

PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến:

Tuổi dậy thì là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ con lên người lớn với nhiều thay đổi rõ rệt về tâm sinh lý. Đây là lứa tuổi diễn ra bao điều kỳ diệu, cái tuổi cơ thể có những biến đổi bất ngờ. Lứa tuổi đó tính tình người ta như thay đổi, đôi điều rắc rối, những nỗi băn khoăn tưởng như không ai giải đáp được. Rắc rối vậy mà biết mấy tự hào, bởi mình đang lớn lên, đang trưởng thành. Vì thế việc Giáo dục giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 – 10 là một việc vô cùng quan trọng, nó không chỉ giúp các em có cái nhìn rõ ràng hơn về cơ thể mà qua đó còn biết cách bảo vệ cơ thể và có những mối quan hệ bạn bè trong sáng, lành mạnh hơn.

Hiện nay giáo dục giới tính cho học sinh nói chung và học sinh tiểu học nói riêng chưa được thực hiện rộng rãi và phổ biến trong các nhà trường mà chỉ được thực hiện lồng ghép trong các môn học như môn Tiếng Việt, Khoa học, Đạo đức (lớp 5), Hoạt động trải nghiệm, Giáo dục thể chất lớp (lớp 4) ... Mục tiêu của giáo dục giới tính là giúp trẻ sống đúng với giới tính của mình. Đặc biệt là giáo dục các em biết trân trọng giá trị của bản thân, từ đó biết quý trọng người khác. Trẻ hiểu bản thân, giới tính của mình mới biết bảo vệ mình khỏi những cám dỗ, xâm hại bên ngoài cũng như biết tôn trọng thân thể người khác. Đó chính là quá trình giúp các em hoàn thiện nhân cách. Mỗi độ tuổi khác nhau sẽ tương ứng với một giai đoạn khác nhau.

+ Từ 5 - 7 tuổi: Trẻ bắt đầu tìm hiểu tên gọi các bộ phận trên cơ thể người, các em được biết rằng con người có thể mang thai và tạo ra thế hệ sau. Đồng thời có thể phân biệt được sự khác nhau trên cơ thể.

+ Từ 8 - 10 tuổi: Chủ yếu nắm bắt các giai đoạn chính trong chu kỳ của đời người như sinh đẻ, tăng trưởng,...

+ Từ 11 - 13 tuổi: Hiểu được sự thay đổi tâm sinh lý trong giai đoạn tuổi trẻ, thế nào gọi là kinh nguyệt, sự thụ tinh,...

Học sinh Việt Nam bắt đầu làm quen với giáo dục giới tính qua sách Hoạt động trải nghiệm lớp 4. Các em cũng được học về cách phòng tránh bị xâm hại...Tuy nhiên, việc có đưa chương trình giới tính lên sớm hay không vẫn có nhiều luồng ý kiến khác nhau nhưng phải thừa nhận một thực tế rằng điều kiện dinh dưỡng ngày càng tốt hơn cộng với tác động của nhiều yếu tố xã hội mà tỉ lệ các bé dậy thì sớm ngày càng tăng lên. Điều đó đặt ra cho chúng ta yêu cầu cần phải giáo dục giới tính cho học sinh để các em có thể hiểu rõ hơn về giới tính của mình cũng như biết các cách thức chăm sóc, bảo vệ cơ thể khi các em bước

vào tuổi dậy thì. Vấn đề đặt ra là đối với học sinh lớp 4 - giai đoạn đầu của tuổi dậy thì, chúng ta cần phải giáo dục giới tính như thế nào để nâng cao hiểu biết của các em về giới mà không làm mất đi vẻ ngây thơ, trong sáng của chính lứa tuổi các em, giúp các em tự tin bước vào giai đoạn chính của tuổi dậy.

Từ những vụ việc mà báo chí đưa tin về xâm hại trẻ em trong thời gian gần đây. Trong năm 2021 tôi được tham gia tập huấn do Phòng giáo dục Huyện Ba Vì và tổ chức Plan phối hợp tập huấn giáo viên nguồn dự án ‘Tự tin là chính mình’ với những những hoạt động tập tại buổi tập huấn, qua việc trực tiếp thực hiện chuyên đề, các diễn đàn “*Trẻ em với vấn đề phòng, chống bạo lực, xâm hại trẻ em*”, “*Xây dựng nét đẹp văn hóa ứng xử trong nhà trường*”, khảo sát, thăm dò học sinh. Từ thực tế đặc điểm học sinh nữ lớp 4 các em chưa biết cách vệ sinh thân thể đúng cách cũng như chưa có các kỹ năng tự bảo vệ mình trước những nguy cơ bị xâm hại.

Xuất phát từ những nguyên nhân trên đã thôi thúc tôi nghiên cứu đề tài “*Một số biện pháp giáo dục giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10*”.

2. Mục tiêu của đề tài, sáng kiến:

Góp phần đưa ra một số biện pháp nhằm nâng cao hiểu biết về giới tính cho học sinh lớp nữ lứa tuổi 10 - 11.

Giúp học sinh biết cách thức vệ sinh cá nhân, vệ sinh thân thể khi đến tuổi dậy thì. Đồng thời giúp các em biết phòng tránh trước những nguy cơ bị xâm hại.

Giúp chủ nhân tương lai đất nước có điều kiện phát triển nhân cách một cách toàn diện.

Để hoàn thành đề tài tốt xác định hai nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ chung: Nghiên cứu lựa chọn các biện pháp nhằm mục đích nâng cao hiểu biết về giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 – 10 Trường Tiểu học Thụy An.

Nhiệm vụ cụ thể: Đánh giá hiệu quả ứng dụng các biện pháp giúp học sinh biết cách thức vệ sinh cá nhân, vệ sinh thân thể khi đến tuổi dậy thì. Đồng thời giúp các em biết phòng tránh trước những nguy cơ bị xâm hại Trường Tiểu học.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu:

3.1. Thời gian nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu được tiến hành trong năm học 2023 – 2024.

Địa điểm: Trường Tiểu học Thụy An.

3.2. Đối tượng nghiên cứu:

Học sinh nữ lớp 4

Trong quá trình nghiên cứu có sử dụng phiếu khảo sát, thăm dò dành cho học sinh

3.3. Phạm vi nghiên cứu: Nghiên cứu thực trạng và một số giải pháp nhằm nâng cao hiểu biết về giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 – 10 Trường Tiểu học Thụy An.

PHẦN II: NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN:

1. Hiện trạng vấn đề:

1.1 Cơ sở lý luận: “Giáo dục giới tính cho học sinh về giữ gìn vệ sinh cơ thể và quan hệ bạn bè trong tuổi dậy thì” đây là một trong những nội dung của phong trào xây dựng trường học thân thiện, học sinh tích cực, là xu hướng của xã hội hiện đại.

Giáo dục giới tính cho học sinh là hình thành ở các em những tiêu chuẩn đạo đức của hành vi có liên quan đến những lĩnh vực riêng tư, thầm kín nhất của đời sống con người, hình thành những quan hệ đạo đức lành mạnh giữa em trai và em gái, giữa nam và nữ. Giáo dục giới tính tập trung vào khía cạnh giới tính của cá nhân, giúp cho thế hệ trẻ có thái độ, có hiểu biết và suy nghĩ đúng đắn, lành mạnh về giới tính cũng như biết các cách thức để tự bảo vệ mình. Việc giáo dục giới tính đúng cách có thể mang lại một số tác dụng hoặc hiệu quả như sau:

Khi trẻ dậy thì, sự tò mò và khao khát khám phá những thay đổi của cơ thể là một nhu cầu và việc giáo dục giới tính sẽ giúp giải quyết nhu cầu này. Kế nữa là khi trẻ đã hiểu được một phần nào đó về giới tính thì trẻ sẽ có khả năng tự chăm sóc bản thân, nhất là những bộ phận giới tính. Sự hiểu biết này còn giúp trẻ phòng tránh hoặc đối phó với những nguy cơ xâm hại đến bản thân.

Từ những hiểu biết đó trẻ sẽ tự tin và xây dựng những mối quan hệ giới tính lành mạnh và phù hợp với những chuẩn mực xã hội. Và điều quan trọng nhất là tạo mối quan hệ thân thiết trong gia đình, một khi cha mẹ giáo dục đúng cách sẽ tạo nên sự gần gũi, tin cậy giữa cha mẹ và con trẻ.

Giáo dục giới tính là một bộ phận của giáo dục nói chung, của giáo dục đạo đức nói riêng. Tuy nhiên không thể “ hòa tan ” giáo dục giới tính bởi những đặc trưng, ý nghĩa và mục đích riêng của nó.

1.2 Cơ sở thực tiễn: Trường Tiểu học Thụy An nằm gần trung tâm xã, trường có 28 lớp với tổng số học sinh 957 em học sinh và học ở 2 khu trường khác nhau. Số học sinh nữ lứa tuổi 09 – 10 là 98 em, trong đó 03 em là người dân tộc và 04 em đã dậy thì.

Ngày đầu thành lập, cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học còn thiếu, chưa đồng bộ. Song những năm qua, nhà trường đã khắc phục những khó khăn từng bước phấn đấu, không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện đẩy mạnh các hoạt động giáo dục, làm tốt công tác xã hội hoá giáo dục.

Năm học 2020 – 2021 Trường Tiểu học Thụy An là một trong những điểm trường đã được tổ chức Plan và Phòng giáo dục huyện Ba Vì lựa chọn để thực hiện dự án “Tự tin là chính mình”.

Điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giáo dục giới tính còn hạn chế.

Đối với giáo viên:

Hiện nay nhiều giáo viên còn ngại ngùng khi đề cập đến vấn đề giới tính, họ lúng túng khi các em thắc mắc với mình về những vấn đề này.

Dù giáo dục giới tính cũng đã ít nhiều được đưa vào chương trình chính khóa nhưng đây là một phần kiến thức của môn học nên giáo viên chủ yếu dạy theo kiểu truyền thụ kiến thức và học tập trung cả lớp nên chưa có sự tương tác, học sinh không hứng thú. Do đó cần phải có những phương pháp giáo dục giới tính mới nhằm giúp các em tiếp cận với những kiến thức về giới tính sớm để các em có khoảng thời gian tìm hiểu, còn nếu để đến khi dậy thì rồi mà các em không nắm vững kiến thức, không kiểm soát hành vi của mình thì sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.

Đối với học sinh:

Ngày nay hiện tượng dậy thì sớm ở học sinh cuối cấp tiểu học không còn hiếm gặp nên việc dạy các em những bài học liên quan đến giới tính là không quá sớm. Tuy nhiên ở cả cha mẹ và giáo viên vẫn còn e ngại và lúng túng khi đề cập đến vấn đề này. Nhiều bậc cha mẹ vẫn còn cho rằng giáo dục giới tính là chuyện tế nhị, đến tuổi thì con tự biết hết và họ cho rằng cung cấp cho trẻ những kiến thức về giới tính là “*vẽ đường cho hươu chạy*”. Vì thế họ không bao giờ trao đổi với các em về những vấn đề này.

Thực tiễn cho thấy nhiều bé gái đặc biệt là những em sống ở nông thôn không biết cách chăm sóc, vệ sinh thân thể, bị lạm dụng thân thể nhưng các em không hiểu chính các em đang bị xâm hại, thiếu hụt những kĩ năng ứng phó với những tình huống như thế. Số liệu của Cục Phòng, chống tệ nạn xã hội (Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội) cho thấy: Hàng năm, trên cả nước phát hiện gần 1.000 vụ xâm hại tình dục trẻ em. Nghĩa là, cứ mỗi ngày trôi qua lại có 3 đứa trẻ bị xâm hại tình dục. Chỉ trong vòng 3 năm trở lại đây những vụ trẻ vị thành niên bị xâm hại dẫn đến tổn thương về sức khỏe, trở thành những “bà mẹ bất đắc dĩ” xảy ra tràn lan. Hiện tượng ấy không chỉ phản ánh mặt trái của xã hội mà còn gióng lên những hồi chuông cảnh tỉnh về những lỗ hổng trong công tác giáo dục giới tính. Những lỗ hổng này tưởng chừng như đơn giản nhưng nếu không có sự chung tay của nhà trường và gia đình thì những hậu quả tiềm ẩn là rất lớn. Để đáp ứng yêu cầu trên, qua quá trình tìm tòi nguyên nhân tích lũy được tôi đã mạnh dạn đưa ra một số giải pháp giáo dục giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 – 10.

2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề:

2.1. Giải pháp 1: Khảo sát, thăm dò sự hiểu biết của các em về giới tính bằng phiếu điều tra dành cho 50 học sinh nữ lứa tuổi 09 – 10:

với kết quả như sau:

* Bảng 1 (với n = 50)

Câu hỏi 1 Đáp án	Em đã bao giờ nghe đến cụm từ giáo dục giới tính chưa?
a. Nghe thường xuyên	0% học sinh trả lời nghe cụm từ này thường xuyên
b. Thỉnh thoảng mới nghe đến.	15% học sinh thỉnh thoảng mới nghe tới cụm từ “giáo dục giới tính”
c. Chưa bao giờ nghe đến.	85% học sinh trả lời chưa bao giờ nghe đến cụm từ này

* Bảng 2 (với n = 50)

Câu hỏi 2 Đáp án	Vệ sinh đúng cách trong những ngày hành kinh bao gồm.
A. Thường xuyên tắm rửa.	Có 37% số em chọn phương án a
B. Thường xuyên lau rửa cơ quan sinh dục ngoài.	25% số em chọn phương án b
C. Ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu.	3% số em chọn phương án c
D. Thay quần áo thường xuyên.	12% số em chọn phương án d
E. Tất cả các câu trên đều đúng.	24% số em chọn phương án e

* Bảng 3 (với n = 50)

Câu hỏi 3 Đáp án	Nếu có thắc mắc về giới tính hay sức khỏe em thường hỏi ý kiến:
a. Cha mẹ, anh chị	11% chọn anh chị, bố mẹ phương án a
b. Thầy cô	15% chọn thầy cô phương án b
c. Bạn bè	55% chọn bạn bè phương án c
d. Ý kiến khác	19% chọn ý kiến khác phương án d

Qua việc khảo sát học sinh, cũng như trao đổi với các đồng nghiệp tôi nhận thấy:

Hầu hết học sinh có rất ít hiểu biết về kiến thức giới tính, học sinh vẫn chưa biết vệ sinh đúng cách trong những ngày có kinh nguyệt, chưa biết được thời điểm bắt đầu tuổi dậy thì và tầm quan trọng của tuổi dậy thì. cũng như các kĩ năng phân tích phán đoán, kĩ năng ứng phó, ứng xử với các tình huống có thể bị xâm hại,...

Đa số học sinh đều rất ngại ngùng với những vấn đề liên quan đến giới tính và khi có thắc mắc thường ít hỏi ý kiến cha mẹ, thầy cô.

2.2. Giải pháp 2: Phổ biến kiến thức về giáo dục giới tính cho giáo viên:

Hơn ai hết giáo viên muốn truyền thụ kiến thức về giới tính cho học sinh thì việc đầu tiên là phải nắm vững các kiến thức về giới tính. Giáo viên cần nắm rõ một số nội dung chính sau:

Khái niệm: Giới tính là gì?

Có thể hiểu một cách khái quát, ngắn gọn giới tính là tất cả những đặc điểm riêng biệt tạo nên sự khác nhau giữa nam và nữ.

Nguồn gốc của giới tính:

Giới tính được quy định từ hai nguồn gốc: nguồn gốc sinh học và nguồn gốc xã hội.

Nguồn gốc sinh học của con người trước hết do tế bào sinh sản quy định

Nguồn gốc xã hội ảnh hưởng tới giới tính của con người ở nhiều mặt. Phong tục tập quán ở từng nước đòi hỏi ở mỗi giới những phẩm chất và tác phong khác nhau phù hợp với giới tính của mình.

Những biểu hiện của sự khác biệt giới tính:

Những sự khác biệt về sinh học:

Bộ xương của nữ thường nhỏ hơn nam, xương chậu của nữ thường rộng và thấp, xương chân tay ngắn hơn. Lượng mỡ trong cơ thể nữ nhiều hơn nam nhất là ở vùng hông, ngực, bụng. Cấu tạo và chức năng của hệ sinh dục của nam và nữ hoàn toàn khác nhau. Đây là sự khác biệt quan trọng nhất, quy định sự tồn tại của hai giới về mặt sinh học.

Những sự khác biệt về tâm lý:

Về hứng thú: Học sinh trai thích học tập thể dục, thể thao hơn còn học sinh gái thường thích những trò chơi nhẹ nhàng hơn, không ồn ào.

Về tình cảm: Phụ nữ dễ xúc động hơn nam, còn nam giới dễ chế ngự cảm xúc của mình hơn.

Về tính cách: Phụ nữ thường cẩn thận, tỉ mỉ, nhẫn nại hơn nam giới

Về năng lực: Phụ nữ thể hiện tính khéo léo, nhạy cảm còn nam giới nổi trội hơn trong các phản ứng.

Vai trò của giới tính:

Giới tạo nên những cảm xúc đặc biệt khi có sự giao tiếp đặc biệt giữa hai người khác giới, làm cho con người trở nên ý tứ, tế nhị, duyên dáng hơn hoặc thận trọng hơn trong quan hệ nam nữ và lịch sự hơn trong giao tiếp

Giới tính cũng chi phối những hành vi, cử chỉ, tư thế, tác phong, nếp sống.

Giới tính làm cho quan hệ giao tiếp giữa hai người khác giới khác hẳn quan hệ giao tiếp giữa hai người cùng giới, làm cho giữa nam và nữ có những “khoảng cách” nhất định.

Ngoài ra giáo viên cần nắm được một số kỹ năng tự bảo vệ, cách thức ứng phó với các nguy cơ bị xâm hại,...

Khi thầy cô nắm vững các kiến thức về giới, cộng thêm sự cởi mở, thân thiện, gần gũi trong giao tiếp sẽ giúp các em tiếp cận những kiến thức về giới một cách hứng thú hơn.

2.3. Giải pháp 3: Giáo dục giới tính cho học sinh thông qua các buổi diễn đàn, phát thanh tuyên truyền thân thiện:

Qua các bài phát thanh măng non, các tiết sinh hoạt dưới cờ giáo viên có thể tuyên truyền, trao đổi cởi mở, trò chuyện tâm tình với các em, tổ chức cho các em hiểu và nắm được quy tắc 5 ngón tay, xem các trang web về giáo dục giới tính, đồng thời phối hợp với Đoàn xã tuyên truyền đến các em khi các em sinh hoạt tại địa phương. Để các em bớt rụt rè hơn khi tìm hiểu kiến thức về giới tính, giúp các em mạnh dạn, cởi mở, tự tin hơn. Thông qua các buổi hoạt động ngoại khóa này thầy cô giáo, các anh chị tổng phụ trách trao đổi, hướng dẫn các em các kỹ năng sống: kỹ năng ứng phó với các tình huống nguy hiểm, kỹ năng tự bảo vệ,

2.4. Giải pháp 4: Thiết lập hộp thư, trang web, câu lạc bộ : Điều em muốn nói:

Mỗi lớp học có một hộp thư, nhà trường có 1 hòm thư: *Điều em muốn nói* (có thể làm bằng hộp giấy, hộp nhôm kính,...). Chiếc hộp này được trang trí một cách bắt mắt, gồm nhiều hình ảnh ngộ nghĩnh, đáng yêu. Với chiếc hộp này các em có thể gửi những thắc mắc của mình hay đơn giản chỉ là những suy nghĩ của các em về bạn bè, về học tập,... Hàng tháng, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên phụ trách hòm thư sẽ mở hộp ra và giải đáp những thắc mắc của các em, chia sẻ với các em về học tập, về tình cảm bạn bè, gia đình,... một cách thân thiện, cởi mở, gần gũi giúp các em cảm thấy vững tin hơn, vui vẻ hơn, từ đó thúc đẩy hiệu

quả học tập cho các em. Để giải đáp được những thắc mắc của các em, giáo viên phải hiểu rõ đặc điểm tâm lí lứa tuổi, hiểu được tính cách của từng em để dẫn hướng các em đến chân, thiện, mỹ,....

2.5. Giải pháp 5: Giáo dục giới tính thông qua chủ điểm: “Phòng tránh bị xâm hại” môn Hoạt động trải nghiệm lớp 4:

Trước hết giáo viên cần nghiên cứu kĩ nội dung chương trình để xem xét đưa nội dung giáo dục giới tính vào từng bài học cho phù hợp, không quá ô mồm khó hiểu. Tùy vào nội dung bài học mà có thể dạy toàn lớp hoặc chia lớp thành 2 đối tượng: học sinh nam và nữ để thuận tiện cho việc giảng dạy.

Bài 21: *Khỏe thể chất, mạnh tinh thần - 3 tiết (SGK trang 53)*, học sinh nhận biết được các hành vi xâm hại trẻ em thuộc các nhóm xâm hại thân thể, xâm hại tinh thần, xâm hại tình dục xã hội.

Bài 22: *Sống an toàn, lành mạnh - 3 tiết (SGK trang 56)*, học sinh nhận diện được các tình huống có nguy cơ xâm hại thân thể, đánh giá mức độ nguy hiểm và lựa chọn được hành vi phòng tránh phù hợp.

Bài 23: *Chào mừng ngày Quốc tế phụ nữ 8 – 3 - 3 tiết (SGK trang 58)*, Ở bài học này giúp học sinh biết được những tình huống có nguy cơ xâm hại tinh thần trẻ em trong thực tế.

Bài 24: *Tự bảo vệ bản thân - 3 tiết (SGK trang 60)*, giáo viên có thể tách thành 2 đối tượng để các em tiếp thu nội dung bài học một cách tự nhiên, nhẹ nhàng, không có cảm giác ngượng ngùng, xấu hổ). Học sinh nhận biết được những hành vi có xu hướng xâm hại tình dục trẻ em (*Bị va chạm, ôm chặt,... khiến em khó chịu; bị động chạm ở vùng đồ bơi; bị nhìn chằm chằm một cách bất thường hoặc bị nhìn trộm; bị nghe những lời nói tục tĩu; bị ép phải xem những hình ảnh, phim có nội dung không lành mạnh; bị bắt ép cởi bỏ quần áo,...*). Thông qua hoạt động, học sinh lựa chọn cách phòng tránh bị xâm hại tình dục phù hợp. và đưa ra nguyên tắc “*Ba không*” hoặc “*Năm không*” để phòng tránh từ xa: *Không ở trong phòng kín một mình với người lạ; Không để người khác chạm vào vùng mặc đồ bơi của mình; Không chơi ở chỗ vắng vẻ hoặc nơi tối tăm;..*

Trong chủ điểm này giáo viên cần lưu ý bài học: *Phòng tránh bị xâm hại*. Đây là một bài học vô cùng quan trọng đối với các em, sau bài học học sinh cần biết:

Một số tình huống có thể dẫn đến nguy cơ bị xâm hại và những điểm cần chú ý để phòng tránh bị xâm hại.

Rèn luyện kĩ năng ứng phó với nguy cơ bị xâm hại.

Liệt kê danh sách những người có thể tin cậy, chia sẻ tâm sự, nhờ giúp đỡ bản thân khi bị xâm hại.

Khi dạy bài học này giáo viên có thể khai thác các thông tin trên mạng Internet để cung cấp thêm các biện pháp, giúp học sinh biết ứng phó với các tình huống, nguy cơ bị xâm hại.

2.6. Giải pháp 6: Tích hợp, lồng ghép giáo dục giới tính qua một số môn học khác:

Thực hiện theo Công văn số 3977/BGDĐT-GDTH ngày 01 tháng 09 năm 2021 của Bộ GDĐT hướng dẫn điều chỉnh kế hoạch giáo dục, ngoài môn Hoạt động trải nghiệm các môn học thực hiện lồng ghép nội dung giáo dục giới tính đó là: Giáo dục thể chất.

Môn Giáo dục thể chất là một môn học rèn luyện sức khỏe cho các em nên khi các em bước đến ngưỡng cửa tuổi dậy thì, ngoài việc có một chế độ dinh dưỡng hợp lý thì học sinh cũng cần luyện tập thể dục thể thao để có được một cơ thể cân đối, khỏe mạnh. Do đó trong quá trình dạy giáo viên cần hướng cho học sinh luyện tập các môn thể thao phù hợp với lứa tuổi, với giới tính. Học sinh nữ nên chơi các trò chơi nhẹ nhàng như: nhảy dây, kết bạn, trồng nụ trồng hoa,... còn học sinh nam có thể chơi các trò chơi mạnh mẽ hơn như: đá bóng, tráo tín gậy, ... Ngoài ra giáo viên cũng nên khuyến khích mỗi học sinh chọn lựa một môn thể thao phù hợp với bản thân để luyện tập hàng ngày.

Mỗi môn học có nội dung và đặc trưng riêng, giáo viên cần khéo léo đưa nội dung giáo dục giới tính cho phù hợp.

2.7. Giải pháp 7: Cung cấp kiến thức cho phụ huynh, giúp họ sử dụng kinh nghiệm và kỹ năng để trao đổi tâm sự với con cái:

Qua trao đổi điện thoại, các buổi họp phụ huynh hay tranh thủ thời gian ngắn ngủi lúc phụ huynh đón con cuối buổi học giáo viên có thể trao đổi, cung cấp một số thông tin, kỹ năng để phụ huynh hiểu được tầm quan trọng của việc giáo dục giới tính cho con em mình, từ đó phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục giới tính cũng như có các biện pháp phòng tránh nguy cơ bị xâm hại cho trẻ. Đó là:

Về phía gia đình, cha mẹ không nên đem chuyện ngày xưa ra để so sánh vì với trẻ bây giờ ăn không sợ thiếu mà sợ béo, mặc không chỉ ảm mà phải đẹp, tuổi dậy thì đến sớm hơn, nên nhu cầu tìm hiểu về giới tính là rất lớn. Các bậc phụ huynh cần quan tâm đến con hơn, dạy cho các em những gì nên và không nên làm. Sử dụng những tài liệu giáo dục giới tính như sách báo phù hợp với độ tuổi để giải thích cho con. Hơn ai hết, cha mẹ chính là người phải sát cánh bên

cạnh con để giúp trẻ hiểu được quyền và trách nhiệm của bản thân trước những vấn đề về giới tính. Nội dung giáo dục con cái cần hướng vào việc phát triển những phẩm chất ngay từ nhỏ để hình thành hành vi lành mạnh ở tuổi vị thành niên sau này.

* Bố mẹ cần lưu ý cách nói chuyện giáo dục giới tính với con:

Bố mẹ phải tôn trọng, chân thành, cởi mở, biết lắng nghe. Không trấn ép hù dọa trẻ. Khuyến khích, khen ngợi khi trẻ đặt câu hỏi. Khi con dùng tiếng lóng đừng cho là tục tĩu, chê bai, nhạo báng.

Quan tâm đến quan điểm của trẻ, cần hỏi xem trẻ đã biết gì, biết đến đâu. Từ đó có thể điều chỉnh các sai lầm và cung cấp các kiến thức khoa học gắn liền với giá trị văn hóa cho trẻ.

Đồng cảm với nỗi băn khoăn của trẻ, cho trẻ biết “ngày trước bố mẹ cũng có những lo lắng như con”

Sử dụng các nguồn sách vở tin cậy hoặc tham vấn bác sĩ, nhà tâm lý.

3. Kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị:

Sau khi áp dụng các biện pháp trên tôi đã điều tra bằng các câu hỏi trắc nghiệm với học sinh thì tôi đã khảo sát các em bằng các câu hỏi như sau:

* **Bảng 1:** (với n = 50)

Câu hỏi 1 Đáp án	Trong những dấu hiệu sau đây, dấu hiệu nào thể hiện bạn gái đã bước vào tuổi dậy thì chính thức ?
a. Lớn nhanh, mặt nổi mụn.	8% số em chọn phương án a
b. Bắt đầu có kinh nguyệt.	92% số em chọn phương án b
c. Ngực phát triển, hông nở rộng, eo thu hẹp.	0% số em chọn phương án c

* **Bảng 2:** (với n = 50)

Câu hỏi 1 Đáp án	Vệ sinh đúng cách trong những ngày hành kinh.
a. Thường xuyên tắm rửa.	12% số em chọn phương án a
b. Thường xuyên lau rửa cơ quan sinh dục ngoài.	88% số em chọn phương án b
c. Ăn thức ăn lỏng, dễ tiêu.	0% số em chọn phương án c
d. Thay quần áo thường xuyên.	0% số em chọn phương án d
E. Tất cả các câu trên đều đúng.	0% số em chọn phương án e

* **Bảng 3:** (với n = 50)

Câu hỏi 1	Đề phòng tránh bị xâm hại chúng ta cần lưu ý:
Đáp án	
a. Không đi một mình nơi tối tăm, vắng vẻ.	0% học sinh đã chọn phương án a
b. Không ở trong phòng kín một mình với người lạ.	0% học sinh đã chọn phương án b
c. Không đi nhờ xe người lạ, Không để người lạ vào nhà, nhất là khi chỉ có một mình.	0% học sinh đã chọn phương án c
d. Tất cả các ý kiến trên.	100% học sinh đã chọn phương án d

* **Bảng 4:** So sánh sự hiểu biết của học sinh trước khi chưa áp dụng các biện pháp giáo dục giới tính và sau khi đã áp dụng đối với 50 học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10. (với n = 50)

Kết quả	Trước khi chưa áp dụng kiến	Sau khi đã áp dụng kiến	So sánh
	%	%	
1. Vệ sinh đúng cách trong những ngày hành kinh	25%	88%	Nhóm thực nghiệm tăng 63%
2. Dấu hiệu tuổi dậy thì chính thức	36,5%	92%	Nhóm thực nghiệm tăng 53,5%
3. Phòng để không trở thành đối tượng của kẻ xấu muốn xâm hại	85%	100 %	Nhóm thực nghiệm tăng 15%

* **Kết quả đạt được.**

3.1. Đối với giáo viên:

Sau một thời gian đầu tư nghiên cứu “ Một số biện pháp giáo dục giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10” trường tiểu học Thụy An. Tôi thấy bản thân mình được trải nghiệm, linh hoạt, mềm dẻo hơn trong quá trình tổ chức, có kỹ năng sử

lý tình huống, phương pháp tổ chức hay hơn, sáng tạo hơn. Ngày càng hoàn thành được mục tiêu đề ra đầu năm, chuyên môn sâu sắc hơn, nắm vững phương pháp tổ chức hoạt động học giáo dục giới tính cho trẻ.

Khi tổ chức các hoạt động cô giáo đã chú ý đến hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm nhiều hơn. Cô luôn gần gũi, quan tâm trò chuyện với các em và luôn năng động, sáng tạo trong việc tạo môi trường học tập để hiểu được tính cách, sở thích của từng em, từ đó có hướng giáo dục các em một cách phù hợp nhất. Từ những kết quả đã đạt được ở trên cho thấy việc giáo dục giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10 là rất quan trọng vì nó đã góp phần không nhỏ trong việc phát triển cho trẻ một cách toàn diện nhất để các em có thể tránh xa các tệ nạn.

Với học sinh có vấn đề, thầy cô chủ nhiệm cần tôn trọng riêng tư và chia sẻ mang tính thân thiện để giúp các em không tự đánh giá thấp bản thân, cố gắng học để vượt qua những khó khăn do dư luận xã hội chưa thông hiểu. Trực tiếp tư vấn các em và gia đình, không để các em lẩn tránh chính mình và xã hội.

3.4. Đối với phụ huynh:

Các bậc phụ huynh quan tâm hơn trong việc giáo dục giới tính cho các em, thường xuyên phối hợp chặt chẽ với cô giáo trong việc trao đổi những kinh nghiệm giáo dục giới tính cho các em bằng nhiều hình thức thông qua các buổi họp phụ huynh, thông qua các ứng dụng công nghệ thông tin như zalo, tin nhắn...

Có thể nói rằng, việc chung tay góp sức của phụ huynh với giáo viên trong lớp đã tạo nên bước ngoặt lớn trong việc giáo dục giới tính cho các em, vấn đề giới tính trở nên rất nhẹ nhàng và cho dù có khó khăn đến đâu đều được giải tỏa, chính phụ huynh là những người đồng hành không thể thiếu đối với các em vì không ai có thể hiểu được đặc điểm tâm sinh lý trẻ bằng chính cha mẹ các em.

3.3. Đối với học sinh:

Thông qua việc giáo dục giới tính cho các em, nhân cách đạo đức, ý chí tình cảm của các em được hình thành thông qua “học bằng chơi, chơi mà học” chơi để lớn lên. Các em được trực tiếp tham gia trải nghiệm và các em vô cùng thích thú, tích cực tham gia hoạt động. Những kiến thức về giới tính được trẻ tiếp thu rất nhẹ nhàng và không mang tính chất nặng nề hay nhạy cảm như trước đây

Với việc lồng ghép những biện pháp giáo dục giới tính cho học sinh lớp 4 và học sinh nữ lứa tuổi 09 -10 nói riêng qua các môn học, hoạt động tập

thể....đã giúp cho các em học sinh hiểu biết hơn về giới tính và đề phòng để không trở thành đối tượng của kẻ xấu muốn xâm hại.

Giúp các em có những hiểu biết về vấn đề sinh lý của bản thân khi bước vào tuổi dậy thì, các em sẽ có thay đổi bên ngoài cơ thể và cả những thay đổi về tâm sinh lý ở bên trong. Từ đó giúp trẻ tránh xa tệ nạn, phòng ngừa nguy cơ xâm hại tình dục.

Giáo dục giới tính giúp trẻ biết tự bảo vệ mình trước nguy cơ xâm hại tình dục giúp các em nhận thức được giá trị của bản thân. Từ các nội dung về giới tính mà các em tiếp nhận được, các em sẽ hiểu rõ hơn về sự phát triển bình thường trên cơ thể và những tâm sinh lý của mình. Từ đó, các em sẽ nhận thức được giá trị của bản thân, hiểu được đâu là mối quan hệ không lành mạnh hoặc đâu là hình thức quan hệ tình dục không an toàn.

Giáo dục giới tính giúp các em nhận biết được những bộ phận cần được bảo vệ trên cơ thể mình, từ đó biết cách bảo vệ bản thân, tránh nguy cơ bị xâm hại tình dục ở trẻ em. Không những vậy, các em cũng được biết về nguyên tắc không chạm đến vùng riêng tư của người khác, hình thành ý thức biết tôn trọng, quan trọng hơn là tránh xa tệ nạn. Giảm tỷ lệ mang thai ngoài ý muốn việc giáo dục giới tính giúp các em có thể hiểu và lường trước được hậu quả của các hoạt động liên quan đến tình dục không đúng cách, hiểu rõ về sức khỏe sinh sản và biết cách sử dụng các biện pháp bảo vệ như báo cao su để tránh thai an toàn. Đây được xem là một trong những nội dung quan trọng trong giáo dục giới tính, bởi nó giúp giảm tỷ lệ mang thai ngoài ý muốn hay tình trạng nạo phá thai, giảm nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục.

4. Hiệu quả của sáng kiến:

Qua kết quả sau khi áp dụng giải pháp sáng kiến tại đơn vị, tôi thấy các em đã có những hiểu biết về vấn đề sinh lý của bản thân khi bước vào tuổi dậy thì, các em sẽ có thay đổi bên ngoài cơ thể và cả những thay đổi về tâm sinh lý ở bên trong. Các em học sinh hiểu biết hơn về giới tính và đề phòng để không trở thành đối tượng của kẻ xấu muốn xâm hại. Điều đó chứng minh rằng các bài giải pháp mà tôi lựa chọn đã phát huy hiệu quả. Kết quả đó đã mang lại một số hiệu quả như sau:

4.1. Hiệu quả về khoa học: Với việc sử dụng các giải pháp đã nêu trên đã thay đổi hoàn toàn nhận thức của cả giáo viên và phụ huynh nơi tôi công tác trong việc giáo dục giới tính cho học sinh. Giáo viên có thêm những hiểu biết về giới tính, gần gũi thân thiện với học sinh, học sinh tin tưởng, chia sẻ với bố mẹ, cởi mở hơn với thầy cô. Còn phụ huynh, họ cũng vỡ lẽ ra nhiều điều, thấy được

sự cần thiết phải giáo dục giới tính cho con khi con bước đến ngưỡng cửa của tuổi dậy thì.

4.2 Hiệu quả kinh tế: Mặc dù hiệu quả kinh tế trực tiếp của sáng kiến rất khó đánh giá định lượng cụ thể, tuy nhiên có thể chỉ ra một số lợi ích kinh tế trực tiếp như sau: - Giảm thiểu việc mua và phụ thuộc vào nguồn tài liệu bài tập bên ngoài cho cả giáo viên và học sinh. Đề tài chỉ ra các giải pháp hạn chế bớt việc mời chuyên gia hoặc các giáo sư để tổ chức các buổi chuyên đề, tọa đàm.... về giáo dục giới tính cho các em học sinh tiểu học đặc biệt là các em học sinh nữ. Bên cạnh đó, là những hiệu quả gián tiếp lâu dài về mặt kinh tế giúp giảm thiểu những hiện tượng xâm hại tình dục ở trẻ em, học sinh sẵn sàng chia sẻ vấn đề liên quan đến giới tính với người thân.

4.3. Hiệu quả về mặt xã hội: Giáo viên có thêm những hiểu biết về giới tính, học sinh tin tưởng, cởi mở hơn với thầy cô. Còn phụ huynh cũng thấy được sự cần thiết phải giáo dục giới tính cho con khi con bước đến ngưỡng cửa của tuổi dậy thì. Với địa phương hay rộng hơn nữa là xã hội sẽ giảm thiểu những hiện tượng xâm hại trẻ em vì chính các em đã biết cách phòng tránh, ứng phó với những nguy cơ bị xâm hại. Học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10 ở tất cả vùng miền từ miền núi đến đồng bằng đều có thể ứng dụng đề tài này. Đồ chính là cơ sở là nền tảng để thiếu những hiện tượng xâm hại tình dục ở trẻ em.

5. Tính khả thi:

Qua áp dụng “*Một số biện pháp giáo dục giới tính cho học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10*”. Tôi nhận thấy biện pháp này dễ thực hiện mang tính khả thi cao, không tốn kém chi phí nhiều, dễ dàng vận dụng trong việc tổ chức các hoạt động tuyên truyền, xem video, vẽ tranh... trong nhà trường.

Nếu phổ biến kiến thức về giới tính cho giáo viên và phụ huynh cùng với việc tích hợp nội dung giáo dục giới tính vào một số môn học thì sẽ góp phần nâng cao hiểu biết về giới cho học sinh lớp 4.

Giáo dục giới tính là cách nhanh nhất giúp các em biết cách thức vệ sinh cá nhân, vệ sinh thân thể khi đến tuổi dậy thì và dễ dàng nhận biết được những khu vực cần bảo vệ nhất, vì sao phải làm như vậy. Để từ đó, các em sẽ biết cách bảo vệ bản thân, tránh sự xâm hại tình dục từ những đối tượng xấu.

Giáo dục tình dục giúp các em có lối sống lành mạnh khi lớn vì ngay từ khi còn bé, các em đã được dạy những kiến thức cơ bản, như tên bộ phận nhạy cảm, cách phân biệt giới tính nam nữ, sự thay đổi về vẻ ngoài...

Hiệu quả của nó mang lại rất cao và ý nghĩa không chỉ với các em mà còn đối với giáo viên, phụ huynh học sinh nơi tôi công tác. Bên cạnh đó khả năng áp

dụng và nhân rộng đối tượng áp dụng của sáng kiến kinh nghiệm này không chỉ là học sinh nữ lứa tuổi 09 -10 và giáo viên của các trường tiểu học mà có thể áp dụng ở tất cả vùng miền từ miền núi đến đồng bằng, trẻ em đến người trưởng thành đều có thể ứng dụng đề tài này.

6. Thời gian thực hiện đề tài:

Với những nội dung giải pháp tôi đã chọn thì đề tài được thực hiện từ tháng 09 năm 2023 đến hết tháng 04 năm 2024.

7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến:

Với phương châm tận dụng cơ sở vật chất có sẵn của nhà trường, các bài tập trong môn Giáo dục thể chất cũng như ở một số hoạt động khác.... Được sự nhất trí và dưới sự chỉ đạo của ban giám hiệu nhà trường, phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, giáo viên tổng phụ trách Đội, giáo viên Mỹ thuật... nên không tốn kém chi phí hoặc chi phí không đáng kể.

PHẦN III: KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT:

1. Kết luận:

Giáo dục giới tính cho học sinh đặc biệt là học sinh tiểu học là một vấn đề tương đối nhạy cảm đang còn có nhiều luồng ý kiến khác nhau. Để các em có nhận thức, thái độ đúng đắn về giới tính, tránh tò mò, lén lút tìm hiểu không đúng hướng, không đúng địa chỉ, rồi hiểu sai, dẫn đến thực hành sai, cần có sự thay đổi đồng bộ về mục tiêu, chương trình, nội dung, phương pháp dạy học. Trang bị kiến thức sơ giản, cơ bản về giới dưới dạng câu chuyện kể lồng ghép trong bài học trên lớp, qua các trò chơi, hoạt động tập thể để từ những hiện tượng diễn ra trong đời sống hàng ngày, rút ra kỹ năng ứng xử phù hợp với giới tính các em. Với việc sử dụng các biện pháp đã nêu trên đã thay đổi hoàn toàn nhận thức của cả giáo viên và phụ huynh nơi tôi công tác trong việc giáo dục giới tính cho học sinh. Giáo viên có thêm những hiểu biết về giới tính, gần gũi thân thiện với học sinh, học sinh tin tưởng, cởi mở hơn với thầy cô. Còn phụ huynh, cũng vỡ lẽ ra nhiều điều, thấy được sự cần thiết phải giáo dục giới tính cho con khi con bước đến ngưỡng cửa của tuổi dậy thì. Với địa phương hay rộng hơn nữa là xã hội sẽ giảm thiểu những hiện tượng xâm hại trẻ em vì chính các em đã biết cách phòng tránh, ứng phó với những nguy cơ bị xâm hại. Học sinh nữ lứa tuổi 09 - 10 ở tất cả vùng miền từ miền núi đến đồng bằng đều có thể ứng dụng đề tài này.

2. Kiến nghị, đề xuất:

Cuối cùng, tôi xin đề xuất một số ý kiến cho các nhà giáo dục để nâng cao hiểu biết cho học sinh tiểu học về giới tính đó là:

Đối với cấp Phòng, Sở: Tổ chức các chuyên đề về giáo dục giới tính cho giáo viên, các phương thức tích hợp, nội dung tích hợp vào từng môn học, nội dung hoạt động ngoài giờ lên lớp cụ thể để nâng cao hiểu biết về giới tính cho giáo viên. Tạo ra các trang web có nội dung giáo dục giới tính cho trẻ từ 09 - 12 tuổi cho phụ huynh, giáo viên tham khảo.

Đối với cấp Trường: Tăng cường tổ chức các buổi sinh hoạt ngoại khóa, mời các chuyên viên tâm lý về nói chuyện, trao đổi với các em đồng thời phối hợp với hội phụ nữ của xã, phường trong việc tuyên truyền những kiến thức giáo dục giới tính cho cha mẹ, anh chị các em.

Đối với giáo viên: Nghiên cứu kỹ nội dung bài học để đưa nội dung giáo dục giới tính vào từng bài học, không quá ôm đồm. Cần quan tâm, gần gũi trò

chuyện tâm tình với học sinh, thường xuyên theo dõi trên các phương tiện thông tin, in-tơ-nét,... để hiểu rõ hơn về những phương pháp giáo dục giới tính mới, những nguy cơ có thể xảy ra với học sinh và cách phòng ngừa, ứng phó với nó. Đồng thời tăng cường phối hợp với gia đình các em để việc giáo dục giới tính mang lại hiệu quả cao.

** Cam kết:*

Tôi xin cam đoan đây là sáng kiến kinh nghiệm của mình viết, không sao chép nội dung của người khác.

Xin chân thành cảm ơn sự đóng góp ý kiến của hội đồng khoa học và tất cả quý thầy cô. Chúc thật nhiều sức khỏe và thành công.

Thụy An, ngày 05 tháng 05 năm 2024

XÁC NHẬN CỦA CƠ QUAN
(*ký tên, đóng dấu*)

Người viết sáng kiến
(*ký tên*)

Hoàng Kim Loan

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tâm lý học các lứa tuổi - Dịch Nguyễn Văn Chu. NXBGDH Hà Nội 1983.
2. Bộ Cẩm Nang Giáo Dục Giới Tính - Nhiều Tác Giả Nhà xuất bản Nhà Xuất Bản Phụ Nữ Việt Nam 2020
3. Bản khoản tuổi dậy thì - Tác giả Lena Hu NXB Phụ Nữ 01/09/2017
4. Cẩm Nang Con Gái - Tác giả Violeta Babíc Tái Bản 2016
5. PGS. TS Nguyễn Kế Hòa - GSTS Nguyễn Quang Uẩn - Giáo trình tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học sư phạm - NSB đại học sư phạm.

