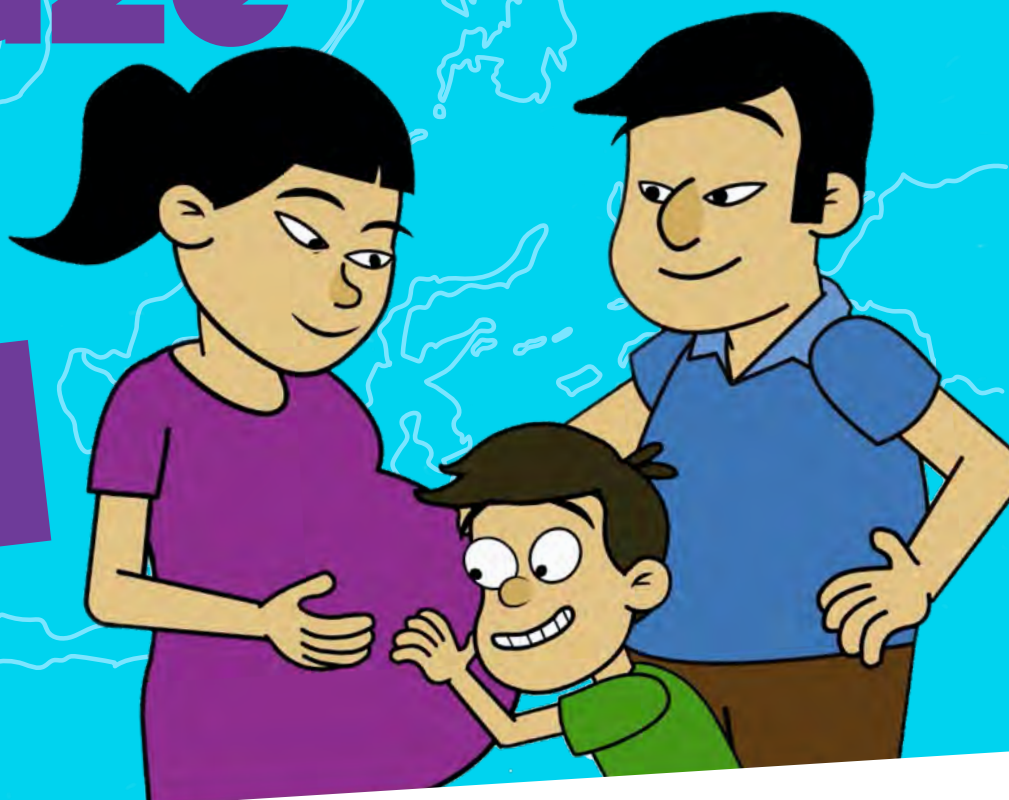


ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ

ສໍາລັບອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້
ຂອງ **amaze**

ການສືບພັນ



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.


unesco


UNFPA



ກ່ຽວກັບບົດຮຽນບົດນີ້...



ແຜນການສອນນີ້ ແມ່ນໜຶ່ງໃນຊຸດແຜນການສອນທີ່ມີ 9 ບົດແຍກ ທີ່ເປັນຕົ້ນສະບັບ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນການສອນ ວິຊາເພດສຶກສາ ໃນໂຮງຮຽນ ຫຼື ນອກໂຮງຮຽນ ໃນອາຊີຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້. ແຜນການສອນຕົ້ນສະບັບນີ້ ຖືກອອກແບບມາເພື່ອລວມເຂົ້າໃຊ້ໃນຊຸດວິດີໂອເພື່ອການສຶກສາຂອງ AMAZE ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຫົວຂໍ້ແຜນ ການສອນ ແລະ ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອເສີມກັບແຜນການສອນ ຫຼື ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ ທີ່ທ່ານອາດໃຊ້ໃນການ ນຳສະເໜີວິຊາເພດສຶກສາ.

ຕາມຫຼັກການແລ້ວ, ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ເພດສຶກສາສະເພາະໃດໜຶ່ງ ຄວນໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີໂອກາດໄດ້ພັດທະນາ, ນຳໃຊ້ ແລະ ຝຶກຝົນການຮຽນຮູ້ ໃນແງ່ຂອງຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ. ໃນແຜນການສອນເຫຼົ່ານີ້ ພວກເຮົາໄດ້ຍົກຕົວຢ່າງຜົນການຮຽນຮູ້ເບື້ອງຕົ້ນພຽງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ສາມາດກຳນົດເປົ້າຫມາຍໄດ້ ໂດຍຄຳນຶງວ່າ ບົດຮຽນພຽງບົດດຽວ ມັກຈະບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະບັນລຸ ຜົນການຮຽນໃດໜຶ່ງໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ ຫຼື ກວມເອົາຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງຂົງເຂດການຮຽນຮູ້ໄດ້. ເຮົາຊຸກຍູ້ໃຫ້ຄູ່ຈັດຕາຕະລາງເວລາ ໃຫ້ມີການສອນບົດຮຽນຕິດຕາມເພີ່ມເຕີມ ເພື່ອສິ່ງເສີມຜົນການຮຽນຮູ້ທີ່ເປັນຈຸດປະສົງຂອງບົດຮຽນເພດສຶກສາເຫຼົ່ານີ້, ແລະ ໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກໂອກາດອື່ນໆ ທັງຢູ່ໃນ ແລະ ນອກຫ້ອງຮຽນ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນສາມາດສະທ້ອນທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ຝຶກຝົນ ແລະ ເສີມສ້າງ ທັກສະ.



ຄໍາແນະນຳດ້ານເຕັກນິກຂອງສາກົນກ່ຽວກັບ ການວາງແນວທາງເພດສຶກສາ

ແນວຄວາມຄິດຫຼັກທີ 6: ຮ່າງກາຍ ແລະ
ພັດທະນາການຂອງມະນຸດ

- ຫົວຂໍ້ 6.1: ກາຍຍະວິຜາກທາງດ້ານເພດ ແລະ ລະບົບສືບພັນ ແລະ ສະລິລະວິທະຍາ, ອາຍຸ 9-12 ປີ
- ຫົວຂໍ້ 6.2: ການສືບພັນ, ອາຍຸ 9-12 ປີ

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານຂອງນັກຮຽນ

ນັກຮຽນໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ອະໄວຍະວະເພດພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກ ຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ ແລະ ໜ້າທີ່ພື້ນຖານຂອງອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານັ້ນ.

ກຸ່ມອາຍຸເປົ້າໝາຍ

ຊັ້ນມັດທະຍົມສຶກສາປີທີ 2-3 (ອາຍຸປະມານ 10-14 ປີ)

ເວລາ

45 ນາທີ

ການກະກຽມຂອງຄູ

- ທົບທວນບັນດາເອກະສານສໍາລັບຄູແລະທໍາຄວາມລິ້ງເຄີຍກັບໜ້າທີ່ຂອງລະບົບສືບພັນ ແລະ ການສືບພັນຂອງມະນຸດ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບຄໍາຖາມ.
 - ພິມບັດຂັ້ນຕອນການສືບພັນຂອງມະນຸດ ແລະ ຕັດອອກເປັນໃບ ພ້ອມທັງຈັດເປັນຊຸດໃຫ້ພຽງພໍສໍາລັບແຕ່ລະກຸ່ມນ້ອຍ.
 - ພິມເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດ: ການສືບພັນຂອງມະນຸດ ອອກ - ໜຶ່ງຊຸດຕໍ່ນັກຮຽນໜຶ່ງຄົນ.
 - ພິມເອກະສານກ່ຽວກັບແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ການສືບພັນ ອອກ - ໜຶ່ງຊຸດຕໍ່ນັກຮຽນໜຶ່ງຄົນ.
 - ຂຽນເນື້ອຫາຂອງຄັງຄໍາສັບໃສ່ເທິງກະດານດໍາ.
 - ເຂົ້າເຖິງ ແລະ ເບິ່ງຕົວຢ່າງວິດີໂອຂອງ AMAZE ທີ່ອະທິບາຍກ່ຽວກັບການຖືພາ ແລະ ການສືບພັນ ເພື່ອໃຫ້ລິ້ງເຄີຍກັບເນື້ອຫາ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈທີ່ຈະເປີດມັນຢູ່ໃນຫ້ອງຮຽນ.
 - ທົດສອບເປີດວິດີໂອເພື່ອໃຫ້ກຽມພ້ອມເບິ່ງໃນລະຫວ່າງການຂຶ້ນສອນ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນການວາງລໍາດັບການເປີດຈົນຮອດຕອນເລີ່ມຕົ້ນ (ເພື່ອຫຼີກລ່ຽງໂຄສະນາ) ໃນ YouTube, ອອກຈາກ **ລາຍການຫຼັ້ນຂອງ AMAZE**, ຫຼື ສະບັບທີ່ໄດ້ດາວໂຫຼດມາ. ພິຈາລະນາເລືອກໃຊ້ **ລູກຫຼັ້ນຄວາມໄວຂອງ YouTube** ເພື່ອປັບຄວາມໄວຂອງວິດີໂອເພື່ອໃຫ້ແທດເໝາະທີ່ສຸດສໍາລັບນັກຮຽນ.
- ### ອຸປະກອນ/ເອກະສານທີ່ຕ້ອງການ
- ຄອມພິວເຕີ ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງອິນເຕີເນັດ ແລະ ລໍາໂພງ
 - ເຄື່ອງສາຍ LCD ແລະ ຈໍ
 - ລິ້ງວິດີໂອ: https://youtu.be/P_ZryfuZI48
 - ບົດນໍາສະເໜີພາວະວິຜາ: ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ການສືບພັນ (ຫຼື ແຜນໂປສເຕີທີ່ມີຢູ່ແລ້ວຈາກ ວິຊາຊີວະວິທະຍາ ຫຼື ວິຊາອື່ນໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຖ້າຕ້ອງການ / ຖ້າມີ)
 - ເອກະສານສໍາລັບຄູ: ຄັງຄໍາສັບ ແລະ ຄໍາຕອບ ກ່ຽວກັບ ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ການສືບພັນ
 - ເອກະສານສໍາລັບຄູ: ຄໍາຖາມທີ່ພິມເຫັນປະຈໍາກ່ຽວກັບການສືບພັນ
 - ເອກະສານ: ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ການສືບພັນ (ສໍາລັບຄູ ແລະ ໜຶ່ງຊຸດສໍາລັບນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນ)
 - ບັດຂັ້ນຕອນການສືບພັນຂອງມະນຸດ – ໜຶ່ງຊຸດຕໍ່ໜຶ່ງກຸ່ມນ້ອຍ

ການສືບພັນ

ແຜນການສອນ ເພດສຶກສາ ຂອງ **amaze**

- ເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດ: ການສືບພັນຂອງມະນຸດ
- ເອກະສານສໍາລັບຄູ: ຄໍາຕອບກ່ຽວກັບການສືບພັນຂອງມະນຸດ
- ກະດານດໍາ ແລະ ສີຂາວ



ຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້

ໃນຕອນທ້າຍຂອງບົດຮຽນນີ້, ນັກຮຽນຈະສາມາດ:

1. ອະທິບາຍວິທີການທີ່ໄວຈະເລີນພັນໄດ້ກະກຽມຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມພ້ອມຢ່າງເຕັມທີ່ສໍາລັບການສືບພັນ (ຄວາມຮູ້).
2. ອະທິບາຍຂະບວນການສືບພັນຂອງມະນຸດໂດຍການລໍາດັບຂັ້ນຕອນທີ່ຖືກຕ້ອງ ກ່ຽວກັບການປະຕິສິນທິ (ຄວາມຮູ້).

ຂັ້ນຕອນ

ຂັ້ນຕອນທີ 1

ບອກນັກຮຽນວ່າມື້ນີ້ຈະສິນທະນາວ່າ ໄວຈະເລີນພັນ ກະກຽມຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາໃຫ້ມີຄວາມພ້ອມຢ່າງ ເຕັມທີ່ສໍາລັບການສືບພັນໄດ້ແນວໃດ. ໃຫ້ຖາມວ່າ, "ໃຜຈື່ໄດ້ວ່າ ໄວຈະເລີນພັນແມ່ນຫຍັງ?"



ໝາຍເຫດສໍາລັບຄູ: ຄໍາຕອບ ອາດລວມໄປເຖິງການເຕີບໂຕຂອງສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຕາມປົກກະຕິ ເມື່ອຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ ປ່ຽນຈາກຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ ໄປສູ່ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ໃຫຍ່. ເດືອນນັກຮຽນວ່າ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ໄວຈະເລີນພັນ ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນໄດ້ ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 8 ຫາ 16 ປີ - ໂດຍປົກກະຕິ ເດັກຍິງຈະໄວກວ່າເດັກຊາຍ - ແລະ ສືບຕໍ່ໄປຈົນສູງເຕັມໄວ ເຊິ່ງສໍາລັບເດັກຍິງແມ່ນຊ່ວງ ໄວລຸ້ນຕອນປາຍ ແລະ ສໍາລັບເດັກຊາຍແມ່ນປະມານ 20 ປີ ຕົ້ນໆ.

ໃຫ້ເວົ້າວ່າ, "ຫນຶ່ງໃນຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດລະຫວ່າງຜູ້ທີ່ເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນພັນ ແລະ ຜູ້ທີ່ຍັງ ບໍ່ທັນບັນລຸນິຕິພາວະແມ່ນຄວາມສາມາດໃນການສືບພັນ ຫຼື ການມີລູກ. ນັ້ນແມ່ນການປ່ຽນແປງ ທີ່ສໍາຄັນທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນເວລາເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນພັນ. ການປ່ຽນແປງຕົ້ນຕໍທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄວ ຈະເລີນພັນແມ່ນຜົນມາຈາກຮໍໂມນ, ເທສໂທສເຕີໂຣນ ແລະ ເອສໂຕຣເຈນ ເປັນສ່ວນໃຫຍ່. ຮໍໂມນແມ່ນສານເຄມີຕາມທໍາມະຊາດທີ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາຜະລິດຂຶ້ນ".

(3 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 2

ເລີ່ມເປີດພາວເວີຜ່ອຍສະໄລ່ທິໜຶ່ງ ແລະ ເວົ້າວ່າ, "ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບການສືບພັນ, ກ່ອນອື່ນເຮົາ ມາທົບທວນ ຊື່ຂອງສ່ວນຕ່າງໆຂອງລະບົບສືບພັນຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງພວກມັນ. ມີໃຜສາມາດບອກຊື່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຜູ້ຊາຍໃນແຜນວາດນີ້ໄດ້ບໍ່?" ຮ່ວມກັບ ນັກຮຽນ, ຊອກຫາຄໍາຕອບເພື່ອບອກຊື່ສ່ວນຕ່າງໆໃນແຜນວາດ ແລະ ກ່າວເຖິງໜ້າທີ່ຂອງແຕ່ລະສ່ວນ.



ໝາຍເຫດສໍາລັບຄູ: ທ່ານອາດຈະແຈກຍາຍຄັງຄໍາສັບຢູ່ເທິງກະດານດໍາເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນຈື່ຊື່. ໃຫ້ທ່ານອ້າງອີງເຖິງ ຄັງຄໍາສັບ ແລະ ຄໍາຕອບ ກ່ຽວກັບກາຍຍະວິທະຍາທາງດ້ານເພດ ແລະ ລະບົບສືບພັນ ສໍາລັບຄໍາສັບ ແລະ ຄໍາຕອບ.

ຕໍ່ໄປ, ໃຫ້ສະແດງສະໄລ່ທິສອງ ແລະ ທີສາມ ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ເວົ້າວ່າ, "ຕໍ່ໄປ, ເຮົາມາ ທົບທວນ ຊື່ຂອງສ່ວນຕ່າງໆຂອງລະບົບສືບພັນຂອງຜູ້ຍິງ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງພວກມັນ. ມີໃຜ ສາມາດບອກຊື່ສ່ວນໃດສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຜູ້ຍິງໃນແຜນວາດນີ້ໄດ້ບໍ່?" ຮ່ວມກັບນັກຮຽນ, ຊອກຫາຄໍາຕອບເພື່ອບອກຊື່ສ່ວນຕ່າງໆໃນແຜນວາດ ແລະ ກ່າວເຖິງໜ້າທີ່ຂອງແຕ່ລະສ່ວນ.

(10 ນາທີ)



ຂັ້ນຕອນທີ

3

ບອກນັກຮຽນວ່າ, "ໄວຈະເລີນພັນ ເລີ່ມຕົ້ນເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນໃນປະລິມານຫຼາຍ ເຊິ່ງກ່ອນໜ້ານີ້ເຄີຍຜະລິດແຕ່ໃນປະລິມານໜ້ອຍ. ເດັກຊາຍເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນເທສໂທສເຕີໂຣນຫຼາຍ ແລະ ເອສໂຕຣເຈນໜ້ອຍ ສ່ວນເດັກຍິງເລີ່ມຜະລິດຮໍໂມນເອສໂຕຣເຈນຫຼາຍ ແລະ ເທສໂທສເຕີໂຣນໜ້ອຍ. ການປ່ຽນແປງທັງໝົດນີ້ ເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການເພີ່ມຂຶ້ນຂອງຮໍໂມນເຫຼົ່ານີ້." ສະແດງສະໄລ້ທິສີ່ໃຫ້ນັກຮຽນເບິ່ງ ທີ່ມີແຜນວາດພາຍໃນຂອງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງຢູ່ຮ່ວມກັນ. ອະທິບາຍໃຫ້ນັກຮຽນຝັງວ່າ ມີພຽງແຕ່ບາງສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງເທົ່ານັ້ນ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການສືບພັນ ແລະ ນັ້ນເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງລະບົບສືບພັນ. ໃຫ້ເວົ້າວ່າ, "ຢູ່ໃນແຜນວາດຜູ້ຊາຍ, ສ່ວນຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ໃນການສືບພັນ ໄດ້ແກ່ ອັນທະ, ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ, ທໍ່ປັດສະວະ, ແລະ ທໍ່ນຳສົ່ງອະສຸຈີ." ແລະ ໃຫ້ເວົ້າວ່າ, "ຢູ່ໃນແຜນວາດແມ່ຍິງ, ສ່ວນຕ່າງໆທີ່ຖືກນຳໃຊ້ໃນການສືບພັນ ໄດ້ແກ່ ມີດລູກ, ຮວຍໄຂ່, ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ ແລະ ຊ່ອງຄອດ."

(4 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ

4

ບອກນັກຮຽນວ່າ, "ໂດຍຜ່ານການຜະລິດ ເທສໂທສເຕີໂຣນ ແລະ ເອສໂຕຣເຈນ, ລະບົບການຈະເລີນພັນ ຈະສາມາດສືບພັນ ຫຼື ໃຫ້ກຳເນີດລູກໄດ້." ໃຫ້ເວົ້າວ່າ, "ເມື່ອຮອດໄວຈະເລີນພັນ, ໝາກອັນທະ, ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ຜະລິດຮໍໂມນເທສໂທສເຕີໂຣນເປັນສ່ວນໃຫຍ່ຈະເລີ່ມຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈີ. ເຊື້ອອະສຸຈີແມ່ນຈຸລັງຂະໜາດນ້ອຍ ທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການສືບພັນ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ການສືບພັນເກີດຂຶ້ນ, ເຊື້ອອະສຸຈີຈະອອກຈາກໝາກອັນທະ ແລ້ວໄປທີ່ ທໍ່ເກັບອະສຸຈີ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ພວກມັນເຕີບໃຫຍ່ເຕັມທີ່ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈະເດີນທາງຂຶ້ນຜ່ານທໍ່ຂະໜາດນ້ອຍສອງອັນທີ່ເອີ້ນວ່າ ທໍ່ນຳສົ່ງອະສຸຈີ. ຫຼັງຈາກທີ່ພວກມັນຜ່ານທໍ່ນຳສົ່ງອະສຸຈີແລ້ວ, ຈຸລັງເຊື້ອອະສຸຈີຈະປະສົມກັບນ້ຳອະສຸຈີ. ນ້ຳອະສຸຈີເປັນນ້ຳທີ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງ ແລະ ບຳລຸງເຊື້ອອະສຸຈີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກມັນສາມາດປະຕິສິນທິກັບໄຂ່ໄດ້. ຫຼັງຈາກເຊື້ອອະສຸຈີປະສົມກັບນ້ຳອະສຸຈີແລ້ວ, ພວກມັນຈະເດີນທາງຂຶ້ນຜ່ານທໍ່ປັດສະວະ ໃນອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ອອກຈາກປາຍຂອງອະໄວຍະວະເພດ ເຊິ່ງນີ້ເອີ້ນວ່າ ການຫຼັ່ງ."

ເວົ້າຕໍ່ໄປວ່າ, "ເມື່ອເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນພັນ, ຮວຍໄຂ່, ເຊິ່ງຜະລິດຮໍໂມນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເອີ້ນວ່າ ເອສໂຕຣເຈນ ຈະເລີ່ມປ່ອຍໄຂ່ ປະມານເດືອນລະຄັ້ງ. ຂະບວນການທີ່ຮວຍໄຂ່ປ່ອຍໄຂ່ອອກມາເຮົາເອີ້ນວ່າ ການຕົກໄຂ່. ເມື່ອການຕົກໄຂ່ເກີດຂຶ້ນ ໄຂ່ຈະເຂົ້າໄປສູ່ທໍ່ສົ່ງໄຂ່ (ເຕືອນນັກຮຽນວ່າ ເມື່ອເລີ່ມມີການຕົກໄຂ່ໃນແຕ່ລະເດືອນ, ມີດລູກຈະເລີ່ມກຽມຮັບໄຂ່ທີ່ປະຕິສິນທິແລ້ວ, ເພາະເມື່ອຄົນຖືພາ ມີດລູກຈະເປັນບ່ອນທີ່ຕົວອ່ອນ (ລູກ) ຈະມີຊີວິດຢູ່ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ຈົນເກີດອອກມາ). ສະນັ້ນ ໃນແຕ່ລະເດືອນ ເຍື່ອບຸໂພງມີດລູກ ຈະໜາຂຶ້ນຍ້ອນເລືອດ ແລະ ເນື້ອເຍື່ອ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການມີລູກຫຼືການສືບພັນສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ເມື່ອນ້ຳອະສຸຈີທີ່ມີຈຸລັງອະສຸຈີຫຼາຍຮ້ອຍລ້ານຕົວຫຼັງອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍແລະເຂົ້າສູ່ຊ່ອງຄອດໂດຍຜ່ານການຮ່ວມເພດ. ຖ້າບໍ່ມີໄຂ່ທີ່ປະຕິສິນທິແລ້ວລົງມາສູ່ມີດລູກ, ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ໃນແຕ່ລະເດືອນຈະເປັນເຊັ່ນນີ້, ມີດລູກຈະຫຼັ່ງເຍື່ອອອກມາທາງຊ່ອງຄອດ ແລະ ນີ້ເອີ້ນວ່າ ການມີປະຈຳເດືອນ."

ຈາກນັ້ນ, ບອກນັກຮຽນວ່າ ທ່ານຈະເປີດວິດີໂອທີ່ຈະອະທິບາຍວ່າ ການປະຕິສິນທິ ຫຼື ການຖືພາ ເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ ໃຫ້ພວກເຂົາເບິ່ງ. ໃຫ້ທ່ານເປີດວິດີໂອຂອງ AMAZE ກ່ຽວກັບ ການຖືພາ ແລະ ການສືບພັນ ທີ່ມີຄວາມຍາວ ສອງນາທີເຄິ່ງ.

https://bit.ly/_pregnancyandreproduction
(12 ນາທີ)



ໝາຍເຫດສໍາລັບຄູ: ເປັນໄປໄດ້ວ່ານັກຮຽນບາງຄົນອາດຈະຮູ້ສຶກອາຍ, ບໍ່ສະບາຍໃຈ, ຫຼື ແມ່ນແຕ່ຮູ້ສຶກລັງກຽດ ເມື່ອເວົ້າເຖິງການມີເພດສໍາພັນ. ຈຶ່ງອະທິບາຍໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ວ່າ ນີ້ແມ່ນພຶດຕິກຳຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ, ເນື່ອງຈາກພວກເຂົາຍັງໜຸ່ມຫຼາຍ ມັນຈຶ່ງເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ພວກເຂົາຈະຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ຫຼື ຮູ້ສຶກວ່າມັນໄຮ້ສາລະ ເມື່ອເວົ້າເຖິງເລື່ອງນີ້.

ຂັ້ນຕອນທີ 5

ບອກນັກຮຽນວ່າ ຕອນນີ້ພວກເຂົາກໍາລັງຈະໄດ້ເບິ່ງວ່າພວກເຂົາຈື່ຫຍັງໄດ້ແຕ່ກ່ຽວກັບການປະຕິສິນທິ ໂດຍການວາງຂັ້ນຕອນຕາມລຳດັບໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ຢູ່ເທິງແຜນວາດ. ແບ່ງນັກຮຽນອອກເປັນຄູ່ ຫຼື ສາມຄົນ. ຢາຍເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດ ການປະຕິສິນທິ ແລະ ບັດໜຶ່ງຊຸດ ຫຼື ແຜ່ນເຈ້ຍ ທີ່ມີຂັ້ນຕອນການປະຕິສິນທິ ໃຫ້ແຕ່ລະກຸ່ມ. ອະທິບາຍໃຫ້ນັກຮຽນຝັງວ່າໃນສ່ວນຂອງໂຕ "Y" ທີ່ມີເຄື່ອງໝາຍ "ຜູ້ຊາຍ," ພວກເຂົາຕ້ອງຈັດລຽງບັດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການສືບພັນຂອງເພດຊາຍຕາມລຳດັບທີ່ຖືກຕ້ອງ ເລີ່ມຈາກດ້ານເທິງສຸດ (ຂັ້ນຕອນທຳອິດແມ່ນໄດ້ວາງໄວ້ໃຫ້ຢູ່ແລ້ວເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຂົາ). ໃນສ່ວນຂອງໂຕ "Y" ທີ່ມີເຄື່ອງໝາຍ "ເພດຍິງ", ພວກເຂົາຕ້ອງຈັດລຽງບັດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການສືບພັນຂອງເພດຍິງຕາມລຳດັບທີ່ຖືກຕ້ອງຕໍ່ຈາກຂັ້ນຕອນທຳອິດ. ໃນຂະນະທີ່ນັກຮຽນເຮັດແຜນວາດຂອງຕົນ, ໃຫ້ທ່ານຢ່າງເລາະເບິ່ງເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ບອກໃບເພື່ອຊ່ວຍພວກເຂົາໃນການເຮັດບົດຝຶກຫັດ. (ທາງເລືອກ: ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະປະເມີນນັກຮຽນ, ກິດຈະກຳນີ້ສາມາດເຮັດເປັນລາຍບຸກຄົນ ເພື່ອໃຫ້ຄູສາມາດປະເມີນນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນໄດ້. ອີກທາງເລືອກໜຶ່ງ ແມ່ນເຮັດກິດຈະກຳນີ້ເປັນກຸ່ມໃຫຍ່ລວມກັນໝົດຫ້ອງຮຽນ. ໃນກໍລະນີນີ້, ຄູສາມາດສ້າງແຜນວາດຂະໜາດໃຫຍ່ຢູ່ເທິງພື້ນດ້ວຍສໍຂາວ ແລະ ເຮັດປ້າຍຂະໜາດໃຫຍ່ ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນໝົດຫ້ອງສ້າງແຜນວາດການປະຕິສິນທິຂະໜາດຍັກໄດ້).

(10 ນາທີ)

ຂັ້ນຕອນທີ 6

ການທົບທວນຄືນແຜນວາດ, ແກ້ໄຂຂໍ້ຜິດພາດ ແລະ ກວດສອບຂໍ້ມູນຄືນ. ເມື່ອເວລາຍັງເຫຼືອ ໃຫ້ຖາມນັກຮຽນວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄຳຖາມຫຍັງບໍ່ ໂດຍໃຫ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ເພື່ອຕອບຄຳຖາມຂອງພວກເຂົາ. ກ່າວປິດທ້າຍໂດຍສະຫຼຸບວ່າ ໃນຊ່ວງໄວຈະເລີນຝັນ, ຮ່າງກາຍຈະກຽມຕົວໃຫ້ພ້ອມສໍາລັບການສືບພັນ ໂດຍການປ່ອຍຮໍໂມນເທສໂທສເຕີໂຮນ ແລະ ເອສໂຕຣເຈນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ການປະຕິສິນທິ ຫຼື ການສືບພັນເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຊື້ອອະສຸຈິປະຕິສິນທິກັບໄຂ່ ແລະ ຝັງຕົວຢູ່ໃນມິດລູກ. ບອກນັກຮຽນວ່າບໍ່ເປັນຫຍັງຖ້າພວກເຂົາ



ຍັງມີຄຳຖາມເພີ່ມເຕີມ, ພວກເຂົາສາມາດຖາມຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເຊື່ອຖືໄດ້ ຫຼື ມາຫາທ່ານ ຫຼື ພະຍາບານໃນໂຮງຮຽນ ເພື່ອຂໍຂໍ້ມູນໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ. ທ້າຍສຸດນີ້, ໃຫ້ແຈກຢາຍສຳນືກຂອງເອກະສານ: ກາຍຍະວິພາກທາງດ້ານເພດ ແລະ ລະບົບສືບພັນ, ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ວ່າພວກເຂົາສາມາດເບິ່ງຄືນໃນເອກະສານ ເພື່ອຈື່ຈຳສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຫນ້າທີ່ຂອງພວກມັນໄດ້.

(6 ນາທີ)

ສະຫຼຸບຈຸດທີ່ສຳຄັນ

- ໃນຊ່ວງໄວຈະເລີນພັນ, ຮ່າງກາຍຈະປ່ອຍຮໍໂມນທີ່ຊື່ວ່າ ເທສໂທສເຕີໂຣນ ແລະ ເອສໂຕຣເຈນ, ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍກຽມພ້ອມທີ່ຈະສາມາດສືບພັນໄດ້.
- ເມື່ອເດັກຊາຍເລີ່ມເປັນບ່າວ, ໝາກອັນທະຂອງພວກເຂົາ, ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ຜະລິດຮໍໂມນ ເທສໂທສເຕີໂຣນ ເປັນສ່ວນໃຫຍ່ຈະເລີ່ມຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິ. ເມື່ອເດັກຍິງເລີ່ມເປັນຜູ້ສາວ, ຮວຍໄຂ່ຂອງພວກເຂົາ, ເຊິ່ງຜະລິດຮໍໂມນ ເອສໂຕຣເຈນ ເປັນສ່ວນໃຫຍ່ຈະເລີ່ມປ່ອຍໄຂ່.
- ການປະຕິສິນທິ ຫຼື ການສືບພັນ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເກີດຂຶ້ນເມື່ອເຊື້ອອະສຸຈິ ທຳການປະຕິສິນທິກັບໄຂ່ ແລະ ຝັງຕົວຢູ່ໃນມືດລູກ.

ທາງເລືອກສຳລັບການປະເມີນຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້ບົນພື້ນຖານການສະຫຼຸບບົດຮຽນ

ກິດຈະກຳໃນຂັ້ນຕອນທີ 5 ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປະເມີນຈຸດປະສົງການຮຽນຮູ້ຂອງບົດຮຽນໄດ້.

ຄຳແນະນຳໃນການປັບປ່ຽນສຳລັບການຮຽນການສອນທາງໄກ

ໃນກໍລະນີທີ່ເປັນການຮຽນທາງໄກ, ຈຶ່ງນຳໃຊ້ລະບົບດິຈິຕອນເຊັ່ນ Google Classroom ຫຼື Zoom ແລະ ອາດເຮັດກິດຈະກຳ ໂດຍການນຳໃຊ້ບັດຄຳ ແບບລວມໝູ່ໃນຫ້ອງຮຽນ ຫຼື ເປັນກິດຈະກຳລາຍບຸກຄົນໂດຍມີເຈ້ຍບົດຝຶກຫັດ ແລະ ຄຳຕອບທີ່ເປັນໄປໄດ້ ຢາຍໃຫ້ກັບນັກຮຽນກ່ອນລ່ວງໜ້າ. ຫຼື ບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ອາດສາຍບົດນຳສະເໜີພາວະວິຊາຮຽນ ແລະ ຄຳຕອບໃສ່ຈຳ ຮ່ວມກັບນັກຮຽນໝົດທຸກຄົນ.

ວຽກບ້ານ (ຖ້າມີ)

ບໍ່ມີ



ເອກະສານສໍາລັບຄູ: ຄົງຄໍາສັບ ແລະ ຄໍາຕອບ ກ່ຽວກັບ ກາຍຍະວິພາກທາງດ້ານເພດ ແລະ ລະບົບສືບພັນ

ຄົງຄໍາສັບຂອງກາຍຍະວິພາກຂອງເພດຊາຍ

ກະເພາະປັດສະວະ
ທໍ່ປັດສະວະ
ອະໄວຍະວະເພດຊາຍ
ທໍ່ສິ່ງອະສຸຈິ
ຖົງນໍ້າເຊື້ອ
ຖົງອັນທະ
ຕ່ອມລູກໝາກ
ໝາກອັນທະ
ທໍ່ເກັບອະສຸຈິ
ຮູທະວານ

ຄົງຄໍາສັບຂອງກາຍຍະວິພາກຂອງເພດຍິງ

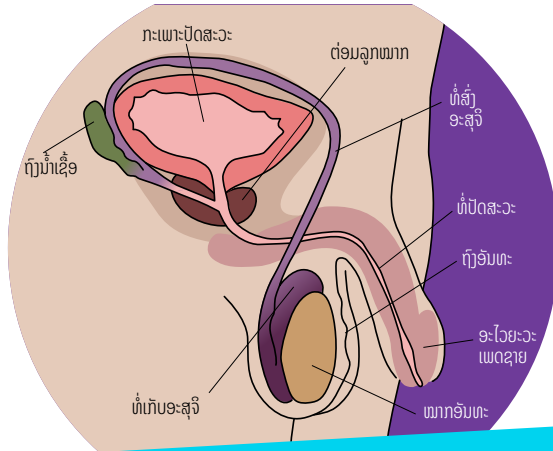
ມິດລູກ
ຮວຍໄຂ່
ທໍ່ສິ່ງໄຂ່
ຊ່ອງຄອດ
ປາກມິດລູກ

ກາຍຍະວິພາກດ້ານນອກຂອງເພດຍິງ

ຄລິຕໍຣິດ
ທໍ່ປັດສະວະ
ຊ່ອງຄອດ
ແຄມຊ່ອງຄອດ
ແຄມນ້ອຍ
ແຄມໃຫຍ່
ຮູທະວານ

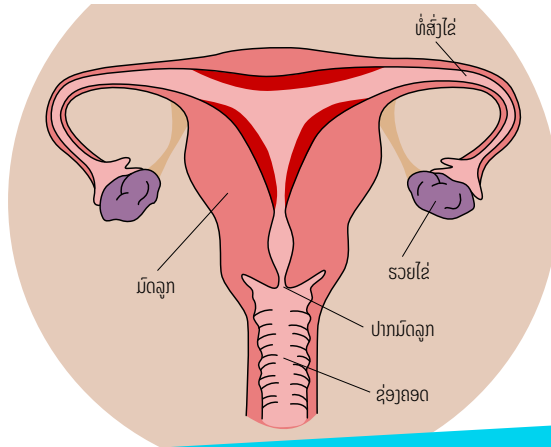


ກາຍະພາບ
ຂອງເພດຊາຍ



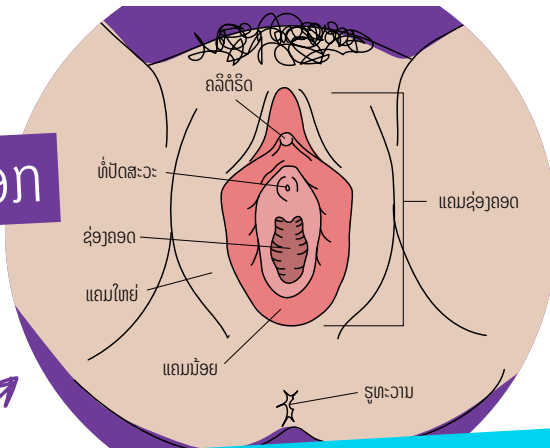
amaze

ກາຍະພາບ
ຂອງເພດຍິງ



amaze

ກາຍະພາບດ້ານນອກ
ຂອງເພດຍິງ



amaze



ເອກະສານ: ກາຍຍະວິພາກທາງດ້ານເພດ ແລະ ລະບົບສືບພັນ

| ອະໄວຍະວະຂອງເພດຊາຍ | ແມ່ນຫຍັງ / ມັນເຮັດໜ້າທີ່ຫຍັງ |
|--|--|
| <p>ອະໄວຍະວະເພດຊາດ (ປະກອບດ້ວຍອົງຄະຊາດ, ສ່ວນຫົວອົງຄະຊາດ ແລະ ໜັງຫຸ້ມປາຍ)</p> | <p>ຊ່ວຍໃຫ້ນ້ຳປັດສະວະ ແລະ ນ້ຳອະສຸຈິຜ່ານໄດ້. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ (ມີປາຍປະສາດຫຼາຍ). ອະໄວຍະວະເພດສະເລ່ຍວັດແທກໄດ້ 3–4 ນິ້ວ ເມື່ອມັນບໍ່ຕັ້ງຊີ້ (ບໍ່ແຂງຕົວ) ແລະ 5–7 ນິ້ວເມື່ອຕັ້ງຊີ້ (ແຂງຕົວ).</p> |
| <p>ໜັງຫຸ້ມປາຍ</p> | <p>ປົກປ້ອງສ່ວນຫົວຂອງອະໄວຍະວະເພດ. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. ຜູ້ຊາຍທີ່ໄດ້ຕັດໜັງຫຸ້ມປາຍອະໄວຍະວະເພດແລ້ວຈະບໍ່ມີໜັງຫຸ້ມປາຍ. ແຕ່ຍັງເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ.</p> |
| <p>ຖົງອັນທະ</p> | <p>ຖົງກ້າມເນື້ອ ຈະຫົດສັ້ນເຂົ້າເມື່ອອາກາດເຢັນ, ແລະ ຈະຍາວຂຶ້ນເມື່ອອຸ່ນ. ມີໜ້າທີ່ຫຸ້ມຫໍ່ອັນທະ, ຄວບຄຸມອຸ່ນຫະພູມ. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ.</p> |
| <p>ໝາກອັນທະ</p> | <p>ຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ຮໍໂມນເພດ (ແອນໂດຣເຈນ ແລະ ເທສໂທສເຕີໂຣນ). ແຕ່ລະໜ່ວຍ ສ້າງຂຶ້ນຈາກທີ່ຂີດແໜ້ນຍາວ 500-1.200 ຜຸດ.</p> |
| <p>ອະສຸຈິ</p> | <p>ຈຸລັງຈາກມະນຸດທີ່ເອີ້ນວ່າເຊື້ອອະສຸຈິ. ເຊື້ອອະສຸຈິມີເສັ້ນຂອງຍິນ (ເອີ້ນວ່າ ໂຄຣໂມໂຊມ) ຫຼື ຄຳສັ່ງດີເອີ້ນເອ ໃນກໍລະນີທີ່ອະສຸຈິພົບກັບ ຈຸລັງໄຂ່ ແລະ ທຳການປະຕິສິນທິ.</p> |
| <p>ທີ່ສົ່ງອະສຸຈິ</p> | <p>ຈັດເກັບອະສຸຈິ ແລະ ໃຫ້ອະສຸຈິຜ່ານໄດ້. ນຳສົ່ງອະສຸຈິຈາກໝາກອັນທະ. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ.</p> |



| ອະໄວຍະວະຂອງເພດຊາຍ | ແມ່ນຫຍັງ / ມັນເຮັດໜ້າທີ່ຫຍັງ |
|----------------------|---|
| ຖົງນໍ້າເຊື້ອ | ໃຫ້ທາດຝຣຸກໂຕສ (ນໍ້າຕານ) ແກ່ນໍ້າອະສຸຈິ ເພື່ອຫຼໍ່ລ້ຽງເຊື້ອອະສຸຈິ. |
| ຕ່ອມລູກໝາກ | ຜະລິດຂອງແຫຼວສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ປະກອບເປັນນໍ້າອະສຸຈິ. |
| ທໍ່ເກັບອະສຸຈິ | ຊ່ວຍໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິຈະເລີນເຕີບໂຕເຕັມທີ່. |
| ກະເພາະປັດສະວະ | ຊ່ວຍກັກເກັບປັດສະວະ. ບໍ່ແມ່ນອົງປະກອບຂອງລະບົບສືບພັນ. |
| ຮູທະວານ | ຊ່ວຍການເຄື່ອນໄຫວຂອງລໍາໄສ້(ອາຈີມ). ບໍ່ແມ່ນອົງປະກອບຂອງລະບົບສືບພັນ. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ. |

| ອະໄວຍະວະຂອງເພດຍິງ | ແມ່ນຫຍັງ / ມັນເຮັດໜ້າທີ່ຫຍັງ |
|---|---|
| ມິດລູກ (ປະກອບດ້ວຍຜະໜັງກ້າມເນື້ອ, ເຍື່ອບຸໂພງມິດລູກ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ເອັນໂຕເມທຣຽມ ແລະ ປາກມິດລູກ) | ເປັນບ້ານ ແລະ ປົກປ້ອງເດັກນ້ອຍໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ. |
| ປາກມິດລູກ | ເປັນສ່ວນລຸ່ມຂອງມິດລູກ. ຜະລິດຂອງແຫຼວເພື່ອໃຫ້ອະສຸຈິເດີນທາງໄປໄດ້. ຜະລິດເມື່ອກເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອພະຍາດໃນລະຫວ່າງການຖືພາ. |



| ອະໄວຍະວະຂອງເພດຍິງ | ແມ່ນຫຍັງ / ມັນເຮັດໜ້າທີ່ຫຍັງ |
|---|---|
| <p>ຊ່ອງຄອດ</p> | <p>ເປັນທາງໃຫ້ອະສຸຈິຜ່ານໄປໄດ້. ຜະລິດຂອງແຫຼວໃນແຕ່ລະມື້ເພື່ອທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມັນມີນ້ຳໜຶ່ງລື້ນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ອະສຸຈິຜ່ານໄດ້. ຊ່ວຍໃຫ້ເຍື່ອບຸໂຟງມີດລູກທີ່ຫຼັງອອກມາຜ່ານໄດ້ໃນຊ່ວງເປັນປະຈຳເດືອນ. ຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍອອກມາໄດ້. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ.</p> |
| <p>ຮວຍໄຂ່</p> | <p>ເປັນບ່ອນເກັບໄຂ່. ຊ່ວຍໃຫ້ໄຂ່ສຸກ. ຜະລິດຮໍໂມນເພດ (ເອສໂຕຣເຈນ, ໂປຣເຈສເຕີໂຣນ ແລະ ແອນໂດຣເຈນ).</p> |
| <p>ທ່າສິ່ງໄຂ່</p> | <p>ເປັນທາງໃຫ້ໄຂ່ຜ່ານເຂົ້າສູ່ມີດລູກ. ເປັນທາງໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິຜ່ານອອກຈາກມີດລູກ.</p> |
| <p>ແຄມຊ່ອງຄອດ (ປະກອບດ້ວຍແຄມໃຫຍ່, ແຄມນ້ອຍ ແລະ ຄລິຕໍຣິດ)</p> | <p>ປ້ອງກັນການເປີດຂອງທ່າປັດສະວະ ແລະ ຊ່ອງຄອດ. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ.</p> |
| <p>ຄລິຕໍຣິດ</p> | <p>ໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກ (ມີປາຍປະສາດຈຳນວນຫຼາຍ)</p> |
| <p>ຮູທະວານ</p> | <p>ຊ່ວຍການເຄື່ອນໄຫວຂອງລຳໄສ້(ອາຈີມ). ບໍ່ແມ່ນອົງປະກອບຂອງລະບົບສືບພັນ. ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກ.</p> |



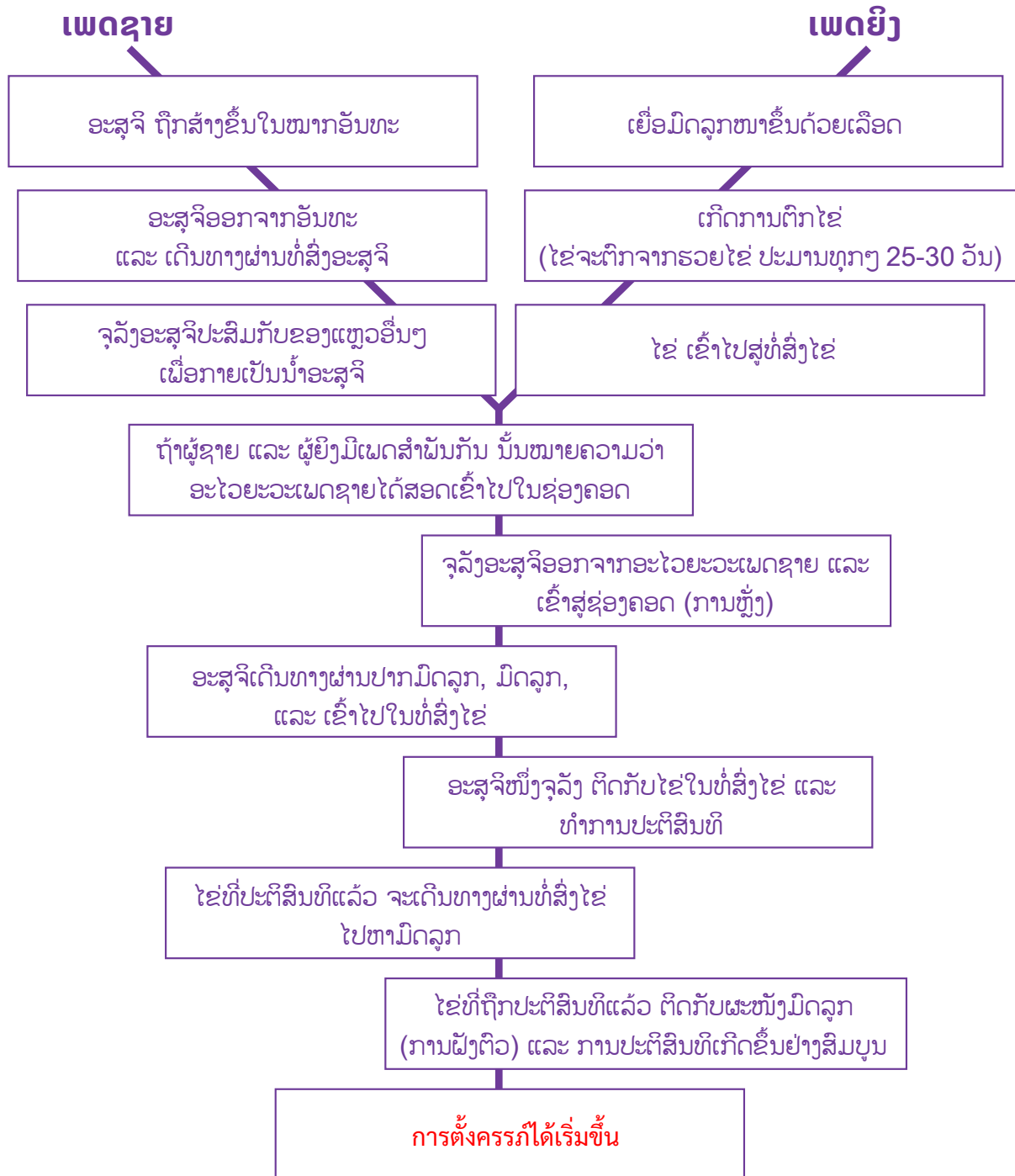
| | |
|--|--|
| ອະສຸຈິອອກຈາກອັນທະ ແລະ ເດີນທາງຜ່ານທ່າສິ່ງອະສຸຈິ | ອະສຸຈິເດີນທາງຜ່ານປາກມິດລູກ, ມິດລູກ, ແລະ ເຂົ້າໄປໃນທ່າສິ່ງໄຂ່ |
| ຈຸລັງອະສຸຈິປະສົມກັບຂອງແຫຼວອື່ນໆ ເພື່ອກາຍເປັນນ້ຳອະສຸຈິ | ຈຸລັງອະສຸຈິອອກຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ແລະ ເຂົ້າສູ່ຊ່ອງຄອດ (ການຫຼັງ) |
| การตั้งครรภได้เริ่มขึ้น | ເກີດການຕົກໄຂ່ (ໄຂ່ຈະຕົກຈາກຮວຍໄຂ່ ປະມານທຸກໆ 25-30 ວັນ) |
| ໄຂ່ທີ່ຖືກປະຕິສິນທິແລ້ວ ຕິດກັບຜະໜັງມິດລູກ (ການຝັງຕົວ) ແລະ ການປະຕິສິນທິເກີດຂຶ້ນຢ່າງສົມບູນ | ໄຂ່ທີ່ປະຕິສິນທິແລ້ວ ຈະເດີນທາງຜ່ານທ່າສິ່ງໄຂ່ ໄປຫາມິດລູກ |
| ເຍື່ອບຸມິດລູກໜາຂຶ້ນດ້ວຍເລືອດ | ຖ້າຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງມີເພດສຳພັນກັນ ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າ ອະໄວຍະວະເພດຊາຍໄດ້ສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ |
| ອະສຸຈິ ຖືກສ້າງຂຶ້ນໃນໜາກອັນທະ | ໄຂ່ ເຂົ້າໄປສູ່ທ່າສິ່ງໄຂ່ |
| ອະສຸຈິໜຶ່ງຈຸລັງ ຕິດກັບໄຂ່ໃນທ່າສິ່ງໄຂ່ ແລະ ທຳການປະຕິສິນທິ | |

ເພດຊາຍ

ເພດຍິງ



ເອກະສານຂອງຄູ: ຄຳຕອບຫຼັກກ່ຽວກັບການສືບພັນຂອງມະນຸດ



ດັດແປງມາຈາກ: ການສະໜັບສະໜູນສຳລັບຊາວໜຸ່ມ, ໄວຈະເລີນພັນ ແລະ ການສືບພັນ. ສິດທິ, ຄວາມເຄົາລົບ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ: ຫຼັກສູດຊັ້ນອະນຸບານ ເຖິງ ມັດທະຍົມສຶກສາປີທີ 7 ແລະ ຜູ້ສະໜັບສະໜູນຊາວໜຸ່ມ, ອຸຍແນສໂກ, ແລະ ອົງການສະຫະປະຊາຊາດກອງທຶນສຳລັບປະຊາກອນ. ກາຍຍະວິຊາກທາງດ້ານເພດ ແລະ ລະບົບສືບພັນ ພາກທີ I ແລະ II. ແຜນການສອນລະດັບພາກພື້ນ: ຊຸດແຜນການສອນ ສຳລັບ ເພດສຶກສາແບບຮອບດ້ານໃນອາຟຣິກາຕາເວັນອອກ ແລະ ອາຟຣິກາໃຕ້.



ເອກະສານສໍາລັບຄູ: ຄໍາຖາມທີ່ຖືກຖາມເປັນປະຈໍາກ່ຽວກັບການສືບພັນ

ລຸ່ມນີ້ແມ່ນບາງຄໍາຖາມທີ່ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງ ຫຼື ຫຼັງຈາກບົດຮຽນ ພ້ອມດ້ວຍຄໍາຕອບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃນການຕອບຄໍາຖາມນັກຮຽນ.

ເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ພົບກັນໄດ້ແນວໃດ?

ວິທີທີ່ພົບເລື້ອຍທີ່ສຸດທີ່ເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ຈະພົບກັນແມ່ນໃນລະຫວ່າງການຮ່ວມເພດທາງຊ່ອງຄອດ ເມື່ອອະໄວຍະວະເພດຊາຍໄດ້ຖືກສອດເຂົ້າໄປໃນຊ່ອງຄອດ. ນໍ້າອະສຸຈິ, ເຊິ່ງເປັນນໍ້າທີ່ນໍາເຊື້ອອະສຸຈິ, ທີ່ຫຼັງອອກມາ, ແລະ ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດລອຍຂຶ້ນຜ່ານປາກມິດລູກ ແລະ ມິດລູກ ແລະ ເດີນທາງໄປຍັງທີ່ສິ່ງໄຂ່ ບ່ອນທີ່ພວກມັນອາດຈະພົບໄຂ່. ຕອນນີ້ ຖ້າໄຂ່ ແລະ ເຊື້ອອະສຸຈິປະສົມກັນ, ເຊື້ອອະສຸຈິຈະປະຕິສິນທິກັບໄຂ່ ແລະ ເດີນທາງລົງໄປຫາມິດລູກ, ບ່ອນທີ່ມັນ ຈະຝັງຕົວເຂົ້າໄປໃນຜະໜັງມິດລູກ ແລະ ຂະບວນການຂອງການຖືພາກໍ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ.

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິໂຕອື່ນບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປໃນໄຂ່ໄດ້ເມື່ອມັນໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິກັບເຊື້ອອະສຸຈິແລ້ວ?

ເມື່ອເຊື້ອອະສຸຈິເຈາະເຂົ້າໄປໃນໄຂ່, ພື້ນຜິວຂອງໄຂ່ຈະປ່ຽນໄປ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຊື້ອອະສຸຈິໂຕອື່ນສາມາດເຂົ້າໄປໃນໄຂ່ໄດ້.

ເກີດຫຍັງຂຶ້ນພາຍຫຼັງການປະຕິສົນທິ?

ໃນທີ່ສິ່ງໄຂ່, ໄຂ່ທີ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສົນທິແລ້ວ, ຫຼື ມີການລວມໂຕກັນຂອງຈຸລັງເພດສອງຈຸລັງ, ເລີ່ມແບ່ງຕົວ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ເມື່ອມັນເຄື່ອນໄປຫາມິດລູກ. ການເດີນທາງນີ້ໃຊ້ເວລາປະມານຫ້າມື້. ຫຼັງຈາກທີ່ມັນແບ່ງອອກຫນຶ່ງຄັ້ງ, ມັນຖືກເອີ້ນວ່າຕົວອ່ອນ. ພາຍໃນສອງມື້ຫຼັງຈາກໄປຮອດມິດລູກ, ຕົວອ່ອນຈະຕິດ ຫຼື ຝັງຕົວຂອງມັນເອງຢູ່ທີ່ຜະໜັງມິດລູກ. ການຝັງຕົວເປັນຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຂອງການຖືພາ.

ເຊື້ອອະສຸຈິສ້າງຂຶ້ນມາຈາກຫຍັງ?

ເລີ່ມຕົ້ນໃນລະຫວ່າງຊ່ວງໄວຈະເລີນຜັນ, ເຊື້ອອະສຸຈິພັດທະນາຢູ່ໃນອັນທະແລະຍ້າຍເຂົ້າໄປທີ່ເກັບອະສຸຈິ, ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ເຮັດໃຫ້ການພັດທະນາສົມບູນ. ຈາກນັ້ນ ເຊື້ອອະສຸຈິຈະເຄື່ອນທີ່ໄປຍັງທີ່ສິ່ງອະສຸຈິ, ຖືງນໍ້າເຊື້ອ ແລະ ຕ່ອມລູກໝາກ ສ້າງຂອງແຫຼວສີຂາວທີ່ເອີ້ນວ່າ ນໍ້າເຊື້ອອະສຸຈິ, ເຊິ່ງປະສົມກັບເຊື້ອອະສຸຈິເພື່ອສ້າງນໍ້າອະສຸຈິ.

ຜູ້ຊາຍຄົນໜຶ່ງຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິໄດ້ຈັກຕົວ?

ຜູ້ຊາຍຜະລິດເຊື້ອອະສຸຈິເປັນຫຼາຍລ້ານຕົວໃນແຕ່ລະມື້.

ຜູ້ຍິງມີໄຂ່ຈັກໜ່ວຍ?

ຕອນເກີດໃໝ່, ມີໄຂ່ປະມານ 1 ລ້ານໜ່ວຍ ແລະ ເມື່ອເຂົ້າສູ່ຊ່ວງເປັນສາວ ແມ່ນຍັງເຫຼືອພຽງແຕ່ປະມານ 300,000 ໜ່ວຍເທົ່ານັ້ນ. ໃນຈໍານວນເຫຼົ່ານີ້, ມີໄຂ່ 300 ຫາ 400 ໜ່ວຍ ຈະຜ່ານການຕົກໄຂ່ໃນໄລຍະການຈະເລີນຜັນຂອງແມ່ຍິງ. ການຈະເລີນຜັນອາດຫຼຸດລົງເມື່ອແມ່ຍິງອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ ເນື່ອງຈາກຈໍານວນ ແລະ ຄຸນນະພາບຂອງໄຂ່ທີ່ເຫຼືອຢູ່ຫຼຸດລົງ.



ການແຂງຕົວຂອງອະໄວຍະວະເພດແມ່ນຫຍັງ?

ການແຂງຕົວ ແມ່ນການທີ່ຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນທາງເພດ ແລະ ອະໄວຍະວະເພດເຕັມໄປດ້ວຍເລືອດ ພ້ອມທັງໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ແຂງຂຶ້ນ ເຊິ່ງນີ້ເຮັດໃຫ້ສາມາດມີເພດສໍາຜັນໄດ້.

ການແຂງຕົວທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງ ແມ່ນເປັນຍ້ອນຫຍັງ?

ການແຂງຕົວທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງ ແມ່ນ ການແຂງຕົວ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິທີ່ເດັກຊາຍໄວລຸ້ນຈະເກີດການແຂງຕົວຢ່າງກະທັນຫັນ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະບໍ່ໄດ້ມີການສໍາຜັດອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ພວກເຂົາກໍບໍ່ໄດ້ຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນທາງເພດກໍຕາມ. ເດັກຊາຍໄວລຸ້ນ ສາມາດມີການແຂງຕົວໄດ້ເຖິງ 20 ຄັ້ງ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນຕໍ່ມື້ເນື່ອງຈາກລະດັບຮໍໂມນເທສໂທສເຕີໂຣນມີສູງ ຫຼື ປ່ຽນແປງໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ. ການແຂງຕົວທີ່ເກີດຂຶ້ນເອງ ຈະຫາຍໄປເອງຫາກບໍ່ໄດ້ມີການສໍາຜັດ.

ການຫຼັ່ງແມ່ນຫຍັງ?

ການຫຼັ່ງ ແມ່ນການທີ່ນໍ້າອະສຸຈິຫຼັ່ງອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດຊາຍ ຫຼັງຈາກມີການກະຕຸ້ນທາງເພດ. ນອກຈາກນີ້ ການຫຼັ່ງຍັງສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ຫຼັງຈາກການຝັນປຽກ.

ການຝັນປຽກແມ່ນຫຍັງ?

ເມື່ອເດັກຊາຍເຂົ້າສູ່ໄວຈະເລີນຜັນ, ບາງຄັ້ງພວກເຂົາຈະຖືກກະຕຸ້ນທາງເພດໃນຂະນະຫຼັບ ແລະ ຫຼັງນໍ້າອະສຸຈິອອກມາ. ມັນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິຖ້າເຈົ້າຝັນປຽກ ແລະ ກໍ່ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິເຊັ່ນກັນຖ້າເຈົ້າບໍ່ຝັນປຽກ.

ຜູ້ຍິງມີການຝັນປຽກ ຫຼື ການແຂງຕົວຂອງອະໄວຍະວະເພດບໍ່?

ເດັກຍິງ ສາມາດຝັນປຽກ ແລະ ແຂງຕົວໄດ້. ໃນລະຫວ່າງການນອນຫຼັບ, ເດັກຍິງອາດຮູ້ສຶກປຽກ, ຫຼື ຝັນປຽກໄດ້ ຖ້າຊ່ອງຄອດມີນໍ້າມື້ນໆອອກມາ ຫຼື ປຽກ, ແຕ່ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວຈະບໍ່ຫຼັ່ງອອກມາ. ເມື່ອເດັກຍິງ ຫຼື ຜູ້ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກຕື່ນເຕັ້ນທາງເພດ ຄລີຕໍຣິດຈະເຕັມໄປດ້ວຍເລືອດ ແລະ ແຂງຕົວ. ເນື່ອງຈາກຄລີຕໍຣິດມີຂະໜາດຂ້ອນຂ້າງນ້ອຍ, ການແຂງຕົວຂອງຄລີຕໍຣິດຈຶ່ງສັງເກດໄດ້ບໍ່ງ່າຍ.

ເຊື້ອອະສຸຈິທີ່ຖືກປ່ອຍອອກມາໃນລະຫວ່າງການຫຼັ່ງມີຈັກຕົວ?

ປະມານ 40-150 ລ້ານຕົວ.

ມີເຊື້ອອະສຸຈິຈັກຕົວທີ່ປົກກະຕິຈະເຂົ້າໃກ້ໄຂ່ໄດ້?

ມີພຽງແຕ່ສອງສາມຮ້ອຍຕົວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເຂົ້າໃກ້ໄຂ່ໄດ້ ເນື່ອງຈາກໃນຮ່າງກາຍແມ່ຍິງມີອຸປະສັກທາງທໍາມະຊາດຫຼາຍ.

ມີເຊື້ອອະສຸຈິຈັກຕົວທີ່ປະຕິສົນທິກັບໄຂ່ໄດ້?

ມີພຽງແຕ່ ໜຶ່ງຕົວ.

ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍແມ່ຍິງໄດ້ດົນປານໃດ?

ເຊື້ອອະສຸຈິສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້ປະມານ 5 ວັນ.



ໄຂ່ຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນປານໃດ ພາຍຫຼັງທີ່ອອກມາຈາກຮວຍໄຂ່? ໜ້ອຍກວ່າ 24 ຊົ່ວໂມງ.

ເຊື້ອອະສຸຈິຕົວໃຫຍ່ຊໍ່າໃດ?

ອະສຸຈິແຕ່ລະຕົວມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍ: ມີຄວາມຍາວພຽງແຕ່ 0.05 ມິນລິແມັດ.

ໄຂ່ໜ່ວຍໃຫຍ່ເທົ່າໃດ?

ບໍ່ໃຫຍ່ຫຼາຍ ແຕ່ໄຂ່ກໍ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າຈຸລັງອື່ນໆໃນຮ່າງກາຍມະນຸດ, ໂດຍມີເສັ້ນຜ່າໃຈກາງປະມານ 100 ໄມຄຣອນ (ຫຼື ໜຶ່ງສ່ວນລ້ານຂອງແມັດ), ປະມານເທົ່າໆກັບເສັ້ນຜົມ, ເຊິ່ງມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າອະສຸຈິປະມານ 20 ເທື່ອ.

ການຜະສົມທຽມແມ່ນຫຍັງ?

ນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ເຊື້ອອະສຸຈິຖືກສົດຜ່ານທໍ່ບາງໆ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ສາຍສວນ (catheter) ເຂົ້າໄປໃນປາກມົດລູກ, ມົດລູກ, ຫຼື ທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ໂດຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ. ເຊື້ອອະສຸຈິຕ້ອງເດີນທາງໄປທີ່ທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ແລະ ປະສົມເຂົ້າກັບໄຂ່. ໄຂ່ທີ່ປະຕິສິນທິ ຈະເດີນທາງ ລົງມາຈາກທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ຕົກໄປສູ່ມົດລູກ ແລະ ຝັງຕົວໃນຜະໜັງມົດລູກ, ຈາກນັ້ນຂະບວນການຂອງການຖືພາກໍ່ເລີ່ມຕົ້ນຂຶ້ນ.

ການປະຕິສິນທິນອກຮ່າງກາຍແມ່ນຫຍັງ?

ເມື່ອທ່ານໝໍ ນຳເຊື້ອອະສຸຈິ ແລະ ໄຂ່ມາປະສົມກັນຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງ ເຊິ່ງຢູ່ພາຍນອກຮ່າງກາຍຢ່າງສິ້ນເຊີງ ແລ້ວຈຶ່ງນຳເອົາໄຂ່ ທີ່ໄດ້ຮັບການປະຕິສິນທິແລ້ວ ເຂົ້າໄປໃນມົດລູກ.

ການຖືພາສາມາດເກີດຂຶ້ນຢູ່ນອກມົດລູກໄດ້ບໍ່?

ໄດ້, ແຕ່ຫາຍາກ. ໃນບາງກໍລະນີ, ໄຂ່ສາມາດຝັງຕົວຢູ່ທໍ່ສິ່ງໄຂ່ ຫຼື ອະໄວຍະວະອື່ນໆແທນມົດລູກໄດ້. ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນ, ການຖືພາ ຈະຖືກເອີ້ນວ່າແມ່ນການຖືພານອກມົດລູກ ຫຼື ການຖືພາທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ນອກມົດລູກ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງຈາກແພດ ໝໍເປັນຝິເສດ.

ມີຊ່ວງອາຍຸທີ່ເໝາະສົມໃນການຖືພາບໍ່?

ບໍ່ມີຊ່ວງອາຍຸທີ່ເໝາະສົມໃນການຖືພາເພາະວ່າການຖືພາແມ່ນການຕັດສິນໃຈສ່ວນບຸກຄົນ ແຕ່ອາຍຸຈະສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄຸນນະພາບ ຂອງໄຂ່ຂອງແມ່ຍິງ ແລະ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພາວະແຊກຊ້ອນຈາກການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ. ອາຍຸຍັງມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄຸນນະພາບຂອງ ເຊື້ອອະສຸຈິ.

ແມ່ຍິງໃນຊ່ວງອາຍຸ 20 ປີ ແມ່ນເປັນຊ່ວງທີ່ອຸດົມສົມບູນທີ່ສຸດ ແລະ ມີໂອກາດໃນການຖືພາໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ທັງນີ້ກໍ່ເນື່ອງຈາກວ່າ ມີໄຂ່ທີ່ມີຄຸນນະພາບດີເປັນຈຳນວນຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກແມ່ນຕໍ່າສຸດ. ແຕ່ໃນຂະນະ ດຽວກັນ, ການເກີດລູກໃນເວລາທີ່ອາຍຸນ້ອຍເກີນໄປ ສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດ ຫຼື ພາວະແຊກຊ້ອນຈາກການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກ. ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເສຍຊີວິດແມ່ນສູງທີ່ສຸດ ສຳລັບເດັກຍິງໄວລຸ້ນທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 15 ປີ ແລະ ພາວະແຊກຊ້ອນ ຈາກການຖືພາ ແລະ ການເກີດລູກຈະສູງກວ່າໃນກຸ່ມໄວລຸ້ນອາຍຸ 10-19 ປີ ເມື່ອທຽບກັບແມ່ຍິງອາຍຸ 20-24 ປີ.

ຜູ້ຊາຍທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 40 ປີ ມີໂອກາດທີ່ຈະມີລູກໄດ້ດີກວ່າຜູ້ທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 40 ປີ. ຄຸນນະພາບຂອງເຊື້ອອະສຸຈິທີ່ຜູ້ຊາຍ ຜະລິດຈະຫຼຸດລົງເມື່ອອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ.



ເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະຮັກສາໄຂ່ໄວ້ໃຊ້ໃນອະນາຄົດ?

ການແຊ່ແຂງໄຂ່ແມ່ນທາງເລືອກໜຶ່ງ ສໍາລັບແມ່ຍິງທີ່ຍັງບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະຖືພາ ແຕ່ຕ້ອງການຮັບປະກັນວ່າພວກເຂົາສາມາດຖືພາໄດ້ໃນພາຍຫຼັງ. ການແຊ່ແຂງໄຂ່ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງມີເຊື້ອອະສຸຈິ ເພາະວ່າໄຂ່ບໍ່ໄດ້ຖືກປະຕິສິນທິກ່ອນທີ່ພວກມັນຈະຖືກແຊ່ແຂງ. ການແຊ່ແຂງໄຂ່ຕ້ອງໄປຫາທ່ານໝໍ ແລະ ໃຊ້ຢາເພື່ອການຈະເລີນພັນເພື່ອເຮັດໃຫ້ໄຂ່ຕົກ ເພື່ອທີ່ຈະຜະລິດໄຂ່ໄດ້ຫຼາຍໜ່ວຍ ສໍາລັບການດຶງມານໍາໃຊ້ໃໝ່. ໄຂ່ແຊ່ແຂງສາມາດປະຕິສິນທິໄດ້ ໂດຍເຊື້ອອະສຸຈິຈາກຄູ່ຂອງພວກເຂົາ ຫຼື ຜູ້ບໍລິຈາກເຊື້ອອະສຸຈິ.

ການຖືພາພາຍຫຼັງອາຍຸ 35 ປີ ເປັນເລື່ອງທີ່ບໍ່ດີບໍ່?

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນປະສົບຄວາມສໍາເລັດໃນການຖືພາຫຼັງອາຍຸ 35 ປີ ແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການເກີດພາວະແຊກຊ້ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຖືພາ ເຊິ່ງອາດນໍາໄປສູ່ການຕ້ອງຜ່າເກີດລູກ, ເລືອດອອກຫຼາຍຫຼັງເກີດລູກ, ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ພາວະບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ກຸ່ມອາການດາວຊິນໂດຣມ, ແລະ ມີໂອກາດສູງທີ່ຈະສູນເສຍເດັກນ້ອຍ.

ສັນຍານຂອງການຖືພາມີຫຍັງແດ່?

ສັນຍານເບື້ອງຕົ້ນຂອງການຖືພາແຕກຕ່າງກັນໄປໃນແຕ່ລະຄົນ ແລະ ລະຫວ່າງການຖືພາ ແຕ່ກໍ່ອາດລວມມີ:

- ປະຈໍາເດືອນບໍ່ມາ;
- ເຕົ້ານົມທີ່ອ່ອນນຸ້ມ ຫຼື ບວມ;
- ຫົວນົມມີຄວາມອ່ອນໄຫວ;
- ຖ່າຍເປົາເລື້ອຍ;
- ອ່ອຍເພຍຜິດປົກກະຕິ;
- ມີອາການວິນຫົວ ປວດຮາກ;
- ມີອາການຂາປັ້ນ;
- ຮູ້ສຶກທ້ອງອຶດ;
- ການປ່ຽນແປງຂອງຄວາມຢາກອາຫານ; ແລະ
- ຮູ້ສຶກອາລົມບໍ່ປົກກະຕິ.

ເຈົ້າຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດວ່າເຈົ້າຖືພາ?

ການຖືພາສາມາດຍັງຢືນໄດ້ໂດຍການກວດການຖືພາ ເຊິ່ງອາດດໍາເນີນການໂດຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ ຫຼື ຊື້ແນວກວດມາຈາກຮ້ານຂາຍຢາ.

ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ: IPPF ແລະ ສະພາປະຊາກອນ. ເປັນຫຼັກສູດດຽວທັງໝົດ; Nemours KidsHealth. ສຸຂະພາບທາງເພດ, ລະບົບການຈະເລີນພັນຂອງເພດຍິງ ແລະ ຊາຍ; ຄລິນິກຄລິບແລນ. ລະບົບສືບພັນຂອງເພດຍິງ: ໂຄງສ້າງ & ຫນ້າທີ່; ຄລິນິກມາໂຢ. ການຖືພາຫຼັງຈາກ 35: ການຖືພາທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ເດັກນ້ອຍທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ ແລະ ການແຊ່ແຂງໄຂ່; ຄລິນິກມາໂຢ. ການຖືພາ; ອົງການສະຫະປະຊາຊາດກອງທຶນສໍາລັບປະຊາກອນ. ເພດສຶກສາແບບຮອບດ້ານ ສໍາລັບໄວໜຸ່ມທີ່ຢູ່ນອກໂຮງຮຽນໃນອາຟຣິກາຕາເວັນອອກ ແລະ ອາຟຣິກາໃຕ້; WebMD. ການເປັນຫມັນ ແລະ ການຜະສົມທຽມ.