**TRƯỜNG THCS PHÚ THỊ**

**CHƯƠNG TRÌNH TUYÊN TRUYỀN GIỚI TÍNH, SỨC KHỎE TUỔI DẬY THÌ**

Lứa tuổi vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi ấu thơ sang người lớn. Đây là giai đoạn phát triển mạnh mẽ và phức tạp nhất của cuộc đời mỗi con người. Biểu hiện của giai đoạn này là xảy ra đồng thời một loạt những thay đổi bao gồm sự chín muồi về thể chất, sự biến đổi về tâm lý và các quan hệ xã hội, bước đầu hình thành nhân cách. Nhưng đây cũng là giai đoạn nảy sinh nhiều rối nhiễu về tâm lý nhất so với các lứa tuổi khác.

Chiều ngày 27/10/2023 trường THCS Phú Thị phối hợp với công ty TNHH Kao Việt Nam tổ chức tuyên truyền về giới tính và sức khỏe tuổi dậy thì cho các bạn học sinh nữ trong nhà trường. Trường THCS Phú Thị trân thành cảm ơn công ty TNHH Kao Việt Nam đã trao tặng 431 phần quà cho các học sinh nữ nhà trường.

Theo tổ chức y tế thế giới, vị thành niên nằm trong độ tuổi từ 10->19.  
Trẻ em bước vào tuổi vị thành niên bằng những dấu hiệu của tuổi dậy thì. Tuổi dậy thì đối với nữ giới được tính từ khi xuất hiện kinh nguyệt lần đầu tiên. Khoảng 13->14 tuổi. Ngày nay đối với toàn thế giới, tuổi dậy thì đến sớm hơn: nữ lên 10. Có những trường hợp cá biệt có thể đến sớm hơn hoặc muộn hơn bình thường.

Bước vào tuổi dậy thì ở nữ khiến cho cơ thể có những biến đổi sinh học bên trong và bên ngoài thật kỳ diệu: biến đổi nhanh về vóc dáng cơ thể, cơ quan sinh dục phát triển, các đặc điểm giới tính khác như các em gái bắt đầu có kinh nguyệt. Sự phát triển đó đưa trẻ em bước vào một cuộc sống mới của tuổi vị thành niên.

Cùng với sự biến đổi về thể chất, ở VTN xuất hiện những hiện tượng sinh lý đặc biệt là hiện tượng kinh nguyệt ở nữ giới. Kinh nguyệt hay còn gọi là hành kinh lần đầu tiên xảy ra khi một em gái bước vào tuổi dậy thì, đa số ở khoảng 12 tuổi, một số ít có kinh lần đầu có thể sớm hơn hoặc chậm hơn  
Đó là sự phát triển tự nhiên và hạnh phúc, một đảm bảo về nữ tính và là dấu hiệu thông báo sự trưởng thành của bộ máy sinh sản ở nữ giới.

Có bốn yếu tố đặc trưng cho kinh nguyệt là:

Về chu kỳ kinh nguyệt: Từ ngày thứ nhất có kinh lần này đến ngày thứ nhất có kinh lần sau được gọi là một chu kỳ kinh( vòng kinh). Đa số phụ nữ có chu kỳ kinh thường khoảng 28 ngày, một số có thể ngắn hơn hoặc dài hơn, có khi đến 40 ngày.

Số ngày hành kinh: Kinh nguyệt thường xảy ra nhanh hay chậm tùy từng người, có người chỉ 2->3 ngày, một số người khác có thể đến 6,7 ngày.

Khối lượng kinh: Mỗi lần hành kinh có thể mất 50-60ml máu kinh.Màu sắc kinh: màu sắc kinh đỏ, không có máu cục.

Người phụ nữ nào có những bất thường về thời gian hành kinh, khối lượng kinh và chu kỳ kinh tức là bị rối loạn về kinh nguyệt.Khi mới có kinh thì các yếu tố trên thường dao động trong năm đầu rồi mới định hình rõ rệt trong từng người.

Khi một em gái đến tuổi 17 mà chưa có kinh nguyệt và vú chưa phát triển coi như dậy thì đến muộn, trong trường hợp này cần phải đi khám để xem có phải do chậm phát triển nội tiết tố hay do rối loạn nào khác của cơ thể.

Cùng với những biến đổi về cơ thể, sinh lý ở độ tuổi vị thành niên đời sống tâm lý của các em cũng có những thay đổi sâu sắc.

Buổi tuyên truyền có rất nhiều kiến thức hữu ích giúp các em học sinh hiểu thêm về sức khỏe tuổi dạy thì, các em học sinh tham ra rất tích cực, sôi nổi và đã đặt rất nhiều câu hỏi để chuyên gia giải đáp .Thông qua buổi tuyên truyền các em sẽ có thêm cho mình một vốn kiến thức bổ ích nhằm bảo vệ và chăm sóc bản thân các em.   
Một số hình ảnh trong buổi tuyên truyền.

























