

True or False?



Periods should last exactly 5 days.

ការមករដូវក្តៅតែមានរយៈពេលចំនួន៥ ថ្ងៃគត់។

Girls should rest more during their periods.

ក្មេងស្រីគួរតែសម្រាកឱ្យបានច្រើនក្នុងអំឡុងពេល
មករដូវ។

Girls should avoid bathing or washing
their hair during their period.

ក្មេងស្រីគួរតែចៀសវាងការងូតទឹក ឬកក់
សក់ក្នុងអំឡុងពេលមករដូវ។

Menstruation means girls are ready for marriage or adulthood in all respects.

ការមករដូវមានន័យថាក្មេងស្រីត្រៀមខ្លួនរួចរាល់
សម្រាប់ការ រៀបការ ឬភាពជាមនុស្សពេញវ័យ
ក្នុងគ្រប់ទិដ្ឋភាពទាំងអស់។

Stress or travel can cause you to miss a period.
Sometimes you can miss a period for no reason.

ស្ត្រេស (ការគិតច្រើន) ឬការធ្វើដំណើរអាចបណ្តាលឱ្យអ្នកខក
ខានមិនមករដូវ។ ជួនកាលអ្នកអាចបាត់រដូវដោយគ្មានមូល
ហេតុ។

Is it normal for a girl to get her period when she is young, such as ages 8, 9 or 10.

តើវាជារឿងធម្មតានៅក្នុងក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមមានរដូវនៅ វ័យក្មេង ដូចជាអាយុ ៨ ឆ្នាំ ៩ឆ្នាំ ឬ ១០ឆ្នាំ?»

Menstrual pain is something girls should endure and not seek help for.

ការឈឺចុកចាប់ពេលមករដូវ គឺជារឿងដែលក្មេងស្រី

គួរតែអត់ទ្រាំ ហើយមិនគួរស្វែងរកជំនួយឡើយ ។

Eating sour fruit during a girls period can stop menstruation.

ការញ៉ាំផ្លែឈើជូរក្នុងអំឡុងពេលមករដូវ អាចធ្វើឱ្យផ្អាកការ
មករដូវ ។

ការស្រាវជ្រាវនៅប្រទេសកម្ពុជា ប្រទេសដទៃទៀតក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍បានរក
ឃើញថាក្មេងស្រីមួយចំនួន៖

- អវត្តមានពីសាលារៀន ដោយសារតែភាពអៀនខ្មាស ការឈឺចាប់ ឬការភ័យខ្លាច
ក្នុងការឆ្លាយប្រឡាក់ ។
- ខ្វះខាតព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ មុនពេលពួកគេមានរដូវលើកដំបូង ។
- មានអារម្មណ៍មិនស្រលុកចិត្តក្នុងការសួរគ្រូបង្រៀន ជាពិសេសគ្រូបង្រៀនជា
បុរស ដើម្បីសុំជំនួយ ។
- មានលទ្ធភាពទទួលបានផលិតផលមករដូវ និងបន្ទប់ទឹកលាងសម្អាតឯកជន
ក្នុងកម្រិតមានកំណត់ ។
- ការប្រឈមនានាដែលផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងជំនឿ៖ យើងកំពុងធ្វើការដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ
រឿងនេះ តាមរយៈការបង្កើតបង្គន់អនាម័យ MHM ។

លើកទឹកចិត្តក្នុងស្រីៗឱ្យនិយាយទៅកាន់មនុស្សដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់រឿងនេះពីមុនមក...

រឿងរ៉ាវក្នុងសង្គម (Social story)៖

ខ្ញុំមានអាយុ ១៥ ឆ្នាំ ហើយខ្ញុំបានមករដូវដំបូងនៅពេលខ្ញុំមានអាយុ ១៤ ឆ្នាំ។ នៅពេលដែលខ្ញុំមានវាជាលើកដំបូង ខ្ញុំពិតជាក៏យខ្លាចខ្លាំងណាស់ ហើយខ្ញុំបារម្ភថាអ្នកដទៃនឹងដឹងពីការមករដូវរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំចង់ពួនសម្លៀកបំពាក់ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចធ្វើបានឡើយ ព្រោះខ្ញុំមានការឈឺចុកចាប់ក្នុងពោះ (រមួលក្រពើ)។ ម្តាយរបស់ខ្ញុំបានសួរខ្ញុំថា តើមានរឿងអ្វីកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ បន្ទាប់មកខ្ញុំក៏បានប្រាប់គាត់ពីអ្វីដែលបានកើតឡើង។ បន្ទាប់ពីនោះមក ម្តាយរបស់ខ្ញុំបានទៅទិញសំឡីអនាម័យមកឱ្យខ្ញុំប្រើ ហើយគាត់បាននិយាយថា ខ្ញុំមិនគួរលាក់បាំងគាត់នោះទេ។ គាត់បានប្រាប់ខ្ញុំថាមិនត្រូវមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាសចំពោះរឿងនេះឡើយ។ ឥឡូវនេះគ្រប់គ្នាបានដឹងពីវាហើយ។

ចុងក្រោយតែមិនតូចតាចនោះទេ ខ្ញុំចង់ប្រាប់អ្នកថា ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា អ្នកគួរតែប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ច្រើនជាង ដូចជាម្តាយ ឬបងស្រីរបស់អ្នកជាដើម។ យើងត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងអ្វីៗដែលកើតឡើងចំពោះយើង ដូចជាការមករដូវនេះឯង។ យើងត្រូវតែប្រាប់ម្តាយ ឬបងស្រី មីង ឬគ្រូបង្រៀនរបស់យើង ពីព្រោះពួកគេគឺជាអ្នកដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់រឿងនេះមុនយើង ហើយយើងមិនគួរមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ឬទើសទាល់ក្នុងការនិយាយជាមួយ

ពួកគេនោះឡើយ។

Wish list want you to think about what you wish you had known about puberty when you were at school...

What do you think would make it easier for you to deal with the changes of puberty?

ចង់ឱ្យអ្នកគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកប្រាថ្នាចង់ដឹងអំពីវ័យជំទង់ កាលពីអ្នកនៅរៀននៅសាលា...

តើអ្នកគិតថាមានអ្វីខ្លះដែលអាចជួយឱ្យអ្នកកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការដោះស្រាយ ឬសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរវ័យជំទង់?

(Make a Wish)

Sticky notes

Write single words that describes how someone might feel about puberty. Record words and record the number of students who have written the same word. Rank and discuss the most common words.

សូមសរសេរពាក្យតែមួយម៉ាត់ៗដែលរៀបរាប់អំពីអារម្មណ៍របស់បុគ្គលម្នាក់ចំពោះវ័យជំនង់។
កត់ត្រាពាក្យទាំងនោះ និងកត់ត្រាចំនួនសិស្សដែលបានសរសេរពាក្យដូចគ្នា។ រៀបចំចំណាត់ថ្នាក់ និងពិភាក្សាអំពីពាក្យដែលគេបានសរសេរច្រើនជាងគេបំផុត។

Some girls do not feel pain when they have their period, some have slight pains and some have a lot of pain.

The pains are called “cramps” because they are caused by the muscle of the uterus contracting. It is these contractions that push out the lining of the uterus each month.

តើការមករដូវមានការឈឺចាប់ដែរឬទេ?

ក្នុងស្រីខ្លះមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ទាល់តែសោះនៅពេលពួកគេមករដូវ ខ្លះមានការឈឺចាប់តិចតួច ហើយខ្លះទៀតមានការឈឺចាប់ខ្លាំង។

ការឈឺចាប់ទាំងនោះត្រូវបានគេហៅថា "ការមួលក្រពើ ឬការចុកពោះ (cramps)"

ពីព្រោះវាបណ្តាលមកពីសាច់ដុំស្បូនកន្ត្រាក់។

គឺការកន្ត្រាក់ទាំងនេះហើយដែលរុញច្រានស្រទាប់ស្បូនឱ្យហូរចេញមកក្រៅជាវៀងរាល់ខែ។

What is PMS?

PMS is short for pre-menstrual syndrome.

Not all girls get this, but many do for a few days before they start their period.

This is because changes in the level of hormones in a girl's body can affect their moods. Some girls may feel sad. Others may feel irritable and get angry for no real reason. Some girls' breasts may feel sore and become larger.

This is all natural and should not worry you.

តើអ្វីទៅជា PMS? PMS គឺជាពាក្យកាត់នៃ "រោគសញ្ញាមុនមករដូវ (Pre-Menstrual Syndrome)"

មិនមែនក្មេងស្រីទាំងអស់សុទ្ធតែមានអាការៈនេះទេ ប៉ុន្តែមនុស្សជាច្រើនមានរាងកាយពេលពីរបីថ្ងៃមុនពេលរដូវចាប់ផ្តើម ។ នេះគឺដោយសារតែការប្រែប្រួលកម្រិតអរម៉ូននៅក្នុងរាងកាយរបស់ក្មេងស្រី ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ ។ ក្មេងស្រីខ្លះអាចមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត។ ខ្លះទៀតអាចឆាប់ខឹង និងខឹងដោយគ្មានមូលហេតុពិតប្រាកដ ។ សុដន់របស់ក្មេងស្រីខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ឈឺ និងរីកធំជាងមុន។ ទាំងនេះគឺជារឿងធម្មជាតិ

Talk to your sisters, aunts, mothers, grandmothers and female teachers
When you have your period, some discomfort is normal, but if you have too much pain, you may need medication so talk to an older women to ask her advice.

Normally when you have your period, you may need to change your cloth or pad 3 or 4 times a day. If you need to change it more times, you may be

សមនិយាយពិភាក្សាជាមួយបងស្រី ម្តាយ ម្តាយចាស់ និងគ្រូបង្រៀនស្រីរបស់
bleeding too much so ask an older woman, a nurse or a doctor.

អ្នក។ នៅពេលដែលអ្នកមករដូវ ការមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកក្នុងខ្លួនខ្លះៗគឺជារឿងធម្ម

តាទេ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកមានការឈឺចាប់ខ្លាំងពេក អ្នកប្រហែលជាត្រូវការព្យាបាល ឬ

ប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដូចនេះសូមនិយាយជាមួយស្រីដែលមានអាយុច្រើនជាងដើម្បីសុំដំបូន្មានពី

គាត់។

ជាធម្មតា នៅពេលដែលអ្នកមករដូវ អ្នកប្រហែលជាត្រូវផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់ ឬសំឡីអនាម័

យចំនួន ៣ ទៅ ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរវាច្រើនដងជាងនេះ អ្នក

ប្រហែលជាមានការហូរឈាមច្រើនខុសធម្មតា ដូច្នេះសូមសួរនាំស្រីដែលមានអាយុច្រើន

ជាង គិលានុបដ្ឋាយិកា ឬគ្រូពេទ្យ។

THANK YOU!