**CHUYÊN ĐỀ: GIÁO DỤC GIỚI TÍNH CHO NỮ HỌC SINH KHỐI 8,9**

**VỀ GIỮ GÌN VỆ SINH CƠ THỂ VÀ QUAN HỆ BẠN BÈ TRONG TUỔI DẬY THÌ.**

**( Năm học 2022-2023)**

**A. MỤC TIÊU:**

    - HS nêu được các khái niệm: tuổi dậy thì, hiện tượng kinh nguyệt, thụ tinh và thụ thai.

    - Biết cách giữ vệ sinh ở tuổi dậy thì.

    - Biết cách giữ mối quan hệ bạn bè trong sáng

    - Biết một số tri thức về quan hệ tình dục an toàn và hậu quả của có thai ở tuổi vị thành niên.

**B. NỘI DUNG:**

**I. Các khái niệm liên quan:**

      ***1/ Tuổi dậy thì:***

         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. Thật đúng khi gọi đó là TUỔI HOA.

***2/ Hiện tượng kinh nguyệt:***

         Ở người và một số động vật có hiện tượng kinh nguyệt. Vậy hiện tượng kinh nguyệt ở người xảy ra như thế nào?

         Trứng rụng là do sự tác động của kích thích tố của tuyến yên tiết ra. Khi trứng rụng bao noãn biến thành thể vàng, tiết ra một loại kích thích tố kiềm hãm sự hoạt động của tuyến yên đối với sự chín trứng. Cùng với sự giảm kích thích tố của thể vàng, lớp niêm mạc xốp rộp lên và cuối cùng bong ra gây hiện tượng đứt các mạch máu nhỏ làm chảy máu (hành kinh) trong 3 – 4 ngày. Hiện tượng này xảy ra theo chu kỳ (hàng tháng) 28 – 32 ngày. Đây là dấu hiệu chứng tỏ trứng không được thụ tinh và cũng là hiện tượng sinh lý bình thường, đánh dấu tuổi dậy thì chính thức ở người con gái, tuổi đã có khả năng sinh con.

      ***3/ Thụ tinh –Thụ thai:***

         Nếu trứng gặp được tinh trùng trong ống dẫn trứng ( ở 1/3 phía ngoài), sẽ xảy ra sự thụ tinh để tạo thành hợp tử. Hợp tử phân chia và bám vào lớp niêm mạc tử cung đã được chuẩn bị sẵn để làm tổ và phát triển thành thai gọi là sự thụ thai.

**II. Các biện pháp giữ gìn vệ sinh cơ thể trong tuổi dậy thì:**

      1/***Đối với nữ giới:***

+ ***Hỏ***i: Tuổi dậy thì của nữ giới xuất hiện ở lứa tuổi nào?

+ ***Đáp***: Khoảng 10 – 11 tuổi.

+ ***Hỏi***: Dấu hiệu nào đánh dấu dậy thì chính thức ở nữ?

+ ***Đáp***: Bắt đầu hành kinh.

           Máu kinh vốn rất sạch, nhưng ra ngoài cơ thể nó trở thành môi trường tốt cho vi khuẩn hoạt động. Nên phải thường xuyên giữ gìn vệ sinh. Chú ý trong thời gian này nên ít vận động, không được ngâm mình ở những nơi nước dơ bẩn,… nên thường xuyên tắm rửa bằng nước ấm và xà phòng. Một số em gái bị đau bụng, đau lưng, đau đầu,… trước và trong khi hành kinh. Đó là do chất prostaglandin mà cơ thể tạo ra để gây co bóp tử cung giúp niêm mạc bong và thải ra ngoài. Nếu có nhiều prostaglandin, em đau nhiều, thậm chí có thể buồn nôn và đi ngoài nữa. Nhưng đau hành kinh không phải là bệnh, em gái mới lớn nhiều người đau bụng vì các chất nội tiết trong cơ thể còn chưa ổn định. Trong thời gian đau có thể dùng thuốc Cao ích mẫu hoặc Hoàn điều kinh của Đông y; ngoài ra khi đau nhiều cũng có thể dùng một số loại thuốc giảm đau theo chỉ dẫn của bác sĩ,…

***\* Giảng giải: Ngoài ra còn có những dấu hiệu khác:***

- Lớn nhanh; da trở nên mịn màng; hông nở rộng; mông, đùi phát triển. Nên chọn quần áo kích cở phù hợp với cơ thể.

-Mọc lông nách, lông mu. Tuyến mồ hôi, tuyến nhờn phát triển.

Thường xuyên vệ sinh, nếu không tốt gây ra các bệnh về da liễu hay là nơi trú ẩn của những vi khuẩn gây bệnh.

- Bộ phận sinh dục và vú phát triển. Phải chọn và mặc quần áo lót phù hợp với cơ thể đồng thời phải kín đáo và không gây khó chịu cho cơ thể.

Trong thời gian dậy thì cả nam và nữ đều có hiện tượng xuất hiện mụn trứng cá. Đó là vì các tuyến nhờn bên dưới da tăng cường hoạt động, đào thải nhiều qua da. Khi một chút bã nhờn không thoát khỏi mặt da nó dần dần tích lại thành một “cục” nhỏ màu trắng trắng vàng vàng, chính là trứng cá. Không nên nặn mụn, vì nặn khiến mụn lan ra. Còn nếu “không thể dừng được” em chỉ nặn các nốt “đã chín” và dễ nặn. Trước khi nặn nên rửa tay sạch để tránh gây nhiễm trùng. Nên ăn nhiều rau, quả, thức ăn nhiều chất xơ giúp bài tiết dễ dàng; cũng nên rửa mặt sạch sẽ, chà xát mặt nhẹ nhàng giúp máu lưu thông, nhưng chớ rửa quá nhiều khiến da mặt khô, các tuyến tiết thêm chất nhờn, có thể làm trứng cá nặng thêm.

Ngoài ra, trong thời gian này cả nam và nữ thường mắc một chứng “bệnh” mà dễ bị người khác phát hiện nhất, đó là bệnh hôi nách. Thực ra đây không phải là bệnh gì, mà cũng có cách xử lý được. Dậy thì làm cho các tuyến mồ hôi tăng cường hoạt động, nách ẩm ướt hơn. Mùi ở nách là do các vi khuẩn phân hủy mồ hôi này. Mỗi người một mùi, có người coi là đặc điểm nhận dạng, là sự hấp dẫn riêng. Nhưng cũng có em thấy mùi hôi khó chịu. Em có thể giảm mùi bằng cách mặc áo vải cô-tông thấm ẩm và thoáng khí để mồ hôi dễ bay hơi và quan trọng là tắm rửa, thay quần áo thường xuyên thì nách không kịp hôi. Có em dùng chanh hoặc phèn chua xát vào nách sau khi tắm thấy đỡ mùi hôi, em thử xem. Ngoài ra còn có thể dùng thuốc khử mùi.

**III. Quan hệ bạn bè trong tuổi dậy thì:**

         Ở tuổi đang lớn này, giao lưu bạn bè rất phát triển, quan hệ mở rộng ra nhiều.Bạn trẻ đang làm quen dần với cuộc sống xã hội, tập giao tiếp với mọi người. Bạn bè trở thành một phần rất quan trọng trong cuộc sống.

***\* Có nên yêu hay không ở lứa tuổi học trò?***

## 1. Điểm tích cực trong tình yêu tuổi học trò

- Tiến Bộ hơn trong học tập:

Nếu như biết định hướng rõ ràng, và thông minh khi yêu thì tình yêu ở thời điểm tuổi học trò có động lực rất lớn trong việc giúp cả hai em tiến bộ hơn trong học tập. Còn gì tuyệt hơn khi cả em và người ấy cùng cố gắng phấn đấu để trở thành những học sinh xuất sắc của lớp.Vì yêu nên em sẽ luôn có cảm giác cần cố gắng, hoặc có chút gì đó cạnh tranh để không muốn thua kém người ấy. Lúc này tình yêu thời học sinh sẽ có tác dụng rất lớn giúp em và người ấy luôn trong trạng thái cùng cố gắng.

Yêu tuổi học trò có thể giúp cả hai cùng tiến bộ.

- Luôn duy trì cảm giác hạnh phúc, lâng lâng:

Tình yêu tuổi học trò là thứ tình yêu trong sáng, lung linh và không toan tính nhất. Thời điểm này, cả hai đang ngập tràn trong cảm giác lâng lâng, chút ngọt ngào của tình yêu đầu đời.Chính cảm giác này giúp cả hai luôn cảm thấy phấn chấn hơn. Nếu xét ở góc độ tích cực thì điều này sẽ giúp em và người ấy luôn yêu đời, không dễ để tình yêu làm sao nhãng đến việc học.

- Có thể giúp đỡ nhau trong cuộc sống

Khi còn là học sinh, chắc hẳn ai cũng muốn có một người quan tâm giúp đỡ mình mỗi khi gặp khó khăn.Tình yêu tuổi học trò rất đẹp, không toan tính, không vụ lợi. Khi yêu cả hai có thể giúp đỡ nhau mọi thứ trong cuộc sống, từ việc học hành đến những vấn đề nhỏ trong cuộc sống hàng ngày. Ở thời điểm này, mọi sự quan tâm của đối phương đều giúp người còn lại cảm thấy hạnh phúc và tự tin hơn trong cuộc sống.

Nếu biết cách cân bằng việc học tập, em sẽ trả lời được câu hỏi ''tình yêu tuổi học trò nên hay không?"

## 2. Những tiêu cực trong tình yêu tuổi học trò:

- Sao nhãng việc học hành

Khi yêu ở tuổi học sinh, nếu cả hai biết đặt việc học lên hàng đầu, thì tình yêu sẽ là chất xúc tác giúp cả hai tiến bộ hơn.Tuy nhiên, trường hợp ấy khá ít, đa số tình yêu tuổi học trò sẽ khiến các em sao nhãng việc học tập. Bởi khi ấy mọi thời gian em đã dành cho người kia, luôn suy nghĩ, nhớ nhung, nhắn tin, chat mạng rồi trao nhau những nhớ nhung... thì còn lấy đâu thời gian dành cho việc học.

- Thiếu kinh nghiệm cuộc sống

Khi nảy sinh tình yêu với người kia ở tuổi học trò, lúc ấy, em chỉ muốn dành trọn cho người đó mà chẳng cần suy nghĩ nhiều. Chính sự non nớt trong suy nghĩ, trong trải nghiệm sống, nhiều cô cậu học sinh đã mắc phải những sai lầm, mà người chịu thiệt thòi chính là bản thân các em.Tình yêu ở tuổi học trò, chỉ dùng cảm xúc, không dùng lí trí, khi yêu chẳng nghĩ ngợi, chẳng cân nhắc là đúng hay sai. Chính sự thiếu kinh nghiệm này đã dẫn đến nhiều trường hợp tình yêu không được bền lâu, dễ dàng chia tay sau một thời gian ngắn.

- Dễ để lại hậu quả về tình dục

Tuổi học trò là giai đoạn cơ thể bắt đầu thay đổi ở cả nam và nữ. Lúc này sự tò mò, muốn biết nhiều về chuyện ấy là nguyên do dẫn đến những hậu quả khó lường, mà người cuối cùng phải chịu tổn thương chính là các em nữ. Vì vậy nếu không tỉnh táo khi yêu ở tuổi học trò rất dễ khiến xảy ra những câu chuyện đáng buồn.

- Nông nổi, bồng bột, dễ làm chuyện mà không suy nghĩ

Sự nông nổi của tuổi mới lớn, sự tò mò về mọi thứ xung quanh, cộng với sự thiếu tâm lý của các bậc phụ huynh đã dẫn đến nhiều câu chuyện thương tâm ở các em học sinh.Yêu nhau thề nguyền sống chết, song bố mẹ không đồng ý, cấm đoán, dẫn đến nhiều cặp đôi rủ nhau tự tử hoặc bỏ đi. Có thể nói tình yêu tuổi học trò có quá nhiều hệ lụy nếu không cân nhắc kỹ và có đủ thông minh khi yêu.

## 4. Yêu sớm có ảnh hưởng đến sức khỏe không ?

Không chỉ ảnh hưởng trực tiếp tới việc học hành, tình trạng học sinh yêu sớm và có nhữngquan hệ thân mật, gần gũi, đi quá giới hạn cho phép còn có thể gây ra những tổn thương lớn cả về thể chất lẫn tinh thần đối với những “người trong cuộc”. Trong trường hợp này chịu nhiều thiệt thòi nhất thường thuộc về các nữ sinh.

Trên thực tế nhiều nữ sinh tỏ ra bối rối, không biết xử trí ra sao khi lỡ ăn**“**trái cấm” và kết quả là, cái thai trong bụng cứ lớn dần lên trong khi các em chưa đủ các điều kiện để làm mẹ. Khi đối mặt với hoàn cảnh này, đa số nữ sinh đã phải “nhắm mắt đưa chân” chấp nhận đi nạo hút thai để được tiếp tục đến trường. Tỉ lệ học sinh nữ nạo phá thai ở các cơ sở y tế đang tăng lên đến mức bạo động. Khi mà còn ở cái độ tuổi vui chơi nô đùa, chúng lại phải đối mặt với vấn đề sinh tử. Nạo phá thai ở tuổi còn nhỏ sẽ ảnh hưởng đến cổ tử cung, gây hại đến khả năng sinh sản sau này cho trẻ. Chưa kể đến tâm lý trẻ sau khi phá thai, luôn bị ám ảnh sợ hãi mọi người xung quanh, dễ dẫn đến tự kỷ và các vấn đề về thần kinh.

Trong số đó không ít em do mặc cảm, xấu hổ, sợ gia đình, thầy cô và em bè biết chuyện sẽ gièm pha, đàm tiếu, nhiều em đã tự tìm đến các cơ sở phá thai tư nhân để giải quyết hậu quả bất chấp những nguy hiểm có thể xảy ra...

Không ít em do mặc cảm, xấu hổ, sợ gia đình, thầy cô và em bè biết chuyện sẽ gièm pha, đàm tiếu, nhiều em đã tự tìm đến các cơ sở phá thai tư nhân để giải quyết hậu quả bất chấp những nguy hiểm có thể xảy ra.

## 5. Yêu sớm có ảnh hưởng đến tương lai không?

Vì yêu quá sớm mà nhiều em trẻ còn chưa trang bị đủ kiến thức bảo vệ cho bản thân mình. Nhiều em trẻ vì đã lỡ "mang bầu" và bầu quá to, phải cưới chạy, cưới chui. Lúc này việc học dang dở, gián đoạn, tương lai sự nghiệp cũng từ đó mà bị ảnh hưởng theo.

Thay vì ở cái tuổi còn đi học, được đến trường, vui chơi, phấn đấu cho sự nghiệp, hoài bão của tương lai thì em phải gồng mình để học làm dâu, làm vợ, làm mẹ... Em sẽ cảm thấy cuộc sống của mình như bé nhỏ lại nếu vướng vào hôn nhân bất đắc dĩ. Chưa kể, nếu người yêu/ chồng em cũng trẻ tuổi như em. Chắc chắn cuộc sống vợ chồng của em sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Em sẽ phải bươn chải, vất vả nhiều hơn, bởi gánh nặng cơm áo gạo tiền, bởi trách nhiệm gia đình, con cái. Khi em kết hôn quá sớm, việc học bị đứt ngang, sẽ không có bằng cấp để em được tuyển dụng vào những vị trí việc làm như mong muốn.

## 6. Yêu sớm có ảnh hưởng đến hôn nhân sau này không ?

Cuộc sống hôn nhân của những em yêu sớm có thể không hạnh phúc. Có rất nhiều cặp vợ chồng quá trẻ đến với nhau rất dễ tan vỡ. Bởi ở cái tuổi quá trẻ, họ vẫn chưa trải nghiệm hết sự đời, họ vẫn muốn dành nhiều thời gian để chơi hơn là trách nhiệm gia đình. Cuộc sống sẽ rất mệt mỏi nếu cả hai em còn quá trẻ. Cứ thử hình dung, hai em về ở cùng nhau sẽ dễ dàng cãi vã nhau như việc đùn đẩy nhau trông con hay tranh nhau làm một cái gì đó...

Chưa kể, nếu mối tình thời trẻ của em tan vã. Song nó lại để cho em quá nhiều kí ức sâu đậm. Em kết hôn với người chồng/ người vợ hiện tại nhưng vẫn nhớ về người xưa và đôi lúc thường hay so sánh...Nếu đối phương là người hay ghen, hoặc họ không thể chấp nhận được mình là "người đến sau" hay quá khứ của em vì lí do như em đi quá giới hạn, em yêu người ta quá lâu...Chắc chắc cuộc sống hôn nhân của em sẽ không hạnh phúc bởi những cảm xúc dày vò.

Tình yêu luôn biến chúng ta thành những những con người mới, nhiều người có thể thay đổi vì tình yêu, đó có thể là thay đổi tích cực nhưng đôi khi nó cũng trở nên tiêu cực hơn. Chính vì vậy, khi còn ngồi trên ghế nhà trường em cần xác định rõ nhiệm vụ của em là học thật tốt để bố mẹ và thầy cô vui lòng, đó cũng chính là tương lai, sự nghiệp của chính em. Hãy vì một tương lai tươi sáng mà nói không với tình yêu khi em đang là học sinh nhé. Chúc các em học sinh có quyết định đúng đắn của mình

      ***1/ Quan hệ bạn bè rộng rãi và sâu sắc hơn:***

Em trẻ chúng ta có một hình thức chơi em bè đặc biệt phổ biến đó là nhóm em, hội em. Nhóm, hội có nhiều loại rất đa dạng, có thể là gần nhà nhau, cũng có thể là “cùng chí hướng” như hóm học tập, hội đá bóng, hội âm nhạc,… Các nhóm em chơi đóng vai trò quan trọng trên bước đường trưởng thành của mỗi em trẻ, bởi đây là bước đầu ta tập hòa mình vào một tập thể, học tập ở các em những đức tính tốt, học cách quan hệ và yêu quí mọi người. Nhóm em là nơi nâng đỡ tinh thần, chia sẻ mọi vui buồn và giúp em trẻ tự tin hơn. Đôi khi “tinh thần hội” trở thành cực đoan, phát triển thành hiện tượng “bè phái”, coi thường các em ngoài hội một cách vô lý, gây đố kỵ giữa các nhóm em, đôi khi còn dẫn đến xô xát.

      ***2/ Ý thức về giới tính, những xao động tình cảm của tuổi mới lớn:***

Đến tuổi này ý thức của chúng ta về giới tính trở nên rõ rệt hơn trước. Em không còn là một cô bé, cậu bé mà đã là thiếu niên rồi. Có thể em chú ý hơn đến cách ăn mặc, kiểu đầu tóc sao cho đẹp trai, xinh gái. Trong các cuộc chuyện trò, em thích bàn luận về giới kia, những từ “bọn con trai”, “bọn con gái” thường xuất hiện. Ý thức về giới len lỏi vào trong quan hệ em bè. Gán ghép em này với em khác là một trò đùa khá được ưa chuộng, nhiều khi làm cho người bị gán ghép phải bối rối. Một số em ở tuổi này bắt đầu để ý đến những em khác giới. Giữa đám đông em bè, có thể có một em nào đó trở thành “đối tượng”, mà em hay nghĩ tới, thích lại gần. Đó là những rung động trong sáng buổi ban đầu, có thể khiến em muốn hoàn thiện mình để đẹp hơn trong mắt “người ta”. Sự hấp dẫn có thể khá mạnh mẽ, làm em xúc động, băn khoăn, nhưng em hãy tin rằng tình cảm lúc này phần nhiều là cảm tính, rồi nó sẽ qua đi tự nhiên như nó đến vậy thôi. Tình cảm tuổi học trò rất đáng quý, ta hãy nâng niu nó, nhưng hãy chờ đợi những tình cảm thật sự sâu sắc sau này.

      ***3/ Một hiện tượng đáng chê trách:***

Đa số các em gái thường phẫn nộ đối với việc một số em nam quấy nhiễu em gái bằng những lời lẽ, hành vi xấu. Họ túm tụm đứng chắn ngoài cổng trường, chọc ghẹo trên đường đến trường hoặc quấy nhiễm ngay trong lớp khiến các em gái luôn nơm nớp lo sợ. Làm một số em gái không dám đến trường hoặc về nhà. Các em trai cũng phẫn nộ vì những phần tử xấu này tuy là số ít nhưng làm hổ danh cánh nam nhi nhiều lắm. Em hãy xét lại mình đi. Mỗi em trai chúng ta đều có một người mẹ mà ta vô cùng yêu quý và kính trọng, nhiều em còn có chị gái hoặc em gái. Vậy thì mỗi khi em bắt nạt một em gái, chị hay em em rất có thể cũng bị một tên mày râu nào đó bắt nạt hay thậm chí mẹ em cũng phải chịu đựng điều đó. Nghe thế em tức lắm phải không? Biết tức thì hãy tôn trọng và quý các em gái như chị em gái của mình. Muốn có “nam tính” trước tiên phải có lòng nhân hậu, làm người nhân hậu sẽ được các em gái quý mến và cảm phục đấy. Còn những người không bao giờ biết ân hận vì những hành động xấu của mình khi lớn lên sẽ mãi mãi không biết cách sống với người khác giới. Không những mọi người không có cảm tình với họ, mà trong cuộc sống lứa đôi họ sẽ mất đi nhiều hạnh phúc. Hãy học tính tốt bụng và thương yêu người thân, em bè và mọi người xung quanh. Điều đó mang lại cho em vẻ đẹp tâm hồn không dễ gì có được.

***4/ Một số tri thức em trẻ cần biết:***

      *4.1/ Tình dục an toàn:*

             Lời khuyên hàng đầu đối với tuổi mới lớn là đừng vội yêu và nhất thiết không nên quan hệ tình dục. Tuy vậy không thể phủ nhận sự thật là có những em vội vàng trong việc ấy, kết quả là những sự cố phá thai hoặc sinh con rất đau lòng. Lại cũng có những em mắc bệnh mà giấu diếm rất tội nghiệp, không chữa trị nên có thể bị hậu quả về sau. Đang ở tuổi học tập, em trẻ chúng ta cần xây dựng cho mình một nhân cách tốt và không ngừng trau dồi tri thức. Bổ sung cho mình những hiểu biết về tình dục an toàn, đây là những kiến thức cần thiết cho cả cuộc đời của em. Những hiểu biết này không hề làm mất đi sự trong trắng hồn nhiên của em. Hiểu biết là chuẩn bị tốt cho tương lai.

      *4.2/ Hậu quả của việc có thai ngoài ý muốn:*

      *4.2.1/Về sức khỏe:*

Vị thành niên nữ chưa phát triển toàn diện về thể chất. Xương chậu nhỏ dễ gây đẻ khó và con dễ bị ngạt; dễ bị mất máu, nhiễm trùng hoặc gây tử vong cho mẹ hoặc con đôi khi cả hai. Nữ vị thành niên mang thai dễ có nguy cơ sẩy thai, đẻ non, phôi thai bất thường, thai chết lưu hơn so với phụ nữ tuổi 20 trở lên. Nữ vị thành niên sinh con lần đầu có rủi ro cao hơn những lần sinh sau, nguy cơ bị nhiễm độc thai nghén (phù, huyết áp cao và nguy cơ sản giật) ảnh hưởng đến tính mạng. Con của các bà mẹ vị thành niên thường thiếu cân và nguy cơ tử vong cao hơn rất nhiều so với con của các bà mẹ đã trưởng thành.

      *4.2.2/ Về kinh tế và xã hội:*

- Bị hạn chế cơ hội học tập.

- Ít cơ hội phát triển nghề nghiệp, khó tìm việc làm.

- Là gánh nặng về kinh tế cho bản thân và gia đình.

- Cha mẹ trẻ dễ bị ức chế, tự ti và tuyệt vọng, nhất là người mẹ.

- Con cái của cha mẹ vị thành niên dễ phải gánh chịu khó khăn về kinh tế, tâm lí, xã hội.

**IV. Kết luận:**

Ngoài các kiến thức các em vừa thu thập, các em có thể tìm hiểu thêm thông tin và nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản cho các em từ:

- Các sách tham khảo có từ thư viện trường học.

- Các giáo viên bộ môn sinh học, giáo dục công dân, văn học,…

- Cán bộ y tế của các cơ sở y tế , các cộng tác viên dân số và cán bộ đoàn thể nơi em đang cư trú.

- Tại các trung tâm tư vấn và dịch vụ thân thiện cho vị thành niên tại địa phương của em.