

# ယုံကြည်ရသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ပေါ်တယ် ၇ တန်း အစီအစဉ် ဗီဒီယို အကြမ်းဖော်ပြချက်

## 1. မိတ်ဆက်

၇ တန်းအတွက် ဆယ်ကျော်သက် ကိုယ်ဝန်ခြင်းနှင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်အကြောင်း လေ့လာရန် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ LifeSmart Youth မိတ်ဆက် ဗီဒီယိုကို နားမထောင်ရသေးပါက ထိုအပိုင်းသို့ပြန်သွားပြီး အရင်နားထောင်ပေးပါ။

## 2. အစီအစဉ် အကျဉ်းချုပ်

၇ တန်းအစီအစဉ်သည် ဆက်ကျော်သက်ကိုယ်ဝန်ခြင်းမှ ကာကွယ်မှု၊ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကာကွယ်မှုနှင့် ကျန်းမာသော ဆက်ဆံရေးများအကြောင်း အဓိကဖြစ်သည်။ ကျောင်းတွင် ဂျန်ဒါသတ်မှတ်ခွဲပေးထားသည့် ကျန်းမာရေး သင်ခန်းစာများရှိသည့်အခါမှလွဲ၍ ကျား/မ မရွေး လူငယ်များကို အတူတကွ သင်ပေးပါသည်။ LifeSmart Youth လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ပြ သင်ရိုး - အခွင့်အရေးများ၊ လေးစားမှုနှင့် တာဝန်တို့မှ ပြုပြင်အသုံးပြုမှုများကို အသုံးပြုပါသည်။

အစီအစဉ်၏ ယေဘုယျ ရည်မှန်းချက်များသည် ကျန်းမာသော ဆက်ဆံရေးများကို မြှင့်တင်အားပေးရင်း ကိုယ်ဝန်ခြင်းနှင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဗဟုသုတ တိုးမြှင့်စေရန်၊ အန္တရာယ်များကို နားလည်စေရန်နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုသည့်အရည်အချင်းများကို လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ကို Indiana Human Sexuality Instruction Law (အင်ဒီယာနာ လူ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားမှု ဥပဒေ)၊ National Sex Education Standards (နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လိင်ပညာပေးစံနှုန်းများ)နှင့် ချိန်ညှိထားကာ Indiana Department of Education Academic Standards (အင်ဒီယာနာ ပညာရေးသင်ကြားမှုဌာနစံနှုန်းများ)နှင့် ကိုက်ညီပြီး Indiana Department of Health (အင်ဒီယာနာ ကျန်းမာရေးဌာန) က အတည်ပြုထောက်ခံထားပါသည်။

တခါတရံတွင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများက ၇ တန်းသည် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအကြောင်း ပြောရန် ငယ်လွန်သေးသည်ဟု စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ လူငယ်များတွင် သတင်းအချက်အလက်အမှန်များရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ငယ်ရွယ်သူတစ်ဦးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွလှုပ်ရှားမနေလျှင်တောင်မှ ကျောင်းမှ အခြားကျောင်းသား/သူများ၊ မီဒီယာနှင့် အင်တာနက်မှတဆင့် မမှန်ကန်သော

သတင်းအချက်အလက်များ ရနိုင်ချေ ရှိနေနိုင်သည်။ လူငယ်များသည် ၎င်းတို့စဉ်းစားရမည့် အန္တရာယ်များ၊ လက်ရှိအချိန်နှင့် အနာဂတ်တွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်ဆိုသည်တို့ကို သိရှိရန် အရေးကြီးသည်။

### 3. အစီအစဉ် အသေးစိတ်

အစီအစဉ် နေ့ရက်တိုင်းတွင် အဓိကရည်မှန်းချက်ရှိသည်။ အစီအစဉ်တလျှောက်လုံးတွင် ကျောင်းသား/သူများသည် ကိုယ်ဝန်ရခြင်း၊ လိင်မှတဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ မှန်ကန်ပြီး အချက်အလက်မှန်သော သတင်းများကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ ကျောင်းသား/သူများသည် ခက်ခဲသော စကားပြောဆိုမှုများအတွက် ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနည်းလမ်းများကို လေ့လာခွင့်နှင့် အသုံးပြုခွင့်ကိုလည်း ရရှိပါမည်။ ဤအစီအစဉ်တလျှောက်တွင် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါ၊ ပါးစပ်နှင့် စအိုအသုံးပြု လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားခြင်းကိုသာ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းနှင့် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်သောရောဂါများကို ၁၀၀% ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းအဖြစ်သတ်မှတ်ပါမည်။

ပထမဆုံးအပိုင်းဖြစ်သည့် အပြောင်းအလဲဖြစ်ပေါ်ခြင်းတွင် အုပ်စုစည်းမျဉ်းများကို ဆွေးနွေးရန် အချိန်ကို အသုံးပြုပါမည်။ သို့မှသာ အစီအစဉ်ရှိနေစဉ်အတွင်း ပါဝင်သူတိုင်းက မျှော်မှန်းချက်များအကြောင်းကို နားလည်ပါမည်။ ထိုထဲတွင် မတူညီမှုများကို လေးစားခြင်း၊ “I” နှင့်စသော ပြောဆိုမှုကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဇာတ်လမ်းများကို ရှောင်ရှားခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကျောင်းသား/သူများသည် တွေ့မြင်နေကျ ပျိုဖော်ဝင် ပြောင်းလဲမှုများကို ပြန်လှန်ကြည့်ရှုပြီး မျိုးပွားအင်္ဂါစနစ်များ၏ အခြေခံတည်ဆောက်ပုံများကို ပြန်လှန်ကြည့်ရှုပါမည်။

ဒုတိယသင်ခန်းစာသည် မျိုးပွားခြင်းအခြေခံများဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သင်ခန်းစာ၏ အဓိကရည်မှန်းချက်မှာ အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါနှင့် လိင်ဆက်ဆံပါက ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ချေကို သိရှိဖို့ ဓမ္မတာစက်ဝန်း၏ အဆင့်များကို လူငယ်များနားလည်စေရန်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသား/သူများကို ရာသီလာခြင်း၊ မျိုးဥကြွေခြင်းနှင့် သန္ဓေအောင်ခြင်းတို့အကြောင်း သင်ပေးပါမည်။ ပါးစပ်၊ စအို သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးလိင်အင်္ဂါဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၏ အန္တရာယ်များကို ရှင်းပြခြင်းဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရန် အချိန်ကို

အသုံးပြုပါမည်။ လုံးဝရှောင်ရှားခြင်းသည်သာ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းနှင့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို ၁၀၀% ကာကွယ်နိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းအဖြစ် ကျောင်းသား/သူများကို သတိပေးမည်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါမည်။

တတိယ သင်ခန်းစာမှာ ကာကွယ်မှုအခြေခံများဖြစ်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် တာဝန်များအတွက် အဆင်သင့် မဖြစ်မချင်း ကိုယ်ဝန်ရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် လိင်ဆက်ဆံမှုကို နောက်ဆုတ်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုအသုံးပြုခြင်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ခုစလုံးဖြစ်စေ ပြုလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို လူငယ်များက ဆွေးနွေးပါမည်။ လူငယ်များသည် မတူညီသော ကာကွယ်မှုအမျိုးအစားများက ဘာတွေလဲ၊ ၎င်းတို့ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ၊ ထိရောက်မှုနှင့် ၎င်းတို့တစ်ခုစီက မည်သည်တို့ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သလဲဆိုသည်တို့ကို လေ့လာကြလိမ့်မည်။ ဆွေးနွေးသည့် ကာကွယ်မှုနည်းလမ်းများတွင် လုံးဝရှောင်ရှားခြင်း၊ ကွန်ဒုံး၊ ဆေးဝါးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကပ်၊ ကွင်း၊ ထိုးဆေး၊ အမျိုးသမီးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါထည့် သန္ဓေတားပစ္စည်းများ၊ ကိုယ်တွင်းထည့်ပစ္စည်း၊ အပြင်ပန်းထုတ်ခြင်း၊ အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးနှင့် နည်းလမ်းနှစ်မျိုးသုံးတို့ ပါဝင်သည်။ မည်သည့် ကိုယ်ဝန်ရှောင်ပုံစံ သို့မဟုတ် ကွန်ဒုံးများကိုမှ လက်တွေ့ပြသမည် မဟုတ်ပါ။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်ရာတွင် ယုံကြည်ရသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများကို ပြောဆိုခြင်း၏ အရေးပါပုံအကြောင်း လူငယ်များကို အသိပေးပါမည်။

သင်ခန်းစာ ၄ ဖြစ်သည့် လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ၏ အခြေခံများတွင် ကျောင်းသား/သူများသည် ငယ်ရွယ်သူများတွင် အတွေ့ရများသော လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါအချို့အကြောင်းကို လေ့လာရပါမည်။ Chlamydia၊ Gonorrhoea (ဂနို/ဆီးပူညောင်းကျ)၊ Genital Herpes (လိင်အင်္ဂါတွင်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း)၊ HPV၊ Trichomoniasis နှင့် HIV။ ပိုးများ ပျံ့နှံ့ပုံ၊ ၎င်းအတွက် ကုသနိုင်သည့်နည်းလမ်း(ရှိပါက)နှင့် ကာကွယ်ပုံကို နားလည်စေရန် ကျောင်းသား/သူများသည် ဇယားချပ်ကို ဖြည့်ရပါမည်။ ဆွေးနွေးခဲ့သည် ကာကွယ်မှု နည်းလမ်းများတွင် HPV ကာကွယ်ဆေးနှင့် HIV ကာကွယ်သောက်ဆေး PrEP အကြောင်း ပါဝင်ပါသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွရန် ရွေးချယ်ပါက လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ/HI စစ်ဆေးမှု၏ အရေးပါပုံကိုလည်း သင်ခန်းစာက အသားပေးဖော်ပြပါသည်။ HIV ကူးစက်ပုံ၊

ကာကွယ်မှု နည်းလမ်းများအကြောင်း ဗဟုသုတတိုးမြှင့်စေရန်နှင့် HIV ကူးစက်မှုအကြောင်း ယုံတမ်းစကားများကို ရှင်းလင်းပြောဆိုရန်အတွက် လူငယ်များသည် ဗီဒီယိုတစ်ခုကို ကြည့်ရပါသည်။

နောက်ဆုံးအပိုင်းသည် We Need to Talk (ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြောရန်လိုသည်) ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ သင်ခန်းစာ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကို နားလည်ရန်နှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးမည့် အဓိက အစိတ်အပိုင်း သုံးခုမှာ နားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း၊ စကားပြောသည့်အခါတွင် ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းမှုကို အသုံးပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု၏ အဓိက အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုခြင်းမှ ထွက်ပေါ်နိုင်သည့် မတူညီသော ရလဒ်များကို အသားပေးဖော်ပြရန်အတွက် ကျောင်းသား/သူများသည် ဇာတ်လမ်းတိုအမျိုးမျိုးတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ ကျောင်းသား/သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ဘဝတွင် ကိုယ်စီ ပိုမိုလေ့ကျင့်လိုသည့် အရည်အချင်းတစ်ခုအကြောင်း မျှဝေရန် မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်ခန်းစာကို အဆုံးသတ်ပါမည်။

#### 4. အဆုံးသတ်

ပုံမှန်အားဖြင့် လူငယ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ၇ တန်း အစီအစဉ်တွင် အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ဝင်စားကာ မေးခွန်းများစွာ ရှိတတ်ကြသည်။ အစီအစဉ်တလျှောက် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် LifeSmart Youth ပညာသင်ကြားပေးသူသည် အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်ပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအရ တိကျမှန်ကန်သော အချက်အလက်များဖြင့် ကျောင်းသား/သူများ၏ မေးခွန်းများကို ဖြေပေးပါမည်။ အစီအစဉ်ကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလွတ်လပ်ခွင့်၊ ယုံကြည်ရသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် စကားပြောခြင်း၏ အရေးပါမှုအကြောင်း ပြန်လှန်သတိပေးချက်ဖြင့် အဆုံးသတ်မည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသား/သူများသည် ရင်းမြစ်ကတ်များကို ရရှိလိမ့်မည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အသိတဦးဦး အကူအညီလိုပါက ၎င်းတို့အတွက် စတင်ရန်နေရာ ရှိပါလိမ့်မည်။

ဤဗီဒီယိုအပိုင်းကို ကြည့်ရှုပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ မေးမြန်းစရာများရှိလျှင် အစီအစဉ်များနှင့် အကဲဖြတ်စိစစ်မှု ဒါရိုက်တာထံသို့ (317) 667-0343 သို့မဟုတ် [trustedadults@lifesmartyouth.org](mailto:trustedadults@lifesmartyouth.org) မှတစ်ဆင့် လွတ်လပ်စွာဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။