

NGHIÊN CỨU VỀ SỰ THAY ĐỔI Ở TUỔI DẬY THÌ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ HUYỆN VỤ BẢN- TỈNH NAM ĐỊNH

Nguyễn Thị Hải Hà*, Mai Thị Thu Hằng, Nguyễn Thị Tú Anh
Trường Đại học Điều dưỡng Nam Định

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Những thay đổi trong tâm sinh lý ở tuổi dậy thì ảnh hưởng khá lớn đến cuộc sống và việc học tập của thanh thiếu niên, vì vậy tìm hiểu những dấu hiệu của tuổi dậy thì rất quan trọng trong việc giúp bố mẹ, thầy cô và nhà trường đồng hành cùng các em bước qua giai đoạn này một cách an toàn nhất. **Mục tiêu:** tìm hiểu đặc điểm tuổi dậy thì của học sinh nam, nữ đang theo học tại trường THCS thị trấn Gôi. **Phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang với 400 học sinh nam, nữ đang theo học tại trường THCS thị trấn Gôi năm 2019. **Kết quả:** học sinh nữ xuất hiện trứng cá trên mặt chiếm 70,5%, học sinh nam xuất hiện trứng cá trên mặt chiếm 51,0%; tỷ lệ phát triển lông mu tăng dần theo lứa tuổi; lông nách cũng là một trong những dấu hiệu điển hình của tuổi dậy thì, tuy nhiên không xuất hiện sớm và phổ biến như lông mu; Tuổi trung bình xuất hiện kinh nguyệt lần đầu ở nữ (13 tuổi 1 tháng \pm 1 năm 3 tháng) sớm hơn so với tuổi xuất tinh lần đầu của nam (14 tuổi 1 tháng \pm 1 năm 2 tháng).

Từ khóa: Tuổi dậy thì; giáo dục giới tính; học sinh THCS; kỹ năng sống

Ngày nhận bài: 21/9/2019; Ngày hoàn thiện: 21/10/2019; Ngày đăng: 22/10/2019

RESEARCH ON CHANGES PUBERTY OF STUDENTS AT SECONDARY SCHOOL IN VU BAN DISTRICT, NAM DINH PROVINCE

Nguyen Thi Hai Ha*, Mai Thi Thu Hang, Nguyen Thi Tu Anh
Nam Dinh University of Nursing

ABSTRACT

Introduction: Psychological changes in the age of puberty significantly affect teenagers' life and learning, so understanding the signs of puberty is very important in helping parents, teachers and the school accompanying with the children to go through this period safely. **Objectives:** to study the characteristics of puberty of the boys and girls at Gôi Town secondary school. **Methods:** The cross-sectional descriptive study with 400 boys and girls at Gôi Town Secondary School in 2019. **Result:** The girl with acne on their faces accounted for 70.5%, the boys with acne on the faces accounted for 51.0%; the rate of pubic hair growth increases with age; Armpit hair is also one of the typical signs of puberty. However, it does not appear as early and common as the pubic hair; The average age of the girl with first menstruation (13 years 1 month \pm 1 year 3 months) which is earlier than the age of the boys with first ejaculation (14 years 1 month \pm 1 year 2 months).

Key words: Puberty; sex education; secondary school students; living skills

Received: 21/9/2019; Revised: 21/10/2019; Published: 22/10/2019

* Corresponding author. Email: hasinhvat@gmail.com

1. Đặt vấn đề

Ở Việt Nam lứa tuổi thiếu niên còn được gọi là tuổi học sinh THCS. Lứa tuổi này có một vị trí đặc biệt trong thời kỳ phát triển của trẻ em, lứa tuổi này còn được gọi bằng nhiều tên khác nhau như: “thời kỳ quá độ”, “tuổi khó bảo”, “tuổi bất trị”, “tuổi khủng hoảng”... Đặc trưng của lứa tuổi THCS là cơ thể có sự phát triển nhảy vọt về chất, cấu trúc mọi cơ quan trong cơ thể đều hoàn chỉnh và thực hiện các chức năng sinh lý, sinh hoá một cách thuần thục và phối hợp hài hoà, cân đối. Cơ quan sinh dục bắt đầu hoạt động tích cực và sản phẩm của nó là sự xuất hiện những đặc điểm sinh dục thứ phát đặc trưng cho giới. Kèm theo đó là sự biến đổi tâm sinh lý, sự biến đổi này ở học sinh thường kéo dài khoảng 3 đến 5 năm và được chia thành các giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì hoàn toàn [1].

Hiện nay, tuổi dậy thì của trẻ em đến ngày càng sớm. Dậy thì sớm gây ảnh hưởng về tâm lý của trẻ, làm trẻ thấy ngượng ngùng vì sự khác biệt so với bạn bè đồng trang lứa; kèm theo sự phát triển tâm sinh lý quá sớm là quan hệ tình dục sớm, trẻ dễ dàng mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, thậm chí mang thai khi tuổi còn nhỏ; những biến đổi tâm sinh lý này dễ khiến trẻ chệnh mảng chuyện học hành, ảnh hưởng đến kết quả học tập. Do vậy nghiên cứu sự thay đổi ở tuổi dậy thì ở trẻ là vấn đề hết quan trọng, nhằm cung cấp kiến thức tâm sinh lý cho trẻ, cho gia đình, thầy cô và nhà trường góp sức chung tay giúp cho tuổi dậy thì của trẻ phát triển hoàn thiện hơn.

Nam Định là một tỉnh thuộc vùng nam đồng bằng sông Hồng có nền kinh tế khá phát triển, đời sống người dân nâng cao, trẻ em có nhiều cơ hội tiếp xúc với cái mới thông qua các luồng thông tin khác nhau, do vậy sự phát triển tâm sinh lý của trẻ cũng có những thay đổi so với trước đây. Với mong muốn nghiên cứu sự thay đổi ở tuổi dậy thì của lứa tuổi học

sinh trung học cơ sở, chúng tôi đã chọn trường THCS thị trấn Gôi, huyện Vụ Bản, tỉnh Nam Định để tiến hành nghiên cứu với mục đích tìm hiểu sự phát triển các đặc điểm sinh dục thứ cấp của học sinh lứa tuổi THCS.

2. Phương pháp nghiên cứu

- Đối tượng nghiên cứu: học sinh từ 12-15 tuổi đang theo học tại trường trung học cơ sở Thị trấn Gôi.

- Tiêu chuẩn lựa chọn: học sinh từ 12-15 tuổi ở trường trung học cơ sở Thị trấn Gôi năm 2019.

- Tiêu chuẩn loại trừ: học sinh lớn hay nhỏ hơn tuổi quy định vào lớp; Học sinh vắng mặt trong ngày thu thập số liệu. Học sinh không đồng ý tham gia nghiên cứu.

- Cách chọn mẫu: lập danh sách học sinh các lớp trong trường, sau đó chọn mẫu có chủ đích (400 học sinh), chọn mỗi nhóm tuổi 50 học sinh nam, 50 học sinh nữ để nghiên cứu sự thay đổi về tuổi dậy thì ở các nhóm tuổi, giới tính khác nhau.

- Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu theo phương pháp mô tả cắt ngang bằng cách sử dụng phiếu điều tra.

- Các chỉ tiêu nghiên cứu: thời điểm xuất hiện mụn trứng cá trên mặt; tỷ lệ % học sinh xuất hiện mụn trứng cá trên mặt theo giới tính và theo nhóm tuổi; sự phát triển lông mu, lông nách của học sinh theo giới tính và theo nhóm tuổi; thời điểm xuất hiện kinh nguyệt và xuất tinh của học sinh.

- Xử lý số liệu: số liệu thu thập được xử lý bằng phần mềm Microsoft Excel.

- Đạo đức nghiên cứu: chỉ phát phiếu điều tra cho những học sinh đồng ý tham gia nghiên cứu. Các tác giả giải thích cặn kẽ cho học sinh biết mục đích của đề tài chỉ để phục vụ mục tiêu nghiên cứu khoa học, không để lộ thông tin cá nhân cho người khác biết.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Sự xuất hiện mụn trứng cá trên mặt của học sinh

Kết quả thống kê sự xuất hiện mụn trứng cá trên mặt học sinh theo giới tính được trình bày trong Bảng 1.

Bảng 1. Sự xuất hiện mụn trứng cá trên mặt của học sinh

Giới	n	Số học sinh xuất	Tỷ lệ	Thời gian xuất hiện
Nữ	200	141	70,5	12 năm 8 tháng ± 1 năm 0
Nam	200	102	51,0	13 năm 9 tháng ± 1 năm 2

Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy số học sinh nữ xuất hiện trứng cá trên mặt chiếm 70,5%, trong khi đó số học sinh nam xuất hiện trứng cá trên mặt chỉ chiếm 51%. Tỷ lệ phần trăm xuất hiện mụn trứng cá (MTC) theo độ tuổi và giới tính được mô tả trong Bảng 2.

Bảng 2. Tỷ lệ % học sinh xuất hiện mụn trứng cá trên mặt

Tuổi	Nam			Nữ		
	n	n _{MTC}	Tỷ lệ %	n	n _{MTC}	Tỷ lệ %
12	50	8	16,0	50	17	34,0
13	50	17	34,0	50	37	74,0
14	50	33	66,0	50	42	84,0
15	50	44	88,0	50	45	90,0
Tổng	200	102	51,0	200	141	70,5

Kết quả ở bảng 2 cho thấy vào thời điểm 12 tuổi, tỉ lệ xuất hiện MTC ở nữ chiếm 34%, trong khi đó nam chỉ chiếm 16% (ít hơn gần 5 lần so với nữ); vào thời điểm 15 tuổi, tỉ lệ xuất hiện MTC tương đương giữa 2 giới (nữ 90%, nam 88%). Tỷ lệ phần trăm phát triển lông mu (LM) và lông nách (LN) theo độ tuổi được mô tả trong Bảng 3.

3.2. Sự phát triển lông mu, lông nách của học sinh

Bảng 3. Tỷ lệ % học sinh phát triển lông nách, lông mu theo tuổi

Tuổi	Nam			Nữ		
	n	n _{LM}	n _{LN}	n	n _{LM}	n _{LN}
12	50	6 (12%)	2 (4%)	50	15 (30%)	5 (10%)
13	50	17 (34%)	5 (10%)	50	39 (78%)	12 (24%)
14	50	34 (68%)	12 (24%)	50	42 (84%)	25 (19%)
15	50	45 (90%)	19 (38%)	50	48 (96%)	35 (64%)
Tổng	200	102 (51%)	38 (19%)	200	144 (72%)	77 (38,5%)

Kết quả thu được ở bảng 3 cho biết tỉ lệ các em nữ xuất hiện lông mu sớm hơn so với các em nam, cụ thể, ở độ tuổi 12, tỉ lệ các em nam xuất hiện lông mu chiếm 12%, trong khi đó của các em nữ là 30% (cao gấp 2,5 lần); tương tự như vậy, sự xuất hiện lông mu nữ ở tuổi 13, 14 vẫn tiếp tục cao hơn so với nam giới; chỉ đến khi tuổi dậy thì đến hoàn toàn thì sự xuất hiện lông mu này mới cân bằng giữa hai giới (ở tuổi 15, tỉ lệ xuất hiện lông mu của nam là 90%, của nữ là 96%).

Sự xuất hiện lông nách đến muộn hơn so với lông mu, ở lứa tuổi 12 tỉ lệ lông nách ở các em nữ là 10%, trong khi đó ở nam chiếm 4%; đến độ tuổi 15 thì tỷ lệ này của nữ vẫn tiếp tục cao hơn so với của nam (ở lứa tuổi 15, tỉ lệ xuất hiện lông nách ở nữ là 64%, cao hơn 1,7 lần so với ở nam- 38%).

3.3. Sự xuất hiện các dấu hiệu phát triển chức năng sinh sản

Bảng 4. Sự xuất hiện kinh nguyệt và xuất tinh của học sinh

Giới tính	n	Tỷ lệ (%)	Tuổi xuất hiện kinh nguyệt/xuất tinh
Nam	109	54,5	14 năm 1 tháng ± 1 năm 2 tháng
Nữ	153	76,5	13 năm 1 tháng ± 1 năm 3 tháng

Tỷ lệ phần trăm xuất hiện kinh nguyệt ở nữ và sự xuất tinh ở nam được mô tả trong Bảng 4. Kết quả Bảng 4 cho thấy, tuổi trung bình xuất hiện kinh nguyệt lần đầu ở nữ (13 tuổi 1 tháng ± 1 năm

3 tháng) sớm hơn so với tuổi xuất tinh lần đầu của nam (14 tuổi 1 tháng \pm 1 năm 2 tháng), điều này hoàn toàn phù hợp với đặc trưng giới tính.

4. Bàn luận

Khi bước vào tuổi dậy thì, lượng hormone giới tính androgen sẽ gia tăng trong cơ thể, có thể nhiều đến mức dư thừa và thúc đẩy tuyến bã nhờn hoạt động mạnh mẽ, làm sản sinh nhiều dầu và bã nhờn hơn. Điều này dễ khiến lỗ chân lông bị tắc và vô tình khiến loại vi khuẩn gây mụn có tên Propionibacterium Acnes phát triển mạnh mẽ, đây là nguyên nhân xuất hiện mụn trứng cá ở lứa tuổi THCS. Qua điều tra chúng tôi nhận thấy số học sinh nữ xuất hiện trứng cá trên mặt chiếm 70,5%, trong khi đó số học sinh nam xuất hiện trứng cá trên mặt chỉ chiếm 51,0% (bảng 1), kết quả này tương đương nghiên cứu của Trần Long Giang (2017) là 76,73% ở nữ và 54,88% ở nam [2]. Thời gian xuất hiện trứng cá trên mặt của nữ là 12 năm 8 tháng \pm 1 năm 0 tháng, của nam là 13 năm 9 tháng \pm 1 năm 2 tháng, kết quả này có một chút khác biệt so với nghiên cứu của Trần Long Giang trên đối tượng học sinh THCS của thành phố Hà Nội (nữ: 12 tuổi 0 tháng \pm 1 năm 1 tháng, của nam là 13 tuổi 2 tháng \pm 1 năm 3 tháng). Câu hỏi đặt ra ở đây là liệu có mối liên quan như thế nào giữa thời gian xuất hiện trứng cá với tuổi bắt đầu dậy thì ở trẻ em trai và trẻ em gái? Nếu có liên quan thì điều này có ý nghĩa hết sức quan trọng trong việc giúp bố mẹ và thầy cô phát hiện ra con trẻ đang có những thay đổi về tâm sinh lý, từ đó gia đình và nhà trường có thể hỗ trợ trẻ giải quyết những băn khoăn, lo lắng của tuổi dậy thì. Ngoài ra, tỷ lệ học sinh xuất hiện MTC tăng theo tuổi và tỷ lệ MTC xuất hiện ở nữ có giá trị lớn hơn so với ở nam là hoàn toàn phù hợp với quy luật dậy thì ở trẻ em, vì nữ luôn dậy thì sớm hơn. Cụ thể như sau: vào thời điểm 12 tuổi, tỉ lệ xuất hiện MTC ở nữ chiếm 34%, trong khi đó nam chỉ chiếm 16% (ít hơn gần 5 lần so với nữ); vào thời điểm 15 tuổi, tỉ lệ xuất hiện MTC tương đương giữa 2 giới (nữ 90%, nam 88%).

Lông mu là lông mọc ở gần gò mu phía trên âm hộ ở nữ giới hoặc ở gốc dương vật ở nam giới. Lông mu thường ngắn, màu đen sẫm, là một phần không thể thiếu ở mỗi cơ thể khi bước vào tuổi dậy thì. Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy tỷ lệ phát triển lông mu tăng dần theo lứa tuổi, cụ thể: ở lứa tuổi 12, tỷ lệ xuất hiện lông mu ở nam là 12%, còn ở nữ là 30%; tỷ lệ này tăng nhanh đến độ tuổi 14 (68% ở nam, 84% ở nữ) và tuổi 15 (90% ở nam, 96% ở nữ). Điều này hoàn toàn phù hợp với quá trình phát triển sinh lý sinh dục của tuổi dậy thì. Lông nách cũng là một trong những dấu hiệu điển hình của tuổi dậy thì, tuy nhiên không xuất hiện sớm và phổ biến như lông mu. Điều này được thể hiện rất rõ ở bảng 3: ở độ tuổi 15, sau khi đã dậy thì hoàn toàn, tỉ lệ trẻ em nam xuất hiện lông mu nhiều hơn 2,7 lần so với lông nách (51% so với 19%), còn ở nữ xuất hiện lông mu nhiều hơn 1,9 lần so với lông nách. Kết quả này của chúng tôi cũng tương tự với kết quả nghiên cứu của Trần Long Giang trên đối tượng học sinh THCS của thành phố Hà Nội năm 2017.

Trên cơ sở dấu hiệu xuất hiện mụn trứng cá, phụ huynh, nhà trường và giáo viên có thể xây dựng các hình thức giáo dục giới tính tích hợp, trang bị kiến thức cho học sinh về giới, giới tính và bạn khác giới lứa tuổi dậy thì khi các em bắt đầu xuất hiện dấu hiệu sinh dục phụ (mọc trứng cá, có lông mu, lông nách), giáo viên nên sử dụng thêm hình thức giáo dục ngoài giờ học chính khóa để chia sẻ cho các em biết cấu trúc cơ thể, những biến đổi về mặt hình thái cơ quan sinh dục, các phản ứng của cơ thể đối với môi trường sẽ xuất hiện ở lứa tuổi này. Thêm vào đó gia đình phối hợp với nhà trường để hướng dẫn các em biết vệ sinh cơ quan sinh dục sạch sẽ và an toàn, ví dụ: vệ sinh lông mu nếu lông quá rậm rạp; không nên cạo hết lông mu vì lông mu có vai trò hết sức quan trọng trong việc bảo vệ cơ quan sinh dục, tránh không cho các mầm bệnh xâm nhập; không nên thụt rửa sâu vào cơ quan sinh dục; nên lau vùng kín bằng khăn mềm, sạch,..... Không nên nhổ lông nách ở

tuổi dậy thì vì việc này làm lỗ chân lông giãn nở, vi khuẩn hoặc bụi bẩn có thể xâm nhập làm viêm nhiễm vùng da nách.

Lứa tuổi THCS, một số dấu hiệu của đặc điểm giới tính thứ cấp bắt đầu xuất hiện với một tỷ lệ nhất định như: lông nách, lông mu, độ căng của tinh hoàn ở nam và vú ở nữ giới.... Sự trưởng thành về mặt sinh dục là yếu tố quan trọng nhất của sự phát triển cơ thể ở lứa tuổi thiếu niên. Dấu hiệu dậy thì ở em gái là sự xuất hiện kinh nguyệt, sự phát triển của tuyến vú, ở em trai là hiện tượng "vỡ giọng", sự tăng lên của thể tích tinh hoàn và bắt đầu có hiện tượng "mộng tinh". Trung bình, các bé gái bắt đầu dậy thì vào khoảng 10 - 11 tuổi và kết thúc dậy thì vào khoảng 15-17 tuổi; các cậu bé bắt đầu khoảng 11-12 tuổi và kết thúc vào khoảng 16-17 tuổi [3]. Qua điều tra các học sinh ở trường THCS thị trấn Gòی chúng tôi thu được kết quả tuổi trung bình xuất hiện kinh nguyệt lần đầu ở nữ (13 tuổi 1 tháng \pm 1 năm 3 tháng) sớm hơn so với tuổi xuất tinh lần đầu của nam (14 tuổi 1 tháng \pm 1 năm 2 tháng). Kết quả này có sự khác biệt so với nghiên cứu của Nguyễn Phú Đạt [4] năm 2003 tại Thái Nguyên và Mai Văn Hưng [5] năm 2012 tại thành phố Hà Nội, cụ thể: ở nữ, tuổi trung bình xuất hiện kinh nguyệt lần đầu trong nghiên cứu của chúng tôi là 13 năm 1 tháng (\pm 1 năm 3 tháng), sớm hơn so với nghiên cứu vào năm 2012 (13 năm 3 tháng \pm 1 năm 3 tháng) và năm 2003 (13 năm 11 tháng \pm 1 năm 5 tháng). Ở nam, tuổi trung bình xuất tinh lần đầu ở nam trong nghiên cứu của chúng tôi là 14 năm 1 tháng (\pm 1 năm 2 tháng), sớm hơn so với nghiên cứu vào năm 2012 (14 năm 5 tháng \pm 1 năm 4 tháng) và năm 2003 (15 năm 10 tháng \pm 1 năm 6 tháng). Điều này chứng tỏ tuổi dậy thì của trẻ em xuất hiện ngày càng sớm.

Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng trên là do nền kinh tế xã hội ngày càng phát triển, sự hội nhập văn hóa và ẩm thực làm trẻ ăn nhiều thức ăn chế biến sẵn nhiều dầu mỡ và chất béo như đồ hộp, xúc xích..., những sản phẩm

chứa nhiều hormone tăng trưởng không được kiểm soát chặt chẽ. Hơn nữa, trẻ em sử dụng những sản phẩm làm đẹp quá sớm như kem bôi da, thuốc có thành phần liên quan đến hormone sinh dục. Kèm theo đó là sự bùng nổ về công nghệ thông tin, trẻ em tiếp xúc sớm sách truyện, phim ảnh nhiều nên kích thích tâm sinh lý của trẻ phát triển.

Trong sự phát dục dậy thì, hoạt động của thần kinh cao cấp ở học sinh THCS có những đặc điểm riêng, thần kinh với tần xuất hưng phấn mạnh, lan tỏa nhiều và nhanh hơn nên trẻ rất khó tập trung dẫn đến các em có những hành vi thừa và dễ xúc động, xuất hiện các cơn bối rối, cáu bẳn, giận hờn, dễ tự ái,... Khi biết sự thay đổi về tâm sinh lý của trẻ ở giai đoạn này gia đình, thầy cô và nhà trường cần có những biện pháp giáo dục và nâng cao kỹ năng sống cho trẻ, cùng phối hợp để giúp học sinh lứa tuổi THCS vượt qua những khó khăn của lứa tuổi. Ví dụ: khuyến khích trẻ biểu lộ cảm xúc bản thân một cách phù hợp, tôn trọng cảm xúc của người khác; nên gần gũi và lắng nghe sự chia sẻ, ý kiến tranh luận của con; đặc biệt cần tuyên truyền, phổ biến cho các em biết sự phát triển sinh lý bình thường của cơ thể và cách quan hệ tình dục an toàn. Giáo viên và phụ huynh cần hướng dẫn các em trong việc vệ sinh vùng kín đúng cách để phòng tránh các bệnh về truyền nhiễm, đưa chương trình giáo dục giới tính tích hợp vào kỹ năng sống. Tổ chức các chuyên đề giáo dục sức khỏe sinh sản cho học sinh THCS thông qua tìm hiểu về những biến đổi của hình thái cơ thể và những dấu hiệu đặc trưng của cơ thể tuổi dậy thì. Do đó, gia đình và nhà trường cần giáo dục học sinh THCS biết cách tự vệ khi bị xâm hại tình dục thông qua hướng dẫn các bé gái cũng như bé trai nhận diện các hành vi quấy rối tình dục, xâm hại tình dục, nhận diện các thủ đoạn xâm hại, giáo dục trẻ đối phó với các nguy cơ bị quấy rối và xâm hại tình dục, hình thành kỹ năng phản ứng đối phó khi bị xâm hại tình dục.

5. Kết luận

Trình tự xuất hiện các đặc điểm sinh dục phụ của học sinh THCS tuân theo các qui luật sinh trưởng và phát triển bình thường của cơ thể, và khá tương đồng với một số nghiên cứu học sinh THCS gần đây.

Có sự khác biệt về độ tuổi và tỷ lệ phần trăm số học sinh xuất hiện các dấu hiệu sinh dục thứ cấp ở nam và nữ, trong đó học sinh nữ xuất hiện các dấu hiệu này sớm hơn so với nam. Sự thay đổi các điều kiện xã hội tạo ra sự phát triển sinh lý, tâm lý của học sinh THCS gắn liền với những khát khao tích cực, vươn tới thế giới người lớn nhanh hơn và tiếp cận những hành vi của người lớn theo “lăng kính chủ quan” rõ ràng hơn trẻ em ở các giai đoạn trước đây.

Gia đình, nhà trường và giáo viên thường xuyên đổi mới phương pháp giáo dục kỹ năng sống gắn với những điều kiện và hoàn cảnh thực tế để các em có những trải nghiệm tương ứng, gia tăng khả năng ứng phó với những

nguy cơ xảy ra do ảnh hưởng của sự thay đổi về hình thái, những trạng thái mất cân bằng trong quá trình dậy thì.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Thị Loan, *Giáo trình Sinh học Di truyền, Tài liệu lưu hành nội bộ*, Trường ĐH Điều dưỡng Nam Định, tr. 83-84, 2014.
- [2]. Trần Long Giang, “Nghiên cứu sự thay đổi hình thái tuổi dậy thì làm cơ sở xây dựng các hình thức giáo dục giới tính phù hợp cho học sinh trung học cơ sở Hà Nội”, *Tạp chí Khoa học ĐH Tân Trào*, số 09- Tháng 9 năm 2017, tr. 75-78, 2017.
- [3]. Nguyễn Văn Yên, *Sinh học người*, Nxb ĐHQG Hà Nội, tr.110-112, 2000.
- [4]. Nguyễn Phú Đạt, *Nghiên cứu về tuổi dậy thì của trẻ em và một số yếu tố ảnh hưởng ở một số tỉnh miền Bắc Việt Nam*, Luận án tiến sĩ Y học, Trường ĐHY Hà Nội, tr. 6-8 (phần tóm tắt), 2003.
- [5]. Mai Văn Hưng, “Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái tuổi dậy thì của học sinh THCS tại Hà Nội”, *Tạp chí Khoa học, ĐH Quốc gia Hà Nội*, tập 28, số 1S-32, tr. 98-104, 2012.