

# KEV THAM NROG COV ME MYUAM HAIS TXOG KEV TSO CAI POM ZOO

Lub caij nyooq uas haum rau lub sij hawm los pab koj thiab koj tus me nyuam sib tham txog lub cev, kev hwm, thiab tsim kev tso cai pom zoo. Kev sib tham uas qhib rau txhua tus yog qhov tseem ceeb!

## HNUB NYOOG 0-2 XYOOS

Qhov Txuas Nrog  
+ Kev Tshawb  
Nrhiav

## HNUB NYOOG 3-5 XYOOS

Kev Xav Paub +  
Txheeb Xyuas Qhov  
Sib Txawv

## HNUB NYOOG 6-8 XYOOS

Kev Tsim + Kev  
Ntiag Tug

- Ua tus qauv kev sib raug zoo ntawm kev noj qab haus huv. Koj tus me nyuam tab tom saib koj los kawm txog kev hlub, kev nyab xeeb, thiab kev ntseeg lwm tus.
- Nco ntsoov siv cov lus tseeb uas tsis yog siv lub npe hu ua si tam rau koj tus me nyuam lub cev.
- Tus qauv thov kev tso cai ua ntej kov.
- Teb rau koj tus me nyuam kev tshawb fawb txog ntawm lawv lub cev nyob rau hauv txoj kev ua zoo. Qhia rau lawv paub txog kev coj cwj pwm no tsis yog tus kheej, tab sis tsis pub leej twg paub.
- Txhawb koj tus me nyuam kom hwm txhua tus poj niam txiv neej, nrog rau lawv tus kheej.
- Tsim kom muaj kev nyab xeeb ntawm cov neeg laus uas ntseeg siab nrog koj tus me nyuam.
- Npaj rau cov lus nug txog seb cov me nyuam yaus los qhov twg los.
- Tham txog kev sib txawv ntawm lub cev hauv txoj kev zoo. Piav tias txhua lub cev loj hlob sib txawv.
- Xyaum hwm qhov chaw ntawm tus kheej.
- Qhia rau koj tus me nyuam tias kev tshawb nrhiav lub cev yog qhov ib txwm muaj thiab muaj kev noj qab nyob zoo, tab sis tsuas yog ua tiav ib leeg thiab tus kheej nkaus xwb.
- Npaj rau cov lus nug rau neeg loj txog kev tsim.

Yog xav paub ntau ntxiv, nkag mus rau cov ntawv qhia Kev Sib Raug Zoo Ntawm Txoj Kev Noj Qab Haus Huv ntawm no:  
[bit.ly/ECRelationshipToolkit](https://bit.ly/ECRelationshipToolkit)

**HNUB**  
**NYOOG 9-12**  
**XYOOS**

**Kev Loj Hlob Thawj Kev  
Tub Ntxhais Hluas + Ua  
Ntej Yuav Ua Tub  
Ntxhais Hluas**

- Txuas ntxiv los txhawb nqa lub cev kom noj qab haus huv los ntawm kev piav qhia txhua lub cev uas muaj kev kev loj hlob sib txawv thiab ua raws lawv tus kheej lub cev.
- Ua tus qauv kev sib raug zoo ntawm kev noj qab haus huv thiab muaj kev ciam. Sib tham seb lawv pom thiab hnov zoo li cas los ntawm kev muab cov piv txwv.
- Sib tham txog koj tsev neeg cov txiaj ntsig thiab cov kev cia siab hais txog kev ua nkauj nraug thiab kev sib daj sib deev.
- Pib sib tham txog kev nyab xeeb hauv online, kev ntiag tug, thiab kev noj qab haus huv uas siv hauv kev tshaj tawm zej tsoom (social media).

**HNUB**  
**NYOOG 13-18**  
**XYOOS**

**Cov Tub Ntxhais Hluas +  
Kev Sib Raug Zoo Rau  
Txoj Kev Noj Qab  
Haus Huv**

- Tham txog cov txiaj ntsig ntawm kev tos kom ntev mus ua kev sib daj sib deev.
- Pab koj tus me nyuam ntsuam xyuas lawv cov kev sib raug zoo, thiab piav qhia tias kev sib raug zoo rau txoj kev noj qab haus huv tsim tau ntawm kev ntseeg siab thiab muaj hwj chim sib luag.
- Txuas ntxiv kom muaj kev sib tham txog kev tso cai pom zoo, nws zoo li cas, thiab vim li cas nws tseem ceeb.
- Muab cov natub ntawv tiv tau rau koj tus me nyuam rau lawv tus kws kho mob thiab lub chaw kuaj mob kev npaj rau tsev neeg hauv cheeb tsam.
- Tham txog kev tswj tsis pub muaj me nyuam thiab yuav ua li cas tiv thaiv STIs (kab mob sib kis los ntawm kev sib deev).
- Sib tham txog cov ntsiab lus kev nyab xeeb hauv online, kev ntiag tug, thiab kev noj qab haus huv uas siv hauv kev tshaj tawm zej tsoom (social media).

Yog xav paub ntau ntxiv, nkag mus rau cov ntawv qhia Kev Sib Raug Zoo Ntawm Txoj Kev Noj Qab Haus Huv ntawm no: [bit.ly/ECRelationshipToolkit](https://bit.ly/ECRelationshipToolkit)



Eau Claire  
**Healthy Communities**  
*Everyone Living Better, Longer*

