

จะจัดการอย่างไร กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

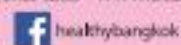
เป็นเรื่องธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งนั่นหมายถึงร่างกายมีความพร้อมต่อการตั้งครรภ์ ร่างกายบางคนอาจจะเข้าสู่วัยรุ่นไม่เท่ากัน อายุเท่ากันอาจจะมีความแตกต่างกัน การเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะช่วยให้เข้าสู่วัยรุ่นได้อย่างแข็งแรง ปลอดภัย ปลอดภัย

การเตรียมความพร้อมต่อการเข้าสู่วัยรุ่น

- ❖ รู้จักการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น
- ❖ รู้จักอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้น
- ❖ เรียนรู้และทำในสิ่งที่ดี ที่ถูกต้อง
- ❖ รู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
- ❖ รู้จักคิด วิเคราะห์ ผลดี ผลเสีย และรับผิดชอบ ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
- ❖ เรียนรู้ว่าการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค จะต้องทำด้วยตนเอง



กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทร. 0-2360 8751-6
www.bangkok.go.th/aids www.bangkok.go.th/health



ส่วนสาธารณสุข
องค์การบริหารส่วนตำบลแหยมประทุม
081-6638436

วัยใส ปลอดภัย เอดส์

ส่วนสาธารณสุข
องค์การบริหารส่วนตำบลแหยมประทุม
081-6638436

กพ. 02/13/58