၇ တန်းအရွယ် ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ရေးနှင့် ပတ်သက်သော သင်ကြားမှုအစီအစဉ် အကြောင်း လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်းပါဝင်ကြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ LifeSmart Youth အကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးသော ဗီဒီယိုကို သင်နားမထောင်ရသေးပါက ကျေးဇူးပြု၍ အရင်ဦးစွာ ပြန်နားထောင်ပါ။

အစီအစဉ်အကျဉ်းချုပ်

၇ တန်းအရွယ်အစီအစဉ်သည် အဓိကအားဖြင့် ဆယ်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော ဆယ်ကျော်သက် သမီးရီးစားပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းတွင် လိင်အမျိုးအစားအလိုက် ကျန်းမာရေးအတန်း တက်ရောက်သူမှလွဲ၍ ယောကျ်ားလေးနှင့် မိန်းကလေးများကို အတူတူသင်ကြားပေးပါသည်။ LifeSmart Youth သည် သိပ္ပံနည်းကျ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းဖြစ်သော Making A Difference!™ ကိုအသုံးပြုပါသည်။

Making A Difference!™ သည် လူငယ်များအား မိမိကိုယ်နှင့်အခြားသူများကို လေးစားရန်အရေးကြီးကြောင်း သင်ကြားပေးသော သောက်စားပျော်ပါးမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို အခြေခံသောအစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် ၇ တန်းမှ ၈ တန်းအရွယ် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်စေမည့် လေ့လာတွေ့ရှိချက်အပေါ် အခြေခံပြီး အရည်အသွေး မြင့်သောအစီအစဉ်အဖြစ် Centers for Diseases Control and Prevention ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေးဌာန နှင့် Indiana State Department of Health ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနတို့မှ ထောက်ခံချက်ပေးထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အစီအစဉ်သည် လူသားများ၏လိင်အကြောင်း သင်ကြားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ Indiana ပြည်နယ်ဥပဒေနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး Indiana Department of Education ပညာရေးဦးစီးဌာန၏ ပညာသင်ကြားရေး စံနှုန်းများ အဆင့်မီပါသည်။

အစီအစဉ်တွင် ပုံမှန်အားဖြင့် အပိုင်း ၈ ပိုင်း (modules) ရှိပါသည်။ အထူးထောက်ပံ့ကြေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင်ပါဝင်သော အချို့ကျောင်းများအနေနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအပါအဝင် အချင်းချင်းဖိအားပေးမှု ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းကို တိုးတက်စေသော ၉ ကြိမ်မြောက်သင်ကြားမှု တစ်ချိန် ရရှိပါလိမ့်မည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျွမ်းကျင်သူ LifeSmart Youth ပညာပေးဆရာဆရာမ တစ်ဦးတည်းမှ သင့်ကလေး၏ကျောင်းသို့ တစ်ကြိမ်ချင်းစီသီးသန့် ၈ ကြိမ် သွားရောက်သင်ကြားပေးပါသည်။ ဇယားကွက်ရက်ချိန်းစနစ် (block scheduling) သုံးသော ကျောင်းများအတွက် သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ကို အတန်းချိန် ၄ ချိန်သင်ပေးပြီး အတန်းချိန်တစ်ချိန်စီတွင် အချိန်ပိုကြာပါသည်။ သင်ကြားမှုအစီအစဉ်ကို ဘယ်အတန်းတွင် သင်ပေးမည်ဆိုတာကို ကျောင်းမှဆုံးဖြတ်ပါသည်။

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

အစီအစဉ် အကြမ်းဖျင်းဖော်ပြချက်

တစ်ရက်ချင်းအတွက် အဓိကအာရုံစိုက်ရမည့် အကြောင်းတစ်ခုစီ ရှိပါသည်။ သင်ကြားမှုအစီအစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု တားဆီးကာကွယ်ခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများနှင့် HIV ရောဂါကူးစက်မှုအကြောင်း နှင့်ပတ်သက်၍ ကျန်းမာရေးအရ တိကျမှန်ကန်သော အချက်အလက်မှန်များ ရရှိပြီး အချင်းချင်းနှင့် လက်တွဲဖော် ဖိအားပေးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်ရန်နည်းများ လေ့လာပြီး ငြင်းဆိုမှုနှင့်ညှိနှိုင်းမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပါလိမ့်မည်။ အစီအစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ပါးစပ်၊ စအိုနှင့် အမျိုးသမီးအင်္ဂါမှ လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအား ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် STDs ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ရှောင်နိုင်ရန် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းသာဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။

၁ ရက်နေ့။ လူငယ်များအနေနှင့် ဂုဏ်ယူမှုနှင့် တာဝန်ယူမှုများ၏ သဘောတရားကို သုံးသပ်မည်။ အနာဂတ်အတွက် သူတို့၏ရည်ရွယ်ချက်များ အကြောင်း ဆွေးနွေးကြပြီး မရည်ရွယ်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါကြောင့် သူတို့၏ရည်ရွယ်ချက်များကို မျှော်လင့်ထားသော အချိန်ကာလအတွင်း ဖြည့်ဆည်းရန် မည်ကဲ့သို့ခက်ခဲနိုင်ကြောင်း ဆွေးနွေးကြမည်။

၂ ရက်နေ့။ လူငယ်များအနေနှင့် ဖြစ်နေကျ အရွယ်ရောက်ခြင်း အပြောင်းအလဲများအကြောင်း ပြန်လည်သုံးသပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မရည်ရွယ်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ အကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဗီဒီယိုတစ်ခု ကြည့်မည်ဖြစ်ပြီး သောက်စားပျော်ပါးမှု ရှောင်ကြဉ်ရန် ရွေးချယ်သူ သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံရန် ရွေးချယ်သူ တို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကွာခြားမှုများကို ယှဉ်ကြည့်မည် ဖြစ်ပါသည် (အချက်အလက်များတွင် လိင်ဆက်ဆံခြင်း သုံးမျိုးဖြစ်သော ယောနိ၊ ပါးစပ်၊ စအို အကြောင်း ပါဝင်သည်)။

၃ ရက်နေ့။ လူငယ်များအနေနှင့် HIV အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်အသေးစိတ် ပိုလေ့လာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ HIV ရောဂါကူးစက်မှုနှင့် ပတ်သက်သော ဖြစ်နေကျ ထင်မြင်ယူဆချက်အမှားများကို ရှင်းလင်းဖော်ပြသော ဗီဒီယိုတစ်ခု ကြည့်ရပါလိမ့်မည်။ အချက်အလက်များ ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်နှင့် HIV ရောဂါကူးစက်စေမည့် အန္တရာယ်များသော အပြုအမူ၊ အန္တရာယ်နည်းသောအပြုအမူနှင့် အန္တရာယ်မရှိသော အပြုအမူများအကြောင်းကို လူငယ်များအနေနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

၄ ရက်နေ့။ လူငယ်များသည် သူတို့ထင်မြင်ချက်များ မျှဝေဆွေးနွေးခွင့်ရရှိပြီး သဘောထားများနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် သြဇာလွှမ်းမိုးမှုများအကြောင်း ဆွေးနွေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏မိတ်ဆွေများအား ကျန်းမာရေးအရ သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော အကြံပြုချက်ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ပါမည်။

၅ ရက်နေ့။ လူငယ်များအနေနှင့် ဖြစ်နေကျရှိသော လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ ၈ မျိုးအကြောင်း လေ့လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ (အတိအကျ ဆွေးနွေးမည့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများသည် Chlamydia ရောဂါပိုး၊ Gonorrhea ဆီးလမ်းကြောင်း ကာလသားရောဂါ၊ Trichomoniasis ထရစ်ကိုမိုးနတ်ပိုးစွဲနာ၊ Syphilis ကာလသားရောဂါ၊ HIV/AIDS ကိုယ်ခံအားကျရောဂါ၊ HPV သို့မဟုတ် Genital Warts လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့ရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါရောဂါ B ၊ နှင့် HSV သို့မဟုတ် Genital Herpes လိင်အင်္ဂါရေယုန်ရောဂါ၊ စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်)။ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရောဂါပုံစံများနှင့်လက္ခဏာများ၊ ရေရှည်အကျိုး သက်ရောက်မှုများ၊ ရောဂါကူးစက်သောနည်းလမ်းများ၊ ရောဂါကုသမှုနှင့် တားဆီးကာကွယ်မှုများ အကြောင်းကို လေ့လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ (ဆွေးနွေးမှုတွင်ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများတွင် ကွန်ဒုံးအစွပ်များ၊ သန္ဓေတားဆေးများ၊ လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါစစ်ဆေးခြင်း၊ လက်တွဲဖော်တစ်ဦးတည်းသာထားရှိခြင်းနှင့် သောက်စားပျော်ပါးမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်းများပါဝင်သည်)။ သန္ဓေတားဆေး သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးအစွပ်ပုံစံများကို နမူနာပုံဖော်ပြခြင်းများ မရှိပါ။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုလေ့လာခြင်းမှတစ်ဆင့် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးများနှင့် အချင်းချင်း ဖိအားပေးမှုနှင့် လက်တွဲသူ ဖိအားပေးမှုဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများကို မည်သို့ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဆိုသည့်အကြောင်း များအား လူငယ်များကို ဆွေးနွေးခွင့် ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

၆ ရက်နေ့။ လူငယ်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း လေ့လာမည်ဖြစ်ပြီး အမည်မဖော်ဘဲ မီဒီယာအမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့် မဲပေးခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်လေ့လာခြင်းနှင့် သရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်မှုများ မှတစ်ဆင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အယုံမှတ်လွဲမှားမှုများကို ရှင်းလင်းဖော်ပြပါလိမ့်မည်။

၇ ရက်နေ့။ လူငယ်များသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ စီးတားထားသော အရာများကို သတ်မှတ်ရန်အရေးကြီးကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး လက်တွဲဖော်အား မိမိ၏တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ကန့်သတ်ချက်များကို မည်သို့ပြောပြထားရမည့်အကြောင်း ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ လူငယ်အချင်းချင်းနှင့် လက်တွဲဖော်များမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိအားပေးမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းများကို လေ့ကျင့်ပါမည်။

၈ ရက်နေ့။ လူငယ်များသည် သင်ကြားမှုအစီအစဉ် တစ်လျှောက်လုံးတွင် သူတို့ရရှိခဲ့သော ဗဟုသုတနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို လက်တွေ့ပြရန်အတွက် အုပ်စုငယ်များစုဖွဲ့ပြီး သရုပ်ဆောင်ပြခြင်းဖြင့် ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းများကို လက်တွေ့ပြခြင်း၊ သို့မဟုတ် မရည်ရွယ်ထားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ရန် သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါများ ရှောင်ကြဉ်ရန်အတွက် ဆယ်ကျော်သက်များကို အကြံပေးသောစာများ ရေးသားခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ပြနိုင်ပါသည်။ ဤသရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် လူငယ်များပါဝင်ရန် ဆန္ဒအလျောက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

၉ ရက်နေ့ (အချို့ကျောင်းများသည် အထူးထောက်ပံ့ကြေး လုပ်ငန်းစဉ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုအဖြစ် ၉ ရက်နေ့တစ်နေ့ ပိုမိုအချိန်ရနိုင်ပါသည်)။
လူငယ်များသည် အချင်းချင်းဖိအားပေးမှုကို ငြင်းပယ်၍ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက် သောက်သုံးခြင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူ အမျိုးမျိုးဆက်နွယ်ပုံ အကြောင်း နားလည်ရန်ဖြစ်ပြီး၊ အပျက်သဘောရှိသော အချင်းချင်းဖိအားပေးမှုကို ငြင်းပယ်ရန် အပြုသဘောဆောင်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပိုကောင်းသော ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်များသည် ဗီဒီယိုအပိုင်းများကိုကြည့်ပြီး အုပ်စုငယ် သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်တစ်တွဲဖြင့် အချင်းချင်းငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် လေ့ကျင့်ကြပါမည်။

သာမန်အားဖြင့် လူငယ်များသည် Making A Difference!™ အစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ကြပြီး စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်မေးခွန်း အများကြီးရှိကြပါသည်။ ကျွမ်းကျင်သော LifeSmart Youth ၏ ကျန်းမာရေးပညာပေးသူအနေနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသားတို့၏ မေးခွန်းများကို အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်လျော်ပြီး ကျန်းမာရေးအရ တိကျမှန်ကန်သော အချက်အလက်များကို သင်ကြားမှုအစီအစဉ် တစ်လျှောက်တွင် ဖြေကြားပေးပါသည်။ အကြောင်းအရာအမှန်နှင့် အချက်အလက်များ လိုအပ်သောအခါတွင် လျှို့ဝှက်ဖုံးကွယ်မှုရှိပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်သူများ နှင့်ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးကြောင်း အမှတ်ရစေရန် ပြောကြားခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို 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။