

ເກມສ້າງແຮງຈູງໃຈ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາຜັນ
ແລະ ເອດ



ຢາເສບຕິດ



ການເອົາລູກຫ່າງ ແລະ
ການຄຸມກໍາເນີດ



ການຕັ້ງຄັນ,
ການດູແລແມ່
ແລະ ເດັກ



ຄອບຄົວ &
ສິດທິບົດບາດຍິງ-ຊາຍ



ການປ່ຽນແປງ
ທາງຮ່າງກາຍ

ຄໍາຖາມ: ເວລາຜູ້ຊາຍເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນຜັນມີອາການເຈັບຫົວນົມ ຫຼື ບໍ່?

ຄໍາຕອບ: ມີ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນທຸກຄົນ ແລະ ລະດັບຄວາມເຈັບກໍແຕກຕ່າງກັນໄປ.

ຄໍາອະທິບາຍ: ເມື່ອເດັກຍິງ/ຊາຍເລີ່ມເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນຜັນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາກໍຈະມີການປ່ຽນແປງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ. ໄວໜຸ່ມຊາຍກໍເຊັ່ນດຽວກັນ, ພວກເຂົາມີອາການເຈັບນົມເຊັ່ນດຽວກັນກັບໄວໜຸ່ມຍິງແຕ່ອາການຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຂຶ້ນນໍາຮ່າງກາຍຂອງແຕ່ລະຄົນ. ອາການນົມຕຸ່ມໃນເດັກຊາຍຈະເລີ່ມໃນຊ່ວງອາຍຸ 12-15 ປີຈະມີກ່ອນແຂງບໍລິເວນກ້ອງຫົວນົມມີອາການປວດ, ບາງເທື່ອກໍມີການອັກເສບຮ່ວມຢູ່ນໍາ. ເນື່ອງຈາກມີການສ້າງຮອກໂມນເພດຫຼາຍ ແລະ ຮອກໂມນນີ້ໄປກະຕຸ້ນຕໍ່ອົມນໍ້ານົມຂອງຜູ້ກ່ຽວເຮັດໃຫ້ ເຕົ້ານົມຂະຫຍາຍໂຕບໍ່ທັນຈົນມີອາການດັ່ງກ່າວ.

ຄໍາຖາມ: ເວລາຜູ້ຍິງເປັນປະຈໍາເດືອນຄວນອອກກໍາລັງກາຍ ຫຼື ບໍ່?

ຄໍາຕອບ: ສາມາດອອກກໍາລັງກາຍໄດ້.

ຄໍາອະທິບາຍ: ເວລາຜູ້ຍິງເປັນປະຈໍາເດືອນອອກກໍາລັງກາຍໄດ້ເພາະການອອກກໍາລັງການແບບພິດ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຫຼັງສານແຫ້ງຄວາມສຸກ (ເອັນໂດຟິນ) ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມຜ່ອນຄາຍ ແລະ ລົດອາການປວດຕ່າງໆທີ່ມາຜ່ອມກັບປະຈໍາເດືອນໄດ້, ແຕ່ບໍ່ຄວນອອກຫນັກເພາະອາດຈະອ່ອນເພຍ ແລະ ເປັນວິນໄດ້.

ຕາຕາລາງສ້າງຄຳຖາມ (ສຳລັບກຳມະການ)

ເກມສ້າງແຮງຈູງໃຈ



ມະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳຜັນ
ແລະ ເອດ



ຢາເສບຕິດ



ການເອົາລູກຫ່າງ ແລະ
ການຄຸມກຳເນີດ



ການຕັ້ງຄັນ,
ການດູແລແມ່
ແລະ ເດັກ



ຄອບຄົວ &
ສິດທິບົດບາດຍິງ-ຊາຍ



ການປ່ຽນແປງ
ທາງຮ່າງກາຍ

ຄຳຖາມ:

ຄຳຕອບ:

ຄຳອະທິບາຍ:

ຄຳຖາມ: ເວລາຜູ້ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນຄວນອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ບໍ່?

ຄຳຕອບ:

ຄຳອະທິບາຍ:

ຕາຕາລາງສ້າງຄຳຖາມ (ສຳລັບຜູ້ສ້າງແຮງຈູງໃຈ)

ເກມສ້າງແຮງຈູງໃຈ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳຜັນ
ແລະ ເອດ



ຢາເສບຕິດ



ການເອົາລູກຫ່າງ ແລະ
ການຄຸມກຳເນີດ



ການຕັ້ງຄັນ,
ການດູແລແມ່
ແລະ ເດັກ



ຄອບຄົວ &
ສິດທິບົດບາດຍິງ-ຊາຍ



ການປ່ຽນແປງ
ທາງຮ່າງກາຍ

ຊຸດຄຳຕອບ ກ

ຄຳຕອບ 01: ມີການເຈັບ

ຄຳອະທິບາຍ: ເພາະຜູ້ຊາຍກໍ່ມີນົມເຊັ່ນດຽວກັບຜູ້ຍິງ ສະນັ້ນສາມາດເຈັບໄດ້. ຖາມຄຳເຫັນຈາກຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຄົນອື່ນໆວ່າມີອາການ ຫຼື ບໍ່

ຄຳຕອບ 02: ມີອອກກຳລັງກາຍໄດ້

ຄຳອະທິບາຍ: ເວລາຜູ້ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນອອກກຳລັງກາຍໄດ້ເພາະການອອກກຳລັງກາຍແບບພິດ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມຜ່ອນຄາຍ ແລະ ລົດອາການປວດຕ່າງໆທີ່ມາພ້ອມກັບປະຈຳເດືອນໄດ້, ແຕ່ບໍ່ຄວນອອກໜັກເພາະອາດຈະອ່ອນເພຍ ແລະ ເປັນວິນໄດ້.

ຊຸດຄຳຕອບ ຂ

ຄຳຕອບ 01: ບໍ່ມີການເຈັບ

ຄຳອະທິບາຍ: ເພາະຜູ້ຊາຍບໍ່ມີແປ້ງນົມຄືຜູ້ຍິງ, ມີກໍ່ມີຂະໜາດນ້ອຍຈະເອົາຫຍັງໄປເຈັບ.

ຄຳຕອບ 02: ອອກບໍ່ໄດ້

ຄຳອະທິບາຍ: ເວລາຜູ້ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນບໍ່ຄວນອອກກຳລັງກາຍເພາະເວລາເປັນຮອບເດືອນຮ່າງກາຍຈະອ່ອນແອ. ຖ້າອອກກຳລັງກາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ມີດລູກຢ່ອນໄດ້.

ຕາຕາລາງສ້າງຄຳຖາມ (ສຳລັບຜູ້ສ້າງແຮງຈູງໃຈ)

ເກມສ້າງແຮງຈູງໃຈ



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳຜັນ
ແລະ ເອດ



ຢາເສບຕິດ



ການເອົາລູກຫ່າງ ແລະ
ການຄຸມກຳເນີດ



ການຕັ້ງຄັນ,
ການດູແລແມ່
ແລະ ເດັກ



ຄອບຄົວ &
ສິດທິບົດບາດຍິງ-ຊາຍ



ການປ່ຽນແປງ
ທາງຮ່າງກາຍ

ຊຸດຄຳຕອບ

ຄຳຕອບ 01:

ຄຳອະທິບາຍ:

ຄຳຕອບ 02:

ຄຳອະທິບາຍ:

ຊຸດຄຳຕອບ

ຄຳຕອບ 01:

ຄຳອະທິບາຍ:

ຄຳຕອບ 02:

ຄຳອະທິບາຍ: