữ hoàng có thể yêu cầu một số đồ vật như: một chiếc bút màu đỏ/một chiếc khăn, một cái tất/ một cái thắt lưng...

6.6. Ta là Vua

- **Thời gian chơi:** 5- 7 phút
- **Cách chơi:** Các thành viên đứng thành vòng tròn. Người quản trò chỉ vào ai, người đó là Vua. Người là Vua giơ hai tay lên đầu và kêu to: “Ta là vua”. Hai người hai bên phải chấp tay quay về phía nhà vua và kêu to “muôn tâu bệ hạ”. Phải đảm bảo 2 người bên cạnh phải thấp hơn nhà vua. Vì vậy nếu nhà Vua ngồi thấp thì người hai bên phải ngồi thấp hơn nhà vua. Ai làm không chính xác sẽ thua.

6.7. Phép lịch sự

- **Thời gian chơi:** 7- 10 phút
- **Cách chơi:** Người chơi sẽ thực hiện theo yêu cầu của quản trò. Nếu trong câu nói có từ "xin mời"- thì người chơi thực hiện theo yêu cầu của quản trò, người chơi không thực hiện nếu trong đó thiếu từ "xin mời".

Ví dụ: "xin mời các bạn đứng lên" thì các thành viên phải đứng lên nhưng "tất cả ngồi xuống" thì mọi người không được ngồi xuống, ai ngồi xuống thì bị phạt. Cứ thế biến tấu ra nhiều yêu cầu thú vị khác.

Chú ý: Quản trò nên vừa nói vừa làm động tác tương ứng kể cả trong lời nói không có chữ "xin mời" để đánh lừa người chơi.

6.8. Ném bóng

- **Thời gian chơi:** 5- 7 phút
- **Cách chơi:** Tung bóng về phía ai và người đó phải nói 1 nội dung liên quan đến chủ đề được lựa chọn. Ví dụ: tên các thành phố ở Việt Nam, tên các thủ đô trên thế giới, các loài vật, loài hoa...

6.9. Đốt pháo “đùng - đoàng”

- **Thời gian chơi:** 5- 7 phút
- **Cách chơi:** Mọi người đứng thành vòng tròn. Người quản trò đứng giữa. Người quản trò chỉ và gọi tên người nào, người đó trở thành quả pháo và phải kêu “Đùng”.

Hai người bên cạnh người đó phải kêu “Đoàng”. Nếu ai làm sai qui định sẽ bị thua và bị đánh dấu vào tay (sử dụng băng dính giấy của lớp dán vào tay).

6.10. Ghép câu

- **Thời gian chơi:** 5- 7 phút
- **Cách chơi:** Chuẩn bị số thẻ giấy bằng số người tham gia chơi. Chia 2 nhóm có số lượng bằng nhau. Yêu cầu mỗi thành viên nhóm 1 viết một mệnh đề lên thẻ giấy, bắt đầu bằng “Nếu...” (Ví dụ: “nếu có gió mùa đông bắc”). Mỗi thành viên nhóm 2 viết một mệnh đề bắt đầu bằng “thì...” (Ví dụ “thì tôi sẽ ăn bún đậu”). Sau đó, người quản trò thu lại các thẻ giấy theo từng nhóm. Cử 2 người lên ghép các mệnh đề thành câu. Mỗi người đọc ngẫu nhiên một thẻ giấy bắt đầu bằng “Nếu...”, người sau đọc ngẫu nhiên một thẻ giấy bắt đầu bằng “thì...”. Việc ghép này có thể tạo ra những ý nghĩa buồn cười hoặc không logic tạo không khí vui nhộn cho nhóm.

6.11. Sự thật hay hư cấu

- **Thời gian chơi:** 5- 7 phút
- **Cách chơi:** Yêu cầu mọi người viết lên một tờ giấy 03 điều về bản thân họ, những điều mà những người khác trong nhóm có thể không biết. 02 điều đúng và 01 điều sai. Thay phiên nhau, họ đọc ba “sự thật” về bản thân và những người còn lại trong nhóm bình chọn đúng và sai. Luôn luôn có những bất ngờ. Hoạt động đơn giản này luôn vui vẻ và giúp nhóm hiểu thêm về nhau (Ví dụ: Tôi là người nóng tính, tôi đang học lớp 9, tôi là 01 tiktoker tài năng...).

6.12. Đổi chỗ cho nhau

- **Thời gian chơi:** 5- 7 phút
- **Cách chơi:** Các thành viên ngồi thành vòng tròn. Đảm bảo đủ ghế ngồi cho các thành viên, trừ người điều hành đứng. Yêu cầu của trò chơi là những người có đặc điểm giống nhau đổi chỗ cho nhau.

Người quản trò nêu các đặc điểm – Ví dụ: những người tóc ngắn, những người đeo đồng hồ... đổi chỗ cho nhau. Trong quá trình những người có cùng đặc điểm đứng dậy đổi chỗ, người điều hành sẽ ngồi vào một ghế. Thành viên nào chậm chân bị mất ghế ngồi sẽ là người thua cuộc.

Một số hình phạt sử dụng khi tổ chức trò chơi:

- **Soi gương**
Thành viên đứng đối diện với quản trò và phải lặp lại hoàn toàn động tác của họ. Nếu không làm được, người đó phải thực hiện hình phạt khác để thay thế. Số lượng người bị phạt có thể là 1 hoặc 2 người.

- **Mô phỏng theo bài hát**

Tập thể có thể hát một bài hát rồi người bị phạt sẽ thực hiện các động tác mô phỏng lại sao cho chính xác và vui nhộn nhất. Hình phạt này phù hợp với 1 hoặc 2 người (Ví dụ: Bài hát Một con vịt, Chú voi con, Chị ong nâu...).

- **Thợ xây**

Hình phạt này phù hợp với những trò chơi chơi theo nhóm. Nhóm thắng sẽ ngồi đối diện với nhóm thua, nhóm thắng là thợ xây còn nhóm thua là người được xây. Quản trò sẽ hỏi: “Tôi cần thợ xây?”, mọi người sẽ đáp lại: “Anh cần xây gì?”. Quản trò sẽ gọi là “Tôi cần xây + tên bộ phận”. Nhóm thua sẽ phải xoa các bộ phận mà quản trò nhắc tới như tóc, tai, mặt, chân, tay,...

- **Nói tiếng động vật**

Quản trò sẽ gọi tên một loài vật nào đó như chó, mèo, gà, chim, lợn,... Người bị phạt phải kêu âm thanh của động vật trong khoảng 5 - 10 giây. Hình phạt này phù hợp với số lượng không giới hạn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- AstraZeneca – Young Health Programme, The peer educator’s handbook
- Plan International (U.K), YHP Global Peer Education Manual on NCD Prevention for Young People.
- Plan International (2020), Putting the C in CSE: Standards for content, delivery an environment of comprehensive sexuality education.
- Cục Nhà giáo và cán bộ quản lý giáo dục, Vụ Giáo dục tiểu học, VVOB tại Việt Nam, Bộ Tài liệu bồi dưỡng cán bộ quản lý, giáo viên về học thông qua chơi, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.