



**GIRLS  
GET EQUAL**

TỔ CHỨC PLAN INTERNATIONAL VIỆT NAM

**VỤ BÌNH ĐẲNG GIỚI**  
BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI



**HỢP PHẦN 3**

**EM GÁI - THỦ LĨNH  
CỦA SỰ THAY ĐỔI  
TỰ TIN VỀ CƠ THỂ CỦA MÌNH**

**DỰ ÁN THÀNH PHỐ AN TOÀN VÀ THÂN THIỆN VỚI TRẺ EM GÁI**



**Thủ lĩnh của sự thay đổi vì quyền của trẻ em gái và bình đẳng giới** là chiến lược của Tổ chức Plan International được triển khai ở cấp độ cộng đồng nhằm thúc đẩy bình đẳng giới và sự thay đổi chuẩn mực xã hội thông qua sự tham gia của trẻ em và huy động các nhóm đồng đẳng. Bộ tài liệu EM GÁI – THỦ LĨNH CỦA SỰ THAY ĐỔI là một chương trình toàn diện mang tính toàn cầu hướng đến mục đích trao quyền cho trẻ em gái. Bộ tài liệu bao gồm các hoạt động hấp dẫn và linh hoạt, nhằm khuyến khích trẻ em gái học được các kiến thức, thái độ và kỹ năng dựa trên kinh nghiệm sống của chính các em. Tài liệu này song hành với bộ tài liệu EM TRAI – THỦ LĨNH CỦA SỰ THAY ĐỔI.

**Ý tưởng chung và hướng dẫn:**

Alex Munive, Giám đốc bộ phận Bình đẳng giới và Hòa nhập,  
Lucero Quiroga, Chuyên gia về Bình đẳng giới

**Chuyên gia tư vấn nội dung:**

Lucero Quiroga, Chuyên gia về Bình đẳng giới

**Hỗ trợ nghiên cứu và biên tập:**

Natasha Brownlee

**Đặc biệt chúng tôi xin cảm ơn những cá nhân đã đóng góp ý kiến cho chủ đề này:**

Nidhi Bansal, Octavia Leonardo, Daniel Molina và Anja Stuckert.

**Thiết kế và đồ họa:**

[www.alikecreative.com](http://www.alikecreative.com)

**Biên tập:**

Lê Quỳnh Lan, Trịnh Thị Mai Anh, Đào Thị Bảo Thư, Trần Thị Bích Loan

**Chịu trách nhiệm nội dung và kỹ thuật:**

Tổ chức Plan International Việt Nam và Vụ Bình đẳng giới – Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội

Tài liệu này có thể được sao chép để sử dụng cho các hoạt động tập huấn, đào tạo hoặc nghiên cứu nhưng cần trích dẫn nguồn rõ ràng. Không được phép sử dụng cho các mục đích khác khi chưa được sự đồng ý của tổ chức Plan International.

Tổ chức Plan International (2016) Hợp phần Tự tin về cơ thể mình, một hợp phần nằm trong cuốn *EM GÁI – THỦ LĨNH CỦA SỰ THAY ĐỔI* - bộ tài liệu về Bình đẳng giới và Quyền của Trẻ em gái.

Woking, Vương quốc Anh: Plan International.

Số ISBN: 978-92-9250-025-2

**Cuốn tài liệu này được Tổ chức Plan International Việt Nam hợp tác với Viện phát triển sức khỏe cộng đồng Ánh sáng (LIGHT) dịch và hiệu đính lần 1; Vụ Bình đẳng giới – Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội hiệu đính lần 2 và hoàn thiện trong khuôn khổ dự án Thành phố An toàn và Thân thiện với trẻ em gái do Văn phòng Plan International Đức và Bộ Ngoại giao và Thương mại Úc (DFAT) tài trợ.**

# LỜI NÓI ĐẦU

Theo ước tính của Liên hợp quốc vào năm 2030 trung bình cứ 3 người dân thì có 1 người sinh sống ở các thành phố với ít nhất nửa triệu dân<sup>1</sup>. Diện tích của các đô thị cũng sẽ thay đổi, số thành phố lớn với dân số hơn 10 triệu dân – tăng từ 28 thành phố năm 2014 lên thành 41 thành phố năm 2030<sup>2</sup>. Với xu hướng này, Đại hội đồng Liên hợp quốc đã phê duyệt một Chương trình nghị sự toàn cầu mới hướng đến Cộng đồng và thành phố bền vững. Chương trình nghị sự đưa ra một khung hoạt động với mong đợi thúc đẩy môi trường an toàn, hòa nhập và lành mạnh trong các thành phố cho tất cả mọi người.

Chương trình Thành phố an toàn cho trẻ em gái được thiết kế để đáp ứng với các thách thức ngày càng gia tăng của vấn đề đô thị hóa thông qua việc trao quyền cho các em gái, đồng thời thúc đẩy hợp tác giữa các bên liên quan để xây dựng các cộng đồng trở nên an toàn và thân thiện hơn. Chương trình cũng nhằm giải quyết các vấn đề gốc rễ của xã hội ảnh hưởng đến sự an toàn của các em gái cũng như hướng tới việc chuyển đổi các quan niệm, định kiến xã hội đã củng cố các phân biệt về giới và tình trạng bạo lực trên cơ sở giới.

Tổ chức Plan International đã bắt đầu hợp tác với chương trình Định cư con người Liên hợp quốc – UN HABITAT, Tổ chức Phụ nữ ở thành phố - Women in Cities thực hiện sáng kiến xây dựng Thành phố an toàn với trẻ em gái từ năm 2012. Đến nay, từ 5 thành phố ban đầu bao gồm Hà Nội, New Delhi, Kampala, Cairo, Lima, Tổ chức Plan International đã mở rộng mô hình đến 3 thành phố khác và dự kiến sẽ nhân rộng mô hình tại 20 thành phố của các nước kém phát triển và đang phát triển trên toàn cầu.

Tổ chức Plan International phấn đấu cho một thế giới mà ở đó, trẻ em gái được bình đẳng với trẻ em trai, quyền trẻ em và sự bình đẳng cho các em gái được thúc đẩy. Giá trị của trẻ em gái ngang bằng với trẻ em trai và các em có các cơ hội bình đẳng như các em trai. Một thế giới ở đó trẻ em gái có thể lớn lên khỏe mạnh, được trang bị các kiến thức và kỹ năng để phát triển và trưởng thành như trẻ em trai.

Tại Việt Nam, Tổ chức Plan International Việt Nam đã và đang hợp tác với Vụ Bình đẳng giới, Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội (cơ quan chủ trì triển khai mô hình Thành phố/cộng đồng an toàn, thân thiện với phụ nữ và trẻ em gái), Ủy ban nhân dân huyện Đông Anh, Trung tâm quản lý điều hành giao thông Hà Nội, Viện Phát triển Sức khỏe Cộng đồng Ánh sáng (LIGHT) triển khai dự án tại địa bàn Hà Nội và ở cấp trung ương nhằm thí điểm mô hình Thành phố an toàn với trẻ em gái, trong đó tập trung vào ba mục tiêu lớn: Thúc đẩy sự an toàn của các em gái tại nơi công cộng, trên phương tiện giao thông công cộng và sự tham gia chủ động, có ý nghĩa của trẻ em gái vào trong quá trình quy hoạch và phát triển thành phố.

Trong khuôn khổ chương trình can thiệp, tổ chức Plan International đã thiết kế 3 bộ tài liệu quan trọng, hướng tới 3 nhóm đối tượng đích bao gồm Tài liệu đào tạo cho cán bộ nhà nước, Tài liệu đào tạo cho cán bộ ngành giao thông và Tài liệu dành cho các em trai và em gái. 11 cuốn tài liệu **“Em gái - Thủ lĩnh của sự thay đổi”** và **“Em trai - Thủ lĩnh của sự thay đổi”** được xây dựng nhằm cung cấp các kiến thức về bình đẳng giới và kỹ năng giúp em trai, em gái phòng ngừa và ứng phó với các hình thức bạo lực trên cơ sở giới.

Tổ chức Plan International tin rằng nhiều hành vi vi phạm các quyền của trẻ em gái và trẻ em trai bắt nguồn từ sự bất bình đẳng giới, sự phân biệt và bất công. Do đó, việc thúc đẩy bình đẳng giới là một mục tiêu trọng tâm trong các chương trình can thiệp của tổ chức Plan International, với vai trò là một tổ chức thúc đẩy quyền của trẻ em trai và trẻ em gái. Hai trong số các chiến lược chính của Plan để góp phần thúc đẩy bình đẳng giới là nâng cao năng lực cho phụ nữ và trẻ em gái, và khuyến khích nam giới và trẻ em trai tham gia vào quá trình thúc đẩy bình đẳng giới.

Bộ tài liệu Em gái – Thủ lĩnh của sự thay đổi là một chương trình toàn diện mang tính toàn cầu hướng đến mục đích trao quyền cho trẻ em gái. Bộ tài liệu bao gồm các hoạt động hấp dẫn và linh hoạt, nhằm khuyến khích trẻ em gái học được các kiến thức, thái độ và kỹ năng dựa trên kinh nghiệm sống của chính các em. Bộ tài liệu nhằm hướng dẫn các dẫn trình viên là thầy cô, cán bộ tại cộng đồng, các bạn thanh niên,

1. [http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/urbanization/the\\_worlds\\_cities\\_in\\_2016\\_data\\_booklet.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/urbanization/the_worlds_cities_in_2016_data_booklet.pdf)

2. <http://www.un.org/en/development/desa/news/population/world-urbanization-prospects-2014.html>

Tổ chức Plan International cung cấp thông tin và hướng dẫn hoạt động cho các em gái thông qua các buổi sinh hoạt với các câu lạc bộ em gái trong trường học và cộng đồng, hoặc các hoạt động ngoại khóa, các câu lạc bộ sở thích, nhằm tạo nên một mạng lưới các em gái tự tin, được trang bị kiến thức để làm chủ ước mơ và cuộc sống của các em. Bạn đang cầm trong tay một trong năm cuốn tài liệu của bộ sách Em gái - Thủ lĩnh của sự thay đổi, bao gồm:

Cuốn 1: Tính quyết đoán

Cuốn 2: Nhận thức về giới

Cuốn 3: Tự tin về cơ thể mình

Cuốn 4: Cuộc sống không có bạo lực trên cơ sở giới

Cuốn 5: An toàn trong thành phố

Bộ tài liệu Em trai – Thủ lĩnh của sự thay đổi dành cho các em trai, được thiết kế để sử dụng song hành với bộ tài liệu Em gái – Thủ lĩnh của sự thay đổi. Tương tự như bộ tài liệu của em gái, 5 cuốn tài liệu này là được thiết kế dành cho các dẫn trình viên, các thầy giáo, cán bộ cộng đồng, thanh niên nam sử dụng để dẫn dắt các hoạt động của các em trai trong các câu lạc bộ sở thích, câu lạc bộ trong trường học, tại cộng đồng, giúp các em đi qua hành trình của sự phát triển bản thân, vượt qua các định kiến giới áp đặt vai trò của nam giới, thách thức những định kiến giới và những nguyên nhân cốt lõi của kì thị giới, trở thành các thủ lĩnh trong việc thúc đẩy bình đẳng giới. Bộ sách gồm 5 cuốn sau:

Cuốn 1: Thể hiện tình đoàn kết

Cuốn 2: Là một chàng trai

Cuốn 3: Chàng trai có trách nhiệm trong quan hệ tình cảm

Cuốn 4: Các mối quan hệ cá nhân không bạo lực

Cuốn 5: Là thủ lĩnh của sự thay đổi – Cam kết cho Bình đẳng giới

Bên cạnh đó, nhằm thúc đẩy sự hợp tác, cùng làm việc của các em trai và em gái, một cuốn tài liệu “Thủ lĩnh của sự thay đổi” được thiết kế giúp các báo cáo viên, các thầy cô giáo, các bạn trẻ hướng dẫn các em trai và các em gái trong các buổi sinh hoạt chung giữa hai câu lạc bộ. Cuốn tài liệu này cũng có thể dùng cho các câu lạc bộ, các nhóm trẻ có cả trẻ em trai và trẻ em gái.

Bộ tài liệu “Thủ lĩnh của sự thay đổi” đã và đang được áp dụng thí điểm với 3 câu lạc bộ em trai và 3 câu lạc bộ em gái tại 2 trường THCS và 1 trường THPT tại huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội trong khuôn khổ chương trình dự án Thành phố an toàn và thân thiện với trẻ em gái.

Bộ tài liệu được Vụ Bình đẳng giới, Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội và Tổ chức Plan International Việt Nam tổ chức hiệu đính cho phù hợp hơn với bối cảnh, điều kiện của Việt Nam, nhằm phổ biến và khuyến khích việc sử dụng rộng rãi bộ tài liệu này trong toàn quốc, thúc đẩy sự tham gia chủ động, có ý nghĩa của các em trai, em gái vị thành niên vào trong quá trình thúc đẩy bình đẳng giới và chấm dứt các hành vi bạo lực trên cơ sở giới trong gia đình, trường học và tại cộng đồng.

Vụ Bình đẳng giới và Tổ chức Plan International Việt Nam trân trọng giới thiệu bộ tài liệu và mong nhận được phản hồi từ các giảng viên, học viên và người điều hành các câu lạc bộ em trai, em gái để các lần tái bản tiếp theo đáp ứng tốt hơn nhu cầu sử dụng của mọi người, giảng dạy và học tập của người dùng.

***Trân trọng!***



# GIỚI THIỆU TÓM TẮT HỢP PHẦN 3: TỰ TIN VỀ CƠ THỂ MÌNH



Hợp phần này tập trung vào nâng cao hiểu biết của các em gái, giúp các em làm chủ cơ thể mình, xây dựng sự tự tin và hòa nhập xã hội. Các hoạt động trong hợp phần phù hợp cho mọi lứa tuổi.

**CHUẨN BỊ:** 6

Các chủ đề trong hợp phần này bao gồm: Tự tin và làm chủ cơ thể, các chuẩn mực và khuôn mẫu về vẻ đẹp, vai trò của các phương tiện truyền thông, sự đa dạng, chăm sóc sức khỏe và chăm sóc bản thân.

**KẾT NỐI VỚI HÀNH TRÌNH** 11

**MỘT SỐ THUẬT NGỮ** 14

**GHI CHÚ CHUNG DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN** 15

**TÓM TẮT CÁC HOẠT ĐỘNG** 16

**Hoạt động 1: Hình ảnh bản thân** 20

Các em gái vẽ một bức chân dung của một người bạn mình và mô tả những vẻ đẹp ngoại hình của người bạn.

**Hoạt động 2: Ảo tưởng về sắc đẹp** 22

Các em gái trình bày về những chuẩn mực về vẻ đẹp ở địa phương và phá bỏ các chuẩn mực này khi chứng minh rằng các chuẩn mực khác nhau ở các nền văn hóa khác nhau, những khuôn mẫu phi thực tế do giới truyền thông tạo nên.

**Hoạt động 3: Từ sao Thổ đến sao Mộc** 28

Các em gái đưa ra quan điểm đối với những nhận định về các đặc điểm khác nhau của các em và thảo luận về tầm quan trọng của sự đa dạng.

**Hoạt động 4: Tự chăm sóc bản thân** 32

Các em gái phân tích những yếu tố khác nhau của việc tự chăm sóc bản thân mình và chia sẻ với các bạn trong nhóm về cách tự chăm sóc bản thân.

**Hoạt động 5: Chu kỳ hàng tháng của bạn nữ** 38

Sau khi giải thích nhanh về chu kỳ tự nhiên hàng tháng của bạn nữ, các em gái thảo luận về những cách vệ sinh kinh nguyệt tốt nhất ở địa phương các em.

**Hoạt động 6: Ai quyết định về cơ thể của các em gái** 46

Các em gái làm việc theo nhóm để phác họa chân dung của em trai và em gái, sau đó phân tích xem ai là người đưa ra quyết định về những bộ phận khác nhau trên cơ thể của các em.

**Hoạt động 7: Giao tiếp với sự tự tin của cơ thể** 50

Các em gái làm việc theo nhóm để thực hành các kỹ năng giao tiếp không lời.

# TỰ TIN VỀ CƠ THỂ MÌNH

## CHUẨN BỊ

### TỰ TIN VỀ CƠ THỂ LÀ THẾ NÀO?

“Khi chúng ta tự tin về cơ thể mình, nghĩa là chúng ta chấp nhận và cảm thấy hạnh phúc với vẻ bề ngoài của mình và những gì cơ thể mình có thể thể hiện<sup>1</sup>. Chúng ta cảm thấy thoải mái và tự do với cơ thể của chính chúng ta. Chúng ta không cố gắng để có được cơ thể hoàn hảo mà chúng ta yêu những gì cơ thể mình đang có. Khi có sự tự tin về cơ thể, chúng ta hiểu cơ thể của mình hoạt động như thế nào và hài lòng với những chức năng của nó, từ đó biết cách chăm sóc tốt cho cơ thể. Chúng ta cảm thấy mình kiểm soát được cơ thể và có thể quyết định những vấn đề liên quan đến nó. Khi có sự tự tin về cơ thể, chúng ta không cảm thấy xấu hổ về bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể của mình và vì thế chúng ta có khả năng làm những gì mình muốn. Thay vì xấu hổ hay lo lắng, chúng ta trân trọng nó: hình dáng, chiều cao, kích cỡ, màu sắc và mọi thứ trên cơ thể chúng ta. Chúng ta nhận ra rằng mình cần coi trọng và chăm sóc tốt cho cơ thể, bởi đây là một phần không thể tách rời của chúng ta và cho phép chúng ta đạt được những gì mình mong muốn trong cuộc sống.

### CHUẨN MỤC CỦA CÁI ĐẸP LÀ GÌ?

Vì các lý do khác nhau, đa số phụ nữ và trẻ em gái ở nhiều nơi trên thế giới đều lo lắng về ngoại hình của mình. Thường thì họ phải ứng phó với những áp lực từ xã hội nhìn nhận cái đẹp theo nghĩa hạn hẹp và tạo dựng nên hình ảnh không thể đạt được của cái đẹp. Đây được gọi là “những chuẩn mực của cái đẹp”. Những chuẩn mực này là do xã hội tạo ra, thay đổi tùy theo các xã hội và các nền văn hóa khác nhau, được các phương tiện truyền thông duy trì và chịu ảnh hưởng của các khuôn mẫu và sự phân biệt đối xử về mặt chủng tộc.

### TRUYỀN THÔNG ĐÓNG VAI TRÒ GÌ TRONG VIỆC ÁP ĐẶT NHỮNG CHUẨN MỰC CỦA CÁI ĐẸP?

Giới truyền thông và những dịch vụ thẩm mỹ đều thường xuyên tác động lên các em gái vị thành niên với những hình ảnh em gái và phụ nữ nên trông như thế nào để phù hợp với những chuẩn mực hạn hẹp của cái đẹp. Điều này tạo ra áp lực khiến các em gái mong mỏi mình có hình thể như của một người mẫu. Tuy nhiên, những hình ảnh này là không có thật. Những người mẫu phải làm việc rất vất vả để có được hình thể như vậy, luyện tập nhiều giờ mỗi ngày và nhịn đói để có được thân hình mảnh mai và thường xuyên trang điểm hay phẫu thuật thẩm mỹ để có được vẻ bề ngoài như vậy. Hơn thế nữa, những hình ảnh của họ còn được chỉnh sửa qua các phần mềm như Photoshop để trông thon gọn hơn và phù hợp với chuẩn mực của cái đẹp. Chính vì thế, những hình ảnh phụ nữ và trẻ em gái xuất hiện trên các phương tiện truyền thông là không có thật. Đây là lý do vì sao chuẩn mực không có thật của cái đẹp mà giới truyền thông đưa ra được gọi là “**ảo tưởng về cái đẹp**”. Gọi là ảo tưởng vì nó không có thật, hình ảnh những người phụ nữ mà chúng ta thường so sánh với mình là sự kết hợp của trang điểm, phẫu thuật thẩm mỹ và photoshop để đạt được “sự hoàn hảo”.

**Hoạt động 2: Ảo tưởng về cái đẹp** giới thiệu khái niệm này và hướng dẫn các em gái cùng làm việc với nhau để loại bỏ “ảo tưởng về cái đẹp” ở địa phương các em và ở mọi nơi trên thế giới.



1. Trích từ tài liệu của Dove và World Association of Girl Guides and Girl Scouts. (2014). Free Being Me: Activity guide for Leaders and Volunteers.

## CÁC KHUÔN MẪU CHỦNG TỘC ẢNH HƯỞNG ĐẾN CHUẨN MỰC VỀ CÁI ĐẸP NHƯ THẾ NÀO?

Với sự ảnh hưởng của Mỹ và châu Âu trên toàn thế giới, do lịch sử của chủ nghĩa thực dân và với thực tế là hầu hết các sản phẩm truyền thông đều được sản xuất tại các nước phương Bắc, chuẩn mực về cái đẹp mà giới truyền thông đưa ra thường là một hình ảnh “người da trắng” lý tưởng. “Cái đẹp” thường được gắn với làn da sáng, mắt xanh, eo nhỏ, cơ thể mảnh mai và mái tóc dài thẳng. Với hình ảnh đó, giới truyền thông đã tạo dựng và truyền bá **khôn mẫu chủng tộc** hiện có về cái đẹp.

Các khuôn mẫu chủng tộc có thể khiến cho các em gái và phụ nữ trẻ cảm thấy không hài lòng về ngoại hình của mình. Các em gái thuộc những chủng tộc có đặc điểm cơ thể không phù hợp với vẻ đẹp của “hình ảnh người da trắng” này có thể cảm thấy rằng hình ảnh tự nhiên của các em không “đẹp”. Điều này khiến cho phụ nữ và các em gái ở nhiều nơi trên thế giới thất vọng và không hài lòng với cơ thể và ngoại hình của mình. Cảm giác này là rất có hại, có thể dẫn đến những hệ lụy khi họ cố gắng thay đổi hình ảnh bản thân mình. Hộp kiến thức 1 sẽ đề cập đến một bộ phim ngắn về việc tẩy trắng da như là một ví dụ về tác hại liên quan đến “ảo tưởng về cái đẹp”<sup>2</sup>.



### HỘP KIẾN THỨC 1. “CƠN SỐT MÀU VÀNG – MỘT BỘ PHIM CỦA ĐẠO DIỄN NG’ENDO MUKII

Bộ phim hoạt hình ngắn của đạo diễn người Kenya tìm hiểu về những gì mà phụ nữ có thể làm để có được làn da sáng, mạo hiểm sức khỏe của họ bằng cách sử dụng các loại kem tẩy trắng độc hại. Trong bộ phim đó, đạo diễn đề cập đến sự kỳ thị ở khắp nơi trên thế giới mà phụ nữ da đen phải chịu đựng vì làn da của chính họ, liên hệ đến lịch sử của chủ nghĩa thực dân, sự đàn áp, chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử về giới. Ở thế giới mà “da trắng” gắn liền với sắc đẹp và quyền lực, nhiều phụ nữ và trẻ em gái ở châu Phi và châu Mỹ La tinh cảm thấy làn da tối màu và mái tóc xoăn của họ là “không đẹp”. “Cơn sốt” này, như đạo diễn giải thích, được truyền sang nhiều thế hệ về sau. Điều này được thể hiện rõ trong đoạn đối thoại của cô cháu gái trong phim:

Mukii: “*Vậy, nếu cháu có phép màu, cháu sẽ làm gì?*”

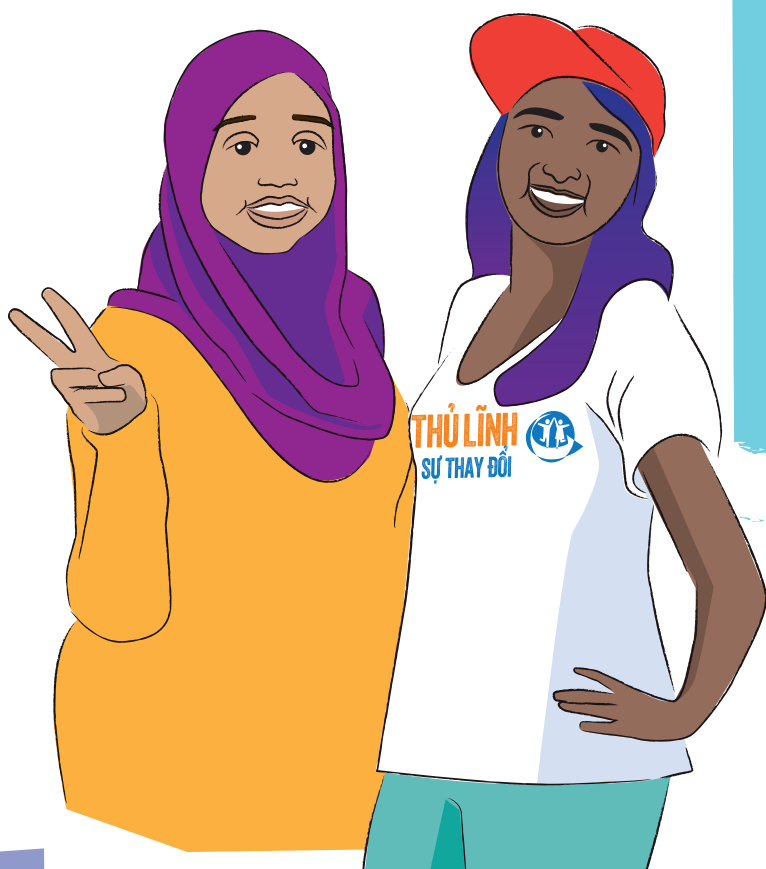
Cô cháu gái: “*Cháu sẽ làm cho mình có mái tóc sáng màu và làn da trắng*”

Và sau đó?

Mukii: “*Nếu cháu sống ở nơi đây và cháu muốn có làn da trắng, cháu sẽ cảm thấy thế nào về ngoại hình của mình khi nhìn vào trong gương?*”

Cô cháu gái: “*Cháu cảm thấy... hơi không thoải mái*”.

Cuối cùng, Mukii kết luận: “*Tất cả chúng ta đều cảm thấy không thoải mái như vậy*”.



2. Mukii, N. (2012). Cơn sốt màu vàng. Ngày 18 tháng 3 năm 2015.

Các hoạt động trong hợp phần Tự tin về cơ thể của mình nhằm hỗ trợ các em gái cảm thấy thoải mái với cơ thể mình. Một bước quan trọng để thấy tự tin về cơ thể mình là hiểu được rằng ảo tưởng sắc đẹp là phi thực tế mà thay vào đó, nhận ra được vẻ đẹp trong sự đa dạng của nó. Tôn trọng sự khác biệt là việc đánh giá sự khác biệt giữa mọi người để ai cũng cảm thấy tự hào về bản thân, ngoại hình, năng lực, sở thích cá nhân, lối sống, niềm tin, cách ăn mặc, cách nói năng của họ<sup>3</sup>.

Thay vì coi một kiểu mẫu cứng nhắc về phụ nữ và trẻ em gái là đẹp, chúng ta nên nhận ra rằng sẽ nhầm chán thế nào nếu tất cả chúng ta đều giống nhau. Chúng ta cần chào đón sự đa dạng giữa chúng ta và giữa tất cả mọi người trên thế giới và coi trọng vẻ đẹp của từng người theo cách riêng của họ. Việc cảm thấy mình đẹp và về tự tin cả bên trong và bên ngoài sẽ giúp các em gái có sức mạnh để lên tiếng và làm những việc mà nếu thiếu sự tự tin, các em sẽ không dám làm. Vì thế, việc xây dựng lòng tự tin về ngoại hình cho các em gái là bước quan trọng để các em trải nghiệm và hưởng thụ cảm giác có “quyền lực nội tại”.

### KẾT NỐI VỚI CÁC HỢP PHẦN KHÁC:

Thông tin về các hình thái của quyền lực, “nội tại”, “hợp tác” và “ảnh hưởng” xem thêm ở hợp phần **Tính quyết đoán**.



## MỐI QUAN HỆ GIỮA HÌNH ẢNH CƠ THỂ VÀ LÒNG TỰ TÔN LÀ GÌ?

People who are body confident generally don't worry. Những người tự tin về cơ thể mình thường không quá lo lắng về ngoại hình. Họ tập trung hơn vào những khía cạnh tích cực mà cơ thể họ có thể làm, ví dụ như đi được đến những nơi họ muốn, chơi thể thao, nhảy múa. Họ thoải mái với cơ thể họ và chăm sóc tốt cho bản thân.

Trái lại, những người có suy nghĩ tiêu cực về cơ thể thì thường thiếu sự tự tin về ngoại hình. Họ hay lo lắng về ngoại hình của mình và thấy không tự tin khi mặc những bộ quần áo mình muốn, hay tham gia vào những hoạt động cần sử dụng đến cơ thể như bơi hoặc nhảy múa.

Như vậy, hình ảnh cơ thể và lòng tự tôn có liên quan chặt chẽ đến nhau: suy nghĩ tích cực về ngoại hình của mình sẽ giúp chúng ta có lòng tự tôn cao hơn và ngược lại.

### KẾT NỐI VỚI CÁC HỢP PHẦN KHÁC:

Trong hợp phần **Tính quyết đoán**, chúng ta đã được học về nhận thức bản thân, lòng tự tôn và lý do vì sao những điều này lại quan trọng đối với các em gái. Bạn hãy xem thêm phần **“Chuẩn bị”** của hợp phần này để tham khảo lại các thông tin liên quan.



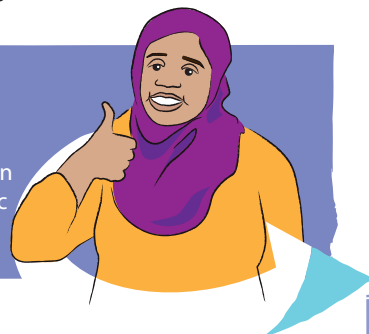
**Hoạt động 3: “Từ Sao Thổ đến Sao Mộc”** giúp các em phát triển sự tôn trọng và coi trọng sự đa dạng, cả với các bạn trong nhóm và với thế giới bên ngoài.



Thiếu tự tin về cơ thể và lòng tự tôn sẽ gây những tác động tiêu cực tới các em gái. Điều này cản trở các em trong việc tham gia vào các hoạt động như đi học hay đến gặp bác sĩ. Các em có thể gặp khó khăn khi đưa ra ý kiến của mình với người khác bởi các em sợ trở thành trung tâm của sự chú ý. Thiếu tự tin về cơ thể có thể cản trở các em gái phát huy hết tiềm năng của mình và đảm nhận những vai trò lãnh đạo, chỉ vì các em quá lo lắng về việc ngoại hình của mình không tuân theo chuẩn mực cái đẹp thông thường.

Điều quan trọng nữa cần lưu ý là các em trai cũng có thể thiếu tự tin về cơ thể của mình. Vì thế, tăng cường sự tự tin về cơ thể là điều quan trọng chúng ta cần làm với các em, kể cả em trai và em gái.

**Hoạt động 1: Hình ảnh bản thân:** mời các em gái chia sẻ về hình ảnh của mình và giúp các bạn khác có suy nghĩ tích cực về cơ thể mình.



3. Equitas. (2008). Play it Fair! Human rights education for children. Montreal: Equitas.



## SỰ TỰ TIN VỀ CƠ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CÁC EM GÁI NHƯ THẾ NÀO?

Tự tin về cơ thể sẽ giúp cho em gái được vui vẻ và mạnh khỏe. Nếu các em coi trọng cơ thể mình, các em sẽ chăm sóc tốt cho nó, ví dụ như chăm sóc qua việc ăn uống đầy đủ, đi khám bác sĩ khi bị ốm và thực hành những thói quen vệ sinh tốt. Việc chăm sóc bản thân và chăm sóc cơ thể mình được gọi là “**tự chăm sóc bản thân**”<sup>4</sup>.

Để hiểu được tầm quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân, cần phải có hiểu biết đầy đủ về sức khỏe. “Mạnh khỏe” không chỉ là việc không ốm đau và không đơn thuần chỉ để cập đến trạng thái của cơ thể. Mạnh khỏe ở đây bao hàm cả vấn đề tinh thần và quan hệ xã hội của chúng ta<sup>5</sup>. Một điều quan trọng khác cần lưu ý là sức khỏe thể chất, tinh thần và quan hệ xã hội có liên hệ mật thiết với nhau. Ví dụ, một người cảm thấy buồn chán và tuyệt vọng (sức khỏe tinh thần) thường sẽ không chăm chút tốt cho cơ thể (sức khỏe thể chất) và thường tránh giao tiếp với những người khác (quan hệ xã hội).

**“CHĂM SÓC BẢN THÂN KHÔNG PHẢI LÀ NUÔNG CHIỀU BẢN THÂN; ĐÓ LÀ SỰ TỰ BẢO TOÀN VÀ LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG GIỐNG NHƯ TỰ VỆ CHÍNH TRỊ”**

**AUDRE LORDE, MỘT TÁC GIẢ THEO CHỦ NGHĨA BÌNH QUYỀN VÀ LÀ NHÀ HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI.**

Một khía cạnh quan trọng trong đời sống của các em gái, góp phần giúp mang lại cho các em nhận thức và sự tự tin về cơ thể mình và tự chăm sóc bản thân mình là chu kỳ kinh nguyệt. Bối cảnh văn hóa có thể khác nhau nhưng thông thường các em gái đã quen với cảm giác xấu hổ khi đến chu kỳ kinh và được cung cấp những thông tin không đúng về chu kỳ của mình. Các em thường được học rằng **kinh nguyệt** là “máu bẩn”, thậm chí “độc hại” và cần phải che dấu, không được đề cập đến. Khi các em không biết chính xác điều gì đang xảy ra với cơ thể mình, những hiểu biết sai lầm về kinh nguyệt có thể khiến các em cảm thấy bất an và lo lắng. Chu kỳ kinh nguyệt có thể cản trở các em tham gia vào các hoạt động thường ngày của mình như đi học hay chơi thể thao.

**Hoạt động 5: “Chu kỳ của phụ nữ”** cùng các em gái thảo luận về vấn đề kinh nguyệt, xóa bỏ đi cảm giác xấu hổ và giúp các em cảm thấy thoải mái với chức năng bình thường này của cơ thể mình.



Thiết lập và vận hành một hệ thống chăm sóc sức khỏe hiệu quả là trách nhiệm của nhà nước, nhưng tất cả mọi người cũng cần phải có trách nhiệm trong việc đảm bảo sức khỏe cho mình. Nhưng nhiều khi việc tự chăm sóc bản thân lại bị nhầm lẫn thành sự nuông chiều, như thể đó là hành động ích kỷ và không cần thiết. Đặc biệt, các em gái vị thành niên và phụ nữ được dạy rằng mình cần chăm sóc cho người khác trước khi nghĩ đến bản thân mình, bản thân thường được đặt cuối cùng, sau chồng, anh em trai và những thành viên khác trong gia đình; điều này đặc biệt đúng ở những nơi hạn chế về nguồn lực. Ví dụ ở nhiều nơi phụ nữ trưởng thành và con gái họ thường là người ăn sau cùng, để đảm bảo những người đàn ông và con trai trong gia đình đã được ăn uống đầy đủ và khỏe mạnh. Thêm vào đó, phụ nữ và trẻ em gái ít khi có thời gian nghỉ ngơi hay tham gia vào các hoạt động giải trí. Điều này có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe về mặt thể chất, tinh thần và quan hệ xã hội của các em gái.

Các chuẩn mực giới của xã hội thường có xu hướng ủng hộ việc nam giới chăm sóc sức khỏe cho bản thân mình và hưởng thụ các hoạt động giải trí và hoạt động xã hội. Vì thế, điều quan trọng cần làm là giúp các em gái tin rằng chăm sóc bản thân mình là việc cần thiết, cho chính các em và những người xung quanh. Việc này sẽ giúp các em được vui vẻ và mạnh khỏe, giúp các em phấn đấu để đạt được những giấc mơ của mình. Hơn thế nữa, nó sẽ giúp các em tạo dựng được hình ảnh tích cực trước mắt mọi người và có được sức khỏe để giúp người khác khi cần.

**Hoạt động 4: Chăm sóc bản thân** cùng các em gái chia sẻ về cách mình tự chăm sóc bản thân và cùng góp ý cho nhau để chăm sóc cho mình được tốt hơn.



4. Khái niệm “tự chăm sóc bản thân” này được lấy từ cuốn Let Girls Lead. (2014). Tài liệu vận động chính sách tập trung vào trẻ em gái của LGL.

5. Khái niệm sức khỏe này được lấy từ Lời mở đầu của hiến pháp của Tổ chức Y tế Thế giới được thông qua tại Hội thảo về sức khỏe quốc tế tổ chức tại New York từ ngày 19-22/6/1946; được đại diện của 61 nước thành viên ký vào ngày 22/7/1946 (Thông kê chính thức của WHO, số 2, trang 100) và có hiệu lực từ ngày 7/4/1948



## CHỦ QUYỀN CƠ THỂ LÀ GÌ?

Bất bình đẳng giới và các khuôn mẫu giới cản trở các em gái hưởng thụ những quyền của mình: quyền được tôn trọng về mặt cơ thể và các ranh giới của nó, không bị người khác bắt làm những việc hay trải qua những gì các em không muốn. Quyền có chủ quyền về mặt cơ thể không chỉ liên quan đến các cơ quan sinh sản và sinh dục, mà là toàn bộ cơ thể của các em. Khi một người có chủ quyền về cơ thể mình, họ cảm thấy tự tin để trả lời các câu hỏi như: Em nghĩ gì? Em cảm thấy gì? Em có thể làm được việc gì? Em có thể đi đâu? Em có cảm thấy thoải mái với cơ thể mình và tự hào về nó không?

**“MỖI KHI MỘT PHỤ NỮ ĐỨNG DẬY LÊN TIẾNG CHO MÌNH, CỠ THỂ CÔ ẤY KHÔNG Ý THỨC ĐƯỢC HAY CHỦ TÂM ĐÒI HỎI NÓ, NHƯNG CÔ ẤY ĐÃ ĐỨNG LÊN VÌ TẤT CẢ NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ CHÚNG TA.”**

**MAYA ANGELOU, TÁC GIẢ, NHÀ THƠ VÀ LÀ NHÀ HOẠT ĐỘNG NHÂN QUYỀN NGƯỜI MỸ.**

## KẾT NỐI VỚI CÁC HỢP PHẦN KHÁC:

Bạn có thể tìm hiểu thêm về khái niệm chủ quyền cơ thể và mối liên hệ của nó đến bạo lực trong Hợp phần **Cuộc sống không có bạo lực giới**.



Ở nhiều xã hội, sự phân biệt đối xử về giới đòi hỏi phụ nữ và trẻ em gái phải có những hành vi và cách cư xử ngoan ngoãn và để cho gia đình hay người chồng đưa ra những quyết định liên quan đến cơ thể họ. Mặc dù văn hóa, xã hội và bối cảnh gia đình ở nhiều nơi khác nhau nhưng chuẩn mực giới trên toàn thế giới ảnh hưởng rất lớn đến chủ quyền về cơ thể của phụ nữ và các em gái. Ví dụ như bạo lực đối với phụ nữ và bạo lực gia đình được nhiều xã hội chấp nhận, phụ nữ và trẻ em gái phải xin phép trước khi ra khỏi nhà hay đi chơi, không được phép lên tiếng hay đưa ra ý kiến của mình, chiều theo sở thích của chồng/bạn tình thay vì của mình trong quan hệ tình dục.

6. Promundo. Chương trình M: Làm việc với những phụ nữ trẻ.
7. Tham khảo từ tài liệu Quyền về Sức khỏe sinh sản và Sức khỏe tình dục và Bạo lực đối với phụ nữ trong bối cảnh bị ảnh hưởng bởi xung đột ở châu Phi, tài liệu tập huấn AWLI của Akina Mama wa Afrika. (2010).

## CHỦ QUYỀN VỀ CƠ THỂ LIÊN QUAN ĐẾN TOÀN BỘ CƠ THỂ CỦA CHÚNG TA<sup>7</sup>

**Cái đầu và trí óc** (suy nghĩ, kiến thức và thông tin): ai là người quyết định việc chúng ta nghĩ gì và học cái gì? Ví dụ các chuẩn mực xã hội cản trở các em gái trong việc đến trường và hình thành những ý kiến phản biện.

**Môi và miệng** (lời nói, giọng nói và sự tham gia): Ai quyết định việc chúng ta có thể nói gì, có thể lên tiếng về cái gì và lên tiếng ở đâu? Ví dụ: phụ nữ không được tham gia vào việc bàn bạc đưa ra các quyết định trong gia đình.

**Tay** (làm việc, hành động): Ai quyết định bạn làm công việc gì? Ví dụ: một số phụ nữ có thể là lái xe tải hay trở thành Tổng thống.

**Trái tim** (cảm xúc): Ai quyết định bạn cảm thấy gì và thể hiện cảm xúc của mình như thế nào? Ví dụ: chúng ta có thể yêu ai và có mối quan hệ gắn gũi với ai.

**Các cơ quan sinh sản và sinh dục** (bản năng giới tính, khoái cảm tình dục và sự sinh sản): Ai quyết định bạn có thể quan hệ tình dục với ai và biểu lộ bản năng giới tính của mình như thế nào? Ví dụ, một phụ nữ thường được mong đợi sinh con cho chồng chứ không được quan tâm đến nhu cầu về khoái cảm tình dục.

**Chân** (hoạt động thể chất): Ai quyết định hoạt động của bạn và việc bạn có thể đi đâu? Ví dụ: ở nhiều nơi phụ nữ cần phải xin phép chồng khi đi ra ngoài hoặc việc phụ nữ đi một mình đến nơi khác là không thích hợp hoặc không an toàn.

Mặc dù chủ quyền về cơ thể chỉ mang tính cá nhân nhưng vẫn cần phải có các hành động tập thể để đấu tranh với các chuẩn mực giới và cấu trúc hiện có đang kiểm soát cơ thể chúng ta. Vì thế, các hoạt động thể chất, thể thao và trò chơi có thể là một bước khởi đầu quan trọng cho các em gái để đòi hỏi quyền có chủ quyền về cơ thể của mình.

**Hoạt động 6: Ai quyết định về cơ thể của các em gái?** các em gái bắt đầu phân tích ai là người đưa ra các quyết định liên quan đến các bộ phận khác nhau trên cơ thể các em và việc các em có thể làm gì và sẽ làm gì.



## SỰ TỰ TIN VỀ CƠ THỂ ĐƯỢC THỂ HIỆN NHƯ THẾ NÀO?

Khi một em gái tự tin về cơ thể mình, em coi trọng cơ thể của mình và các ranh giới, và biết cách nói lên ý kiến khi ai đó buộc em phải làm hay trải nghiệm những gì em không muốn. Các em không sợ việc thể hiện rõ ràng hình ảnh và nói lên ý kiến của mình.

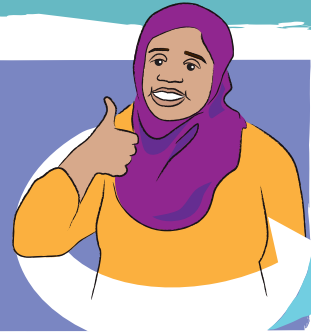
Nhận thức được về quyền được tôn trọng chủ quyền của cơ thể là bước đầu tiên quan trọng để các em gái có thể lên tiếng nói cho mình và cho các bạn khác. Kỹ năng giao tiếp bằng lời nói và giao tiếp phi lời nói là yếu tố quan trọng để các em đòi hỏi và được hưởng quyền này của mình.

### KẾT NỐI VỚI CÁC HỢP PHẦN KHÁC:

Ở Hợp phần **Tính quyết đoán**, chúng ta đã tập trung vào các kỹ năng giao tiếp bằng lời nói, các em gái cần nói gì để giao tiếp một cách quyết đoán.



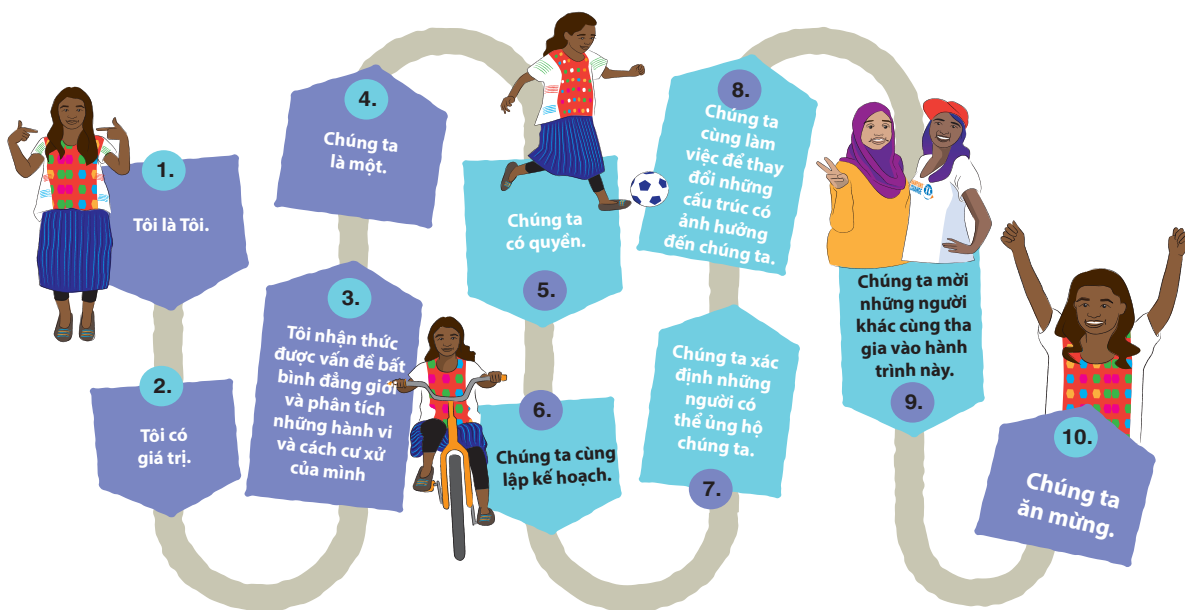
**Hoạt động 7: Thể hiện sự tự tin về cơ thể:** các em gái được thực hành những kỹ năng giao tiếp phi lời nói trong một môi trường hỗ trợ và an toàn cho các em gái.



Vi hợp phần này tập trung vào cơ thể và sự tự tin về cơ thể, chúng ta sẽ tập trung vào việc giao tiếp phi lời nói: các hành động của cơ thể, cử chỉ, giao tiếp bằng mắt, giọng nói và âm lượng, khoảng cách, biểu lộ nét mặt và các tiếp xúc về cơ thể<sup>8</sup>. Khi một người tự tin về cơ thể mình, họ biết cách để thực hiện các cách giao tiếp lời nói và phi lời nói phù hợp. Ví dụ, nếu bạn bảo ai đó “Làm ơn tránh đường cho tôi đi qua” với giọng nói mạnh mẽ, dáng đứng thẳng và nhìn thẳng vào mắt người đối diện thì sẽ hiệu quả hơn là việc bạn vẫn dùng câu nói đó nhưng với giọng nhẹ nhàng và cúi mặt nhìn xuống.

## KẾT NỐI VỚI CẢ HÀNH TRÌNH

Những hoạt động trong hợp phần **Nhận thức về giới** đóng góp một số bước vào hành trình trao quyền cho các em gái. Các em gái tiếp tục đề cao cảm xúc của mình bằng tuyên bố “Tôi là tôi (1)” thông qua các hoạt động nâng cao hiểu biết về chu kỳ của phụ nữ và chăm sóc bản thân mình. Các em gái thực hành kỹ năng đưa ra lời khen và nhận lời khen từ người khác về những điểm mạnh của mình để nâng cao cảm giác “Tôi có giá trị (2)”, và tạo dựng niềm tin với nhau như một phần của “Chúng ta là một (4)”. Sức mạnh tập thể của các em cũng được nâng cao thông qua việc đánh giá cao sự đa dạng. Các em gái phá bỏ ảo tưởng về sắc đẹp và thảo luận xem ai là người quyết định về cơ thể của các em, hiểu được mối liên hệ của những vấn đề này đối với việc “thừa nhận bất bình đẳng giới (3)”. Các em gái cũng nhận ra được bất bình đẳng giới theo cách mà các em đã được dạy thể hiện bản thân mình và tiếp tục thực hành việc giao tiếp một cách quyết đoán. Cuối cùng, hợp phần kết thúc với cơ hội để các em “ăn mừng” (10) những thành công mà các em đã đạt được sau khi học về chủ đề Tự tin về cơ thể của mình.



8. Các hình thức giao tiếp phi lời nói được điều chỉnh từ tài liệu Skills You Need (2015). Non-Verbal Communication.[Bản trên mạng] Đường link: <http://www.skillsyouneed.com/ips/nonverbal-communication.html#ixzz3Qlt18hFx> [Truy cập: ngày 17 tháng 10 năm 2015]

## HỘP KIẾN THỨC 2: HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ CHƠI THỂ THAO LÀ MỘT BIỆN PHÁP ĐỂ NÂNG CAO SỰ TỰ TIN VỀ CƠ THỂ<sup>9</sup>

Hoạt động thể chất, thể thao và các trò chơi vận động là một công cụ quan trọng để các em gái vị thành niên xây dựng lòng tự tin và cảm giác chủ quyền về cơ thể mình. Những kỹ năng cần thiết, ví dụ như làm việc theo nhóm, hợp tác, giải quyết vấn đề thông qua giao tiếp và xây dựng mối quan hệ có gắn liền với các môn thể thao là yếu tố quan trọng giúp các em gái nhận thức được hết các tiềm năng của mình. Vì thế, tập trung vào các hoạt động thể thao là một chiến lược của chương trình để giúp trao quyền cho các em gái. Nhóm tác giả đã tham khảo từ các chương trình khác nhau, ví dụ như phần giáo dục về sức khỏe tình dục và thể thao từ Tổ chức Phụ nữ chiến thắng (Women Win) hiện đang hỗ trợ các chương trình thể thao cho trẻ em gái và phụ nữ ở nhiều nơi trên thế giới. Bạn có thể truy cập vào website của tổ chức này ở địa chỉ [www.womenwin.org](http://www.womenwin.org) để tìm hiểu thêm thông tin về việc sử dụng các môn thể thao trong các chương trình hỗ trợ cho em gái. Dưới đây chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về lý do vì sao thể thao là một công cụ có ích để xây dựng sự tự tin về cơ thể, được tham khảo từ tài liệu của Tổ chức Phụ nữ chiến thắng (Women Win):



### 1. THỂ THAO KHUYẾN KHÍCH VIỆC XÁC LẬP CÁC RANH GIỚI CƠ THỂ

Tất cả các trò chơi đều có luật của nó. Hầu hết các môn thể thao đều có ranh giới. Một phần của việc chơi thể thao xoay quanh vấn đề học hỏi về các luật lệ, tuân thủ theo các luật lệ đó và yêu cầu những người khác cũng làm như vậy. Thực hành các ranh giới về cơ thể trên sân thể thao sẽ giúp các em gái nhận ra được hành vi nào được chấp nhận trên sân và ngoài sân đấu và làm thế nào để nói rõ với mọi người về điều này.

### 2. SỰ THAM GIA CỦA CÁC EM GÁI VÀO CÁC MÔN THỂ THAO GIÚP THAY ĐỔI CHUẨN MỰC GIỚI

Các mối quan hệ bất bình đẳng về quyền lực giữa nam giới và phụ nữ, giữa trẻ em trai và trẻ em gái, là nguyên nhân gốc rễ của việc các em gái thiếu tự tin về cơ thể của mình và sợ phải lên tiếng khi quyền của mình bị xâm phạm. Hầu hết các xã hội đều tạo ra những quy định về việc hoạt động thể chất nào phù hợp với phụ nữ và hoạt động nào phù hợp với nam giới. Ví dụ, các hoạt động đòi hỏi thể lực và sức mạnh như bóng đá là dành cho nam giới. Việc đấu tranh với các chuẩn mực giới trên sân thể thao có thể tác động mạnh đến các chuẩn mực giới trong gia đình, cộng đồng nói riêng và ở ngoài xã hội nói chung.

### 3. THỂ THAO GIÚP CÁC EM GÁI NÂNG CAO NHẬN THỨC VÀ KHẢ NĂNG KIỂM SOÁT CƠ THỂ MÌNH

Khi chơi thể thao, các em gái có được nhận thức về cơ thể mình. Khi chạy, các em cảm nhận được phổi mình đang nở ra, từng giọt mồ hôi đang nhỏ trên mặt. Khi chơi bóng rổ, các em cảm nhận được quả bóng trên đầu ngón tay mình, biết được cơ thể mình cảm thấy như thế nào khi nhảy lên tung bóng, khi chạy, khi mệt mỏi và cả khi khỏe hơn. Sự thể hiện của các em trong các môn thể thao phụ thuộc một phần không chỉ vào khả năng các em cảm nhận được về cơ thể mình mà còn vào việc kiểm soát nó. Nhận thức và sự kiểm soát này góp phần thúc đẩy trao quyền cho các em. Nếu em gái coi trọng cơ thể mình, các em sẽ nhận thức được, hiểu được và đòi chủ quyền về cơ thể của mình. Các em gái vị thành niên đã từng là nạn nhân của hành vi quấy rối thể chất hay quấy rối tình dục theo cơ chế sinh tồn, thường tự tách suy nghĩ của mình khỏi cơ thể mình khi bị xâm hại và sau đó thường coi cơ thể mình là nguồn gốc tội lỗi. Khi được sử dụng đúng cách và hợp lý, thể thao có thể giúp các em phục hồi và hàn gắn lại những tổn thương đó.

#### 4. THỂ THAO DẠY CÁC EM GÁI BIẾT NHỜ CẬU NGƯỜI KHÁC GIÚP ĐỠ

Không ai có thể tự mình ghi bàn thắng hay dành thắng lợi khi chơi thể thao một mình được. Một bài học vốn có trong các môn thể thao đồng đội là sự phối hợp với nhau. Thể thao dạy cho các em gái rằng các em không đơn độc một mình, rằng các em có trách nhiệm với nhau và đạt được thành công, có nghĩa là các em biết cách để nghị người khác giúp đỡ và tiếp nhận sự giúp đỡ đó.

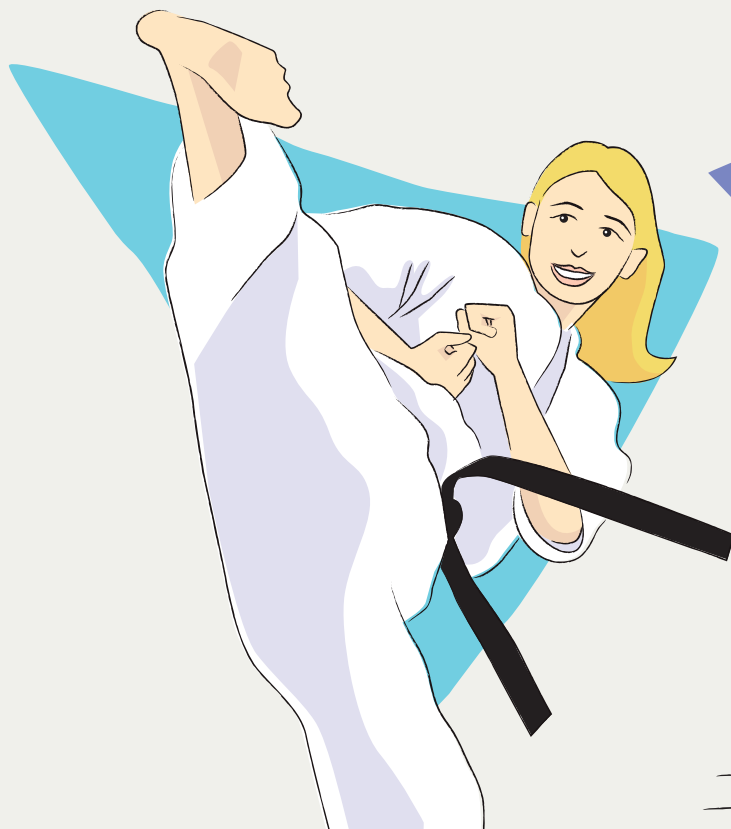
#### 5. THỂ THAO DẠY CÁC BÀI HỌC VỀ KHẢ NĂNG KIỂM SOÁT NGOÀI SÂN ĐẤU”

Khi được huấn luyện đúng cách, thể thao có thể chứa đựng các bài học về lòng tự tôn và xây dựng lòng tự tin. Các em gái có các cơ hội phù hợp để trở thành người lãnh đạo, để nâng cao sức mạnh thể chất cũng như có cơ hội nắm giữ vai trò cao hơn, để chứng kiến và vui mừng trước những thành công của bản thân và thể hiện tiếng nói của mình. Điều này rất quan trọng bởi khi các em gái vị thành niên cảm nhận tích cực về bản thân mình, các em có thể,

ví dụ như cưỡng lại được những cám dỗ về tình dục trước khi các em thực sự sẵn sàng hoặc khi các em cảm thấy không thoải mái.

#### 6. THỂ THAO GIÚP NÂNG CAO LÒNG DŨNG CẢM

Cho dù là khi đi bơi lần đầu tiên, thi đấu với một đối thủ mạnh hơn hay so găng với một vận động viên quyền Anh giỏi hơn mình, thể thao giúp các vận động viên có cơ hội nhìn thẳng vào thách thức trước mắt mình. Nó cũng giúp vận động viên nâng cao lòng dũng cảm và vượt qua nỗi sợ hãi. Trình báo về một vụ quấy rối xâm hại, đứng lên chống lại thủ phạm, hay nói “Không” với các hành vi tình dục không mong muốn đòi hỏi các em phải có lòng dũng cảm hơn bất cứ trò chơi thể thao nào. Tuy nhiên, sự tự tin mà em gái có được khi tham gia vào các hoạt động thể thao có thể giúp các em vượt qua được nỗi sợ hãi khi trình báo vụ việc hay tìm kiếm các dịch vụ, hoặc sự giúp đỡ trong cuộc sống của các em.



9. This box is adapted from: Women Win. “Why Sport to Address SRHR” in the Guide to Addressing Girls’ Sexual + Reproductive Health + Rights through Sport. Available at: <http://guides.womenwin.org/srhr/introduction/why-sport-to-address-srhr>



# MỘT SỐ THUẬT NGỮ

---

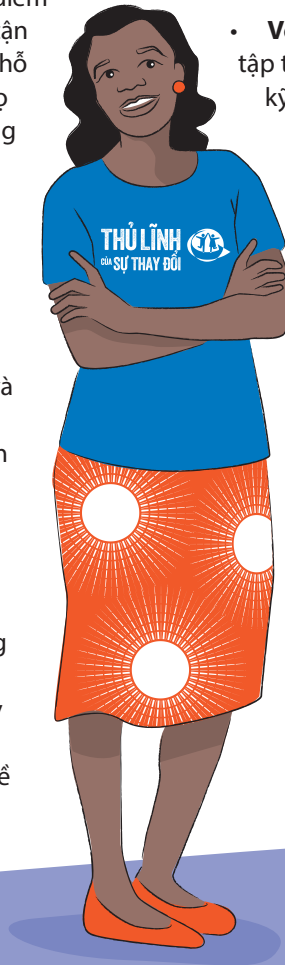
<b>Ngành công nghiệp làm đẹp</b>	Việc sản xuất và kinh doanh các sản phẩm như mỹ phẩm, nước hoa, các sản phẩm chăm sóc da và tóc hứa hẹn sẽ làm cho người sử dụng sản phẩm có vẻ ngoài đẹp hơn và cảm thấy mình đẹp hơn.
<b>Ảo tưởng về sắc đẹp</b>	Một tiêu chuẩn không thể đạt được về sắc đẹp của phụ nữ và em gái do giới truyền thông tạo dựng và phổ biến.
<b>Các chuẩn mực về cái đẹp</b>	Những ý tưởng được định nghĩa một cách hạn hẹp về vẻ đẹp ở trong một bối cảnh cụ thể.
<b>Chủ quyền về cơ thể</b>	Quyền được tôn trọng về cơ thể và các ranh giới của cơ thể, không ai được phép sử dụng vũ lực để xâm phạm hay buộc người đó làm những điều mình không muốn.
<b>Khuyết tật</b>	Là một tổn thương lâu dài về mặt cơ thể, thần kinh, tinh thần hay cảm xúc mà do những rào cản về mặt vật chất hay tinh thần, những thái độ và chính sách có thể cản trở người đó tham gia một cách đầy đủ và hiệu quả trong các hoạt động xã hội một cách công bằng như những người khác.
<b>Sự đa dạng</b>	Sự thừa nhận và tìm hiểu khác biệt về mặt dân tộc, chủng tộc, giới, xu hướng tính dục, tầng lớp, tuổi tác, khả năng, nguồn gốc, tín ngưỡng, tôn giáo, đảng phái chính trị.... trong một môi trường tích cực, an toàn và được khích lệ.
<b>Chăm sóc thời kỳ kinh nguyệt</b>	Cách phụ nữ và các em gái chăm sóc mình trong thời kỳ kinh nguyệt, gồm cách giữ gìn vệ sinh và giảm cảm giác đau đớn khó chịu.
<b>Kinh nguyệt</b>	Một quá trình tự nhiên của phụ nữ và trẻ em gái liên quan đến chu kỳ sức khỏe sinh sản của phụ nữ, là hiện tượng máu và mô bong ra từ tử cung và đào thải ra ngoài qua đường âm đạo.
<b>Giao tiếp phi lời nói</b>	Là hình thức giao tiếp không sử dụng ngôn ngữ mà thay vào đó là các hành động, cử chỉ của cơ thể, ánh mắt, ngữ điệu và âm điệu của giọng nói, khoảng cách, biểu lộ nét mặt và những sự đụng chạm cơ thể khác.
<b>Tự chăm sóc bản thân</b>	Là việc tự chăm sóc sức khỏe về mặt thể chất, tinh thần, xã hội và cảm xúc của bản thân.

---



# GHI CHÚ CHUNG DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- **Bối cảnh hóa:** cần phải điều chỉnh hợp phần này cho phù hợp với bối cảnh địa phương nơi các em gái sinh sống. Hãy chuẩn bị trước cho hợp phần này bằng cách xác định và chia sẻ những chuẩn mực và ảo tưởng về cái đẹp mà các em gái hiện nay đang chịu ảnh hưởng từ môi trường của các em.
- **Năng lực:** Trong nhóm có thể có một vài em gái khuyết tật. Khuyết tật có thể do các em bị tai nạn, bị bạo hành hay bị ốm, hoặc do bẩm sinh. Bản thân việc khuyết tật cũng giống như (trong một số trường hợp) những tổn thương tinh thần do việc khuyết tật đó gây ra, đó có thể là chủ đề nhạy cảm với các em gái. Vì vậy là người hướng dẫn, bạn cần nhạy cảm trước vấn đề khuyết tật này:
  - ✓ Trong giao tiếp của bạn với cá nhân các em và với cả lớp, cần tránh các từ như “tàn tật” hay “tật nguyên”: tàn tật có thể dẫn đến những hạn chế nhất định nhưng những hạn chế này không vì thế mà đại diện cho hình ảnh của em gái. Thay vào việc nói một em gái là tàn tật, hãy sử dụng từ “khuyết tật” mang tính tích cực hơn. Nhân dạng của chúng ta bao gồm rất nhiều yếu tố, và khuyết tật chỉ là một trong vô số đặc điểm đó. Bên cạnh đó, nếu một người được tiếp cận với đầy đủ các công cụ, cơ sở vật chất và sự hỗ trợ để đảm nhận nhiệm vụ theo cách của họ thì họ có thể đạt được những gì mà họ mong muốn và cố gắng.
  - ✓ Đừng vội kết luận việc gì em gái khuyết tật có thể làm hay không thể làm, hoặc cách các em mong muốn được đối xử. Trước khi câu lạc bộ bắt đầu hoạt động, hãy nói chuyện với em gái đó một cách nhạy cảm – tốt nhất là một cuộc nói chuyện riêng tư – và hỏi xem em đó thấy thoải mái khi tham gia vào những hoạt động nào, và thảo luận xem em cần giúp đỡ gì từ phía các bạn trong nhóm.
  - ✓ Hợp phần tự tin về cơ thể này có thể tạo thêm thách thức cho em gái khuyết tật vì em khó có thể cảm thấy vui vẻ hay hài lòng về cơ thể mình và các chức năng của nó. Nếu bạn thấy em gái đó gặp khó khăn, hãy hỏi riêng em đó xem bạn có thể làm gì để giúp em đó không. Hãy thảo luận với em về những gì trên cơ thể khiến em thấy tự hào hay hài lòng.
- **Sự nhạy cảm:** Bạn cần nhớ rằng ngoại hình và chủ quyền về cơ thể là một chủ đề nhạy cảm đối với hầu hết mọi người vì nó mang tính cá nhân, đặc biệt ở những xã hội có những chuẩn mực khắt khe về việc kiểm soát cơ thể trẻ em gái và phụ nữ, và việc họ cảm thấy như thế nào. Bên cạnh đó, các em gái có thể phải trải qua cảm giác không thoải mái khi học về vấn đề ai là người quyết định về cơ thể của các em, và như thế bạn cần sẵn sàng để giúp đỡ các em khi cần.
- **Về trọng tâm chương trình:** Tùy thuộc vào dự án/chương trình cụ thể để lựa chọn tập trung vào một khía cạnh cụ thể của vấn đề chủ quyền cơ thể. Ví dụ, trong dự án về tảo hôn, hợp phần này cần tập trung vào quyền được quyết định khi nào kết hôn và kết hôn với ai. Khi chuẩn bị cho bài học, bạn cần suy nghĩ về cách làm thế nào để tập trung vào một lĩnh vực của chủ quyền cơ thể để có thể giải thích cho các em thấy dự án góp phần vào việc thách thức các chuẩn mực. Việc này sẽ giúp bạn có được những lưu ý tích cực và có ích.
- **Về các hoạt động thể chất:** Hợp phần này tập trung giúp em gái có được kiến thức và kỹ năng để phát triển sự tự tin và để hỗ trợ bạn bè các em hài lòng với cơ thể mình. Bên cạnh việc phá bỏ “ảo tưởng về sắc đẹp” và thừa nhận về đẹp trong sự đa dạng của nó, một bước quan trọng để các em hài lòng và tự tin về cơ thể mình là tập trung vào những gì nó có thể làm, thay vì việc trông nó như thế nào. Vì vậy, hãy tranh thủ kết hợp các hoạt động của hợp phần này với các bài tập khởi động cần sử dụng cơ thể, ví dụ như chơi thể thao hay các hoạt động vận động thể chất như nhảy múa. Điều này sẽ giúp các em gái có thêm sự tự tin về cơ thể mình và đấu tranh lại với các chuẩn mực xã hội khiến cho các em thấy mình thụ động và nhút nhát.



# TÓM TẮT CÁC HOẠT ĐỘNG

TÊN HOẠT ĐỘNG	THỜI LƯỢNG	Kiến thức – Thái độ – Thực hành	THÔNG điệp CHÍNH	Mô tả/CÁC BƯỚC CHÍNH
<b>Hoạt động 1: Hình ảnh bản thân</b>	1 tiếng + bài tập ghi chép về nhà	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiểu được tầm quan trọng của hình ảnh tích cực về bản thân và coi trọng cơ thể mình vì những gì cơ thể có thể làm được thay vì việc trông cơ thể của mình như thế nào.</li> <li>Giúp bạn bè mình coi trọng hình ảnh bản thân.</li> </ul>	<p><b>Một em gái có “sự tự tin về cơ thể” khi em có hình ảnh tích cực về bản thân mình.</b> Trái lại, em thiếu tự tin về cơ thể mình sẽ có những ảnh hưởng tiêu cực về hình ảnh bản thân mình.</p> <p><b>Tôn trọng cơ thể mình về những việc mà nó có thể làm được là một bước quan trọng để cảm thấy tự tin về cơ thể mình.</b> Thông thường mọi người dành quá nhiều thời gian suy nghĩ về ngoại hình của mình thay vì coi trọng những việc mà cơ thể mình có thể làm được.</p> <p><b>Bình luận của những người khác về cơ thể hay ngoại hình có thể ảnh hưởng lớn đến sự tự tin về cơ thể.</b> Các em gái có thể hỗ trợ bạn bè mình có cách nhìn tích cực hơn về cơ thể và cảm thấy tự tin về cơ thể thông qua việc khen ngợi lẫn nhau và khuyến khích nhau tập trung vào những việc mà cơ thể mình có thể làm.</p>	Các em gái làm việc theo cặp để vẽ chân dung của nhau, nhấn mạnh vào những điểm mà các em đánh giá cao về ngoại hình của bạn mình có thể làm. Sau đó các em chia sẻ những chân dung này với cả nhóm. Cuối cùng, các em thảo luận xem những bình luận tích cực có thể ảnh hưởng đến hình ảnh hay sự tự tin như thế nào. Ở bài tập ghi chép về nhà, các em gái sẽ đưa ra những lời khen ngợi với bạn mình và ghi chép vào sổ những lời khen đó.
<b>Hoạt động 2: Áo tưởng về sắc đẹp</b>	1 tiếng 15 phút và bài tập về nhà	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiểu “áo tưởng sắc đẹp” là gì cũng như ảnh hưởng của nó đến sự tự tin về cơ thể của các em gái.</li> <li>Tránh áp lực của việc khao khát đạt được các chuẩn mực của cái đẹp, và cùng giúp các bạn khác như vậy.</li> <li>Phá bỏ khái niệm của giới truyền thông về “vẻ đẹp”.</li> </ul>	<p><b>Các chuẩn mực về cái đẹp thay đổi ở các xã hội khác nhau, nhưng nó khiến phụ nữ và trẻ em gái ở khắp nơi cảm thấy cần phải thay đổi ngoại hình của mình để giống với chuẩn mực về cái đẹp.</b> Đôi khi việc này khiến các em phải trải qua những cuộc phẫu thuật đầy rủi ro, những chế độ ăn kiêng có hại cho sức khỏe hay những thói quen gây đau đớn.</p> <p><b>“Áo tưởng sắc đẹp” là một tiêu chuẩn về cái đẹp không có thực dành cho các em gái và phụ nữ do giới truyền thông tạo nên và phổ biến.</b> Nó được gọi là “áo tưởng” bởi những người phụ nữ trong hình ảnh mà chúng ta thấy không tồn tại: cơ thể và chân dung của họ đã được chỉnh sửa để có được vẻ bề ngoài như giới truyền thông mong đợi.</p>	Các em gái bắt đầu bằng hoạt động vẽ những gì các em biết được về một “người phụ nữ hoàn hảo” và sau đó sử dụng những bức vẽ này để thảo luận về các chuẩn mực của cái đẹp hiện đang được phổ biến ở địa phương. Sau đó các em bắt đầu phá vỡ những chuẩn mực này bằng cách thảo luận xem những chuẩn mực này mang tính độc đoán như thế nào ở các nền văn hóa khác nhau và những hình ảnh người phụ nữ và nam giới hoàn hảo được giới truyền thông xây dựng nên mang tính thiếu thực tế và khuôn mẫu như thế nào. Cuối cùng các em thảo luận xem “áo tưởng sắc đẹp” có tác động tiêu cực như thế nào đến cuộc sống của chính các em cũng như cuộc sống của những người xung quanh, và các em có thể làm gì để thay đổi điều này.

TÊN HOẠT ĐỘNG	THỜI LƯỢNG	Kiến thức – Thái độ – Thực hành	Thông điệp chính	Mô tả/Các bước chính
			<p><b>“Ảo tưởng sắc đẹp” có thể gây tác động không tốt đến sự tự tin về cơ thể của các em.</b> Hiểu được về “ảo tưởng sắc đẹp” có thể giúp các em chối bỏ những chuẩn mực này và hiểu được định nghĩa mang tính phổ quát hơn về cái đẹp, từ đó giúp xóa bỏ ảnh hưởng của ảo tưởng này tới cuộc sống.</p>	<p>Ở phần bài tập về nhà, các em gái sẽ chia sẻ những gì mình được học về ảo tưởng sắc đẹp với một bạn gái không phải là thành viên câu lạc bộ, và thảo luận xem các em có thể phá vỡ ảo tưởng này ra sao.</p>
<p><b>Hoạt động 3: Từ sao Thổ đến sao Mộc</b></p>	<p>45 phút + bài tập ghi chép về nhà</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tôn trọng và đề cao sự đa dạng trong câu lạc bộ.</li> <li>Thúc đẩy việc tôn trọng sự đa dạng ở cộng đồng các em.</li> </ul>	<p><b>Để mọi người cảm thấy được coi trọng và vui vẻ ở trong nhóm và ở địa phương, cần phải thừa nhận, tôn trọng và đề cao sự đa dạng.</b> Ở bất kỳ nhóm hay địa phương nào đều có những sự giống nhau và sự khác biệt giữa các cá nhân. Sự khác biệt này có thể ở ngoại hình, khả năng, lối sống, cách suy nghĩ, niềm tin, những ưu tiên, nguồn gốc và ngôn ngữ chúng ta sử dụng và rất nhiều khác biệt khác nữa.</p>	<p>Sau khi xem lại phần bài tập về nhà, các em gái chơi một trò chơi để xác định sự giống nhau và khác biệt giữa các bạn gái trong nhóm. Sau đó các em ngồi thành vòng tròn để chia sẻ về sự khác biệt giữa các em, hỏi xem các em cảm thấy thế nào về sự khác biệt này và tại sao việc nhấn mạnh những khác biệt này lại quan trọng. Ở phần bài tập về nhà, các em phản ánh sự giống nhau và khác biệt giữa các bạn bè mình, và những gì các em làm để thể hiện sự tôn trọng những khác biệt đó.</p>
<p><b>Hoạt động 4: Tự chăm sóc bản thân</b></p>	<p>1 tiếng + bài tập về nhà</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiểu được tầm quan trọng của việc chăm sóc bản thân.</li> <li>Coi trọng cơ thể của mình.</li> <li>Thực hành thói quen chăm sóc bản thân tốt nhất có thể trong bối cảnh địa phương và khuyến khích các bạn khác tự chăm sóc bản thân mình.</li> </ul>	<p><b>“Khỏe mạnh” không chỉ là việc “không bị ốm”.</b> Khỏe mạnh còn có nghĩa là cảm thấy hài lòng và tự tin về cơ thể mình, cảm thấy thoải mái, hạnh phúc và được chào đón trong các mối quan hệ của mình.</p> <p><b>“Tự chăm sóc” là việc chăm sóc bản thân và cơ thể mình.</b> Nếu em gái coi trọng cơ thể mình vì những gì cơ thể mình có thể làm thì các em sẽ biết chăm sóc tốt cho cơ thể. Việc này bao gồm ăn uống, nghỉ ngơi đầy đủ, luyện tập và hưởng thụ thời gian với gia đình và bạn bè, chăm sóc tốt cho ngoại hình của mình, làm những việc gì cần để tránh không bị ốm, đi khám bác sĩ khi bị ốm và thực hành những thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân.</p>	<p>Ở hoạt động này, các em gái bắt đầu bằng việc thảo luận xem mình biết gì về “sức khỏe” và về “chăm sóc bản thân”. Sau đó các em chia sẻ những việc các em có thể làm để chăm sóc bản thân mình. Cuối cùng các em làm việc theo nhóm để thảo luận sâu hơn về việc làm thế nào để các em có thể cải thiện những thói quen chăm sóc bản thân và hỗ trợ các bạn khác. Ở phần bài tập về nhà, các em chia sẻ những gì mình đã học được về tự chăm sóc bản thân với người bạn thân nhất của mình.</p>

TÊN HOẠT ĐỘNG	THỜI LƯỢNG	Kiến thức – Thái độ – Thục hành	THÔNG điệp CHÍNH	Mô tả/CÁC BƯỚC CHÍNH
<b>Hoạt động 5: Chu kỳ phụ nữ</b>	1 tiếng + bài tập ghi chép về nhà	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiểu rằng kinh nguyệt là một chu trình tự nhiên và là một phần của chu kỳ phụ nữ.</li> <li>Xác định và phá bỏ những thông tin sai lệch về kinh nguyệt hiện đang phổ biến ở địa phương.</li> <li>Thực hành thói quen vệ sinh tốt và chia sẻ với bạn bè mình về thói quen này.</li> </ul>	<p><b>Các em gái có thể tăng cường sự tự tin về cơ thể bằng cách nói chuyện với các bạn gái và phụ nữ khác mà họ tin tưởng về chu kỳ của phụ nữ.</b> Khi trải nghiệm kỳ kinh nguyệt đầu tiên có thể các em sẽ thấy lo lắng, đặc biệt khi các em chưa được giảng giải về việc này hoặc hiểu điều gì đang diễn ra với cơ thể mình. Các em gái có thể hỗ trợ nhau bằng cách thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt như là một quá trình tự nhiên của cơ thể em gái và phụ nữ.</p> <p><b>Những gì em gái và phụ nữ làm để giúp mình thấy thoải mái trong thời kỳ kinh nguyệt được gọi là “chăm sóc vệ sinh kinh nguyệt”.</b> Điều quan trọng là cần chia sẻ những cách tốt nhất để tự chăm sóc bản thân trong chu kỳ kinh nguyệt. Việc chăm sóc trong chu kỳ kinh nguyệt sẽ giúp các em gái trải qua chu kỳ của mình một cách thoải mái, coi như chu kỳ tự nhiên của cơ thể chứ không phải là một gánh nặng.</p>	Hoạt động này bắt đầu với giải thích ngắn gọn về chu kỳ của phụ nữ, sau đó, các em gái thảo luận về các giải pháp tốt nhất có thể làm trong bối cảnh của các em để chăm sóc sức khỏe vệ sinh kinh nguyệt. Trong phần bài tập về nhà, các em gái sẽ viết một bức thư cho một em gái nhỏ tuổi hơn mình để chia sẻ các thông tin mà các em đã học được.
<b>Hoạt động 6: Ai quyết định cơ thể của các em gái?</b>	1 tiếng	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiểu được quyền được tôn trọng về chủ quyền cơ thể.</li> <li>Thừa nhận rằng các em cần tự đưa ra những lựa chọn của bản thân về cơ thể mình.</li> <li>Nhận ra những chuẩn mực trong gia đình và ở địa phương có ảnh hưởng đến khả năng đưa ra quyết định của chính các em.</li> </ul>	<p><b>Chủ quyền cơ thể là quyền được tôn trọng về cơ thể và các ranh giới của nó.</b> Không ai có quyền buộc người khác làm những gì hay trải qua những việc mà họ không mong muốn.</p> <p><b>Các quy tắc của xã hội có ảnh hưởng đến khả năng các em gái đưa ra những lựa chọn liên quan đến cuộc sống của các em.</b> Những quy tắc xã hội này được gia đình và địa phương củng cố khi họ cho rằng các em gái nên nghĩ gì, nói gì, cảm thấy gì và nên đi những đâu.</p>	Ở hoạt động này, các em gái vẽ phác thảo chân dung một em trai và một em gái để thảo luận xem ai là người đưa ra các quyết định liên quan đến các bộ phận khác nhau trên cơ thể các em. Sau đó các em sẽ thảo luận xem vì sao lại như thế và việc đó ảnh hưởng đến phụ nữ và các em gái như thế nào. Cuối cùng, các em liên hệ những quyết định này với quyền có chủ quyền về mặt thân thể của các em.

TÊN HOẠT ĐỘNG	THỜI LƯỢNG	KIẾN THỨC – THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH	THÔNG điệp CHÍNH	MÔ TẢ/CÁC BƯỚC CHÍNH
			<p><b>Hiểu được quyền lực của những người khác đối với các em gái có thể khiến các em thấy buồn, nhưng đây là bước đầu tiên trên chặng đường trao quyền cho các em.</b> Để kiểm soát tốt hơn những quyết định ảnh hưởng đến mình, các em gái phải nhận thức được ai và tại sao lại đưa ra những quyết định thay cho các em, và về khả năng các em cùng làm việc với nhau để thay đổi những quy tắc xã hội đó.</p>	<p>In this activity, girls draw the outline of a girl and a boy to discuss who makes decisions that affect the different parts of their bodies. Then, they engage in a group discussion about why this is and what it means for girls and women in their communities. Finally, they make links between these decisions and their right to bodily integrity.</p>
<p><b>Hoạt động 7: Giao tiếp sự tự tin của cơ thể</b></p>	1 tiếng	<ul style="list-style-type: none"> <li>Có thể nói lên những sở thích và nhu cầu của mình liên quan đến chủ quyền về cơ thể một cách hiệu quả và tự tin với gia đình và những người xung quanh.</li> </ul>	<p><b>Khi một em gái tự tin về cơ thể mình, điều đó được thể hiện qua cách em hành động và tương tác với những người khác.</b> Các kỹ năng giao tiếp phi lời nói tốt cũng quan trọng như kỹ năng giao tiếp bằng lời nói.</p>	<p>Các em gái bắt đầu bằng việc thảo luận các nhân tố và các ví dụ khác nhau của việc giao tiếp phi lời nói. Sau đó, các em chia thành nhóm để thực hành việc giao tiếp sự tự tin của cơ thể và góp ý với các bạn xung quanh. Cuối cùng, các em đồng ý giúp nhau xây dựng những kỹ năng này và cùng nhau chia sẻ những gì mình đã học được từ Hợp phần <b>Tự tin về cơ thể</b> này.</p>



# HOẠT ĐỘNG 1: HÌNH ẢNH BẢN THÂN

Các em gái làm việc theo cặp để vẽ chân dung của nhau, nhấn mạnh vào những điểm mà các em đánh giá cao về ngoại hình của bạn mình và những gì bạn có thể làm. Sau đó các em chia sẻ những chân dung này với cả nhóm. Cuối cùng, các em thảo luận xem những bình luận tích cực có thể ảnh hưởng đến hình ảnh hay sự tự tin như thế nào. Ở phần bài tập về nhà, các em gái sẽ đưa ra những lời khen ngợi với bạn mình và ghi chép vào sổ những lời khen đó.



MỌI LỬA TUỔI



1 TIẾNG

## HỌC CỤ CẦN THIẾT

- Giấy A0
- Bút viết giấy
- Bộ bút màu (mỗi em một bộ)
- Giấy A3 hoặc giấy vẽ



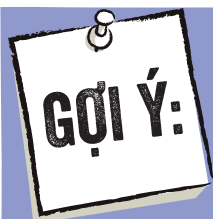
## KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH

- Hiểu được tầm quan trọng của hình ảnh tích cực của bản thân và coi trọng cơ thể mình vì những gì cơ thể có thể làm được thay vì việc trông cơ thể mình như thế nào.
- Hỗ trợ các bạn bè của mình cũng biết coi trọng hình ảnh bản thân.



## THÔNG ĐIỆP CHÍNH

- **Một em gái có “sự tự tin về cơ thể” khi em có cảm nhận tích cực về hình ảnh bản thân. Trái lại, em thiếu tự tin về cơ thể mình sẽ có những ảnh hưởng tiêu cực về hình ảnh bản thân mình.**
- **Tôn trọng cơ thể mình vì những gì nó có thể làm được là một bước quan trọng để cảm thấy tự tin về cơ thể mình.** Thông thường mọi người dành quá nhiều thời gian suy nghĩ về ngoại hình của mình thay vì coi trọng những gì cơ thể mình có thể làm được.
- **Bình luận của những người khác về cơ thể hay ngoại hình có thể ảnh hưởng lớn đến sự tự tin về cơ thể.** Các em gái có thể hỗ trợ bạn bè mình có được hình ảnh tích cực về cơ thể và cảm thấy tự tin về nó thông qua việc khen ngợi lẫn nhau và khuyến khích nhau tập trung vào những gì cơ thể mình có thể làm.



GỢI Ý:

## DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Cần tìm hiểu xem các em gái trong lớp gắn bó với nhau như thế nào. Nếu các em chơi với nhau một cách tích cực và hỗ trợ lẫn nhau thì hãy để các em tự chọn bạn cùng nhóm với mình trong hoạt động này. Điều đó sẽ khiến các em đưa ra những lời khen ngợi cho nhau một cách dễ dàng hơn. Tuy nhiên, nếu bạn nhận thấy có một vài em gái bị cô lập, hãy giúp đưa các em vào các nhóm phù hợp.
- Đặc biệt chú ý đến những lời khen các em gái dành cho nhau, và chuẩn bị để hướng dẫn các em đưa ra những lời khen mang tính hỗ trợ, ví dụ như những lời khen để khuyến khích lẫn nhau. Nhớ rằng trên thực tế các em có thể vẫn tập trung vào những lời khen ngợi dựa trên các chuẩn mực thông thường về sắc đẹp. Nếu việc này xảy ra, hãy khuyến khích các em nhìn xa hơn khỏi ngoại hình và cho các em biết rằng các em sẽ cùng nhau phá vỡ những chuẩn mực về cái đẹp trong hoạt động tới.



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU:

- Xem lại các câu hỏi giới thiệu về hình ảnh bản thân trong Hợp phần **Tính quyết đoán**, và chuẩn bị liên hệ khái niệm này với sự tự tin về cơ thể trong hoạt động này.
- Chép các câu hỏi ở Bước 2 lên giấy A0 để các em gái tham khảo trong hoạt động vẽ chân dung của nhau.
- Chép nội dung Các thông điệp chính của hoạt động lên giấy A0 để có thể sử dụng đến trong Bước 6. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần dùng.

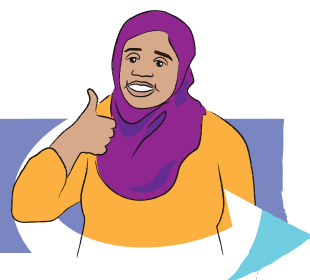
## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp và chia theo nhóm: Chúng ta thấy gì (25 phút)

1. Nhắc các em gái về hoạt động “Chân dung tự họa” mà chúng ta đã thực hiện trong hợp phần **Tính quyết đoán**. Hỏi các em xem các em nhớ gì về hoạt động này. Mời một vài em trả lời câu hỏi. Giải thích rằng ở bài này chúng ta sẽ thảo luận về sự gắn kết của chúng ta với cơ thể ảnh hưởng như thế nào đến việc chúng ta nhận thức về bản thân.
2. Mời các em gái lựa chọn một bạn cặp đôi của mình và cùng ngồi đối diện nhau. Phát cho các em giấy và bút màu. Giải thích rằng các em sẽ vẽ một bức chân dung của bạn mình, bức chân dung đó cần trả lời được các câu hỏi sau:
  - **Trông bạn như thế nào?**
  - **Em thích gì về ngoại hình của bạn?**
  - **Cơ thể bạn giỏi làm điều gì?**

### GỢI Ý:

Đi vòng quanh quan sát các nhóm để đảm bảo các em vẽ cả cơ thể và khuôn mặt bạn mình. Nhắc các em không để cho bạn cặp đôi của mình hay bạn khác xem bức tranh cho đến khi em đã vẽ xong.



### Với cả lớp: chia sẻ chân dung của nhau (30 phút)

3. Mời các em gái ngồi thành vòng tròn. Đề nghị các em lần lượt chia sẻ chân dung mà các em đã vẽ và giới thiệu nhanh về vẻ đẹp mà em thấy ở bạn mình, và điều mà bạn mình có thể làm tốt. Nếu các em gái không tập trung vào hai vấn đề này, hãy hỏi các em thêm một số câu hỏi như “Vậy theo bức tranh của em thì bạn của mình giỏi làm việc gì?”



Các em gái có thể thấy không thoải mái khi đưa ra hay nhận những lời khen, đặc biệt khi các em không thấy điểm tốt của mình hay khi các em coi những lời khen đó là sự châm biếm. Nếu điều này xảy ra, hãy giải thích với các em rằng việc các em cảm thấy không thoải mái là chuyện bình thường, khen ngợi lẫn nhau là một bước quan trọng để giúp các em nhận ra điểm mạnh và tài năng của nhau, từ đó giúp nâng cao lòng tự tôn cho mỗi người.

4. Khi tất cả các em đã trình bày xong các bức chân dung bạn mình, hãy dẫn dắt thảo luận theo những câu hỏi gợi ý sau:
  - **Đây có phải là bài tập khó không? Vì sao có/vì sao không?**
  - **Những lời khen của người khác ảnh hưởng đến hình ảnh bản thân em thế nào?**
  - **Những lời khen đó có giúp em nhận thức được những gì cơ thể mình có thể làm không?**

### Với cả lớp: Tổng kết (10 phút)

5. Tổng kết hoạt động bằng cách trình bày các thông điệp chính mà bạn đã chuẩn bị sẵn trên giấy A0. Sau khi đọc mỗi thông điệp, hãy dừng lại và hỏi các em gái xem những điểm khác nhau mà các em vừa thảo luận hay khi chia sẻ về bức chân dung có liên hệ đến từng thông điệp này như thế nào.
6. Giới thiệu bài tập về nhà và trả lời các câu hỏi mà các em đưa ra.



**BÀI TẬP VỀ NHÀ:** Đề nghị các em gái đưa ra một lời khen cho một bạn không phải là thành viên của lớp học này: về ngoại hình của bạn và vẽ điều mà bạn có thể làm. Ghi chép lời khen này vào Sổ tay.

## HOẠT ĐỘNG 2: ẢO TƯỢNG VỀ SẮC ĐẸP

Các em gái bắt đầu bằng hoạt động vẽ những gì các em biết được về một “người phụ nữ hoàn hảo” và sau đó sử dụng những bức vẽ này để thảo luận về các chuẩn mực của cái đẹp hiện đang được phổ biến ở địa phương. Sau đó các em bắt đầu phá bỏ những chuẩn mực này bằng cách thảo luận xem những chuẩn mực này mang tính độc đoán như thế nào ở các nền văn hóa khác nhau và những hình ảnh người phụ nữ và nam giới hoàn hảo được truyền thông xây dựng nên mang tính thiếu thực tế và khuôn mẫu như thế nào. Cuối cùng các em thảo luận xem “ảo tưởng sắc đẹp” có tác động tiêu cực như thế nào đến cuộc sống của chính các em cũng như cuộc sống của những người xung quanh các em, và các em có thể làm gì để thay đổi điều này. Ở phần bài tập về nhà, các em gái sẽ chia sẻ những gì mình được học về ảo tưởng sắc đẹp với một bạn gái không phải là thành viên câu lạc bộ, và thảo luận xem các em có thể phá bỏ ảo tưởng này như thế nào.



MỌI LỬA TUỔI



1 TIẾNG & 15 PHÚT

### HỌC CỤ CẦN THIẾT

- Giấy A0
- Bút viết giấy
- Bút chì màu
- Kéo (ít nhất mỗi nhóm có 1 chiếc)
- Hồ dán (ít nhất mỗi nhóm có 1 lọ)
- Vài cuốn tạp chí quảng cáo về các sản phẩm làm đẹp
- **Tờ phát tay A: Các chuẩn mực về cái đẹp trên thế giới** (mỗi em 1 tờ)
- **Tờ phát tay B: Cô gái trên tạp chí** (mỗi em 1 tờ)



### KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC – THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH

- Hiểu “**ảo tưởng sắc đẹp**” là gì cũng như ảnh hưởng của nó đến sự tự tin về cơ thể của các em gái.
- Tránh áp lực của việc khao khát đạt được các chuẩn mực của cái đẹp, và giúp các bạn khác cũng trở nên như vậy.
- Phá bỏ quan niệm của giới truyền thông về “cái đẹp”.



### THÔNG điệp CHÍNH

- **Các chuẩn mực về cái đẹp thay đổi ở các xã hội khác nhau, nhưng nó khiến cho phụ nữ và trẻ em gái ở khắp nơi cảm thấy cần phải thay đổi ngoại hình của mình.** Đôi khi việc này khiến các em phải trải qua những cuộc phẫu thuật đầy rủi ro, các chế độ ăn kiêng có hại cho sức khỏe hay những thói quen gây đau đớn.
- **“Ảo tưởng về sắc đẹp” là một tiêu chuẩn về cái đẹp không có thực dành cho các em gái và phụ nữ do giới truyền thông tạo nên và phổ biến trong xã hội.** Nó được gọi là “ảo tưởng” bởi những người phụ nữ trong hình ảnh mà chúng ta thấy không tồn tại: cơ thể và chân dung của họ đã được chỉnh sửa để có được vẻ bề ngoài như giới truyền thông mong đợi.
- **“Ảo tưởng về sắc đẹp” có thể gây tác động không tốt đến sự tự tin về cơ thể của các em.** Hiểu được về “ảo tưởng sắc đẹp” có thể giúp các em không chấp nhận những chuẩn mực này và hiểu được định nghĩa mang tính phổ quát hơn về cái đẹp, từ đó giúp xóa bỏ ảnh hưởng của ảo tưởng này tới cuộc sống của các em.



GỢI Ý:

### DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Điều quan trọng trong hoạt động này là hiểu rõ về bối cảnh địa phương. Hãy chuẩn bị cho hoạt động này bằng việc xác định chuẩn mực về cái đẹp phổ biến ở nơi các em sinh sống; suy nghĩ xem những chuẩn mực này ảnh hưởng đến quan niệm của bản thân bạn về cái đẹp như thế nào và sẵn sàng để chia sẻ với các em về điều đó.
- Đây là một trong những hoạt động dài nhất của hợp phần. Vì thế hãy cho các em vài phút giải lao ngắn sau khi hoàn thành **Bước 8**.

Một số phần trong hoạt động này được tham khảo từ các hoạt động trong tài liệu “Hướng dẫn các em gái và nữ hướng đạo sinh” - của Dove và Hiệp hội các em gái (2014). “Tôi tự do là tôi” - Tài liệu hướng dẫn cho các lãnh đạo và tình nguyện viên; và “Tài liệu của Nhóm làm việc quốc tế hướng dẫn về HIV và sức khỏe tình dục” - New York: Hội đồng Dân số.



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU

- Tìm những tạp chí hay các trang quảng cáo về sắc đẹp phổ biến ở địa phương. Chọn một số hình ảnh và chuẩn bị trình bày ở **Bước 5**.
- Chép nội dung **Các thông điệp chính** của hoạt động lên giấy A0 để dùng đến ở **Bước 14, 18 và 21**. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần.

## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp: Giới thiệu (15 phút)

1. Nhắc lại cho các em ở bài học trước chúng ta đã học về những lời khen ngợi có thể giúp chúng ta có cái nhìn tích cực về bản thân mình như thế nào và ngược lại những lời chê bai có thể khiến chúng ta mất tự tin như thế nào
2. Dành chút thời gian hỏi các em gái về bài tập về nhà:
  - **Các em có nhớ khen một bạn gái khác không?**
  - **Bạn gái ấy nhận lời khen đó như thế nào?**
  - **Em cảm thấy thế nào khi đưa ra những lời khen ngợi đó?**
  - **Các em sẽ tiếp tục đưa ra những lời khen như vậy thường xuyên không?**
3. Giải thích rằng một yếu tố khác có thể hạ thấp sự tự tin của một người, đó là khi họ nhìn thấy những hình ảnh của một người đẹp trên phương tiện truyền thông, ví dụ như trên tivi hay tạp chí.
4. Dành một ít thời gian để giải thích cho các em các ý sau:
  - ✓ Tất cả những hình ảnh mà chúng ta nhìn thấy trên phương tiện truyền thông đã tạo nên khuôn mẫu về “một người phụ nữ hoàn hảo”.
  - ✓ Điều này có thể khiến chúng ta thấy không yên tâm bởi chúng ta không được như vậy. Tuy nhiên, những hình ảnh này là không có thật và không ai có thể giống như “người phụ nữ hoàn hảo” đó. Thậm chí kể cả chính người mẫu trên hình ảnh đó.
  - ✓ Hình ảnh không có thật do xã hội dựng nên này được gọi là “**ảo tưởng sắc đẹp**”
5. Dùng những bức ảnh bạn đã sưu tập được từ báo tạp chí để minh họa cho những ý này.
6. Giải thích rằng ở bài tập này, các em gái sẽ tìm hiểu về các chuẩn mực sắc đẹp trong văn hóa của mình và so sánh với những chuẩn mực sắc đẹp ở các nơi khác trên thế giới.

### Chia nhóm: “Người phụ nữ hoàn hảo” (15 phút)

7. Sử dụng một trò chơi vui vẻ để chia các em gái thành nhóm 4-5 người. Phát cho các em những tờ tạp chí, kéo và hồ dán.
8. Đề nghị các nhóm thảo luận để làm nên một bức tranh dán về “người phụ nữ hoàn hảo”. Nói cách khác, một người phụ nữ có đầy đủ “các chuẩn mực của cái đẹp” theo quan niệm ở địa phương các em.
9. Khi hết giờ, đề nghị các nhóm dán bức tranh của mình lên tường gần đó.

### Với cả lớp: Thảo luận về chuẩn mực của cái đẹp ở địa phương (15 phút)

10. Mời các em gái dành ra 5 phút để tham quan các bức tranh dán về “người phụ nữ hoàn hảo” của những nhóm khác.
11. Thảo luận với cả lớp: đề nghị các em gái xác định xem điểm chung nhất của những bức tranh dán này là gì, chi ghép một số ý chính lên giấy A0. Việc này sẽ giúp các em xác định được “những chuẩn mực của cái đẹp” phổ biến ở địa phương các em.
12. Cùng các em thảo luận về chuẩn mực của cái đẹp. Sử dụng các câu hỏi dẫn dắt sau:
  - **Chuẩn mực này có thực tế không? Một phụ nữ có thể đạt được không?**
  - **Chuẩn mực này ảnh hưởng đến phụ nữ như thế nào?**
  - **Phụ nữ làm gì để đạt được chuẩn mực này?**
  - **Có chuẩn mực của cái đẹp dành cho nam giới không? Theo các em thì nó có ảnh hưởng đến nam giới không?**

## LƯU Ý

Điều quan trọng là các em gái nhận ra rằng nam giới và các em trai cũng chịu ảnh hưởng của những chuẩn mực về cái đẹp, nhưng do các chuẩn mực giới, họ có thể khó nhận ra rằng lòng tự tôn của mình chịu ảnh hưởng của các chuẩn mực đó. Họ thường dễ dàng nhận ra ảnh hưởng của các chuẩn mực về cái đẹp tới phụ nữ hơn là với chính bản thân họ.

**Với cả lớp: Thảo luận về chuẩn mực của cái đẹp ở các nơi trên thế giới và trên các phương tiện truyền thông (20 phút).**

13. Nói với các em gái rằng, tiếp theo chúng ta sẽ tìm hiểu về chuẩn mực của cái đẹp ở các nơi trên thế giới, phát cho mỗi em một **Tờ phát tay A** và đề nghị các em lần lượt xem từng ví dụ một.

**GỢI Ý:**

Nếu các em thấy thoải mái, có thể mời một em xung phong lên đọc từng ví dụ.



14. Sau khi đã đọc xong hết các ví dụ về chuẩn mực của cái đẹp, hỏi các em:

- **Những ví dụ nào khiến các em ngạc nhiên nhất?**
- **Những ví dụ này nói cho các em điều gì về chuẩn mực của cái đẹp ở địa phương em?**

15. Đọc thông điệp chính đầu tiên, và liên hệ nó với những gì các em đã chia sẻ khi trả lời các câu hỏi vừa rồi.

**Chuẩn mực về cái đẹp thay đổi ở các xã hội khác nhau, nhưng nó khiến cho phụ nữ và trẻ em gái ở khắp nơi cảm thấy cần phải thay đổi ngoại hình của mình.** Đôi khi việc này khiến các em phải trải qua những cuộc phẫu thuật đầy rủi ro, những chế độ ăn kiêng có hại cho sức khỏe hay những thói quen gây đau đớn.

16. Nói với các em gái rằng tiếp theo chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn xem các phương tiện truyền thông góp phần như thế nào vào việc tạo dựng những chuẩn mực về cái đẹp không có thật này.

17. Phát cho mỗi em một **Tờ phát tay B** và cùng các em xem những ví dụ khác nhau.

18. Sau khi đã xem hết các hình ảnh đã qua chỉnh sửa này, hãy hỏi các em:

- **Các em có biết là tất cả những hình ảnh quảng cáo đều đã qua chỉnh sửa không?**
- **Các hình ảnh này nói lên điều gì về vẻ đẹp mà giới truyền thông muốn chúng ta tin?**

19. Đọc thông điệp chính thứ 2 và liên hệ nó với những gì các em đã chia sẻ khi trả lời các câu hỏi trên

**“Áo tưởng sắc đẹp” là một tiêu chuẩn về cái đẹp không có thực dành cho các em gái và phụ nữ do giới truyền thông tạo nên và phổ biến.** Nó được gọi là “áo tưởng” bởi những người phụ nữ trong hình ảnh mà chúng ta thấy không tồn tại: cơ thể và chân dung của họ đã được chỉnh sửa để có được vẻ bề ngoài như giới truyền thông mong đợi.

**Với cả lớp: Tổng kết (10 phút)**

20. Tổng kết hoạt động bằng một thảo luận ngắn theo các câu hỏi sau:

- **Các chuẩn mực về cái đẹp và “áo tưởng sắc đẹp” ảnh hưởng đến các em như thế nào?**
- **Các em có thể làm gì để giảm thiểu ảnh hưởng của chúng?**
- **Em có thể giúp các bạn như thế nào để ít chịu ảnh hưởng bởi chúng?**

21. Trình bày thông điệp chính cuối cùng đã được chuẩn bị trước trên giấy A0 và liên hệ với phần thảo luận vừa rồi.

**“Áo tưởng sắc đẹp” có thể gây tác động không tốt đến sự tự tin về cơ thể của các em.** Hiểu được về “áo tưởng sắc đẹp” có thể giúp các em chối bỏ những chuẩn mực này và học được định nghĩa mang tính phổ quát hơn về cái đẹp, từ đó giúp xóa bỏ ảnh hưởng của áo tưởng này tới cuộc sống của các em.

22. Giao bài tập về nhà cho các em.

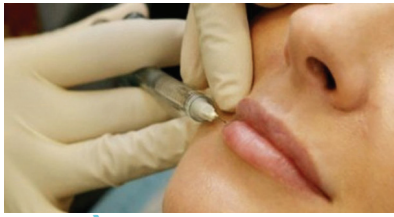
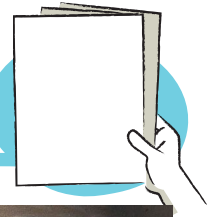


**LAN TRUYỀN THÔNG ĐIẾP!** Đề nghị các em nói chuyện với một bạn không ở trong câu lạc bộ này về “Áo tưởng sắc đẹp”. Giải thích cho bạn đó khái niệm này là gì và bạn có chịu ảnh hưởng của khái niệm đó hay không. Cuối cùng nói với bạn xem có thể làm gì để giảm thiểu tác động của nó.





# TỜ PHÁT TAY A: CÁC CHUẨN MỤC VỀ CÁI ĐẸP TRÊN THẾ GIỚI



## MÔI ĐẦY ĐẶN

Ở Mỹ và châu Âu, đôi môi đầy đặn được coi là đẹp và căng đầy sức sống. Nhiều phụ nữ đã bơm một loại chất lỏng gọi là "chất làm đầy" vào môi để trông môi đầy hơn và đầy đặn hơn.



## TĂNG CÂN

Phụ nữ thuộc bộ tộc Mauritanian được cổ vũ tăng cân, đến mức mà các em gái nhỏ được gửi đến những nơi cắm trại nơi các em bị nhồi nhét ăn với lượng 15,000 ca-lo/ngày (gấp hơn 6 lần nhu cầu bình thường của cơ thể để duy trì cân nặng hiện tại) để vỗ béo cho các em. Phụ nữ béo hơn có nghĩa là sẽ trở nên đắt chồng hơn vì vợ to béo được coi là biểu tượng cho một người chồng hạnh phúc.



## TÓC THẲNG

Ở nhiều nước vùng Caribbean, nơi phụ nữ và trẻ em gái thường có mái tóc xoăn, họ dùng các sản phẩm hóa học để làm cho tóc thẳng ra. Các em gái được dạy từ bé rằng mái tóc tự nhiên của họ là "xấu xí", "bẩn" hoặc "tệ hại".



## CỔ DÀI

Phụ nữ thuộc bộ tộc Kayan ở Thái Lan và Myanmar bắt đầu đeo những chiếc vòng bằng đồng lên cổ từ khi mới được 5 tuổi, và cứ thêm dần số lượng vòng vào cổ khi họ lớn dần lên để cổ được dài ra. Một chiếc cổ siêu dài được họ coi là đẹp và thanh lịch, và như thế khi trưởng thành một người phụ nữ có thể đeo đến hơn 9kg (20 pound) vòng trên cổ mình.



## MẮT TO VÀ MẶT THON GỌN

Ở Trung Quốc và Hàn Quốc, nhiều phụ nữ đã phẫu thuật thẩm mỹ để có được vẻ ngoài trông "Tây" hơn, bao gồm làm mắt to hơn, mũi nhỏ hơn, bơm ngực và làm cho mặt thon gọn hơn.



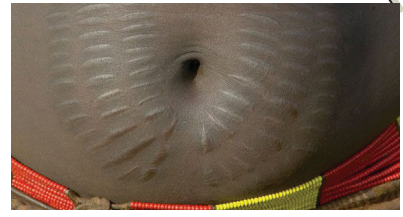
## LÀN DA RẮM NẮNG

Ở nhiều nước như Úc hay Anh và Mỹ, nhiều người muốn trông mình rám nắng hơn, vì thế họ làm sẫm gia mình bằng cách bôi kem, nằm phơi nắng hoặc ở bên ngoài, dưới ánh mặt trời nhiều giờ.



## HÌNH XĂM

Ở New Zealand, người Maori coi những người phụ nữ có hình xăm trên môi hoặc trên cằm là xinh đẹp. Một phụ nữ với đôi môi đầy đặn và màu xanh được xem là người phụ nữ đẹp nhất và đáng khao khát nhất.



## SẸO

Ở bộ lạc Karo ở Ethiopia, các vết sẹo trên thân và ngực người phụ nữ được coi là đẹp và quyến rũ. Vì thế, việc tạo ra những vết sẹo trên cơ thể được coi là một hình thức làm đẹp mà người dân ở đây ủng hộ.



## DA TRẮNG

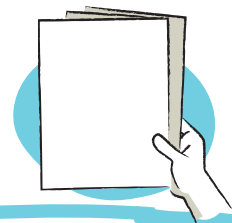
Ở nhiều nước châu Á, Mỹ La tinh và Châu Phi, làn da trắng thường được coi là đẹp hơn. Nhiều người tin rằng họ sẽ thành đạt hơn khi có làn da trắng hơn. Phụ nữ thường dùng kem bôi có chất làm trắng để làm cho da mình trắng hơn và tránh để da mình tiếp xúc với ánh mặt trời.



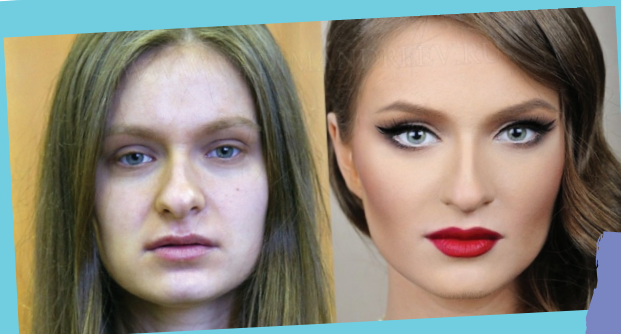
## ĂN KIÊNG NGHIỆM NGẶT

Ở những nước như Úc hay Mỹ, nhiều phụ nữ và các em gái muốn trông mình thon thả hơn hoặc thậm chí là gầy. Họ tự đặt cho mình những chế độ ăn kiêng và tập luyện khắt khe để có được hình dáng như mong muốn. Đôi khi họ tự tạo dựng cho mình chứng rối loạn ăn uống ví dụ như chán ăn bởi họ cho rằng mình vẫn chưa đủ thon thả.

## TỜ PHÁT TAY B: CÔ GÁI TRÊN TẠP CHÍ



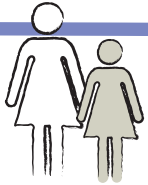
Ảo tưởng sắc đẹp – Không ai có vẻ bề ngoài giống như cô gái trên tạp chí, thậm chí bản thân cô gái đó cũng không giống như cô gái trên hình tạp chí!<sup>10</sup>





# HOẠT ĐỘNG 3: TỪ SAO THỔ ĐẾN SAO MỘC

Sau khi xem lại phần bài tập về nhà, các em gái chơi một trò chơi về việc xác định sự giống và khác nhau giữa các bạn gái trong nhóm. Sau đó các em ngồi thành vòng tròn để chia sẻ về sự khác biệt giữa các em, cảm giác của các em về sự khác biệt này và tại sao việc đề cao những khác biệt này lại quan trọng. Ở phần bài tập về nhà, các em phản ánh sự giống và khác nhau giữa các bạn bè mình, và những gì các em đã làm hoặc có thể làm để thể hiện sự tôn trọng những khác biệt đó.



MỌI LỬA  
TUỔI



45  
PHÚT

## HỌC CỤ CẦN THIẾT

- Giấy A0
- Hai vật dụng để đánh dấu vị trí của các hành tinh (ví dụ như cái nón hay chiếc gậy)
- **Tờ thông tin số 3 dành cho người hướng dẫn: Những câu nói cho phần “Từ Sao Thổ đến Sao Mộc”**



## KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC – THÁI ĐỘ – THỰC HÀNH

- Tôn trọng và ca ngợi sự đa dạng trong lớp.
- Thúc đẩy tôn trọng sự đa dạng nơi các em sinh sống.



## THÔNG ĐIỆP CHÍNH

- **Để mọi người cảm thấy được coi trọng và vui vẻ trong nhóm và trong cộng đồng, cần phải thừa nhận, tôn trọng và đề cao sự đa dạng.** Ở bất kỳ nhóm hay địa phương nào đều có sự giống nhau và khác biệt giữa các cá nhân. Những khác biệt này có thể ở ngoại hình, khả năng, lối sống, cách suy nghĩ, niềm tin, những ưu tiên, nguồn gốc và ngôn ngữ chúng ta sử dụng và nhiều khác biệt khác.

GỢI Ý:

## DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Đảm bảo các em gái hiểu được rằng mục đích của trò chơi trong bài này là xác định sự giống và khác nhau giữa các bạn trong nhóm, và hiểu được tầm quan trọng của việc tôn trọng và ca ngợi sự đa dạng này. Đây là lý do vì sao không có hành tinh nào “đẹp hơn” hay “xấu hơn” hành tinh khác.



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU:

- Xem lại **Tờ thông tin số 3** dành cho người hướng dẫn và thay một số câu nói trong đó bằng những câu khác phù hợp với bối cảnh thực tế địa phương. Tuy nhiên cần đảm bảo cân đối những câu nói có liên quan đến các chủ đề nhạy cảm (ví dụ như “Thích/Không thích cơ thể bạn”) với các câu “trung lập” hơn (ví dụ như “Thích/Không thích ăn chuối”).
- Chuẩn bị một biểu tượng dành cho **SAO THỔ** và biểu tượng khác cho **SAO MỘC**.
- Chuẩn bị sắp xếp hành tinh trong vũ trụ bằng cách đặt một chiếc gậy hay nón ở một đầu của căn phòng, và một chiếc khác ở đầu kia, cách đó khoảng 30 bước chân.
- Chép nội dung **Các thông điệp chính** của hoạt động lên giấy A0 để dùng đến ở **Bước 11**. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần.

Hoạt động này được tham khảo từ cuốn Equitas. (2008). Chơi công bằng! Tài liệu giáo dục về quyền con người cho trẻ em Montreal: Equitas.

## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp: Giới thiệu (5 phút)

1. Chào mừng các em gái đến với lớp học, và hỏi các em về bài tập về nhà.
  - **Các em có chia sẻ với một người bạn của mình về ảo tưởng sắc đẹp không?**
  - **Việc chia sẻ đó diễn ra thế nào? Các bạn của mình phản ánh như thế nào?**

Hãy mời một vài em chia sẻ về bài tập của mình.

### Với cả lớp: Từ sao Thổ đến sao Mộc (20 phút)

2. Nói với các em gái rằng hôm nay các em sẽ chơi một trò chơi về sự đa dạng.
3. Giải thích với các em rằng ở trò chơi này chúng ta có hai hành tinh, sao Thổ và sao Mộc, và hai chiếc gậy/hoặc nón mà bạn đang đặt ở 2 phía của căn phòng tượng trưng cho vị trí của hai hành tinh đó.
4. Giải thích rằng bạn sẽ đọc một số câu cho các em và các em sẽ đi về chỗ hành tinh mà các em thấy mình “thuộc về” theo nội dung câu đó. Nhắc các em không trao đổi với nhau khi di chuyển từ hành tinh này sang hành tinh khác mà chỉ tập trung quan sát xung quanh và để ý đến cảm giác của mình trong suốt trò chơi.
5. Kiểm tra xem các em gái đã hiểu trò chơi chưa, và cho các em một ví dụ: “Các em hôm nay mặc quần áo màu xanh đi về phía sao Thổ; các em mặc quần áo màu khác đi về phía sao Mộc”. Bảo các em đi về phía các hành tinh tương ứng. Kiểm tra xem các em có đi đúng theo yêu cầu không.
6. Đọc các câu ở **Tờ thông tin số 3** dành cho người hướng dẫn, điều chỉnh cho phù hợp với thực tế địa phương và sau mỗi câu, hãy dành cho các em thời gian để di chuyển đến các hành tinh tương ứng.

## GỢI Ý:

Khuyến khích các em gái di chuyển nhanh chóng từ hành tinh này đến hành tinh khác, và nhắc các em không thảo luận về các câu đó trong khi di chuyển.



### Với cả lớp: Chia sẻ (15 phút)

7. Khi đã hoàn thành hết các câu, đề nghị các em ngồi thành vòng tròn để thảo luận.

## GỢI Ý:

Đừng bắt đầu cuộc thảo luận trong khi các em vẫn đang đứng ở các hành tinh khác nhau. Điều quan trọng là các em được cảm thấy an toàn, đoàn kết và bình đẳng khi thảo luận về sự đa dạng.

8. Bắt đầu bằng việc thảo luận xem các em gái cảm thấy thế nào theo các câu hỏi sau:
  - **Em có thấy thích trò chơi này không?**
  - **Có lúc nào các em ở hành tinh đó một mình không? Lúc đó em cảm thấy thế nào?**
  - **Em cảm thấy thế nào**
9. Tiếp theo, thảo luận xem các em gái nghĩ gì về trò chơi, sử dụng các câu hỏi sau:
  - **Có lúc nào em không biết mình cần di chuyển đến hành tinh nào không? Vì sao?**
  - **Có hành tinh nào tốt hơn hành tinh khác không? Vì sao có, vì sao không?**
  - **Trong cùng một nhóm chúng ta giống nhau như thế nào? Khác nhau như thế nào?**



10. Cuối cùng, thảo luận xem trò chơi này có ảnh hưởng thế nào đến các em gái, sử dụng các câu hỏi gợi ý sau:
- **Các em có thích bạn mình khác với các em không? Vì sao có/vì sao không?**
  - **Em có thể làm gì để hiểu hơn về các bạn trong nhóm?**
  - **Em có thể làm gì để đảm bảo mọi người trong nhóm cảm thấy được chào đón?**
  - **Tại sao việc đề cao sự khác biệt giữa chúng ta lại là điều quan trọng?**
  - **Với cả lớp: Tổng kết! (5 phút)**

**Với cả lớp: Tổng kết! (5 phút)**

11. Tổng kết hoạt động bằng việc giao bài tập về nhà cho các em, và giới thiệu với các em các thông điệp chính của bài học sử dụng giấy A0 mà bạn đã chuẩn bị sẵn từ trước, có liên hệ đến phần thảo luận trước đó.



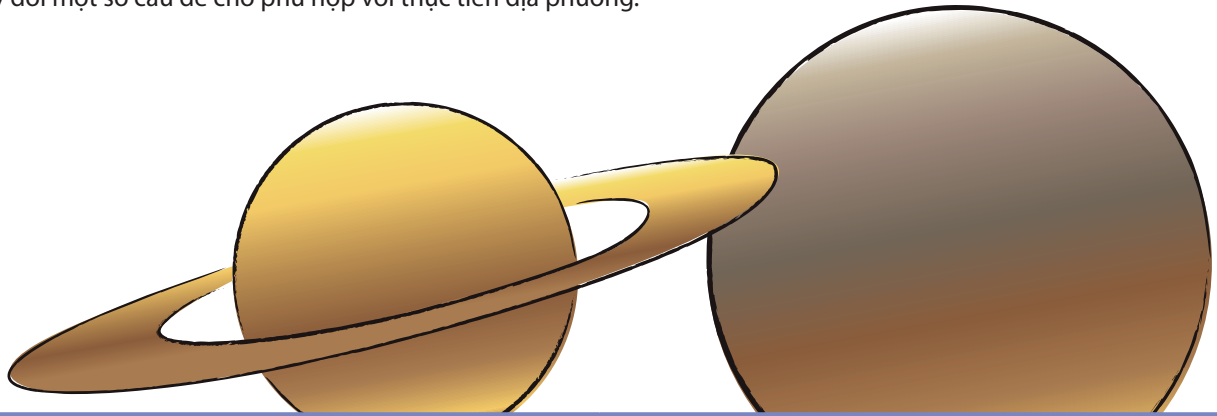
**BÀI TẬP VỀ NHÀ:** Đề nghị các em viết lại vào Sổ tay của mình sự giống nhau và khác nhau giữa các bạn của em, và các bạn cần làm gì để tôn trọng sự khác biệt đó giữa các bạn. Hoặc các em có thể nói chuyện với một người bạn của mình về vấn đề này.



# TỜ THÔNG TIN SỐ 3 DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN: CÁC CÂU NÓI SỬ DỤNG TRONG TRÒ CHƠI “TỪ SAO THỔ ĐẾN SAO MỘC”



Sử dụng bảng dưới đây trong trò chơi Từ sao Thổ đến sao Mộc. Bạn có thể thay đổi một số câu để cho phù hợp với thực tiễn địa phương.



SAO THỔ	SAO MỘC
Có em/anh trai	Không có em/anh trai
Biết chơi một loại nhạc cụ	Không biết chơi nhạc cụ nào cả
Chỉ nói được một thứ tiếng	Nói được hơn 1 thứ tiếng
Có mái tóc xoăn	Tóc không xoăn
Thích bóng đá	Không thích bóng đá
Tối qua ngủ ngon	Tối qua không ngủ ngon
Thích ăn chuối	Không thích ăn chuối
Không thích nói chuyện với con trai	Thích nói chuyện với con trai
Sinh ra ở địa phương	Không sinh ra ở địa phương
Muốn lấy chồng	Không muốn lấy chồng
Có khăn trùm đầu	Không có khăn trùm đầu
Không thích môn toán	Thích môn toán
Biết đi xe đạp	Không biết đi xe đạp
Thích nhảy múa	Không thích nhảy múa
Đã từng đi nước ngoài	Chưa từng đi nước ngoài

# HOẠT ĐỘNG 4: CHĂM SÓC BẢN THÂN

Ở hoạt động này, các em gái bắt đầu bằng việc thảo luận xem mình biết gì về “sức khỏe” và về “chăm sóc bản thân”. Sau đó các em chia sẻ những việc các em có thể làm để chăm sóc bản thân. Cuối cùng, các em làm việc theo nhóm để thảo luận sâu hơn về việc làm thế nào để các em có thể cải thiện những thói quen chăm sóc bản thân và hỗ trợ các bạn khác. Ở phần bài tập về nhà, các em sẽ chia sẻ những gì mình đã học được về tự chăm sóc bản thân với người bạn thân nhất của mình.



MỌI LỨA TUỔI



1 TIẾNG

## HỌC CỤ CẦN THIẾT

- Giấy A0
- Bút viết giấy
- Bút chì màu
- **Tờ phát tay C: Chăm sóc tốt cho bản thân** (mỗi em một bản)



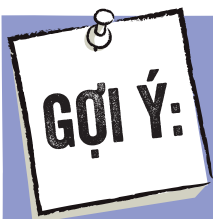
## KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH

- Hiểu được tầm quan trọng của việc chăm sóc bản thân.
- Coi trọng cơ thể của mình.
- Thực hành thói quen chăm sóc bản thân tốt nhất có thể trong bối cảnh địa phương và khuyến khích các bạn khác tự chăm sóc bản thân mình.



## THÔNG ĐIỆP CHÍNH

- **Khỏe mạnh” không chỉ là việc “không bị ốm”.** Khỏe mạnh còn có nghĩa là cảm thấy hài lòng và tự tin về cơ thể mình, cảm thấy thoải mái, hạnh phúc và được chào đón trong các mối quan hệ của mình.
- **“Tự chăm sóc” là việc chăm sóc bản thân và cơ thể mình.** Nếu em gái coi trọng cơ thể mình vì những gì cơ thể em có thể làm thì các em sẽ biết chăm sóc tốt hơn cho cơ thể. Việc này bao gồm ăn uống, nghỉ ngơi đầy đủ, luyện tập và hưởng thụ thời gian với gia đình và bạn bè, chăm sóc tốt cho ngoại hình của mình, làm những việc để tránh không bị ốm, đi khám bác sĩ khi bị ốm và duy trì thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân.



GỢI Ý:

## DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Ở hoạt động này, các em gái có thể nhận thấy rằng điều kiện sống của các em tạo ra những khó khăn cho các em trong việc chăm sóc tốt cho bản thân – ví dụ như không có đủ thực phẩm tốt cho sức khỏe. Bạn cần nhạy cảm trước vấn đề này và giúp các em tìm ra những giải pháp thay thế, nhưng hãy tập trung vào những gì có thể và những gì các em có thể đạt được thông qua việc tự chăm sóc bản thân và chăm sóc cho nhau.



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU:

- Xem trước 3 bản của **Tờ phát tay C: Chăm sóc tốt cho bản thân**, và chọn một bản phù hợp nhất với bối cảnh địa phương. Nhớ rằng những tờ phát tay này mang tính chung chung, vì vậy nên dành chút thời gian để làm quen với tờ phát tay này và tìm hiểu xem nó phù hợp hay không phù hợp với bối cảnh địa phương ở những điểm nào, có gì thiếu hay có gì khác biệt không.
- Chép nội dung **Các thông điệp chính** của hoạt động lên các tờ giấy A0 khác nhau để dùng đến ở **Bước 4 và 9**. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần.
- Chép các câu hỏi ở **Bước 10** lên giấy A0 và che kín tờ giấy lại cho đến khi bạn cần dùng đến.

## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp: Giới thiệu (20 phút)

1. Đề nghị các em chia sẻ về bài tập ghi chép về nhà bằng cách đặt một số câu hỏi sau:
  - **Các em đã phát hiện ra điều gì từ sự đa dạng ở các bạn mình?**
  - **Các em có nói chuyện về điều đó với bạn mình không? Các em phát hiện ra điều gì?**
2. Nhắc các em gái về những gì các em đã thảo luận từ đầu hợp phần cho đến bài học này về hình ảnh bản thân mình. Giải thích rằng ở hoạt động này bạn sẽ tiếp tục đề nghị các em nói về cơ thể mình liên quan đến vấn đề sức khỏe và về việc chăm sóc bản thân.
3. Dẫn dắt một cuộc thảo luận ngắn về sức khỏe, sử dụng các câu hỏi sau:
  - **“Sức khỏe” là gì?**
  - **Khi nào em cảm thấy mạnh khỏe?**
  - **Tại sao sức khỏe lại quan trọng?**
  - **Em có thể làm gì để giúp cho mình khỏe mạnh?**
4. Giúp các em gái hiểu được khái niệm rộng về “khỏe mạnh”. Kết thúc phần thảo luận, giới thiệu với các em thông điệp chính đầu tiên của hoạt động.

**“Khỏe mạnh” không chỉ là việc “không bị ốm”.** Khỏe mạnh còn có nghĩa là cảm thấy “hài lòng và tự tin” về cơ thể mình, cảm thấy thoải mái, hạnh phúc và được chào đón trong các mối quan hệ của mình.

5. Dẫn dắt các em một thảo luận khác về ý nghĩa của việc “tự chăm sóc sức khỏe”, sử dụng các câu hỏi:
  - **Tự chăm sóc sức khỏe là gì?**
  - **Tại sao việc tự chăm sóc sức khỏe lại quan trọng?**
  - **Tự chăm sóc sức khỏe liên quan thế nào đến sức khỏe và cơ thể bạn?**
  - **Tự chăm sóc sức khỏe liên quan thế nào đến hình ảnh bản thân bạn?**
6. Giúp các em hiểu được ý nghĩa của việc “chăm sóc sức khỏe”, là hành động tự chăm sóc sức khỏe về thể chất, tinh thần và xã hội. Dành thời gian để giúp các em gái liên hệ giữa hình ảnh bản thân, kiến thức về cơ thể với việc tự chăm sóc sức khỏe. Giúp các em nhận thấy rằng nếu chúng ta có cái nhìn tích cực về hình ảnh bản thân, chúng ta sẽ coi trọng và chăm sóc tốt bản thân tốt hơn. Bên cạnh đó, chăm sóc tốt cho cơ thể sẽ giúp chúng ta coi trọng cơ thể mình hơn.

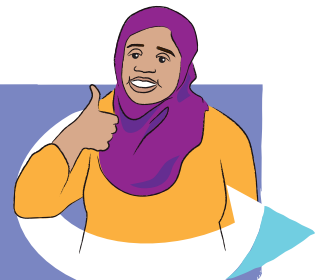
### Với cả lớp và theo các nhóm nhỏ: Chăm sóc cho bản thân (30 phút)

7. Phát cho mỗi em một **Tờ phát tay C: Chăm sóc tốt cho bản thân**. Giải thích rằng có nhiều điều các em có thể làm để chăm sóc cho cơ thể và sức khỏe của mình. Đề nghị các em nhìn vào bức tranh và tìm ví dụ về những thứ mà các em có thể làm được thể hiện trong bức tranh.

8. Mời các em đưa ra những ý kiến nhanh về các thói quen tự chăm sóc bản thân (5-10 phút). Bắt đầu với câu hỏi: **Em làm gì để chăm sóc cho bản thân mình?** Các em gái có thể sẽ đưa ra rất nhiều ý kiến như liệt kê ở dưới đây. Khi đó, đề nghị các em nói cụ thể xem việc đó như thế nào. Đảm bảo gợi ý cho các em về những chủ đề mà các em chưa đưa ra:
- **Ăn uống tốt:** tầm quan trọng của việc ăn đủ thực phẩm lành mạnh. Một chế độ ăn uống hoàn thiện và cân đối giúp các em gái phát triển cơ thể mình; một cái bụng no sẽ giúp cải thiện việc tập trung và trí nhớ.
  - **Luyện tập:** tầm quan trọng của việc thực hiện các hoạt động thể chất, có thể qua các môn thể thao, nhảy múa, chơi hay đi bộ/đạp xe. Việc này không chỉ giúp tăng cường cơ bắp và giữ cơ thể khỏe mạnh mà còn giúp các em có được giấc ngủ ngon!
  - **Vệ sinh:** tầm quan trọng của việc giữ sạch sẽ. Việc này bao gồm rửa tay thường xuyên bằng xà phòng trước khi ăn để bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật, tắm thường xuyên, mặc quần áo sạch, và giữ vệ sinh trong thời kỳ kinh nguyệt.
  - **Vui chơi và nghỉ ngơi:** tầm quan trọng của việc dành thời gian nghỉ ngơi và vui chơi với những người xung quanh mình như bạn bè hay gia đình.
  - **Ngủ:** tầm quan trọng của việc dành thời gian để cơ thể và đầu óc được phục hồi qua việc ngủ đủ để đảm bảo buổi sáng thức dậy với đầy đủ năng lượng cho ngày mới.
  - **Hình ảnh bản thân:** tầm quan trọng của việc có một hình ảnh bản thân tích cực. Nếu bạn thấy tích cực về bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy mình có giá trị và khi đó bạn sẽ chăm sóc bản thân và cơ thể mình tốt hơn.
  - **Phòng ngừa:** tầm quan trọng của việc phòng ngừa các bệnh thường gặp, ví dụ như mắc màn khi đi ngủ. Hỏi các em bổ sung thêm về những biện pháp mà các em có thể thực hiện khác.
9. Giúp các em gái có được hiểu biết rộng hơn về những việc các em có thể làm để chăm sóc cho bản thân mình. Sau khi đã cùng các em đưa ra các ý kiến, hãy chia sẻ với các em thông điệp chính thứ 2 của hoạt động:
- **“Tự chăm sóc” là việc chăm sóc bản thân và cơ thể mình.** Nếu em gái coi trọng cơ thể mình vì những gì cơ thể có thể làm thì các em sẽ biết chăm sóc tốt cho cơ thể. Việc này bao gồm ăn uống, nghỉ ngơi đầy đủ, luyện tập và hưởng thụ thời gian với gia đình và bạn bè, chăm sóc tốt cho ngoại hình của mình, làm những việc cần thiết để tránh không bị ốm, đi khám bác sĩ khi bị ốm và thực hành những thói quen giữ gìn vệ sinh cá nhân.
10. Chia các em thành nhóm từ 4-5 em. Đề nghị các em dành ra 20 phút để thảo luận về những cách khác nhau để chăm sóc cho cơ thể. Cho các em xem danh sách các câu hỏi trên tờ giấy A0 bạn đã chuẩn bị từ trước, hỏi các em suy nghĩ và chia sẻ:
- **Tôi sẽ làm gì để chăm sóc tốt cho bản thân mình?**
  - **Tôi có thể hỏi ai để cải thiện việc chăm sóc sức khỏe cho bản thân?**
  - **Tôi có thể làm gì để giúp các bạn gái trong nhóm chăm sóc tốt cho bản thân?**
11. Mời các em dùng **Tờ phát tay C** để ghi chép về những gì các em học được qua buổi thảo luận về việc chăm sóc tốt cho bản thân.

## GỢI Ý:

Giải thích các câu hỏi bằng việc đưa ra ví dụ cho mỗi câu. Ví dụ: tôi luôn đảm bảo mình uống đủ nước mỗi ngày. Tôi có thể ăn nhiều rau hơn bởi vì tôi biết nó tốt cho sức khỏe. Tôi có thể thảo luận với gia đình mình về việc trồng thêm rau. Tôi có thể nói chuyện với bạn bè mình về tầm quan trọng của việc rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn.



### Với cả lớp: Tổng kết (10 phút)

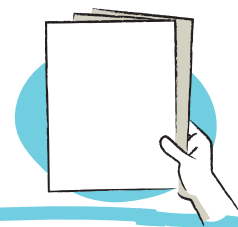
12. Khi thời gian thảo luận nhóm đã hết, mời các em quay trở lại lớp
13. Hỏi các em: **Điều quan trọng nhất các em học được từ bạn mình về việc chăm sóc tốt cho bản thân là gì?**
14. Đề nghị các em nhắc nhở nhau chăm sóc cho bản thân mình và cùng giúp nhau làm việc đó.
15. Giao cho các em bài tập về nhà.



**LAN TRUYỀN THÔNG ĐIỆP!** Đề nghị các em chia sẻ tờ phát tay với bạn gái thân của mình và thảo luận với bạn về việc chăm sóc cho bản thân. Nên nói chuyện với bạn nào đó ở gần nhà mình hoặc trong xóm để các em có thể thường xuyên nhắc nhở nhau và giúp nhau chăm sóc bản thân.



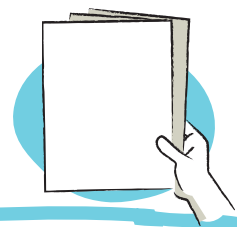
## TỜ PHÁT TAY C: CHĂM SÓC TỐT CHO BẢN THÂN



Em có thể liệt kê những việc Xemina làm để chăm sóc cho bản thân không? Trong khi thảo luận với các bạn trong nhóm em hãy ghi chép lại các ý chính để sau này nhắc cho em nhớ các cách chăm sóc cho bản thân mình.



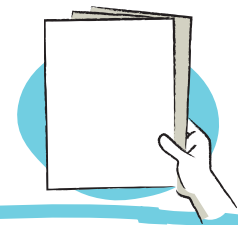
## TỜ PHÁT TAY C: CHĂM SÓC TỐT CHO BẢN THÂN



Em có thể liệt kê những việc Sarah làm để chăm sóc cho bản thân không? Trong khi thảo luận với các bạn trong nhóm em hãy ghi chép lại các ý chính để sau này nhắc cho em nhớ các cách chăm sóc cho bản thân mình.



## TỜ PHÁT TAY C: CHĂM SÓC TỐT CHO BẢN THÂN

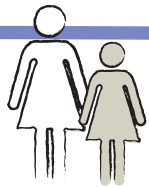


Em có thể liệt kê những việc Zaratou làm để chăm sóc cho bản thân không? Trong khi thảo luận với các bạn trong nhóm em hãy ghi chép lại các ý chính để sau này nhắc cho em nhớ các cách chăm sóc cho bản thân mình như thế nào.



# HOẠT ĐỘNG 5: CHU KỲ PHỤ NỮ

Hoạt động này bắt đầu với một giải thích ngắn về chu kỳ của phụ nữ. Sau đó, các em gái thảo luận về các cách tốt nhất có thể làm để chăm sóc sức khỏe vệ sinh kinh nguyệt trong điều kiện của các em. Trong phần bài tập về nhà, các em gái sẽ viết một bức thư cho một em gái nhỏ tuổi hơn mình để chia sẻ các thông tin mà các em đã học được



MỌI LỨA TUỔI



1 TIẾNG & 15 PHÚT

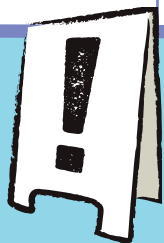
## HỌC CỤ CẦN THIẾT

- Giấy A0.
- Bút viết giấy.
- **Tờ phát tay D: Cơ quan sinh sản và chu kỳ của phụ nữ** (mỗi em một bản).
- **Tờ phát tay E: Các câu hỏi thường gặp và câu trả lời về chăm sóc chu kỳ kinh nguyệt** (mỗi em một bản).
- **Tờ thông tin số 5 dành cho người hướng dẫn: Những lựa chọn chăm sóc vệ sinh trong chu kỳ kinh nguyệt.**



## KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC – THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH

- Hiểu rằng kinh nguyệt là một chu trình tự nhiên và là một phần của chu kỳ phụ nữ.
- Xác định và phá bỏ những thông tin sai lệch về kinh nguyệt hiện đang phổ biến ở địa phương.
- Thực hành thói quen vệ sinh tốt và chia sẻ với bạn bè về thói quen này.



## THÔNG điệp CHÍNH

- Các em gái có thể tăng cường sự tự tin về cơ thể bằng cách nói chuyện với các bạn gái và phụ nữ khác mà họ tin tưởng về chu kỳ của phụ nữ. Khi trải nghiệm kỳ kinh nguyệt đầu tiên có thể các em sẽ thấy lo lắng, đặc biệt khi các em chưa được giảng giải về việc này hoặc hiểu điều gì đang diễn ra với cơ thể mình. Các em gái có thể hỗ trợ nhau bằng cách thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt như là một quá trình tự nhiên của cơ thể em gái và phụ nữ.
- Những việc em gái và phụ nữ làm để giúp mình thấy thoải mái trong thời kỳ kinh nguyệt được gọi là “chăm sóc vệ sinh kinh nguyệt”. Điều quan trọng là cần chia sẻ những cách tốt nhất để tự chăm sóc mình trong chu kỳ kinh nguyệt. Việc chăm sóc trong chu kỳ kinh nguyệt sẽ giúp các em gái trải qua chu kỳ của mình một cách thoải mái, coi nó như một chu kỳ tự nhiên của cơ thể chứ không phải là một gánh nặng.

GỢI Ý:

## DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Cần nhớ rằng hoạt động này có rất nhiều thông tin cho các em gái. Bài tập về nhà của hoạt động này rất quan trọng vì nó giúp các em nhớ lại các thông tin này.



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU:

- Xem trước **Tờ phát tay D** và chuẩn bị trình bày nội dung. Bạn có thể vẽ lại hình minh họa lên giấy A0 để sử dụng.
- **Tờ phát tay E** giới thiệu một số câu hỏi các em gái có thể đặt ra về việc chăm sóc vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt, cùng với một số câu hỏi mà bạn có thể chia sẻ với các em. Xem lại kỹ các nội dung này.
- **Tờ thông tin số 5 dành cho người hướng dẫn:** giới thiệu tổng quan về tất cả các lựa chọn về vệ sinh kinh nguyệt, cùng với những điểm mạnh và yếu của mỗi lựa chọn. Lưu ý chỉ ra được tất cả những cách chăm sóc vệ sinh mà các em gái ở địa phương sử dụng. Hãy nhớ rằng giá cả là một yếu tố quan trọng khiến các em lựa chọn sử dụng sản phẩm.
- Để chuẩn bị cho **Bước 10**, hãy xác định một số suy nghĩ sai lầm thường gặp về vệ sinh kinh nguyệt ở các em gái.
- Chép nội dung **Các thông điệp chính** của hoạt động lên các tờ giấy A0 khác nhau để dùng đến ở **Bước 4** và **9**. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần.

## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp: Giới thiệu (10 phút)

1. Hỏi các em gái về bài tập về nhà – các em có nói chuyện với bạn nào đó gần nhà hoặc trong xóm về việc tự chăm sóc bản thân không? Mời một vài em chia sẻ.
2. Giải thích rằng trong hoạt động này, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về một hoạt động chăm sóc bản thân cụ thể: đó là chăm sóc vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt.
3. Giải thích rằng **chăm sóc vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt** mô tả những việc chăm sóc cơ thể mà các em gái và phụ nữ có thể làm trong thời kỳ kinh nguyệt của mình. Giải thích rằng kinh nguyệt là việc hàng tháng trong cơ thể của phụ nữ hay em gái ở độ tuổi sinh sản không mang bầu, có máu chảy từ tử cung ra ngoài qua đường âm đạo. Kinh nguyệt thường được gọi là “chu kỳ của bạn” hay “đến tháng”.
4. Hãy bắt đầu với việc thống nhất một ngôn ngữ chung về kinh nguyệt. Hỏi các em:
  - **Phụ nữ và em gái ở địa phương em thường dùng từ gì để nói về kinh nguyệt?**
  - **Các em gái có sử dụng từ gì khác với những từ mà phụ nữ dùng không?**
5. Trao đổi xem lý do vì sao người ta dùng những từ khác nhau để chỉ hiện tượng kinh nguyệt với câu hỏi:
  - **Tại sao lại có nhiều cách gọi cho cùng một hiện tượng như thế?**

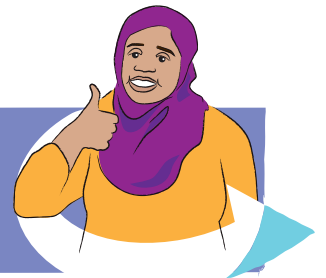
Giúp các em hiểu rằng nhiều khi người ta xấu hổ khi sử dụng từ “kinh nguyệt” bởi có những quan niệm sai lầm hoặc lời đồn đại không đúng về máu và cơ thể người phụ nữ.

6. Giải thích với các em gái rằng ở hoạt động này chúng ta sẽ nói chuyện với nhau một cách cởi mở về kinh nguyệt, bởi đây là một quá trình tự nhiên xảy ra ở phụ nữ. Chúng ta nên tự hào về điều này! Nó là một sự nhắc nhở hàng tháng về những điều mà cơ thể chúng ta có thể thực hiện. Cần phải cởi mở trong vấn đề này vì nó giúp chúng ta thực hành thói quen chăm sóc vệ sinh cơ thể tốt thời kỳ kinh nguyệt để đảm bảo giữ gìn sức khỏe bản thân.

### Với cả lớp: Chu kỳ của chúng ta (30 phút)

7. Giải thích với các em gái rằng đầu tiên bạn sẽ cung cấp cho các em một số thông tin cơ bản về kinh nguyệt và chu kỳ của phụ nữ.
8. Phát **Tờ phát tay D: Cơ quan sinh sản và chu kỳ của phụ nữ**, và trình chiếu cho các em xem thông tin sử dụng những vật dụng hỗ trợ trực quan mà bạn đã chuẩn bị trước. Dành thời gian để hỏi các em gái xem các em có câu hỏi gì về các thông tin này không, và trả lời các câu hỏi của các em.

**GỢI Ý:** Đừng ngại trả lời mình không biết nếu có câu hỏi nào của các em mà bạn không trả lời được. Khi đó hãy nói với các em rằng bạn sẽ tìm câu trả lời và trả lời các em ở buổi học tiếp theo.



### LƯU Ý

Các em gái có thể đặt câu hỏi liên quan đến mối liên hệ giữa chu kỳ kinh nguyệt và việc mang thai. Hãy đưa ra một câu trả lời chung chung và nói rằng chúng ta sẽ tìm hiểu sâu về vấn đề này ở bài học tới.

9. Hỏi các em: **Ở địa phương hay trong gia đình em, kinh nguyệt có được coi là một quá trình tự nhiên và tích cực không?**

Dành thời gian nghe một số câu trả lời của các em gái. Khuyến khích các em chia sẻ suy nghĩ của mình về hiện tượng kinh nguyệt.



10. Giải thích với các em rằng ở nhiều xã hội, hiện tượng kinh nguyệt được gắn với tội lỗi và không được chấp nhận một cách bình thường. Điều này khiến cho phụ nữ và trẻ em gái gặp khó khăn khi đề cập đến nó một cách cởi mở, và do đó dẫn đến việc:
  - ✓ Phụ nữ và trẻ em gái phải che dấu mỗi khi đến kỳ kinh và họ sẽ bị xúc phạm hay lên án khi người khác quan sát thấy hay thấy mùi máu kinh.
  - ✓ Các em gái và phụ nữ phải che dấu kinh nguyệt của mình. Ví dụ như các em không thể phơi những mảnh vải dùng khi đến tháng ở ngoài trời.
  - ✓ Các em gái và phụ nữ thấy xấu hổ khi đề cập đến việc này, thậm chí cả khi nói chuyện riêng với nhau. Điều này cản trở việc họ giúp đỡ lẫn nhau.
  - ✓ Ở một số nơi, có những chuẩn mực cản trở các em gái và phụ nữ thực hiện các hoạt động hàng ngày của mình. Ví dụ, họ không được nấu ăn hay ngủ cùng với chồng mình. Những chuẩn mực này được dựa trên những hiểu biết sai lầm cố hữu về hiện tượng kinh nguyệt.
11. Hỏi các em gái xem các em có biết một số quan niệm sai lầm về kinh nguyệt phổ biến ở địa phương các em không. Đề nghị các em chia sẻ với cả lớp và thảo luận về thực tế phía sau những quan niệm sai lầm đó.
12. Giúp các em gái hiểu rằng hầu hết những quan niệm sai lầm đều không dựa trên thực tế và chúng ta có thể phá bỏ những sai lầm đó. Kết thúc thảo luận, chia sẻ với các em thông điệp chính thứ nhất của hoạt động:

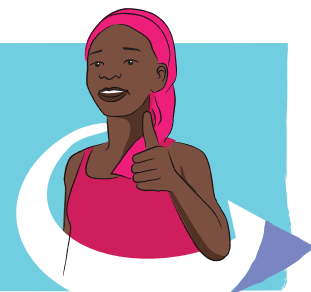
**Các em gái có thể tăng cường sự tự tin về cơ thể bằng cách nói chuyện với các bạn gái và phụ nữ khác mà họ tin tưởng về chu kỳ của phụ nữ.** Khi trải nghiệm kỳ kinh nguyệt đầu tiên có thể các em sẽ thấy lo lắng, đặc biệt khi các em chưa được giảng giải về việc này hoặc hiểu điều gì đang diễn ra với cơ thể mình. Các em gái có thể hỗ trợ nhau bằng cách thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt như là một quá trình tự nhiên của cơ thể em gái và phụ nữ.

#### Với cả lớp: Chăm sóc vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt (25 phút)

13. Giải thích rằng bạn sẽ cùng các em thảo luận về vấn đề chăm sóc vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt: là cách các em gái và phụ nữ làm khi có kinh. Các em sẽ cùng nhau xây dựng một kế hoạch để làm sao trải qua chu kỳ tháng của mình một cách tốt nhất.
14. Hỏi các em: **Phụ nữ và trẻ em gái ở địa phương các em làm gì để ngăn không cho kinh nguyệt ra quần?**
15. Sau khi một số em đã trả lời, giải thích với các em về mặt lợi và hại của những giải pháp mà các em đưa ra (**sử dụng tờ Thông tin số 5 dành cho người hướng dẫn**).
16. Giải thích những biện pháp khác các em có thể làm nhưng lại chưa được các em nhắc đến. Đảm bảo đề cập đến cả những cách giúp cho các em cảm thấy thoải mái và giữ gìn các sản phẩm vệ sinh kinh nguyệt được sạch sẽ.
17. Hỏi các em gái: **Em gái nên làm gì khi lần đầu tiên xuất hiện kinh nguyệt?**
18. Nghe một số câu trả lời của các em. Nhớ gợi ý cho các em một số hoạt động liệt kê trong **Tờ phát tay E** nếu các em chưa đề cập đến những ý đó.
19. Tiếp theo, hỏi các em xem các em có biết làm cách nào để giảm đau bụng hay cảm giác không thoải mái khi có kinh không?
20. Sau khi một vài em đã chia sẻ ý kiến hay cách làm của mình, gợi ý cho các em các việc có thể làm đã được liệt kê trong **Tờ phát tay E** mà các em chưa đề cập đến.

## GỢI Ý:

Hãy lắng nghe tất cả những thói quen, cách làm mà các em gái đưa ra. Nếu có em chia sẻ một quan niệm sai lầm về kinh nguyệt, nhớ chỉ ra điều đó cho các em và khuyến khích các em xóa bỏ quan niệm sai lầm đó. Ví dụ, nếu một em gái cho rằng bạn gái nên ở nhà khi lần đầu tiên xuất hiện kinh nguyệt để không bị bạn bè trêu chọc, hãy giải thích với các em rằng việc xuất hiện kinh nguyệt không cản trở các em khỏi các hoạt động vui chơi hay đi đến trường.



### Với cả lớp: Tổng kết (10 phút)

- Để tổng kết hoạt động này, hỏi các em gái xem các em còn có câu hỏi nào nữa về chủ đề chúng ta đã thảo luận ngày hôm nay không. Dành thời gian trả lời các câu hỏi các em đưa ra. Phát **Tờ phát tay E** và đề nghị các em đọc ở nhà.
- Chia sẻ thông điệp chính của hoạt động:

**Những gì em gái và phụ nữ làm để giúp mình thấy thoải mái trong thời kỳ kinh nguyệt được gọi là “chăm sóc vệ sinh kinh nguyệt”.** Điều quan trọng là cần chia sẻ những cách tốt nhất để tự chăm sóc mình trong chu kỳ kinh nguyệt. Việc chăm sóc trong chu kỳ kinh nguyệt sẽ giúp các em gái trải qua chu kỳ của mình một cách thoải mái, coi nó như một chu kỳ tự nhiên của cơ thể chứ không phải là một gánh nặng.

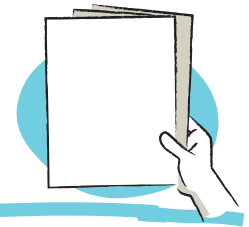
- Giải thích cho các em về **Bài tập về nhà**.



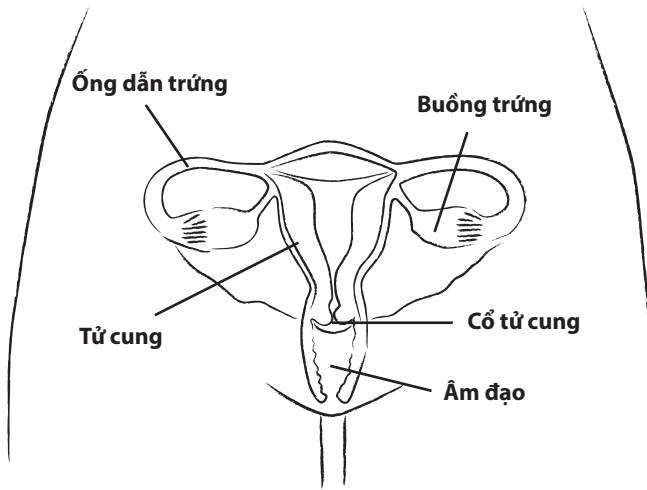
**BÀI TẬP GHI CHÉP:** Vì trong hoạt động này hôm nay chúng ta đã thảo luận và cùng nhau chia sẻ rất nhiều thông tin, ở phần bài tập về nhà chúng ta sẽ ôn lại những thông tin này. Đề nghị các em gái viết một bức thư cho một bạn gái sắp đến tuổi có kinh nguyệt. Chia sẻ cho bạn đó những thông tin quan trọng và giúp đỡ bạn để bạn không cảm thấy sợ hãi hay xấu hổ. Giải thích rằng việc một số em trong nhóm đã có kinh nguyệt, một số em khác lại chưa là điều bình thường. Nếu bạn nào chưa có kinh nguyệt, thì hãy coi như bức thư đó là gửi cho mình. Nếu bạn nào có kinh nguyệt rồi, thì hãy chia sẻ kinh nghiệm của bản thân mình trong bức thư để gửi đến cho một người em gái hay bạn gái khác nhỏ tuổi hơn. Em có thể trao bức thư cho em gái đó hoặc đọc cho em gái đó nghe.



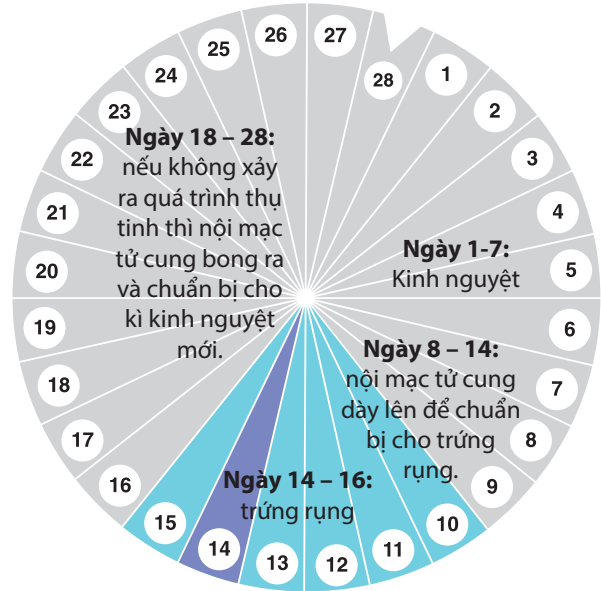
# TỜ PHÁT TAY D: CƠ QUAN SINH SẢN VÀ CHU KỲ CỦA PHỤ NỮ



## CƠ QUAN SINH SẢN CỦA PHỤ NỮ

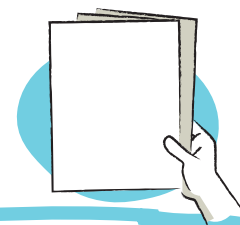


## CHU KỲ PHỤ NỮ



- Một chu kỳ kinh nguyệt thông thường là 28 ngày nhưng nó có thể thay đổi từ 21 đến 35 ngày.
- Mỗi vòng kinh bao gồm việc trứng rụng di chuyển vào tử cung thông qua ống dẫn trứng. Hiện tượng này gọi là **sự rụng trứng**.
- Mô và máu bắt đầu hình thành nên một lớp dày trong nội mạc tử cung để chờ quá trình thụ tinh. Nếu trứng không được thụ tinh, nội mạc tử bong ra qua đường âm đạo cùng với máu. Quá trình này được gọi là kinh nguyệt.
- Việc chảy máu trong thời kỳ kinh nguyệt thường kéo dài từ 2 đến 7 ngày, trong đó có những ngày chảy máu nhiều và những ngày chảy máu ít.
- Nếu chu kỳ thường xuyên kéo dài trong số ngày đều nhau, thì được gọi là kinh nguyệt đều. Chu kỳ kinh nguyệt thường không đều trong một hai năm đầu mới có kinh. Một số em gái và phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt không đều trong thời gian dài hơn.
- Hầu hết phụ nữ và các em gái trải qua cảm giác đau đớn trong chu kỳ kinh nguyệt của mình, và có thể bị chóng mặt, mệt mỏi, đau đầu hoặc cảm giác không thoải mái. Họ có thể cảm thấy buồn bã, dễ nổi cáu, tức giận. Tất cả những triệu chứng này ở mỗi người thay đổi khác nhau và theo thời gian có thể thay đổi.
- Kinh nguyệt là hiện tượng bình thường, khỏe mạnh và là một trong những hiện tượng quan trọng đối với phụ nữ. Hiện tượng này không cản trở phụ nữ và trẻ em gái làm những điều họ cần hay muốn làm. Khi phụ nữ và các em gái có các biện pháp chăm sóc phù hợp đúng đắn trong giai đoạn kinh nguyệt thì họ có thể duy trì các hoạt động như bình thường.
- Nếu một chu kỳ diễn ra đau đớn, chảy máu nhiều hơn bình thường hay kéo dài bất thường, hoặc chu kỳ không diễn ra như bình thường thì em gái cần nói chuyện với một phụ nữ lớn tuổi hơn mà em tin cậy và đến gặp bác sĩ, vì đây có thể là một dấu hiệu bất thường của sức khỏe.

# TÀI LIỆU PHÁT TAY E: CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ CHĂM SÓC VỆ SINH THỜI KỲ KINH NGUYỆT



CÂU HỎI	TRẢ LỜI
<b>Em cần làm gì khi lần đầu xuất hiện kinh nguyệt?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nói chuyện với bạn gái khác hay phụ nữ lớn tuổi, ví dụ như mẹ, chị gái, dì, bà, bạn gái hoặc một phụ nữ tin cậy trong xóm.</li><li>• Đừng sợ! Ban đầu em có thể thấy sợ khi phát hiện máu dính ở quần lót mình nhưng đây là hiện tượng tự nhiên và hết sức bình thường.</li><li>• Nếu em đang ở trường thì hãy nói chuyện với cô y tá, cô giáo hay một bạn gái khác.</li><li>• Hãy cảm thấy tự hào! Cơ thể em đang trưởng thành đấy.</li></ul>
<b>Làm sao để ngăn chặn việc chảy máu?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đặt một miếng vải hay một cái băng vệ sinh vào đáy quần lót.</li><li>• Không chọc bất kỳ vật gì vào âm đạo của mình.</li><li>• Thay miếng vải hoặc băng vệ sinh 2 tiếng một lần hoặc nhiều hơn nếu em thấy máu chảy nhiều.</li></ul>
<b>Làm thế nào để vứt bỏ miếng vải hay miếng băng vệ sinh đã sử dụng?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nếu em dùng lại miếng vải thì hãy bỏ nó vào một chiếc túi nilong cho đến khi em có thể giặt nó với xà phòng và nước nóng, sau đó phơi nó ngoài trời nắng hoặc sử dụng bàn là.</li><li>• Nếu em dùng băng vệ sinh hoặc muốn vứt bỏ miếng vải, hãy gói nó vào mảnh giấy và để gọn gàng trong thùng rác.</li><li>• Nếu không có lựa chọn khác thì em có thể vứt nó vào bồn cầu nếu như đó là giấy tan trong nước.</li></ul>
<b>Làm sao để cảm thấy thoải mái trong chu kỳ kinh nguyệt?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hàng ngày (vào buổi sáng và tối nếu có thể), rửa sạch âm hộ bằng xà phòng và nước.</li><li>• Giữ lại những mảnh vải không dùng đến sạch sẽ (gói trong giấy hoặc túi nilong) để dùng đến khi cần.</li><li>• Lấy một chiếc khăn/miếng vải sạch lau nhẹ vùng kín cho đến khi khô đi, sau đó đặt miếng vải khác hoặc dán băng vệ sinh vào đáy quần lót.</li><li>• Sau khi đi vệ sinh xong, luôn lau từ phía trước ra phía sau.</li><li>• Không bao giờ cho nước vào sâu trong âm đạo để thật rửa.</li></ul>
<b>Làm sao để giảm đau khi đến chu kỳ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Có thể dùng một chai nước nóng chườm lên bụng khi nằm nghỉ.</li><li>• Tập thể dục nhẹ nhàng hoặc giữ cho cơ thể mình vận động nhẹ.</li><li>• Có thể sử dụng thuốc giảm đau 4-6 tiếng một lần khi nào thấy quá đau đờn (lưu ý dùng thuốc giảm đau sau khi ăn, tránh kích thích dạ dày).</li></ul>

# TỜ THÔNG TIN SỐ 5 DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN: CÁC BIỆN PHÁP CHĂM SÓC VỆ SINH THỜI KỲ KINH NGUYỆT



CÁC BIỆN PHÁP GIỮ GÌN VỆ SINH	ĐIỂM MẠNH	ĐIỂM HẠN CHẾ
<b>Mảnh vải hoặc khăn xô...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dễ tìm mua ở chợ</li> <li>• Có thể dùng lại nhiều lần</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nếu mảnh vải cũ không được sạch thì có thể rất mất vệ sinh</li> <li>• Người dùng cần có chỗ kín đáo, có nước và xà phòng để giặt và phơi những mảnh vải.</li> </ul>
<b>Giấy vệ sinh hoặc băng vệ sinh sản xuất thủ công</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dễ tìm mua ở chợ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bị mềm hoặc tan đi khi bị ướt</li> <li>• Khó cố định ở một vị trí</li> <li>• Có thể đắt đỏ</li> <li>• Tạo ra rác, vì thế không thân thiện với môi trường.</li> </ul>
<b>Vải bông</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thẩm ướt tốt</li> <li>• Dễ tìm mua ở chợ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khó cố định ở một vị trí</li> <li>• Có thể đắt đỏ</li> </ul>
<b>Băng vệ sinh dùng một lần phổ biến trên thị trường</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thường sẵn có, trừ những nơi xa xôi hẻo lánh</li> <li>• Có nhiều cỡ và nhiều loại</li> <li>• Được thiết kế tốt do có nghiên cứu về thị trường và cải tiến</li> <li>• Sạch sẽ, vì chỉ sử dụng một lần.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đắt đối với một số người dùng</li> <li>• Tạo ra rác thải, vì thế không thân thiện với môi trường.</li> </ul>
<b>Băng vệ sinh dạng que (có hoặc không có bôi trơn) - Tampon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thuận tiện và thoải mái</li> <li>• Vệ sinh vì chỉ dùng một lần</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không có ở nhiều nước</li> <li>• Đắt đối với một số người dùng</li> <li>• Tạo ra rác thải, vì thế không thân thiện với môi trường</li> <li>• Có thể không phù hợp với các em nữ ở một số nơi vì sản phẩm này cần phải cho vào trong âm đạo.</li> <li>• Cần có xà phòng và nước để rửa tay để giữ vệ sinh vì cần phải cho vào trong âm đạo.</li> </ul>



# TỜ THÔNG TIN SỐ 5 DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN: CÁC BIỆN PHÁP CHĂM SÓC VỆ SINH THỜI KỲ KINH NGUYỆT



CÁC BIỆN PHÁP GIỮ GÌN VỆ SINH	ĐIỂM MẠNH	ĐIỂM HẠN CHẾ
<b>Quần lót giấy (dùng 1 lần)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hữu dụng vì nó giúp giữ sản phẩm vệ sinh đúng vị trí</li><li>• Tốt vì nó giúp giữ vệ sinh sạch sẽ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Có thể đắt đỏ đối với một số người dùng</li><li>• Độ đàn hồi kém và nhanh chóng bị rách.</li></ul>
<b>Quần lót dùng trong chu kỳ (quần có lớp đệm cao su ở đũng)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bổ sung thêm một lớp bảo vệ để tránh không cho máu chảy ra quần.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Có thể khiến bạn đổ mồ hôi khi thời tiết nóng nực</li><li>• Không có ở nhiều nơi</li><li>• Chi phí ban đầu đắt đỏ.</li></ul>

# HOẠT ĐỘNG 6:

## AI QUYẾT ĐỊNH VỀ CƠ THỂ CỦA CÁC EM GÁI

Ở hoạt động này, các em gái vẽ phác thảo chân dung một em trai và một em gái để thảo luận xem ai là người đưa ra các quyết định liên quan đến các bộ phận khác nhau trên cơ thể các em. Sau đó các em sẽ thảo luận xem vì sao lại có việc đó và việc đó ảnh hưởng đến phụ nữ và các em gái như thế nào. Cuối cùng, các em liên hệ giữa những quyết định này với quyền có chủ quyền về mặt thân thể của các em.



MỌI LỨA TUỔI



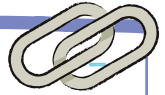
1 TIẾNG

### HỌC CỤ CẦN THIẾT

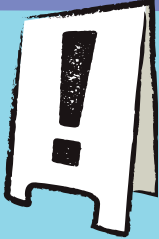
- Giấy A0
- Giấy xé
- Bút viết giấy
- **Tờ phát tay F: Ai quyết định về cơ thể của chúng ta** (mỗi nhóm 2 bản).



### KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH



- Hiểu được quyền được tôn trọng về chủ quyền cơ thể.
- Thừa nhận rằng các em cần đưa ra những lựa chọn của mình về cơ thể mình.
- Nhận ra những chuẩn mực trong gia đình và ở địa phương ảnh hưởng đến khả năng đưa ra quyết định của chính các em.



### THÔNG ĐIỆP CHÍNH

- **Chủ quyền cơ thể là quyền được tôn trọng về cơ thể và các phạm vi của nó.** Không ai có quyền buộc người khác làm những gì hay trải qua những việc mà họ không mong muốn.
- **Các quy tắc của xã hội có ảnh hưởng đến khả năng của các em gái đưa ra những lựa chọn liên quan đến cuộc sống của các em.** Những quy tắc xã hội này được gia đình và địa phương củng cố thêm khi họ thường là người đưa ra quyết định các em gái nên nghĩ gì, nói gì, cảm thấy gì và nên đi những đâu.
- **Hiểu được quyền của những người khác đối với các em gái có thể khiến các em thấy buồn, nhưng đây là bước đầu tiên trên chặng đường trao quyền cho các em.** Để kiểm soát tốt hơn về những quyết định ảnh hưởng đến mình, các em gái phải nhận thức được ai và tại sao lại đưa ra những quyết định thay cho các em, và xem xét khả năng các em cùng làm việc với nhau để thay đổi những quy tắc xã hội này.



GỢI Ý:

### DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Cần nhớ rằng chủ quyền về mặt cơ thể là một chủ đề nhạy cảm đối với nhiều người: nó là về cơ thể của chúng ta, vì thế nó mang tính cá nhân, đặc biệt ở những xã hội có những chuẩn mực nghiêm ngặt để kiểm soát cơ thể của các em gái và phụ nữ, và kiểm soát luôn cả các cảm giác của họ đối với cơ thể mình. Luôn nhớ rằng các em gái có thể cảm thấy tổn thương khi nhận biết được rằng những người khác quyết định về chính cơ thể của các em, và chúng ta cần sẵn sàng giúp đỡ các em khi cần.
- Chuẩn bị trước cho hoạt động này bằng cách phân tích các thách thức đối với chủ quyền cơ thể mà các em gái trong nhóm phải trải nghiệm. Ví dụ, hiện tượng bạo lực đối với phụ nữ và các em gái có phổ biến trong nhà trường và trong trường học không? Các em gái có thể đi ra ngoài một mình không? Các em có thể mặc trang phục như mình muốn không? Những vấn đề này được giải quyết như thế nào? Sẽ rất tốt nếu bạn nói chuyện với những giáo viên/người hướng dẫn ở địa phương đã cùng làm việc với các em gái về các chủ đề này để có thêm hiểu biết về hoàn cảnh sống cũng như tâm tư của các em gái.

Hoạt động này được tham khảo từ tài liệu của Akina Mama wa Afrika. (2010). Quyền Sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục và bạo lực đối với phụ nữ trong bối cảnh bị ảnh hưởng bởi xung đột ở châu Phi. Tài liệu tập huấn của AWLI



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU:

- Xem hình minh họa Nipa ở trang 8 phần “Chuẩn bị cho hợp phần”. Nhớ rằng ở hoạt động này các em gái sẽ cần phải đưa ra những minh họa tương tự.
- Chép định nghĩa “chủ quyền về cơ thể” ở phần CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ để sử dụng ở **Bước 3**. Che tờ giấy lại cho đến khi bạn cần dùng đến.
- Chép nội dung **Các thông điệp chính** của hoạt động lên các tờ giấy A0 khác nhau để dùng đến ở **Bước 10, 12 và 13**. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần.

## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp: Giới thiệu (15 phút)

1. Đề nghị các em chia sẻ về bài tập ghi chép về nhà ở buổi trước: Các em có viết thư cho một em gái nói chuyện về chu kỳ kinh đầu tiên của mình không? Em có gửi bức thư đó không? Mời một số em chia sẻ câu chuyện của mình.
2. Giải thích rằng ở hoạt động này, chúng ta sẽ phân tích xem ai là người đưa ra quyết định liên quan đến cơ thể của các em.
3. Giới thiệu định nghĩa về “chủ quyền đối với cơ thể mình” trên tờ giấy A0 mà bạn đã chuẩn bị sẵn

**Chủ quyền cơ thể là quyền được tôn trọng về cơ thể và các ranh giới của nó.** Không ai có quyền buộc người khác làm những gì hay trải qua những việc mà họ không mong muốn.

4. Dẫn dắt một thảo luận ngắn về định nghĩa này bằng câu hỏi:
  - **Khái niệm này có ý nghĩa như thế nào đối với em?**
  - **Thế nào là các ranh giới?**
  - **Các em có muốn người khác tôn trọng những ranh giới của mình không?**

### Với nhóm nhỏ: Ai là người quyết định (20 phút)

5. Chia các em gái thành nhóm 4-5 người. Phát cho mỗi nhóm 2 tờ giấy A0, bút viết bảng và 2 **Tờ phát tay F**.
6. Mỗi nhóm có 15 phút để vẽ phác họa chân dung một em gái trên 1 tờ giấy A0, tờ kia vẽ phác họa hình một em trai. Sau đó đề nghị các nhóm thảo luận các câu hỏi như ở **Tờ phát tay F** về mỗi phần trên cơ thể, và viết lên các bức tranh đó xem ai là người đưa ra các quyết định về các bộ phận trên cơ thể của các em.
7. Khi hết giờ, đề nghị các nhóm dán các bức tranh lên tường để các nhóm khác cùng xem.
8. Đề nghị các nhóm đi quanh phòng để xem các sản phẩm của các nhóm khác, và nhận biết những sự giống nhau và khác nhau giữa các nhóm.



### Với cả lớp: Cơ thể của chúng ta, quyết định của chúng ta (15 phút)

9. Mời các em gái ngồi thành vòng tròn để thảo luận. Hỏi các em chia sẻ một số ví dụ trong cuộc sống của các em để trả lời các câu hỏi sau:
- Các nhóm khác nhau có đưa ra những quan điểm khác nhau về việc ai là người quyết định về cơ thể chúng ta hay không? Điểm giống và khác nhau là gì?
  - Việc chúng ta làm gì với cơ thể mình bị người khác kiểm soát ở mức độ nào – ví dụ như gia đình, cộng đồng, tôn giáo?
  - Có sự khác biệt trong vấn đề ai là người quyết định cơ thể của các em gái và ai là người quyết định về cơ thể của các em trai không? Điều này thể hiện rõ ràng nhất ở bộ phận nào trên cơ thể chúng ta?
10. Giúp các em gái hiểu rằng các chuẩn mực xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc cơ thể của chúng ta có thể làm gì và không thể làm gì qua việc chia sẻ thông điệp chính thứ 2 của hoạt động:

**Các quy tắc của xã hội có ảnh hưởng đến khả năng của các em gái đưa ra những lựa chọn liên quan đến cuộc sống của các em.** Những quy tắc xã hội này được gia đình và địa phương củng cố khi họ quyết định các em gái nên nghĩ gì, nói gì, cảm thấy gì và nên đi những đâu.

11. Mời các em gái suy nghĩ về những thay đổi qua câu hỏi: **Chúng ta có thể thay đổi việc xã hội/gia đình kiểm soát cơ thể của chúng ta như thế nào? Nói cách khác: Chúng ta có thể làm gì để có thể kiểm soát cơ thể của mình một cách tốt hơn?**
- **How can we change the way our bodies are controlled by society and culture? In other words: How can we have more control over our own bodies?**

Cần đảm bảo những ý sau được nhắc đến trong thảo luận của các em:

- ✓ Nếu các thành viên trong gia đình chúng ta có thái độ cởi mở khi thảo luận về các quy tắc xã hội, chúng ta có thể nói chuyện với mọi người về quyền được đưa ra lựa chọn của mình.
- ✓ Tuy nhiên, mặc dù chúng ta đang thảo luận về việc được đưa ra những sự lựa chọn của cá nhân mình, vẫn cần có những hành động tập thể để phá vỡ những chuẩn mực xã hội ảnh hưởng đến các em gái.
- ✓ Giải thích với các em gái dự án này tìm cách thay đổi những chuẩn mực xã hội để các em có thể được hưởng các quyền của mình, bao gồm quyền có chủ quyền về mặt cơ thể mình. Giúp các em hiểu rằng tham gia vào CLB các em gái là một bước quan trọng trong quá trình này.
- ✓ Nhắc các em gái rằng có nhiều tấm gương các em gái và phụ nữ mạnh mẽ tranh đấu cho quyền của mình.



## GỢI Ý:

Nhắc các em gái rằng ở **hoạt động 8**, chúng ta đã được học về những tấm gương phụ nữ và các em gái dũng cảm, cùng với các phong trào đấu tranh cho quyền phụ nữ và các em gái.

12. Nhắc các em gái hiểu rằng các chuẩn mực xã hội đóng một vai trò quan trọng trong những gì mà cơ thể chúng ta có thể làm hoặc không làm, sau đó giới thiệu cho các em thông điệp chính thứ 3 của hoạt động:

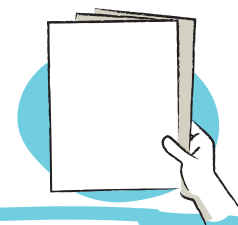
**Hiểu được quyền lực của những người khác đối với các em gái có thể khiến các em thấy buồn, nhưng đây là bước đầu tiên trên chặng đường trao quyền cho các em.** Để kiểm soát tốt hơn về những quyết định ảnh hưởng đến mình, các em gái phải nhận thức được ai và tại sao lại đưa ra những quyết định thay cho các em, và về khả năng các em cùng làm việc với nhau để thay đổi những quy tắc xã hội này.

### Với cả lớp: Tổng kết (10 phút)

13. Tổng kết bài học bằng việc nhấn mạnh rằng tất cả chúng ta đều có quyền được tôn trọng về mặt chủ quyền cơ thể - nhưng quyền này lại thường xuyên bị xâm phạm. Chia sẻ thông điệp chính thứ nhất của hoạt động để nhấn mạnh với các em quyền có chủ quyền về cơ thể:

**Chủ quyền cơ thể là quyền được tôn trọng cơ thể và các phạm vi của nó.** Không ai có quyền buộc người khác làm những gì hay trải qua những việc mà họ không mong muốn.

# TỜ PHÁT TAY F: AI QUYẾT ĐỊNH VỀ CƠ THỂ CỦA CHÚNG TA?



1. Vẽ phác thảo hình một em trai và một em gái trên 2 tờ giấy A0 khác nhau.
2. Sau đó thảo luận xem ai là người quyết định các phần khác nhau trên cơ thể của các em trai, và em gái bằng các câu hỏi với từng bộ phận cơ thể theo như bảng dưới đây.
3. Viết bên cạnh từng bộ phận đó xem ai là người quyết định.
4. Khi đã hoàn thành bài tập, dán lên tường để các nhóm khác cùng xem.

CÁC BỘ PHẬN CỦA CƠ	CÂU HỎI THẢO LUẬN VỀ VIỆC AI LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH
<b>Cái đầu (những gì chúng ta suy nghĩ và chúng ta biết)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em có được suy nghĩ và học bất kỳ cái gì mình muốn không?</li> <li>• Ai quyết định những gì các em nghĩ?</li> <li>• Ai quyết định xem em có được đi học hay không?</li> <li>• Ai quyết định việc em được nghe đài hay sử dụng internet?</li> </ul>
<b>Môi (những gì chúng ta nói)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em có được nói ra tất cả những gì mình nghĩ không?</li> <li>• Ai quyết định việc em được nói ở đâu và khi nào?</li> </ul>
<b>Trái tim (những gì chúng ta cảm thấy)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em có được tự do cảm thấy những gì mình muốn và biểu lộ cảm xúc của mình?</li> <li>• Khi cảm thấy bị tổn thương, em có được thể hiện điều đó không?</li> <li>• Ai là người quyết định cảm xúc em muốn thể hiện?</li> </ul>
<b>Bàn tay (những việc chúng ta có thể làm)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ai quyết định những công việc em có thể làm?</li> <li>• Ai quyết định vai trò của em trong gia đình?</li> </ul>
<b>Các cơ quan sinh sản và sinh dục (về khả năng tình dục và sinh sản của chúng ta)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em có được tự do nói với ai đó là mình thích người đó không?</li> <li>• Em có được tự do quyết định việc mình quan hệ tình dục khi nào và như thế nào không?</li> <li>• Em có được tự do quyết định việc mình có con khi nào và như thế nào không?</li> </ul>
<b>Bàn chân (chúng ta có thể đi những đâu và đi bằng cách nào)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em có được quyết định việc mình đi thăm họ hàng hay bạn bè không?</li> <li>• Em có phải xin phép khi đi ra ngoài không?</li> <li>• Việc em đi đến trường hay đến nhà bạn có an toàn không?</li> </ul>



# HOẠT ĐỘNG 7: GIAO TIẾP VỚI SỰ TỰ TIN CỦA CƠ THỂ

Các em gái bắt đầu bằng việc thảo luận các nhân tố và ví dụ khác nhau của giao tiếp phi lời nói. Sau đó, các em chia nhóm để thực hành việc giao tiếp với sự tự tin của cơ thể và góp ý với các bạn xung quanh. Cuối cùng, các em đồng ý giúp nhau xây dựng những kỹ năng này và cùng nhau chia sẻ những gì mình đã học được từ Hợp phần **Tự tin về cơ thể của mình** này.



MỌI LỨA TUỔI



1 TIẾNG

## HỌC CỤ CẦN THIẾT

- Giấy A0
- **Tờ phát tay G: Các thông điệp chính của sự tự tin về cơ thể** (mỗi em 1 bản).



## KẾT NỐI VỚI KIẾN THỨC - THÁI ĐỘ - THỰC HÀNH

- Có thể nói lên những sở thích và nhu cầu của mình liên quan đến chủ quyền về cơ thể một cách hiệu quả và tự tin với gia đình và những người xung quanh.



## THÔNG ĐIỆP CHÍNH

- **Khi một em gái tự tin về cơ thể mình, điều đó được thể hiện qua cách em hành động và sự tương tác với những người khác.** Các kỹ năng giao tiếp phi lời nói cũng quan trọng như kỹ năng giao tiếp bằng lời nói và thậm chí còn quan trọng hơn.



GỢI Ý:

## DÀNH CHO NGƯỜI HƯỚNG DẪN

- Mặc dù việc giao tiếp phi lời nói đóng một vai trò rất quan trọng trong việc truyền tải đi các thông điệp mà bạn muốn, hầu hết mọi người lại không nhận thức được việc này. Nếu các em gái gặp khó khăn trong việc hiểu được các yếu tố khác nhau của giao tiếp phi lời nói, hãy cho các em một số ví dụ minh họa bằng việc phóng đại cách giao tiếp phi lời nói lên. Ví dụ: nếu bạn muốn thảo luận về các cử chỉ, hãy cho các em thấy những cử chỉ đối lập nhau một cách phóng đại để các em có thể hiểu ngay được nó nghĩa là gì.
- Đây là hoạt động cuối cùng của hợp phần **Tự tin về cơ thể của mình**. Hãy chuẩn bị liên hoan ở phần cuối cùng của hoạt động này để chúc mừng các em gái vì những gì họ đã cùng nhau học được trong hợp phần vừa qua.



## TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU:

- Việc giao tiếp phi lời nói chịu nhiều ảnh hưởng của yếu tố văn hóa. Ví dụ, ở một số nơi, việc nhìn thẳng vào mắt người khác hoặc động chạm vào người khác là không phù hợp. Bạn hãy lưu ý nghiên cứu trước tình hình thực tế và có những điều chỉnh để phù hợp với những yếu tố văn hóa nhạy cảm của địa phương. Tuy nhiên, cần lưu ý các chuẩn mực xã hội về giao tiếp có thể khác nhau giữa nam giới và nữ giới, vì thế, việc giao tiếp quyết đoán có thể là hành vi thách thức các chuẩn mực giới.
- Ở hoạt động này, các em gái sẽ phải nhận xét về nhau. Bạn hãy chuẩn bị một số **Tờ phát tay 3: Nghệ thuật trao và nhận lời khen (Hợp phần 1, em gái, trang 35)** để nhắc các em gái một số gợi ý cơ bản khi đưa ra lời khen cho người khác.
- Chép nội dung **Các thông điệp chính** của hoạt động lên giấy A0 để dùng đến ở **Bước 12**. Hãy che kín những tờ giấy này lại cho đến khi nào bạn cần.

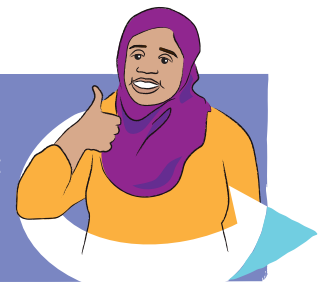
## CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

### Với cả lớp: Giới thiệu (20 phút)

1. Đề nghị các em gái nhớ lại các hoạt động “chăm sóc bản thân” và “chủ quyền về cơ thể”. Nhắc các em rằng trong các hoạt động đó, các em đã nghĩ về những việc các em muốn làm để thay đổi cách chúng ta chăm sóc bản thân mình và về những quyết định liên quan đến cơ thể của chúng ta. Hỏi các em: **Một số điều em muốn thay đổi là gì?**
2. Sau khi một số em đã chia sẻ, nhấn mạnh với các em rằng việc cho người khác biết những nhu cầu của mình là một bước quan trọng để chăm sóc bản thân và để thực thi quyền chủ quyền về mặt thân thể của mình. Giải thích rằng chúng ta đã thảo luận về những điều các em muốn nói, vì vậy ở hoạt động này chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn về cách chúng ta sẽ truyền đạt như thế nào.
3. Giải thích rằng việc truyền tải thông tin của chúng ta vẫn có thể thực hiện được mà không cần phải dùng lời nói. Hoạt động này được gọi là giao tiếp phi lời nói. Hỏi các em: **Chúng ta làm thế nào để giao tiếp mà không cần dùng đến lời nói?** Lắng nghe một số ý kiến của các em và viết lên giấy A0.
4. Thảo luận về từng hình thức giao tiếp phi lời nói, đề nghị các em đưa ra những ví dụ “hiệu quả” và “không hiệu quả” của mỗi hình thức. Đảm bảo rằng bạn đã đề cập đến tất cả các hình thức giao tiếp này, và bổ sung thêm vào danh sách những hình thức mà các em gái chưa đề cập đến như ở dưới đây:
  - Cử chỉ cơ thể
  - Thái độ
  - Ánh mắt
  - Giọng nói
  - Khoảng cách (sự gần gũi hay khoảng không giữa cá nhân)
  - Nét mặt
  - Sự động chạm cơ thể

### GỢI Ý:

Nhớ là những yếu tố làm cho các cách giao tiếp phi lời nói “hiệu quả” hay “không hiệu quả” phụ thuộc nhiều vào bối cảnh văn hóa, nhưng nó cũng có thể phản ánh các chuẩn mực giới. Hãy tranh thủ cơ hội này để cùng các em gái chia sẻ về thực tế các em gái thường được mong đợi giao tiếp một cách thụ động, nhu mì; sau đó cùng thảo luận với các em về những chiến lược để học cách giao tiếp một cách quyết đoán hơn.



5. Kết thúc phần này của hoạt động bằng cách nhấn mạnh rằng giao tiếp phi lời nói cũng là một cách giao tiếp quan trọng nếu bạn chú ý lắng nghe và quan sát thay vì nói. Để giải thích cho các điểm này, nhắc lại với các em một số yếu tố và đề nghị các em đưa ra các ví dụ thể hiện bằng cơ thể rằng mình đang lắng nghe một cách chủ động.

### Với cả lớp: thực hành sự tự tin của cơ thể (20 phút)

6. Đề nghị các em gái chọn một bạn chơi cặp với mình trong bài tập này.
7. Giải thích rằng các em sẽ làm việc theo cặp đôi để thực hành sự tự tin của cơ thể trong giao tiếp. Dành chút thời gian để giúp các em chọn nội dung gì các em muốn nói khi thực hành:
  - Hỏi các em nghĩ về một tình huống gần đây nhất mà các em phải đề cập đến sức khỏe, việc tự chăm sóc bản thân hay về các ranh giới cá nhân của mình. Khuyến khích các em lựa chọn một tình huống có thể tiếp tục xảy ra để các em có thể thực hành nó trong tương lai. Dành cho các em vài phút để lựa chọn chủ đề.
  - Đề nghị các em nghĩ về đối tượng mà các em sẽ giao tiếp, và về phản ứng của người đó. Dành cho các em vài phút để thảo luận về phản ứng của người đó.
8. Tiếp theo đề nghị các em chơi trò đóng vai thể hiện những hành động này bằng việc giao tiếp bằng lời nói và phi lời nói một cách quyết đoán. Nhắc các em nhớ rằng cả hai phía (người nói và người nghe) cần thể hiện việc giao tiếp phi lời nói của mình.

9. Đề nghị các em dành ra vài phút để đưa ra cho bạn mình những nhận xét mang tính tích cực.



## GỢI Ý:

Nhắc các em nhớ rằng ở **hợp phần 1 Tính quyết đoán**, các em đã được học về nghệ thuật cho và nhận phản hồi. Bạn có thể dành vài phút để nhắc các em nhớ về các nguyên tắc cơ bản của những nhận xét tích cực.

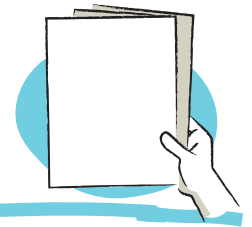
10. Đề nghị các em đổi vai, lặp lại phần thể hiện như ở trên, nhớ để ý đến những góp ý mà các bạn khác đã đưa ra.

### Với cả lớp: Tổng kết (20 phút)

11. Đề nghị các em ngồi lại thành vòng tròn và cùng chia sẻ về bài tập đóng vai vừa thực hiện bằng cách trả lời các câu hỏi:
- **Em đã học được điều gì từ bài tập này?**
  - **Việc giao tiếp với sự tự tin của cơ thể dễ hay khó? Vì sao?**
  - **Làm thế nào bạn có thể tiếp tục giúp các bạn khác phát triển kỹ năng giao tiếp không lời?**
12. Tổng kết hoạt động bằng việc chia sẻ thông điệp chính của hoạt động, sử dụng giấy A0 bạn đã chuẩn bị từ trước.
13. Giải thích với các em gái rằng đây là hoạt động cuối cùng của hợp phần **Tự tin về cơ thể của mình**, và rằng bạn muốn nghe chia sẻ của các em về:
- **Điều quan trọng nhất mà em học được trong hợp phần này là gì?**
  - **Em sẽ áp dụng các kỹ năng này trong cuộc sống thường ngày của mình như thế nào?**
14. Phát **Tờ phát tay G** và đề nghị các em gái giữ gìn tờ phát tay này để có thể xem lại những nội dung chính khi cần.
15. Nhớ dành một chút thời gian để cùng các em ăn mừng khi cả lớp đã cùng nhau học hết hợp phần.



# TỜ PHÁT TAY G: CÁC THÔNG ĐIỆP CHÍNH CỦA HỢP PHẦN TỰ TIN VỀ CƠ THỂ



**Một em gái “tự tin về cơ thể”** khi em đó có hình ảnh tích cực về cơ thể mình. Ngược lại, một em gái thiếu tự tin về cơ thể mình sẽ có những tác động tiêu cực đến hình ảnh cơ thể mình.

**Tôn trọng cơ thể mình vì những gì nó có thể làm là một bước quan trọng để có được sự tự tin về cơ thể.** Thường thì chúng ta dành quá nhiều thời gian nghĩ về ngoại hình của mình thay vì coi trọng những gì nó có thể làm.

**Những gì người khác nhận xét về cơ thể hay về ngoại hình của chúng ta có thể ảnh hưởng lớn đến sự tự tin về cơ thể của mình.** Các em gái có thể giúp đỡ các bạn mình có hình ảnh tích cực về bản thân và tự tin về cơ thể mình bằng cách khen ngợi họ và khuyến khích họ tập trung vào những việc họ có thể làm.

**Chuẩn mực của cái đẹp thay đổi ở các nền văn hóa khác nhau, nhưng những chuẩn mực đó khiến cho phụ nữ và trẻ em gái ở khắp nơi cảm thấy cần phải thay đổi ngoại hình của mình để cho giống hơn với chuẩn mực đó.** Điều này nhiều khi khiến họ phải trải qua những ca phẫu thuật nguy hiểm, những chế độ ăn kiêng không lành mạnh và những thói quen có hại khác.

**“Áo tưởng sắc đẹp” là một chuẩn mực thiếu thực tế về đẹp của phụ nữ và trẻ em gái do truyền thông tạo dựng và phổ biến.** Nó được coi là “áo tưởng” vì những phụ nữ mà chúng ta nhìn thấy trong ảnh không có thực: cơ thể và hình ảnh của họ đã được qua chỉnh sửa để tạo cho họ vẻ ngoài như giới truyền thông mong muốn.

**“Áo tưởng sắc đẹp” có thể gây nên tác động tiêu cực đến sự tự tin về cơ thể của các em gái.** Hiểu được “áo tưởng sắc đẹp” có thể giúp các em gái phản đối những chuẩn mực này và hiểu được định nghĩa mang tính rộng lớn hơn về sắc đẹp và từ đó góp phần giảm đi ảnh hưởng của áo tưởng sắc đẹp đến cuộc sống của các em.

**Để mọi người đều cảm thấy vui vẻ và được chào đón ở trong lớp tập huấn cũng như ở địa phương, mọi người cần phải thừa nhận, tôn trọng và đánh giá cao sự đa dạng của nhau.** Ở bất kỳ nhóm hay địa phương nào, đều có những sự giống nhau và khác nhau giữa các cá nhân. Những khác biệt này có thể ở ngoại hình, khả năng, lối sống, niềm tin, các ưu tiên, nguồn gốc, ngôn ngữ... và muôn vàn điều khác.

**“Mạnh khỏe” không chỉ có nghĩa là “không ốm yếu”.** Để được mạnh khỏe đòi hỏi chúng ta phải cảm thấy hạnh phúc và tự tin với cơ thể mình, cảm thấy vui vẻ, được coi trọng và được hỗ trợ trong các mối quan hệ của mình.

**“Tự chăm sóc bản thân” nghĩa là biết chăm sóc mình và cơ thể mình. Nếu em gái coi trọng cơ thể mình vì những gì nó có thể làm được, em sẽ biết chăm sóc bản thân mình tốt hơn.** Việc chăm sóc này bao gồm ăn uống nghỉ ngơi đầy đủ, hưởng thụ thời gian vui vẻ với gia đình và bạn bè, chăm sóc hình ảnh cơ thể mình, chăm sóc sức khỏe để không bị ốm, đi khám bác sĩ khi thấy mệt mỏi và chăm sóc vệ sinh cá nhân.

**Các em gái có thể tăng cường sự tự tin của cơ thể mình bằng cách nói chuyện với những bạn gái khác và những phụ nữ mà các em tin cậy về chu kỳ phụ nữ của mình.** Trải nghiệm chu kỳ kinh nguyệt đầu tiên có thể khiến các em thấy hoang sợ, đặc biệt với những em gái chưa được hướng dẫn hay cung cấp thông tin về những gì sẽ xảy ra với cơ thể mình. Các em gái có thể giúp nhau bằng cách thảo luận về chu kỳ kinh nguyệt như là một quá trình tự nhiên xảy ra với phụ nữ và trẻ em gái.

**Những việc mà phụ nữ và các em gái làm để cảm thấy thoải mái trong kỳ kinh nguyệt được gọi là “chăm sóc vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt”.** Điều quan trọng là cần chia sẻ những giải pháp tốt nhất có thể thực hiện được để các em có thể chăm sóc và giữ gìn vệ sinh cho mình trong thời kỳ kinh nguyệt. Chăm sóc tốt thời kỳ kinh nguyệt sẽ giúp các em gái trải qua chu kỳ của mình, không phải như một giai đoạn đau khổ mà là cơ hội để coi chu kỳ đó là một phần bình thường trong cuộc sống hàng ngày của các em.

**Chủ quyền về mặt cơ thể là quyền được tôn trọng cơ thể và các ranh giới mà chúng ta đặt ra.** Không ai có quyền buộc người khác phải làm hay trải nghiệm những gì mà họ không muốn.

**Các quy tắc xã hội có ảnh hưởng đến khả năng các em gái đưa ra những lựa chọn liên quan đến cuộc sống của các em.** Những quy tắc xã hội này được củng cố thêm bởi gia đình và cộng đồng khi họ muốn quyết định những gì các em nói, các em suy nghĩ, cảm nhận của các em, các em làm gì và có thể đi đâu.

**Hiểu được ảnh hưởng của những người khác đến cuộc sống của các em gái có thể khiến các em thấy thất vọng nhưng đây có thể là bước đầu tiên trên hành trình trao quyền cho các em.** Để có thể kiểm soát tốt hơn trước các quyết định ảnh hưởng đến mình, các em gái cần phải nhận thức được ai và tại sao những quyết định này lại được họ đưa ra thay cho các em, và khả năng các em có thể đoàn kết với nhau để thay đổi những quy tắc xã hội này.

**Khi một em gái tự tin về cơ thể mình, nó được thể hiện ở việc các em gái hành động và thể hiện mình trong giao tiếp với người khác.** Các kỹ năng giao tiếp không lời nói cũng quan trọng tương đương với các kỹ năng giao tiếp bằng lời nói khi nó được thể hiện một cách hiệu quả trong giao tiếp.









# CÙNG CHUNG TAY XÂY DỰNG THÀNH PHỐ AN TOÀN, THÂN THIỆN CHO TRẺ EM GÁI

**Thành phố An toàn với trẻ em gái** là một sáng kiến toàn cầu của Tổ chức Plan International để giải quyết các nguy cơ và cơ hội ngày càng tăng cho các em gái trong độ tuổi vị thành niên ở các khu vực đô thị.

Mục tiêu chung của chương trình là **xây dựng thành phố an toàn, thân thiện và có trách nhiệm với và cho các em gái có tính đến sự đa dạng của các em**. Chương trình được thực hiện tại 5 thành phố trên thế giới, bao gồm: Cairo (Ai Cập), New-Delhi (Ấn Độ), Hà Nội (Việt Nam), Kampala (Uganda) và Lima (Peru).

Tổ chức Plan International Việt Nam đã hợp tác với các cơ quan quản lý nhà nước, các tổ chức phi chính phủ quốc tế và trong nước thúc đẩy Chương trình Thành phố an toàn với trẻ em gái. Từ năm 2013, Plan đã phối hợp với Trung tâm Quản lý và Điều hành Giao thông Đô thị Hà Nội (TRAMOC) triển khai can thiệp thúc đẩy sự an toàn của em gái khi đi lại trên phương tiện xe buýt thông qua các hoạt động đào tạo, nâng cao kiến thức và kỹ năng cho cán bộ ngành giao thông, lái xe buýt, phụ xe về Bình đẳng giới và phòng ngừa bạo lực trên cơ sở giới với em gái. Bên cạnh đó là các sáng kiến truyền thông do chính các em gái khởi xướng nhằm cung cấp kiến thức, kỹ năng an toàn cho em gái và thúc đẩy các hành động đẹp của nam giới nơi công cộng. Từ năm 2016, can thiệp của chương trình tiếp tục được mở rộng với sự hợp tác của Ủy ban Nhân dân huyện Đông Anh, Viện Phát triển Sức khỏe Cộng đồng Ánh sáng (LIGHT) nhằm tạo ra một mô hình cộng đồng an toàn với em gái tại huyện Đông Anh. Từ tháng 8/2017, Plan International Việt Nam phối hợp với Vụ Bình đẳng giới – Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội để triển khai dự án ở cấp quốc gia.

**Để tăng cường sự tham gia tích cực và chủ động của em gái vào quá trình xây dựng và quản lý thành phố**, dự án đã và đang: (i) Thành lập 06 câu lạc bộ Em gái, Em trai Thủ lĩnh Thay đổi (TLTĐ) gồm 90 em gái, 90 em trai TLTĐ để dẫn dắt quá trình xây dựng cộng đồng an toàn cho trẻ em gái; (ii) Tăng cường sự hiểu biết của em gái về quyền được an toàn trong thành phố bằng cách nâng cao năng lực, cung cấp kiến thức và trao quyền để 3.000 em gái, em trai trở thành TLTĐ về Bình đẳng giới (iii) xây dựng 12 không gian công cộng an toàn và thân thiện với trẻ em gái tại cộng đồng; (iv) Cùng làm việc với các em trai, em gái để tổ chức 10 sự kiện truyền thông, 04 hoạt động đánh giá vấn đề an toàn nơi công cộng, 01 hoạt động rà soát chính sách về vấn đề an toàn của em gái tại nơi công cộng; và (v) Tổ chức 04 buổi diễn đàn đối thoại với lãnh đạo ban ngành các cấp để các em gái lên tiếng về vấn đề an toàn của các em.

**Để tăng cường sự an toàn của trẻ em gái ở nơi công cộng**, dự án đã và đang: (i) Tăng cường năng lực và sự hợp tác của các cơ quan nhà nước và các đối tác có liên quan để thúc đẩy vấn đề an toàn của các em gái ở thành phố thông qua tập huấn kiến thức và kỹ năng liên quan đến vấn đề bình đẳng giới và an toàn của trẻ em gái ở nơi công cộng cho 470 cán bộ các cơ quan ban ngành; (ii) Truyền thông nâng cao nhận thức về vấn đề an toàn và sự tham gia của trẻ em gái vào quá trình xây dựng phát triển thành phố cho 6.000 phụ huynh học sinh; (iii) Tăng cường sự tham gia của các gia đình và cộng đồng thông qua truyền thông nâng cao nhận thức cho 18.000 người dân và tạo cơ hội để họ tham gia vào quá trình đánh giá và xây dựng các cộng đồng an toàn và thân thiện với trẻ em gái qua các buổi tham vấn cộng đồng.

**Để tăng cường an toàn của em gái khi di chuyển trong thành phố**, dự án đã và đang đảm bảo rằng các cán bộ nhân viên của ngành giao thông vận tải hành khách công cộng (GTVT HKCC) và các hành khách hỗ trợ và ủng hộ vấn đề an toàn của các em gái thông qua (i) tập huấn trang bị kiến thức và kỹ năng về vấn đề an toàn của trẻ em gái và sẵn sàng giúp đỡ các em gái khi bị quấy rối trên xe buýt cho 1.350 cán bộ nhân viên, lái xe buýt, phụ xe; (ii) thiết lập và xây dựng năng lực cho đội ngũ gồm 60 Giảng viên nguồn & đưa nội dung về vấn đề an toàn của trẻ em gái ở nơi công cộng vào chương trình tập huấn của ngành GTVT HKCC; (iii) và thiết lập các quy định và hướng dẫn liên quan đến vấn đề an toàn cho các em gái với việc xây dựng và áp dụng rộng rãi Bộ Quy tắc ứng xử xe buýt thân thiện và an toàn với hành khách tại Hà Nội; (iv) nâng cao nhận thức cho 100.000 hành khách đi xe buýt về vấn đề an toàn của trẻ em gái và sẵn sàng giúp đỡ các em khi gặp nguy hiểm thông qua các chiến dịch truyền thông trên xe buýt và ở các trạm xe buýt.

**Thông qua việc hợp tác với Vụ Bình đẳng giới – Bộ LĐTBXH**, dự án sẽ triển khai thí điểm mô hình ở cấp quốc gia và thúc đẩy những chương trình, văn bản luật và chính sách liên quan đến vấn đề an toàn của các em gái vị thành niên ở nơi công cộng và trên phương tiện giao thông công cộng.

## TỔ CHỨC PLAN INTERNATIONAL VIỆT NAM

Tầng 2, Tháp Quốc tế Hòa Bình  
106 Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy, Hà Nội  
Điện thoại: 024 3 8223 005 - Fax: 024 3 8223 004  
Email: vietnam.co@plan-international.org  
Website: www.plan-international.org/vietnam

## VỤ BÌNH ĐẲNG GIỚI

**BỘ LAO ĐỘNG – THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI**  
12 Ngô Quyền, Hoàn Kiếm, Hà Nội  
ĐT: (+84) 024 38253875 - Fax: (+84) 024 38269551  
Website: genic.molisa.gov.vn

*Tổ chức Plan International Việt Nam cam kết thực hiện quyền trẻ em và bình đẳng giới.*