၆ တန်းအရွယ်များအတွက် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု ဆိုင်ရာသင်ခန်းစာ လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ LifeSmart Youth အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးသော ဗီဒီယိုကို သင်နားမထောင်ရသေးပါက ကျေးဇူးပြု၍ အရင်ဦးစွာ ပြန်နားထောင်ပါ။

၆ တန်းအရွယ် အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်

၆ တန်းအရွယ်တွင် ယောကျ်ားလေးများနှင့် မိန်းကလေးများကို သီးသန့်တစ်ဖွဲ့စီ ခွဲထားပါသည်။ သို့သော် ကျား၊ မ မရွေး လူငယ်များသင်ကြားလေ့လာမည့် အချက်အလက်ချင်း တူပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာ၏ အဓိကခြုံငုံသောရည်ရွယ်ချက်သည် ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ (STDs) တားဆီးကာကွယ်ရေး ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အစီအစဉ်သည် လူသားများ၏လိင်အကြောင်း သင်ကြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ Indiana ပြည်နယ်ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိခြင်း၊ Indiana Department of Education ပညာရေးဦးစီးဌာန၏ ပညာသင်ကြားရေး စံနှုန်းများ အဆင့်မီခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တိကျမှန်ကန်မှုရှိကြောင်း Indiana University School of Medicine ဆေးပညာရပ်ကျောင်းမှ ခွင့်ပြုထားပါသည်။

၆ တန်းအရွယ်များအနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် အသက်ငယ်လွန်းသည်ဟု တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိဘများက စိုးရိမ်ပူပန်ကြပါသည်။ လူငယ်များသည် မှန်ကန်သောအချက်အလက် ရရှိရန်အရေးကြီးပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးအနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း မရှိသည့်တိုင် ကျောင်း၊ သတင်းမီဒီယာနှင့် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် အခြားကျောင်းသူကျောင်းသားထံမှ မမှန်ကန်သော အချက်အလက် အတော်များများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ လူငယ်များသတိထားရမည့် အန္တရာယ်များနှင့် ယခုအချိန်နှင့်အနာဂတ်တွင် မိမိကိုယ်မည်သို့ကာကွယ်ရမည် ဆိုသည့်အကြောင်းများကို ငယ်ရွယ်သူများသိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များ

၆ တန်းအရွယ် လူသားကြီးထွားမှုနှင့်ဖွံ့ဖြိုးမှု သင်ခန်းစာသည် သောက်စားပျော်ပါးမှုရှောင်ကြဉ်ခြင်း အကြောင်းအပါအဝင် ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ တားဆီးကာကွယ်ရေး အကြောင်းများဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသင်ခန်းစာသည် သင်တန်းလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် သရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်မှုများ မှတစ်ဆင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုနှင့် မကောင်းမှုငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းများ အကြောင်းကိုလည်း ဆွေးနွေးပြပါမည်။ သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်များမှာ။

- (မျိုးအောင်ခြင်း၊ သန္ဓေတည်ခြင်း၊ သန္ဓေသားဖွံ့ဖြိုးခြင်းနှင့် မွေးဖွားခြင်းများ အပါအဝင်) မျိုးပွားမှု၏ အခြေခံဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးရန်။
- ပါးစပ်၊ စအို နှင့်မိန်းမအင်္ဂါမှတစ်ဆင့် လိင်ဆက်ဆံမှု မဖြစ်အောင်စိတ်ထိန်းချုပ်ခြင်းသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း အထိရောက်ဆုံးနည်း ဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြရန်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု၏ ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ် နှင့်/သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံခြင်းသုံးမျိုးဖြစ်သော (ယောနိ၊ ပါးစပ်နှင့် စအိုတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း) နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရေပြားချင်းထိတွေ့မှု များမှတစ်ဆင့် ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်ကို စိစစ်ရန်။
- Chlamydia ရောဂါ၊ Gonorrhea ဆီးလမ်းကြောင်း ကာလသားရောဂါ၊ Syphilis ကာလသားရောဂါ၊ HPV လိင်အင်္ဂါရောဂါနှင့် HIV ကိုယ်ခံအားကျရောဂါများ အပါအဝင် ဖြစ်တတ်သော လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ အမျိုးမျိုး၏ ပုံစံများ သို့မဟုတ် လက္ခဏာများကို ရှင်းပြရန်။
- ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ၏ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ထိခိုက်မှုများကို ဆွေးနွေးရန်။
- အခြားသူများအပေါ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ချစ်စိတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့်စွဲလမ်းခြင်းများ အပါအဝင် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ အကြောင်းဆွေးနွေးရန်။
- ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုနှင့် မကောင်းမှုငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းများ တိုးတက်စေရန်။
- ခွင့်ပြုချက်နှင့် အချင်းချင်းဖိအားပေးမှု ငြင်းပယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရန် ဆန္ဒဖော်ပြသော "မရဘူး၊ မလုပ်ဘူး no ဆိုသည့်စကား" ကို ဖွံ့ဆိုပြီးလေ့ကျင့်ရန်။

၆ တန်းအရွယ်အတွက် အစီအစဉ်

ယောကျ်ား၊ မိန်းမတို့၏ မျိုးပွားမှုစနစ်များနှင့် သုတ်ရည်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် ရာသီလာခြင်း အကြောင်းအပါအဝင် အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ်၏ အဓိကပြောင်းလဲမှုကြီးများ အကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို စတင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ LifeSmart Youth ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆရာဆရာမအနေနှင့် ရာသီလာခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းအား နှိုင်းယှဉ်ခြင်းနှင့် ကွာခြားမှုများယှဉ်ကြည့်ခြင်း မှတစ်ဆင့် လူငယ်များကို လမ်းညွှန်ပြီး

မျိုးဥဆဲလ်နှင့် သုတ်ရည်ဆဲလ် နှစ်မျိုးပေါင်းစပ်မှသာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။ အမျိုးသမီးအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သန္ဓေတည်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်လာစေကြောင်း ပညာပေးသူအနေနှင့် ပြောပြပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် ကလေးမွေးရန်နှင့် ကလေးငယ်ကို စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အဘယ်ကြောင့် အခက်အခဲဖြစ်နိုင်ကြောင်းနှင့် တာဝန်ယူမှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် အရေးကြီးပုံကို အတန်းတွင်လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာနောက်ပိုင်းတွင် လူငယ်များအနေနှင့် သောက်စားပျော်ပါးမှုရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လက်တွဲဖော်တစ်ဦးတည်းထားရှိခြင်း၊ ကွန်ဒုံးအစွပ်များနှင့် သန္ဓေထိန်းချုပ်မှု အပါအဝင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို တားဆီးကာကွယ်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုရှောင်ရှားခြင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ကာကွယ်ရန် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထိရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့နောက် LifeSmart Youth ကျန်းမာရေးပညာပေးသူအနေနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးခေါင်းစဉ် နောက်တစ်ခုအဖြစ် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ အကြောင်းကို ရှင်းပြပါလိမ့်မည်။ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ အကြောင်းဖော်ပြပြီးနောက် ပညာပေးသူအနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများကို ပြန့်ပွားစေနိုင်သော၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိစေမည့်အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများကို ရှင်းပြမည်။ ထို့နောက် လူငယ်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု အန္တရာယ်နှင့်/ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူ အမျိုးမျိုးနှင့်သက်ဆိုင်သော လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ၏ အန္တရာယ်အကြောင်း နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကွာခြားမှု ယှဉ်ကြည့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ပုံစံများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ အကြောင်းကို အတန်းထဲတွင် လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပြီး လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါအချို့ ဖြစ်သော (ဥပမာ Chlamydia ရောဂါပိုး၊ Gonorrhea ဆီးလမ်းကြောင်းကာလသားရောဂါနှင့် Syphilis ကာလသားရောဂါ) တို့အား ဆေးဖြင့်ပျောက်ကင်းအောင် ကုနိုင်ကြောင်းနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ အခြားကူးစက်ရောဂါများတွင်မူ (ဥပမာ HIV/AIDS ကိုယ်ခံအားကျရောဂါ၊ HPV Genital Warts လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ၊ HSV သို့မဟုတ် Genital Herpes လိင်အင်္ဂါရေယုန်ရောဂါ) များတွင် ဆေးနှင့် မကုနိုင်ကြောင်း၊ ဆွေးနွေးကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုရှိနေပါက လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးကြောင်း လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို မည်သို့တားဆီးကာကွယ်ရကြောင်း အတန်းသူအတန်းသားများကို အဖြေရှာခိုင်းပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ကွန်ဒုံးအစွပ်များနှင့် သန္ဓေထိန်းချုပ်ဆေးများကို တားဆီးကာကွယ်မှုနည်း တစ်နည်းအဖြစ် ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သန္ဓေတားဆေး သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးအစွပ်ပုံစံများကို နမူနာပုံဖော်ပြခြင်းများ မရှိပါ။ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွင် မိမိလက်တွဲဖော်တစ်ဦးတည်းအပေါ် သစ္စာရှိခြင်းများသည် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ ရရှိနိုင်သောအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေသော်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို မကာကွယ်ကြောင်းလည်း လူငယ်များအနေနှင့် လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်များအနေနှင့် ဆေးဖြင့်တားဆီးကာကွယ်နည်းများ၊ HPV ကာကွယ်ဆေးနှင့် HIV တားဆီးကာကွယ်ဆေး ဖြစ်သော *PrEP* အကြောင်းများကို လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက် ကျန်းမာရေးပညာပေးသူအနေနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါနှင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု နှစ်မျိုးစလုံးကို တားဆီးကာကွယ်ရန်အတွက် လိင်ဆက်ဆံမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း နည်းလမ်းအဖြစ် ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

အရွယ်ရောက်ခြင်းဖြစ်စဉ် ကာလအတွင်း မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိသော လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ အကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး မကောင်းမှုငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းများ အပါအဝင် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများတည်ဆောက်ရန် အကျိုးဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်မည်။ ၆ တန်းအရွယ်များအတွက် ဖြစ်နေကျရှိသော ကျောင်းပြေးခြင်း၊ ချိန်းတွေ့ခြင်း၊ မိဘများကိုလိမ်လည်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သောက်ခြင်းနှင့် လူမှုမီဒီယာအလွဲသုံးစားပြုခြင်း များပါဝင်သော အချင်းချင်းဖိအားပေးမှုများကို ခုခံရန်နှင့်ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန် လူငယ်များအနေနှင့် လေ့ကျင့်ခွင့်ရရှိပါလိမ့်မည်။

အကြောင်းအရာအမှန်နှင့် အချက်အလက်များ လိုအပ်သောအခါတွင် လျှို့ဝှက်ဖုံးကွယ်မှုရှိပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်သူများ နှင့်ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးကြောင်း အမှတ်ရစေရန်ပြောကြားခြင်းဖြင့် ၆ တန်းအရွယ်သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤဗီဒီယိုအပိုင်းကို ကြည့်ရှုသည့်အတွက် သင့်ကိုကျေးဇူးတင်ပါသည်။ သင့်မှာ မေးခွန်းများ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ကျွန်ုပ်တို့၏ အစီအစဉ်များနှင့် သုံးသပ်ချက်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး (Director of Programs and Evaluation) အား (317) 667-0343 သို့မဟုတ် trustedadults@lifesmartyouth.org တွင် လွတ်လပ်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။