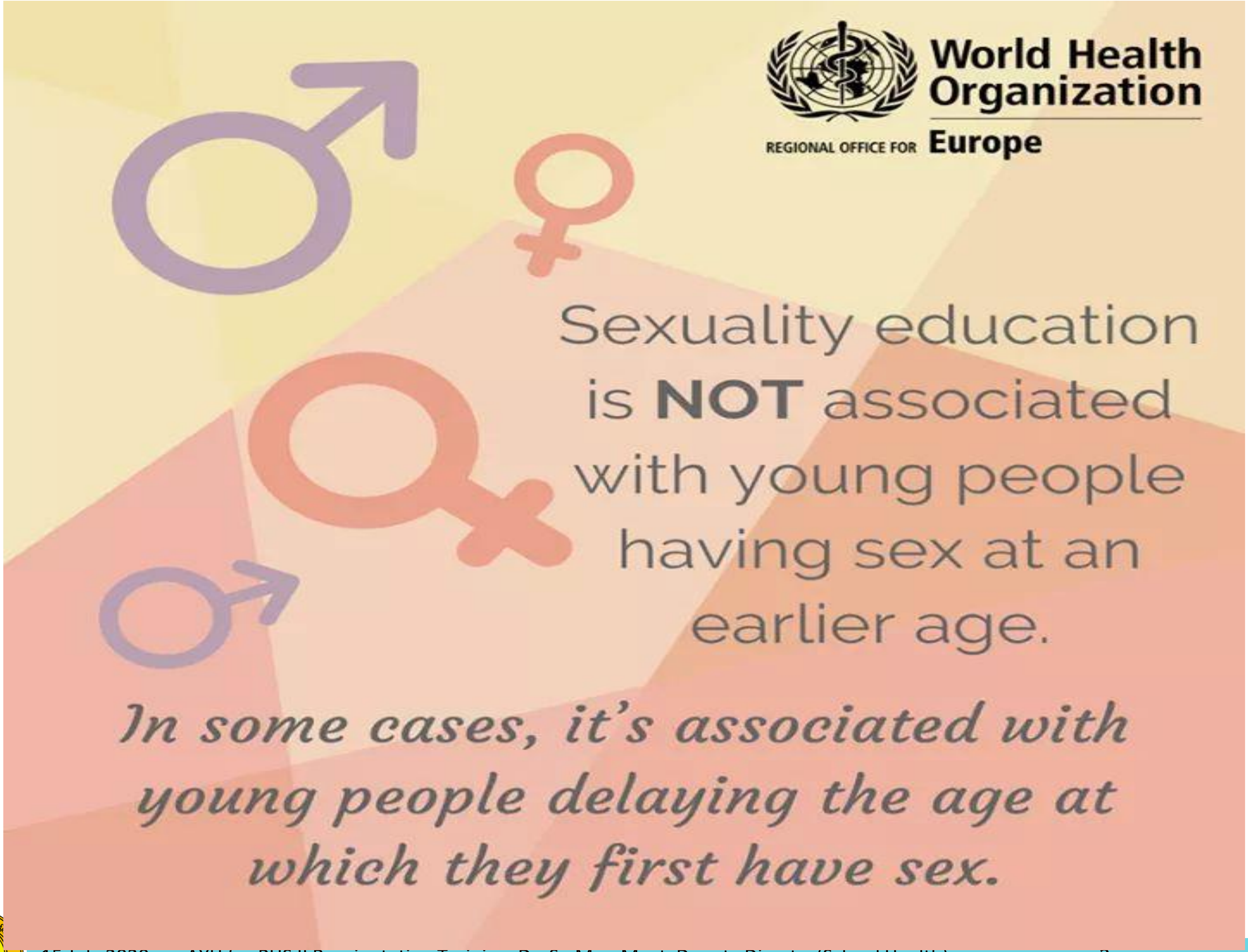
# Comprehensive Sexuality Education, Life Skill Education, Peer Education

Dr Su Mon Myat
Deputy Director
School Health Division
Department of Public Health
Ministry of Health and Sports

COMPREHENSIVE
SEXUALITY EDUCATION
EMPOWERS YOUNG PEOPLE
to take
informed decisions
about their
sexuality &
relationships
in a way that
protects their health.
World Health
Organization


World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe
Sexuality education is NOT associated with young people having sex at an earlier age.
In some cases, it's associated with young people delaying the age at which they first have sex.

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းဆိုတာ
📌လူ့အခွင့်အရေးအခြေခံသဘောတရားများ
📌ကျား၊မ ရေးရာ (ဂျန်ဒါ) သာတူညီမျှရှိခြင်းများကို အလေးထားသည့် သဘောတရားများကို အခြေခံထားပါတယ်။
📌 အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ လျော်ညီသော ပညာပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းမှာ
✅ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူ ဆက်ဆံရေးများ
✅တန်ဖိုးထားမှု၊ အခွင့်အရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု
✅ကျား၊မရေးရာ
✅အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လုံခြုံမှု
✅နေကောင်းကျန်းမာနိုင်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုများ
✅မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကြီးထွားဖွံ့ ဖြိုးမှုများ
✅လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်အပြုအမူများ
✅လိင်ပိုင်းနှင့် မျိုးဆက်ပွါးမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
စတဲ့ စုံလင်တဲ့ အသိပညာတွေပါဝင်ပါတယ်။

'မျိုးပွားခြင်း၊ သဘာဝနှင့် လူမှုဆိုင်ရာ
ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာများ' အတွက်
နိုင်ငံတကာ နည်းပညာလမ်းညွှန်
အထောက်အထားများမှ အချက်အလက်ရယူသွားသည့် ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်း
UNAIDS
UNFPA
unicef
UN WOMEN
ပညာရေး
2030

# Key concept

1: Relationships

2: Values, Rights, Culture and Sexuality

3: Understanding Gender

4: Violence and Staying Safe

5: Skills for Health and Well-being

6: The Human Body and Development

7: Sexuality and Sexual Behaviour

8: Sexual and Reproductive Health

### အဓိက သဘောတရား (၁) ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၁.၁ မိသားစုများ
- ၁.၂ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း၊ အချစ်နှင့် ချစ်သူအဖြစ် ဆက်ဆံရေး
- ၁.၃ သည်းခံနိုင်မှု၊ ပါဝင်စေမှု၊ လေးစားမှု
- ၁.၄ ကာလရှည်ကြာကတိပြု အတူနေထိုင်ခြင်းနှင့် မိဘဘဝ

### အဓိက သဘောတရား (၂) တန်ဖိုးထားမှု အခွင့်အရေးများ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံနှင့် လိင်မှုရေးရာ

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၂.၁ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် လိင်မှုရေးရာ
- ၂.၂ လူ့အခွင့်အရေးများနှင့်လိင်မှုရေးရာ
- ၂.၃ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် လိင်မှုရေးရာ

### အဓိက သဘောတရား (၃) ကျားမရေးရာကို သိနားလည်ခြင်း

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၃.၁ ကျားမရေးရာနှင့် ကျားမ ရေးရာစံနှုန်းကို လူမှုရေးအရဖွဲ့စည်းပုံ
- ၃.၂ ကျားမတန်းတူညီမျှမှု၊ တရားသေ သတ်မှတ်ချက်များ၊ ဘက်လိုက်ခြင်း
- ၃.၃ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ

### အဓိက သဘောတရား (၄) အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်နေထိုင်ခြင်း

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၄.၁ အကြမ်းဖက်မှု
- ၄.၂ သဘောတူလက်ခံခြင်း၊ ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်၊ ခန္ဓာကိုယ်လုံခြုံစိတ်ချမှု
- ၄.၃ သတင်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ (ICT) ကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာအသုံးပြုခြင်း

### အဓိက သဘောတရား (၅) ကျန်းမာခြင်းနှင့် ချမ်းသာသုခ ရရှိစေရန် ကျွမ်းကျင်မှုများ

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၅.၁ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များပေါ်တွင် ဩဇာလွှမ်းမိုးသည့်စံနှုန်းများနှင့် သက်ရွယ်တူများ
- ၅.၂ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း
- ၅.၃ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ
- ၅.၄ မီဒီယာဆိုင်ရာ သိနားလည်မှုနှင့် လိင်မှုရေးရာ
- ၅.၅ အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့ရှာဖွေခြင်း

### အဓိက သဘောတရား (၆) လူ့ခန္ဓာကိုယ် ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ဖွံ့ဖြိုးလာပုံ

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၆.၁ လိင်နှင့် မျိုးပွားအင်္ဂါများ၏ ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဇီဝကမ္မဗေဒ
- ၆.၂ မျိုးပွားခြင်း
- ၆.၃ လူပျိုဖော် အပျိုဖော်ဝင်ခြင်း
- ၆.၄ ခန္ဓာကိုယ်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်

### အဓိက သဘောတရား (၇) လိင်မှုရေးရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၇.၁ လိင်၊လိင်မှုရေးရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘဝစက်ဝန်း
- ၇.၂ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမူအကျင့်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု

### အဓိက သဘောတရား (၈) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၈.၁ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း နှင့်သန္ဓေတားခြင်း
- ၈.၂ HIV နှင့် AIDS ခွဲခြားနှိမ်ချမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုကုသမှုနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှု
- ၈.၃ HIV အပါအဝင် လိင်မှတဆင့်ကူးစက်ရောဂါ များကိုနားလည်ခြင်း၊ သိမှတ်ခြင်းနှင့် အန္တရာယ်လျော့နည်းစေခြင်း

## အဓိက သဘောတရား (၁)
## ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများ

**ခေါင်းစဉ်များ**

- ၁.၁ မိသားစုများ
- ၁.၂ မိတ်ဆွေဖွဲ့ခြင်း၊ အချစ်နှင့် ချစ်သူအဖြစ် ဆက်ဆံရေး
- ၁.၃ သည်းခံနိုင်မှု၊ ပါဝင်စေမှု၊ လေးစားမှု
- ၁.၄ ကာလရှည်ကြာကတိပြု အတူနေထိုင်ခြင်းနှင့် မိဘဘဝ

## ၁.၁ မိသားစုများ

### သင်ယူလေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (အသက် ၅ နှစ်မှ ၈ နှစ်အထိ)

**အဓိကတွေးမြင်မှု** - **ကမ္ဘာပေါ်တွင် မိသားစုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။**

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

- မိသားစုပုံစံအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြနိုင်လာမည်။ (ဥပမာ - မိဘနှစ်ပါးရှိခြင်း၊ မိဘတစ်ဦးတည်းသာရှိခြင်း၊ ကလေးက ဦးဆောင်ခြင်း၊ အုပ်ထိန်းသူက ဦးဆောင်ခြင်း၊ ဆွေမျိုးသားချင်းများ ပါဝင်သော မိသားစု၊ မိဘနှစ်ပါးနှင့် သားသမီးများသာရှိသော မိသားစု၊ အစဉ်အလာမှခွဲထွက်သော မိသားစု) (ဗဟုသုတ)
- မိသားစုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိနေခြင်းအပေါ် လေးစားလက်ခံမှုရှိခြင်း (ခံယူချက်)
- ပုံစံအမျိုးမျိုးသော မိသားစုများရှိနေခြင်းအပေါ် လေးစားမှုကို ဖော်ပြနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို တင်ပြနိုင်ခြင်း (ကျွမ်းကျင်မှု)

**အဓိကတွေးမြင်မှု** - **မိသားစုဝင်တိုင်းတွင် ကြွများသော လိုအပ်ချက်များနှင့် အခန်းကဏ္ဍများ ရှိနေသည်။**

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

### သင်ယူလေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (အသက် ၉ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်)

**အဓိကတွေးမြင်မှု** - **မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် အခြား မိသားစုဝင်များသည် ကလေးများအပေါ်တွင် တန်ဖိုးထားမှုများ ရှိလာအောင် ကူညီပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပံ့ပိုးလမ်းညွှန်ပေးကြသည်။**

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

- မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် အခြား မိသားစုဝင်များက ကလေးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် နည်းလမ်းများအား ဖော်ပြနိုင်လာမည်။ (ဗဟုသုတ)
- မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် မိသားစုဝင်များသည် မိမိတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာမည်။ (ခံယူချက်)
- မိသားစု၏ တန်ဖိုးထားမှုက ကလေးများ ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်အပေါ် မည်သို့ လမ်းညွှန်ပေးသည်ကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားနိုင်လာမည်။ (ကျွမ်းကျင်မှု)

## ၁.၁ မိသားစုများ (အဆက်)

### သင်ယူလေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (အသက် ၁၂ နှစ်မှ ၁၅ နှစ်)

**အဓိကတွေးမြင်မှု** - **အရွယ်ရောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိအတွက် သော်လည်းကောင်း၊ သူတပါးအတွက်သော်လည်းကောင်း တာဝန်ယူမှုကို ဆိုလိုသည်။**

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

- အရွယ်ရောက်လာသည်နှင့်အမျှ မိမိအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအတွက်သော်လည်းကောင်း အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆန်းစစ်ဖော်ထုတ်နိုင်မည်။ (ဗဟုသုတ)
- အရွယ်ရောက်လာသောအခါ မိမိတို့၏ကမ္ဘာနှင့် ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုသည် မိသားစု၏ အပြင်ဘက်သို့ ချဲ့ထွင်လာပြီး သူငယ်ချင်းများနှင့် သက်တူရွယ်တူများသည် အထူးသဖြင့် အရေးပါလာကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာမည်။ (ခံယူချက်)
- အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာသော တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ ထမ်းဆောင်ခြင်း ရှိလာမည်။ (ကျွမ်းကျင်မှု)

**အဓိကတွေးမြင်မှု** - **မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ကလေးများကြားတွင် ပဋိပက္ခများ၊ နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အထူးသဖြင့်**

### သင်ယူလေ့လာမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်များ (အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်အထက်)

**အဓိကတွေးမြင်မှု** - **လိင်မှုဆိုင်ရာဆက်ဆံရေးများနှင့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်များသည် မိသားစုဘဝ ဆက်ဆံရေးအပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်။**

သင်တန်းသားများအနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်။

- မိသားစုဝင်တစ်ဦးက ထိခိုက်ခံစားရလွယ်သော အကြောင်းအရာ (ဥပမာ - HIV ပိုးရှိနေခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၊ လက်ထပ်ထားခြင်း၊ လက်ထပ်ရန်စီစဉ်ပေးမှုကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနိုင်ကျင့်ခံခဲ့ရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လိင်မှုဆက်ဆံရေးရှိခြင်း) ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုသောအခါ မိသားစုဝင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် မည်သို့ ပြောင်းလဲစေနိုင်မည်ကို ဆန်းစစ်တတ်လာမည်။ (ဗဟုသုတ)
- မိမိတို့၏ လိင်မှုကိစ္စဆက်ဆံရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးတို့နှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို ဖွင့်ဟ (သို့) မျှဝေ ပြောဆိုသောအခါ မိမိတို့၏ အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ဆက်ဆံရေးတို့တွင် မည်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို ထင်ဟပ်စဉ်းစားနိုင်လာမည်။ (ကျွမ်းကျင်မှု)

# Kg+12 = kg + 5 + 4 + 3

-Co-curriculum to curriculum

- For teachers and students

2019-2020 – Grade 6

- HIV , Physical and Mental changes at Puberty (boy, girl), Social skills

2020-2021 – Grade 7, Grade 10

- SRHR information, Pregnancy, Consequences, contraception & HIV

## Life Skill Curriculum (LSE) in Myanmar

## http://mdep.moe.edu.mm/dbebox/

# နယ်ပယ်

- လူမှုဘဝမှာ ကျွမ်းကျင်စရာ Social Skills
- ထိန်းသိမ်းအစဉ် တို့ဝန်းကျင် Environment & Sanitation
- ရောဂါကင်းဝေး အာဟာရကျွေး Diseases Prevention & Nutrition
- သတိပြုပါ လိင်ရောဂါ HIV/AIDS & STI
- မူးယစ် အန္တရာယ် တို့ကာကွယ် Drug Use
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် သတိထားဖွယ် SRH
- စိတ်ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ပေး Emotional Intelligence

# Life Skill Education

## 9 Competencies

- Communication skills( passive, assertive, aggressive)
- Interpersonal relationship
- Problem solving
- Decision making
- Self awareness
- Empathy
- Critical thinking
- Creative thinking
- Coping with emotion and stress

# အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

| မိန်းကလေး၊ ယောကျ်ားလေး | မိန်းကလေး | ယောကျ်ားလေး |
|---|---|---|
| မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာဟော်မုန်းများ ထွက်ရှိလာခြင်း | ရင်သားများ ကြီးလာခြင်း | လိင်အင်္ဂါ ကြီးလာခြင်း |
| ချိုင်းနံ့ပြောင်းလဲခြင်း၊ အရေပြား၊ ဝက်ခြံ | တင်ကားလာခြင်း | လိင်တံတင်းမာလာခြင်း |
| ခန္ဓာကိုယ်၊ အသံ ပြောင်းလဲခြင်း | သားဥကြွေခြင်း | သုတ်ရည်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း |
| အမွေးအမျှင်များ ပေါက်လာခြင်း | ရာသီသွေးဆင်းခြင်း | အလိုအလျောက် သုတ်လွှတ်ခြင်း |


Dr Su Mon Myat 12

# အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- စူးစမ်းလိုစိတ်၊ စွန့်စားလိုစိတ် စိတ်အတက်အကျ အပြောင်းအလဲ
- မိသားစုနှင့်နေလိုစိတ်လျော့  ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ကို ပို၍လိုလား
- သူငယ်ချင်းများကို ပိုမိုခင်တွယ် သူငယ်ချင်းများလုပ်သည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်
- မိမိခြေထောက်ပေါ် မိမိရပ်တည်
- မိမိလုပ်ရပ်များအပေါ် အမှား၊ အမှန် ခွဲခြား
- ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်များ စတင်ချမှတ်
- မိမိကိုယ်ကို လူကြီးဖြစ်ပြီဟု ယူဆပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်လိုစိတ်
- စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများကို အရွဲ့တိုက်ပြီး ဆန့်ကျင်ဖက် လုပ်

# အပျိုဖော်၊ လူပျိုဖော်ဝင်ချိန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ

- ရှက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း
- ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်အလှအပကို တခြားရွယ်တူများနှင့်နှိုင်းယှဉ်
- ကျား၊ မကွဲပြားခြင်းကို သတိထားမိ
- လိင်မှုကိစ္စကို စတင်စိတ်ဝင်စား
- တစ်ကိုယ်ရည်လိင်စိတ် ဖြေဖျောက်ခြင်း

# Love Question Life Answer

# Adolescent and Youth Health services and Peer Education

- Information + AYFHS
- Facility based - Adolescent and Youth Friendly Clinic/services, counselor
- Community based – Adolescent Health Day, Peer Education
- Curriculum based – CSE(LSE) by teachers, Parenting
- University, colleges and training school- Clinic, Peer

# Adolescent and Youth Health services (Information + AYFHS)

# Facility based

Adolescent and Youth Friendly Clinic/services, counselor

Leading a group discussion in the waiting room of a clinic with youth-friendly services

# Community based

Adolescent Health Day, Peer education

Presenting a theatre piece or role play at a community health fair or other event

# Curriculum based

CSE(LSE) by teachers, Parenting

Co-teaching or guest lecturing during a health education session on HIV prevention in a secondary school

# University, colleges and training school - Clinic, Peer

- Promoting the availability of trained people on a university campus who can provide reproductive health information and referrals to students

- Working with a football coach to educate team members

- Doing educational outreach and referrals with ‘street kids’ in an urban area

**in schools and universities**

1. Drugs
2. Tobacco (smoking and betel chewing)
3. Alcohol
4. RTA
5. Healthy lifestyles
6. Comprehensive Sexuality Education
7. Game addiction (prolong screen time)

# နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်၏ လမ်းညွှန်ချက် (၇) ရပ်

## အခြေခံပညာကျောင်းများနှင့် တက္ကသိုလ်များတွင်

- မူးယစ်ဆေးအန္တရာယ်ကင်းစင်ပပျောက်ရေး
- ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုကင်းစင်ပပျောက်ရေး
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်များ လျှော့ချရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် လူနေမှုဘဝပုံစံများ လိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရေး
- ယာဉ်အန္တရာယ်နှင့် လမ်းအန္တရာယ်တို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု လျော့နည်းပပျောက်ရေး
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတများကို ထည့်သွင်းသင်ကြားပေးနိုင်ရေး ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူများတွင် ဂိမ်းအလွန် အကျွံ စွဲလမ်းမှုပပျောက်ရေး

# Thank You


su.mon.myat@gmail.com

sumonmyat@mohs.gov.mm

959-257358899

Office (47), Nay Pyi Taw

Off: 9567 431487

Fax: 9567 431154