

## គោលបំណងនៃការរៀបចំសៀវភៅ

សៀវភៅនេះបានរៀបរៀងឡើង ដោយមានការដកស្រង់ព័ត៌មានជំនួយពីឯកសារ នានាស្តីពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ គោលគំនិតផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដែល រៀបចំដោយក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ជាមួយអង្គការថែទាំសុខភាពគ្រួសារកម្ពុជា អង្គ ការ UNESCO UNFPA និងបន្ថែមព័ត៌មានមួយចំនួនសម្រាប់បំនិនជីវិត សុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ បានពីឯកសារ UNICEF និង WHO រួមជាមួយនឹងបទពិសោធន៍ និងការអនុវត្ត ការអប់រំស្តីពីគោលគំនិតផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដែលរួមបញ្ចូលអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់យុវ វ័យដែលបានអនុវត្តដោយអង្គការដៃគូរបស់ Plan International Cambodia ចាប់ពីឆ្នាំ ២០១៥ កន្លងមក។

គោលបំណងនៃការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើងគឺដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិក ស្ថាប័ននិងអង្គការដៃគូគំរោងរបស់អង្គការ Plan International in Cambodia និងមិត្តអ្នក អប់រំមិត្ត ដែលមានតួនាទីជួយផ្តល់នូវព័ត៌មាន ចំណេះដឹងអំពីសុខភាពបន្តពូជ សុខភាពផ្លូវ ភេទ រួមទាំងយេនឌ័រ សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ និងហឹង្សា បន្តទៅដល់មនុស្សជំទង់ និងយុវជនយុវនារី ដែលមានអាយុ ១៥ ដល់ ២៤ឆ្នាំ នៅតាមសហគមន៍ និងមណ្ឌលបណ្តុះ បណ្តាលវិជ្ជាជីវៈដែលគម្រោងសហការនិងអនុវត្ត។

សៀវភៅណែនាំក្នុងការសម្របសម្រួលនេះ ត្រូវបានកែសម្រួលដោយមានបញ្ចូល នូវព័ត៌មានខ្លីៗងាយយល់ និងចាំបាច់ មានការចូលរួមពីយុវវ័យក្នុងការពិភាក្សា និងសម្រប សម្រួលទៅតាមពេលវេលា ដែលអាចយុវវ័យដែលរៀននៅមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជា ជីវៈ និងសហគ្រាសឯកជន អាចទទួលបានព័ត៌មាន ចំណេះដឹងបន្ថែម អំពីសុខភាពផ្លូវ ភេទ និងបន្តពូជ ជាពិសេស នៅពេលដែលមានការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងសម្រាប់មុខរបរ និង ការងារនៅសហគមន៍។

យើងខ្ញុំក៏សូមស្វាគមន៍ផងដែរនូវមតិយោបល់ គំនិតចូលរួមសម្រាប់កែលម្អឲ្យមាន ភាពប្រសើរឡើង ទាំងខ្លឹមសារ និងវិធីសាស្ត្របង្រៀន ហើយសៀវភៅនេះក៏នឹងមានការកែ សម្រួលឡើងវិញក្រោយពីការអនុវត្តនៅតាមមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ និងសហ គ្រាសឯកជន ។



វេជ្ជ. ឈួន វឌ្ឍនា

ឯកទេសសុខភាព Plan International Cambodia

## ការណែនាំក្នុងការអប់រំវិទ្យុ

ការដឹកនាំការពិភាក្សារវាងអ្នកសម្របសម្រួល ក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មាន ចំណេះដឹង ទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ អាចអនុវត្តបានសម្រាប់ក្រុមតូចៗ ដែលមានគ្នាចំនួនពី ១៥ ដល់ ២០នាក់ ដែលក្រុមទាំងមូលអាចមានជាបុរសទាំងអស់ ឬ ស្ត្រីទាំងអស់ ឬ សម្រាប់អប់រំរវាងបុគ្គល និងបុគ្គល។ សម្រាប់ក្រុមមានគ្នាច្រើនលើសពី ២០នាក់ អ្នកសម្របសម្រួលអាចមានគ្នា ២នាក់ សហការក្នុងការសម្របសម្រួល។

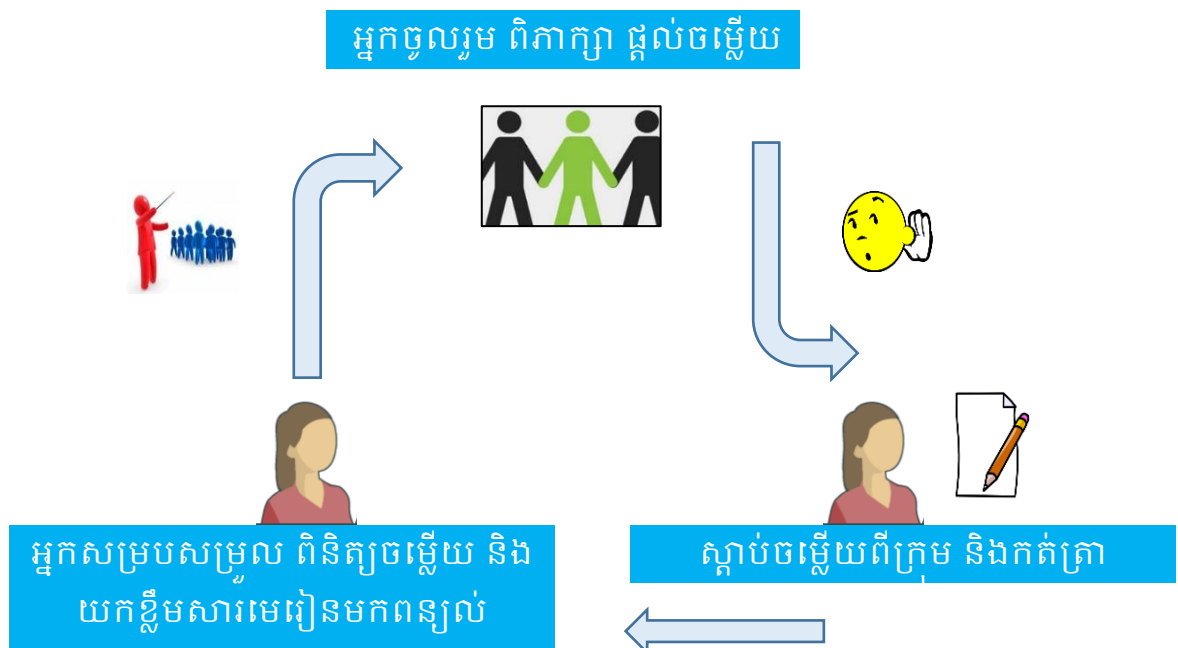
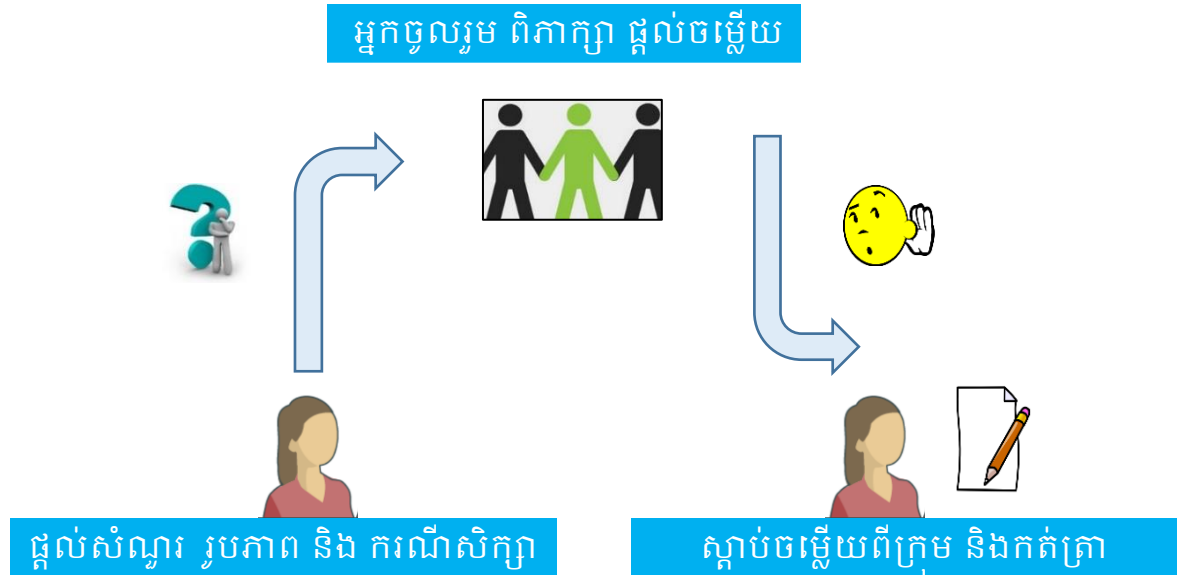
សម្រាប់ក្រុមពិភាក្សាមានគ្នាចូលរួមច្រើន ប្រធានបទនៃមេរៀនទាំងមូលត្រូវការពេលវេលាចំនួន ៤ម៉ោង ដែលអាចសម្របសម្រួលតែ ១វគ្គ ឬអាចបែងចែកជា ២វគ្គ ដែលចំណាយពេល ២ម៉ោងក្នុង១វគ្គ ឬ ចែកជា៤វគ្គ សម្រាប់ការអប់រំរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលវិញ។

មុននឹងរៀបចំការពិភាក្សាក្រុមតូច ឬ បុគ្គល អ្នកសម្របសម្រួលគួរតែមើលពីគោលបំណង វិធីសាស្ត្រពិភាក្សា ខ្លឹមសារមេរៀន និងពិនិត្យរូបភាពដែលនឹងយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងការពិភាក្សាជាមួយក្រុមយុវវ័យទាំងបុរស និងនារី ដើម្បីទទួលបាននូវការត្រៀមរួចរាល់ក្នុង ជំហាននៃការពិភាក្សា និងអប់រំអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជ។ ការហ្វឹកហ្វឺនទៀងទាត់មួយរយៈពេលនឹងជួយអ្នកសម្របសម្រួលបង្កើននូវការចងចាំរបៀបសម្របសម្រួល បន្ថយការអាន និងបង្កើននូវសមត្ថភាពពន្យល់ខ្លឹមសារ ។

## មាតិកា

១. វិធីសាស្ត្រក្នុងការសម្របសម្រួល .....	៥
២. សុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងយុវវ័យ .....	៦
៣. បម្រែបម្រួលជីវសាស្ត្រ រាងកាយ ប្រដាប់បន្តពូជ និងការបន្តពូជ .....	៩
៣.១ បម្រែបម្រួលរាងកាយ និងវ័យជំទង់ .....	៩
៣.២ ការមានឈាមរដូវចំពោះស្ត្រី .....	១៤
៣.៣ ការបន្តពូជ .....	១៧
៣.៤ ផលវិបាកសម្រាប់ម្តាយចំពោះការមានផ្ទៃពោះវ័យក្មេង .....	២០
៣.៥ វិធីការពារការមានផ្ទៃពោះមិនតាមប្រាថ្នានិងក្នុងវ័យក្មេង .....	២២
៤. ការបង្កោតតាមផ្លូវបន្តពូជ មេរោគអេដស៍ និងជម្ងឺអេដស៍ .....	២៦
៤.១ ជម្ងឺកាមរោគ .....	២៦
៤.២ មេរោគអេដស៍និងជម្ងឺអេដស៍ .....	៣០
៥. ភេទ យេនឌ័រ សិទ្ធិផ្លូវភេទ ការបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សា .....	៣៥
៥.១ ភេទ និងយេនឌ័រ .....	៣៥
៥.២ សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ .....	៣៨
៥.៣ ការបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សា .....	៤០

# ១. វិធីសាស្ត្រក្នុងការសម្របសម្រួល



## ជំហានក្នុងការសម្របសម្រួលរួមមាន៖

- ក. អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់ជាសំណួរ ជារូបភាព ដល់ក្រុមតូចៗសម្រាប់ការពិភាក្សាគ្នា
- ខ. ទុកពេលឲ្យអ្នកចូលរួមពិនិត្យមើលសំណួរ រូបភាព និងពិភាក្សារកចម្លើយ
- គ. សួរក្រុមតូចនីមួយៗ ដើម្បីផ្តល់ចម្លើយចូលរួម កត់ត្រាចំណាំចម្លើយចូលរួម
- ឃ. ពិនិត្យមើលចម្លើយចូលរួមទាំងអស់ និងប្រៀបធៀបនឹងខ្លឹមសារមេរៀន
- ង. ផ្តល់ចម្លើយ និងការកែតម្រូវផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន បន្ថែមឧទាហរណ៍ខ្លះ ប្រសិនបើមានទាក់ទងនឹងចម្លើយ (ដោយការនិយាយប្រាប់ ព្រមទាំងបង្ហាញរូបភាពជាដើម)។
- ច. អ្នកសម្របសម្រួលសង្ខេបចំណុចគន្លឹះនៃមេរៀនសម្រាប់អ្នកចូលរួមការចងចាំនិងអនុវត្ត

## ២. សុខភាពផ្លូវភេទ សុខភាពបន្តពូជ និងយុវវ័យ

### រយៈពេល ២០ នាទី

#### គោលបំណង

យុវវ័យនឹងយល់ដឹង ហើយអាចប្រាប់បានអំពីអ្វីខ្លះទាក់ទងនឹងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ ព្រមទាំងហេតុផលយ៉ាងតិចចំនួន២ដែលយុវវ័យត្រូវដឹងអំពីសុខភាពបន្តពូជ និងផ្លូវភេទ។

#### សម្ភារសិក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- បិទ ឬខ្មៅដៃ។

#### វិធីសាស្ត្រ

- ១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ
- ២. សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច
- ៣. ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន



តើសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជដែលយុវវ័យត្រូវដឹងមានអ្វីខ្លះ?

តើយុវវ័យត្រូវទទួលសេវាសុខភាពទាក់ទងនិងសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជអ្វីខ្លះ?



សុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជមាន៖

- ការពេញវ័យសម្រាប់បុរសនិងស្រ្តី
- ការមានឈាមរដូវសម្រាប់ស្រ្តី និងមានបញ្ចេញទឹកកាមសម្រាប់បុរស
- ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តីនិងបុរស
- ការមានគភ៌
- ការរំលូតដោយសុវត្ថិភាព
- ការចម្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ
- មេរោគអេដស៍និងជំងឺអេដស៍
- អំពើហិង្សាទាក់ទងនិងផ្លូវភេទ
- អាហារូបត្ថម្ភ
- យេនឌ័រ
- សិទ្ធិទាក់ទងនិងសុខភាពសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ

**សេវាសុខភាពដែលយុវវ័យត្រូវទទួលបាន**

- អនាម័យនិងថែទាំសុខភាពបឋម
- ពិគ្រោះពិភាក្សាមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍និងការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
- ពន្យារកំណើត (រួមទាំងស្រោមអនាម័យ) និងការពារកំណើតបន្ទាន់
- ពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីមេរោគអេដស៍  
(បញ្ជូនសម្រាប់ការធ្វើតេស្តឈាមនិងថ្លៃទាំ) និង ពិនិត្យព្យាបាលជំងឺកាមរោគ
- ការថែទាំពេលមានផ្ទៃពោះពេលសម្រាលនិងក្រោយសម្រាល  
(រួមមានតេស្តពិនិត្យរកមើលការមានផ្ទៃពោះ)

- ពិគ្រោះពិភាក្សាយេនឌ័រ, ក្រោយរងនូវអំពើហិង្សាផ្លូវភេទនិងការរំលោភបំពាន (បញ្ជូនទៅករសេវាដែលពាក់ព័ន្ធ)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាមុននិងក្រោយពេលរំលូតកូននិងពន្យារកំណើតបន្ទាប់ពីរំលូតកូន (រួមជាមួយការបញ្ជូនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងនូវផលវិបាកប្រសិនបើចាំបាច់)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីអាហារូបត្ថម្ភ និងព្យាបាលភាពស្លេកស្លាំង
- ពិគ្រោះពិភាក្សាអំពីបញ្ហាគ្រឿងញៀននិងសុរា
- ពិគ្រោះពិភាក្សាពីការការពារជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេង (អាយុពី ៩-១៣ឆ្នាំ)
- ពិគ្រោះពិភាក្សាពីជំងឺមហារីកដោះ
- ពិគ្រោះពិភាក្សាសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។



## បន្តសួរសំណួរ

តើអ្នកមានចម្ងល់ទេ ហេតុអ្វីបានស្ត្រីធំឡើងមានឈាមរដូវរៀងរាល់ខែ? បុរសធំឡើងពេញវ័យមានចេញទឹកកាមនៅពេលយល់សប្តិ? ប្រដាប់បន្តពូជបុរស និងស្ត្រីមានអ្វីខ្លះ? និងប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្តេចនៅពេលពេញវ័យ? ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមានកូន (មានគភ៌)? ជាដើម



### ➢ បញ្ហាដែលយុវវ័យជួប

នៅពេលពេញវ័យ ប្រុស និងស្ត្រី មានការប្រែប្រួលរាងកាយ និងប្រដាប់បន្តពូជ មានឈាមរដូវចំពោះស្ត្រី មានបញ្ចេញទឹកកាមចំពោះបុរស មានចំណង់ផ្លូវភេទ មានទំនាក់ទំនងស្នេហា មានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ហើយក៏មានបញ្ហាទាក់ទងនឹងសុខភាពបន្តពូជ និងផ្លូវភេទផងដែរ ដូចជា មានផ្ទៃពោះ មានឆ្លងមេរោគតាមប្រដាប់បន្តពូជ ដូចជា ជម្ងឺកាមរោគរួមមាននោមខ្ទះ(បុរស) ធ្លាក់សតាមទ្វារមាស (ស្ត្រី) ឆ្លងមេរោគអេដស៍ មានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង មានផ្ទៃពោះមិនតាមប្រាថ្នា ការរំលោភបំពានរាងកាយនិងផ្លូវភេទ ការបង្ខំរួមភេទជាដើម។

### ➢ ប្រយោជន៍នៃការដឹងអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ និងបន្តពូជសម្រាប់យុវវ័យ

ការដែលយុវវ័យដឹង និងយល់ថា ហេតុអ្វីបានជាមានឈាមរដូវសម្រាប់ស្ត្រី ហេតុអ្វីបានជាមានទឹកកាមសម្រាប់បុរស យល់ដឹងថាហេតុអ្វីបានជាមានគភ៌ ជម្ងឺកាមរោគជាអ្វី មេរោគអេដស៍ និងជម្ងឺអេដស៍ជាអ្វី តើអ្វីដែលជាមធ្យោបាយការពារនិងពន្យារកំណើតបែបទំនើបមានអ្វីខ្លះ ការពារកុំឲ្យប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតស្ត្រីដែលបណ្តាលមកពីការរៀបការនិងមានគភ៌នៅវ័យក្មេងជាដើម ។ល។ វាអាចជួយឲ្យយុវវ័យទាំងបុរសនិងស្ត្រីមានការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវទាក់ទងនឹងសុខភាពបន្តពូជនិងផ្លូវភេទ ដូចជាការមានផ្ទៃពោះតាមប្រាថ្នា ការពារកុំឲ្យឆ្លងមេរោគអេដស៍ កុំប្រញាប់មានកូននៅវ័យក្មេងជាដើម មិនមានការបង្ខំរួមភេទ មិនមានការរំលោភបំពានរាងកាយនិងផ្លូវភេទ....។

### ៣. បម្រែបម្រួលជីវសាស្ត្ររាងកាយ ប្រដាប់បន្តពូជ និងការបន្តពូជ នៅវ័យជំទង់

#### ៣.១ បម្រែបម្រួលរាងកាយ និងវ័យជំទង់

រយៈពេល ២០នាទី

##### គោលបំណង

យុវវ័យយល់ និងអាចប្រាប់បានអំពីការបម្រែបម្រួលរាងកាយ និងវ័យជំទង់ (ស្រី និងប្រុស)។

##### សម្ភារសម្រាប់ការពិភាក្សា

- រូបភាពការប្រែប្រួលរាងកាយមើលពីខាងក្រៅ (ស្រី និងប្រុស)
- រូបភាពប្រដាប់បន្តពូជក្រៅ និងក្នុងខ្លួន និងការប្រែប្រួលនៅវ័យជំទង់ (ស្រី និងប្រុស)
- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗ សម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

##### វិធីសាស្ត្រសម្របសម្រួល

១ ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិតនិងឆ្លើយ

២ សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច

៣ ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម

##### ជំហានទី១

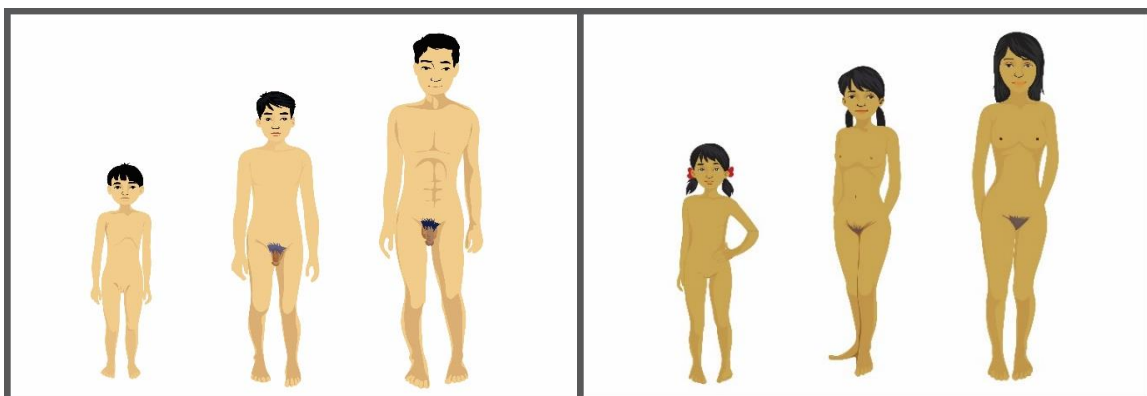
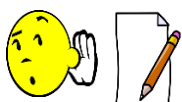
ផ្តល់សំណួរ សូមរៀបរាប់នូវការយល់ដឹងរបស់អ្នកដោយសរសេរ ឬនិយាយប្រាប់ ឲ្យទៅតំណាង ២ ទៅ ៣នាក់ក្នុងក្រុម ជាអ្នកនិយាយប្រាប់នូវចម្លើយក្រុម (បែងចែកប្រុស និងស្រី)។(រយៈពេល ៥នាទី)

- នៅពេលពេញវ័យ តើការប្រែប្រួលរាងកាយមើលពីខាងក្រៅសម្រាប់មនុស្សស្រី និងប្រុសមានអ្វីខ្លះ?
- តើប្រដាប់បន្តពូជស្រីនិងប្រុសមានអ្វីខ្លះ? នៅពេលពេញវ័យប្រដាប់បន្តពូជស្រី និងប្រុសមានប្រែប្រួលអ្វីខ្លះ?





អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់រូបភាពការប្រែប្រួលរាងកាយមើលពីខាងក្រៅ (ស្រីនិងប្រុស) និងប្រដាប់បន្តពូជក្រៅ និងក្នុងខ្លួន (ស្រី និងប្រុស) ដល់ក្រុមនីមួយៗដែលបានបែងចែកឲ្យ ពិនិត្យមើលម្តងទៀតទាក់ទងនឹងសំណួរខាងដើម ហើយអ្នកសម្របសម្រួលសួរបន្ថែម តើមានចំណុចផ្សេងទៀតដែលពុំបានដឹងហើយសរសេរ ក្រោយពីបានពិនិត្យមើលរូបភាពដែលចែកឲ្យ ប៉ុន្តែពុំចាំបាច់សរសេរបន្ថែមចូលទេ។ (រយៈពេល ៣នាទី)



## ជំហានទី២

សួរចម្លើយពីក្រុម និងកត់ត្រាចំណុចដែលបានឆ្លើយ ឬ អាចចងចាំអ្វីដែលបានជជែកក្នុងក្រុមក៏បានដែរ។ (រយៈពេល ៥នាទី)



## ជំហានទី៣

បញ្ជាក់ខ្លឹមសារមេរៀនបន្ថែមលើចម្លើយចូលរួមពីក្រុមដោយមានរូបភាពជំនួយក្រោយពីស្តាប់ចប់ការបកស្រាយរបស់ក្រុម។ (រយៈពេល ១២នាទី)  
ខ្លឹមសារមេរៀន (អ្នកសម្របសម្រួលអាន និងស្វែងយល់សម្រាប់ការពន្យល់ដល់ក្រុម)

ក្មេងប្រុស និងស្រី នៅពេលពេញវ័យ រាងកាយពួកគេបានបង្កើនការបញ្ចេញ បានអីម៉ូនដែលនាំឲ្យមានបម្រែបម្រួលរាងកាយមើលពីក្រៅរបស់ ស្រី និងប្រុស និង ការប្រែប្រួលសរីរាង្គបន្តពូជខាងក្រៅ និងក្នុងខ្លួនរបស់ស្រី និងប្រុស ព្រមទាំង អារម្មណ៍ផងដែរ។

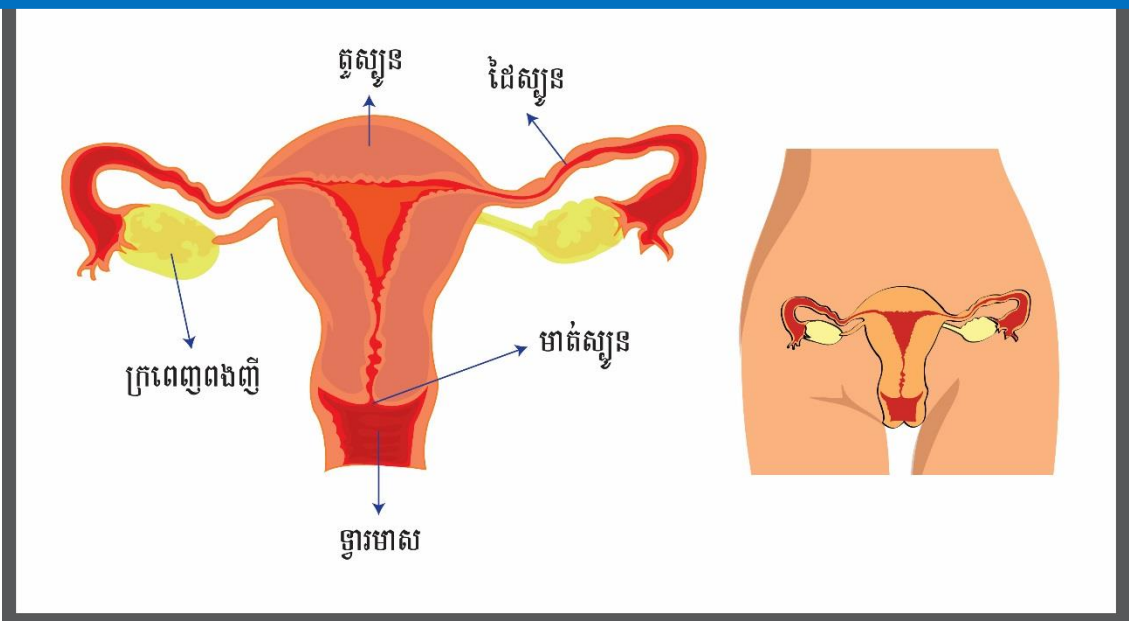
➢ ការប្រែប្រួលរាងកាយមើលពីខាងក្រៅ

**ស្រី** លូតកំពស់ សុដន់រីកធំ ត្រគាករីកសាយ ដុះរោមភ្លៀក និងជុំវិញប្រដាប់បន្ត ពូជ មានក្លិនខ្លួន បែកសម្លេង មានចេញមុនលើមុខ និងខ្នងជាដើម។

**ប្រុស** លូតកំពស់ រីកស្មា ដុះរោមភ្លៀក រោមដៃ រោមជើង និងជុំវិញប្រដាប់បន្ត ពូជ មានដុះពុកមាត់ និងពុកចង្ការ ក្លិនខ្លួន បែកសម្លេង មានចេញមុនលើមុខ និងខ្នង មានគ្រាប់ពោននៅក។

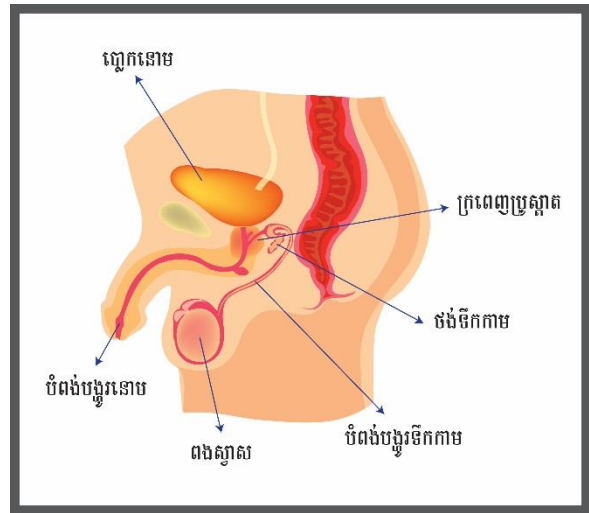
➢ ប្រដាប់បន្តពូជស្រ្តី និងការប្រែប្រួលសរីរាង្គបន្តពូជនៅពេលពេញវ័យ

- សរីរាង្គបន្តពូជស្រ្តីមាន៖ យោនី (ទ្វារមាស) ស្បូន ដៃស្បូន២ និងក្រពេញ អូវែរ ២ (កន្សោមពងញី) ដែលមានការលូតលាស់នៅពេលពេញវ័យ
- ក្រពេញអូវែរចាប់ផ្តើមបញ្ចេញមេជីវិតញី១ រៀងរាល់ ១ខែម្តង ដែលនៅពេល វាជួបជាមួយមេជីវិតឈ្មោលពីបុរសនៅក្រោយពេលរួមភេទ និងបង្កឲ្យមាន កូនបាន (មានផ្ទៃពោះ)
- នៅពេលមិនមានការបង្កំរំណើត ក៏ចាប់មានឆ្លាក់ឈាមរដូវរៀងរាល់ ១ខែ ម្តង។



- ប្រដាប់បន្តពូជបុរស និងការប្រែប្រួលសរីរាង្គបន្តពូជនៅពេលពេញវ័យ

សរីរាង្គបន្តពូជមាន លិង្គ ពងស្វាស២ ក្រពេញប្រូស្តាត បំពង់បង្ហូរទឹកកាម ដែលភ្ជាប់ពងស្វាសទាំង២ មកថង់ទឹកកាម ក្រពេញប្រូស្តាត និងបង្ហូរនោមដែលលូតលាស់នៅពេលពេញវ័យ។ នៅពេលពេញវ័យពងស្វាសផលិតមេជីវិតឈ្មោល និងទឹកកាម ហើយមេជីវិតឈ្មោលត្រូវបាននាំមកផ្ទុកនៅក្នុងថង់ទឹកកាម និងបញ្ចេញមកក្រៅតាមបង្ហូរនោម (ពេលចាញ់បោកយល់សប្តិ និងនៅពេលរួមភេទ)



### ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍នៅពេលពេញវ័យ

- មានអារម្មណ៍រំភើបនៅពេលប៉ះត្រង់ប្រដាប់ភេទ
- មានអារម្មណ៍ឯកោ
- ចង់អោយគេសរសើរ និងទទួលបានការចាប់អារម្មណ៍ពីអ្នកដទៃ
- មាន៖ និងចូលចិត្តប្រឡងប្រជែង
- ចូលចិត្តតុបតែងខ្លួន
- ចាប់ផ្តើមស្តាប់មិត្តភក្តិជាងឪពុកម្តាយ
- មានភាពអៀនច្រើន ជាពិសេសក្មេងស្រី
- ចូលចិត្តភាពឯករាជ្យ
- នេវនាវ ឆាប់ខឹង
- ចូលចិត្តសប្បាយ និងចង់ធ្វើអ្វីដែលថ្មីៗ

## ៣.២ ការមានឈាមរដូវចំពោះស្ត្រី

### រយៈពេល ១៥នាទី

#### គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ ហើយអាចប្រាប់បានអំពីការមានឈាមរដូវ និងវដ្តនៃឈាមរដូវរបស់ស្ត្រី
- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ និងអាចប្រាប់បានអាការៈដែលកើតមាននៅពេលមានឈាមរដូវប្រចាំខែរបស់ស្ត្រី។

#### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

- រូបភាពដំណើរឲ្យមានឈាមរដូវសម្រាប់ស្ត្រី
- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

#### វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា

១ ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ

២ សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច

៣ ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម



#### សំណួរ

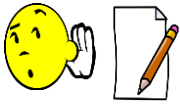
អ្នកសម្របសម្រួល សរសេរសំណួរ ឬអានសំណួរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងតូចសម្រាប់ក្រុមពិភាក្សា ឬសួរសំណួរតែម្តង សូមឲ្យរៀបរាប់នូវការយល់ដឹងរបស់អ្នក ដោយសរសេរ ឬឆ្លើយប្រាប់ ហើយឲ្យតំណាង ១នាក់ ជាអ្នកនិយាយប្រាប់នូវចម្លើយក្រុម (រយៈពេល ៥នាទី)

(១) តើស្ត្រីមានឈាមរដូវដំបូងជាសញ្ញាបញ្ជាក់អ្វី?

(២) តើឈាមរដូវរបស់ស្ត្រីមាន រយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?

(៣) តើចន្លោះពីការមានឈាមរដូវ ១ ទៅការមានឈាមរដូវ ១ទៀត មានរយៈពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ?

(៤) តើមានអាការៈអ្វីខ្លះនៅពេលមានឈាមរដូវ ?



ក្រោយស្តាប់ចម្លើយក្រុម ឬ ពិនិត្យមើលចម្លើយក្រុម ក្នុងករណីដែលមានការរារាំង ក្នុងការផ្តល់ចម្លើយតាមក្រុមឲ្យអ្នកផ្សេងទៀតស្តាប់ អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើការពន្យល់ ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន។ (រយៈពេល១០នាទី)



ខ្លឹមសារមេរៀន (អ្នកសម្របសម្រួលអាន និងស្វែងយល់សម្រាប់ការពន្យល់ដល់ ក្រុម)ក្រោយពីស្តាប់ចប់ការបកស្រាយរបស់ក្រុម។

- ឈាមរដូវគឺជាការរលកស្រទាប់ស្តើងខាងក្នុងស្បូន ឈាមឡើងជាមួយឈាម ចេញមកខាងក្រៅតាមទ្វារមាសស្រ្តី ដែលបណ្តាលមកពីការប្រែប្រួលអ័រម៉ូន ដែលកើតឡើងជាទៀងទាត់ ១ខែ ម្តង ចំពោះស្រ្តីដែលនៅក្នុងវ័យបន្តពូជ (ពី ១៥ ដល់ ៤៤ឆ្នាំ)
- ការមានឈាមរដូវបញ្ជាក់ពីលក្ខណៈធម្មជាតិ របស់ស្រ្តីពេលពេញវ័យ (ចាប់ផ្តើម មានចន្លោះពី ៩ឆ្នាំ ដល់ ១៧ឆ្នាំ) ដែលទម្លាប់ហៅថាគ្រប់ការ
- រយៈពេលមានឈាមរដូវនីមួយៗ មានរយៈពេលពី ៣ ទៅ ៧ថ្ងៃ តាមស្រ្តីនីមួយៗ
- រយៈពេលចន្លោះពីពេលមានឈាមរដូវ១ ដល់ពេលមានឈាមរដូវ១ ទៀត មាន រយៈពេលចន្លោះពី ២១ ទៅ ៣៥ថ្ងៃ
- អាការៈដែលកើតមាននៅពេលមានឈាមរដូវមាន ដូចជា ឈឺក្បាល ឈឺពោះ មានអារម្មណ៍ម្តងទៀត និងឈឺដោះ មូលហេតុដោយសារការកម្រិតនៃស្បូននៅ ពេលមានឈាមរដូវ។
- នៅពេលមិនមានការបង្កកំណើតតាមរយៈនៃការជួបគ្នារវាងមេជីវិតញីនិងមេ ជីវិតឈ្មោល អ័រម៉ូនសម្រាប់ការលូតលាស់ក្រពេញដៃស្បូន សាច់ស្បូនក៏ចាប់ ធ្លាក់ចុះ រួមបង្កមានការមានឈាមរដូវនៃខែនីមួយៗ



### ៣.៣ ការបន្តពូជ

រយៈពេល ២០នាទី

#### គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ហើយអាចប្រាប់បានអំពីដំណើរការបន្តពូជ បង្កកំណើត និងការមានផ្ទៃពោះ
- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ហើយអាចប្រាប់បានអំពីសញ្ញាដែលសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះ
- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ហើយអាចប្រាប់បានអំពីអត្ថន័យនៃការមានផ្ទៃពោះមិនតាមប្រាថ្នា។

#### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

- រូបភាពដំណើរឲ្យមានការបន្តពូជ និងមានផ្ទៃពោះ
- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗ សម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- បិទ ឬខ្មៅដៃ។

#### វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា

១ ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ

២ សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច

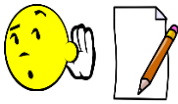
៣ ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម



#### សំណួរ

អ្នកសម្របសម្រួលសរសេរសំណួរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងតូចសម្រាប់ក្រុមពិភាក្សា ឬសួរសំណួរផ្ទាល់តែម្តង សូមឲ្យរៀបរាប់នូវការយល់ដឹងរបស់អ្នក ដោយសរសេរ ហើយឲ្យតំណាង ១ ទៅ ២នាក់ ជាអ្នកនិយាយប្រាប់នូវចម្លើយក្រុម។ (រយៈពេល ៥នាទី)

- (១) ចូររៀបរាប់អំពីដំណើរការបន្តពូជយ៉ាងដូចម្តេចដែលនាំឲ្យមានកូន (មានផ្ទៃពោះ)
- (២) តើយើងអាចដឹងបាន ឬសង្ស័យថាមានផ្ទៃពោះដោយសារអ្វី?
- (៣) តើអ្វីដែលបញ្ជាក់ថាមានផ្ទៃពោះមិនតាមប្រាថ្នា?



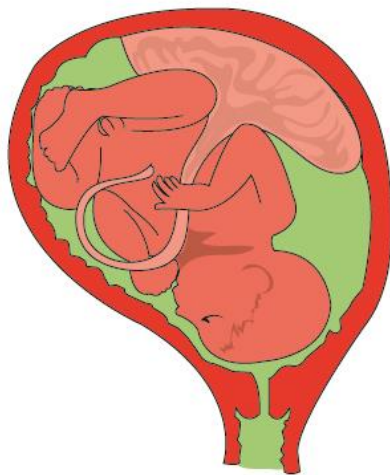
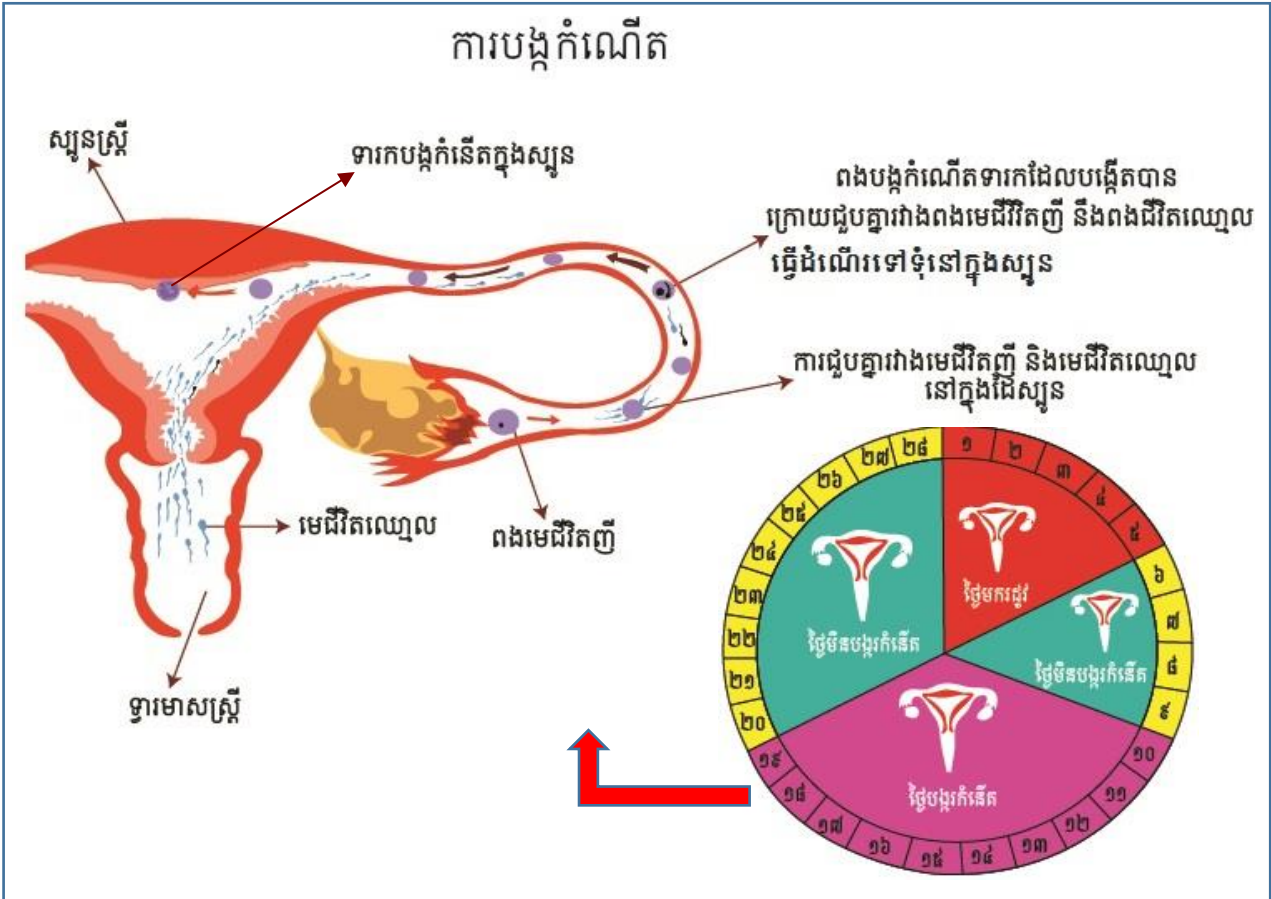
ក្រោយស្តាប់ចម្លើយក្រុម ឬពិនិត្យមើលចម្លើយក្រុមក្នុងករណីដែលមានការរារាំង ក្នុងការផ្តល់ចម្លើយតាមក្រុមឲ្យអ្នកផ្សេងទៀតស្តាប់ អ្នកសម្របសម្រួលធ្វើការពន្យល់ ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន។ (រយៈពេល ១៥នាទី)



ខ្លឹមសារមេរៀន (អ្នកសម្របសម្រួលអាន និងស្វែងយល់សម្រាប់ការពន្យល់ដល់ ក្រុម) ក្រោយពីស្តាប់ចប់ការបកស្រាយរបស់ក្រុម។

- ការមានកូនគឺកើតមានឡើងដោយសារការជួបគ្នារវាងមេជីវិតញី (កើតចេញពី ក្រពេញអូររបស់ស្រី) ជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោលដែលមានក្នុងទឹកកាមបុរស (កើតចេញពីពងស្វាសបុរស) នៅពេលមានការរួមភេទដែលហៅថាការមានផ្ទៃ ពោះ។ ការជួបគ្នារវាងមេជីវិតញីជាមួយនឹងមេជីវិតឈ្មោលប្រព្រឹត្តិទៅនៅក្នុងដៃ ស្បូនបង្កើតបានជាពងបង្កកំណើត រួចពងបង្កកំណើតរំកិលធ្លាក់ចុះមកក្នុងទុំនិង ស្បូន រីកចម្រើនជាទារកដែលនឹងស្ថិតនៅក្នុងស្បូនម្តាយរយៈពេល ៩ខែ ១០ថ្ងៃ បន្ទាប់មកទារកនឹងសម្រាលតាមទ្វារមាសម្តាយ។
- សភាពដែលនាំឲ្យមានការសង្ស័យ ឬ ដឹងថាមានផ្ទៃពោះ គឺបាត់មិនមានឈាម រ ដូរបន្ទាប់ពីមានឈាមរដូវក្នុងខែមុន ដែលក្នុងចន្លោះពេលនោះមានការរួមភេទ។ ក្នុងករណីបាត់មិនមានឈាមរដូវត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីបញ្ជាក់ថាមានផ្ទៃ ពោះឬអត់តាមរយៈការពិនិត្យ ទឹកនោម និងទទួលព័ត៌មានបន្ថែម។
- ការមានផ្ទៃពោះមិនតាមប្រាថ្នាគឺការមានកូនដោយចៃដន្យ និងមិនទាន់ចង់បាន កូននៅឡើយក្រោយមានការរួមភេទ
- ការរួមភេទតែ ១ដង ក៏អាចមានកូនដែរព្រោះថា មេជីវិតឈ្មោលអាចជួប ជាមួយពងមេជីវិតញីដែលបញ្ចេញពីក្រពេញអូរ (បញ្ចេញពងមេជីវិតតែ ១ក្នុង ១ខែ) ចូលក្នុងដៃស្បូនក្នុងកំឡុងពេលណាមួយ ដែលមានការរួមភេទចន្លោះ អាទិត្យទី ២ និង ទី៣ នៃខែ (ឬរាប់ចាប់ពីថ្ងៃទី ១០ ដល់ ថ្ងៃទី២០ ក្រោយថ្ងៃដែល មានមកឈាមរដូវ) នៅចន្លោះពេលមានឈាមរដូវនីមួយៗ។





ទារកធំលូតលាស់ក្នុងស្បូនម្តាយ  
រយៈពេល ៩ខែ ១០ថ្ងៃ និងសម្រាលកូន



ទារកកើតពីម្តាយ

### ៣.៤ ផលវិបាកសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីចំពោះការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង នៅអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ

រយៈពេល ២០ នាទី

#### គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ហើយអាចប្រាប់បានអំពីផលវិបាកសុខភាពសម្រាប់ម្តាយ និងកូនចំពោះការមានផ្ទៃពោះវ័យក្មេង អាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ
- អ្នកចូលរួមនឹងយល់ហើយអាចប្រាប់បានអំពីផលវិបាកផ្សេងទៀតៗទាក់ទងនឹងការសិក្សា ការចិញ្ចឹមជីវិតរបស់ស្ត្រីវ័យក្មេងមានគភ៌។

#### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

#### វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា

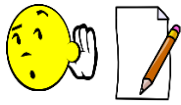
១. ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ
២. សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច
៣. ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម។



#### សំណួរ

អ្នកសម្របសម្រួលសរសេរសំណួរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងតូច ឬសួរសំណួរតែម្តងសូមឲ្យ រៀបរាប់នូវការយល់ដឹងរបស់អ្នក ដោយសរសេរ ហើយឲ្យតំណាង ១ ទៅ ២នាក់ជាអ្នកនិយាយប្រាប់នូវចម្លើយក្រុម។ (រយៈពេល ៥នាទី)

- (១) តើការនិយាយថាមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង នៅអាយុត្រឹមណា?
- (២) តើផលវិបាក និងគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពចំពោះម្តាយ និងកូនមានអ្វីខ្លះចំពោះការមានផ្ទៃពោះនៅវ័យក្មេង?
- (៣) ហើយតើមានផលវិបាកអ្វីផ្សេងទៀតទេក្រៅពីប៉ះពាល់ដល់សុខភាព?



ក្រោយស្តាប់ចម្លើយ ក្រុមអ្នកសម្របសម្រួល ធ្វើការពន្យល់ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន។ (រយៈពេល ១០នាទី)



ខ្លឹមសារមេរៀន (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលអាន និងស្វែងយល់សម្រាប់ការពន្យល់ដល់ក្រុម) ក្រោយពីស្តាប់ចប់ការបកស្រាយរបស់ក្រុម។

- ការមានផ្ទៃពោះនៅអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ ហៅថាមានផ្ទៃពោះក្នុងវ័យក្មេង
- ផលវិបាកសុខភាពចំពោះការមានផ្ទៃពោះនៅអាយុក្រោម ១៨ឆ្នាំ
  - (១) សម្រាប់ម្តាយ រួមមាន៖ ប្រឈមនឹងការបាត់បង់ជីវិតខ្ពស់នៅពេលសម្រាល ដោយសារកូនកើតពុំរួចបណ្តាលមកពីឆ្អឹងត្រជាក់ម្តាយមិនទាន់លូតលាស់ពេញលេញ នៅក្នុងពេលពេញវ័យ មានរបួសរហែកស្បូនដែលនាំឲ្យមានការហូរឈាមខ្លាំងជាដើម...
  - (២) សម្រាប់កូន កូនស្លាប់ដោយកើតមិនរួច ទារកកើតមិនគ្រប់ខែ និងមានទម្ងន់មិនគ្រប់តិចជាង ២គីឡូក្រាមកន្លះដែលបញ្ជាក់ថាកូនមិនលូតលាស់ល្អកម្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ
- ផលលំបាកផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹងការអភិវឌ្ឍ និងជីវភាពរស់នៅ ដូចជា៖ ស្ត្រីបាត់ឱកាសរៀនសូត្របានខ្ពស់ និងរៀនជំនាញ មិនទាន់មានលក្ខណៈរឹងមាំជីវភាពសម្រាប់ការចិញ្ចឹមកូនបានល្អដោយសារតែមិនទាន់មានជំនាញ និងចំណេះដឹងក្នុងការប្រកបរបររកស៊ី និងមានការងារធ្វើនៅឡើយ។

### ៣.៥ វិធីការការពារមានផ្ទៃពោះមិនតាមប្រាថ្នា និងការមានផ្ទៃពោះក្នុងវ័យក្មេង

រយៈពេល ២៥ នាទី

គោលបំណង

- យុវវ័យយល់ដឹង និងអាចប្រាប់បានអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើប
- យុវវ័យយល់ដឹង និងអាចប្រាប់បានពីការជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបបានសមស្រប
- យុវវ័យនឹងយល់ដឹងអំពីព័ត៌មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់
- យុវវ័យនឹងយល់ដឹងផងដែរអំពីសេវា ដែលអាចទទួលបានមធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតទំនើប
- យល់អំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងការឆ្លងមេរោគកាមរោគ និងអេដស៍។

#### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- រូបភាពស្ត្រីអំពីមធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតទំនើប រូបភាពមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទាំង៧ ដែលដាក់បញ្ចូលតែរូប ១ផ្ទាំង (ចំនួន២)
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

#### វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា

១ ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ

២ សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច

៣ ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម។



#### សំណួរ

សូមរៀបរាប់នូវការយល់ដឹងរបស់អ្នកដោយសរសេរ ឬនិយាយប្រាប់ ហើយឲ្យតំណាង ១ ទៅ ២ នាក់ ជាអ្នកនិយាយប្រាប់នូវចម្លើយក្រុម។ (រយៈពេល ៥ នាទី)

- (១) តើមធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតទំនើបដែលអ្នកបានដឹងមានអ្វីខ្លះ?
- (២) តើមធ្យោបាយការពារ និងពន្យារកំណើតទំនើបណាដែលសមស្របសម្រាប់យុវវ័យ?



ក្រោយស្តាប់ចម្លើយ ក្រុមអ្នកសម្របសម្រួល ធ្វើការពន្យល់ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារ មេរៀន ដោយបង្ហាញរូបភាពនីមួយៗ ដល់អ្នកចូលរួម។ (រយៈពេល ១៥នាទី)



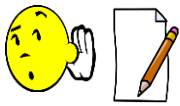
- គោលបំណងនៃមធ្យោបាយការពារ និងពន្យារកំណើតទំនើប គឺការការពារមិនឲ្យ មានការជួបរវាងមេជីវិតឈ្មោល (បុរស) និងពងមេជីវិតញី (ស្រី) ដែលបង្កឲ្យ មានកូនបាន ក្រោយពីមានការរួមភេទ
- មធ្យោបាយការពារ និងពន្យារកំណើតទំនើប រួមមាន៖
  1. ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្រ្តី (សមស្របសម្រាប់យុវវ័យ)
  2. កងដាក់ក្នុងស្បូន(ស្រ្តី)
  3. កងដាក់ក្រោមស្បែក (ស្រ្តី)
  4. ថ្នាំលេប (ស្រ្តី) (សមស្របសម្រាប់យុវវ័យ)
  5. ថ្នាំចាក់ (ស្រ្តី) (សមស្របសម្រាប់យុវវ័យ)
  6. ការចងដៃស្បូន (ស្រ្តី)
  7. ការចោះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល (បុរស)។



## សំណួរ

អ្នកសម្របសម្រួល បន្តសរសេរសំណួរនៅលើក្រដាសផ្ទាំងតូចសម្រាប់ក្រុម ពិភាក្សា ឬសួរសំណួរតែម្តងទៅក្រុមទាំងមូល។ (៣នាទី)

- (៤) តើអ្នកធ្លាប់ឮអំពីមធ្យោបាយកំណើតបន្ទាន់ដែរឬទេ (មានប៉ុន្មាននាក់ក្នុងក្រុម)?
- (៥) តើមធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតទំនើប ទាំងអស់អាចការពារការឆ្លងជម្ងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍ដែរឬទេ?



ក្រោយស្តាប់ចម្លើយ ក្រុមអ្នកសម្របសម្រួល ធ្វើការពន្យល់ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន ដោយបង្ហាញរូបភាពនីមួយៗដល់អ្នកចូលរួម។ (រយៈពេល ៧នាទី)

- មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់
  - សម្រាប់ក្នុងករណីដែលគូស្នេហ៍មិនបានប្រើមធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតណាមួយនៅឡើយ ឬ នៅពេលស្រ្តីត្រូវបានបង្ខំរួមភេទ
  - មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងកំឡុងពេល ៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីរួមភេទដែលមិនបានការពារដោយប្រើមធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើត វាមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមុនរយៈពេល ៥ថ្ងៃ
  - ជាប្រភេទថ្នាំលេបដែលអាចរកបាននៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងឱសថស្ថាន
  - មធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតបន្ទាន់មិនមែនជាមធ្យោបាយរំលូតឡើយ និងមិនអាចបញ្ចប់គភ៌ដែលមានការវិវត្តន៍ទេ។
- ក្នុងករណីដែលមានគភ៌ ហើយមិនចង់បានកូន ត្រូវទៅពិគ្រោះយោបល់ និងទទួលការរំលូតកូនដោយសុវត្ថិភាពដែលមាននៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលមានបុគ្គលិកជំនាញ
- មានតែស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រ្តីប៉ុណ្ណោះ ដែលបង្ការការឆ្លងជម្ងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍ សម្រាប់មធ្យោបាយការពារកំណើត និងពន្យារកំណើតទំនើប ដទៃទៀតមិនអាចបង្ការការឆ្លងជម្ងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍បានទេ។

## ៤. ការបង្កើតតាមផ្លូវបន្តបន្ទាប់ មេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍

### ៤.១ ជំងឺកាមរោគ

រយៈពេល ១៥នាទី

#### គោលបំណង

- យុវវ័យអាចរៀបរាប់បាននូវនិយមន័យ រោគសញ្ញាទាក់ទងនឹងប្រភេទជំងឺកាមរោគ យ៉ាងតិច២
- យុវវ័យយល់ដឹង និងប្រាប់បានអំពីការឆ្លងចំនួន២ ការបង្ការការឆ្លងមេរោគជំងឺកាមរោគចំនួន២
- យុវវ័យយល់ដឹង និងអាចប្រាប់បានអំពីកន្លែងដែលទទួលព័ត៌មាន និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ។

#### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- ផ្ទាំងរូបភាពតូចបង្ហាញអំពីជំងឺកាមរោគ រូបភាពមានរូបជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

#### វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា

១ ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ

២ សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច

៣ ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម។

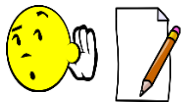
សំណួរ



- (១) តើជំងឺកាមរោគជាអ្វី តើមានរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះតាមដែលអ្នកបានដឹង?
- (២) តើជំងឺកាមរោគឆ្លងតាមណាខ្លះ?
- (៣) អាចបង្ការបានតាមវិធីណាខ្លះ?



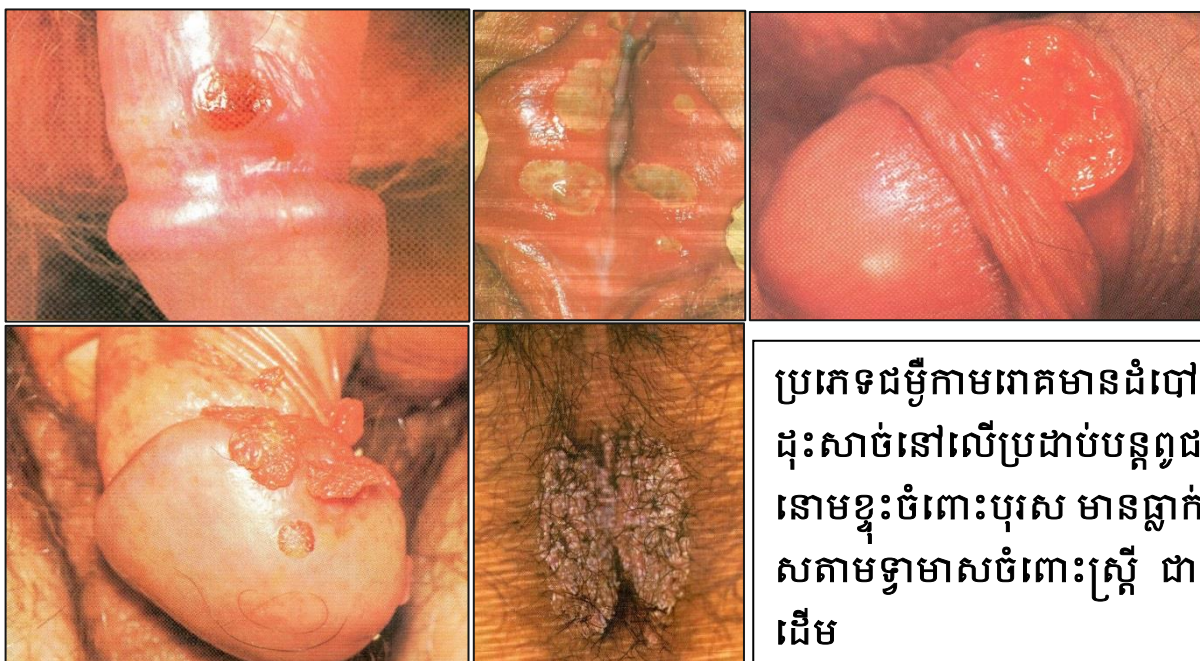
អ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់សំណួរទៅក្រុម ឬសួរសំណួរតែម្តង អោយក្រុមតូចបាន គិត និងសរសេរចូលក្រដាសផ្ទាំងតូចតាមសំណួរនីមួយៗ ឬឆ្លើយប្រាប់ឲ្យតំណាង ១នាក់ ជាអ្នកនិយាយប្រាប់នូវចម្លើយក្រុម។ (រយៈពេល ៥នាទី)



ក្រោយស្តាប់ចម្លើយរបស់ក្រុម អ្នកសម្របសម្រួលចាប់ផ្តើមពន្យល់ជាមួយការ បង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពអំពីជម្ងឺកាមរោគទៅតាមសំណួរដែលបានចោតសួរទៅក្រុម ដោយ ផ្អែកលើ ខ្លឹមសារមេរៀនរយៈពេល ១០នាទី។



ខ្លឹមសារមេរៀន (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលអាន និងស្វែងយល់សម្រាប់ការ ពន្យល់ដល់ក្រុម) ក្រោយពីស្តាប់ចប់ការបកស្រាយរបស់ក្រុម។



ប្រភេទជម្ងឺកាមរោគមានដំបៅ ដុះសាច់នៅលើប្រដាប់បន្តពូជ នោមខ្ទះចំពោះបុរស មានធ្លាក់ សតាមទ្វារមានចំពោះស្ត្រី ជា ដើម



- ជម្ងឺកាមរោគជាជម្ងឺឆ្លង បង្កដោយមេរោគមាន៖បាក់តេរី និងវីរុស ដែលបានប៉ះពាល់ដល់សរីរាង្គបន្តពូជ (បុរស និងស្រ្តី) និងបង្ករមានរោគសញ្ញានានាកើតមានជាពិសេសនៅនិងប្រដាប់បន្តពូជបុរសនិងស្រ្តី
- រោគសញ្ញាកើតមានជាពិសេសនៅនិងប្រដាប់បន្តពូជបុរសនិងស្រ្តីមាន៖
  1. ពងទឹក ឬ ដំបៅនៅលើប្រដាប់បន្តពូជស្រី និងប្រុស
  2. មានធ្លាក់សមានពណ៌លឿង ឬ បៃតងតាមទ្វារមាសហើយមានក្លិនមិនល្អសម្រាប់ស្រ្តី
  3. មានហូរខ្ទុះតាមបង្ហូរនោមសំរាប់បុរស
  4. មានដុះសាច់ដូចសំរមាន់នៅលើប្រដាប់ភេទបុរស និងស្រ្តី
  5. នោមទាស់ ក្រហាយ និងឈឺចាប់ក្នុងបង្ហូរនោម និងទ្វារមាស

- ជម្ងឺកាមរោគឆ្លងតាម (១) ការរួមភេទ ដែលដៃគូស្នេហាម្នាក់ ឬ ទាំង ២ នាក់កំពុងមានជម្ងឺកាមរោគហើយពុំបានអនុវត្តការការពារណាមួយ ជាពិសេសប្រើស្រោមអនាម័យ (២) ឆ្លងពីម្តាយដែលមានជម្ងឺកាមរោគទៅកូនក្នុងផ្ទៃនៅពេលមានគភ៌ និងពេលសម្រាលកូន (៣) ការប៉ះពាល់ឈាមមនុស្សដែលមានមេរោគជម្ងឺកាមរោគ (ម្តុល សីរ៉ាំង របស់មុតស្រួច) រួមគ្នា
- ការបង្ការជម្ងឺកាមរោគមាន៖
  - កុំឆាប់ប្រឡូកនឹងការរួមភេទ
  - ស្មោះត្រង់មួយទល់និងមួយ
  - ប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូខាងក្រៅ
  - ចៀសវាងការប្រើម្តុល សីរ៉ាំង របស់មុតស្រួច រួមគ្នាដែលប្រឡាក់ឈាម ទឹករងៃដែលមិនដឹងស្ថានភាពឈាម ឬ ទឹករងៃនោះថាមានមេរោគដែរឬអត់។
- ចង់ដឹងអំពីព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជម្ងឺកាមរោគ ចង់ទទួលប្រឹក្សា ធ្វើតេស្តឈាមបញ្ជាក់ ទទួលការព្យាបាលដោយរក្សាការសម្ងាត់ យុវវ័យអាចទៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក និងគ្លីនិក របស់អង្គការដែលនៅជិតកន្លែងអ្នករស់នៅ ធ្វើការ និងប្រកបរបររកស៊ី។
- មានជម្ងឺកាមរោគកាន់តែបង្កឱកាសឲ្យចម្លងមេរោគអេដស៍ខ្ពស់ជាងគេ។

## ៤.២ មេរោគអេដស៍ និងជម្ងឺអេដស៍

រយៈពេល ៤០ នាទី

### គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមយល់ និងអាចប្រាប់បានអំពីន័យមេរោគអេដស៍ និងជម្ងឺអេដស៍
- អ្នកចូលរួមយល់ យល់ និងអាចប្រាប់បានអំពីការចម្លងមេរោគអេដស៍ចំនួន២ និងការបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ចំនួន២
- អាចប្រាប់បានអំពីសេវាសុខភាពណាខ្លះដែលត្រូវទៅ ក្នុងករណីសង្ស័យការឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬសម្រេចចិត្តរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាដើម។

### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- ផ្ទាំងរូបភាពតូច (ការចម្លងមេរោគអេដស៍ និងការបង្ការការឆ្លង)
- វត្ថុសម្រាប់តាងជាឧទាហរណ៍សម្រាប់ការពិភាក្សា (តាមតំបន់រស់នៅ)
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

### វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា

១ ផ្តល់សំណួរដល់ក្រុមតូចដើម្បីគិត និងឆ្លើយ

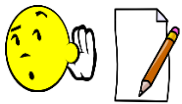
២ សួររកចម្លើយពីក្រុមតូច

៣ ផ្តល់ការពន្យល់ទាក់ទងនឹងខ្លឹមសារនៃមេរៀន ដោយមានរូបភាពពន្យល់អម។



### សំណួរសម្រាប់ពិភាក្សា

- (១) ចូរនិយាយប្រាប់អំពីន័យមេរោគអេដស៍ និងជម្ងឺអេដស៍?
- (២) តើមេរោគអេដស៍ឆ្លងតាមណាខ្លះពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត?
- (៣) តើយើងអាចបង្ការការឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមវិធីណាខ្លះ?
- (៤) បើសង្ស័យថាអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?



ក្រោយស្តាប់ចម្លើយរបស់ក្រុម អ្នកសម្របសម្រួលចាប់ផ្តើមពន្យល់ជាមួយការបង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពអំពីមេរោគអេដស៍ និងជម្ងឺអេដស៍ ទៅតាមសំណួរដែលបានចោតសួរទៅក្រុមដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀន (រយៈពេល ១០នាទី)។



ខ្លឹមសារមេរៀន (សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលអាន និងស្វែងយល់សម្រាប់ការពន្យល់ដល់ក្រុម) ក្រោយពីស្តាប់ចប់ការបកស្រាយរបស់ក្រុម។

- មេរោគអេដស៍ ជាពូកមេរោគប្រភេទវីរុសដែលឆ្លងចូលមកក្នុងខ្លួនមនុស្ស ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយក្នុងការទប់ទល់នៃការជ្រៀតចូលនៃមេរោគផ្សេងៗទៀតដែលមិនមែនជាមេរោគអេដស៍មកក្នុងខ្លួនមនុស្ស។
- ជម្ងឺអេដស៍ ជាប្រជុំជម្ងឺបង្កដោយមេរោគផ្សេងៗក្រោយពេលមេរោគអេដស៍ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយក្នុងការទប់ទល់នៃការជ្រៀតចូលនៃមេរោគនានាទាំងនោះ ជម្ងឺអេដស៍ស្តែងចេញមានជាភាគសញ្ញាជម្ងឺនានាដូចជា ៖ របេងស្ងួត រាគរុំវី ជំងឺស្បែក រលាកស្រោមខួរក្បាលជាដើមដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកឈឺស្លាប់
- មេរោគអេដស៍ឆ្លងតាម៖ (១) ការរួមភេទជាមួយដៃគូស្នេហ៍ដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដោយពុំបានប្រើស្រោមអនាម័យ ឬ ប្រើស្រោមអនាម័យដែលតែប្រើមិនបានត្រឹមត្រូវបណ្តាលឲ្យជាប់រំហែក ឬរហូតស្រោមអនាម័យជាដើម (២) ការប៉ះពាល់ឈាម ទឹករងៃ របស់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ តាមរយៈការប្រើរបស់មុតស្រូចរួមគ្នា (ម្តុល ស៊ីរ៉ាំង កាំបិតកោរ ជាដើម) (៣) ការចាក់បញ្ចូលឈាមដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ហើយពុំបានពិនិត្យបញ្ជាក់រកមេរោគអេដស៍ (៤) ឆ្លងពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទៅកូន នៅពេលមានគភ៌ ពេលសម្រាល និងពេលបំបៅដោះដែលកូនមួយចំនួននឹងឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍។

- មេរោគអេដស៍ អាចបង្ការបានតាម
  - កុំឆាប់ប្រឡូកនឹងការរួមភេទ
  - ស្មោះត្រង់មួយទល់នឹងមួយរវាងដៃគូរួមភេទ
  - ប្រើស្រោមអនាម័យឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងគ្រប់ពេលរួមភេទជាមួយដៃគូខាងក្រៅនិងប្រើឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
  - ចៀសវាងការប្រើម្ជុល សីរ៉ាំង របស់មុតស្រួចរួមគ្នាដែលប្រឡាក់ឈាម ទឹករងៃដែលពុំដឹងស្ថានភាពមេរោគអេដស៍
  - បញ្ចូលឈាមដែលមានការពិនិត្យរកមេរោគអេដស៍ត្រឹមត្រូវ។
- របៀបផ្សេងៗ ដែលពុំឆ្លងមេរោគអេដស៍មានន័យថាពុំបានប៉ះពាល់ ឬ ប្រឡាក់ឈាម ទឹករងៃ និងទឹករំអិលនៅប្រដាប់បន្តពូជ (ស្រីនិងបុរស) ដូចជា៖
  - ប្រើបន្ទប់ទឹក និងបង្គន់រួមគ្នា
  - ចាប់ដៃគ្នា អាបគ្នា ជាដើម។
  - និយាយជាមួយគ្នា





បន្ទាប់មកទៀត អ្នកសម្របសម្រួលលេងល្បែងមួយជាមួយអ្នកចូលរួមដែលមានជំហានដូចតទៅ (១) រកមើលវត្ថុសម្រាប់តាងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ និងមិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដូចជា ត្របែក (មិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍) និងម្ជូស (មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍) តាមចំនួនអ្នកចូលរួមជាក់ក្នុងថង់ពណ៌ខ្មៅ (២) រួចឲ្យអ្នកចូលរួមលូកចាប់យក ១ ដោយពុំឲ្យមើលខាងក្នុងថង់ទេ និងពុំឲ្យអ្នកផ្សេងដឹងផងដែរ។ (៣) បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលឲ្យអ្នកចូលរួមទាយដៃគូជិតគ្នាថាចាប់បានអ្វី រួចបង្ហាញវត្ថុសម្រាប់តាងដែលបានចាប់ពីក្នុងថង់ ផ្លែម្ជូស ឬ ត្របែកទៅវិញទៅមក (៤) រួចហើយអ្នកសម្របសម្រួលប្រាប់ពីន័យនៃវត្ថុសម្រាប់តាង ត្របែក (មិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍) និងម្ជូស (មានផ្ទុកមេរោគអេដស៍) (៥) ហើយសួរសំណួរ



តើបើមើលពីខាងក្រៅមនុស្សម្នាក់ យើងអាចដឹង ឬសន្មតថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែរឬទេ? ស្តាប់ចម្លើយ និងបកស្រាយពន្យល់

បើមើលពីខាងក្រៅ យើងមិនអាចទាយបានថា នណាម្នាក់មាន ឬ មិនមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ លុះត្រាតែគេប្រាប់យើង ទើបយើងបានដឹងថាមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ឬ អត់មាន។ ដើម្បីដឹងបានថាមាន ឬ អត់ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើតេស្តឈាមរកបញ្ជាក់ការឆ្លងមេរោគអេដស៍ជាមុនសិន។



និងបន្តសំណួរថា តើបើសង្ស័យថាឆ្លងមេរោគអេដស៍ យើងត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យបានច្បាស់? អ្នកសម្របសម្រួលស្តាប់ចម្លើយ និងបកស្រាយប្រាប់អ្នកចូលរួម

នៅពេលសង្ស័យថាមានឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬ ចង់បញ្ជាក់ស្ថានភាពមេរោគអេដស៍ ក្នុងខ្លួនយើងនៅមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ យើងត្រូវទៅមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីទទួលប្រឹក្សាអំពីមេរោគអេដស៍ និងបានទទួលធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគអេដស៍ដោយស្ម័គ្រចិត្ត និងមានការលាក់ការសម្ងាត់ និងទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ជាពិសេសក្នុងករណីឆ្លងមេរោគអេដស៍សម្រាប់ថែទាំនិងទទួលថ្នាំប្រឆាំងនឹងមេរោគអេដស៍ ព្រមទាំងប្រើប្រាស់សេវាបង្ការការចម្លងមេរោគអេដស៍ពីម្តាយទៅកូនផងដែរជាពិសេសស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។

## ៥. តេស យេនឌ័រ សិទ្ធិផ្លូវតេស ការបំពានផ្លូវតេស និងអំពើហិង្សា

### ៥.១ តេស យេនឌ័រ

រយៈពេល ១៥នាទី

គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមយល់ និងអាចប្រាប់បានអំពីអត្ថន័យ និងភាពខុសគ្នារវាងភេទ និងយេនឌ័រ។

### សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

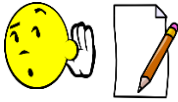
- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- រូបភាពទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ (សិទ្ធិ ការទទួលខុសត្រូវ ភូតាទី ការសម្រេចចិត្ត ការឲ្យ តម្លៃ) ៥ផ្ទាំង
- ផ្ទាំងរូបភាពតូច (ភេទ និងយេនឌ័រ)។

### ជំហានសម្រាប់ពិភាក្សា



អ្នកសម្របសម្រួលសួរទៅក្រុម

យើងអាចដឹងថាមនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រីបានដោយផ្អែកលើលក្ខណៈជីវសាស្ត្រ ក៏ប៉ុន្តែសម្រាប់យេនឌ័រវិញតើយើងដឹងថាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច?



សូមឲ្យអ្នកចូលរួមបានចូលរួមឆ្លើយ។



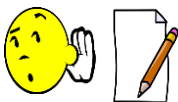
បន្ទាប់មកអ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់ន័យភេទ និងយេនឌ័រទៅតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។ (រយៈពេល ៥នាទី)

ភេទយើងអាចមើលដឹងថាជា ប្រុស ឬ ស្រីតាមលក្ខណៈជីវសាស្ត្រធម្មជាតិ ប្រដាប់បន្តពូជរបស់មនុស្សស្រី និងប្រុស រាងកាយស្រី និងប្រុស ជាដើម។ ប៉ុន្តែយេនឌ័រមានលក្ខណៈជាការកំណត់អំពីសិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី ដោយសង្គម (ឧទាហរណ៍ ស្រី និងប្រុសអាចបញ្ចេញមតិយោបល់បានដូចគ្នា មានប្រាក់ខែដូចគ្នាក្នុងការងារ) សាសនា វប្បធម៌ (ការឲ្យតម្លៃខុសគ្នារវាងក្មេងស្រី និងប្រុសនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ) ដែលអាចផ្លាស់ប្តូរបានទៅតាមកាលៈទេសៈនីមួយៗ។



អ្នកសម្របសម្រួលបន្តការសួរសំណួរទៅក្រុម។

តើយើងអាចដឹងថាមានគំលាតខុសគ្នា (មិនស្មើគ្នា) រវាងយេនឌ័រយ៉ាងណាខ្លះ? សុំឲ្យអ្នកចូលរួមឲ្យឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង



បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលពន្យល់ពីគំលាតខុសគ្នានៃយេនឌ័រ ដែលមានក្នុងសង្គមតាមខ្លឹមសារនៃមេរៀន។ (រយៈពេល ១០នាទី)

នៅពេលបុរសមានតួនាទីក្នុងការងារច្រើនជាងស្រ្តី ស្រ្តីទទួលបានការបញ្ចប់បាក់ឌុប ថ្នាក់ទី១២ តិចជាងបុរស ស្រ្តីរៀបការនៅវ័យក្មេងមានច្រើនជាងបុរសក្នុងវ័យដូចគ្នា ស្រ្តីមិនតម្រូវឲ្យមានការសម្រេចចិត្តក្នុងគ្រួសារ ទាំងនេះសុទ្ធតែបញ្ជាក់អំពីភាពមិនស្មើគ្នាក្នុងយេនឌ័រ (សិទ្ធិ តួនាទី ការទទួលខុសត្រូវ និងការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្សប្រុស និងមនុស្សស្រី)។

## ៥.២ សិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមយល់ និងអាចប្រាប់បានយ៉ាងតិច ៣ ក្នុងចំណោមសិទ្ធិទាំង៧ អំពីសិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជជាពិសេស ចំពោះយុវវ័យ
- អ្នកចូលរួមយល់ និងអាចប្រាប់បានអំពីន័យសុខភាពផ្លូវភេទ។

សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

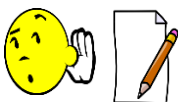
- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- រូបភាពផ្ទាំងតូច (សិទ្ធិផ្លូវភេទ) ចំនួន ៥ ទៅ ៦ ផ្ទាំង
- បិទ ឬខ្មៅដៃ។

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា



អ្នកសម្របសម្រួលឲ្យព័ត៌មានករណីពិភាក្សាទៅក្រុមដែលបានបែងចែក និងឲ្យឆ្លើយសំណួរ។

តើសិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច?  
តើសិទ្ធិសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជមានយុវវ័យមានអ្វីខ្លះ?





**បទដ្ឋាន និងនិយាមសកលលោក**

សុខភាពបន្តពូជ ត្រូវបានកំណត់និយមន័យជាលើកដំបូងនៅសន្និសីទអន្តរជាតិស្តីពីប្រជាជននិងការអភិវឌ្ឍ (ICPD) ឆ្នាំ១៩៩៤ នៅទីក្រុងគីរ៉ូ(Cairo) និងបន្ទាប់មកទៀតដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក(WHO) និងអង្គការ នានា ថាជា “ស្ថានភាពនៃសុខុមាលភាពផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គមទាំងស្រុង និងមិនមែនសំដៅតែចំពោះភាពគ្មានជំងឺ ឬពិការភាពទាំងឡាយដែលទាក់ទងនឹងប្រព័ន្ធបន្តពូជ និង មុខងារព្រមទាំងដំណើរការរបស់វាប៉ុណ្ណោះទេ”។ សិទ្ធិបន្ត ពូជក៏ត្រូវបានបំភ្លឺនៅក្នុងសន្និសីទICPDនេះដែរ ដោយបានទទួលស្គាល់សិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់គូស្រករ និងបុគ្គលទាំង អស់ក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយសេរី និងដោយទទួលខុសត្រូវចំពោះចំនួនកូន ការពន្យារកំណើត និងពេលវេលានៃការ យកកូនរបស់ពួកគេ, ការទទួលបាននូវព័ត៌មាននិងមធ្យោបាយដែលពួកគេត្រូវការ និងការទទួលបាននូវនិយាមខ្ពស់ បំផុតនៃសុខភាពផ្លូវភេទនិងបន្តពូជ។ សិទ្ធិទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំងសិទ្ធិធ្វើការសម្រេចចិត្តទាក់ទងទៅនឹងការបន្តពូជ ដោយគ្មានការរើសអើង ការបង្ខិតបង្ខំ និងអំពើហិង្សា ដូចមានចែងនៅក្នុងឯកសារសិទ្ធិមនុស្ស។ កម្មវិធីនៃសកម្មភាព ដែលកំណត់ក្នុងសន្និសីទអន្តរជាតិស្តីពីប្រជាជននិងការអភិវឌ្ឍន៍ (ICPD-PoA)<sup>1</sup> បានរួមបញ្ចូលនូវការអំពាវនាវឲ្យរដ្ឋ ទាំងអស់៖

យុវវ័យគ្រប់រូបមានសិទ្ធិដូចខាងក្រោម៖

១. សិទ្ធិទទួលបានព័ត៌មានពីការអប់រំសុខភាពបន្តពូជ សុខភាពផ្លូវភេទនិងការពន្យាររាល់ដំណើរ ការនៃការផ្តល់សេវា
២. សិទ្ធិទទួលបាននូវសេវាសុខភាពបន្តពូជសុខភាពផ្លូវភេទដែលមានគុណភាព សុវត្ថិភាព និងមានការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកផ្តល់សេវាដែលមានជំនាញត្រឹមត្រូវនិងទទួលបានការ ផ្តល់សេវាបន្ត
៣. សិទ្ធិទទួលបានការថែទាំដោយស្មើភាព និងគ្មានការរើសអើង
៤. សិទ្ធិមានកន្លែងទទួលសេវាស្មាត់កំបាំង និងរាល់ព័ត៌មានត្រូវបានរក្សាជាការសម្ងាត់
៥. សិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយសេរីក្នុងការជ្រើសរើសសេវាសុខភាពបន្តពូជនៅគ្រប់ កន្លែង
៦. សិទ្ធិបញ្ចេញយោបល់ពីការយល់ឃើញអំពីសុខភាពបន្តពូជនិងសុខភាពផ្លូវភេទ
៧. សិទ្ធិទទួលបានសមធម៌យេនឌ័រនិងមានការចូលរួមគាំទ្រពីដៃគូ។

## ៥.៣ ការបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហិង្សា

រយៈពេល ២០នាទី

គោលបំណង

- អ្នកចូលរួមយល់ និងអាចប្រាប់បានអំពីប្រភេទនៃការបំពាន រំលោភ និងរុករានផ្លូវភេទចំនួន៣
- យល់នឹងប្រាប់បានអំពីប្រភេទនៃអំពើហិង្សានានាដែលកើតមានរវាងបុរសនិងស្ត្រីចំនួន៣។

សម្ភារសម្រាប់ពិភាក្សា

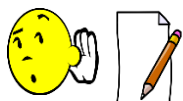
- ក្រដាសផ្ទាំងតូចៗសម្រាប់សរសេរសំណួរ និងកត់ត្រា
- រូបភាពហិង្សា (ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ និងសេដ្ឋកិច្ច) ៣ផ្ទាំង
- រូបភាពការបំពាន (បំពានផ្លូវភេទ រំលោភ រុករានផ្លូវភេទ) ៣ផ្ទាំង
- បិទ ឬខ្មៅដែរ។

វិធីសាស្ត្រសម្រាប់ពិភាក្សា



តើប្រភេទនៃការបំពាន ការរំលោភ និងរុករានផ្លូវភេទ មានលក្ខណៈយ៉ាងណាខ្លះ?

អ្នកសម្របសម្រួលសួរសំណួរទៅក្រុម។

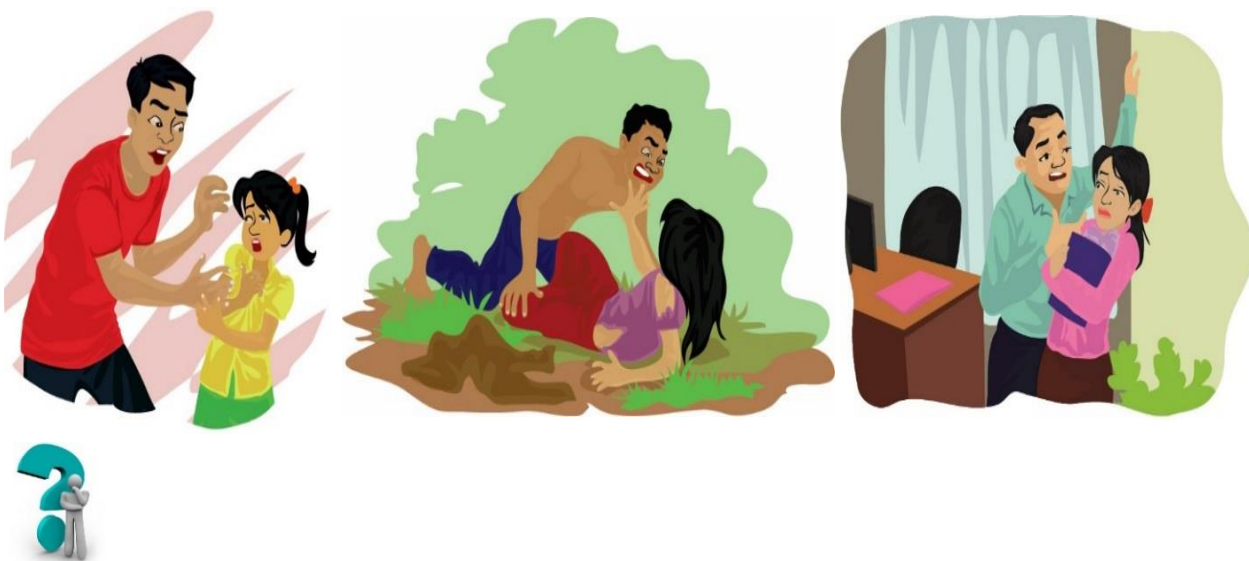


ហើយអ្នកសម្របសម្រួលស្តាប់ចម្លើយក្រុម និងចូលរួមពន្យល់អំពីប្រភេទនៃការបំពាន រំលោភ និងរុករានផ្លូវភេទ ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀនដោយមានបង្ហាញរូបភាពជាជំនួយ។

## ការបំពាន រំលោភ និងរុករានផ្លូវភេទ

1. ការបំពានផ្លូវភេទ គឺជាការប៉ះពាល់ស្នាមអង្គុយដល់កេរ្តិ៍ភេទ ឬ ផ្នែកផ្សេងៗ នៃរាងកាយរបស់បុគ្គលដទៃដែលបុគ្គលនោះពុំយល់ព្រម និងស្ម័គ្រចិត្ត ឬ បង្ខំឲ្យបុគ្គលដទៃប៉ះពាល់ស្នាមអង្គុយកេរ្តិ៍ភេទ ឬ ផ្នែកផ្សេងៗ នៃរាងកាយរបស់ខ្លួន ឬ ឲ្យជនទី៣ ជាអ្នកធ្វើក្នុងគោលបំណងធ្វើឲ្យរងមានចំណង់ផ្លូវភេទ
2. ការរំលោភសេពសន្ថវៈ គឺគ្រប់ការបញ្ចូលអង្គជាតិភេទ ឬ ឧបករណ៍ណាមួយទៅក្នុងអង្គជាតិភេទអ្នកដទៃ ទោះបីជាភេទដូចគ្នា ឬ ខុសគ្នា ដោយការបង្ខំប្រើហិង្សា គំរាមកំហែង និងឆក់ឱកាស
3. អំពើរុករានផ្លូវភេទ គឺបុគ្គលបំពានអំណាចក្នុងការងាររបស់ខ្លួន ធ្វើការកៀបសង្កត់ទៅលើអ្នកដទៃក្នុងការទទួលបានការអនុគ្រោះខាងផ្លូវភេទ (រួមភេទ ស្នាមអង្គុយ ថើប ជាដើម)។

រាល់ការការបំពាន រំលោភ និងរុករានផ្លូវភេទ សុទ្ធតែត្រូវមានទោសដាក់ពន្ធនាគារ



អ្នកសម្របសម្រួលបន្តសួរសំណួរទៅក្រុម

តើប្រភេទនៃអំពើហិង្សារវាងបុរសនិងស្ត្រីមានលក្ខណៈយ៉ាងណាខ្លះ? ចូររៀបរាប់



ហើយអ្នកសម្របសម្រួលស្តាប់ចម្លើយក្រុម និងចូលរួមពន្យល់អំពីប្រភេទនៃអំពើហិង្សា ដោយផ្អែកលើខ្លឹមសារមេរៀនដោយមានបង្ហាញរូបភាពជាជំនួយ។  
(រយៈពេល ១០នាទី)

➢ អំពើហិង្សាមាន

1. ហិង្សាផ្លូវកាយ គឺជាហិង្សាដែលបណ្តាលឲ្យមានរបួស ស្នាម មុត ដល់រាងកាយ និងអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត
2. ហិង្សាផ្លូវចិត្ត គឺជាហិង្សាដែលបណ្តាលឲ្យមានប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្ត ដូចជា ជេរ ប្រមាថ មើលងាយ ដកហូតសេរីភាព
3. ហិង្សាផ្លូវភេទ គឺជាហិង្សាដែលបណ្តាលមកពីការរំលោភផ្លូវភេទ បង្កឲ្យមានភាពអាសអាភាស ការរុករានកូនក្មេងខ្មាស់
4. ហិង្សាផ្នែកជីវភាពសេដ្ឋកិច្ច បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ បិទសិទ្ធិរកចំណូល មិនផ្តល់ការចូលរួមចាត់ចែងទ្រព្យសម្បត្តិ ជាដើម។



## ឯកសារយោង

1. គម្រោងមេរៀនសម្រាប់អប់រំយុវវ័យ (សៀវភៅអប់រំអំពីគោលគំនិតផ្លូវភេទគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ អង្គការវ៉ាក់) ឆ្នាំ២០១៣
2. សៀវភៅមេរៀនសុខភាពបន្តពូជ សុខភាពផ្លូវភេទសម្រាប់មិត្តអប់រំមិត្តក្នុងភូមិ (អង្គការវ៉ាក់) ឆ្នាំ២០១២
3. ការអប់រំ បំណិនជីវិតស្តីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជសម្រាប់យុវជនក្រៅសាលារៀនក្រសួងអប់រំគាំទ្រដោយ UNFPA, RHAC, and UNESCO, 2013
4. គោលការណ៍ណែនាំថ្នាក់ជាតិស្តីអំពីសុខភាពផ្លូវភេទនិងសុខភាពបន្តពូជ យុវវ័យប្រកបដោយមិត្តភាព២០១៦
5. Life Skills, facilitator guide for teenager, UNICEF, Nepal
6. Color Atlas and Synopsis of Clinical Dermatology Common and Serious Disease ( second edition ), Thomas B. Fitzpatrick & Richard Allen Johnson & Machiel K. Polano & Dick Suurmond & Klaus Wolff
7. International Technical Guidance on sexuality education, An evidence-informed approach, revised edition, UNESCO 2018