

GIÁO DỤC KỸ NĂNG BẢO VỆ SỨC KHỎE GIỚI TÍNH CHO HỌC SINH LỚP 5

Nguyễn Thị Chín

Trường tiểu học Long Thành, xã Hợp Minh, tỉnh Nghệ An

Tóm tắt: Bài báo trình bày một số biện pháp giáo dục sức khỏe giới tính cho học sinh lớp 5 thông qua việc nghiên cứu đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, lồng ghép nội dung giới tính vào môn học, tổ chức các hoạt động ngoài giờ lên lớp và phối hợp giữa giáo viên – phụ huynh – chuyên gia y tế. Các biện pháp được triển khai linh hoạt, phù hợp với điều kiện thực tế của học sinh vùng nông thôn, góp phần giúp các em hiểu đúng sự thay đổi cơ thể, hình thành kỹ năng tự chăm sóc, biết cách phòng tránh xâm hại và nâng cao sự tự tin khi trao đổi về vấn đề giới tính. Kết quả cho thấy học sinh có chuyển biến tích cực về nhận thức, thái độ và kỹ năng tự bảo vệ bản thân trong giai đoạn dậy thì.

Từ khóa: Giáo dục giới tính; sức khỏe sinh sản; học sinh lớp 5; phòng tránh xâm hại; kỹ năng sống.

EDUCATION ON SEXUAL HEALTH PROTECTION SKILLS FOR 5TH GRADE STUDENTS

Abstract: This paper presents several measures for educating 5th grade students on sexual health through research into the psychophysiological characteristics of this age group, integrating sex education into the curriculum, organizing extracurricular activities, and coordinating between teachers, parents, and health professionals. The measures are implemented flexibly and appropriately to the practical conditions of students in rural areas, contributing to helping them understand the changes in their bodies, develop self-care skills, learn how to prevent abuse, and enhance their confidence when discussing sexual matters. The results show that students have shown positive changes in awareness, attitudes, and self-protection skills during puberty.

Keywords: Sex education; reproductive health; 5th grade students; preventing abuse; life skills.

Nhận bài: 17/10/2025

Phản biện: 19/11/2025

Duyệt đăng: 22/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế xã hội hiện nay, với điều kiện dinh dưỡng ngày càng tốt hơn cộng với tác động của nhiều yếu tố xã hội mà tỉ lệ học sinh dậy thì sớm ở lứa tuổi tiểu học ngày càng tăng lên, đặc biệt là đối với học sinh nữ có dấu hiệu phát triển cơ thể sớm đã bắt đầu nổi mụn và xuất hiện kinh nguyệt,...Thêm vào đó là các tệ nạn xã hội, nạn bắt cóc trẻ em, xâm hại tình dục ngày càng gia tăng. Tuy vậy, các em lại chưa nhận thức được tầm quan trọng của giai đoạn này nên chưa có ý thức trong việc chăm sóc bản thân, còn e ngại khi trao đổi với cha mẹ, thầy cô khi gặp rắc rối về sự thay đổi cơ thể và thường né tránh, ngại ngùng khi tiếp thu hay chia sẻ các kiến thức về giới tính với người khác. Hơn thế nữa, các em chưa biết bảo vệ bản thân khi bị xâm hại cũng như chưa có kỹ năng phòng tránh trước những cám dỗ của cuộc sống.

Làm thế nào để các em có kỹ năng chăm sóc, bảo vệ tốt bản thân và sẵn sàng tâm lý để ứng phó trước những tình huống mới xảy ra trong cuộc sống. Chính điều đó thôi thúc tác giả nghiên cứu và đưa ra bài viết góp phần nâng cao chất lượng giáo dục. Theo tác giả, có nhiều cách thức để giáo dục sức khỏe giới tính cho học sinh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu tài liệu tâm sinh lý học sinh ở tuổi dậy thì

Để trở thành người bạn đáng tin cậy, người đồng hành cùng học sinh trong giai đoạn này, người giáo viên cần tìm hiểu, nghiên cứu các tài liệu để nắm bắt tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh ở tuổi dậy thì từ đó áp dụng các phương pháp dạy học và hình thức tổ chức phù hợp. Khi giáo viên nắm vững các kiến thức về giới tính, cộng thêm sự cởi mở, thân thiện, gần gũi trong giao tiếp sẽ giúp các em tiếp cận những kiến thức về giới tính một cách hứng thú hơn. Để làm được việc đó, tác giả đã tìm tòi, khám phá lựa chọn, tìm hiểu những tài liệu có nội dung phù hợp từ mạng internet, tạp chí, sách báo để cung cấp cho học sinh như: “Cầm nang phòng tránh xâm hại”, Clip “Willy đã đi đâu” hay Bộ sách Giáo dục giới tính của NXB Đông A,...

Từ đó, tác giả hiểu rõ hơn về sự phát triển tâm sinh lý của cả nam và nữ, những câu hỏi băn khoăn, vướng mắc mà các em thường nảy sinh ở giai đoạn này để từ đó tạo sự gần gũi và chia sẻ kịp thời, tế nhị khi thấy học sinh lúng túng, khó xử trong từng giờ học.

2.2. Giáo dục sức khỏe giới tính thông qua môn học

Nội dung dạy học về giới tính cho học sinh được lồng ghép ở một số môn học và được thể hiện rõ nét hơn trong chương trình môn Khoa học lớp 5, ở chủ điểm: “Con người và sức khỏe”. Sau đây, tác giả trình bày một số kỹ năng cần giáo dục mà tác giả xác định là cơ bản và cấp thiết, linh hoạt và phù hợp với đối tượng học sinh nơi địa bàn sinh sống.

***Ví dụ: Khi dạy bài Bài 8: “Vệ sinh tuổi dậy thì” (Khoa học lớp 5)**

Đây là bài học rất quan trọng đối với các em đặc biệt là học sinh ở vùng nông thôn do điều kiện sống còn khó khăn, cha mẹ đi làm ăn xa phải gửi con cho ông bà nên các em không được bố mẹ hướng dẫn tận tâm cũng như nhận được rất ít sự chỉ bảo chu đáo về cách thức tự chăm sóc bản thân.

Để giúp học sinh biết cách giữ gìn vệ sinh ở tuổi dậy thì, giáo viên sử dụng phương pháp quan sát, thảo luận nhóm, phương pháp trò chơi đóng vai. Đây là các phương pháp dạy học đặc trưng phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của học sinh. Ở bài học này, giáo viên không nên tổ chức dạy chung cả lớp mà tiến hành chia lớp thành 2 đối tượng nam và nữ riêng để dễ dàng trao đổi, hướng dẫn cụ thể các bước vệ sinh cá nhân khi các em đến tuổi dậy thì giúp các em tự nhiên, cởi mở hơn, không còn cảm giác lúng túng, ngượng ngùng, xấu hổ ở giai đoạn này và cũng sẽ không “e ngại” khi hỏi những câu hỏi liên quan đến vấn đề giới tính. Từ đó, các em tạo được những hành vi tích cực và kỹ năng phù hợp trong cuộc sống.

Ở hoạt động 2 của phần hình thành kiến thức mới, yêu cầu các nhóm quan sát các việc làm thể hiện trong từng bức tranh ở sách giáo khoa và thảo luận để hoàn thành phiếu học tập với các nội dung chính như sau: Thời gian vệ sinh cơ quan sinh dục. Những lưu ý khi vệ sinh cơ quan sinh dục. Những lưu ý khi dùng đồ lót (nam), băng vệ sinh (nữ).

- Nam nhận phiếu 1: “Vệ sinh cơ quan sinh dục nam”

- Nữ nhận phiếu 2: “Vệ sinh cơ quan sinh dục nữ”

- Sau đó các nhóm cử đại diện trình bày kết quả làm việc của nhóm mình. Giáo viên sẽ tiến hành nhận xét, tổng kết theo từng nhóm nam riêng và nữ riêng.

- Sau khi chia nhóm và yêu cầu học sinh thảo luận với nội dung phiếu học tập như trên, ở hoạt

động 3, tổ chức cho học sinh chơi trò chơi: **“Em là tuyên truyền viên”** nhằm giúp các em nắm vững được những việc nên làm và không nên làm để chăm sóc sức khỏe bản thân ở tuổi dậy thì.

Cách chơi như sau: Giáo viên chia lớp thành 3 nhóm, yêu cầu nhóm 1 đặt câu với từ **“Hãy”** nêu lên những việc nên làm để chăm sóc sức khỏe bản thân ở tuổi dậy thì. Nhóm 2 đặt câu với từ **“Đừng”** để nêu lên những việc không nên làm để chăm sóc sức khỏe bản thân ở tuổi dậy thì. Riêng nhóm 3 làm trọng tài. Nhóm nào có nhiều câu hơn và đúng nội dung thì sẽ giành chiến thắng. Thời gian chơi trong vòng: 3 - 5 phút.

*Ví dụ: - Nhóm 1: Với từ **“Hãy”**:

- Nhóm 2: Với từ **“Đừng”**:

- + Hãy vệ sinh thân thể sạch sẽ hằng ngày
- + Đừng sử dụng chất kích thích
- + Hãy sinh hoạt đúng giờ, khoa học..
- + Đừng xem phim ảnh không lành mạnh
- + Hãy ăn uống đủ chất
- + Đừng nhận quà từ người lạ
- + Hãy tăng cường thể dục, thể thao.
- + Đừng cho người lạ chạm vào mình

Đặc biệt, trong chủ điểm này, bài học: **“Phòng tránh bị xâm hại”** là một bài học vô cùng quan trọng đối với các em. Khi dạy bài này, giáo viên cần sử dụng phương pháp thảo luận nhóm, phương pháp đóng vai và phương pháp đóng vai với tiêu đề “Tiểu phẩm sáng suốt” để tìm ra cách xử lý phù hợp trong các tình huống có thể bị xâm hại cụ thể như sau:

* Ví dụ: - *Nhóm 1,2*: Sau khi tan học, Hà đang đứng ở cổng trường đợi bố đến chở thì có một người lạ mặt tự xưng là bạn của bố bảo Hà lên xe để chở về. Theo em Hà cần làm gì khi đó?

- *Nhóm 3,4*: Lan đang học bài thì có tiếng gọi ngoài cửa. Lan hé cửa nhìn ra thì thấy một người lạ nói là bạn của bố, muốn vào nhà để đợi bố Lan. Vậy nếu là Lan, em sẽ giải quyết như thế nào?

Bên cạnh đó, đưa ra một số tình huống khác yêu cầu các em nêu cách xử lý, sau đó giáo viên kết luận cách giải quyết phù hợp với những tình huống đã đưa ra.

Ví dụ: Em sẽ làm gì trong các trường hợp sau:

a. Khi có người lạ tặng quà cho em.

b. Khi người lạ trêu ghẹo hoặc có hành động gây bối rối, khó chịu với bản thân.

c. Chúng ta có thể tâm sự, chia sẻ với ai khi bị xâm hại?

Ngoài ra, giáo viên cần dành thời gian cho học sinh xem hình ảnh thực tế giúp các em nhận diện được những đối tượng có hành vi khả nghi là đối tượng bắt cóc hay xâm hại trẻ em và một số địa điểm nguy hiểm có nguy cơ xảy ra xâm hại để các em biết cách phòng tránh. Đồng thời giáo dục các em không cho người lạ vào khi ở nhà một mình, không nên đi một mình ở những nơi vắng người, không nhận quà từ người lạ hay không được cho người lạ chạm vào mình,....

Điều đặc biệt tạo hứng thú cho các em bằng cách khai thác các thông tin trên mạng Internet để cung cấp thêm biện pháp phòng tránh qua các bộ phim hoạt hình ngắn gây ấn tượng hay các video chiếu những tình huống trẻ em thường gặp trong cuộc sống có thể dẫn đến nguy cơ bị xâm hại và cách thức ứng phó phù hợp với các tình huống đó.

Với hình thức tổ chức như trên, các em học sinh lớp hứng thú và tích cực khi tiếp cận với những bài học liên quan đến vấn đề giới tính. Điều quan trọng phát huy được tính tích cực chủ động, sáng tạo của từng học sinh và giúp các em phát triển một số kỹ năng sống cần thiết như: Kỹ năng hợp tác, kỹ năng giao tiếp - ứng xử, kỹ năng phân tích - phán đoán tình huống, kỹ năng ứng phó phù hợp, kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ, ... đồng thời giúp các em tự tin, mạnh dạn hơn.

2.3. Giáo dục sức khỏe giới tính thông qua hoạt động ngoài giờ lên lớp

Ngoài việc lồng ghép nội dung giáo dục sức khỏe giới tính vào các môn học trong chương trình thì việc tổ chức hoạt động ngoài giờ lên lớp với chủ đề giáo dục giới tính là một việc làm đem lại hiệu quả thiết thực. Thông qua hoạt động này, các em có thể học hỏi, tiếp thu, tích lũy được những kinh nghiệm cho bản thân và phát triển các kỹ năng trong cuộc sống. Cụ thể:

2.3.1. Giáo dục giới tính thông qua hộp thư : “Điều em muốn nói”

Để giúp học sinh giải đáp những điều khó nói về giới tính, thiết lập hộp thư “Điều em muốn nói”. Với chiếc hộp này, các em có thể gửi những thắc mắc thầm kín của mình hay đơn giản chỉ là những suy nghĩ của các em về bạn bè, về học tập,...

Sau tiết học hoặc hàng tuần, hàng tháng, giáo viên mở hộp thư ra và giải đáp những thắc mắc, chia sẻ với các em về học tập, về tình cảm bạn bè, gia đình,... một cách thân thiện, cởi mở giúp các em cảm thấy vững tin và vui vẻ hơn, qua đó giáo dục cho các em kỹ năng trình bày suy nghĩ đồng thời tạo hứng thú cho các em trong học tập.

2.3.2. Giáo dục giới tính thông qua các hội thi và các buổi học kỹ năng sống

Tổ chức cho các em tham gia các hoạt động đa dạng như: “Hội thi Rung chuông vàng” hay “Các buổi học kỹ năng sống” phòng chống bắt cóc hay xâm hại dưới hình thức sân khấu hóa. Giáo viên đưa ra các tình huống và chính học sinh là những người tham gia vai diễn, các em theo dõi và rút ra được cách phòng chống bắt cóc và xâm hại nhằm nâng cao nhận thức về cách bảo vệ sức khỏe giới tính cho các em.

2.3.3. Phối hợp với chuyên gia y tế để giáo dục giới tính cho học sinh

Tổ chức cho các em xem các diễn đàn, các trang web về giáo dục giới tính và ngay trong thời gian nhà trường tổ chức khám sức khỏe cho học sinh các khối lớp, phối hợp với chuyên gia y tế để trò chuyện với các em về sự thay đổi của cơ thể ở tuổi dậy thì đồng thời tư vấn, hướng dẫn cho các em về cách vệ sinh, chăm sóc và bảo vệ sức khỏe bản thân một cách khoa học và hiệu quả.

Thông qua những hoạt động này, các em có thể trao đổi, chia sẻ những câu hỏi cũng như nêu ra những điều thắc mắc thầm kín của mình, từ đó giáo dục cho các em kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng xác định giá trị của bản thân, kỹ năng giao tiếp - ứng xử, kỹ năng trình bày suy nghĩ đồng thời giúp các em mạnh dạn, tự tin và cởi mở hơn khi tìm hiểu kiến thức về giới tính.

2.3.4. Phối hợp với cha mẹ học sinh để giáo dục sức khỏe giới tính cho con

Cha mẹ luôn là người sát cánh bên cạnh con để giúp con hiểu được quyền và trách nhiệm của bản thân trước những vấn đề về giới tính. Nhận thức được điều đó, giáo viên cần chủ động tìm hiểu về hoàn cảnh, tính cách, đặc điểm tâm sinh lý của từng em và thường xuyên trao đổi với phụ huynh qua các cuộc họp, qua điện thoại hay tin nhắn zalo về sự thay đổi, mức độ phát triển của các em.

III. KẾT LUẬN

Qua thời gian áp dụng biện pháp, tác giả nhận thấy kết quả giáo dục giới tính cho học sinh lớp mình đã có những chuyển biến tích cực. Tất cả các em đều nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề giới tính và không còn e ngại khi nói về vấn đề này. Điều dễ nhận thấy hơn là các em đã mạnh dạn, tự tin trao đổi với cô giáo, với bạn bè cùng giới về những vấn đề thắc mắc xung quanh tuổi dậy thì. Ngoài ra, các em đều nắm được kiến thức

về giới tính như: Điểm khác biệt lớn nhất giữa và nữ, thời điểm bắt đầu tuổi dậy thì của con gái, con trai, biết cách giữ gìn vệ sinh tuổi dậy thì. Quan trọng hơn là các em đã trang bị cho bản thân các kỹ năng phòng tránh bị xâm hại,...

Như vậy, việc giáo dục sức khỏe giới tính có ý nghĩa to lớn đối với sự hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực cho học sinh. Thông qua những hoạt động này, kỹ năng sống của các em được hình thành, phát triển một cách toàn diện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2019). *Hướng dẫn thực hiện tích hợp giáo dục giới tính trong các môn học ở tiểu học*. Hà Nội.
- Nguyễn Thị Oanh. (2017). *Giáo dục giới tính và sức khỏe sinh sản vị thành niên*. NXB Đại học Sư phạm.
- Trần Thị Minh Đức. (2015). *Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- UNICEF Việt Nam. (2020). *Bảo vệ trẻ em khỏi xâm hại – Hướng dẫn dành cho giáo viên và cha mẹ*. Hà Nội.