

GIÁO DỤC GIỚI TÍNH TUỔI DẬY THÌ CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ THÀNH PHỐ HÀ NỘI THÔNG QUA CÁC DẤU HIỆU THAY ĐỔI CƠ THỂ

• Trần Long Giang^(*)

Tóm tắt

Nghiên cứu có mục đích là tìm hiểu, đánh giá chính xác các đặc điểm dậy thì hoàn toàn của học sinh trung học cơ sở tại Hà Nội. Nghiên cứu được thực hiện trên nhóm đối tượng bao gồm 1.926 học sinh (942 nam và 984 nữ) có độ tuổi từ 12 đến 15 ở 3 trường trung học cơ sở (Dịch Vọng, Tây Sơn và Vân Hòa) thuộc 3 quận, huyện của thành phố Hà Nội. Kết quả nghiên cứu cho thấy, tuổi dậy thì hoàn toàn trung bình của nữ sớm hơn so với nam là 1 năm 2 tháng. Tuổi dậy thì hoàn toàn của học sinh trung học cơ sở thành phố Hà Nội cũng đến sớm hơn so với một số nghiên cứu khác trong nước. Từ những kết quả nghiên cứu giúp cho giáo viên đưa ra các phương pháp và định hướng giáo dục giới tính phù hợp với học sinh trung học cơ sở thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Giáo dục giới tính, tuổi dậy thì, dậy thì hoàn toàn, trung học cơ sở.

1. Đặt vấn đề

Tuổi dậy thì là giai đoạn rất nhạy cảm cả về mặt sinh học và tâm lý học, do bản chất của giai đoạn này là sự chuyển đổi từ trẻ em thành người trưởng thành. Trong gia tốc phát triển về sinh lý của con người, đây là một trong hai giai đoạn quan trọng nhất có tính chất quyết định sự phát triển nhân cách và hoàn thiện về con người sinh học. Những dấu hiệu đặc trưng cho tuổi dậy thì như sự xuất tinh của nam, có kinh nguyệt của nữ, hiện tượng mộng tinh... lần đầu tiên xuất hiện kể từ trước đó, được coi là các thay đổi có tính chất “bước ngoặt” về mặt sinh lý từ đó dẫn đến những thay đổi đột ngột và khá nhạy cảm về tâm lý giới và giới tính.

Học sinh (HS) lứa tuổi trung học cơ sở (THCS) tương đương với giai đoạn phát triển tuổi dậy thì biết gì về những thay đổi của cơ thể mình khi dậy thì? Nhiều tác giả nghiên cứu về lứa tuổi này [2], [3], [5], [11] cho rằng, tuổi dậy thì của trẻ em gần đây có xu hướng đến sớm so với so với giai đoạn trước, trẻ em thành phố đến sớm hơn so với trẻ em nông thôn. Tuy nhiên, hiện nay chưa có nhiều nghiên cứu về tuổi dậy thì trên đối tượng HS THCS ở Hà Nội. Vì thế, nghiên cứu này giúp giáo viên bậc THCS ở Hà Nội nói riêng, giáo viên bậc THCS nói chung hiểu rõ hơn về HS của mình từ đó có những biện pháp giáo dục phù hợp cho HS lứa tuổi dậy thì. Đặc biệt cần giáo dục giới tính và kỹ năng sống riêng biệt cho từng giới và có sự khác nhau theo vùng cư trú của HS cũng như các điều

kiện hỗ trợ cho việc học tập tại các trường THCS của thành phố Hà Nội.

2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Bao gồm 1.926 HS (942 nam và 984 nữ) có độ tuổi từ 12 đến 15 đang học THCS tại các trường: THCS Dịch Vọng (quận Cầu Giấy), THCS Tây Sơn (quận Hai Bà Trưng), THCS Vân Hoà (huyện Ba Vì) của thành phố Hà Nội.

Thời gian nghiên cứu từ tháng 1 năm 2014 đến tháng 6 năm 2014.

Mẫu nghiên cứu được chọn theo phương pháp ngẫu nhiên.

Phương pháp nghiên cứu: Sử dụng các bảng hỏi điều tra về thời điểm lần mộng tinh đầu tiên ở nam; lần đầu tiên có kinh nguyệt, độ dài chu kỳ kinh nguyệt và thời gian chảy máu kinh nguyệt ở nữ của HS THCS [5]. Xử lý các số liệu thu được bằng phần mềm Epi Info 6.04V để so sánh 2 giá trị trung bình khi biết cỡ mẫu và độ lệch chuẩn.

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Tuổi dậy thì chính thức của HS nữ lứa tuổi THCS ở Hà Nội

Kết quả nghiên cứu về các dấu hiệu dậy thì chính thức của HS nữ lứa tuổi THCS ở thành phố Hà Nội được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Một số đặc điểm dậy thì chính thức của nữ sinh THCS ở Hà Nội

Dấu hiệu	Thời gian
Độ dài chu kỳ kinh nguyệt	31,9 ngày ± 7,1 ngày
Thời gian chảy máu	4,5 ngày ± 1,4 ngày
Tuổi có kinh lần đầu	13 năm 3 tháng ± 1 năm 3 tháng

^(*) Trung tâm Dạy nghề và Giáo dục thường xuyên huyện Văn Yên, tỉnh Yên Bái.

Các số liệu trong bảng 1 cho thấy:

Về độ dài chu kỳ kinh nguyệt: Độ dài chu kỳ kinh nguyệt (vòng kinh) là khoảng thời gian giữa hai lần kinh nguyệt liên tiếp được tính bằng ngày. Độ dài chu kỳ kinh nguyệt bình thường khoảng $28 \div 32$ ngày.

Độ dài vòng kinh của HS nữ ở Hà Nội dao động trong khoảng $31,9 \text{ ngày} \pm 7,1 \text{ ngày}$. Độ dài vòng kinh của nữ sinh Hà Nội không có sự khác biệt so với vòng kinh của nữ sinh Hà Đông ($32 \text{ ngày} \pm 6,4 \text{ ngày}$) [6]. So với vòng kinh của nữ ở Hòa Bình ($31,1 \text{ ngày} \pm 1,4 \text{ ngày}$) trong nghiên cứu của Đỗ Hồng Cường [3] thì vòng kinh của nữ sinh Hà Nội (2012) trong nghiên cứu này dài hơn, tuy nhiên sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Như vậy có thể thấy, độ dài vòng kinh giữa các nhóm đối tượng nghiên cứu thuộc các địa phương khác nhau nhưng trong cùng độ tuổi là tương đối hằng định, kết quả này phù hợp với quy luật sinh lí chung của con người dù khác nhau về chủng tộc và môi trường sống.

Về thời gian chảy máu kinh nguyệt: Thời gian chảy máu kinh nguyệt là khoảng thời gian được tính từ ngày đầu tiên chảy máu đến ngày kết thúc của lần kinh nguyệt đó. Thời gian chảy máu của phụ nữ khỏe mạnh thường là 3 - 5 ngày. Kết quả nghiên cứu về thời gian chảy máu kinh nguyệt của HS nữ THCS Hà Nội được thể hiện trong bảng 1.

Các số liệu trong bảng 1 cho thấy, thời gian chảy máu trong chu kỳ kinh nguyệt của HS nữ Hà Nội dao động trong khoảng $4,5 \text{ ngày} \pm 1,4 \text{ ngày}$. So với thời gian chảy máu trong chu kỳ kinh nguyệt của nữ sinh Hà Đông ($4,4 \text{ ngày} \pm 0,9 \text{ ngày}$) [4] thì thời gian chảy máu trong chu kỳ kinh nguyệt của HS nữ Hà Nội dường như dài hơn. Tuy vậy, khi so với thời gian chảy máu của nữ sinh ở tỉnh Hòa Bình ($4,8 \text{ ngày} \pm 0,2 \text{ ngày}$) [3] thì thời gian chảy máu trong chu kỳ kinh nguyệt của nữ sinh Hà Nội lại ngắn hơn. Thực tế cho thấy, HS THCS ở Hà Đông có môi trường sống tương đương với các quận nội thành Hà Nội, trong khi đó nghiên cứu này được thực hiện trên cả các huyện ngoại thành nên kết quả tương đương với HS THCS Hà Đông là hoàn toàn phù hợp.

Về tuổi dậy thì chính thức: Tuổi dậy thì chính thức là tuổi có kinh lần đầu của nữ, được coi là dấu hiệu đánh dấu sự dậy thì chính thức ở nữ, trung bình là $13 \text{ năm } 3 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 3 \text{ tháng}$. Số liệu này không có sự khác biệt đáng kể so với các nghiên cứu khác [3], [5]. Điều đó chứng tỏ nếu nghiên cứu trên diện rộng ở Hà Nội, bao gồm cả các quận nội thành và các huyện ngoại thành - nơi HS có sự phát triển chậm hơn về hình thể cũng như sự dậy thì muộn hơn so với nội thành, thì các giá trị sinh học thể hiện tuổi dậy thì cũng chỉ nằm trong khoảng giá trị trung bình so với các tỉnh khác ở đồng bằng Bắc Bộ.

Bảng 2. Tuổi dậy thì chính thức ở trẻ em nữ của một số tác giả

Năm	Tác giả	Đối tượng	Vùng	Tuổi có kinh lần đầu
1960 -1975	Tanner [10]	Dân cư	Paris Mỹ Cuba	13,2 năm 12,5 năm 13 năm
1973	Hoàng Tích Mịch [9]	HS	Hà Nội	$14 \text{ năm} \pm 1 \text{ năm } 5 \text{ tháng}$
1975	Hàng số sinh học người Việt Nam [1]	Dân cư	Thành phố Nông thôn	$14 \text{ năm} \pm 1 \text{ năm } 2 \text{ tháng}$ $15 \text{ năm} \pm 3 \text{ năm } 4 \text{ tháng}$
1978-1980	Đình Kỳ - Cao Quốc Việt [8]	HS	Hà Nội Thành phố Hồ Chí Minh Thái Bình	$13 \text{ năm } 9 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 2 \text{ tháng}$ $13 \text{ năm } 10 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 5 \text{ tháng}$ $14 \text{ năm } 5 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 3 \text{ tháng}$
1996	Phạm Thị Minh Đức và Cs. [4]		Nội thành Hà Nội Ngoại thành Hà Nội	$13 \text{ năm } 4 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 2 \text{ tháng}$ $14 \text{ năm } 0 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 2 \text{ tháng}$
1990	Đào Huy Khuê [7]	HS	Hà Tây	$13 \text{ năm } 8 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 8 \text{ tháng}$
2003	Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ 20 [2]	HS	Hà Nội (thành phố) Hà Nội (nông thôn)	$13 \text{ năm } 3 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 2 \text{ tháng}$ $14 \text{ năm } 00 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 2 \text{ tháng}$
2008	Đỗ Hồng Cường [3]	HS	Hòa Bình	$13 \text{ năm } 4 \text{ tháng} \pm 7 \text{ tháng}$
2014	Trần Long Giang	HS	Hà Nội	$13 \text{ năm } 3 \text{ tháng} \pm 1 \text{ năm } 3 \text{ tháng}$

Các số liệu trong bảng 2 cho thấy, tuổi dậy thì chính thức của HS nữ ở Hà Nội đến sớm hơn so với HS nữ thành phố và nông thôn trong “Hàng số sinh học người Việt Nam (1975)” [1] và cũng sớm hơn HS Hà Nội, Thái Bình, Hà Tây trong một số nghiên cứu giai đoạn 1978 -1990 [7], [8]. Tuy vậy, tuổi dậy thì chính thức của HS nữ ở Hà Nội (2014) lại muộn hơn so với HS nữ người Thái ở tỉnh Hòa Bình (2008) [3] và cũng muộn hơn so với HS nữ ở Paris, Cuba và đặc biệt muộn hơn nhiều so với HS nữ Mỹ theo Tanner [10].

Kết quả trên có thể giải thích được là do các yếu tố môi trường sống tác động, đối với HS người Thái do phong tục tập quán tảo hôn và những tập tục kết hôn sớm chính là những yếu tố làm cho HS THCS ở dân tộc này dậy thì sớm hơn. Đặc biệt so với các nước phát triển như Pháp hay Mỹ thì HS nữ THCS Hà Nội dậy thì muộn hơn, nguyên nhân là do chủng tộc và các yếu tố môi trường xã hội tác động, ở các nước này do điều kiện dinh dưỡng tốt hơn làm cho HS của họ “lớn” sớm hơn, không những thế xã hội hiện đại đã mang lại nhiều kích thích về mặt tình dục nên bản năng sinh sản cũng từ đó mà thể hiện sớm hơn. Như vậy, yếu tố chủng tộc, phong tục tập quán, điều kiện sống bao gồm chất lượng cuộc sống, khu vực địa lí có ảnh hưởng đến tuổi dậy thì chính thức của con người lớp tuổi từ 12 đến 15.

3.2. Tuổi dậy thì chính thức của HS nam lứa tuổi THCS ở Hà Nội

Kết quả nghiên cứu tuổi dậy thì chính thức của HS nam THCS ở Hà Nội qua khảo sát tuổi xuất tinh lần đầu cho thấy; thời điểm xuất hiện dấu hiệu dậy thì chính thức ở nam trung bình là: 14 năm 5 tháng ± 1 năm 4 tháng (bảng 3).

So sánh với các kết quả nghiên cứu khác cho thấy, tuổi dậy thì chính thức ở HS nam ở Hà Nội (2014) sớm hơn so với HS nam ở các tỉnh Thái Bình, Hà Tây, Bắc Thái và Hà Nội (1997) [11] và muộn hơn so với HS nam ở Paris [6]. Điều này cũng dễ hiểu bởi sự phát triển của con người ngày càng nhanh hơn qua thời gian (các nghiên cứu trước đã diễn ra khá lâu) mặt khác sự dậy thì sớm của HS Hà Nội có thể do tác động của một số yếu tố tự

nhiên như chất lượng dinh dưỡng, môi trường sống và các yếu tố xã hội như giao tiếp xã hội, nguồn thông tin về giới và giới tính, sự du nhập của văn hóa phương Tây... Các yếu tố này tác động làm nên sự khác nhau giữa các nghiên cứu về tuổi dậy thì chính thức của nam cũng tương tự như của nữ. Tuy nhiên, hiện tượng xuất tinh là dấu hiệu dậy thì chính thức, đánh dấu sự dậy thì hoàn toàn của nam, thường xuất hiện muộn hơn dấu hiệu dậy thì của nữ (hiện tượng kinh nguyệt) từ 1 đến 2 năm.

Bảng 3. Tuổi dậy thì chính thức ở trẻ em nam của một số tác giả nghiên cứu

Năm	Tác giả	Đối tượng	Vùng	Tuổi dậy thì chính thức
1997	Cao Quốc Việt [8]	HS	Hà Nội Thái Bình Hà Tây Bắc Thái	14 năm 7 tháng ± 1 năm 1 tháng
				15 năm 1 tháng ± 1 năm 4 tháng
				15 năm 3 tháng ± 1 năm 3 tháng
				15 năm 10 tháng ± 1 năm 6 tháng
1967	Job [10]	HS	Paris	14 năm 3 tháng ± 9 tháng
2014	Trần Long Giang	HS	Hà Nội	14 năm 5 tháng ± 1 năm 4 tháng

Các số liệu thể hiện trong bảng 3 cho thấy, tuổi dậy thì của trẻ em nam đến sớm hơn so với quan niệm “nam thập lục” trước đây, tức là 16 tuổi mới dậy thì. Điều này đòi hỏi những người trưởng thành phải có những ứng xử phù hợp với sự thay đổi về sinh lý - tâm lý của giới trẻ trong độ tuổi dậy thì.

3.3. Tỷ lệ dậy thì chính thức của HS lứa tuổi THCS ở Hà Nội

Tỷ lệ dậy thì chính thức cũng là một trong những thông số quan trọng nhằm đánh giá sự trưởng thành của các quần thể người thuộc các nhóm khác nhau, kết quả nghiên cứu về vấn đề này được thể hiện trong bảng 4 và hình 1.

Bảng 4. Tỷ lệ HS dậy thì chính thức ở lứa tuổi THCS ở Hà Nội

Tuổi	Nữ		Nam	
	n	Tỷ lệ dậy thì chính thức (%)	n	Tỷ lệ dậy thì chính thức (%)
12	249	12,17	230	0
13	240	47,48	238	2,50
14	245	82,50	240	8,16
15	250	89,74	234	34,40

Qua bảng 4 cho thấy tỷ lệ HS nam dậy thì tăng dần ở 13 ÷ 15 tuổi; thời điểm dậy thì chính thức bắt đầu từ tuổi 13 và đến hết 15 tuổi tỷ lệ HS nam dậy thì chính thức mới chỉ đạt 34,40%. Số liệu trong bảng 4 cũng cho thấy, ở lớp tuổi 12 đối với nam chưa có dấu hiệu dậy thì chính thức, một số rất ít (2,50%) dậy thì vào tuổi 13 và nhiều nhất vào lớp tuổi 15 (34,40%). Như vậy, có khoảng 45,06% HS nam THCS đã dậy thì, đồng nghĩa với việc hơn nửa số HS sẽ dậy thì từ 16 tuổi trở lên. Đây là những con số hết sức có ý nghĩa cho việc nhận biết và giáo dục sinh lí sinh sản không chỉ ở HS bậc THCS mà còn phải diễn ra ở bậc THPT.

Trong cùng một độ tuổi thì tỷ lệ đã dậy thì chính thức ở HS nữ luôn cao hơn so HS nam (bảng 4). Đến 15 tuổi, đa số HS nữ (89,74%) đã dậy thì, trong khi ở nam mới chỉ có khoảng gần 50% số HS dậy thì, kết quả nghiên cứu này phù hợp với các kết quả nghiên cứu của nhiều tác giả khác [1], [2], [3], [5], [7], [9], [11].

Căn cứ vào kết quả nghiên cứu trên có thể đề xuất các phương pháp giảng dạy môn Sinh học kết hợp với giáo dục giới tính cần sát hơn với thực tế phát triển của HS, cần phải có những nội dung và phương pháp giáo dục đặc trưng theo giới. Thực tế cho thấy khi bắt đầu vào bậc THCS HS nam vẫn còn

là “trẻ con” thì có đến 12,17% HS nữ đã là “người lớn”, lúc này chính các em nữ rất cần có các kiến thức về giới tính để thích ứng ngay với những thay đổi trên cơ thể mình, trong khi đó HS nam cũng chỉ đang trong giai đoạn tiếp thu kiến thức giới tính để sử dụng trong tương lai. Do đó, các trường THCS nên có những tài liệu giáo dục giới tính riêng cho từng giới và từng nhóm tuổi thích hợp để mang lại hiệu quả cao hơn trong giáo dục giới tính và có thể tránh được các nhạy cảm giới tính không cần thiết khi cho HS nam và nữ học chung lớp với nhau.

4. Kết luận

Tỷ lệ dậy thì chính thức của HS THCS ở Hà Nội tăng dần trong giai đoạn 12 ÷ 15 tuổi. Trong cùng độ tuổi thì tỷ lệ dậy thì chính thức của nữ luôn cao hơn nam. Tỷ lệ này phù hợp với quy luật dậy thì của người Việt Nam, tuy nhiên so với các giai đoạn trước đó và so với HS ở các địa phương khác thì HS THCS Hà Nội hiện nay có tuổi dậy thì sớm hơn.

Tuổi trung bình có kinh lần đầu của nữ sinh THCS tại Hà Nội (13 năm 3 tháng ± 1 năm 3 tháng) sớm hơn tuổi xuất tinh lần đầu của nam (14 năm 5 tháng ± 1 năm 4 tháng). Điều này khẳng định quy luật dậy thì của HS THCS Hà Nội phù hợp với các đặc trưng giới tính và nằm trong giới hạn cho phép./.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bộ Y tế (1975), *Hàng số sinh học người Việt Nam*, NXB Y học.
- [2]. Bộ Y tế (2003), *Các giá trị sinh học người Việt Nam bình thường thập kỷ 90 - thế kỷ 20*, NXB Y học.
- [3]. Đỗ Hồng Cường (2009), *Nghiên cứu một số chỉ số sinh học của HS THCS các dân tộc ở tỉnh Hoà Bình*, Luận án Tiến sĩ Sinh học, Đại học Sư phạm Hà Nội.
- [4]. Phạm Thị Minh Đức (2000), *Một số chỉ số về kinh nguyệt của nữ sinh và phụ nữ Việt Nam bình thường thập kỷ 90*, Dự án điều tra cơ bản 1994 - 1999, Báo cáo nghiệm thu năm 2000, tr. 548 - 563.
- [5]. Trần Long Giang, Mai Văn Hưng (2012), “Đặc điểm các dấu hiệu dậy thì của HS theo vùng sinh thái”, *Tạp chí Khoa học Đại học Quốc gia Hà Nội*, tập 28, Số 1S, 2012.
- [6]. Đào Huy Khuê (1991), *Đặc điểm về kích thước hình thái, về sự tăng trưởng và phát triển cơ thể của HS phổ thông 6 -17 tuổi thị xã Hà Đông, tỉnh Hà Sơn Bình*, Luận án PTS Sinh học, Trường Đại học Tổng hợp Hà Nội.
- [7]. Đinh Kỷ, Cao Quốc Việt (1986), “Bàn về tuổi dậy thì ở trẻ em nước ta 1978 -1980”, *Kỷ yếu công trình nghiên cứu khoa học Viện bảo vệ sức khỏe trẻ em*, tr. 47, NXB Y học.
- [8]. Hoàng Tích Mịch và cộng sự (1979), “Thông báo kết quả bước đầu về một số phát triển giới tính phụ của HS Hà Nội”, *Nghiên cứu Giáo dục*, số 15.
- [9]. Cao Quốc Việt và cộng sự (1997), *Tuổi dậy thì của trẻ em ở một số vùng sinh thái và một số*

ảnh hưởng, Bàn về đặc điểm tăng trưởng người Việt Nam, Chương trình khoa học cấp nhà nước, Đề tài KX 07-07.

[10]. Tanner, J.M (1978), *Foetus into Man*, Open books publishing L.t.d. West Compton house - Lon don, pp. 117-153.

[11]. Job, J. C. (1967), “La puberté masculine normale et ses variantes”, *La médecine infantile*, N^o9, pp. 679-688.

PUBERTY SEX EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS OF HANOI CITY THROUGH SIGNS OF BODY CHANGES

Summary

This research aimed at evaluating complete puberty characteristics of students at Hanoi secondary schools. It was conducted on a sample of 1926 students (942 males and 984 females) with an average age of 12 to 15, from 3 secondary schools (Dich Vong, Tay Son and Van Hoa) of 3 districts in Hanoi city. The results have shown that, the average complete puberty age of females are 1 year, 2 months earlier than that of males. The complete puberty age of secondary school students in Hanoi city is also earlier than those of some other areas in Vietnam. The obtained results help teachers have good methods and orientations on sex education for secondary school students in Hanoi city.

Keywords: Sex education, peberty, complete puberty, secondary school.

Ngày nhận bài: 14/4/2017; Ngày nhận lại: 26/6/2017; Ngày duyệt đăng: 31/7/2017.