

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว,

2551. สถิติความรุนแรงต่อเด็ก-สตรีพุ่ง ทะลิ่ง! ทุก 15 นาทีมี "เหยื่อ" ถูกข่มขืน 20 คน
[ออนไลน์]. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพจิตเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว. แหล่งที่มา: <http://www.library.icamtalk.com/Dbstatistic/show.php3?Category=&No=133> [6 สิงหาคม 2551]

โกวิท ประวาลพุกษ์. 2532. รูปแบบการสอนความคิด ค่านิยม จริยธรรม และทักษะ : อัดสำเนา

จรรยา ภูอุดม. 2543. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้สร้าง

ความรู้. 'วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. 2550. เอกสารประกอบการสอน : การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน

(2756621). กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (อัดสำเนา)

เด็ก-วัยรุ่นไทยเผชิญ"ภัยอ้วน" [ออนไลน์]. 2551. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ (สสส.) อ้างถึงใน เดลินิวส์. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/6698>
[20 มีนาคม 2552]

ทิตินา แคมมณี. 2545. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี

ประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตินา แคมมณี. 2546. รูปแบบการเรียนการสอน:ทางเลือกที่หลากหลาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เกียรติชัย เขียมวรเมธ. 2544. พจนานุกรมไทย ฉบับใหม่. กรุงเทพฯ: รวมสาสน์.

นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. 2548. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในประเทศไทย. วารสาร

สาธารณสุขศาสตร์ (มกราคม-เมษายน) : หน้า 30-41.

นันทนา แสนสาคร. 2541. ความคิดเห็นของครูและนักเรียนเกี่ยวกับการใช้สื่อการสอนเพื่อการเรียนรู้

ด้านจิตพิสัยตามหลักสูตรการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมในระดับประถมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาโสตทัศนศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตดา เกียรติยิ่งอังคัล. 2546. ระบบยากับสุขภาพหญิงไทย : กรณีศึกษายาคุมกำเนิด.

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

บุญทอง ทองทวี. 2534. การสร้างแบบสอบถามจิตพิสัยกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับชั้น

ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

- บุญทอง ทองทวี. 2534. การสร้างแบบสอบวัดจิตพิสัยกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยระดับชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบา สุวรรณโสภณ. 2539. การลดความวิตกกังวลของผู้เรียนทักษะการพูดภาษาอังกฤษโดยใช้กิจกรรมที่เน้นจิตพิสัย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. 2543. สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- ปราณี ศิวิพรพิทักษ์. 2539. การพัฒนารูปแบบการสอนคณิตศาสตร์ตามทฤษฎีพฤติกรรมแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนด้วยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฝ่ายข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กลุ่มสารนิเทศ. 2551. สธ. เผยผู้หญิง / เด็ก ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงมากขึ้น ปี 50 พบเกือบ 2 หมื่นราย เฉลี่ยชั่วโมง ละ 2 ราย. [ออนไลน์]. กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : http://www.moph.go.th/ops/iprg/iprg_new/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=20432
[20 กุมภาพันธ์ 2552]
- ฝ่ายข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ กลุ่มสารนิเทศ. 2551. สธ. เตือน "ภัยอ้วน" กำลังเป็นชนวนก่อโรคเบาหวานอย่างหนัก เด็กวัยรุ่นไทยป่วยแล้ว 90,000 คน เหตุหลักจากการกินโดยเฉพาะ 9 อาหารยอดฮิต พลังงานสูง ต้องระวัง!. [ออนไลน์]. กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : http://www.moph.go.th/show_hotnew.php?idHot_new=20361
[20 กุมภาพันธ์ 2552]
- พรสุข หุ่นรินทร์. 2534. การพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอกซ์เพรสมีเดีย.
- พิสมัย จันทวิมล. 2541. นิยามศัพท์สร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : บริษัท ดีไซร์ จำกัด.
- เพลินตา พรหมบัวศรี. 2539. การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงสถานการณ์เพื่อเสริมสร้างทางวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระพีพัฒน์ ศรีมาลา. 2547. การใช้ความรุนแรงในนักเรียนมัธยมศึกษา : กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. 2546. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบช่วยเสริมศักยภาพเพื่อส่งเสริมทักษะการคิดขั้นสูงของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เลิศลักษณ์ บุญรอด. 2543. การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณิ โสมประยูร. 2548. วิธีสอนแบบวรรณิ. วารสารครุศาสตร์ (มีนาคม-มิถุนายน) : หน้า 1-9.
- วราพร ชาวสุทธ์. 2533. การศึกษาองค์ประกอบคัดสรรทางด้านจิตพิสัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชามัธยมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา มัคคสมัน. 2539. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามหลักการสอนแบบโครงการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจัยทางการศึกษา, กอง. 2545. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- วิจัย วงษ์ใหญ่. 2521. พัฒนาหลักสูตรและการสอน – มิติใหม่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- วิโรจน์ วัฒนานิมิตกุล. 2540. การพัฒนารูปแบบการสอนโดยใช้สาระอิงบริบทเพื่อส่งเสริมความใฝ่รู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเกียรติ อนันตสวัสดิ์. 2540. การพัฒนาเกี่ยวกับรูปแบบการสอนบูรณาการเพื่อส่งเสริมจริยธรรมของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2549. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศึกษานิเทศกร, กระทรวง สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ. 2529. การวัดและประเมินผล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา,
- ศึกษานิเทศกร, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2531. การจัดการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- ศึกษานิเทศกร, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2545. การจัดสาระการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2545. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมวิชาการ. 2545. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สถาบันวิจัยดาราศาสตร์. 2551. จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยยาเสพติดทั้งหมดของสถาบันวิจัยดาราศาสตร์. [ออนไลน์]. สารสนเทศ สถาบันวิจัยดาราศาสตร์. แหล่งที่มา : http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=909&Itemid=61[20 กุมภาพันธ์ 2552]
- สถาบันรามจิตติ. 2551. 10 สถานการณ์เด่น"เด็กปี51" แ่สุดแม่วัยรุ่นต่ำ19 ฟุ้งเจียด 8 หมื่นราย คุกเด็กล้นคดีลักทรัพย์-ยาเสพติด. [ออนไลน์] โครงการติดตามสภาวการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด. แหล่งที่มา : <http://www.childwatchthai.com/issues.asp> [20 กุมภาพันธ์ 2552]
- สมศรี เจริญไพจิตร. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านจิตพิสัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาเคมีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาวิทยาลัย ภาควิชา มัธยมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุข, กระทรวง กรมอนามัย, 2548. กรมอนามัยเผยแพร่ผลสำรวจภาวะโภชนาการในกทม.พบ เด็กกรุงต้องเร่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารกินโดยด่วน. [ออนไลน์]. กรมอนามัย. แหล่งที่มา: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/fat.mht> [6 สิงหาคม 2551]
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2545. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2545. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา แห่งชาติ.
- สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. 2552. วิเคราะห์สถานการณ์โรคเอดส์ใน ประเทศไทย. [ออนไลน์] กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. แหล่งที่มา : www.aidssthai.org/main.php?filename=sathaha02_20071113 [20 กุมภาพันธ์ 2552]
- สิริมา สมศรี. 2545. พฤติกรรมกำบังตนเองจากสารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 3 จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุจินต์ สติรแพทย์ และคณะ. 2541. การศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนในพื้นที่สาธารณสุขเขต 1 ปีการศึกษา 2539. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (มกราคม-มีนาคม) : หน้า 1-5.
- สุชาติ โสภประยูร และคณะ. 2542. สุขศึกษาภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สุภาวค์ จันทวานิช. 2547. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภรณ์ สิทธิคง. 2529. การดูแลสุขภาพตนเองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพันธ์ ดันศรีวงษ์. 2538. วิธีการสอน = Teaching methods. กรุงเทพฯ : สกายบุ๊กส์.
- สุรางค์ ไคว่ตระกูล. 2545. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมรรัตน์ พาชยานุกุล. 2545. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพรรัตน์ วัฒนะโชติ. 2536. ผลของการใช้โปรแกรมการสอนตามแนวคิดของ ราธส์ ฮาร์มันและ ไชมอนที่มีต่อชั้นการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนไทยรัฐวิทยา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2546. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าของความเป็นมนุษย์โดยอิงแนวคิดการเรียนรู้จากการหยั่งรู้ด้วยตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ ภาควิชาสาขาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิสริยา ทองงาม. 2545. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนแบบนำตนเองวิชาวิทยาศาสตร์ระดับปริญญาตรี เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสร้างสรรค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ ภาควิชาอุดมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอแบคโพล. 2549. โครงการวิจัยเรื่องทัศนคติการใช้สิ่งเสพติดในกลุ่มเยาวชนช่วงปิดภาคฤดูร้อน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.ryt9.com/s/abcp/53116/> [12 มิถุนายน 2552]

ภาษาต่างประเทศ

- Adam Blatner. 2002. Role Playing in Education. [Online]. Available from :
<http://www.blatner.com/adam/pdntbk/rlplayedu.htm> [2009, July 21]
- Arveson, P. 1998. The Deming Cycle. [Online]. Available from : <http://www.balancedscorecard.org/bkgd/pdca.htm> [2009, August 20]
- Barbara Hailey. 2001. Interpreting Aesop's Fables to Teach Values. [Online]. Available from : <http://www.school-for-champions.com/education/aesopsvalues.h.m> [2009, August 18]
- Berkowitz and et al. 2008. Moral Development and Moral Education: An Overview. [Online]. Science Education Resource Center at Carleton College. Teaching Methods September 15, 2009 Available from : <http://serc.carleton.edu/sp/library/pedagogies.html> [2009, August 18]
- Bloom , Benjamin. 1956. Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals. New York : David McKay.
- Bloom , Benjamin. 1959. Taxonomy of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals : Handbook 1 Cognitive Doman. New York : David Mckay.
- Bloom , Benjamin. 1971. Mastery Learning Theory and Practice. New York : Molt, Rinehart and Winston.
- Bloom, Benjamin S, Hastings, J. Thomas, and Madaus, George F. 1971. Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York : Mc Graw – Hill Book Co.
- David R. Krathwohl, Benjamin S. Bloom, Bertram B. Masia. 1964. Taxonomy of Education Objectives : The Classification of Educational Goals. New York : David Mckay.
- David R. Krathwohl. 1993. Methods of Educational and Social Science Research : an Integrated Approach. New York : Longman.
- Davis School District. 2000. Programs and Services. [Online]. Available from : <http://www.davis.k12.ut.us/home/programs.html> [2009, August 20]
- Dawson, Gary F. 1987. An Evaluation of Cognitive and Affective of a Prevention Program For Childhood Sexual Abuse. Dissertation Abstracts International 48 : pp. 1101 – A.

- Green, Lawrence W. and Kreuter, Marshall W. 1991. Health Promotion Planning :An Educational and Environmental Approach. Toronto : Mayfield Publishing Company.
- Helena Chmura Kraemer and Sue Thiemann. 1987. How many subjects? : statistical power analysis in research. Newbury Park : Sage: pp. 28.
- Herbert, Martin. 2006. Clinical Child and Adolescent Psychology : from Theory to Practice^{3rd}. Chichester, West Sussex : John Wiley & Sons.
- Joyce, B. and Weil, M. 1978. Information Processing Models of Teaching : Expanding Your Teaching Repertoire. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Joyce, B. and Weil, M. 1986. Models of Teaching, 3rd edn. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall.
- Joyce, B. and Others. 1992. Models of Teaching, 4th edn. Boston : Allyn and Bacon.
- Joyce, B. and Weil, M. 1996. Models of Teaching, Boston: Allyn and Bacon.
- Laffrey, S. C. 1985. Health Behavior Choice as Related to Self-Actualization and Health Conception. Western Journal of Nursing Research 7: pp 279-300.
- Lin Grace Hui Chin. 2008. Pedagogies Providing Krashen's Theory of Affective Filter. Journal of English Language & Literature (14) : pp. 113-131.
- Littledyke, Michael. 2008. Science Education for Environmental Awareness: Approaches to Integrating Cognitive and Affective Domains. Environmental Education Research 14(1) : pp. 1-17.
- Morry van Ments. 1999. The effective use of role-play: practical techniques for improving learning. Londod : Kogan Page.
- Mottet, Timothy P. and al et. 2008. Instructional Communication Predictors of Ninth-GradeStudents' Affective Learning in Math and Science. Communication Education 57(3): pp. 333-355.
- Pender, N. j. 1996. Health Promotion in Nursing Practice. Connecticut : Appleton & Lange.
- Pogue, Lanette L. and AhYun, Kimo. 2006. The Effect of Teacher Nonverbal Immediacy and Credibility on Student Motivation and Affective Learning. Communication Education 55(3) : pp. 331-344.
- Saylor, G. J., Alexander, M.W. and Lewis, J.A. 1981. Curriculum Planning for Better Teaching and Learning. Holt, Rineheart and Winston : USA.,

- Science Education Resource Center at Carleton College. 2009. Teaching Methods. Teaching Methods September 15, 2009 Available from : <http://serc.carleton.edu/sp/library/pedagogies.html>. [August, 18 2009]
- Shaftel and Shaftel. 1982. Role-Playing in The Curriculum. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shephard, Kerry. 2008. Higher Education for Sustainability: Seeking Affective Learning Outcomes. International Journal of Sustainability in Higher Education 9(1): pp. 87-98.
- Simsek, A. 1992. The Impact of Cooperative Group Composition on Student Performance and Attitudes during Interactive Videodisc Instruction. ERIC Document Reproduction Service No. ED: pp. 348-025.
- Stephen Isaac and William B. Michael. 1971. Handbook in Research and Evaluation ; a Collection of Principles, Methods, and Strategies Useful in the Planning, Design and Evaluation of Studies in Education and the Behavioral Sciences. San Diego, Calif: EdITS: pp. 69.
- Thurstone, L.L. 1967. Attitude Theory and Measurement. New York : John Wiley & Sons.
- Triandis, H.C. 1971. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley & Sons.
- Wilburne, J. M. 1997. The Effect of Teaching Metacognitive Strategies to Preservice Elementary School Teachers on Their Mathematical Problem Solving Achievement and Attitude. (Doctoral Thesis). Philadelphia : Temple University.
- World Health Organization. 1986. Ottawa Charter for Health Promotion. 1,4 (1986) : pp. 2 – 5.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- รายนามผู้ช่วยวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือแผนการจัดการเรียนรู้

- 1 รองศาสตราจารย์ หฤยา อารีวงศ์
อาจารย์ประจำ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา บางเขน
- 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิศมัย เด่นดวงบริพัทธ์
ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภิญโญ ตาโนวัน
ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบวัด

- 1 ศาสตราจารย์ ดร. ศิริชัย กาญจนวาสี
คณบดีคณะครุศาสตร์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาวัดและประเมินผลทางการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2 รองศาสตราจารย์ หฤยา อารีวงศ์
อาจารย์ประจำ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา บางเขน
- 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนสิทธิ์
ภาคพลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามผู้ช่วยวิจัย

- 1 อาจารย์ ทศนีย์ ศรีพิพัฒน์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาแนะแนว จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ประจำหน่วยแนะแนว
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- 2 อาจารย์ จารุวรรณ เหล่างาม
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
- 3 นางสาว วราพรรณ วงษ์จันทร์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พยาบาลวิชาชีพ 7
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
- 4 อาจารย์ สริญญา เลहनันท์พงศ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
 - คู่มือการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
- เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	วิถีทางเพศ
เรื่อง	การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เวลา	50 นาที
	การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม		

สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธ การต่อรอง การผัดผ่อน และการตัดสินใจ และฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. แสดงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. วิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูนำภาพและข่าวที่เกี่ยวข้อง กับการแต่งกายไม่สุภาพของวัยรุ่น หญิง ชาวผู้ผลิตและผู้ขายซีดี ลามก ที่ปรากฏบ่อย ๆ ตามหน้า หนังสือพิมพ์มาพูดสนทนาและ สอบถามความคิดเห็นของ นักเรียนที่มีต่อภาพและข่าวนั้น	- แสดงความ คิดเห็นต่อปัญหา ที่ครูนำมาเสนอ	- ประเมินความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้ โดยการพิจารณาจาก การแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่า จะเกิดปัญหาอะไรตามมาจาก สถานการณ์ในข้อ 1 และนักเรียน คิดว่าสาเหตุ ของปัญหาเหล่านั้น คืออะไร ครูเขียนประเด็นปัญหาที่ ได้จากการอภิปรายของนักเรียน บนกระดานดำ	- รับรู้ประเด็น ปัญหา - วิเคราะห์สาเหตุ ที่ทำให้เกิดปัญหานั้น	- สังเกตจากการร่วม อภิปราย การแสดง ความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ พฤติกรรมของตนเองและเพื่อนว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกล่วง ละเมิดทางเพศหรือไม่ และจะมี วิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหา เหล่านั้นอย่างไร	- ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์ พฤติกรรมเสี่ยง ของตนเองและ เพื่อนหาวิธีการ ป้องกันตัวจากการ ถูกล่วงละเมิดทาง เพศ	- สังเกตจากการร่วม อภิปรายวิเคราะห์
ขั้นที่ 4 การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก	4. นักเรียนร่วมกันบอกค่านิยมที่ จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัว จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยม นั้นๆ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อ	- บอกความรู้สึก และค่านิยมพร้อม ทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	- สังเกตจากการแสดง ความคิดเห็นของ นักเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ค่านิยมนั้น	ป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตามที่นักเรียนร่วมกันบอกบนกระดานดำ		
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือก ระหว่างกลุ่ม ผู้เรียน	5. ครูให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 6. วิเคราะห์ ทบทวน วิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่	- ศึกษาใบความรู้หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ ทบทวนวิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติ ตามค่านิยม เพื่อให้เห็น ประโยชน์หรือ โทษที่ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น ๆ	6. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้ 1) การสัมผัสโดยการโอบกอดจากเพศตรงข้าม 2) การชวนให้ไปเที่ยวกันตามลำพังสองต่อสอง 3) การชักชวนไปดื่มน้ำอัดลม 4) การเสพยาเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า 5) การถูกชวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์ 6) การชักชวนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	- แสดงบทบาทสมมติ	- ตรวจสอบจากแบบประเมินการทำงานกลุ่ม โดยหัวหน้ากลุ่มในแต่ละกลุ่ม - จาก การแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	7. ให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่ได้จากการชมการแสดงบทบาทสมมติส่งครูท้ายคาบ โดยทำลงในใบงานที่ 1	- บันทึกค่านิยมที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ	- ผลงานจากใบงานที่ 1
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยการติดตามผลการปฏิบัติ	8. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่งครูทุกสัปดาห์	- การบันทึกผลการปฏิบัติจริง ส่งครูทุกสัปดาห์	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติ
4. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

- ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก

ข่าวที่ 1

ข่าว ตำรวจ ปตส.บุกจับร้านจำหน่ายซีดีละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์หนังลามกอนาจาร กลางหาดป่าตอง รวบผู้ต้องหา 4คน ยึดของกลางกว่า 1 หมื่นแผ่น

เมื่อเวลา 21.00 น. วันที่ 4 เม.ย 50 ร.ต.อ.นิคม เทียนห้าว รอง.สว.กองกำกับการ 3กองบังคับการ ปตส. พร้อมกำลังเจ้าหน้าที่เข้าตรวจค้นร้านค้าลักลอบจำหน่ายCD ,VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจาร ที่บริเวณถนนทิววงษ์หน้าหาดป่าตอง อ.กะทู้ จ.ภูเก็ต ภายหลังจากได้รับการร้องเรียนจากบริษัทสหมงคลฟิล์มว่าในพื้นที่ป่าตองลักลอบจำหน่าย CD ,VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่งที่กำลังเข้าฉายอยู่ในโรงภาพยนตร์ในขณะนี้ ซึ่งทำให้บริษัทได้รับความเสียหาย

หลังจากได้รับแจ้งจึงได้นำกำลังเจ้าหน้าที่พร้อมหมายศาลจังหวัดภูเก็ตเข้าตรวจสอบตามร้านค้าตามที่ได้รับร้องเรียนจำนวน 4 ร้านด้วยกัน พบทั้ง 4 ร้านมีการลักลอบจำหน่ายสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์จริง จึงได้ควบคุมตัวเจ้าของร้านและผู้ดูแลได้ผู้ต้องหาจำนวน 4 คน พร้อมของกลาง CD ,VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจารจำนวนกว่า 10,000แผ่น

โดยพฤติการณ์นำปกแผ่นหนังมาวางไว้ที่หน้าร้าน เมื่อลูกค้าสนใจหนังเรื่องใด ก็จะนำเข้าไปรับของที่ห้องเก็บของ ซึ่งทำเป็นห้องไว้ด้านหลัง จึงแจ้งข้อหา มี CD ,VCD, DVD ละเมิดลิขสิทธิ์เพื่อการค้า

ที่มา : http://www.andamanguide.com/andaman_news/andaman_news_1_1072.html

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 2

ข่าว วธ.เชือดนิตยสารข่าวเพลงลงภาพหวีส่อลามกอนาจาร

นายธีระ ได้รับการร้องเรียนจากประชาชนว่าการจำหน่ายนิตยสารวาทวิฉบับหนึ่ง ตามแผงหนังสือทั่วไป ซึ่งนิตยสารดังกล่าวมีรูปภาพหญิงสาวแสดงท่าทางยั่วยวนทางเพศ แต่งชุดว่ายน้ำ บางภาพก็ไม่ใส่ชุดชุดชั้นใช้เพียงฝ่ามือปิดหน้าอกไว้เท่านั้น นอกจากนี้ในหน้าปกหนังสือดังกล่าวยังมีการระบุว่า อัลบั้มนางแบบสุดเซ็กซี่ พร้อมวีซีดีนางแบบในลีลาน่ารักสดใส เซ็กซี่ ไร้รั้งใจ พร้อมทั้งมีการระบุ**ส่วน ชื่อเล่น ของนางแบบอย่างชัดเจน ตนจึงเกรงว่า จะกลายเป็นช่องทางใหม่ของการขายบริการทางเพศ ที่มาในรูปแบบนิตยสาร

ภาพที่น่าเป็นห่วงที่สุด คือ มีการนำการแต่งกายชุดไทยมาแต่งในเชิงวาทวิ อีกทั้งยังมีการนำโฆษณาภาพวาทวิ เช่น หญิงสาวกำลังทำท่าทางกึ่งลัวยด้วยท่าทางยั่วยวน การโฆษณาชวนไปเซ็กซี่ทัวร์ จัดเซ็กซี่ทริป เทคนิคถึงจุดสุดยอด เป็นต้น นอกจากนี้ภายในนิตยสารดังกล่าวยังมีการแนบซีดีมากับหนังสือด้วย ซึ่งเมื่อเปิดดูแล้วเห็นภาพเบื้องหลังการถ่ายแบบของ 2 นางแบบ ขณะถ่ายชุดว่ายน้ำ บางคนถึงกับถอดเสื้อเอามือปิดหน้าอกและเข่าหน้าอกไปมากก็มี มีการเล่นเป่ายางฉุบแล้วให้ผู้แพ้ออดเสื้อผ้าออกทีละชั้น เมื่อตนเห็นภาพดังกล่าวแล้วถึงกับรู้สึกตกใจที่นางแบบไม่มีความรัก นวลสงวนตัวของความเป็นผู้หญิง รมว.วัฒนธรรม กล่าว

ที่มา : <http://webboard.siamza.com/view.php?id=222558&cat=15>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 3

ข่าว “บุญลือ” มอบ สกอ.สั่งการทุก ม.ทั่ว ปท.เข้มงวดห้าม นศ.แต่งโป๊

“บุญลือ” มอบ สกอ.ทำหน้าที่สื่อขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้เข้มงวดการแต่งกายของนักศึกษา ห้ามโป๊ หรือล่อแหลม ด้าน ม.เอกชน เผย นศ.แต่งกายไม่เหมาะสมไม่ให้เข้าห้องเรียน หรือตัดคะแนนความประพฤติ

นายบุญลือ ประเสริฐโสภณ รมช.ศึกษาธิการ กล่าวถึงกรณีที่มีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษา โดยกำหนดห้ามนักเรียนที่แต่งกายไม่เหมาะสมไม่มีสิทธิ์เข้าห้องเรียน ว่า เป็นเรื่องดีที่ มธ.ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษาให้รัดกุมมากขึ้น ซึ่งตนในฐานะที่กำกับดูแลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้มีการเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาให้มากขึ้น อย่างน้อยการแต่งกายด้วยชุดนิสิต นักศึกษา จะต้องมีความเหมาะสม ไม่โป๊ หรือล่อแหลม จนทำให้สังคมมองในแง่ลบ ส่วนจะต้องถึงขั้นให้มหาวิทยาลัยต่างๆ ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายให้เข้มขึ้นหรือไม่ นั้น เรื่องนี้ต้องขึ้นอยู่กับอำนาจมหาวิทยาลัยแต่ละแห่งจะพิจารณา

ด้านนายจิรเดช อุสุวัตต์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กล่าวว่า ทางมหาวิทยาลัยมีการดูแลและเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาอยู่แล้ว โดยหากนักศึกษารายใดที่แต่งตัวไม่เรียบร้อย เช่น ใส่เสื้อฟิต กระโปรงสั้น สวมรองเท้าแตะ จะไม่อนุญาตให้เข้าเรียน แต่หากนักศึกษายังยืนยันที่จะขอเข้าเรียนก็ต้องถูกตัดคะแนนความประพฤติ ซึ่งหากโดยตัดเกินกว่า 40 คะแนน จะต้องทำกิจกรรมกลุ่มเกลาคิดใจ เช่น ไปฟังเทศน์ นั่งสมาธิ หรือทำประโยชน์ให้กับชุมชน ขณะที่อาจารย์ผู้สอนหากพบว่าปล่อยให้นักศึกษาแต่งกายไม่เหมาะสมเข้าชั้นเรียน ก็จะต้องมีผลต่อการประเมินการสอนของอาจารย์ด้วย

ที่มา : <http://www.chiangmaiarea2.go.th/cme2/news/view.php?No=1081>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 4

ข่าว ห้าม! เมา - ลามก - แต่งโป๊ ช่วงสงกรานต์

เทศกาลสงกรานต์แต่ละปีมักพบว่า มีเยาวชนเป็นจำนวนมากที่แต่งกายไม่สุภาพ และประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสม โดยในระหว่างที่ไปร่วมเล่นน้ำกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงมักสวมใส่เสื้อบางๆ แบบนุ่งน้อยห่มน้อย เมื่อเปียกน้ำจึงทำให้มองเห็นสรีระต่าง ๆ สร้างการยั่วยุทางอารมณ์ให้กับผู้ชายที่พบเห็น

ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นชายบางส่วนมักจะทำอาจารย์กับผู้หญิงที่ไปร่วมเล่นน้ำ เช่น ใช้แป้งทาหน้า แล้วลูบไล้ไปยังส่วนต่างๆ ขำร้ายไปกว่านั้น จะรวมกลุ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนเมเมา และก่อเหตุทะเลาะวิวาทกันเกิดขึ้นตามมา กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ดังนั้น เทศกาลสงกรานต์ในปีนี้จะขอความร่วมมือไปยังหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งสำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงมหาดไทยที่กำลังดูแลองค์กรปกครองท้องถิ่นต่างๆ ได้ช่วยกันกวดขันดูแล

"ในส่วนของ ศธ. จะจัดเจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน และเครือข่ายที่มีอยู่ทั่วประเทศ ออกไปเฝ้าระวังในจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ถนนข้าวสาร กทม. ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น คูเมือง จ.เชียงใหม่ ร่วมกับทางสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่จะจัดตำรวจท่องเที่ยวหรือตำรวจหน่วยอื่นๆ เข้ามาดูแล นอกจากนี้ จะขอความร่วมมือไปยังกระทรวงวัฒนธรรมให้ช่วยจัดส่งทีมงานลงพื้นที่ เพื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ที่ถูกต้องให้กลุ่มเยาวชนและนักท่องเที่ยวได้เข้าใจ อีกทั้งทำหน้าที่ตรวจตราร่วมกัน

ที่มา : <http://hilight.kapook.com/view/22472>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 5

ข่าว ปตส.จับหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ แพร่ภาพอนาจาร

ตำรวจบุกรวบหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ คาบริษัทในจังหวัดปทุมธานี หลังตรวจสอบพบเหยื่อสาวที่อดีตแฟนหนุ่มโพสต์ขณะมีเพศสัมพันธ์ในเว็บไซด์ ด้านเจ้าตัวให้การปฏิเสธ ยันไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผบก.ปตส.เตือนเจ้าของเว็บไซต์ตรวจสอบข้อมูล ระบุ ตรวจพบดำเนินคดีทันที

เจ้าหน้าที่ตำรวจ นำกำลัง พร้อมหมายค้นศาลจังหวัดัญญบุรี เข้าจับกุมเจ้าของและผู้ดูแลเว็บไซต์ หรือผู้ต้องหาตามหมายจับศาลหลังได้สอบสวนขยายผลคดีที่หญิงสาวผู้เสียหายเข้าแจ้งความดำเนินคดีกับอดีตแฟนหนุ่มที่นำภาพระหว่างร่วมหลับนอนไปเผยแพร่ในเว็บไซด์ ต่อมาได้มีการจับกุมอดีตแฟนหนุ่มคนดังกล่าว รวมทั้งตรวจสอบเครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ต้องหาพบว่าการคัดลอกภาพ จึงขยายผลตรวจสอบเว็บไซด์ดังกล่าวพบว่ามีภาพลามกอนาจารอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก โดยมีนายศิริพรเป็นเจ้าของและผู้ดูแล จึงรวบรวมหลักฐานขออนุมัติหมายจับจากศาล

เจ้าหน้าที่ตำรวจฝากเตือนผู้ดูแลเว็บไซด์ต่าง ๆ ให้เข้าไปตรวจสอบข้อมูลที่มีการเผยแพร่ในเว็บไซด์ของตนเพราะอาจมีภาพหรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นซึ่งมีโทษตามกฎหมายเทียบเท่ากับผู้ที่เอาภาพหรือข้อความมาเผยแพร่ในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะดำเนินการอย่างจริงจังทั้งกับเจ้าของเว็บไซต์และจะขยายผลไปยังผู้ที่โพสต์ภาพไว้ในเว็บไซด์ด้วย

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news12019/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 6

ข่าว สันติบาลจับร้านขายการ์ตูนญี่ปุ่นโป๊ กลางเซ็นเตอร์พอยท์

สันติบาล บุกค้นร้านขายหนังสือการ์ตูน กลางเซ็นเตอร์พอยท์ ตะลึง! พบการ์ตูน-ดีวีดีโป๊ แอบแฝงอยู่จำนวนมาก เผยได้รับการร้องเรียนจากผู้ปกครองจึงนำกำลังเข้าค้น ด้านเจ้าของร้านอ้างโรงพิมพ์แห่งหนึ่งฝากหนังสือขายแต่ไม่รู้ว่ามีหนังสือลามก

จากการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่พบหนังสือการ์ตูนที่เข้าข่ายลามกอนาจารจำนวนมาก ส่วนมากจะเป็นหนังสือจากประเทศญี่ปุ่น ก่อนจะมีการแปรเป็นภาษาไทย โดยภาพส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะหญิงสาวเปลือยร่าง หรือบางภาพจะเป็นลักษณะส่อ ซึ่งหนังสือประเภทนี้จะวางปะปนกับหนังสือการ์ตูนทั่วไป นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ยังตรวจพบดีวีดีการ์ตูน ที่มีคำเตือนจากต่างประเทศติดไว้ว่าห้ามจำหน่ายกับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีอยู่ด้วย เมื่อเปิดดูจะพบภาพยนตร์การ์ตูนที่มีลักษณะเปลือยจำนวนมาก

เจ้าหน้าที่ กล่าวว่า ร้านหนังสือแห่งนี้เราสืบสวนหาข่าวมาระยะหนึ่งแล้ว ประกอบกับมีข้อมูลจากทางผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มาส่งบุตรหลานเรียนพิเศษย่านสยามสแควร์ แจ้งมาจึงทำการตรวจสอบก่อนจะเข้าทำการจับกุมในครั้งนี้ จากการตรวจค้นของเจ้าหน้าที่ก็พบสิ่งพิมพ์ที่เข้าข่ายลามกอนาจารจำนวนมาก เจ้าหน้าที่จึงแจ้งข้อกล่าวหาต่อเจ้าของร้านตามความผิดมาตรา 287 คือเพื่อประสงค์แห่งการค้ามิได้ทำให้แพร่หลายด้วยประการใดๆ ซึ่งสิ่งพิมพ์รูปภาพข้อความลามก มีอัตราโทษปรับ 6,000 บาทจำคุก 3 ปี หรือทั้งจำและปรับ

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news4258/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 1
เรื่อง การแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง เนื้อเรื่อง และหน้าที่หรือบทบาทของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ
บทบาทสมมติที่แสดงในตารางที่กำหนดให้ พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดง
บทบาทสมมติ

กลุ่ม.....	ชั้น.....	
สมาชิก		
1.	หน้าที / บทบาท	
2.	หน้าที / บทบาท	
3.	หน้าที / บทบาท	
4.	หน้าที / บทบาท	
5.	หน้าที / บทบาท	
6.	หน้าที / บทบาท	
7.	หน้าที / บทบาท	
8.	หน้าที / บทบาท	
9.	หน้าที / บทบาท	
10.	หน้าที / บทบาท	
เรื่อง		
ทักษะที่นำมาใช้คือ.....		
เหตุผลที่เลือก.....		
เนื้อเรื่อง		
.....		
.....		
.....		
ข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ		
.....		
.....		
.....		

แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

กลุ่ม.....ชั้น.....

กลุ่มที่	เนื้อเรื่อง	บทบาทการแสดง	ความร่วมมือ ภายในกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ ครบถ้วน ชัดเจน	คะแนนรวม
	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	20 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด (เนื้อเรื่อง, บทบาทการแสดง, ความร่วมมือภายใน
กลุ่ม, การแบ่งหน้าที่ครบถ้วนชัดเจน)

ดีมาก = 5 คะแนน

ดี = 4 คะแนน

พอใช้ = 3 คะแนน

ควรปรับปรุง = 2 คะแนน

เกณฑ์การประเมินคะแนนรวม

ดีมาก = 16 – 20 คะแนน

ดี = 11 – 15 คะแนน

พอใช้ = 6 – 10 คะแนน

ควรปรับปรุง = 0 – 5 คะแนน

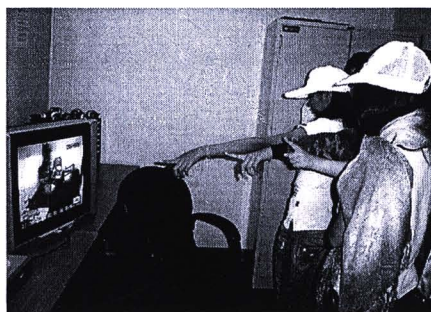
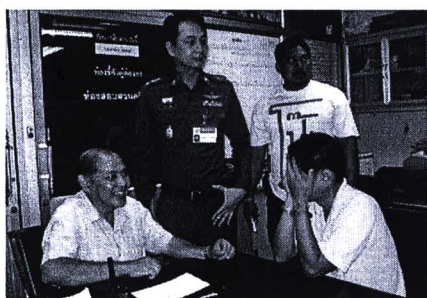
หมายเหตุ : ให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual harassment) หมายถึง การกระทำใด ๆ ทั้งกาย วาจา ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องขู้สาว หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกัน โดยมีมุ่งกระทำที่จะเอาเปรียบหรือสนองอารมณ์ทางเพศของตน จนผู้ถูกรกระทำเกิดความรู้สึกรังเกียจหรือหวาดผวาต่อการกระทำนั้น ๆ



ปัจจุบันการล่วงละเมิดทางเพศจะพบในเด็กต่ำกว่า 15 ปี เป็นส่วนใหญ่ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศพบได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก ผลกระทบทางร่างกาย ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ มีบาดแผลตามร่างกาย อวัยวะเพศติดเชื้อ และตั้งครรภ์ ผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกโกรธ วิตกกังวล กลัวซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ตีตราเสพติด รวมถึงปัญหาบุคลิกภาพ

ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศที่ปรากฏขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน มีตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงหนักตั้งแต่การใช้สายตา พุดจาทะโลม พุดสองแง่สองง่าม พุดตลกลามก การลูบคลำ จับมือถือแขน ไปจนถึงการใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์



ความผิดฐานกระทำละเมิดทางเพศต่อเด็กในทางอาญา

1. ความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา

ผู้ที่ข่มขืนกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งมีไชภรรยาตน โดยการขู่เข็ญด้วยประการโดยใช้กำลังประทุษร้าย เช่น ใช้กำลังทำร้ายร่างกาย ทบตี ชกต่อย ฯลฯ โดยที่เด็กหญิงนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่



อาจขัดขืนได้ หรือโดยทำให้เด็กหญิงนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ไม่ว่าจะหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำความผิดทางอาญา ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 10 – 20 ปี และปรับตั้งแต่ 8,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 272 และมาตรา 277 วรรคหนึ่ง)

หากการกระทำความผิดดังกล่าวข้างต้นเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุไม่เกิน 13 ปี เป็นความผิดอาญา ที่มีโทษจำคุกตั้งแต่ 7 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 14,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสาม)

ถ้าการกระทำดังกล่าวข้างต้น ได้กระทำโดยร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมเด็กหญิง คือ ร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และเด็กหญิงนั้นไม่ยินยอม หรือได้กระทำโดยมีอาวุธ เช่น อาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธอื่น ๆ ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสาม)

แต่มีข้อยกเว้นคือ ถ้าการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นการกระทำที่ชายกระทำกับเด็กหญิงอายุกว่า 13 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กหญิงนั้นยินยอม และภายหลังศาลอนุญาตให้ชายและเด็กหญิงนั้นสมรสกัน ผู้กระทำผิดไม่ต้องรับโทษ และถ้าศาลอนุญาตให้สมรสกันในระหว่างที่ผู้กระทำผิดกำลังรับโทษในความผิดนั้นอยู่ศาลต้องสั่งปล่อยผู้กระทำความผิดนั้นไป (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 วรรคสี่)

ถ้าเป็นการกระทำชำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ซึ่งมีไชภรรยาตน โดยเด็กหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม หรือเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี แล้วเป็นเหตุให้เด็กหญิงได้รับอันตรายสาหัส เช่น ได้รับบาดเจ็บสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษตั้งแต่ 15 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 30,000 บาท ถึง 40,000 บาท หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ทวิ (1)) และหากเด็กหญิงนั้นถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ทวิ (2))



หากการกระทำซ้ำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี หรือกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ดังกล่าวข้างต้น ได้ร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมหญิง หรือกระทำโดยมีอาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธ และเป็นเหตุให้เด็กหญิงผู้ถูกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำความผิด ระวังโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตและหากเด็กหญิงที่ถูกกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความผิด ระวังโทษประหารชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ตรี)

2. ความผิดฐานกระทำอนาจารต่อเด็ก

ผู้ที่กระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี โดยขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ต้อง ระวังโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 278)



หากการกระทำอนาจารนั้น กระทำแก่เด็กอายุ ยังไม่เกิน 15 ปี ไม่ว่าเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำความผิดต้องระวังโทษไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้ง จำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 279 วรรคหนึ่ง)

ถ้าการกระทำอนาจารนั้นกระทำต่อเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี และผู้กระทำได้กระทำโดยการ ขู่เข็ญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดย กระทำให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น มีโทษหนักขึ้นคือผู้กระทำความผิดต้องระวังโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 279 วรรคสอง)

หากการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นเหตุให้ ผู้ถูกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้ถูกระทำ อนาจารต้องระวังโทษจำคุกตั้งแต่ 5 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 บาท ถึง 40,000 บาท และ หากผู้ถูกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความผิดต้องระวัง โทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวล กฎหมายอาญามาตรา 280)



การข่มขืนกระทำซ้ำเราผู้เยาว์ และการกระทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กนั้นจะ ยินยอมหรือไม่ก็ตาม เป็นความผิดอาญาแผ่นดิน ไม่สามารถยอมความกันได้

แต่ถ้าเป็นการข่มขืนกระทำชำเราหญิงที่มีโชภรรยาตนโดยเด็กหญิงนั้นมีโชผู้เยาว์ และการกระทำ
อนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี ทั้งสองกรณีนี้ ถ้ามิได้กระทำต่อหน้าธารกำนัลคือในที่เปิดเผย และไม่เป็น



เหตุให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่
ความตาย หรือมิได้เป็นการกระทำแก่ผู้สืบสันดาน
คือ ลูกหลาน เหลนของตนเอง มิใช่เป็นการกระทำ
ต่อศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล เช่น ครูกับศิษย์ มิใช่เป็น
การกระทำต่อผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่
ราชการ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจกระทำต่อผู้ต้องหาที่
ถูกคุมขัง หรือมิใช่เป็นการกระทำต่อผู้อยู่ใน

ความพิทักษ์หรือในความอนุบาลกรณีทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นความผิดอันยอมความได้ คือเป็นกรณีที่
ผู้เสียหายหรือผู้ถูกกระทำและผู้ถูกกระทำความผิดตกลงหรือสมัครใจไม่เอาความต่อกันก็เป็นอันเลิกแล้ว
ต่อกัน (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 281)

การตัดสินใจและวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

จากสภาพสังคมปัจจุบันเรามักพบว่าสถิติคดีการล่วงละเมิดทางเพศนั้น ผู้ร้ายมักจะเป็นคน
คุ้นเคยกับเจ้าทุกข์ พอ ๆ กับคนที่ไม่เคยรู้จักและไม่เคยเห็นหน้า ดังนั้น การตัดสินใจและวิธีการแก้ไข

ปัญหาชีวิตบนพื้นฐานของความไม่ประมาท จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุด การตัดสินใจเป็น
ทักษะเฉพาะส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจควรกระทำ
อย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น

ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือก

2 ทาง

ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ขั้นตอนที่ 4 หาแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น

จากการตัดสินใจ



การแก้ไขปัญหาวีชีวิตที่ถูกต้องทำได้อย่างไร

ปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และควรแก้ที่สาเหตุมองให้ออกกว่าปัญหาเป็นอย่างไร จะใช้วิธีการอย่างไร แก้ปัญหาแล้วจะประสบผลอย่างไร ซึ่งการแก้ปัญหาก็ถูกต้องสรุปได้ดังนี้



1. อย่าหลงเชื่อคนง่าย โดยเฉพาะคนแปลกหน้าที่มีท่าทีดีสนิท หรือชวนคุย หยอกล้อที่เล่นที่จริง และมีท่าทีสอไปในทางล่อแหลม หรือ เรื่อง กามารมณ์

2. อย่าไปกับคนแปลกหน้า หรือคนที่เราไม่รู้จัก

3. ปฏิเสธการอยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ให้รู้จักรักษาวงสวณตัว

4. พยายามปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสมให้เกียรติซึ่งกันและกัน
5. คำนึงถึงบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในฐานะเป็นนักเรียน ควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำความก้าวหน้าและความสำเร็จมาสู่ชีวิต

6. หลีกเลียงความรู้สึกทางเพศของตนเองด้วยการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองถนัด

7. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง

8. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือแพทย์

9. ไม่ควรตัดสินใจปัญหาใด ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยความเชื่อที่ผิด ๆ หรือขาดข้อมูลที่จะเป็นพื้นฐาน ในการตัดสินใจ

10. มีความรับผิดชอบในเรื่องเพศตามสิทธิหน้าที่ในเรื่องต่อไปนี้

10.1 ไม่ทำร้ายบุคคลอื่น ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ หรือไปแสวงหาประโยชน์จากบุคคลอื่น เช่น ทำให้บุคคลอื่นเป็นสินค้าทางกามารมณ์หรือผลประโยชน์ต่อตน

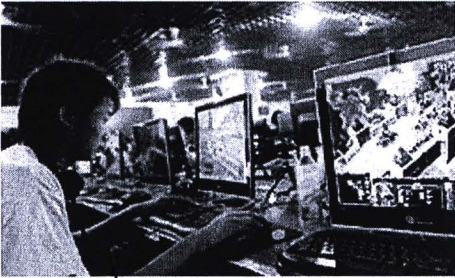
10.2 ไม่มีสิทธิ์ปิดบังความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศต่อบุคคลอื่น

10.3 ไม่มีสิทธิ์ที่จะทำให้เกิดมาด้วยความไม่ต้องการ

10.4 ไม่มีสิทธิ์เผยแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้กับผู้อื่น

ปัจจัยที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง

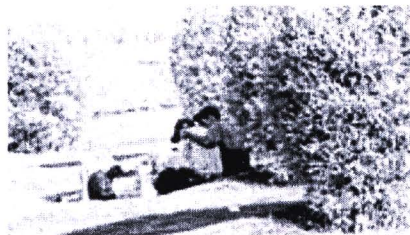
ปัจจุบันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การทำลมหกอนาจาร การข่มขืน และการโหมเด็ก การหลอกลวง เด็กหญิง - เด็กชาย ไปขายบริการทางเพศเกิดขึ้นอย่างมากมาย ดังปรากฏในสื่อต่าง ๆ ซึ่ง



นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นคดีอาญา ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเราต้องหลีกเลี่ยง ดังต่อไปนี้

1. สื่อทุกประเภทที่ยั่วยุกามารมณ์และลามกอนาจารที่มีอยู่มากมายและหาได้ ไม่ยาก

2. การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเน้นด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรม
3. สังคมวัยรุ่นเป็นสังคมที่มีความเป็นอิสระเกินขอบเขต
4. การถูกล่อลวงจากฝ่ายซึ่งชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
5. การเที่ยวกลางคืนหรือสถานบันเทิงของวัยรุ่น



6. การมั่วสุมอบายมุข (การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด การพนัน)



7. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกกาลเทศะ

8. การเปิดโอกาสให้ตนเองอยู่สองต่อสองกับบุคคลต่างเพศในที่ลับตา

9. การมีความรู้ในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง

10. การเลียนแบบวัฒนธรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย

11. การขาดคุณธรรมจริยธรรมเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์โดยบุคคลใกล้ชิด



ใช้ทักษะอะไรเมื่อต้องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การป้องกันตนเองก่อนที่จะมีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำจนเป็นนิสัย โดยเฉพาะสตรีผู้เยาว์วัย ทักษะที่ใช้ได้ผลและนิยมกันมากได้แก่

1. ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่เราสามารถนำมาใช้ได้และเป็นที่ยอมรับและเหมาะสมที่จะช่วยตนเองให้ปลอดภัยได้ทางหนึ่ง ซึ่งการฝึกทักษะปฏิเสธมีหลักดังนี้

1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ เช่น “ขอไม่ไปนะ” “ฉันไม่ยอมไป” “ฉันมีธุระอื่นที่ต้องทำ” ฯลฯ

2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เรารู้สึกไม่สบายใจ” ที่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด “หรือ” “เรารู้สึกผิดที่เราโกหกพ่อแม่”

3) การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น “เธอคงเข้าใจนะที่เราไม่อาจรับความช่วยเหลือจากเธอได้ ขอขอบคุณมากนะ” หรือ “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหมที่เราไปกับเธอไม่ได้”



4) เมื่อถูกเข้าขี้อวด หรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและการหาทางออก โดยเลือกปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเล็งจากเหตุการณ์ เช่น “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก”

ตัวอย่างสถานการณ์การหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยทักษะการปฏิเสธ

“อโนทัยชวนดาร่าไปที่ห้องพักของตนเองเพียงลำพัง เมื่ออยู่กับสองต่อสองอโนทัยโอบกอด และพยายามขอมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงความรักต่อกัน”

ให้นักเรียนวิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิเสธของดาร่า

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การแสดงความรู้สึกประกอบเหตุผล	➢ การสร้างความรู้สึกแสดงแทนข้ออ้าง เพื่อยุติการโต้แย้ง	➢ "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะสม เดี่ยวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา และฉันกลัวด้วย"
2. การขอปฏิเสธ	➢ การแสดงความตั้งใจ ปฏิเสธจริง พร้อมทั้งท่าทางคำพูดน่าเสียง	➢ "ฉันว่าเราควรหยุดเพียงแค่นี้"
3. การถามความคิดเห็น	➢ เพื่อแสดงการรักษาน้ำใจ และ สัมพันธภาพที่ดี	➢ "คิดว่าเธอคงจะเข้าใจ และเห็นใจฉันนะ"
4. เมื่อถูกสบประมาทหรือ เข้าใจควรหลีกเลี่ยงหาทางออกจากสถานการณ์ด้วยทางเลือก ดังนี้ ➢ ปฏิเสธซ้ำแล้วบอกลา	➢ เพื่อยืนยันความตั้งใจที่จะปฏิเสธตามสิทธิของตน	➢ "ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฉันไปก่อนนะ"

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
<ul style="list-style-type: none"> ➢ ต่อรองจนทำกิจกรรมอื่น ➢ ผัดผ่อนเล็กน้อยออกจากสถานการณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ เพื่อโน้มน้าวให้เลิกคิด หรือทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย ➢ เพื่อชะลอเวลาให้เปลี่ยนความตั้งใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ "ฉันคิดว่าเธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า" ➢ "ฉันคิดว่าเราทั้งคู่ยังเด็ก ฉันยังไม่พร้อมเอาไว้ เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่กว่านี้ดีกว่า"

2. ทักษะการต่อรอง โดยพยายามหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทนเพื่อโน้มน้าวให้ผู้ชวนเลิกทำในสิ่งที่เราไม่ต้องการและไม่เห็นด้วย เช่น "เราคิดว่าไปเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ ดีกว่านั่งอยู่ 2 คนอย่างนี้"

3. ทักษะการผัดผ่อน คือ การขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น "วันนี้เราต้องไปก่อนแล้ว เอาไว้วันหลังค่อยพบกันนะ" หรือ "เราคิดว่า เราควรจะเรียนให้จบก่อนและมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองได้ วันนี้เราขอตัวก่อนนะ"¹

4. ทักษะกระบวนการตัดสินใจเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ยากทดลองเรื่องเพศ ซึ่งจะไปสู่การทดลอง เรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสโดยไม่ได้ป้องกันและอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนวัยอันควร หรือเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้



การตัดสินใจจะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน กระบวนการตัดสินใจแบ่งตามขั้นตอนต่าง ๆ จากสถานการณ์ ดังนี้

¹ วาสนา คุณากสิทท์ และคณะ, 2546. หนังสือสาระการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว: หน้า 49-54.

หลังจากตีหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น เพื่อนหญิงชายในห้องเรียนได้ชวน"หนุ่ม" และ"สวย"ให้ไปคลายเครียด โดยการไปฉลองงานวันเกิดที่บ้านซัยซึ่งพ่อแม่ซัยไปต่างจังหวัดกันหมด รวมทั้งมีอาหาร เครื่องดื่ม เต็มรัวกันเพียงลำพังของเพื่อน ๆ เท่านั้น

ให้นักเรียนวิเคราะห์กระบวนการตัดสินใจจากกรณีศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การกำหนดปัญหาหรือการระบุปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> ➢ การพิจารณาสถานการณ์เสี่ยง โดยการสังเกตด้าน <ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่แสดงออก • ความขัดแย้งภายในตนเอง • ประเด็นที่สนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะ ➢ กลับไปบ้านเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น ➢ เพื่อนจะโกรธหรือไม่
2. การค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> ➢ การรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง หลาย ๆ ทางเลือกหลาย ๆ แนวทาง 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้านแต่มีญาติ ผู้ใหญ่คนอื่นอยู่บ้านใหม่ ➢ งานเลี้ยงเล็กก็ไม่ง ➢ พรุ่งนี้จะไปสอบทันเวลาหรือไม่
3. การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> ➢ การหาวิธีการ/กลวิธีสำหรับทางเลือกในแต่ละแนวทาง 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้าน ซึ่งไม่เหมาะสมที่จะอยู่กันตามลำพัง ➢ ถ้าไปจะมีเวลาทบทวนหนังสือหรือไม่ ➢ ถ้าไม่ไปเพื่อนจะโกรธหรือไม่ ➢ ควรตอบปฏิเสธอย่างไร

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
4. การประเมินข้อดี ข้อเสีย แต่ละทางเลือก	➢ ประเมินความเป็นไปได้ ความเสี่ยงความผิดพลาด ความไม่แน่นอน ทั้งผลดี และผลเสียในแต่ละ ทางเลือกนั้น ๆ โดยใช้ กลวิธีหรือเทคนิควิธีการ ต่าง ๆ ที่เหมาะสม	➢ ถ้าไปจะมีผลอย่างไร ผลดี ผลดี • เพื่อนไม่โกรธ • ได้อยู่ตาม ลำพังกับเพื่อนและคนรัก ผลเสีย • อาจเสี่ยงต่อ การมีเพศ สัมพันธ์จาก ปัจจัยต่าง ๆ ➢ ถ้าไม่ไปจะมีผลอย่างไร ผลดี • เตรียมตัวสอบ ผลเสีย • เพื่อนอาจโกรธ
5. การตัดสินใจเลือกและ ระบุเหตุผลของการเลือก	➢ การตัดสินใจต่อการเลือกที่ดี และเหมาะสมที่สุด ซึ่งอาจ ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลหรือกลุ่มที่ มีส่วนร่วมกันในการ ตัดสินใจ โดยบุคคล พิจารณาจากความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์	➢ ถ้าไป • เกรงใจเพื่อน • อาย สนุกสนาน ถ้าไม่ไป • พงุ่นนี้สอบ • อาจต้องดื่มสุรา • อาจมีเพศ สัมพันธ์
6. การประเมินผลการตัดสินใจ	➢ เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะ อาจมีความรู้สึก การยอมรับ ความพึงพอใจ การปฏิบัติ หรือการปรับการตัดสินใจ เพื่อนำไปปฏิบัติในครั้งต่อไป	➢ การตัดสินใจ ไป • เพราะขาดเพื่อน ไม่ได้ รู้สึกอยากไป ไม่ไป • เพราะกลัวการ สอบในวันพงุ่นนี้ หรืออาจไปเลี้ยง กันในวันหลังก็ได้



**คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

เอกสารฉบับนี้เป็นคำแนะนำการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนนี้ประกอบด้วยสาระ 2 ส่วนคือ

1. คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน
2. รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน
หญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ก่อนที่ผู้สอนจะนำเสนอรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้ ผู้สอนควรดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของรูปแบบการเรียนการสอนโดยศึกษารอบคลุมถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ศึกษาวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

1.2 ศึกษาหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนให้เข้าใจ เพื่อผู้สอนจะได้ถือเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

1.3 ศึกษาขั้นตอนการเรียนการสอน โดยทำความเข้าใจขั้นตอนการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอน ตลอดจนศึกษาวิธีสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องดำเนินการสอนตามขั้นตอนที่รูปแบบการเรียนการสอนนั้นได้ระบุไว้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุผลตามต้องการ

2. วิเคราะห์เนื้อหาวิชาที่จะสอนและเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนการเรียนการสอนในรูปแบบการเรียนการสอน ในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้วิธีสอน เทคนิคการสอนอย่างหลากหลาย เข้ามาเสริมเพิ่มเติมในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนน่าสนใจ เหมาะกับผู้เรียน เนื้อหา สาระของวิชา และสภาพการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียน การสอนยิ่งขึ้น

3. จัดเตรียมสื่อหรือสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ สื่อหรือสิ่งสนับสนุนที่จะต้องจัดเตรียมและออกแบบไว้สำหรับใช้ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ แบบสำรวจความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ แบบบันทึกการนำไปปฏิบัติ ขาวปัญหาด้านสุขภาพ เป็นต้น

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน อันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นในกระบวนการเรียนการสอนผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้ปัญหาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นจริงโดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง ผู้สอนควรมีการประเมินผลค่านิยมเพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนหรือมั่นใจในค่านิยม หรือจุดยืนเพื่อรวบรวมเรียงลำดับหรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตน ทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามความเชื่อหรือค่านิยมนั้นอย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย

1. การสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย จะเกิดผลดี หากดำเนินการให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย
2. การเรียนรู้จะต้องพัฒนาไปเป็นขั้นๆ โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นต้นไปสู่ขั้นสูง
3. ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเป็นผลมาจากบุคคลมีภาวะสัมพันธภาพกับสิ่งรอบตัว ผู้สอนจึงต้องกระตุ้นให้ผู้เรียน รับรู้ สนใจ ปัญหา เหตุการณ์ สถานการณ์ คำถาม
4. ผู้เรียนแสดงความสนใจที่จะตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมประมวลค้นหาข้อเท็จจริงฝึกฝนให้รู้จักวิเคราะห์ปัญหาแสดงบทบาทสมมติหรือวิเคราะห์ค่านิยมที่มีอยู่
5. ผู้เรียนเกิดค่านิยมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยการเลือกอย่างมีเหตุผลและแสดงจุดยืนของตน ซึ่งค่านิยมที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากสังคมส่วนหนึ่ง เช่น บุพการี เพื่อน
6. การใช้คำถามซักค้านโดยให้ผู้เรียนคิดย้อนกลับไปมา อภิปรายและประเมินผลจากการแสดงบทบาทสมมติ การแสดงความคิดเห็น หรือประสบการณ์ที่เคยได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในจุดยืนหรือค่านิยมของตน
7. ผู้เรียนเกิดค่านิยมหลายชนิด และจัดระบบค่านิยมให้เข้ากลุ่มกัน
8. ผู้เรียนจะปฏิบัติหรือยึดถือระบบที่ตนเองจัดจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนการสอน 5 ข้อ ดังนี้

1. ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจปลูกฝังค่านิยมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น
2. ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง
3. ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
4. ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประมวลผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจในค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
5. ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ คุณธรรม จริยธรรมและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจใช้ชีวิตไปในทางสร้างเสริมสุขภาพ



ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. การตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเป็นขั้นการตรวจสอบเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยการทำแบบทดสอบประเมินตนเอง การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น การให้ผู้เรียนตอบข้อซักถาม การให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือคำถามเพื่อตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามผู้สอน

2. ประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบันว่าผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน มีมากน้อยเพียงใดและผู้เรียนรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น ๆ

2. การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพหญิง เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ประเด็นปัญหาโดยใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของประเด็นปัญหา การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหา การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง การเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่าง ๆ การแสดงบทบาทสมมติ การชมวิดิทัศน์

บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพหญิงในปัจจุบันโดยใช้กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง การอ่านข้อมูลการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ที่ผู้สอนเคยพบเห็น การใช้คำถามหรือการแสดงบทบาทสมมติ

2. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยรับรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ

บทบาทผู้เรียน

1. แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สอนนำมาเสนอ

2. แสดงบทบาทสมมติ

3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นปัญหานั้น ๆ

3. การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันหาข้อสรุป ประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ โดยการอภิปรายแจ่มแจ้งเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพหญิง การแสดง บทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

บทบาทผู้สอน

1. สนับสนุนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ ค้นหา สาเหตุรวมทั้งประโยชน์และโทษที่เกิด จากประเด็นปัญหาต่าง ๆ

2. ร่วมกับผู้เรียนในการหาข้อสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพหญิง

บทบาทผู้เรียน

1. ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หาสาเหตุและแยกแยะประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้นจากประเด็น ปัญหาต่าง ๆ

2. ตัดสินใจเลือกค่านิยมที่ผู้เรียนจะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างเสริม สุขภาพของตนเอง

4. การแสดงความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ ในค่านิยมที่เกิดขึ้น และระบุเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้นเป็นขั้นที่ผู้เรียนนำเสนอความรู้สึก เจตคติใน ค่านิยมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้นโดยการใช้คำถามถามความรู้สึกค่านิยม และเหตุผลของผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเขียนบันทึก ความรู้สึกค่านิยมและเหตุผลของผู้เรียน

บทบาทผู้สอน

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนบอกความรู้สึกค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. ชี้แนะให้ผู้เรียนเลือกค่านิยมที่เหมาะสมตามประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

บทบาทผู้เรียน

1. บอกความรู้สึกและค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. รับฟังความรู้สึกค่านิยมของผู้เรียนคนอื่น ๆ

5. การวิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ทบทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียน พิจารณาบทบาทค่านิยม การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน การใช้บทบาทสมมติการวิเคราะห์ประโยชน์และโทษ รวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น การให้ข้อมูล ย้อนกลับ

บทบาทผู้สอน

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือก หลังจากได้รับฟังค่านิยมและเหตุผล ของเพื่อนผู้เรียน

2. เสนอสถานการณ์ กรณีตัวอย่างโดยการเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงให้ผู้เรียนฟังเพิ่มเติมเพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมอีกครั้ง

3. ใช้คำถามย้อนกลับไปมา เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมที่จะใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

4. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติและร่วมอภิปรายประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือ

บทบาทผู้เรียน

1. วิเคราะห์ทบทวนประโยชน์และโทษของค่านิยมที่กลุ่มผู้เรียนเสนอออกมา รวมทั้งที่ผู้สอนเล่าเรื่องกรณีตัวอย่างเพิ่มเติม

2. ร่วมกันอภิปรายระหว่างกลุ่มผู้เรียน

3. ตอบคำถามผู้สอน

4. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้เห็นประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามค่านิยม โดยการสาธิตทดลอง การแสดงบทบาทสมมติ หรือการให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ เล่าเรื่องที่ทำให้เห็นประโยชน์และโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น

บทบาทผู้สอน

1. สร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทสมมติ ทดลอง ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกไว้

2. เน้นย้ำให้นักเรียนนำค่านิยมที่เลือกไว้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วบันทึกประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเล่าผลของการนำค่านิยมไปปฏิบัติ

บทบาทผู้เรียน

1. แสดงบทบาทสมมติ

2. ทดลองนำค่านิยมไปปฏิบัติในชีวิตจริง

3. บันทึกผลประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก

4. เล่าประสบการณ์ที่นำค่านิยมไปปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นให้เพื่อนในชั้นเรียนทราบ

7. การสรุปค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้เรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกเจตคติ มากที่สุด

บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสมและตรงกับความรู้สึกของผู้เรียนมากที่สุด ในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพแล้วบันทึกลงในสมุด

2. ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้เรียนรวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่ โดยจัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน

บทบาทผู้เรียน

1. เปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ

2. บันทึกข้อสรุปไว้ในสมุด

3. รวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่

4. จัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ใกล้เคียงกันหรือเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน

8. การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนบันทึกผลจากการปฏิบัติตามค่านิยมของตนหรือการใช้แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ การแสดงบทบาทสมมติ การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบการแก้ปัญหา การนำเสนอผลหลังการนำไปปฏิบัติ การบันทึกผลการปฏิบัติลงสมุด การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ

บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือใช้คำถามเพื่อตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งขณะเรียนอยู่ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมที่ได้บันทึกไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเกิดประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์จริงที่ปรากฏในสื่อมวลชน

3. ตรวจสอบบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามตามความเป็นจริง

2. ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพหญิงอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

3. บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมอย่างสม่ำเสมอ

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้ มีด้วยกัน 3 ครั้ง คือ

1. การประเมินความความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถามความคิดเห็น หรือการใช้แบบทดสอบ
2. การประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการทำงานที่ผลการปฏิบัติของผู้เรียน และการเล่าประสบการณ์ของผู้เรียนหลังจาก การปฏิบัติตาม ค่านิยม
3. การประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
- แบบวัดความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม และการตัดสินใจ
- แบบวัดการนำไปปฏิบัติ

แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดเป็นการปรับปรุงบุคลิกภาพที่ดี
 1. นายด้อยชอบพูดเรื่องตลกกับเพื่อนเสมอ
 2. นายเต่าแต่งตัวตามสมัยนิยม
 3. นานตันหันหัวพูดภาษาอังกฤษเป็นประจำ
 4. นายต่อชอบ เลียนแบบพฤติกรรมเพื่อน

2. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการติดตามดูการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองที่เหมาะสม
 1. ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงตนเองปีละครั้ง
 2. ตรวจสุขภาพประจำปีละครั้ง
 3. เปรียบเทียบการเจริญเติบโตของตนเองกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน
 4. บันทึกผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ทุกครั้ง

3. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมลดน้ำหนัก กรณีมีน้ำหนักเกินได้เหมาะสมที่สุด
 1. สมชายออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง
 2. สมศักดิ์งดน้ำอัดลม งดอาหารมึนเมา ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
 3. สมเดชรับประทานอาหารทุกอย่างเหมือนเดิม แต่ลดปริมาณลง
 4. สมชาติรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ งดอาหารหรือขนมระหว่างมื้อ

4. การที่วัยรุ่น จะมีพัฒนาการทางด้านคุณธรรม และจริยธรรมในแนวทางที่ดีนั้น นักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด

1. กลัวถูกลงโทษ เช่น บ่น ดุ	2. ต้องการเลียนแบบบุคคลที่ชอบ
3. เป็นพัฒนาการตามปกติ ของทุกคน	4. หวังจะได้รับความชื่นชม

5. นักเรียนควรรับประทานอาหารในข้อใด เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโตและให้กระดูกแข็งแรง

1. ปลาเล็ก ปลาน้อย	2. กุ้งแม่น้ำ
3. ผลไม้ ผักสด	4. เนื้อสัตว์ ถั่ว

6. นักเรียนที่เห็นคุณค่าของการเจริญเติบโต จะต้องปฏิบัติข้อใดอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ
 1. กินอาหาร ออกกำลังกาย พักผ่อน
 2. กินอาหาร มีกิจกรรมนันทนาการ พักผ่อน
 3. ออกกำลังกาย พักผ่อน มีกิจกรรมนันทนาการ
 4. กินอาหาร พักผ่อน ป้องกันอุบัติเหตุ

7. ผู้ที่เห็นคุณค่าของการเสริมสร้างการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต จะต้องเลือกออกกำลังกายแบบข้อใด

1. เปดอง	2. ยิงธนู
3. ปาเป้า	4. วิ่งเหยาะ

8. นักเรียนที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพ จะต้องทำอะไรเป็นสิ่งแรก

1. ฝึกการพูดให้ไพเราะ อ่อนหวาน	3. สัมผัสข้อบกพร่องของตนเอง
2. ฝึกเข้าใจจิตใจของผู้อื่น	4. ศึกษาลักษณะที่ดีของบุคคลอื่น

9. ผู้ใด มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตสมวัย
 1. “การแต่งกายของวัยรุ่นต้องเป็นไปตามสมัยนิยม” ก้อง จึงชอบแต่งกายและทำผมเลียนแบบดารา
 2. “วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ” โต จึงต้องมีแฟนหลายคน
 3. “วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเที่ยวเตร่ เพื่อหาความรู้ ความบันเทิงเป็นหมู่คณะ” ต๋อง จึงชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อน
 4. “วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นวัยรุ่น” โก้ จึงเลียนแบบพฤติกรรมพระเอกทีวีที่แพ้มไม่ได้

10. ถ้านักเรียนพบว่าตนเองมีพัฒนาการทางเพศของร่างกายเร็วกว่าเพื่อน ๆ จนถูกล้อ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
 1. พยายามออกห่างและไม่พูดคุยกับเพื่อนคนนั้นเพื่อให้ทราบว่าไม่พอใจและตัดโอกาสการล้อ
 2. ศึกษาให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางเพศของร่างกายและจิตใจเพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง
 3. บอกเพื่อนคนนั้นว่าเป็นเรื่องที่น่าอับอาย จึงไม่ควรนำมาล้อเลียน
 4. แสดงความโกรธทั้งกิริยาและวาจา ในความไม่รู้จักกาลเทศะของเพื่อน



11. ข้อใดแสดงถึงวัฒนธรรมทางเพศของสังคมไทย
 1. สตรีเพศควรรักษานวลสงวนตัว
 2. ชาย-หญิง ควรเลือกคู่ครองตามที่ถูกผู้ใหญ่พิจารณา
 3. การจับมือถือแขนกับเพศตรงข้ามเป็นเรื่องปกติในสังคม
 4. การจัดงานเลี้ยงฉลองแต่งงานเป็นการแสดงความมีหน้ามีตา

12. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับความเข้าใจเรื่องทางเพศศึกษา
 1. อาการปวดท้องขณะมีประจำเดือนสามารถบำบัดได้โดยใช้ถุงน้ำร้อนประคบท้องน้อย
 2. วัยรุ่นหญิงเสียงไม่แตกเหมือนวัยรุ่นชาย เพราะไม่มีฮอร์โมนเพศชาย
 3. ขณะมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัย บ่อย ๆ และควรใช้น้ำยาล้างเฉพาะล้างภายในช่องคลอด
 4. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่สิ่งผิดปกติ

13. ข้อใดมิใช่หลักการปฏิเสธเมื่อถูกเข้าซื้อในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
 1. ตาหนี แสดงอาการโกรธเคือง
 2. ปฏิเสธซ้ำและหาทางเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น
 3. การต่อรองโดยหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามา ทดแทน
 4. การพักผ่อนโดยการยี้ดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ

14. ข้อใดเป็นตัวอย่างคำพูดที่ใช้ในทักษะการพักผ่อน
 1. "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะสม เดี่ยวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา และฉันกลัวด้วย"
 2. "ฉันคิดว่าเธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า"
 3. "ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฉันไปก่อนนะ"
 4. "ฉันคิดว่าเราทั้งคู่ยังเด็ก ฉันยังไม่พร้อม เอาไว้เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่กว่านี้ดีกว่า"

15. ข้อใดเป็นตัวอย่างคำพูดที่ใช้ในทักษะการต่อรอง
 1. "เราไปเล่นกีฬาดีกว่า"
 2. "วันนี้เราต้องไปก่อนนะ"
 3. "เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก"
 4. "เรารู้สึกผิดที่เราโกหกพ่อแม่"

16. ข้อใดเป็นข้อแรกที่ควรปฏิบัติในเรื่องการปรับตัวทางเพศ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น
1. ศึกษาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์จากรุ่นพี่
 2. พูดคุยกับเพื่อนเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ
 3. พยายามมีเพื่อนต่างเพศมาก ๆ เพื่อฝึกการปรับตัว
 4. ศึกษาเกี่ยวกับเพศศึกษาจากหนังสือต่าง ๆ
17. นักเรียนปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัย เจริญพันธ์ด้วยวิธีใดจึงจะเหมาะกับวัย
1. มีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย
 2. งดเจาะหู เจาะลิ้น เจาะจมูก
 3. รักษาอนามัย ของอวัยวะต่าง ๆ
 4. ตรวจเลือดเมื่อสงสัยว่าติดเอดส์
18. ข้อใดปฏิบัติตามค่านิยมได้อย่างเหมาะสม
1. สุชาติ ช่วยสุนีย์ถือของขณะเดินไปด้วยกัน
 2. สุวัฒน์อยู่ในห้องพักกับสุดา 2 คน
 3. โสชา ยอมให้สมศักดิ์โอบกอดขณะข้ามถนน
 4. สรัญชนวนเพื่อน ๆ จัดปาร์ตี้ในห้องพักส่วนตัว
19. ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญ พันธ์ที่เหมาะสม
1. การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่คับตามแบบสมัยนิยม
 2. การควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสมกับส่วนสูง
 3. ศึกษาวิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศ
 4. รักษาทรวดทรงให้สง่างาม
20. คำพูดใดที่นักเรียนจะแนะนำเพื่อน เมื่อต้องการใช้ทักษะการคัดผ่อน
1. "วันนี้เราต้องไปก่อน"
 2. "เราควรเรียนให้จบก่อน"
 3. "เธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า"
 4. "เราควรหยุดเพียงแค่นี้"
21. การที่วัยรุ่นชายคบกับวัยรุ่นหญิงแบบคู่รัก แล้วพยายามหาทางลวงเกินอยู่บ่อยครั้ง ถ้าวัยรุ่นหญิงคนนั้นเป็นเพื่อนนักเรียน นักเรียนควรแนะนำเขาอย่างไร
1. แนะนำให้ไปเรียนศิลปะป้องกันตัว
 2. อยู่เฉย ๆ เพราะถือเป็นเรื่องส่วนตัว
 3. ห้ามเพื่อนไม่ให้ไปคบเพราะเปลืองตัว
 4. บอกฝ่ายชายว่าควรทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษ

22. ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่ประสบปัญหาการตั้งครรกโดยไม่ตั้งใจ นักเรียนจะมีวิธีช่วยเพื่อนอย่างไร
1. แนะนำให้ลาออกจากโรงเรียน
 2. แนะนำไปปรึกษาคุณครู
 3. นิ่งเฉยเพราะเป็นเรื่องส่วนตัว
 4. บอกให้เพื่อนไปทำแท้ง
23. วัยรุ่นหญิง และชายควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
1. เรียนรักและรักเรียน
 2. อย่าชิงสุกก่อนห่าม
 3. รักแต่ต้องยอมทุกอย่าง
 4. ประสบการณ์คือกำไรของชีวิต
24. ข้อใดเป็นแนวทางป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
1. การแสดงความเสมอภาคทางเพศ
 2. การสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม
 3. การไม่มีคูรักในวัยเรียน
 4. การไม่อยู่ในที่ลับตากับเพศตรงข้าม
25. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างถูกต้องและเหมาะสมมีความสำคัญอย่างไร
1. เพื่อสังคมที่ดี
 2. เพื่อรักษามิตรภาพให้ยาวนาน
 3. เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น
 4. เพื่อมิให้เกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกับเพื่อน
26. บุคคลประเภทใดที่รู้จักวิธีสร้างและรักษาสัมพันธภาพ กับผู้อื่น
1. เดินในขณะที่ผู้อื่นหยุดเดิน
 2. นั่งในขณะที่ผู้อื่นยืน
 3. พังในขณะที่ผู้อื่นพูด
 4. พูดในขณะที่คนอื่นฟัง
27. กิจกรรมใดต่อไปนี้นักเรียนควรวางแผนปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายมีความต้านทานโรค
1. ชุมพลรับประทานอาหารมากทุกชนิด เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์
 2. ดรุณีรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นประจำทุกวัน
 3. สมชัยคลายเครียดด้วยการดูภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์ที่ทันสมัย
 4. สุนัยดื่มกาแฟเป็นประจำทุกเช้าเพื่อให้ร่างกายสดชื่น

28. ข้อใดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมที่ควรกระทำในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
1. ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน
 2. ดื่มเครื่องดื่มที่มรสสุขภาพ วันละ 1 ขวด
 3. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และเพิ่มอาหารเสริมของวัยรุ่น
 4. หลีกเลี้ยงจากสิ่งเสพติด
29. ข้อใดแสดงว่านักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด
1. ถ้าฉันทำผิดฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ได้
 2. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของคนที่ไม่รู้จัก
 3. ฉันรู้สึกใส่สบายใจ ไปด้วยเมื่อเพื่อนมีความทุกข์
 4. ฉันรู้สึกถูกเอาเปรียบเมื่อเพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม
30. เมื่อเกิดความเครียดมากนักเรียนควรทำอย่างไร
1. อยู่คนเดียวเงียบ ๆ
 2. พยายามบังคับ ไม่ให้เกิดอารมณ์
 3. ออกไปพูดคุย สันถรรค์กับเพื่อน
 4. ไปซื้อยาคลายเครียดมารับประทาน
31. บริเวณใดที่ไม่จัดเป็นจุดที่จะนัดคลายเครียดได้
1. บริเวณป่า
 2. บริเวณต้นคอด้านหลัง
 3. บริเวณกลางหน้าผาก
 4. บริเวณระหว่างหัวคิ้ว
32. นักเรียนมีวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น
1. เก็บอารมณ์ไว้เสมอ เพราะจะเสียบุคลิกภาพ
 2. ป้องกันตนเองไม่ให้มีอารมณ์ เพราะจะเสียเพื่อน
 3. หลีกเลี้ยงสิ่งที่ทำให้อารมณ์เสียบ่อย ๆ
 4. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
33. การฝึกสมาธิด้วยวิธีนับลมมีขั้นตอนอย่างไร
1. การเตรียมตัว → การลองลม → การนับลม → การดูภาวะจิต
 2. การเตรียมตัว → การนับลม → การลองลม → การดูภาวะจิต
 3. การเตรียมตัว → การดูภาวะจิต → การนับลม → การลองลม
 4. การเตรียมตัว → การดูภาวะจิต → การลองลม → การนับลม

34. ถ้าหากนักเรียนรับประทานอาหารมังสวิรัต นักเรียน ไม่ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทใด แทน เนื้อสัตว์
1. ถั่วแดง
 2. เต้าหู้
 3. โปรตีนเกษตร
 4. ไข่
35. โรคตาขโมยเป็นโรคที่เกิดจากการขาดอาหารในข้อใด
1. ข้าว
 2. เนื้อสัตว์
 3. ผักสด
 4. น้ำตาล
36. ข้อใดไม่ใช่ภาวะทุพโภชนาการของเด็กไทย
1. ร่างกายขาดสารอาหาร
 2. ร่างกายสูงใหญ่เกินขนาด
 3. อาหารเป็นพิษ น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
 4. น้ำหนักตัวไม่สอดคล้องกับอายุ
37. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงควรรับประทานเนื้อสัตว์มากเป็นพิเศษ
1. เพื่อสะสมพลังงาน
 2. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
 3. เพื่อสร้างเสริมความเจริญเติบโต
 4. เพื่อสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง
38. ปัญหาโภชนาการใดที่มักพบในวัยรุ่น
1. สูงเกินเกณฑ์มาตรฐาน
 2. นิยมมีรูปร่างหุ่นนางแบบ
 3. อ้วนเกินไป และผอมเกินไป
 4. ขาดสารอาหาร
39. ถ้านักเรียนมีเพื่อนเป็นโรคโลหิตจาง นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อนรับประทานอาหารประเภทใด
1. กุ้ง ปลา
 2. ข้าวโพด นมสด
 3. น้ำผลไม้ทุกชนิด
 4. ตับ ไข่แดง
40. นักเรียนจะให้คำแนะนำวัยรุ่น เกี่ยวกับเรื่องการสูบบุหรี่อย่างไร
1. วัยรุ่นสูบบุหรี่เพื่อให้เกิดความมั่นใจ
 2. การสูบบุหรี่จะทำให้มีเพื่อนมากเข้าสังคมได้ง่าย
 3. แม้บุหรี่จะมีโทษบ้างแต่ก็ช่วยผ่อนคลายอารมณ์
 4. การตั้งใจอย่างแน่วแน่ทำให้เลิกบุหรี่ได้

41. ข้อใดควรกระทำมากที่สุดเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด
1. การปฏิเสธ
 2. การตอรอง
 3. การดักเตือน
 4. การมัดมือ
42. นักเรียนจะแนะนำให้เพื่อนปฏิบัติในข้อใดมากที่สุดจึงจะสามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
1. พูดว่า "เราไม่สูบ"
 2. พูดว่า "เราไม่สูบ" แล้วลุกหนี
 3. ไม่พูดอะไร แล้วลุกหนี
 4. พูดว่า "เราสัญญากับแม่ว่าจะไม่สูบ"
43. หลักการปฏิบัติข้อใดที่เป็นการชักชวนให้เพื่อนไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เป็นโทษ
1. การขอความเห็นชอบ
 2. การปฏิเสธซ้ำ
 3. การตอรอง
 4. การมัดมือ
44. หลักการปฏิเสธข้อใดที่ขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ
1. การขอความเห็นชอบ
 2. การปฏิเสธซ้ำ
 2. การตอรอง
 4. การมัดมือ
45. สถานที่สำคัญที่สุด ที่จะป้องกันเยาวชนจากสารเสพติดได้คือ สถาบันใด
1. โรงเรียน
 2. ครอบครัว
 3. ชุมชน
 4. ชาติ
46. หากเพื่อนรินเบียร์ให้นักเรียนดื่ม นักเรียนจะพูดอย่างไร
1. "ขอใจ วันนี้เราไม่สบาย"
 2. "วันนี้ ไม่ได้ เตี่ยวพ่อมารับ"
 3. "วันนี้ขอนั่งคุยก่อนนะ วันหลังค่อยลอง"
 4. "เราไม่ดื่ม ไปก่อนนะ"
47. ข้อใดเป็นความรุนแรงที่ทำร้ายทางจิตใจโดยตรงมากที่สุด
1. การทะเลาะวิวาท
 2. การบังคับ
 3. การด่าทอ
 4. การทุบตี
48. ผลกระทบระยะยาวจากความรุนแรงในวัยรุ่นตรงกับข้อใด
1. ขาดความพร้อมในการเรียนหนังสือ
 2. มีคดีติดตัว
 3. ได้รับการปฏิเสธจากการเข้ากลุ่มเพื่อน
 4. การเรียนตกต่ำ

49. นักเรียนจะเลือกปฏิบัติข้อใดเป็นข้อแรกเมื่อผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ไปต่างจังหวัดกับเพื่อน
1. พยายามต่อรองขอไปให้ได้
 2. ไปขอ อนุญาตคุณปู่ คุณย่าแทน
 3. โทรศัพท์บอกเพื่อนว่าไปไม่ได้
 4. แสดงความไม่พอใจ แล้วไปอยู่ในห้องคน
50. การปฏิบัติตนในข้อใดสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวได้มากที่สุด
1. การพูดคุยด้วยกัน
 2. การดูรายการโทรทัศน์ด้วยกัน
 3. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ด้วยกัน
 4. การดูภาพยนตร์ด้วยกัน



เฉลยแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่		ข้อที่	
1.	3	26.	3
2.	1	27.	2
3.	4	28.	4
4.	4	29.	1
5.	1	30.	2
6.	1	31.	3
7.	4	32.	4
8.	3	33.	4
9.	3	34.	4
10.	2	35.	2
11.	1	36.	2
12.	3	37.	3
13.	1	38.	3
14.	4	39.	4
15.	1	40.	4
16.	4	41.	1
17.	3	42.	2
18.	1	43.	3
19.	1	44.	4
20.	2	45.	2
21.	3	46.	4
22.	2	47.	2
23.	2	48.	2
24.	4	49.	3
25.	2	50.	1

แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก และการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นข้อความที่แสดงตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก และการตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้น ๆ หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับ ตัวชี้วัด
1	การเปรียบเทียบน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเองกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันทำให้เกิดการล้อเลียนในกลุ่มเพื่อน (-)							<input type="checkbox"/>
2	ช่วงที่ต้องการลดน้ำหนัก ข้าพเจ้าจะงดอาหารบางมื้อ (-)							<input type="checkbox"/>
3	ข้าพเจ้าชอบดื่มน้ำอัดลม เมื่อกระหายน้ำ (-)							<input type="checkbox"/>
4	การควบคุมตนเองให้กินอาหารแต่พอดี ไม่กินมากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะทำให้เด็ก ๆ ไม่เจริญเติบโต (-)							<input type="checkbox"/>
5	การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ สมวัยทำได้ยากในชีวิตประจำวัน (-)							<input type="checkbox"/>
6	การบ้วนปากหลังกินอาหารทุกครั้งเมื่อไม่มีโอกาสแปรงฟันจะช่วยป้องกันฟันผุได้ (+)							<input type="checkbox"/>
7	ในช่วงที่เป็นวัยรุ่นไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มันจัด หรือเนื้อสัตว์ติดมัน (-)							<input type="checkbox"/>
8	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยเพิ่มความสูง (+)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
9	การที่มีผู้หญิงบางกลุ่มดื่มสุรา สูบบุหรี่ นับว่าเป็นวิธีหนึ่งในการจัดการกับ อารมณ์ทางเพศ (-)							<input type="checkbox"/>
10	วัยรุ่นยังไม่ควรมีคูรักรเพราะจะเสียสมาธิ ในการเรียน (+)							<input type="checkbox"/>
11	การมีคูรักรขณะอยู่ในวัยเรียนจะเป็นเหตุ ให้พ่อแม่กังวลใจ (+)							<input type="checkbox"/>
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการที่วัยรุ่นเริ่มมีอาการ ทางเพศ เป็นเรื่องน่าอับอาย (-)							<input type="checkbox"/>
13	การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ ไม่ควรกระทำ (-)							<input type="checkbox"/>
14	การที่วัยรุ่นหญิงปล่อยตัวให้สนิทสนม กับผู้ชายจนเกินไปอาจจะก่อให้เกิด อันตรายต่อตนเอง (+)							<input type="checkbox"/>
15	ข้าพเจ้าไม่ตัดสินปัญหาใดๆที่เกี่ยวกับ เรื่องเพศโดยไม่ปรึกษาผู้ปกครอง (+)							<input type="checkbox"/>
16	ข้าพเจ้าไม่เชื่อคนแปลกหน้า ที่มีท่าที เป็นมิตร ทั้งที่พบโดยตรงหรือทางสื่อ ต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต (+)							<input type="checkbox"/>
17	การรู้จักใช้คำพูดปฏิเสธ สามารถป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้ (+)							<input type="checkbox"/>
18	การจับมือถือแขนกับเพศตรงข้ามเป็น เรื่องปกติในสังคม (-)							<input type="checkbox"/>
19	เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ (+)							<input type="checkbox"/>
20	ข้าพเจ้าไม่กล้าถามพ่อแม่ เกี่ยวกับ ความรู้ด้านเพศศึกษา (-)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับ วิจัย
21	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการมีประจำเดือนเป็นเรื่องน่าอับอาย (-)							<input type="checkbox"/>
22	การเจาะลิ้น เจาะจมูก เจาะคิ้ว อาจทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ (+)							<input type="checkbox"/>
23	การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ไม่ผิดหากรู้วิธีคุมกำเนิด (-)							<input type="checkbox"/>
24	ข้าพเจ้าจะเตือนเพื่อนวัยรุ่นหญิงที่ออกเที่ยวเวลากลางคืนว่าอาจจะไม่ปลอดภัย (+)							<input type="checkbox"/>
25	การตั้งครรรค์ด้วยความไม่พร้อมของวัยรุ่นจะก่อปัญหาให้ทั้งพ่อ แม่ เด็กตลอดจนสังคม (+)							<input type="checkbox"/>
26	การเตือนเพื่อนที่แต่งกายล่อแหลม เป็นสิ่งที่ควรทำทุกครั้ง (+)							<input type="checkbox"/>
27	การเตือนเพื่อนผู้ชาย ว่าควรทำตัวให้เป็นสุภาพบุรุษนับว่าเป็นความหวังดี (+)							<input type="checkbox"/>
28	การคบเพื่อนต่างเพศมิใช่สิ่งเสียหาย แต่ต้องปฏิบัติตนอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม (+)							<input type="checkbox"/>
29	การถูกข่มขืนล่อลวงมักเกิดจากคนที่ไม่รู้จักหรือ คนแปลกหน้ามากกว่าโดยคนใกล้ชิดหรือคนใกล้ตัว (-)							<input type="checkbox"/>
30	การไม่อยู่สองต่อสองกับเพศตรงข้าม เป็นการป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์(+)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
31	การพูดคำหยาบหรือ คำมรสุวาทถือเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสนิทสนมต่อกัน (-)							<input type="checkbox"/>
32	การใช้คำพูดและมีกิริยาที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น (+)							<input type="checkbox"/>
33	การฝึกจิตมีคุณค่าทำให้หายจากโรคบางโรคได้ (+)							<input type="checkbox"/>
34	ทุกคนควรมีเวลาฝึกจิตหรือนั่งสมาธิในชีวิตประจำวัน (+)							<input type="checkbox"/>
35	ข้าพเจ้าวางแผนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง (+)							<input type="checkbox"/>
36	ข้าพเจ้าจะฝึกจิตใจให้สงบทุกครั้งที่เกิดปัญหา (+)							<input type="checkbox"/>
37	ข้าพเจ้าชอบพูดคุยอยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ จะได้ไม่เครียด (+)							<input type="checkbox"/>
38	ข้าพเจ้าชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ (-)							<input type="checkbox"/>
39	การกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับทำให้ข้าพเจ้าไม่เครียด (-)							<input type="checkbox"/>
40	การรักษาโรคขาดสารอาหารทำได้ยากกว่าการป้องกัน (+)							<input type="checkbox"/>
41	การดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้อ้วน (+)							<input type="checkbox"/>
42	ข้าพเจ้าไม่รับประทานผักสดหรือผลไม้สด (+)							<input type="checkbox"/>
43	อาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินปกติ (-)							<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
44	การได้รับอาหารมากหรือน้อยเกินไปจะก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ (+)							<input type="checkbox"/>
45	ข้าพเจ้าปฏิเสธการสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราตามเพื่อนชวน หรือแนะนำเพื่อนให้หลีกเลี่ยง (+)							<input type="checkbox"/>
46	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการติดสารเสพติดของเยาวชน มักเกิดจากการชักชวนของเพื่อน (+)							<input type="checkbox"/>
47	การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวที่เน้นด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรม เป็นปัจจัยนำไปสู่ความรุนแรงในครอบครัวได้ (+)							<input type="checkbox"/>
48	การโต้เถียงหรือการแสดงกิริยาก้าวร้าวทำให้ข้าพเจ้าประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ (+)							<input type="checkbox"/>
49	ข้าพเจ้าชอบวาดภาพหรือเล่นดนตรีหรือเล่นกีฬา เพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่โกรธเคืองผู้ใดง่าย ๆ (+)							<input type="checkbox"/>
50	ข้าพเจ้าไม่ใช้ความรุนแรง เพราะความรุนแรงก่อให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตได้ (+)							<input type="checkbox"/>

แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความในแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด โดยระดับของการปฏิบัติแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็นประจำทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยๆ ครั้งหรือเกือบทุกครั้ง
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้งหรือนาน ๆ ครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1	ข้าพเจ้าเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน (+)					<input type="checkbox"/>
2	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (+)					<input type="checkbox"/>
3	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 3 มื้อ (+)					<input type="checkbox"/>
4	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือ หรือเอกสารหรือชมรายการโทรทัศน์ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาตนเองให้ เติบโตสมวัย (+)					<input type="checkbox"/>
5	ข้าพเจ้าบันทึกผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อติดตามการเจริญเติบโตของตนเอง (+)					<input type="checkbox"/>
6	ข้าพเจ้าล้างมือวันละอย่างน้อย 3 ครั้ง เพื่อป้องกันโรคติดต่อ (+)					<input type="checkbox"/>
7	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารเช้า เพื่อให้สมองแจ่มใส (+)					<input type="checkbox"/>
8	เมื่อรู้ตัวว่าเกิดอารมณ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ข้าพเจ้าจะควบคุมตนเองได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น เดินผ่อนคลาย เล่นกีฬา ฯลฯ (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
9	ข้าพเจ้าดูภาพโป๊หรือภาพการมีเพศสัมพันธ์จากหนังสือ หรือทีวีดี หรือ อินเทอร์เน็ต (-)					<input type="checkbox"/>
10	ข้าพเจ้าสวมใส่เสื้อผ้าปิดทับตามสมัยนิยม (-)					<input type="checkbox"/>
11	หลังจากโรงเรียนเลิก และทำภารกิจที่จำเป็นที่โรงเรียนแล้ว ข้าพเจ้าเดินทางกลับบ้านทันที (+)					<input type="checkbox"/>
12	ข้าพเจ้าสงวนตัวไม่ประพฤติไปในทางชู้สาว (+)					<input type="checkbox"/>
13	ข้าพเจ้าใช้คำพูดที่แสดงถึงความสุภาพให้เกียรติผู้อื่น (+)					<input type="checkbox"/>
14	ข้าพเจ้าพูดคุยสอบถามผู้ปกครองในเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้ด้านเพศศึกษา (+)					<input type="checkbox"/>
15	หลังซับน้ำข้าพเจ้าล้างบริเวณอวัยวะเพศด้วยน้ำสะอาด แล้วซับน้ำแห้ง (+)					<input type="checkbox"/>
16	ข้าพเจ้าป้องกันตนเองจากโรคเอดส์โดยไม่ เข้าใกล้ผู้ป่วยโรคเอดส์ (-)					<input type="checkbox"/>
17	ข้าพเจ้าสวมกางเกงในที่พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป (+)					<input type="checkbox"/>
18	ข้าพเจ้าเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ (+)					<input type="checkbox"/>
19	ข้าพเจ้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ไปเที่ยวเวลากลางคืน (+)					<input type="checkbox"/>
20	ข้าพเจ้าแสดงความจริงใจ ปราบปรามคดี และช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนเดือดร้อนหรือมีปัญหา (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
21	ข้าพเจ้าเตือนเพื่อน หรือญาติเกี่ยวกับการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกัน หรือเพื่อนต่างเพศบางคน (+)					<input type="checkbox"/>
22	ข้าพเจ้าเตือน เพื่อนหรือญาติเรื่องการกลับบ้านค่ำหรือดึกเกินไป (+)					<input type="checkbox"/>
23	ข้าพเจ้าเตือนเพื่อนหรือญาติเรื่องการวางตัวหรือการแต่งกายให้เหมาะสม (+)					<input type="checkbox"/>
24	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ที่เป็นช่องทางให้เพศตรงข้ามสามารถล่วงละเมิดทางเพศได้ เช่น ไม่อยู่กันในห้องลับตา ไม่อยู่ในกลุ่มคนที่ใช้สารเสพติด (+)					<input type="checkbox"/>
25	ข้าพเจ้าแสดงความไม่พอใจเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศจากการจ้องมอง การสัมผัส เช่น กอด ลูบไล้ จูบ เป็นต้น (+)					<input type="checkbox"/>
26	ข้าพเจ้าเคยไปเที่ยวสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ (+)					<input type="checkbox"/>
27	ข้าพเจ้าไม่ยินยอมให้เพื่อนต่างเพศสัมผัสร่างกายเพราะอาจมีการกระทำที่มากกว่านั้น (+)					<input type="checkbox"/>
28	เพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ข้าพเจ้าเล่าเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าจะเกิดอันตรายให้พ่อแม่หรือครูที่ไว้ใจฟังเพื่อขอความช่วยเหลือ (+)					<input type="checkbox"/>
29	ข้าพเจ้าไม่เคยมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน (+)					<input type="checkbox"/>
30	ข้าพเจ้าไม่ทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
31	ข้าพเจ้าแสดงความเคารพ ผู้ปกครอง ครู ด้วยการใช้วาจา ท่าทางที่สุภาพ นอบน้อม (+)					<input type="checkbox"/>
32	ข้าพเจ้าออกกำลังกายสัปดาห์ละอย่าง น้อย 3 วัน ๆ ละ 30 นาที (+)					<input type="checkbox"/>
33	ข้าพเจ้าทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียน หรืออ่านหนังสือเพื่อเพิ่มพูนความรู้ (+)					<input type="checkbox"/>
34	ข้าพเจ้าพูดคุยกับผู้ปกครองและบุคคลใน บ้านด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน (+)					<input type="checkbox"/>
35	ข้าพเจ้าจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดทันที โดยไม่ปล่อยทิ้งไว้จน เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น การเล่นกีฬา (+)					<input type="checkbox"/>
36	ข้าพเจ้าฝึกการคิดเพื่อไม่ให้เครียด เช่น คิดในแง่ยึดหยุ่นมากขึ้น รู้จักให้อภัย ลด ความตึงเครียด ฯลฯ (+)					<input type="checkbox"/>
37	ข้าพเจ้าดื่มน้ำอัดลมทุกวัน (-)					<input type="checkbox"/>
38	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารรสหวาน (-)					<input type="checkbox"/>
39	ข้าพเจ้าดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำ ผลไม้ หรือน้ำอัดลม (+)					<input type="checkbox"/>
40	ข้าพเจ้ารับประทานอาหาร ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร (+)					<input type="checkbox"/>
41	ข้าพเจ้ารับประทานผักสดหรือผลไม้สดทุกวัน (+)					<input type="checkbox"/>
42	ข้าพเจ้าแนะนำอาหารที่เหมาะสมกับวัย ให้แก่แต่ละบุคคลในครอบครัว (+)					<input type="checkbox"/>

ข้อที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
43	ข้าพเจ้าไม่สูบบุหรี่ หรือไม่ดื่มสุรา หรือไม่ใช้สารเสพติดใด ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
44	ข้าพเจ้า ชักชวนให้บุคคลใกล้ชิดเลิกสูบบุหรี่หรือ ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดใด ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
45	ข้าพเจ้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดใด ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
46	ข้าพเจ้าใช้วิธีผัดผ่อนเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติดใด ๆ เพราะเป็นวิธีที่ ดีที่สุด เช่นพูดว่า “เอาไว้ วันหลัง วันนี้เรารีบ” (-)					<input type="checkbox"/>
47	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจ ก่อให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว (+)					<input type="checkbox"/>
48	ข้าพเจ้าไม่ปล่อยตัวให้สนิทสนมกับเพื่อน ต่างเพศจนเกินไป (+)					<input type="checkbox"/>
49	ข้าพเจ้าวาดภาพหรือเล่นดนตรี หรือเล่น กีฬา เพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่โกรธเคือง ผู้ใดง่าย ๆ (+)					<input type="checkbox"/>
50	ข้าพเจ้าไม่สัมผัสร่างกายเช่น แชน มือ ไหล่ ผม ศีรษะของเพื่อนต่างเพศ (+)					<input type="checkbox"/>

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
- ค่าอำนาจจำแนก (P) ค่าความเชื่อมั่น (r_{cc}) ค่าความเที่ยง ของแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ แสดงความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

- แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
- แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ
- แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ

ตาราง ค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
24	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
34	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
41	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
44	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
49	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
50	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม				0.94	ใช้ได้

ตาราง ค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การ
ตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
18	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
34	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
36	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
44	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
49	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
50	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	รวม				0.96	ใช้ได้

ตาราง ค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อ
สร้างเสริมสุขภาพ

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
17	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ (R)			ผลรวมของคะแนน ($\sum R$)	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
29	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
33	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
34	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
36	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
37	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
38	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
39	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
40	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
41	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
42	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
43	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
44	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
45	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
46	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
47	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
48	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
49	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
50	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	รวม				0.95	ใช้ได้

ค่าความเชื่อมั่น (r_{cc}) ค่าอำนาจจำแนก (P) ค่าความยากง่าย (r)

- แบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
- แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ
- แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ



ค่าความเที่ยงของแบบวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 55.0

N of Items = 50

Alpha = 0.87

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้มีความเที่ยง 0.87 มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ในช่วง 0.21 – 0.66 และมีความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.31 – 0.79

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.48	0.66	26	0.76	0.44
2	0.52	0.32	27	0.66	0.35
3	0.45	0.44	28	0.31	0.41
4	0.31	0.27	29	0.66	0.49
5	0.45	0.30	30	0.69	0.28
6	0.69	0.28	31	0.69	0.42
7	0.76	0.44	32	0.41	0.37
8	0.66	0.49	33	0.41	0.50
9	0.52	0.32	34	0.69	0.42
10	0.45	0.44	35	0.59	0.47
11	0.66	0.63	36	0.76	0.44
12	0.48	0.66	37	0.66	0.35
13	0.48	0.38	38	0.41	0.23
14	0.66	0.35	39	0.66	0.63
15	0.79	0.38	40	0.76	0.44
16	0.66	0.21	41	0.69	0.42
17	0.66	0.35	42	0.55	0.39
18	0.41	0.50	43	0.41	0.37
19	0.62	0.55	44	0.38	0.29
20	0.41	0.23	45	0.69	0.28

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าความยากง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21	0.62	0.27	46	0.31	0.27
22	0.66	0.63	47	0.31	0.41
23	0.55	0.39	48	0.45	0.30
24	0.59	0.47	49	0.48	0.38
25	0.66	0.21	50	0.79	0.38

ค่าความเที่ยงของแบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ เพื่อสร้างเสริม
สุขภาพ

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 29.0 N of Items = 50

Alpha = 0.85

แบบวัดความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.85 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.22 – 0.86

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.25	26	0.43
2	0.63	27	0.40
3	0.29	28	0.41
4	0.34	29	0.22
5	0.26	30	0.62
6	0.30	31	0.38
7	0.27	32	0.42
8	0.38	33	0.38
9	0.42	34	0.23
10	0.24	35	0.25
11	0.23	36	0.28
12	0.24	37	0.28
13	0.22	38	0.27
14	0.46	39	0.48
15	0.28	40	0.31
16	0.56	41	0.37
17	0.41	42	0.28
18	0.56	43	0.58
19	0.30	44	0.28
20	0.30	45	0.57

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21	0.24	46	0.85
22	0.58	47	0.84
23	0.28	48	0.84
24	0.41	49	0.86
25	0.77	50	0.84

ความเที่ยงของแบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 55 N of Items = 50

Alpha = 0.85

แบบวัดทักษะการนำไปปฏิบัติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบวัดมีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.85 และมีค่า
อำนาจจำแนก อยู่ในช่วง 0.20 - 0.68

ข้อที่	r	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1		0.23	26	0.25
2		0.22	27	0.30
3		0.45	28	0.26
4		0.20	29	0.22
5		0.30	30	0.25
6		0.27	31	0.61
7		0.52	32	0.21
8		0.43	33	0.30
9		0.21	34	0.49
10		0.30	35	0.40
11		0.25	36	0.42
12		0.27	37	0.25
13		0.34	38	0.27
14		0.29	39	0.29
15		0.26	40	0.34
16		0.24	41	0.59
17		0.63	42	0.25
18		0.68	43	0.53
19		0.47	44	0.55
20		0.36	45	0.68

ตาราง (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
21	0.38	46	0.32
22	0.23	47	0.24
23	0.42	48	0.21
24	0.42	49	0.48
25	0.48	50	0.28

ประวัติผู้วิจัย

รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์

คุณวุฒิ

อนุปริญญาพยาบาลและประกาศนียบัตรผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2519)

ครุศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2522)

ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2528)

Visiting Scholar, Indiana University, Bloomington, Indiana, U.S.A. (2007)

ประวัติการทำงาน

- หัวหน้าหน่วยพยาบาล โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปี พ.ศ. 2526-2531

- หัวหน้างานหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปี

พ.ศ. 2536 -2540

- กรรมการวิชาการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ปี พ.ศ. 2536-2540

- กรรมการฝ่ายวิจัยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2536-2540

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาผลงานทางวิชาการสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สังกัด

กรมการฝึกหัดครู ปี พ.ศ. 2536-2540

- อนุกรรมการใน อ.ก.ค. วิชาสามัญ เฉพาะกิจฯ เพื่อประเมินผลงานทางวิชาการ สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์สุขภาพ สำนักงาน ก.ค. กระทรวงศึกษาธิการ ปี พ.ศ. 2537 – ปัจจุบัน

- กรรมการตรวจผลงานวิจัยในชั้นเรียนของ ครูสภา ปี พ.ศ. 2549 – ปัจจุบัน

- เลขานุการสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี

การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ผู้ช่วยเลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพล

ศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- หัวหน้าอาจารย์นิเทศก์สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและ

เทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบัน

- ดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

งานวิจัย

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2549. การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (ทุนวิจัยรัชดาภิเษก สมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์, สมบูรณ์ อินทร์ถมยา, เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์. 2548. การประเมินหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ. 2547. โครงการปฏิบัติการลดน้ำหนักของนักเรียนโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,

บทความ

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2551. การส่งเสริมการเรียนรู้วิชาสุศึกษาให้เหมาะกับการพัฒนาสมองของเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ จำกัด,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2550, "การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสตรีที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น." เพลิงชมพูพิพัฒน์จรัสโรจน์ : โอกาสและความหวังในการพัฒนาศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 495 – 605.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2548. "การบริการสุขภาพในโรงเรียน". การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนางานสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

งานแต่ง เรียบเรียง แปลตำรา

- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2553. เอกสารคำสอนรายวิชา 2723136 สุขภาพกายสุขภาพจิต. สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2553. เอกสารคำสอนรายวิชา 2723355 โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชา หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นฤยา อารีวงศ์. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ป. 1-3 ระดับประถมศึกษา ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ใน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์และจินตนา บรรลือศักดิ์. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ป. 4-6 ระดับประถมศึกษา ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ใน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อรชร อินทกุล และชัยวัฒน์ ดรุณธรรม. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.1-3 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ในจินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, อรชร อินทกุล และชัยวัฒน์ ดรุณธรรม. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.4-6 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ตรงตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. ใน จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และสมบุรณ์ อินทร์มยา. 2548. โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนของโรงเรียนเอกชนศาสนาอิสลามในโครงการพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ. 2547. หลักสูตรโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พุทธศักราช 2545 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 – 4. พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์ และคณะ. 2547. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์สำเนาอัดเย็บเล่ม,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2541. การบริการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. 2539. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทุนวิจัย
กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช

แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ใน

รายงานผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

รองศาสตราจารย์ จินตนา สรายุทธพิทักษ์

ตุลาคม 2553

คำนำ

แผนการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน
หญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในรายงานผลการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
ตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
นี้สำเร็จได้ด้วยคามกรุณาอย่างยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.ทศนา แหมมณี และศาสตราจารย์
ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ให้ความรู้ คำแนะนำ และข้อคิดต่างๆ
ทุกขั้นตอนจนงานวิจัยนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.พวงทิพย์ ชัยพิบาลสฤณี อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยผู้จุด
ประเด็นในการวิจัยครั้งนี้และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์
ดร.เทพวาทณี หอมสนิท และรองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ ที่ให้คำแนะนำซึ่งเป็น
ประโยชน์ต่องานวิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ใน
การวิจัยตลอดจนให้คำแนะนำแก้ไขเพื่องานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นขอขอบพระคุณอาจารย์ขอขอบคุณ
นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และโรงเรียนพุทธจักรวิทยาที่
อำนวยความสะดวกและเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัยทุกคนที่มีส่วนทำให้
งานวิจัยนี้ สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนดให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้ภายในเวลาที่กำหนด

ขอขอบพระคุณกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุน
สนับสนุน การทำวิจัย

ทำนนี้ ผู้วิจัยขออุทิศความดีที่เกิดจากงานวิจัยนี้ แต่คุณพ่อ คุณแม่ ผู้มีพระคุณและเป็นที่
รักอย่างสูงสุดของผู้วิจัย ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่ให้ความรัก ความห่วงใย และ
สนับสนุนให้ผู้วิจัย ทำวิจัยสำเร็จลงได้

ผู้วิจัย

ตุลาคม 2553

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	i
สารบัญ.....	ii
รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย.....	1
คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย..	1
คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน.....	2
แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน.....	3
หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน.....	4
วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน.....	4
ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน.....	5
แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตพิสัย.....	10
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโต สมวัย.....	11
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้.....	27
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครภภโดยไม่ตั้งใจ.....	44
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อ สุขภาพดี.....	54
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม..	66
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอ ภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	90
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และ การฝึกจิต.....	102

	หน้า
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มี ผลต่อสุขภาพ.....	114
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญ ภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด.....	129
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อ เผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง.....	140
แผนการจัดการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาแบบปกติ.....	153
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและ พัฒนาการของตนเองและแสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโต สมวัย.....	154
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้.....	162
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครภภโดยไม่ตั้งใจ.....	172
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อ สุขภาพดี.....	179
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม..	187
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอ ภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	190
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และ การฝึกจิต.....	195
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มี ผลต่อสุขภาพ.....	200
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญ ภัยอันตราย และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านสารเสพติด.....	204
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อ เผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง.....	207

**คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

เอกสารฉบับนี้เป็นคำแนะนำการใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย
เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คู่มือการใช้รูปแบบการเรียนการสอนนี้ประกอบด้วยสาระ 2 ส่วนคือ

1. คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน
2. รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียน
หญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ดังรายละเอียดต่อไปนี้

คำแนะนำในการใช้รูปแบบการเรียนการสอน

ก่อนที่ผู้สอนจะนำรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้ ผู้สอนควรดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดของรูปแบบการเรียนการสอนโดยศึกษาคอบคลุมถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ศึกษาวัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

1.2 ศึกษาหลักการของรูปแบบการเรียนการสอนให้เข้าใจ เพื่อผู้สอนจะได้ถือเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

1.3 ศึกษาขั้นตอนการเรียนการสอน โดยทำความเข้าใจขั้นตอนการเรียนการสอนแต่ละขั้นตอนตลอดจนศึกษาวิธีสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนั้นผู้สอนจะต้องดำเนินการสอนตามขั้นตอนที่รูปแบบการเรียนการสอนนั้นได้ระบุไว้ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนบรรลุผลตามต้องการ

2. วิเคราะห์เนื้อหาวิชาที่จะสอนและเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอนการเรียนการสอนในรูปแบบการเรียนการสอน ในแต่ละขั้นตอนการเรียนการสอน ผู้สอนควรใช้วิธีสอน เทคนิคการสอนอย่างหลากหลาย เข้ามาเสริมเพิ่มเติมในกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้กิจกรรมการเรียนการสอนน่าสนใจ เหมาะกับผู้เรียน เนื้อหา สาระของวิชา และสภาพการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการสอนให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการเรียน การสอนยิ่งขึ้น

3. จัดเตรียมสื่อหรือสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ สื่อหรือสิ่งสนับสนุนที่จะต้องจัดเตรียมและออกแบบไว้สำหรับใช้ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการนำไปปฏิบัติได้แก่ ไบงาน ไบความรู้ แบบสำรวจความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ แบบบันทึกการนำไปปฏิบัติ ขาวปัญหาด้านสุขภาพ เป็นต้น

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

แนวคิดพื้นฐานของรูปแบบการเรียนการสอน

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย มีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจที่ดีให้เกิดกับนักเรียน อันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัยเป็นแนวคิดที่เน้นให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ และการปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสมด้วย กลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นในกระบวนการเรียนการสอนผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้ ปัญหาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นจริงโดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวล ค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง ผู้สอนควรมีการประเมินผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนหรือมั่นใจในค่านิยม หรือจุดยืนเพื่อรวบรวมเรียงลำดับหรือสรุปค่านิยม และอาจ เชื่อมโยงกับชีวิตของตน ทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามความเชื่อหรือค่านิยมนั้น อย่างต่อเนื่องจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

สาระสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย

1. การสอนเพื่อพัฒนาด้านจิตพิสัย จะเกิดผลดี หากดำเนินการให้สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย
2. การเรียนรู้จะต้องพัฒนาไปเป็นขั้นๆ โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นต้นไปสู่ขั้นสูง
3. ความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเป็นผลมาจากบุคคลมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ผู้สอนจึงต้องกระตุ้นให้ผู้เรียน รับรู้ สนใจ ปัญหา เหตุการณ์ สถานการณ์ คำถาม
4. ผู้เรียนแสดงความสนใจที่จะตอบสนองสิ่งที่มากระตุ้น ในการเข้าร่วมกิจกรรมประมวลค้นหาข้อเท็จจริงฝึกฝนให้รู้จักวิเคราะห์ปัญหาแสดงบทบาทสมมติหรือวิเคราะห์ค่านิยมที่มีอยู่
5. ผู้เรียนเกิดค่านิยมในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง โดยการเลือกอย่างมีเหตุผลและแสดงจุดยืนของตน ซึ่งค่านิยมที่เกิดขึ้นอาจเป็นผลมาจากสังคมส่วนหนึ่ง เช่น บุพการี เพื่อน
6. การใช้คำถามซักค้านโดยให้ผู้เรียนคิดย้อนกลับไปมา อภิปรายและประเมินผลจากการแสดงบทบาทสมมติ การแสดงความคิดเห็น หรือประสบการณ์ที่เคยได้รับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในจุดยืนหรือค่านิยมของตน
7. ผู้เรียนเกิดค่านิยมหลายชนิด และจัดระบบค่านิยมให้เข้ากลุ่มกัน
8. ผู้เรียนจะปฏิบัติหรือยึดถือระบบที่ตนเองจัดจนเกิดเป็นลักษณะนิสัย

หลักการของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนหญิงที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีหลักการสำคัญในการจัดการเรียนการสอน 5 ข้อ ดังนี้

1. ผู้เรียนควรได้รับการพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจปลูกฝังค่านิยมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยกลวิธีต่าง ๆ จากขั้นต้นไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น
2. ในกระบวนการเรียนการสอน ผู้เรียนควรได้รับการกระตุ้นให้รับรู้สถานการณ์ที่เป็นจริงซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนักเรียนหญิง
3. ผู้เรียนควรมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อประมวลค้นหาข้อเท็จจริงอย่างมีเหตุผลจนเกิดค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
4. ในกระบวนการเรียนการสอนควรมีการประมวลผลค่านิยม เพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวนและมั่นใจในค่านิยมหรือจุดยืนของตนเอง
5. ผู้เรียนรวบรวม เรียงลำดับ หรือสรุปค่านิยม และอาจเชื่อมโยงกับชีวิตของตนทั้งควรได้แสดงออกถึงการปฏิบัติตามความเชื่อนั้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาหรือเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบการใช้ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ คุณธรรม จริยธรรมและการใช้เหตุผลในการตัดสินใจใช้ชีวิตไปในทางสร้างเสริมสุขภาพ

ขั้นตอนการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

รูปแบบการเรียนการสอน ประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอน 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. การตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเป็นขั้นการตรวจสอบเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยการทำแบบทดสอบประเมินตนเอง การให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น การให้ผู้เรียนตอบข้อซักถาม การให้ผู้เรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือคำถามเพื่อตรวจสอบความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้เรียน
2. กระตุ้นให้ผู้เรียนประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน

บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามผู้สอน
2. ประเมินความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบันว่าผู้เรียนรู้สึกว่ามีปัญหาสุขภาพนักเรียนหญิงในปัจจุบัน มีมากน้อยเพียงใดและผู้เรียนรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น ๆ

2. การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพหญิง เป็นขั้นที่ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ประเด็นปัญหาโดยใช้กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง สถานการณ์จริงของประเด็นปัญหา การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนรับรู้ประเด็นปัญหา การอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาให้ผู้เรียนฟัง การเล่าเรื่องเหตุการณ์ต่าง ๆ การแสดงบทบาทสมมติ การชมวิดิทัศน์

บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนได้รับรู้ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพหญิงในปัจจุบันโดยใช้กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง การอ่านข้อมูลการเล่าเรื่องจากประสบการณ์ที่ผู้สอนเคยพบเห็น การใช้คำถามหรือการแสดงบทบาทสมมติ
2. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยรับรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ

บทบาทผู้เรียน

1. แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สอนนำมาเสนอ
2. แสดงบทบาทสมมติ
3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นปัญหานั้น ๆ



3. การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากปัญหาหรือสถานการณ์ เป็นขั้นที่ผู้เรียนร่วมกันหาข้อสรุป ประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ โดยการอภิปรายแจ่มแจ้งเพื่อค้นหาข้อเท็จจริง การใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนสรุปประโยชน์ และโทษของการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพหญิง การแสดง บทบาทสมมติเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

บทบาทผู้สอน

1. สนับสนุนให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ ค้นหา สาเหตุรวมทั้งประโยชน์และโทษที่เกิด จากประเด็นปัญหาต่าง ๆ

2. ร่วมกับผู้เรียนในการหาข้อสรุปประโยชน์และโทษของการกระทำต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพหญิง

บทบาทผู้เรียน

1. ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หาสาเหตุและแยกแยะประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้นจากประเด็น ปัญหาต่าง ๆ

2. ตัดสินใจเลือกค่านิยมที่ผู้เรียนจะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสร้างเสริม สุขภาพของตนเอง

4. การแสดงความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจ ในค่านิยมที่เกิดขึ้น และระบุเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้นเป็นขั้นที่ผู้เรียนนำเสนอความรู้สึก เจตคติใน ค่านิยมที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้นโดยการใช้คำถามถามความรู้สึกค่านิยม และเหตุผลของผู้เรียน หรือให้ผู้เรียนเขียนบันทึก ความรู้สึกค่านิยมและเหตุผลของผู้เรียน

บทบาทผู้สอน

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนบอกความรู้สึกค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. ชี้แนะให้ผู้เรียนเลือกค่านิยมที่เหมาะสมตามประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

บทบาทผู้เรียน

1. บอกความรู้สึกและค่านิยมที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งบอกเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น

2. รับฟังความรู้สึกค่านิยมของผู้เรียนคนอื่น ๆ

5. การวิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน เป็นขั้นที่ผู้สอนเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ทบทวนค่านิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงหรือยึดมั่นในค่านิยมที่เกิดขึ้น โดยการใช้คำถามกลับไปมาเพื่อให้ผู้เรียน พิจารณาบทบาทค่านิยม การอภิปรายของกลุ่มผู้เรียน การใช้บทบาทสมมติการวิเคราะห์ประโยชน์และ โทษรวมทั้งข้อเท็จจริงของค่านิยม การแสดงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงหรือยืนยันค่านิยมนั้น การให้ ข้อมูลย้อนกลับ

บทบาทผู้สอน

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์บทบาทค่านิยมที่เลือก หลังจากได้รับฟังค่านิยมและเหตุผล ของเพื่อนผู้เรียน

2. เสนอสถานการณ์ กรณีตัวอย่างโดยการเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงให้ผู้เรียนฟังเพิ่มเติมเพื่อเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ทบทวนค่านิยมอีกครั้ง

3. ใช้คำถามย้อนกลับไปมา เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนค่านิยมที่จะใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

4. กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติและร่วมอภิปรายประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือ

บทบาทผู้เรียน

1. วิเคราะห์ทบทวนประโยชน์และโทษของค่านิยมที่กลุ่มผู้เรียนเสนอออกมา รวมทั้งที่ผู้สอนเล่าเรื่องกรณีตัวอย่างเพิ่มเติม

2. ร่วมกันอภิปรายระหว่างกลุ่มผู้เรียน

3. ตอบคำถามผู้สอน

4. แสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้เห็นประโยชน์และโทษของค่านิยมที่ผู้เรียนยึดถือได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้สอนสร้างสถานการณ์ปัญหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองปฏิบัติตามค่านิยม โดยการสาธิตทดลอง การแสดงบทบาทสมมติ หรือการให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์ เล่าเรื่องที่ทำให้เห็นประโยชน์และโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น

บทบาทผู้สอน

1. สร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงบทบาทสมมติ ทดลอง ปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกไว้

2. เน้นย้ำให้นักเรียนนำค่านิยมที่เลือกไว้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วบันทึกประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก

3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเล่าผลของการนำค่านิยมไปปฏิบัติ

บทบาทผู้เรียน

1. แสดงบทบาทสมมติ

2. ทดลองนำค่านิยมไปปฏิบัติในชีวิตจริง

3. บันทึกผลประโยชน์หรือโทษที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือก

4. เล่าประสบการณ์ที่นำค่านิยมไปปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้นให้เพื่อนในชั้นเรียนทราบ

7. การสรุปค่านิยม เป็นขั้นที่ผู้เรียนแต่ละคนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม เพื่อสรุปเป็นค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกเจตคติ มากที่สุด

บทบาทผู้สอน

1. ให้ผู้เรียนเปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสมและตรงกับความรู้สึกของผู้เรียนมากที่สุด ในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพแล้วบันทึกลงในสมุด

2. ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้ผู้เรียนรวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่ โดยจัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน

บทบาทผู้เรียน

1. เปรียบเทียบผลลัพธ์ของแต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยมที่เหมาะสม และตรงกับความรู้สึกมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์ของการสร้างเสริมสุขภาพ
2. บันทึกข้อสรุปไว้ในสมุด
3. รวบรวมค่านิยมที่มีอยู่กับค่านิยมที่เกิดขึ้นใหม่
4. จัดระบบค่านิยมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ใกล้เคียงกันหรือเรื่องเดียวกันไว้ด้วยกัน

8. การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ เป็นขั้นที่ผู้สอนส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ และติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนบันทึกผลจากการปฏิบัติตามค่านิยมของตนเองหรือการใช้แบบทดสอบหลังการเรียนรู้ การแสดงบทบาทสมมติ การตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบการแก้ปัญหา การนำเสนอผลหลังการนำไปปฏิบัติ การบันทึกผลการปฏิบัติลงสมุด การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ

บทบาทผู้สอน

1. ใช้แบบทดสอบหรือใช้คำถามเพื่อตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทั้งขณะเรียนอยู่ในห้องเรียนและนอกห้องเรียน
2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพตามค่านิยมที่ได้บันทึกไว้อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเกิดประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์จริงที่ปรากฏในสื่อมวลชน
3. ตรวจสอบบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

บทบาทผู้เรียน

1. ทำแบบทดสอบหรือตอบคำถามตามความเป็นจริง
2. ปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพหญิงอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย
3. บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมอย่างสม่ำเสมอ

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอน

การวัดและประเมินผลการเรียนการสอนของรูปแบบการเรียนการสอนนี้ มีด้วยกัน 3 ครั้ง คือ

1. การประเมินความความตระหนัก ค่านิยม จิตสำนึก การตัดสินใจก่อนการเรียนรู้โดยพิจารณาจากการสอบถามความคิดเห็น หรือการใช้แบบทดสอบ
2. การประเมินผลการปฏิบัติตามค่านิยม ซึ่งเป็นการประเมินผลระหว่างการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึกผลการปฏิบัติของผู้เรียน และการเล่าประสบการณ์ของผู้เรียนหลังจาก การปฏิบัติตามค่านิยม
3. การประเมินผลเพื่อตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณา จากบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมของผู้เรียนหรือการใช้แบบทดสอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัย

จำนวน 10 แผน เวลา 10 คาบเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสวงแนวทางในการพัฒนา
ตนเองให้เติบโตสมวัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ</p>	<p>1. ครูนำภาพ 3 ภาพ ติดบน กระดานดำ ได้แก่ ภาพวัยรุ่น กำลังเล่นกีฬา ภาพวัยรุ่นกำลังยก พวกตีกัน และภาพวัยรุ่นกำลัง ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน</p> <p>2. ครูให้นักเรียนแสดง ความ คิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมต่อภาพทั้ง 3 ภาพ โดยครู โยงเข้าสู่ เรื่องเกี่ยวกับการสร้างเสริม สุขภาพ</p>	<p>- แสดง ความ คิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>3. ครูถามนักเรียนว่าภาพแต่ละ ภาพมีผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่เหมาะสมของ นักเรียนอย่างไร</p>	<p>- แสดงความ คิดเห็นต่อประเด็น คำถามที่ครูตั้ง คำถาม</p>	<p>- สังเกตจากการให้ ความร่วมมือ ในการ ตอบคำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์</p>	<p>4. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ ที่ 1 เรื่อง “ร่างกายของเรา”</p> <p>5. ครูอธิบายวิธีหาค่าดัชนีมวล กาย (BMI) และให้นักเรียน ตรวจสอบค่าดัชนีมวลกาย ของ ตนเอง</p> <p>6. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดง ความคิดเห็นว่าพฤติกรรมใดที่มี ผลต่อการเจริญเติบโตและ พัฒนาการที่เหมาะสมบ้าง และ ให้นักเรียนระบุแนวทางในการ พัฒนา ลงในใบงานที่ 1</p>	<p>- ประมวลและ บันทึกพฤติกรรมที่ มีผลต่อการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ เหมาะสมรวมทั้ง แนวทางในการ พัฒนา ลงในใบ งานที่ 1</p>	<p>- สังเกตจากการให้ ความร่วมมือในการ แสดงความคิดเห็น การศึกษาใบความรู้ การทำใบงาน</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความคิดเห็น จิตสำนึก หรือใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>6. ครูสุ่มนักเรียน 3-5 คน ออกมา รายงานเกี่ยวกับความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมที่จะนำไป ปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เหมาะสม ตามที่นักเรียนบันทึกไว้ในใบงาน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่ควรอดอาหารเพื่อให้มีรูปร่าง ผอมบาง - เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาพ่อแม่ หรือผู้ปกครองมากกว่าเพื่อน - ไม่ควรแสดงความก้าวร้าวหรือ เถียงผู้ใหญ่ - ควรออกกำลังกายเป็นประจำ - การข้อคิดเห็นอื่น ๆ ที่นักเรียน นำ เสนอมาแล้วและ น่าสนใจ <p>7. ครูเขียนข้อสรุปค่านิยมที่ นักเรียนรายงานบนกระดานดำ และถามนักเรียนที่ละประเด็นว่า มีเหตุผลใดที่มีค่านิยมเช่นนั้น</p>	<p>-รายงานเกี่ยวกับ ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม ที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการ เจริญเติบโตและ พัฒนาการที่ เหมาะสม พร้อม ทั้งเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจ ในการ เรียน โดยการตอบ คำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>8. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย เป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเลือก ค่านิยมเกี่ยวกับแนวทางในการ เจริญเติบโตและพัฒนาการที่ เหมาะสมจากกิจกรรมข้อ 6 ที่ กลุ่มตนเองสนใจ ซึ่งอาจซ้ำกันได้ เพื่อวิเคราะห์ทบทวนเหตุผลที่ ควรเลือกค่านิยมนั้น</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน ประโยชน์ และ โทษของค่านิยมที่ กลุ่มผู้เรียนเสนอ มา รวมทั้งที่ผู้สอน ตั้งกรณีตัวอย่าง เพิ่มเติม</p> <p>- การร่วมกัน อภิปรายระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม อภิปราย</p>

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนเขียนเล่าเรื่องประสบการณ์ของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ ที่เคยประสบมาก่อนว่ามีประโยชน์ และโทษอย่างไร ลงในใบงานที่ 2</p> <p>10. ครูสุมนักเรียนออกมานำเสนอใบงานที่ 2 ประมาณ 2-3 กลุ่ม</p>	<p>- เขียนหรือเล่าประสบการณ์ที่เคยนำค่านิยมไปปฏิบัติและผลที่เกิดขึ้น</p>	<p>- สังเกตจากการนำเสนอผลงาน</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปค่านิยมที่เหมาะสมที่สุด และให้นักเรียนบันทึกข้อสรุปดังกล่าวลงในสมุด</p>	<p>- สังเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป</p> <p>- การบันทึกค่านิยมของตนเองในสมุด</p>	<p>- ตรวจสอบจากความถูกต้องชัดเจนของผลการบันทึกค่านิยมลงในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>12. ครูย้ำค่านิยมที่เหมาะสมที่นักเรียนบันทึกลงในสมุด โดยการตรวจสอบผลการปฏิบัติของนักเรียนว่า得有พฤติกรรม หรือการกระทำใดที่ส่งเสริมค่านิยมที่เหมาะสมนั้นหรือไม่ โดยต้องมีลายเซ็นรับรองการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ปกครองนำมาส่งในคาบหน้า</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติลงในสมุดและมีการตรวจสอบ การปฏิบัติตนตามค่านิยมที่เขียนลงในสมุดจากผู้ปกครอง</p>	<p>- ตรวจสอบค่านิยมและการนำไปปฏิบัติหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากบันทึกผลของนักเรียน</p>

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. รูปภาพวัยรุ่นกำลังเล่นกีฬา รูปภาพวัยรุ่นกำลังยกพวกตีกัน และรูปภาพวัยรุ่นกำลังช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องร่างกายของเรา
3. ใบงานที่ 1 (เอกสารแนบ 1)
4. ใบงานที่ 2 (เอกสารแนบ 2)

(เอกสารแนบ 1)

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เหมาะสมบ้างหรือไม่ อย่างไร และนักเรียนมีวิธีการแก้ไขหรือแนวทางในการพัฒนาได้อย่างไร

แบบสำรวจตนเองด้านสุขภาพของ _____ อายุ _____ ปี ชั้น _____ เลขที่ _____

1. ด้านร่างกาย

ประเด็นสำรวจ	เกณฑ์	สิ่งที่พบ	แสดงว่า	ควรดำเนินการ
1. ส่วนสูง				
2. น้ำหนัก				
3. ค่าดัชนีมวลกาย				

2. พัฒนาการในด้านต่าง ๆ

การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้าน ๆ ของวัยรุ่น	ผลการวิเคราะห์
1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย	<input type="checkbox"/> สมวัย เพราะมีพฤติกรรม..... <input type="checkbox"/> ไม่สมวัย เพราะมีพฤติกรรมเสี่ยง คือ..... และมีแนวทางในการพัฒนาโดย.....
2. พัฒนาการทางด้านอารมณ์	<input type="checkbox"/> สมวัย เพราะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีคือ..... <input type="checkbox"/> ไม่สมวัย เพราะมีพฤติกรรมเสี่ยงคือ..... และมีแนวทางในการพัฒนาโดย.....
3. พัฒนาการทางด้านสังคม	<input type="checkbox"/> สมวัย เพราะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีคือ..... <input type="checkbox"/> ไม่สมวัย เพราะมีพฤติกรรมเสี่ยงคือ..... และมีแนวทางในการพัฒนาโดย.....

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถาม ดังต่อไปนี้

ค่านิยมที่เลือกคือ _____

ค่านิยมดังกล่าวทำให้เกิดพัฒนาการในด้านใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. _____
2. _____
3. _____

นักเรียนมีความคิดเห็นต่อค่านิยมดังกล่าวอย่างไร (ให้เหตุผล) พร้อมทั้งเขียนเล่าประสบการณ์ที่เคยประสบด้วยตนเองหรือรับรู้จากสื่อต่าง ๆ มาประกอบความคิดเห็นด้วย

- ข้อดีหรือประโยชน์ของค่านิยมนั้นคือ _____

ซึ่งข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อดี หรือประโยชน์ของค่านิยมนั้น ดังนี้

- ข้อเสียหรือโทษที่ได้รับจากค่านิยมนั้นคือ _____

ซึ่งข้าพเจ้าได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อเสีย หรือโทษของค่านิยมนั้น ดังนี้

กลุ่มที่.....

หัวหน้ากลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....



ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา

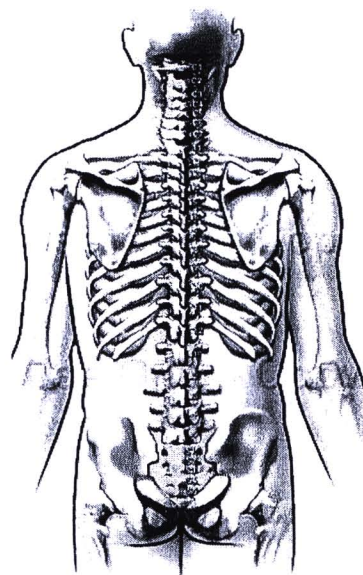
การเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น¹

วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลเนื่องมาจากการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึง พัฒนาการทางเพศ การมีความรู้ความเข้าใจ ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นจะทำให้สามารถเข้าใจ ยอมรับ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จำแนกออกตามด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกาย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกายที่สำคัญ ๆ คือในเรื่องของโครงกระดูก ส่วนสูง น้ำหนัก ตลอดจนต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงของกระดูก เมื่อมีอายุ 13 – 14 ปี กระดูกจะแข็งแรงขึ้นการเจริญเติบโตของกระดูกในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป เช่นเดียวกับการเจริญเติบโตด้านอื่น ๆ ของร่างกาย เด็กชายที่มีอายุ 14 ปีไปแล้ว จะมีกระดูกข้อมือที่ใหญ่กว่าเด็กหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า และเมื่อถึงช่วงที่มีวุฒิภาวะทางเพศ ก็จะมีกระดูกข้อมือที่มีพัฒนาการเท่ากัน ทั้งในเรื่องของความหนาแน่นและความแข็งแรงของกระดูก

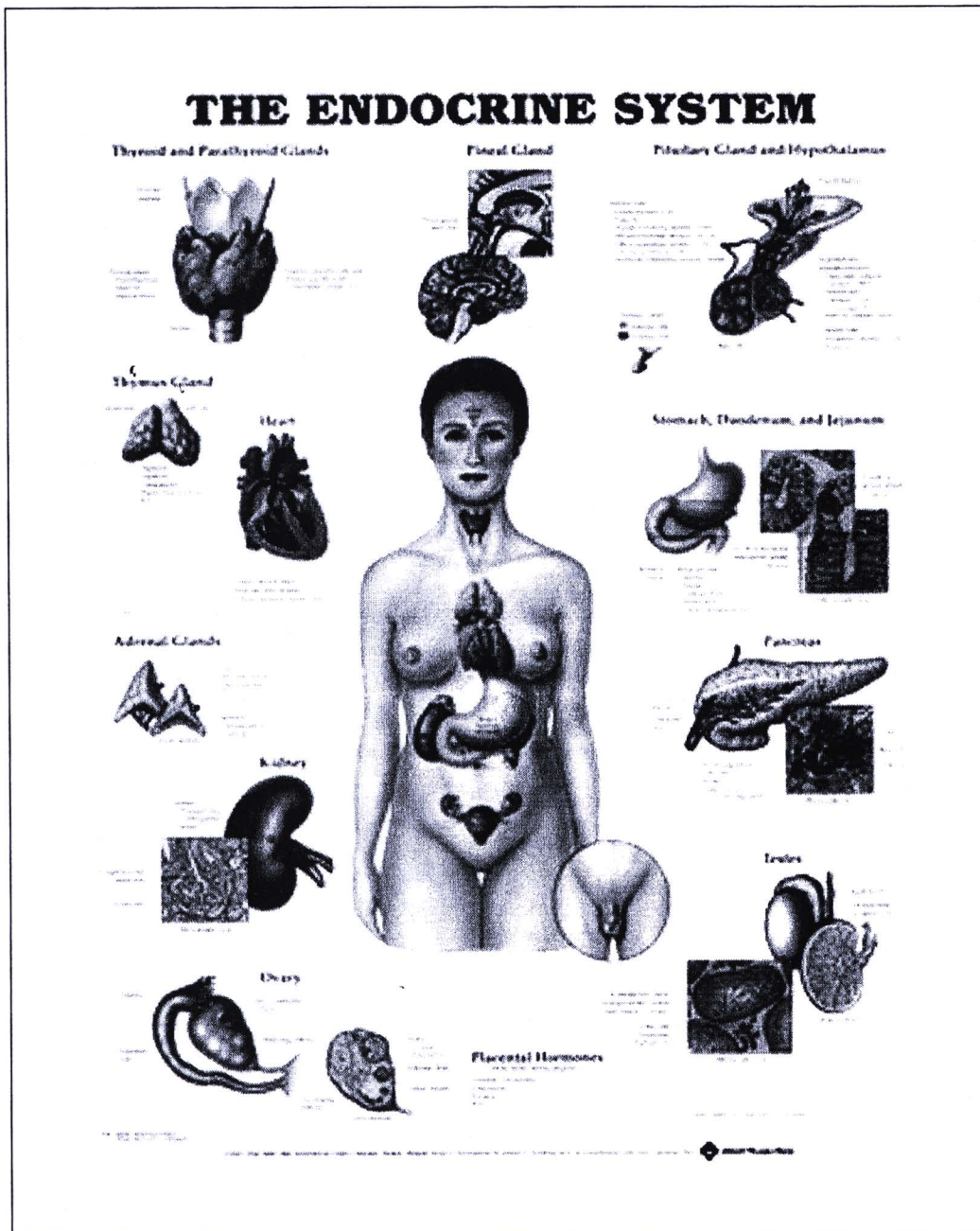


2) ส่วนสูงและน้ำหนัก เด็กอายุ 14 ปี ส่วนใหญ่มีขนาดรูปร่างขยายขึ้นเห็นได้ชัดเป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทางส่วนสูงอย่างรวดเร็วที่สุด เด็กจะเริ่มเกิดความกังวลในเรื่องส่วนสูงของตนเองมากขึ้น ส่วนในเรื่องน้ำหนักนั้น ในวัยรุ่นตอนต้น เด็กหญิงจะเริ่มหนักกว่าเด็กชายเล็กน้อย และพอถึงวัยรุ่นตอนกลาง เด็กชายจะเริ่มมีน้ำหนักมากกว่าเด็กหญิง และจะรักษาระดับน้ำหนักที่มากกว่าเด็กหญิงนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่

พรสุข นุชนินทร์ และคณะ, หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ช่วงชั้นที่ 3 (กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด, 2547), หน้า 23 – 24.

3) ต่อมไร้ท่อมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่จะช่วยในการพัฒนาร่างกายของเด็กวัยรุ่นให้เป็นไปตามปกติที่ควรจะเป็น ซึ่งมีดังนี้



3.1) ต่อมไทรอยด์ (Thyroid gland) เป็นต่อมเล็ก มีคู่หนึ่งบนส่วนคอ มีหน้าที่พิเศษในการเก็บธาตุไอโอดีน ซึ่งนำมาสร้างฮอร์โมน ที่มีชื่อว่า ไทรอกซิน (Thyroxin) เพื่อทำหน้าที่เผาผลาญอาหารในร่างกาย และมีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย

3.2) ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid gland) เป็นต่อมเล็ก ๆ 4 ต่อม อยู่ด้านหลังของต่อมไทรอยด์มีหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหารที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของกระดูก

3.3) ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) เป็นต่อมเล็ก ๆ อยู่ในสมอง ซึ่งถ้าทำงานน้อยไป จะทำให้บุคคลผู้นั้นเป็นคนเตี้ยแคระ แต่หากทำงานมากไป จะทำให้มีร่างกายใหญ่โตกว่าปกติ

3.4) ต่อมแอดรีนัล (Adrenal gland) ต่อมนี้อยู่เหนือไตแต่ละข้าง มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า แอดรีนาลีน (Adrenalin) ซึ่งทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง มีความดันโลหิตสูงขึ้น

3.5) ต่อมเพศ (Sex of Gonad gland) หลังจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะเพศของชาย และหญิง เริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ นั่นคือ อวัยวะเพศชายจะผลิตตัวอสุจิ และอวัยวะเพศหญิงจะผลิตไข่ นอกจากนี้ ต่อมเพศยังผลิตฮอร์โมนที่จะทำให้เกิดพัฒนาการของลักษณะที่แสดงเพศหญิงและเพศชายอีกด้วย

3.6) ต่อมไทมัส และต่อมไพเนียล (Thymus and Pineal gland) ต่อมไทมัสตั้งอยู่เหนือหัวใจ ส่วนต่อมไพเนียลตั้งอยู่ใกล้กับมันสมอง โดยมีหน้าที่ในการสร้างภูมิคุ้มกันและสร้างอวัยวะให้ถึงขั้นวุฒิภาวะ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง และจะมีลักษณะเพศชั้นที่สองเกิดขึ้น เช่น วัยรุ่นหญิงจะมีหน้าอก แขนขากลมกลึง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ เป็นต้น ในขณะที่วัยรุ่นชาย จะมีรูปร่างขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น มีหนวดเครา มีขนที่หน้าแข้งและอวัยวะเพศ เสียงแตกห้าว เป็นต้น

2. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบต่อแบบแผนทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก เด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายทั้งที่เป็นไปในด้านบวกและด้านลบ ในด้านบวก คือจะเป็นวัยที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ชอบสังคม ในขณะที่ด้านลบ จะพบว่าเป็นวัยที่มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคงในทางอารมณ์ โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง จนอาจกล่าวได้ว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นไปแบบ พายุคุกคาม (Storm and Stress) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอารมณ์ของวัยรุ่น จะเป็นผลเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น การที่ลักษณะทางเพศปรากฏชัดเจนขึ้นจะทำให้เด็กมีความสนใจในเพศตรงข้าม หากผู้ใหญ่ขัดขวาง ก็จะเกิดความเครียด อารมณ์ไม่มั่นคง นอกจากนี้วัยรุ่นยังกังวลใจในเรื่องของการเจริญเติบโต เช่น เด็กหญิงกังวลเรื่องเสื้อผ้า ประจำเดือนเด็กชายกังวลเรื่องหนวด เสียง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความหงุดหงิดได้

2) พ่อ แม่ โรงเรียน เพื่อน การที่พ่อแม่สร้างกฎเกณฑ์ใหม่ ๆ ทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจเกิดความขัดแย้งกับระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้เวลาอยู่ในครอบครัว วัยรุ่นมักจะชอบเก็บตัวอยู่ตามลำพัง ไม่ต้องการให้ใครรบกวน ในขณะที่โรงเรียนและเพื่อน ก็เป็นสิ่งที่เด็กจะต้องปรับตัวอย่างมาก ทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจมากขึ้น ซึ่งถ้าหากก้าวผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้ก็จะทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่เป็นด้านบวกของวัยรุ่นมากขึ้น ดังนั้น พ่อ แม่ โรงเรียน เพื่อนจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างมากที่จะก่อให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์ในด้านบวกของวัยรุ่น

3) ฮอริโมน มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเพศ ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความมั่นใจในตนเอง ทำอะไรไม่ถูกจากความไม่มั่นใจเหล่านี้ ทำให้เด็กหันไปหาเพื่อน เพราะคิดว่าเพื่อนเข้าใจดีกว่า

4) ช่วงเปลี่ยนของวัย วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นระยะที่เด็กเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ ทำให้เด็กเกิดความลังเล ไม่แน่ใจไม่ทราบว่าจะทำอะไรดีหรือไม่ควร

5) การที่เด็กต้องเลือกอาชีพ เพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในอนาคตในขณะที่ยังไม่ทราบแน่ชัดถึงความถนัดของตนเอง รวมถึงความชอบ ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตนเอง



6) สภาพปัญหาทางสังคมอื่น ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาทางเศรษฐกิจที่บีบคั้น ปัญหาทางครอบครัวและขาดความอบอุ่นของครอบครัวอาจทำให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่สับสน

ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่น จะเป็นไปอย่างรุนแรงและเปิดเผย ตรงไปตรงมา ในวันหนึ่งวัยรุ่น อาจจะมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และมีความสุข ในขณะที่วันรุ่งขึ้นอาจจะรู้สึกหดหู่ เต็มไปด้วยความสงสัยก็ได้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว แยกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทก้าวร้าว เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
2. ประเภทเก็บกด เช่น ความกลัว วิดกกังวล เศร้าใจ หดหู่ เสียใจ
3. ประเภทอารมณ์สูง เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอกพอกใจ ตื่นเต้น

อารมณ์เหล่านี้ เปลี่ยนแปลงง่ายวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีพอ ทำให้บุคคลต่างวัยจำเป็นต้องใช้ความอดทนมากในการสร้างความเข้าใจและสัมพันธ์ภาพกับเด็กวัยรุ่นเช่นนี้ และเนื่องจากวัยรุ่นจะเข้ากับบุคคลวัยอื่น ๆ ได้ยาก จึงมักพบเห็นวัยรุ่นเกาะกลุ่มกันเองได้ดีกว่าวัยอื่น ๆ

3. พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัวมากนัก มักชอบอยู่ตามลำพังในกลุ่มของตนเองมากกว่า มีการเปลี่ยนแปลงในการเข้าสังคมค่อนข้างมาก โดยทั่วไปแล้วจะพบว่ากลุ่มของเด็กชายจะมีขนาดใหญ่กว่ากลุ่มของเด็กหญิง โดยที่การรวมกลุ่มจะเป็นไปตามความชอบ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำร่วมกัน



เด็กวัยรุ่นที่เข้ากลุ่ม จะมีความจงรักภักดีต่อกัน ยอมรับเอาค่านิยมของกลุ่ม ความเชื่อ และความสนใจของกลุ่มมาเป็นของตนเองอย่างเต็มที่ การรวมกลุ่มจะทำให้เด็กมีความรู้สึกอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งต่อผู้ใหญ่หรือผู้มีอำนาจ เพื่อต่อต้านในกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม ทำให้การรวมกลุ่มของวัยรุ่นนั้น มีลักษณะของการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่มากกว่าวัยอื่น ๆ โดยทั่วไปแล้วสามารถสรุปพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น ได้ดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนทั้งต่างเพศและเพศเดียวกัน
2. มีการเที่ยวเตร่ เพื่อหาความรู้ ความบันเทิงใจเด็กในวัยนี้ชอบที่จะเที่ยวเตร่กันเป็นหมู่คณะ มากกว่าการเที่ยวตามลำพัง
3. การแต่งกายของวัยรุ่นต้องเป็นไปตามสมัยนิยมต้องการให้เหมือนเพื่อน ๆ เพื่อหวังการยอมรับจากกลุ่ม เช่น เราจะพบกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่นิยมแต่งกายเลียนแบบดารานักแสดง หรือนักร้องที่เขาชื่นชอบ
4. การแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับและนับถือคนในอุดมคติของเขา และเลียนแบบพฤติกรรมที่เขาเห็นว่าดีงาม

การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของตนเอง

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการเป็นคุณสมบัติจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ เด็กที่เกิดมาทุกคนจะมีการพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตวิญญาณ และพัฒนาการทุก ๆ ด้านจะสัมพันธ์กันโดยตลอดนักจิตวิทยาพัฒนาการได้อธิบายพัฒนาการในด้านที่เด่นชัด คือพัฒนาการทางกายมากกว่าพัฒนาการด้านอื่น ๆ

สรุปพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคล พอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นผลจากการเจริญเติบโตและการที่เป็นไปตามธรรมชาติ ทุกคนจะมีรูปแบบของการพัฒนาไปในทำนองเดียวกัน
 2. ส่วนที่แตกต่างกัน คือ อัตราของการเจริญเติบโตหรือความงอกงามซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ได้รับถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ หรือติดตัวมาตั้งแต่เกิด ได้แก่ ความสูง น้ำหนัก ตัวความเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ เซลล์ประสาท และระบบอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
 3. ความเจริญงอกงามของอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เพิ่มและพัฒนาขึ้นตามวัย ความสามารถพื้นฐาน และระดับเขาวินิจฉัยที่ได้รับถ่ายทอดจากพันธุกรรม กับอีกส่วนหนึ่ง คือ การได้รับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ความคล่องตัวในการใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ความคล่องตัวของการทำงานที่ประสานสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลและสิ่งแวดล้อม ความสามารถในการคิดและตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล ความเชื่อมั่นในตนเอง
 4. พัฒนาการด้านสังคม เป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลมาก
- ดังนั้น ในการวิเคราะห์การเจริญเติบโตในด้านพัฒนาทางกายจึงเน้นที่ขนาดรูปร่างหรือส่วนสูงและน้ำหนักตัว

ตารางที่ 1 มาตรฐานของค่าน้ำหนักและส่วนสูงของวัยรุ่น ตามเกณฑ์อ้างอิงที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขจัดทำไว้

อายุ (ปี)	เพศชาย		เพศหญิง	
	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	น้ำหนัก (ก.ก.)	ส่วนสูง (ซ.ม.)
12	36.8	145.7	38.5	148.8
13	41.9	153.2	42.2	153.0
14	46.9	160.6	44.9	154.9
15	50.6	164.8	46.9	156.1
16	53.5	167.4	48.0	156.9

ถ้าน้ำหนักของนักเรียนเท่ากับเกณฑ์ในตาราง ไม่มากหรือน้อยกว่า ± 7 ถือว่ามีน้ำหนักตามเกณฑ์
 ถ้าส่วนสูงของนักเรียนเท่ากับเกณฑ์ในตาราง ไม่มากหรือน้อยกว่า ± 9 ถือว่ามีส่วนสูงตามเกณฑ์
 ถ้าน้ำหนักมากเกินไปแต่มีความสูงที่สัมพันธ์กับน้ำหนักถือว่าไม่มีปัญหา
 ถ้าส่วนสูงมากเกินไป แต่มีน้ำหนักที่สัมพันธ์กับส่วนสูงถือว่าไม่มีปัญหา
 แต่ถ้ามีน้ำหนักน้อยเกินไป มีส่วนสูงน้อยเกินไป ถือว่ามีปัญหา²

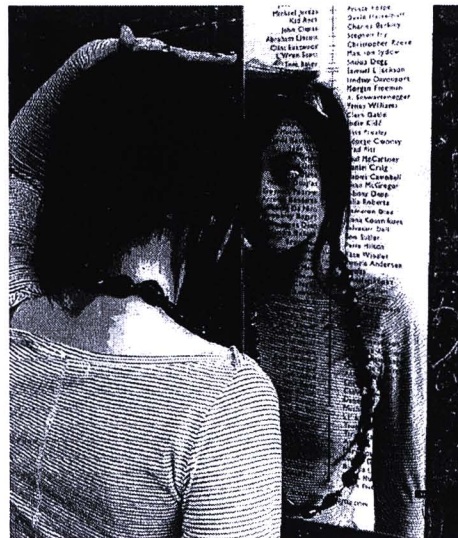
เมื่อนักเรียนดำเนินการติดตามดูแลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองดังกล่าวข้างต้น
 แล้วนักเรียนก็จะสามารถนำข้อมูลที่ได้รับมาประเมินได้ว่าตัวของนักเรียนเองมีการเจริญเติบโตและ
 พัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยหรือไม่อย่างไร ซึ่งในบางประเด็นนักเรียนควรจะสอบถามหรือขอคำแนะนำ
 เพิ่มเติมจากพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือแพทย์ด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และสามารถนำไปสู่
 การแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ถูกต้องและทัน่วงที

สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนสามารถที่จะระบุถึงเกณฑ์ที่เหมาะสมที่จะทำให้นักเรียนสามารถ
 ติดตามดูแลการเจริญเติบโตของตนเองได้ว่า เป็นไปตามเกณฑ์ที่ควรจะเป็นหรือไม่ อย่างไร

สำหรับวิธีการติดตามดูแลการเจริญเติบโต
 และพัฒนาการของตนเองนั้น นักเรียนอาจจะ
 สามารถกระทำได้ดังนี้

1. หมั่นชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง
 อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 (ในแต่ละภาคการศึกษา) เพื่อประเมินความ
 เหมาะสมของการเจริญเติบโต

2. สสำรวจตนเอง และจดบันทึกการเปลี่ยนแปลง
 ทางร่างกายและพัฒนาการของตนเองว่าเป็น
 อย่างไร เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ควรจะเป็น
 ซึ่งนักเรียนสามารถจะทำได้ดังตัวอย่าง



² ปรีชา ไวยโกคา. สื่อการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

1. ส่วนสูง	153.2 ซม.	152 ซม.	ปกติ	-
2. น้ำหนัก	41.9 กก.	60 กก.	น้ำหนักเกิน	ควบคุมอาหาร
3. ค่าดัชนีมวลกาย	16 – 23	BMI = 25.97	มากกว่าปกติ	ออกกำลังกาย
.....
.....

3. สังเกตหรือสอบถามเพื่อนในวัยเดียวกันว่าเพื่อนส่วนใหญ่มีการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการอย่างไรบ้าง ตัวของนักเรียนมีการเจริญเติบโตหรือพัฒนาการที่เหมือนหรือแตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่บ้างหรือไม่ อย่างไร

4. การเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี เป็นต้น³

หลังจากวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักตัวแล้ว เราควรบันทึกเอาไว้ในลักษณะของกราฟเส้น กราฟแท่ง หรือ جدولสมุดบันทึก เพื่อการเปรียบเทียบและพิจารณาตนเองว่าเติบโตสมวัยหรือไม่

ในการแก้ไขปัญหาด้านสัดส่วนและน้ำหนักตัว มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องของหลายประการ ดังนี้

1. ต้องเข้าใจรูปแบบและแบบแผนของการเจริญเติบโต ขนาดร่างกายของเด็กจะเปลี่ยนไปตามพัฒนาการ ตามวัย และเพศ อัตราการเจริญเติบโตของเด็กจะเป็นไปอย่างรวดเร็วเมื่ออายุ 2 ขวบ และจะโตเร็วอีกครั้งหนึ่งในช่วงอายุเข้าสู่วัยรุ่น หลังจากนั้นการพัฒนาร่างกายจะดำเนินไปอย่างช้า ๆ จนถึงวุฒิภาวะซึ่งจะเจริญเติบโตเต็มที่ ส่วนความสูงจะค่อย ๆ หยุดเมื่อเข้าสู่อายุ 19 – 20 ปี

2. ต้องเข้าใจว่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายจากสิ่งแวดล้อมจะมีผลเพียงร้อยละ 30 แต่ปัจจัยที่เกิดจากพันธุกรรมจะมีผลถึงร้อยละ 70 หรือสรุปได้ว่าเด็กที่มีเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ และบิดามารดาที่มีรูปร่างสูงใหญ่หรือเตี้ย บุตรจะได้รับอิทธิพลทางพันธุกรรมจากส่วนนี้มาก แต่การแก้ไขหลังจากเด็กเกิดแล้วเป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยแก้ไขทางสิ่งแวดล้อม ดังนี้

- 2.1 กินอาหารที่มีประโยชน์
- 2.2 ออกกำลังกายให้เพียงพอ
- 2.3 นอนหลับพักผ่อน
- 2.4 หลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บและปัจจัยเสี่ยง
- 2.5 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด



³ พรสุข หุ่นรัตนทร์, หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.2 ช่วงชั้นที่ 3.

แนวทางในการพัฒนาตนให้เติบโตสมวัย⁴

3. ถ้านักเรียนตัวเตี้ย จะต้องใช้หลาย ๆ วิธีไปพร้อม ๆ กัน เนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสูง มีหลายสาเหตุ เช่น

- 3.1 ศึกษาวิธีการเลี้ยงดูของแม่ แล้วแก้ไข
- 3.2 เปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคใหม่
- 3.3 ให้นักเรียนออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ช่วยสร้างเสริม ซึ่งจะช่วยให้ได้มาก
- 3.4 พักผ่อนและดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานให้ดีขึ้น

4. บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพัฒนาทางด้านความสูงมีอยู่ 2 คน คือ พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และนักเรียนเอง ถ้าพ่อแม่และตัวนักเรียนมีความเข้าใจเรื่องการรักษาสุขภาพ โภชนาการและการออกกำลังกาย ประกอบกับนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองก็จะทำให้นักเรียนร่างกายสามารถพัฒนาไปได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น พ่อแม่ที่มีความรู้ มีฐานะเศรษฐกิจดีพอสมควร จึงมีโอกาสเลี้ยงดูให้มีสุขภาพดีได้ในช่วงวัยเด็กได้ ส่วนตัวนักเรียนเองมักจะมาเริ่มต้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 15 – 18 ปี ซึ่งจะได้ผลน้อยกว่าการเลี้ยงดูในวัยเด็ก อย่างไรก็ตาม ไม่สายเกินไปที่นักเรียนจะเริ่มสนใจพัฒนาตนเองด้วยตนเอง



การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีผลต่อขนาดกายได้มาก วัยรุ่นควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30-60 นาที เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย การออกแรงเคลื่อนไหวนั้น ต้องใช้กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อในการเคลื่อนไหวที่ทำมุมหรือทรงตัวในรูปแบบต่าง ๆ ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเพื่อใช้ออกซิเจนเป็นพลังงานให้กล้ามเนื้อหดตัว หัวใจต้องทำงานมากขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปให้กล้ามเนื้อหัวใจจะเต้นเร็วและแรงดันเลือดจะสูงขึ้น นอกจากนั้น ระบบประสาทยังต้องทำหน้าที่ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา สั่งงานให้ทำงานประสานสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ เมื่อออกกำลังกายแล้วส่งผลให้ร่างกายทุกส่วนทำงานอย่างเต็มที่ที่มีผลดีต่อการพัฒนาส่วนสูงของนักเรียน

⁴ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ, หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ชั้นที่ 3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2546), หน้า 14 – 15.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ร่างกายของเรา
เรื่อง	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้	เวลา	50 นาที

สาระสำคัญ

ในช่วงวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจำเป็นต้องยอมรับและรู้จักปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ทางเพศ การปฏิบัติตนต่อการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง
3. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ได้อย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางเพศ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
3. พัฒนาการทางเพศ
4. การปรับตัวของวัยรุ่น

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึกหรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูเรียกให้นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่นขับ รถมอเตอร์ไซด์แข่งกันโดยมี วัยรุ่นหญิงนั่งซ้อนท้าย แล้วถูก ตำรวจจับ พร้อมกับถามนักเรียน ว่ารู้สึกอย่างไรต่อข่าวดังกล่าว	- แสดง ความ ตระหนัก จิตสำนึก หรือค่านิยม	- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับข่าวที่เพื่อน อ่านว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ วัยรุ่นมีพฤติกรรมตามข่าวที่เพื่อน อ่าน - ครูเล่าประสบการณ์ที่เคยพบ เห็นเพิ่มเติมในเรื่องพฤติกรรม ของวัยรุ่นในปัจจุบัน เช่นวัยรุ่น หญิงสวมเสื้อสายเดี่ยวไปเดิน ศูนย์การค้า และข่าวการใช้ความ รุนแรงของนักเรียนหญิงด้วยกัน ในโรงเรียน - ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่ง กันและกันเกี่ยวกับเรื่องการ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการ ทางเพศ	- แสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ นักเรียนเคยได้รับรู้ ต่อประเด็นนั้น ๆ	- สังเกตจากการมีส่วน ร่วม การตั้งใจ สนใจ ตอบคำถาม

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์</p>	<p>3. ครูสรุปพฤติกรรมที่เกิดจาก ปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย อารมณ์ และ พัฒนาการทางเพศ เช่น วัยรุ่น หญิงสวมเสื้อสายเดี่ยวไปเดิน ศูนย์การค้า และข่าวการใช้ความ รุนแรงของนักเรียนหญิงด้วยกัน ในโรงเรียน และเรื่องอื่น ๆ ที่ นักเรียนนำเสนอจากการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกัน และกัน</p> <p>4. ครูและนักเรียนร่วมกัน อภิปราย วิเคราะห์ค้นหาสาเหตุ และผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติ พฤติกรรมเหล่านั้น</p>	<p>- ร่วมกันอภิปราย วิเคราะห์หา สาเหตุและ แยกแยะประโยชน์ และโทษที่เกิดขึ้น จากประเด็น เหล่านั้น</p>	<p>- ตรวจสอบจากข้อมูล ที่บันทึกในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึกใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>5. ให้นักเรียนช่วยกันกำหนด ค่านิยมเพื่อนำไปปฏิบัติ เกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ พร้อม ทั้งอธิบายเหตุผลที่นำเสนอ ค่านิยมนั้น</p>	<p>- กำหนดค่านิยม เพื่อนำไปการ ปฏิบัติ พร้อมทั้ง ระบุเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากการมีส่วน ร่วม ความตั้งใจ สนใจ ในการตอบคำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน วิเคราะห์ทบทวนค่านิยมที่ จะเลือกนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการ ปรับตัวให้เข้ากับการ เปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ กลุ่มละ 5 ข้อ พร้อมแสดงเหตุผลภายใน กลุ่มว่าจะเลือกค่านิยมเหมือนเดิม</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน ค่านิยม แสดง เหตุผลในการ เปลี่ยนแปลง หรือ ยืนยันค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม วิเคราะห์ของกลุ่ม</p>

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	หรือไม่เหมือนเดิม หลังจากรับฟัง เหตุผลของเพื่อนในกลุ่ม		
<p>ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติตาม ค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือก ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศมา 1 ข้อ จาก 5 ข้อที่เขียนไว้ แล้วมาแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มละ 2 นาที</p> <p>8. ครูให้นักเรียนที่ชมบทบาทสมมติ อภิปรายประโยชน์หรือโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมของแต่ละกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- แสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- อภิปรายประโยชน์หรือโทษของการปฏิบัติตามค่านิยมของแต่ละกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- สังเกตจากการอภิปราย</p> <p>- ความสามารถในการแสดงบทบาทสมมติ --</p> <p>- ความชัดเจนในเรื่องที่นำเสนอ</p>
<p>ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนเปรียบเทียบ ประโยชน์หรือโทษของแต่ละค่านิยมจากการชมแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม เพื่อสรุปเป็นแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติ แล้วบันทึกลงในสมุดส่งในคาบหน้า</p>	<p>- เปรียบเทียบประโยชน์หรือโทษของแต่ละค่านิยม</p> <p>- บันทึกผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามค่านิยมตามทีเลือก</p>	<p>- ตรวจสอบการบันทึกในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>10. ครูส่งเสริมให้นักเรียนปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกอย่างสม่ำเสมอ และให้จดบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วเกิดปัญหาให้นักเรียนพิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหอย่างมีสติรอบคอบ แล้วจดบันทึก</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมที่เลือกนั้น ส่งครูทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 1 เดือน</p>	<p>- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด</p>

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง การปรับตัวการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ
2. ข่าวหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับ "ตำรวจจับวัยรุ่นชิงมอเตอร์ไซด์"
3. สมุดบันทึกการปฏิบัติตน

เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น¹

วัยรุ่นมีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้อย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและทางเพศ ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ต่อมเพศ (Gonads) ฮอร์โมนที่ผลิตออกมาจะมีความสัมพันธ์กันและร่วมกันทำงานในการควบคุมการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. อายุประมาณ 12 – 14 ปี ส่วนสูงและน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (โดยเฉพาะส่วนสูง)	1. อายุประมาณ 10 – 13 ปี (เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย 1 – 2 ปี) และมีความสูงสูงกว่าเด็กชายวัยเดียวกันเล็กน้อย
2. ไขมันใต้ผิวหนังบางลง (ทำให้แลดูผอมลง)	2. ไขมันผิวหนังเพิ่มมากขึ้น (มากกว่าชาย 10%)
3. กล้ามเนื้อจะเจริญเติบโตมากกว่าเด็กหญิง	3. สะโพกจะกว้างกว่าเด็กชาย
4. ไหล่จะกว้างกว่าเด็กหญิง	



¹ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ. 2546. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. กทม. โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว 2549.

จะปรับตัวอย่างไรเมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทุกคนควรต้องเข้าใจถึงพัฒนาการทางเพศของตนเองว่าร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศ ซึ่งนอกเหนือจากการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศแล้ว ยังมีผลทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นด้วย ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติของวัยรุ่นทุกคน แต่วัยรุ่นควรจะต้องรู้จักปรับตัวและประกอบภารกิจที่เหมาะสมกับวัยคือยังไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ ควรเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติกับตนเองในทางที่ถูกต้องเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬาที่ตนเองถนัด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ ด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายของเด็กวัยรุ่นที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะต้องปรับตัวเรียนรู้และทำความเข้าใจเพื่อให้เกิดความสบายใจ พอใจกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่เกิดความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาในการปรับตัวมากและมีสุขภาพจิตที่ดีตามมา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย เป็นอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเองสูง เรามาทำความเข้าใจอารมณ์วัยรุ่นกัน เพื่อจะได้รู้จักตนเองพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีลักษณะเด่นชัดสรุปได้ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ มองผู้ใหญ่ว่าเป็นคนล้าสมัยและอาจต่อต้านพ่อแม่ ตลอดจนกฎระเบียบของโรงเรียน
2. มีความซื่อสัตย์ต่อกลุ่ม มีความสนใจในความก้าวหน้าทางทักษะเบื้องต้นของตนเองอย่างมาก และมีความสนใจในการสร้างความประทับใจให้กับเพศตรงข้าม
3. เริ่มสนใจและยึดถือสิ่งที่เป็นจริงมากกว่าความฝัน มีความสามารถไปในทิศทางที่ต้องการมากขึ้น ชอบการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าตามสมัยนิยม ชอบดูภาพยนตร์และงานเลี้ยง
4. เด็กชายบางครั้งเกิดความเครียด เนื่องจากออกกำลังกายไม่พอ บางครั้งรู้สึกไม่มั่นคงในสถานภาพตนเอง ชอบการต่อสู้ที่ค่อนข้างรุนแรง สนใจเพศตรงข้ามวัยเดียวกัน
5. เด็กหญิง สนใจในความเจริญเติบโตและบุคลิกภาพของตนเอง กลัวความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเพศตรงข้าม อารมณ์ผันผวนรวดเร็ว
6. รับผิดชอบในชีวิตและงานมากขึ้น

ลักษณะอารมณ์อย่างไรที่เป็นลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น

1. ความกลัว เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความปลอดภัย ความกลัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกาย นอกจากทำให้กลัวแล้วยังทำให้หงุดหงิดด้วย

2. ความกังวลใจ เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมากังวลใจ

3. ความโกรธ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรง ประเภทเดียวกับความอิจฉาริษยา และความเกลียดชัง อาจจะแสดงออกมาให้เห็นโดยตรงในลักษณะของความโกรธ หรือแสดงออกทางอ้อมโดยเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ คนเดียวและไม่ยอมพูดจากับใคร ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น

ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ต้องการนั้นมีความหมายต่อตนเองมาก อารมณ์โกรธจะรุนแรงมากและโกรธนาน

4. ความรักเป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่แสดงต่อบุคคลหรือสิ่งของการแสดงความรักของเด็กแยกได้ดังนี้

4.1 รักตัวเอง รักการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับรูปร่าง ความสวยงามของใบหน้า การเลือกเครื่องแต่งกาย

4.2 รักเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความรัก ความไว้วางใจเพื่อน สนุกสนานที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อน เพศเดียวกัน มักเป็นกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยใจคอและรสนิยมเดียวกัน



4.3 รักเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศ มักจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เมื่อผิดหวังไม่ได้ตั้งใจก็อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิตและอนาคตได้มาก

4.4 รักคนที่เป็นวีรบุรุษในสายตาของเด็ก มักจะรักคนที่มีความเก่ง มีความสามารถพิเศษใน

ทางใดทางหนึ่ง เกิดทู่ทู่ชวชว ออยากเอาแบบอย่าง โดยยึดถือเป็นแบบที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง ในอนาคต ทั้งแบบที่เป็นจริงได้ และแบบเป็นไปไม่ได้ เช่น นิยมชมชอบดาราคณใดคนหนึ่ง

5. ความอิจฉาริษยา อารมณ์อิจฉาริษยาอาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรงและไม่มีเหตุผล สาเหตุมักเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

5.1 ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้



5.2 การต้องการความรักความสนใจ ภายในครอบครัว

6. ความอยากรู้ อยากเห็น วัยรุ่นมีความอยากรู้ อยากเห็นในสิ่งที่เกิดขึ้นในภายหน้า หรือสิ่งที่ปกปิด ซ่อนเร้นโดยเฉพาะเรื่องราวที่เกิดกับเพศตรงข้าม รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

7. ความสนใจ วัยรุ่นมีพลังมากจึงมักจะสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์ กลไก สนใจเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องภายในครอบครัว

ลักษณะอารมณ์ดังกล่าวที่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเมื่อพ้นวัย ก็จะสามารถผ่านไปได้อย่างดี เราจึงต้องรู้จักการประคับประคองชีวิตของเรา



พัฒนาการทางเพศ

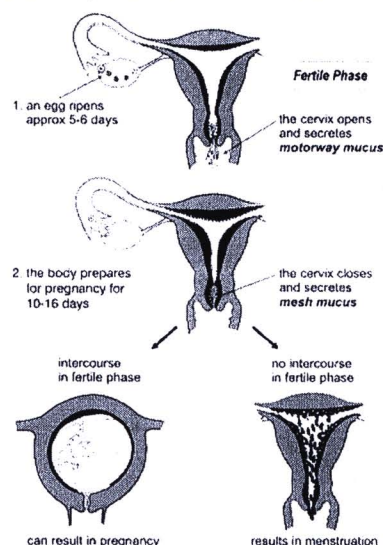
อิทธิพลของฮอร์โมนเพศจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อวัยวะต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอก รวมทั้งความรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้น สรุปได้ดังนี้

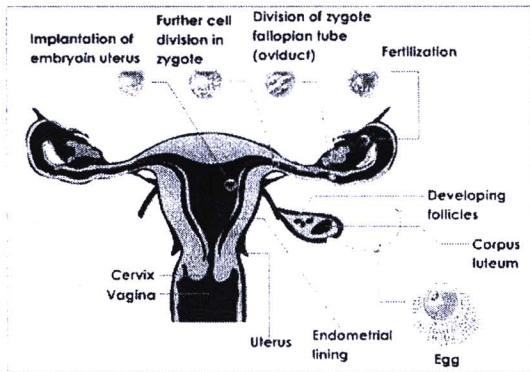
วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
1. อัณฑะจะใหญ่ ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะหนา และเป็นรอยย่นมีสีคล้ำมากขึ้น	1. เต้านมจะเริ่มเป็นตุ่มเล็ก ๆ และจะเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ คือเริ่มมีหน้าอก
2. มีขน (pubic hair) ขึ้นที่หัวเหน่า	2. มีขน (pubic hair) ขึ้นที่บริเวณหัวเหน่า (อาจเกิดพร้อมกับเริ่มมีหน้าอก)
3. อวัยวะภายนอกเริ่มเปลี่ยนแปลงขนาด (ใหญ่และยาวขึ้น)	3. กระดูกสะโพกจะขยายออกและมีไขมันสะสมบริเวณสะโพกมากขึ้น
4. เต้านมใหญ่ขึ้น ที่เรียกว่า นมแตกพาน (เป็นทั้ง 2 ข้างหรือข้างเดียว)	4. จะมีประจำเดือน (menstruation) ครั้งแรก หญิงวัยรุ่นอายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี
5. เสียงแตก เป็นการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากฮอร์โมนเพศกระตุ้นเซลล์ที่กล่องเสียงและลูกกระเดือกโตเร็ว	5. เสียงไม่แตก เพราะไม่มีฮอร์โมนเพศชาย ผิวหนังนุ่มลงขึ้น
6. มีหนวดคิ้วเคราและมีขนรักแร้	6. มีขนรักแร้ แต่ไม่มากเหมือนเด็กชาย

ประจำเดือนเกิดขึ้นได้อย่างไร

พัฒนาการทางเพศของหญิงแต่ละคนจะเริ่มที่มีการมีประจำเดือนครั้งแรก ประจำเดือนเกิดขึ้นจากรังไข่ทั้ง 2 ข้าง ทำหน้าที่ผลิตไข่ เมื่อไข่แต่ละฟองสุก จะมีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมที่จะแปรสภาพเป็นชีวิตใหม่ถ้าได้รับการผสมกับตัวอสุจิหรือสเปิร์มของเพศชาย ผนังมดลูกจะหนาขึ้น และมีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงมากมายที่เยื่อภายในสำหรับเป็นที่ให้ตัวอ่อนฝังตัวและเลี้ยงดูให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป ขณะที่ผนังมดลูกหนาขึ้นเพื่อรับตัวอ่อน รังไข่ก็จะปล่อยไข่อ่อนออกมาเรียกว่า "การตกไข่"

At some point after menstruation ...





ไข่อ่อนจะเดินทางมาตามท่อนำไข่ซึ่งจะมีขนาดเล็ก ๆ ช่วยพัดพาให้ไข่อ่อนเดินทางได้คล่องตัวยิ่งขึ้น ไข่อ่อนจากรังไข่ถึงมดลูกใช้เวลา 2 – 8 วัน ไข่อ่อนจะเติบโตเป็นตัวอ่อนได้ก็ต่อเมื่อมีการผสมกับตัวอสุจิในขณะที่ยังอยู่ในท่อนำไข่เท่านั้น และในขณะที่ไข่กำลังเดินทางนั้นผนังมดลูกก็จะหนาขึ้น ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมกับตัวอสุจิ ก็จะสลายตัว เยื่อหนาที่บุตามผนังมดลูกก็จะสลายตัวไปด้วย กลายเป็นของเหลวผสมกับเลือดที่เรียกว่า “ประจำเดือน” ไหลออกทางช่องคลอด

การมีประจำเดือนแต่ละครั้งโดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 3 – 7 วันก็จะหมด การนับรอบเดือนจะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนมาจนถึงวันก่อนมีประจำเดือนในครั้งต่อไป

โดยปกติแล้ว รอบเดือนจะอยู่ในระหว่าง 21 – 35 วัน เราอาจจะเคยได้ยินว่าคนส่วนใหญ่จะมีรอบเดือน 28 วัน แต่จริง ๆ แล้ว รอบเดือนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะยาวหรือสั้นกว่านี้ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ โดยทั่วไปประจำเดือนจะมาเดือนละครั้ง แต่ในช่วงปีแรก ๆ ของแต่ละคน ช่วงของการมีประจำเดือนอาจแตกต่างกัน ไม่ต้องวิตกเพราะหลังจากร่างกายปรับตัวไประยะหนึ่งแล้ว ประจำเดือนของเราจะมาเอง เราสามารถจดบันทึกได้ว่าวันไหนที่ประจำเดือนเรามา แล้วคาดคะเนว่าครั้งถัดไปจะมาเมื่อไร โดยคาดคะเนจากรยะรอบเดือนในแต่ละเดือน

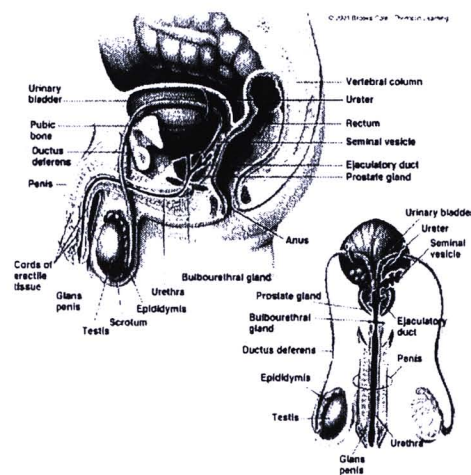
ในช่วงก่อนประจำเดือนจะมาในแต่ละเดือนนั้น บางคนจะมีอาการไม่ปกติเกิดขึ้น เช่น รู้สึกเมื่อยล้า ปวดศีรษะ รู้สึกตึงบริเวณท้องน้อย หน้าอกคัดตึง บางครั้งก็มีสิวขึ้นตามหน้า บางรายอาจมีผื่นคัน ท้องผูก ปวดท้องน้อย หรืออาจจะท้องเสีย มีไข้ในช่วงมีประจำเดือน อารมณ์หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่ายกว่าปกติ อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอ วิธีบำบัดคือ ใช้ถุงน้ำร้อนประคบท้องน้อยในช่วงนั้นหรือทานยาแก้ปวดประจำเดือน พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สดชื่นเป็นปกติ (ให้รับประทานผลไม้มาก ๆ ลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร รวมทั้งเกลือลงด้วย จะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย)

ฝันเปียกคืออะไร

ฝันเปียก คือ การที่มีน้ำอสุจิหลั่งออกมาทางท่อปัสสาวะในตอนกลางคืนเป็นเรื่องของเพศชาย โดยเฉพาะการมีน้ำอสุจิไหลออกมานั้นไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด การฝันเปียกเกิดขึ้นกับชายหนุ่มทุกคน ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอายุตั้งแต่ 10 – 18 ปี เป็นต้นไป

ทำไมจึงต้องฝันเปียก

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะที่อวัยวะสืบพันธุ์ อวัยวะจะเริ่มทำงาน โดยเริ่มผลิตอสุจิไปเก็บไว้ที่ถุงเก็บน้ำเชื้อ(หรือถุงน้ำกาม) ทุกวัน โดยไม่มีการระบายออกเนื่องจากยังไม่ถึงเวลาที่จะมีเพศสัมพันธ์ ทำให้น้ำอสุจิเต็มถุง จึงจำเป็นต้องไหลออกเพื่อลดปริมาณลงและอสุจิที่ผลิตขึ้นมาใหม่จะได้มีที่เก็บ การหลังของอสุจิมักจะเกิดตอนนอนหลับ การฝันเปียกจึงช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากอารมณ์ทางเพศ และเป็นการลดปริมาณน้ำอสุจิที่คั่งมากเกินไป



การปรับตัวของวัยรุ่น¹

ในเด็กก่อนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับผู้ปกครอง อันได้แก่พ่อแม่ เด็กยังไม่เป็นตัวของตัวเอง ต้องพึ่งผู้ใหญ่อย่างมาก เมื่อเข้าวัยรุ่นเด็กเริ่มช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น มีครูอาจารย์เป็นผู้คอยแนะนำ สั่งสอน และอบรม เมื่อเข้าวัยรุ่นก็จะเริ่มมีความคิดเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีความต้องการศึกษาโลกภายนอก อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง ต้องการพ้นวัยเด็ก ต้องการเป็นผู้ใหญ่ แต่ก็ยังพึ่งตนเองไม่ได้เต็มที่ ความคิดและการกระทำอาจออกมาในรูปแบบต่าง ๆ กัน

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีอายุประมาณ 14 – 20 ปี เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะวัยรุ่นต้องปรับตัวเองอย่างมากให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคม และในขณะเดียวกันก็ต้องปรับตัวปรับความรู้สึกนึกคิดให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและจิตใจซึ่งเปลี่ยนแปลงในช่วงของวัยรุ่น

ผู้ใหญ่มักจะมองวัยรุ่นว่าเป็นเด็ก แต่ตัววัยรุ่นเองเข้าใจว่าตนเองไม่ใช่เด็กแล้ว โดยเป็นผู้ใหญ่แล้ว อยากรเป็นตัวของตัวเอง พฤติกรรมการแสดงออกบางอย่างจึงผิดแปลกจากธรรมดา เพื่อพิสูจน์ตัวเองว่าไม่ได้เป็นเด็ก และในใจของวัยรุ่นเองก็มักเกิดความคิดขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ มีการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ได้บ่อย เช่น ก้าว โกรธ วิตกกังวล อยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

เพื่อให้เกิดประโยชน์สำหรับนักเรียน จึงขอแนะแนวทางการปรับตัวของวัยรุ่นมากล่าวไว้ เพื่อให้นักเรียนจะได้นำไปพิจารณาและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป ได้แก่

1. การปรับตัวเอง

คนบางคนเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมักจะมองไปที่คนอื่น เห็นความผิดความไม่ดีของผู้อื่น แต่แท้จริงแล้วบางครั้งปัญหาต่าง ๆ เกิดที่ตัวเราเป็นต้นเหตุ ปัญหาของวัยรุ่นก็เช่นกัน การมองตนเอง พิจารณาตนเองและปรับปรุงตนเอง หรือปรับความนึกคิดความเข้าใจของเราเสียใหม่ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของตัวเราเองอย่างมาก

ต้องยอมรับสภาพตัวเอง ได้แก่ ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ภูมิใจในรูปร่างของเรา หากเราไม่สวยไม่หล่อ หรือสูงไปเตี้ยไป ก็ควรคิดว่ายังดีที่มีอวัยวะครบ 32 ประการ คนอื่นบางคนเขามีปัญหามากกว่าเรามากมาย หากฐานะของครอบครัวไม่ดีก็ไม่จำเป็นต้องคิดว่าเป็นปมด้อย ในทางตรงกันข้ามเราควรมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรวันข้างหน้า

¹วิชัย โชควิวัฒน์ และคณะ. 2529. หนังสือเรียนพลานามัย รายวิชา ม. 203 – 204 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ฐานะของครอบครัวจะต้องดีขึ้นแน่นอน คนที่เขา
รำววยสุขสบายกว่าเรา ใครจะบอกได้ว่าในอนาคต
เขาจะเป็นเช่นนั้นได้ตลอดไปหรือไม่ ดังนั้น ไม่ควร
นำข้อเสียเปรียบของตัวเองของครอบครัวเรามาเป็น
สิ่งน้อยเนื้อต่ำใจ ควรยอมรับความจริงอย่าง
ภาคภูมิใจ



ทุกคนมีความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยา
รักษาโรค นอกจากนี้ยังต้องการสิ่งอื่น ๆ ตามมา เช่น ชื่อเสียง การงานที่ดี ฐานะที่ดี การยอมรับจาก
บุคคลอื่น ความรักจากคนอื่น ความต้องการเหล่านี้ควรพยายามคาดหวังไว้แต่เพียงพอสมควร ทำให้มี
โอกาสสมหวัง สุขภาพจิตก็จะดี หากหวังสูงเกินไปจะทำให้เคร่งเครียดเอาจริงเอาจังกับชีวิตจนเกินไป
เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง

นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในส่วนของการปรับตนเอง เราควรได้พยายามสำรวจตัวเราทั้ง
นิสัย ความนึกคิด การกระทำ หากมีข้อบกพร่องที่ใด เมื่อทราบควรได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เช่น ชอบ
นอนตื่นสาย ชอบโต้เถียงไม่มีเหตุผล ชอบเอาเปรียบผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ดี ควรแก้ไขตัวเอง
นักเรียนควรจำไว้ว่า “ไม่มีใครที่แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นไม่ได้” คำกล่าวเช่นนี้เป็นความจริงเสมอ

2. การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อนมากกว่าวัยเด็ก ต้องการเข้าสังคม ต้องการเพื่อนที่เข้าใจ มีนิสัย
หรือชอบสิ่งต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน การที่จะคบเพื่อนได้อย่างดี เป็นที่รักของเพื่อนฝูง จะต้องรู้จักปรับปรุง
ตนเองให้เข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม เช่น ต้องไม่เอาแต่ใจตัวเองเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความคิดของ
เพื่อน ยอมรับความผิดของตัวเองได้ ยอมรับความสามารถของเพื่อนฝูง



ไม่ตำหนิตบถถมทำลายเพื่อน คบเพื่อนโดย
ทำตัวเสมอกับเพื่อน ไม่อวดดีอวดเก่งกว่า หรือ
“ยกตนข่มท่าน” กับเพื่อนฝูง

หมั่นให้ความสนใจ เอาใจใส่เพื่อน ให้
ความรักแก่เพื่อนด้วยใจจริง ช่วยเหลือเกื้อกูล
เพื่อน ไม่หวังแต่จะให้เพื่อนช่วยเท่านั้น

การคบเพื่อนของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นที่ดีจะต้องพิจารณาเลือกคบเพื่อนที่เห็นว่าเป็นคนดีตรงกันข้าม
กับเพื่อนที่ชอบชักจูงให้ทำผิดกฎระเบียบ ชอบทำเรื่องก่อกวนผู้อื่น ไม่เอาใจใส่การศึกษา ชอบเที่ยวเตร่
สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด เพื่อนเช่นนี้ไม่ควรคบหาสมาคมให้สนิทสนมนัก เพราะมีแต่จะชักนำ
ให้เราเป็นคนไม่ดีไปด้วย

นอกจากนี้ในช่วงของวัยรุ่นมักจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก มีการทำงานของต่อมเพศ มีฮอร์โมนเพศผลิตมากขึ้นในร่างกาย มีความต้องการทดลอง ต้องการเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ หากคบเพื่อนที่ไม่ดีอาจชักนำให้เราประพฤติปฏิบัติไปในทางเสื่อมเสีย อาจเสียอนาคตของตัวเรา และเสื่อมเสียชื่อเสียงแก่วงศ์ตระกูล เราควรให้ความสนใจ ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาให้เข้าใจดีพอ ระวังระวังการปฏิบัติตน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น ทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม เล่นกีฬา ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ หางานอดิเรกที่ชอบทำ ไม่หมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องเกี่ยวกับเพศ หรือคบเพื่อนที่ไม่ดี

3. การปรับตัวให้เข้ากับผู้ใหญ่



วัยรุ่นเป็นวัยที่ตนเองมีความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวของตัวเองมักเกิดปัญหาขัดแย้งกับตัวเองกับผู้อื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ใหญ่อัน ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ ญาติพี่น้องอยู่เสมอ ๆ วัยรุ่นที่ดีควรได้พยายามปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้ใหญ่ให้ความเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนแนะนำ แม้

ผู้ใหญ่บางท่านอาจเล่าเรียนมาน้อยกว่าตัวเรา แต่ท่านก็มีประสบการณ์ผ่านชีวิตมามากกว่า รู้เห็นเข้าใจชีวิตได้ดีกว่า คำสอนสั่งของผู้ใหญ่ล้วนเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังดีเสมอ หากเราได้พยายามรับฟังนำมาปฏิบัติ มักจะเกิดประโยชน์ต่อตัวเองเสมอ

นอกจากนี้แล้วควรหาโอกาสช่วยเหลือผู้ใหญ่ ตอบแทนพระคุณของท่าน เช่น ช่วยทำงานบ้าน ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับผู้ใหญ่ ชยันเอาใจใส่การเรียน ประพฤติตนให้เหมาะสมถูกทำนองคลองธรรม มีความสามัคคีรักใคร่กลมเกลียวกันในหมู่ญาติพี่น้อง เหล่านี้ล้วนทำให้ผู้ใหญ่ภูมิใจในตัวเรา ซึ่งนับได้ว่าเป็นการตอบแทนพระคุณผู้ใหญ่แบบหนึ่งด้วย

4. การปรับตัวให้เข้ากับสังคม

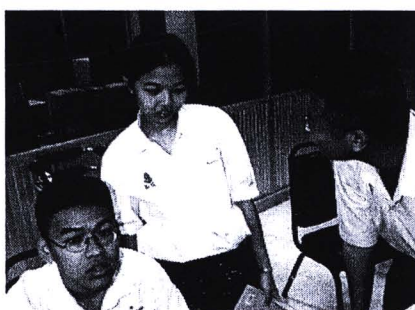
วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มห่างจากครอบครัวออกไปร่วมสังคมนอกบ้านมากขึ้นวัยนี้มักต้องการการยอมรับจากสังคมที่ตนเข้าไปร่วม จึงเกิดการทำตามแฟชั่นต่าง ๆ เช่น การแต่งตัว การชอบดนตรีตามสมัยนิยม เป็นต้น ลักษณะการแสดงออกเช่นนี้เป็นการปรับตัวเข้ากับสังคมแบบหนึ่ง แต่ยังไม่ใช่วิธีที่ดีนัก การรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่ดีได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดี ประพฤติตนในแนวทางที่ถูกที่ควรดังได้กล่าวไปข้างแล้ว นอกจากนี้อาจต้องรู้จักรวมกลุ่มรวมหมู่กันกระทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์



ประโยชน์ให้กับสังคมเช่น ช่วยทำของที่ระลึกขายหาเงินช่วยคนไข้อนาตา ฯลฯ มิใช่รวมกลุ่มกันมั่วสุมเล่นการพนัน เสพสิ่งเสพติด หรือทำตัวเป็นภัยและเป็นปัญหาของสังคม การรู้จักคบหาสมาคมกับเพื่อนบ้านทั้งในวัยไล่เลี่ยกันหรือวัยสูงกว่าก็นับว่าเป็นการรู้จักเข้าสังคมที่ดี

5. การปรับตัวทางเพศ

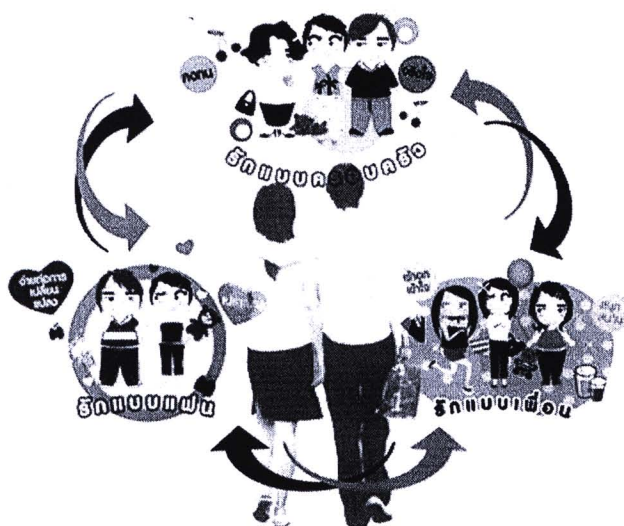
วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อย่างมาก เป็นวัยที่คนเราจะเปลี่ยนสภาพจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เพศชายที่มีน้ำอสุจิขับเคลื่อนออกมาภายนอก ถือได้ว่าเป็นการบรรลุนิติภาวะทางเพศ เช่นเดียวกับเพศหญิงที่มีประจำเดือนเป็นการแสดงว่าบรรลุนิติภาวะทางเพศแล้ว คือ เข้าสู่วัยที่พร้อมจะเจริญพันธุ์ต่อไปได้แล้วนั่นเอง



วัยรุ่นมักจะมีปัญหามากกว่าวัยอื่น ๆ ปัญหาเหล่านั้นอาจได้แก่ปัญหาเรื่องเพศ แต่เดิมมาวัฒนธรรมของสังคมไทยมักไม่เปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา เพราะเข้าใจกันว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอับอาย ไม่ควรพูด

ไม่ควร สอน เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะรู้เองโดยธรรมชาติ ความเข้าใจเช่นนี้ทุกวันนี้เปลี่ยนไปมากแล้ว การปกปิดเรื่องเพศจะทำให้วัยรุ่นขาดความรู้ที่ถูกต้อง ในขณะที่วัยรุ่นมีปัญหาสงสัยไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลง

ความรู้สึกลงของตนเองที่เปลี่ยนไป เช่น วัยรุ่นหญิงบางคนตกใจกลัวอย่างมากเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกในชีวิตวัยรุ่นชายตกใจกลัวและรู้สึกกังวลอย่างยิ่งที่เกิดการฝันเปียกขึ้น ทั้ง ๆ ที่เรื่องเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ บางคนจึงพยายามแสวงหาความรู้ในทางที่ผิด



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว

ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิถีทางเพศ

เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตราย เวลา 50 นาที

ถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ การมีค่านิยมที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรื่องนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. ระบุปัญหาที่เกิดจากการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. ปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต
2. ปัญหาที่เกิดจากการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
3. การปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>1. ครูนำข่าวหรือภาพที่เกี่ยวกับการบุกจับเด็กวัยรุ่นที่มีว่สมกัน ในสถานบันเทิงเช่น ผับ คาราโอเกะ และถูกนำไปตรวจสารกระตุ้นในร่างกายหรือภาพการเที่ยวกลางคืน ของเด็กวัยรุ่น มาแสดงให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนอภิปรายแสดงความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมที่มีต่อภาพหรือข่าวนั้น ๆ</p> <p>2. ครูสนทนากับนักเรียนว่าถ้าวัยรุ่นในภาพเป็นตัวแทนนักเรียนผู้ปกครองของนักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร</p>	<p>- แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในข่าวหรือภาพนั้น ๆ</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการเรียนรู้จากการแสดงความคิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>3. ครูให้นักเรียนดูวิดีโอ 5 นาทีเกี่ยวกับ วัยรุ่นที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p>	<p>- ดูวิดีโอ</p>	<p>- สังเกตจากความสนใจขณะดูวิดีโอ</p>
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์</p>	<p>4. ให้นักเรียนอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - บุคคลในเรื่องเป็นโรคอะไร - มีสาเหตุมาจากอะไร - อาการของโรคเป็นอย่างไร - มีวิธีการรักษาและบำบัดอย่างไร - นักเรียนจะมีวิธีการป้องกันปัญหาดังกล่าวอย่างไร แล้วทำไมถึงใช้วิธีเหล่านี้ 	<p>- ร่วมกันประมวลหาสาเหตุและข้อเท็จจริงต่าง ๆ</p>	<p>- สังเกตจากการรวมอภิปราย</p>

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความคิดเห็น ตระหนัก ใน จิตสำนึก ใน ค่านิยมและระบ ุเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>5. ให้นักเรียนนำเสนอค่านิยม ของตนเองในการป้องกันตนเอง ไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ทางเพศสัมพันธ์ และระบุเหตุผล ที่เลือกค่านิยมนั้น</p>	<p>- นำเสนอค่านิยม พร้อมเหตุผลที่ เลือกค่านิยม อย่างนั้น</p>	<p>- พิจารณาจาก ข้อคิดเห็นที่นักเรียน ร่วมกันวิเคราะห์</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมในการป้องกัน ตนเองไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ตามที่ นักเรียนช่วยกันเสนอในกิจกรรม ข้อที่ 5</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน</p>	<p>- พิจารณาการมีส่วนร่วม ของนักเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลอง ปฏิบัติตาม ค่านิยมเพื่อให้ เห็นประโยชน์ หรือโทษที่ปฏิบัติ ตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. ครูให้นักเรียนแสดงบทบาท สมมติ เรื่อง ทักษะปฏิเสธ โดย ให้นักเรียนที่ชมบันทึกประโยชน์ และโทษของการปฏิเสธที่เพื่อน แสดงในบทบาทสมมติ</p>	<p>- แสดงบทบาท สมมติ</p>	<p>- พิจารณาการบันทึก ผลจากการแสดง บทบาทสมมติลงใน สมุด</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>8. ครูและนักเรียนร่วมกัน สรุปค่านิยมที่ได้จากการแสดง บทบาทสมมติ</p>	<p>- เปรียบเทียบ ผลลัพธ์ของ แต่ละค่านิยม แล้วสรุปค่านิยม ที่เหมาะสม</p>	<p>- สังเกตจากการร่วม สรุปค่านิยม</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติจากการที่มีกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับปัญหาจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ จากประสบการณ์จริงของบุคคลที่นักเรียนรู้จักหรือจากบทบาทของละครภาพยนตร์ที่นักเรียนเคยชม หรือจากข่าวหนังสือพิมพ์ เพื่อเป็นการตรวจสอบค่านิยมที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป ลงในใบงานที่ 1 แล้วนำเสนอในคาบหน้า</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติจากการชมบทบาทสมมุติหรือจากกรณีตัวอย่างสถานการณ์และข้อคิดที่ได้จากการทำใบงานที่ 1</p>	<p>- ตรวจสอบผลงานจากใบงาน</p> <p>- แบบประเมินการประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุดนำเสนอรายงาน</p>

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวหรือภาพที่เกี่ยวกับการบุกจับวัยรุ่นที่มีวามสุ่มในสถานบันเทิง
2. วิดีทัศน์ เกี่ยวกับวัยรุ่นที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต
4. ใบงานที่ 1 เรื่อง ปัญหาจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่ได้ตั้งใจ

เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต¹

สภาพสังคมไทยปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกมาก โดยเฉพาะเรื่องค่านิยมทางเพศ มีการปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่ระมัดระวังตัวมากขึ้น ไม่ค่อยมีความห่วงหาเรื่องพรหมจรรย์ของตนเอง ทำให้ถูกล่วงล้ำความบริสุทธิ์ทางเพศมากขึ้น ไม่คำนึงถึงปัญหา อันตรายหรือผลกระทบทางสุขภาพที่ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ การติดโรค บางรายถูกล่วงละเมิดทางเพศ ถูกขืนใจ การเปิดโอกาสให้ผู้ชายและผู้หญิงอยู่ด้วยกันตามลำพัง การขาดการยับยั้งชั่งใจ การไปที่เปลี่ยวตามลำพัง การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันเช่น ฝ่ายชายไม่ใช้ถุงยางอนามัย ทำให้ฝ่ายหญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรค เช่น การติดเชื้อเอชไอวี หรือเป็นเอดส์ได้ นอกจากนั้นฝ่ายหญิงอาจตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ และพบว่าหญิงที่ออกเที่ยวกลางคืน มีความเสี่ยงสูงในการถูกวางยา เช่น

ยากล่อมประสาทจำพวก โรฮิปนอล (rohypnol) ยาเลิฟ ยาอี โดยเฉพาะฮิปนอล เป็นยาอันตรายร้ายแรงเพราะระมัดระวังยากไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส และที่น่ากลัวไปกว่านั้นคือเป็นยาที่เมื่อใช้แล้วผู้หญิงจะหลับยาวนานไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง และเมื่อตื่นขึ้นมาจะไม่สามารถจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านไป



ความเชื่อเกี่ยวกับการข่มขืนว่าจะต้องเกิดขึ้นกับคนที่ไม่รู้จักกันหรือคนแปลกหน้าเท่านั้นเป็นความเชื่อที่อาจยังไม่ถูกต้องนัก แต่โดยสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏตามสื่อต่าง ๆ เด็กมักถูกข่มขืนโดยคนใกล้ชิดหรือคนใกล้ตัวในครอบครัวเดียวกัน จึงต้องระมัดระวังตัวอยู่เสมอ



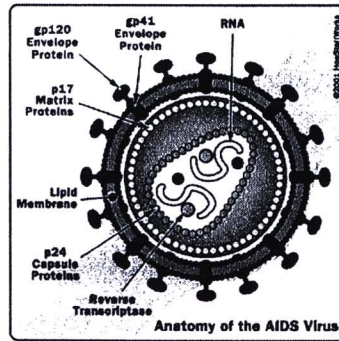
ลักษณะการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างเรียน การมีเพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกัน และการถูกข่มขืนล่อลวงให้เกิดมีเพศสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต โรคทางเพศสัมพันธ์ที่ร้ายแรงมากที่สุดขณะนี้คือโรคเอดส์

โรคเอดส์

เอดส์เป็นอย่างไร

เอดส์เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง เนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสที่เรียกว่า เอชไอวี (HIV) หรือเชื้อไวรัสเอดส์ ทำให้เม็ดเลือดขาวที่เป็นภูมิคุ้มกันถูกทำลายลงจนร่างกายติดเชื้อโรคอื่น ๆ หรือทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน และ

มะเร็งบางชนิด ซึ่งไม่พบหรือพบได้น้อยในผู้ป่วยที่มีภูมิคุ้มกันปกติ ผู้ป่วยเอดส์จึงมีอาการแสดงของโรคปอดบวม วัณโรค โรคผิวหนังเป็น ๆ หาย ๆ ถ้าไม่รู้จักรักษาปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ภูมิคุ้มกันภายในร่างกายก็จะเสื่อมลงเรื่อย ๆ และเสียชีวิตในที่สุด



สาเหตุของโรคเอดส์

เชื้อไวรัสเอดส์หรือ HIV (Human Immunodeficiency Virus) เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเอดส์ สามารถจะแบ่งตัวในเซลล์ของคน เช่น เซลล์เม็ดเลือดแดง เซลล์เนื้อสมอง เซลล์เยื่อทางเดินอาหาร เมื่อมีการติดเชื้อร่างกายจะสร้างภูมิต้านทาน (antibody) ต่อเชื้อไวรัส แต่ไม่สามารถกำจัดให้หมดไปได้ เชื้อยังคงอาศัยอยู่ในเม็ดเลือดและแพร่ต่อไปได้ เชื้อนี้จะไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งมีหน้าที่ช่วยในการสร้างภูมิต้านทาน เมื่อเซลล์เหล่านี้ถูกทำลายไปภูมิต้านทานของร่างกายก็ลดลง

อาการของโรคเอดส์

ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อไวรัสเอดส์ จะมีอาการของโรคดังนี้

1. ระยะไม่ปรากฏอาการ ภายใน 2 - 3 สัปดาห์แรก หลังการได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ประมาณร้อยละ 20 ของผู้ป่วยจะมีอาการคล้าย ๆ ไข้หวัด คือมีไข้ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ จะมีอาการดังกล่าวราว 10-14 วันก็จะหายไป ผู้ป่วยอาจไม่ได้สังเกตและคิดว่าเป็นไข้หวัดธรรมดาราว 6-8 สัปดาห์ ถ้าตรวจเลือดจะพบมีเลือดเอดส์บวกได้ แต่ส่วนใหญ่จะตรวจพบภายหลัง 3 เดือนไปแล้ว บางคนเมื่อได้รับเชื้อมาอาจไม่มีอาการใด ๆ สุขภาพยังคงแข็งแรงเช่นคนปกติ ถึงแม้ระยะนี้จะไม่ปรากฏอาการก็สามารถจะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ตลอดเวลา

2. ระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ ระยะนี้นอกจากเลือดจะให้ผลบวกแล้ว อาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างนานเกิน 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ ได้แก่

- ต่อม้ำน้ำเหลืองโตบริเวณรักแร้ ขาหนีบ คอ
- น้ำหนักลด 30% ของน้ำหนักตัว หรือประมาณ

4-5 กิโลกรัม

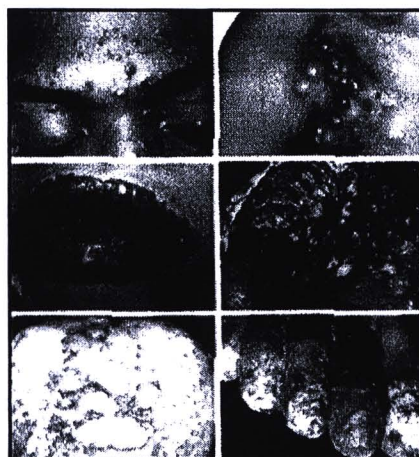
- มีเชื้อราในปากและลำคอ
- มีอาการติดเชื้อโรคแทรกซ้อน เช่น เริม

ระยะนี้อาจเป็นอยู่นานเป็นปี ก่อนเข้าระยะเอดส์เต็มขั้น



3. ภาวะเอดส์เต็มขั้น หรือภาวะโรคเอดส์ เป็นระยะสุดท้ายของการติดเชื้อไวรัสเอดส์ภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกทำลายไปเกือบหมดทำให้เกิดการติดเชื้อโรคซึ่งตามธรรมดาแล้วไม่สามารถทำอันตรายคนปกติได้ที่เรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส” ซึ่งมีอยู่หลายชนิด แล้วแต่ว่าจะมีการติดเชื้อชนิดใด ที่ส่วนใดของร่างกาย

- ถ้าปอดบวมจะมีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ
- มะเร็งหลอดเลือด (Kaposi's sarcoma) มีอาการเป็นจ้ำ ๆ สีม่วงคล้ำตามผิวหนัง
- ถ้าเป็นเชื้อราของทางเดินอาหาร จะเจ็บคอ กลืนลำบาก
- สมองอักเสบ จะปวดศีรษะ คอแข็ง
- มะเร็งต่อมน้ำเหลือง จะมีก้อนโตตามทีต่าง ๆ ของร่างกาย



นอกจากอาการเหล่านี้แล้ว ผู้ป่วยโรคเอดส์เต็มขั้นอาจมีอาการทางจิตประสาทด้วย โดยอาจมีอาการหลงลืมก่อนวัยเนื่องจากสมองฝ่อเหี่ยว หรือมีอาการชักกระตุก แขนขาไม่มีแรง อาจเป็นอัมพาตครึ่งท่อน ส่วนใหญ่เมื่อเป็นถึงขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ผู้ป่วยจะตายภายใน 2 - 4 ปี โดยมักจะตายจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่เป็นมากจนรักษาไม่ไหว

การติดต่อของโรคเอดส์

เชื้อโรคเอดส์จะมีอยู่ในของเหลวที่ออกจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โอกาสจะแพร่โรคมิเฉพาะทางเลือด น้ำกาม และน้ำในช่องคลอด ช่องทางการติดต่อโรคที่สำคัญมี ดังนี้

1. การร่วมเพศกับผู้ที่มีเชื้อโรคเอดส์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย ไม่ว่าจะชายกับหญิง ชายกับหญิงหรือหญิงกับหญิง ล้วนมีโอกาสติดเชื้อได้ทั้งสิ้น และปัจจัย ที่ทำให้มีโอกาสติดเชื้อมากขึ้นคือ การมีบาดแผลฉีกขาดระหว่างการร่วมเพศ (เช่น การร่วมเพศทางทวารหนักหรือการร่วมเพศที่รุนแรงเกินไป) หรือการมีแผลจากกามโรคอยู่เดิม ดังนั้น การรักษาแผลกามโรค การสวมถุงยางอนามัยขณะที่ร่วมเพศกับคนที่ไม่ใช่ภรรยาหรือสามีของตนจะเป็นทางหนึ่งที่จะป้องกันโรคเอดส์ได้

2. การรับเชื้อทางเลือด โอกาสติดเชื้อขึ้นอยู่กับปริมาณไวรัสเอดส์ที่มีอยู่ในเลือด ดังนี้

2.1 การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ที่มีเชื้อโรคเอดส์ มักพบในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น

2.2 การรับเลือดในการผ่าตัดหรือการรักษาโรคเลือดบางชนิด

2.3 การรับอวัยวะของผู้ที่มีเชื้อเอดส์หรือการผสมเทียม

2.4 การสัมผัสเลือดที่มีเชื้อไวรัสเอดส์ทางบาดแผล หรือทางผิวหนัง



3. หญิงที่ติดเชื้อไวรัสเอดส์จากสามีหรือคู่นอน หรือจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองแล้ว ถ่ายทอดเชื้อไปยังลูกตั้งแต่ก่อนคลอด ขณะคลอด หรือหลังคลอด โอกาสที่ทารกจะได้รับเชื้อจากแม่มีถึงประมาณ 30% โภชเอดส์ไม่ติดต่อกันโดยผ่านทางน้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เสมหะ ปัสสาวะ อุจจาระ และเหงื่อ แม้ว่า อาจจะมีเชื้อโรคเอดส์ในน้ำคัตหลังเหล่านี้ก็ตาม แต่ปริมาณเชื้อมีไม่มาก ดังนั้นการอยู่ใกล้ชิดจับเนื้อต้องตัว การใช้แก้วน้ำ การรับประทานอาหาร การใช้ห้องน้ำห้องส้วมแม้จะมีการพบเชื้อนี้ อยู่ในตัวยุงได้ ถ้าหากยุงไปกัดและดูดเลือดคนที่มีเชื้อโรคเอดส์ เชื้อโรคเอดส์ในตัวยุงจะไม่มีการแบ่งตัว และจะอยู่ในตัวยุงได้ไม่กี่ชั่วโมงก็ตาย และเลือดผู้ป่วยที่อยู่ในตัวยุงก็มีไม่มากพอ และอาจจะถูกทำลายโดยน้ำย่อยที่อยู่ในน้ำลายยุง

การตั้งครภโดยไม่ตั้งใจมีปัญหาอย่างไร

การตั้งครภโดยไม่ตั้งใจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครภโดยปราศจากการป้องกัน เช่น การตั้งครภระหว่างเรียน การตั้งครภก่อนแต่งงาน การตั้งครภจากการถูกข่มขืนการตั้งใจและไม่ตั้งใจไม่มีใครบอกเราได้นอกจากตัวเราเอง แต่สิ่งที่ต้องคิดคือ เราต้องการให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราในวัยที่เรายังเป็นวัยรุ่น บางคนอาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจเนื่องจากอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศและไม่รู้ว่าตัวเราจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ดังนั้นการเรียนรูเรื่องเพศ การเกิดอารมณ์ทางเพศและการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้เพื่อป้องกันและประพฤติดนในทางที่ถูกต้อง การตัดสินใจที่ดีควรเริ่มต้นที่การแสวงหาข้อมูลมาเปรียบเทียบ และหาเหตุผลหลาย ๆ ด้านมาประกอบกัน ไม่ควรด่วนตัดสินใจโดยยึดเพื่อนหรือคนส่วนใหญ่เป็นหลัก เพราะแต่ละคนย่อมมีเหตุผลที่แตกต่างกันออกไป ก่อให้เกิดปัญหาให้ทั้งพ่อ แม่ เด็ก และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ตลอดจนสังคม โดยเฉพาะพ่อแม่ที่อายุน้อย ๆ

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมและไม่ได้ป้องกัน จะส่งผลกระทบต่อหลายอย่างตามมา ได้แก่

1. รู้สึกกังวล ไม่สบายใจ กลัวคนอื่นจะรู้
2. พ่อแม่ผิดหวังเสียใจ
3. ท้องโดยไม่ตั้งใจ มีลูกเมื่ออายุยังน้อย
4. ปัญหาที่ติดโรคเพศสัมพันธ์
5. ปัญหาการตั้งครภ
6. คนรอบข้างแสดงท่ารังเกียจ ไม่อยากคบเป็นเพื่อน
7. ต้องรับภาระเพิ่มทั้งที่ตนเองยังไม่พร้อม
8. เสียการเรียน เสียอนาคต ต้องออกจากโรงเรียน
9. เสียโอกาสดี ๆ ที่จะได้รับในอนาคต สังคมประณามผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เกิดความอับอาย

ชายหน้า



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิถีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิถีทางเพศ
เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

อนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และจิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์ อันเกิดจากกระบวนการหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของทั้งเพศชายและเพศหญิง ในทุกช่วงอายุ และศึกษาเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของทั้งชายและหญิง ในการสร้างเสริม ภาวะของการที่จะมีสุขภาพที่ดี หากทุกคนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องก็จะก่อให้เกิด ประโยชน์และเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้มีความสุข สังคมก็จะสงบสุขด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. ปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ได้เหมาะสมกับวัยของตน

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. ค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 1</p> <p>การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึก หรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ</p>	<p>1. ครูให้นักเรียนชมภาพยนตร์โฆษณาของบริษัทไทยประกันชีวิตที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวหนึ่งที่บุตรสาวในวัยเรียนตั้งครรภโดยไม่ตั้งใจ และครูถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนเป็นคุณพ่อคุณแม่ของครอบครัวนี้ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร</p>	<p>-ชมภาพยนตร์โฆษณา</p> <p>- ตอบคำถาม</p>	<p>- ประเมินผลก่อนการเรียนรู้จากการแสดงความคิดเห็น ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมความสนใจในการชมภาพยนตร์โฆษณา</p>
<p>ขั้นที่ 2</p> <p>การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ</p>	<p>2. ครูให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิดจากการชมภาพยนตร์โฆษณาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้ว่าสาเหตุที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนตั้งครรภมีอะไรบ้าง นอกจากนี้แล้วนักเรียนระดับมัธยมศึกษาอาจประสบปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพได้อีกบ้าง</p>	<p>-รับรู้ประเด็นปัญหา ระดมความคิดและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้ต่อประเด็นปัญหา</p>	<p>- สังเกตจากความตั้งใจ สนใจ ในการตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p>
<p>ขั้นที่ 3</p> <p>การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์</p>	<p>3. ครูให้นักเรียนช่วยกันประมวลความคิดเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์ โดยครูเขียนสรุปประเด็นปัญหาที่นักเรียนช่วยกันประมวลความคิดลงบนกระดานดำ</p>	<p>- ร่วมกันประมวลความคิดเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์</p>	<p>- สังเกตจากความตั้งใจ สนใจ ในการตอบคำถาม</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
<p>ขั้นที่ 4</p> <p>การแสดงความคิดเห็น จิตสำนึก ใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น</p>	<p>4. ครูให้นักเรียนช่วยกันระบุน ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อ ป้องกันและแก้ไขปัญหาที่อาจจะ เกิดกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตามองค์ประกอบ ของอนามัย เจริญพันธ์มากที่สุด</p> <p>5. ให้นักเรียนช่วยกันระบุเหตุผล ว่า เพราะเหตุใด นักเรียนจึง เลือกค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติใน ข้อ 4</p>	<p>- ระบุค่านิยมที่จะ นำไปปฏิบัติเพื่อ ป้องกันและแก้ไข ปัญหาในเรื่อง อนามัยเจริญพันธ์ ที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับ ภัยของนักเรียน มากที่สุด</p> <p>- บอกเหตุผลที่ เลือกค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจ ในการ ตอบคำถาม</p>
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูและนักเรียนช่วยกัน วิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือก โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่เคยรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อปฏิบัติตามค่านิยมนั้นๆ</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน ค่านิยมที่เลือกเพื่อ นำไปปฏิบัติ</p>	<p>- สังเกตจากความ ตั้งใจในการวิเคราะห์ ทบทวน</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลอง ปฏิบัติตาม ค่านิยมเพื่อให้ เห็นประโยชน์ หรือโทษที่ปฏิบัติ ตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>7. ครูให้แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และแจกใบงานที่ 1. เรื่อง วิธี ปฏิบัติตนเพื่อสุขอนามัยวัยรุ่น ให้ แต่ละกลุ่มอภิปรายหาคำตอบ ภายในกลุ่ม ให้ครบทุกข้อ (มี 5 ข้อ) และเลือก 1 ข้อ ออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยการแสดง บทบาทสมมุติ</p> <p>8. ครูสุ่มนักเรียน 2 กลุ่มออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยการแสดง บทบาทสมมุติ กลุ่มละ 3 นาที</p>	<p>- เล่า ประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับการดูแล รักษาอนามัยของ วัยรุ่นให้สมาชิกใน กลุ่ม ฟังเพื่อให้ เห็นประโยชน์หรือ โทษที่ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น</p>	<p>- สังเกตจากการเล่า ประสบการณ์ จากการ ปฏิบัติเรื่อง นั้น ๆ</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่จะ นำไปปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยวัยรุ่น จากบทเรียนและจากที่นักเรียน นำเสนอ และเน้นย้ำให้นักเรียน ปฏิบัติตามค่านิยมนั้นๆ</p>	<p>- บันทึกข้อสรุปลงในสมุด</p>	<p>- ตรวจสอบผลงานการ บันทึกข้อสรุปที่จดลงในสมุด</p>

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ โดยการ ติดตามผลการ ปฏิบัติ	11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการ ปฏิบัติตามข้อสรุปค่านิยมเพื่อ ตรวจสอบว่าเป็นผลดีต่อการ สร้างเสริมสุขภาพหรือไม่ ส่งครูใน คาบต่อไป	- บันทึกผลการ ปฏิบัติ	- ประเมินผลหลังการ เรียนรู้ โดยพิจารณา จากการบันทึก ผลการ ปฏิบัติในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพยนตร์โฆษณาของบริษัทไทยประกันชีวิตที่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวหนึ่งที่บุตรสาวในวัยเรียนตั้งครรภโดยไม่ตั้งใจ
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีปฏิบัติตน เพื่อสุขภาพอนามัยวัยรุ่น
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์

ใบงานที่ 1

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพอนามัยวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อภิปรายร่วมกัน เพื่อตอบคำถามเกี่ยวกับค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติตนเพื่อ รักษาอนามัยส่วนบุคคลในหัวข้อต่าง ๆ ดังตารางต่อไปนี้

อนามัยวัยรุ่นเกี่ยวกับ	ค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติ
น้ำหนักของร่างกาย	
ทรวดทรงของร่างกาย	
อาหารที่รับประทาน	
อวัยวะของร่างกาย	
อวัยวะเพศ	

กลุ่มที่.....ชั้น.....

สมาชิก 1. เลขที่.....

2. เลขที่.....

3. เลขที่.....

4. เลขที่.....

5. เลขที่.....

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์¹

1. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์มีองค์ประกอบทั้งสิ้น 10 องค์ประกอบ ดังนี้

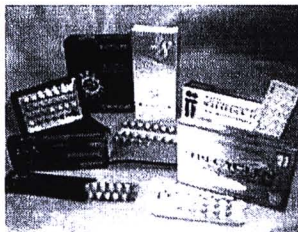
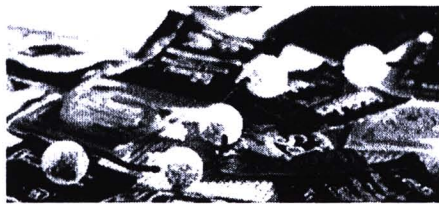
1.1 การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่สามีภรรยาคนหนึ่ง ได้ร่วมกันวางแผนชีวิตคู่ของตนว่าจะมีบุตรเมื่อใด จะมีบุตรจำนวนกี่คน บุตรแต่ละคนจะห่างกันกี่ปี บางคู่อาจจะเลือกเพศของบุตรตามที่ต้องการด้วย และเมื่อมีลูกเพียงพอแล้วก็จะตกลงกันว่า ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะทำหมันหรืออาจไม่ทำหมัน แต่ใช้วิธีคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตรให้ดีที่สุด เท่าที่ฐานะรายได้ของครอบครัวจะอำนวยให้โดยที่ตนเองมีความสุขสบาย ไม่เดือดร้อน

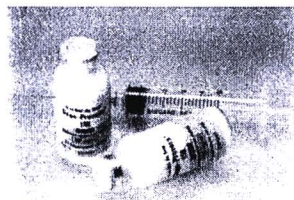
1) การคุมกำเนิด เป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนครอบครัว เป็นการป้องกันไม่ให้มีบุตรในระยะที่ไม่ต้องการ หรือไม่มีบุตรอีกต่อไป การคุมกำเนิด แบ่งเป็น 2 แบบ ดังนี้

1.1 การคุมกำเนิดชั่วคราว มีหลายวิธี ดังนี้

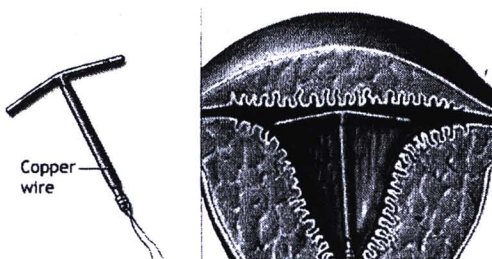
(1) การใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งมีทั้งของผู้ชายและของผู้หญิง แต่ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงนั้นจะไม่ค่อยได้รับความนิยม ถุงยางอนามัยและป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปผสมกับไข่ได้



(2) การกินยาเม็ดคุมกำเนิดผู้หญิงเป็นฝ่ายกินยา นี้ ซึ่งยาจะไปควบคุมไม่ให้ไข่ตกออกมาจากรังไข่ แต่ต้องกินทุกวัน ๆ ละ 1 เม็ด ถ้าลืมกิน อาจทำให้ตั้งครรภ์ได้



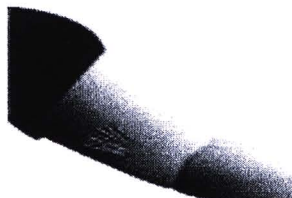
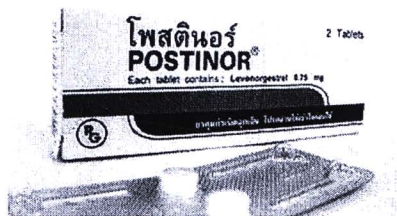
(3) การฉีดยาคุมกำเนิด ใช้ฉีดผู้หญิง ยานี้จะไปควบคุมไม่ให้ไข่ตกออกมาจากรังไข่ ฉีด 1 ครั้ง จะคุมกำเนิดได้ 3 เดือน



(4) การใส่ห่วงอนามัยจะเป็นห่วงพลาสติกสอดใส่เข้าไปในโพรงมดลูก ซึ่งใส่ห่วงครั้งหนึ่งจะใช้ได้หลายปี แต่ต้องไปให้แพทย์เป็นผู้ใส่ โดยสอดผ่านช่องคลอดเข้าไปในโพรงมดลูก

¹ ปรึกษา ไวยโยคา. 2547. สื่อการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา สัมฤทธิ์มาตรฐาน สุขศึกษา ม.2 พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด. หน้า 97 - 107.

(5) การฝังหลอดยาใต้ผิวหนัง โดยจะฝังที่ต้นแขนด้านในเหนือข้อศอก หลังจากฝังยาแล้ว 24 ชั่วโมง ยาจึงจะออกฤทธิ์



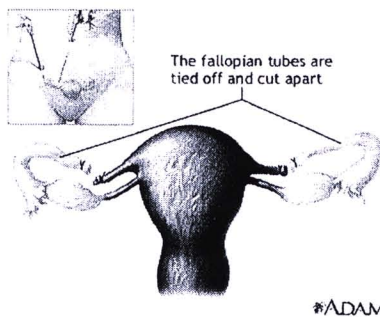
(6) การกินยาเม็ดหลังมีเพศสัมพันธ์ โดยหลังมีเพศสัมพันธ์ให้รับประทานยานี้ทันที

(7) การนับว่า โดยคำนวณวันที่ไข่ยังไม่ตกออกมาจากรังไข่ นับง่าย ๆ ก็คือ ก่อนมีประจำเดือน 7 วัน และหลังมีประจำเดือน 7 วัน

(8) การหลังภายนอก ฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายควบคุมตนเอง โดยเมื่อจะหลั่งน้ำอสุจิ ให้หลังภายนอกช่องคลอด

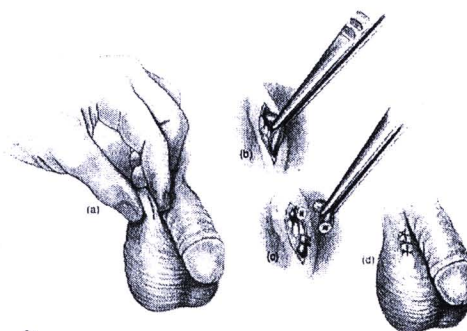
1.2) การคุมกำเนิดถาวร หรือเรียกว่า “ทำหมัน” ทำได้ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง

(1) การทำหมันชาย ทำได้โดยแพทย์ตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิ เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิออกมาจากลูกอัณฑะได้หรืออาจใช้วิธีผูกท่อน้ำน้ำเชื้ออสุจิ และถ้าอยากมีบุตรอีกก็ใช้วิธีแก้หมัน



(2) การทำหมันหญิง ทำโดยแพทย์ตัดท่อน้ำไข่หรือปีกมดลูกเพื่อไม่ให้ไข่ออกมาสมกับตัวอสุจิ หรืออาจใช้การผูกท่อน้ำไข่ และถ้าอยากมีบุตรอีกก็ใช้วิธีแก้หมัน การทำหมันหญิงทำได้ 2 แบบ คือ

- การทำหมันเปียก คือ ทำหมันหลังคลอดใหม่ ๆ 24 - 48 ชั่วโมง
- การทำหมันแห้ง คือ ทำหมันหลังคลอดมานานแล้ว

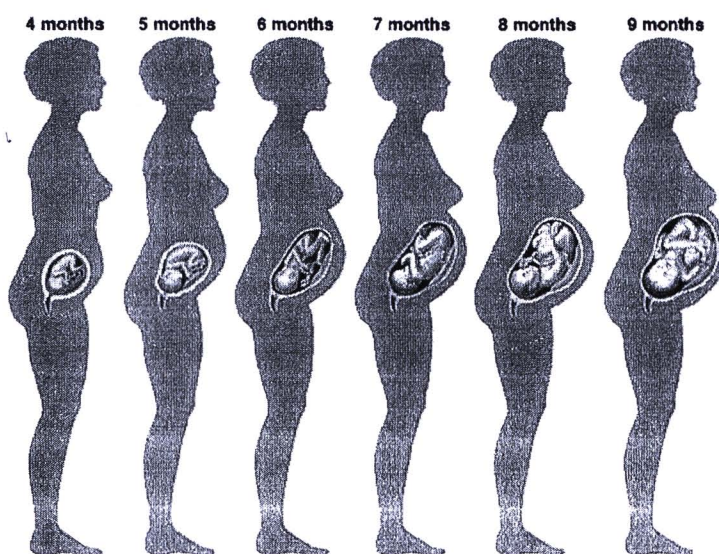


1.2 การอนามัยแม่และเด็ก

เมื่อการปฏิสนธิเกิดขึ้น สิ่งก็ตามมาก็คือ การตั้งครรภ์ เมื่อเกิดการตั้งครรภ์จะปรากฏอาการประจำเดือนหยุด และจะเกิดอาการแพ้ท้อง เช่น การคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ออยาก

กิน อาหารบางอย่างโดยเฉพาะพวกรสเปรี้ยว หรือเบื่ออาหารบางอย่าง เป็นต้น ระยะต่อมาท้องจะโตขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงที่เต้านมและหัวนม เมื่อตั้งครรภ์ประมาณ 4 ½ เดือน จะรู้สึกว่ามีเด็กในครรภ์ดิ้น เมื่อมดลูกโตขึ้น ภาวะปัสสาวะถูกเบียดจะทำให้ปัสสาวะบ่อย

ขณะที่มารดาตั้งครรภ์ ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพราะจะเป็นประโยชน์ทั้งมารดา และทารกในครรภ์ เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์มารดาควรไปฝากครรภ์ ซึ่งแพทย์จะนัดไปตรวจครรภ์เป็นระยะ ๆ เมื่อครบกำหนด (280 – 300 วัน) ทารกก็จะคลอด จึงต้องดูแลทั้งสุขภาพมารดาและทารกเป็นอย่างดี



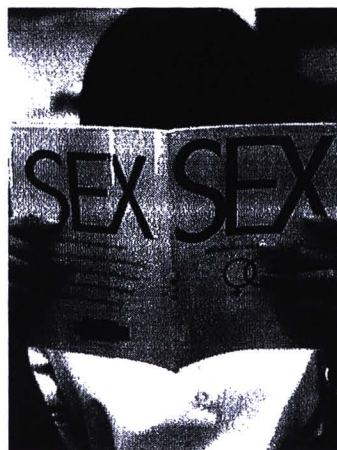
หลังการคลอดต้องดูแลสุขภาพทารกในหลาย ๆ เรื่อง เช่น อาหาร ความสะอาด การอาบน้ำ การให้ความอบอุ่นแก่เด็ก การขับถ่าย การหัดนึ้ยในการขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ ตลอดจนพาทารกไปรับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนดเวลา ซึ่งปรากฏอยู่ใน “สมุดบันทึกสุขภาพเด็ก” ที่ทางโรงพยาบาลมอบให้ก่อนออกจากโรงพยาบาล ซึ่งการดูแลอนามัยแม่และเด็กนี้ควรกระทำอย่างต่อเนื่องไปจนถึงวัยเด็ก สำหรับมารดานั้นควรพักผ่อนอย่างน้อย 6 – 8 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์หลังคลอดแพทย์จะนัดตรวจความเรียบร้อยทั่วไปอีกครั้ง

1.3 เพศศึกษา

การสอนเพศศึกษาให้แก่เด็กนับว่าเป็นการทำให้เด็กได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกิดทัศนคติหรือความรู้สึกนึกคิดที่ดีและถูกต้องตามความเป็นจริงในเรื่องธรรมชาติทางเพศและพฤติกรรมทางเพศ เพื่อที่เด็กจะสามารถปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี และมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ในการสอนเพศศึกษานั้นจะต้องสอนทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และที่อื่น ๆ สอนทั้งในระบบ นอกกระบบ และตามอัธยาศัย กล่าวคือ การสอนที่บ้านโดยพ่อแม่ถือว่าเป็นนอกระบบการสอนในวิชาสุขศึกษา วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา นั้นถือว่าเป็นในระบบ สำหรับการที่เด็กศึกษาจากเพื่อน จากสื่อต่าง ๆ

นั่นถือว่าเป็นตามอัธยาศัย ซึ่งถ้าที่บ้านและที่โรงเรียนไม่สอนเด็กมักจะศึกษาตามอัธยาศัยอยู่แล้ว เพราะเด็กวัยนี้จะมี好奇心อยากรู้อยากเห็น และถ้าเป็นวัยรุ่นยังมีความต้องการที่จะรู้มากขึ้น

ดังนั้น การสอนเพศศึกษาจึงเป็นเรื่องที่ดี และจะแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศได้เป็นอย่างดี และดีกว่าการให้เด็กไปเรียนรู้เอง



1.4 อนามัยวัยรุ่น

อนามัย (Hygiene) หมายถึง วิทยาการแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยหลักในการบำรุงป้องกัน ส่งเสริม และดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของบุคคลเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุขสมบูรณ์ตลอดชีวิต ซึ่งจะต้องมีอนามัยหลาย ๆ ด้านด้วยกัน จึงจะทำให้มีความสุขสมบูรณ์ตลอดชีวิต สำหรับอนามัยด้านต่าง ๆ นั้น มีดังนี้

- 1) อนามัยเกี่ยวกับน้ำหนักของร่างกาย วัยรุ่นควรจะดูแลเรื่องน้ำหนักของร่างกายให้สัมพันธ์กับส่วนสูง อย่าปล่อยให้อ้วนหรือผอมจนเกินไป
- 2) อนามัยเกี่ยวกับทรวดทรงของร่างกาย วัยรุ่นควรจะรักษาทรวดทรงให้ดีดูสง่างาม จะทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี ต้องรักษาทรวดทรงทุกอิริยาบถ เช่น การนั่ง การยืน การเดิน และการนอน
- 3) อนามัยเกี่ยวกับอาหาร วัยรุ่นควรจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ และได้รับสารอาหารครบถ้วนในแต่ละวัน ด้วยปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังในเรื่องของอาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่จะให้โทษแก่ร่างกายและอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค
- 4) อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย วัยรุ่นควรจะรักษาอนามัยเกี่ยวกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง ศีรษะ มือ เล็บ ฟัน ช่องปาก ลิ้น ตา จมูก เท้า เป็นต้น เมื่ออนามัยส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวดีจะทำให้สุขภาพของตนโดยภาพรวมดีด้วย
- 5) อนามัยทางเพศวัยรุ่นควรจะดูแลอนามัยของอวัยวะเพศตนเอง ในเรื่องของสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ตลอดจนการควบคุมและระบายนามทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม

1.5 โรคเอดส์

ผู้ที่ควรตรวจหาเชื้อเอดส์ คือ ผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อเอดส์จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ควรไปรับการตรวจเลือกจากสถานบริการสาธารณสุขของภาครัฐหรือเอกชน โดยไปตรวจหลังจากวันที่คิดว่าอาจจะได้รับเชื้อเอดส์แล้ว 6 สัปดาห์ขึ้นไป

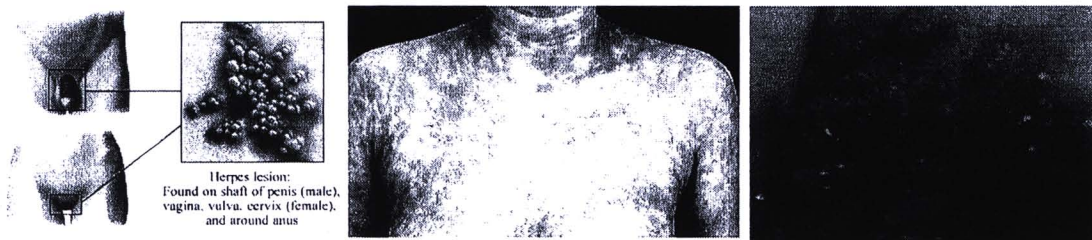
เคล็ดลับ สุขภาพ

ทำอย่างไรจึงจะไม่ติดเชื้อเอดส์

1. ไม่ใช่คู่อุ่ยไปมีเพศสัมพันธ์ด้วย (ถ้ามีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัย)
2. ไม่ใช่ของเรอาอย่าเอามาใช้ (เข็มฉีดยา ไบรด์โกนหนวด)
3. งดใช้บริการสัก เจาะ (เขียนคิวถาวร สักร่างกาย ปลูกผม เจาะหู เจาะลิ้น เจาะจมูก เจาะคิ้ว เจาะสะดือ)

1.6 โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์

โรคนี้ชื่อเดิม คือ “กามโรค” ชื่อใหม่ คือ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” ซึ่งจะติดกันโดยการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อนั้น ๆ อยู่ ซึ่งมีหลายโรคได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน ฝีมะม่วง แผลเรื้อรังที่ขาหนีบ หนองในเทียม เริม หูดหงอนไก่ และเอดส์ ซึ่งโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ดังกล่าวนี้ คนที่เป็นมักจะไม่ยอมเปิดเผย เพราะเกิดความอับอาย จึงทำให้เสียทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้น ควรจะหลีกเลี่ยงหรือมีวิธีป้องกันที่ถูกต้องเมื่อมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง



Herpes lesion:
Found on shaft of penis (male),
vagina, vulva, cervix (female),
and around anus

1.7 มะเร็งระบบสืบพันธุ์

มะเร็งระบบสืบพันธุ์ของสตรีที่พบบ่อยเรียงตามลำดับ ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก และมะเร็งปากช่องคลอด มะเร็งเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับสตรีทุกวัย ทั้งที่เป็นโสดและแต่งงานแล้ว มีบุตรแล้วหรือยังไม่มีบุตร แต่พบมากในช่วงอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป

มะเร็งระบบสืบพันธุ์ของชายที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งท่อน้ำดี มักเป็นกับผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป

วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ การไปรับการตรวจมะเร็งทุกปี หรือทุก 6 เดือน เพราะถ้าพบตั้งแต่ระยะ เริ่มแรกจะสามารถรักษาหายได้



1.8 การแท้งและภาวะแทรกซ้อน

ในขณะที่ตั้งครรภ์มารดาต้องเอาใจใส่สุขภาพตนเองให้สมบูรณ์ ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส จะเป็นผลดีต่อสุขภาพของเด็กด้วย แต่ถ้ามารดามีความวิตกกังวล เศร้าหมอง และมีความทุกข์ก็จะทำให้มารดาสุขภาพไม่ดีและอาจทำให้แท้ง (Abortion) ได้ นอกจากนี้การกระทบกระเทือนจากการหักโหมทำงานหนัก ๆ ก็อาจทำให้แท้งได้เช่นกัน

ผู้หญิงบางรายเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพราะเมื่อตั้งครรภ์แล้วไม่พร้อมที่จะเลี้ยงบุตร มักไปทำแท้ง แท้งจริงแล้ว การทำแท้งย่อมทำได้ในบางกรณี เช่น ถูกข่มขืนแล้วตั้งครรภ์ แพทย์ตรวจพบความผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ของทารกในครรภ์ เช่น เป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง ปัญญาอ่อน พิการ เป็นต้น

ภาวะแทรกซ้อนอาจเกิดจากการติดเชื้อหรือไปทำแท้งกับหมอเถื่อน ซึ่งไม่ใช่แพทย์อาจได้รับอันตรายถึงชีวิต

1.9 ภาวะการมีบุตรยาก

ในกรณีที่ชายและหญิงเป็นสามีภรรยาแล้วไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นภายในระยะเวลา 2-3 ปี กรณีนี้ถือว่าเป็นภาวะมีบุตรยาก ควรได้รับการตรวจหาสาเหตุ ซึ่งสาเหตุของการมีบุตรยากนั้นอาจเกิดได้ทั้งจากฝ่ายชายและหญิง ดังนี้

1) สาเหตุที่เกิดจากฝ่ายชาย

- 1.1) น้ำอสุจิมีจำนวนเชื้ออสุจิน้อยหรือเชื้ออสุจิมีลักษณะไม่แข็งแรงหรือไม่สมบูรณ์
- 1.2) สภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง เนื่องจากมีโรคประจำตัว

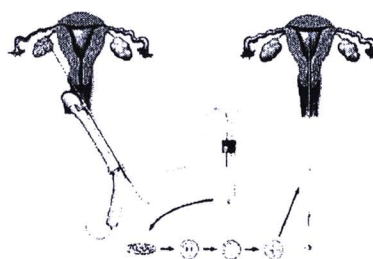
2) สาเหตุที่เกิดจากฝ่ายหญิง

2.1) การไม่มีไข่ตก ปกติไข่จะตกเดือนละ 1 ฟอง สลับกันระหว่างรังไข่ข้างซ้ายกับข้างขวา

2.2) การที่ไข่ไม่ฝังตัวในโพรงมดลูก ที่เรียกว่า "ท้องนอกมดลูก"

2.3) สภาพมดลูกที่ไม่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ ซึ่งบางคนตั้งครรภ์และก็แท้งทุกที หรือต้องตั้งครรภ์หลายครั้ง

2.4) เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์ไม่ตรงกับวันที่มีไข่ตก มีการอุดตันของท่อนำไข่



1.10 ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และวัยสูงอายุ

วัยเจริญพันธุ์ คือ ช่วงวัยที่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ระหว่างอายุ 20 - 35 ปี หลังวัยเจริญพันธุ์ก็จะเข้าสู่วัยทองแล้วต่อยด้วยวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ระบบของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมถอยแล้วในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วัยทองจะอยู่ในช่วงอายุ 45 - 60 ปี วัยสูงอายุเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วย
วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิธีทางเพศ
เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เวลา 50 นาที
การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม	

สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธ การต่อรอง การผัดผ่อน และการตัดสินใจ และฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. แสดงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. วิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจความตระหนักจิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	1. ครูนำภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพของวัยรุ่นหญิง ชาวผู้ผลิตและผู้ขายซีดีลามก ที่ปรากฏบ่อย ๆ ตามหน้าหนังสือพิมพ์มาพูดสนทนาและสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อภาพและข่าวนั้น	- แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาที่ครูนำมาเสนอ	- ประเมินความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการเรียนรู้ โดยการพิจารณาจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าจะเกิดปัญหาอะไรตามมาจากสถานการณ์ในข้อ 1 และนักเรียนคิดว่าสาเหตุ ของปัญหาเหล่านั้นคืออะไร ครูเขียนประเด็นปัญหาที่ได้จากการอภิปรายของนักเรียนบนกระดานดำ	- รับรู้ประเด็นปัญหา - วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้น	- สังเกตจากการร่วมอภิปราย การแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์	3. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและเพื่อนว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ และจะมีวิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร	- ร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและเพื่อนหาวิธีการป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	- สังเกตจากการร่วมอภิปรายวิเคราะห์
ขั้นที่ 4 การแสดงความตระหนักจิตสำนึก หรือในค่านิยมและระบุเหตุผลที่เลือก	4. นักเรียนร่วมกันบอกค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นๆ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อ	- บอกความรู้สึกและค่านิยมพร้อมทั้งเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ค่านิยมนั้น	ป้องกันตัวจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ตามที่นักเรียนร่วมกันบอกบนกระดานดำ		
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน	5. ครูให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ 6. วิเคราะห์ ทบทวน วิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่	- ศึกษาใบความรู้หลังจากนั้นให้วิเคราะห์ ทบทวนวิธีป้องกันตัวที่นักเรียนเลือกในข้อ 4 ว่ายังคงเป็นวิธีเดิมหรือเปลี่ยนเป็นวิธีใหม่	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติ ตามค่านิยม เพื่อให้เห็น ประโยชน์หรือ โทษที่ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น ๆ	7. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังนี้ 1) การสัมผัสโดยการโอบกอดจากเพศตรงข้าม 2) การชวนให้ไปเที่ยวกันตามลำพังสองต่อสอง 3) การชักชวนไปคู่อัยยู่ อารมณ์ทางเพศ 4) การเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า 5) การถูกชวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์ 6) การชักชวนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	- แสดงบทบาทสมมติ	- ตรวจสอบจากแบบประเมินการทำงานกลุ่ม โดยหัวหน้ากลุ่มในแต่ละกลุ่ม - จากการแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	8. ให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่ได้จากการชมการแสดงบทบาทสมมติส่งครูท้ายคาบ โดยทำลงในใบงานที่ 1	- บันทึกค่านิยมที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ	- ผลงานจากใบงานที่ 1
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพโดยการติดตามผลการปฏิบัติ	9. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่งครูทุกสัปดาห์	- การบันทึกผลการปฏิบัติจริงส่งครูทุกสัปดาห์	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธและการตัดสินใจเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติ
4. แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

- ภาพและข่าวที่เกี่ยวกับการแต่งกายไม่สุภาพ ภาพโป๊ ผู้ผลิตและจำหน่ายซีดีลามก



ข่าวที่ 1

ข่าว ตำรวจ ปดส.บุกจับร้านจำหน่ายซีดีละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์หนังลามกอนาจาร กลางหาดป่าตอง รวบผู้ต้องหา 4คน ยึดของกลางกว่า 1 หมื่นแผ่น

เมื่อเวลา 21.00 น. วันที่ 4 เม.ย 50 ร.ต.อ.นิคม เทียนห้า รอง.สว.กองกำกับการ 3กองบังคับการ ปดส. พร้อมกำลังเจ้าหน้าที่เข้าตรวจค้นร้านค้าลักลอบจำหน่าย CD ,VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจาร ที่บริเวณถนนทิวังส์หน้าหาดป่าตอง อ.กะทู้ จ.ภูเก็ต ภายหลังได้รับการร้องเรียนจากบริษัทสหมงคลฟิล์มว่าในพื้นที่ป่าตองลักลอบจำหน่าย CD, VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่งที่กำลังเข้าฉายอยู่ในโรงภาพยนตร์ในขณะนี้ ซึ่งทำให้บริษัทได้รับความเสียหาย

หลังจากได้รับแจ้งจึงได้นำกำลังเจ้าหน้าที่พร้อมหมายศาลจังหวัดภูเก็ตเข้าตรวจสอบตามร้านค้าตามที่ได้รับร้องเรียนจำนวน 4 ร้านด้วยกัน พบทั้ง 4 ร้านมีการลักลอบจำหน่ายสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์จริง จึงได้ควบคุมตัวเจ้าของร้านและผู้ดูแลได้ผู้ต้องหาจำนวน 4 คน พร้อมของกลาง CD, VCD,DVD ละเมิดลิขสิทธิ์ภาพยนตร์ไทย-ฝรั่ง และภาพยนตร์ลามกอนาจารจำนวนกว่า 10,000แผ่น

โดยพฤติกรรมนี้มักนำแผ่นหนังมาวางไว้ที่หน้าร้าน เมื่อลูกค้าสนใจหนังเรื่องใด ก็จะนำเข้าไปรับของที่ห้องเก็บของ ซึ่งทำเป็นห้องไว้ด้านหลัง จึงแจ้งขอให้มี CD ,VCD, DVD ละเมิดลิขสิทธิ์เพื่อการค้า

ที่มา : http://www.andamanguide.com/andaman_news/andaman_news_1_1072.html.

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 2

ข่าว วธ. เชือดนิตยสารข่าวเพลงลงภาพหวีส่อลามกอนาจาร

นายธีระ ได้รับการร้องเรียนจากประชาชนว่าการจำหน่ายนิตยสารวามหวีส่อลามกอนาจาร ตามแผงหนังสือทั่วไป ซึ่งนิตยสารดังกล่าวมีรูปภาพหญิงสาวแสดงท่าทางยั่วยวนทางเพศ แต่งชุดว่ายน้ำ บางภาพก็ไม่ใส่ชุดชุดชั้นใช้เพียงผ้ามือปิดหน้าอกไว้เท่านั้น นอกจากนี้ในหน้าปกหนังสือดังกล่าวยังมีการระบุว่า อัลบั้มนางแบบสุดเซ็กซี่ พร้อมวีซีดีนางแบบในลีลาน่ารักสดใส เซ็กซี่ เวิร์วใจ พร้อมทั้งมีการระบุ***ส่วน ชื่อเล่น ของนางแบบอย่างชัดเจน ตนจึงเกรงว่า จะกลายเป็นช่องทางใหม่ของการขายบริการทางเพศ ที่มาในรูปแบบนิตยสาร

ภาพที่น่าเป็นห่วงที่สุด คือ มีการนำการแต่งกายชุดไทยมาแต่งในเชิงวามหวีส่อลามกอนาจาร อีกทั้งยังมีการนำโฆษณาภาพวามหวีส่อลามกอนาจาร เช่น หญิงสาวกำลังทำท่าทางกึ่งลัวยด้วยท่าทางยั่วยวน การโฆษณาชวนไปเซ็กซี่จัดเซ็กซี่ทริป เทคนิคถึงจุดสุดยอด เป็นต้น นอกจากนี้ภายในนิตยสารดังกล่าวยังมีการแนบซีดีมากับหนังสือด้วย ซึ่งเมื่อเปิดดูแล้วเห็นภาพเบื้องหลังการถ่ายแบบของ 2 นางแบบ ขณะถ่ายชุดว่ายน้ำ บางคนถึงกับถอดเสื้อเอามือปิดหน้าอกและเข่าหน้าอกไปมากก็มี มีการเล่นเป่ายางจูบแล้วให้ผู้แพ้ออดเสื้อผ้าออกทีละชิ้น เมื่อตนเห็นภาพดังกล่าวแล้วถึงกับรู้สึกตกใจที่นางแบบไม่มีความรักนวลสงวนตัวของความเป็นผู้หญิง รมว. วัฒนธรรม กล่าว

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 3

ข่าว “บุญลือ” มอบ สกอ.สั่งการทุก ม.ทั่ว ปท.เข้มงวดห้าม นศ.แต่งโป๊

“บุญลือ” มอบ สกอ.ทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้เข้มงวดการแต่งกายของนักศึกษา ห้ามโป๊ หรือล่อแหลม ด้าน ม.เอกชน เผย นศ.แต่งกายไม่เหมาะสมไม่ให้เข้าห้องเรียน หรือตัดคะแนนความประพฤติ

นายบุญลือ ประเสริฐโสภณ รมช.ศึกษาธิการ กล่าวถึงกรณีที่มีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษา โดยกำหนดห้ามนักเรียนที่แต่งกายไม่เหมาะสมไม่มีสิทธิเข้าห้องเรียน ว่าเป็นเรื่องดีที่ มธ.ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายนักศึกษาให้รัดกุมมากขึ้น ซึ่งตนในฐานะที่กำกับดูแลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) โดยขอความร่วมมือไปยังมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนให้มีการเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาให้มากขึ้น อย่างน้อยการแต่งกายด้วยชุดนิสิต นักศึกษา จะต้องมีความเหมาะสม ไม่โป๊ หรือล่อแหลม จนทำให้สังคมมองในแง่ลบ ส่วนจะต้องถึงขั้นให้มหาวิทยาลัยต่างๆ ปรับระเบียบเครื่องแต่งกายให้เข้มข้นขึ้นหรือไม่ เรื่องนี้ต้องขึ้นอยู่กับอำนาจมหาวิทยาลัยแต่ละแห่งจะพิจารณา

ด้านนายจิรเดช อุสวัสดี มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กล่าวว่า ทางมหาวิทยาลัยมีการดูแลและเข้มงวดในเรื่องการแต่งกายของนักศึกษาอยู่แล้ว โดยหากนักศึกษารายใดที่แต่งตัวไม่เรียบร้อย เช่น ใส่เสื้อพิต กระโปรงสั้น สวมรองเท้าแตะ จะไม่อนุญาตให้เข้าเรียน แต่หากนักศึกษายังยืนยันที่จะขอเข้าเรียนก็ต้องถูกตัดคะแนนความประพฤติ ซึ่งหากโดยตัดเกินกว่า 40 คะแนน จะต้องทำกิจกรรมกลุ่มเกลียดใจ เช่น ไปฟังเทศน์ นั่งสมาธิ หรือทำประโยชน์ให้กับชุมชน ขณะที่อาจารย์ผู้สอนหากพบว่าปล่อยให้นักศึกษาแต่งกายไม่เหมาะสมเข้าชั้นเรียน ก็จะต้องมีผลต่อการประเมินการสอนของอาจารย์ด้วย

ที่มา : <http://www.chiangmaiarea2.go.th/cme2/news/view.php?No=1081>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 4

ข่าว ห้าม! เมมา - ลามก - แต่งโป๊ ชวงศ์สงกรานต์

เทศกาลสงกรานต์แต่ละปีมักพบว่า มีเยาวชนเป็นจำนวนมากที่แต่งกายไม่สุภาพ และประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสม โดยในระหว่างที่ไปร่วมเล่นน้ำกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิงมักสวมใส่เสื้อบางๆ แบบนุ่งน้อยห่มน้อย เมื่อเปียกน้ำจึงทำให้มองเห็นสรีระต่าง ๆ สร้างการยั่วยู่ทางอารมณ์ให้กับผู้ชายที่พบเห็น

ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นชายบางส่วนมักจะทำอานาจารกับผู้หญิงที่ไปร่วมเล่นน้ำ เช่น ใช้แป้งทาหน้า แล้วลูบไล้ไปยังส่วนต่างๆ ซ้ำร้ายไปกว่านั้น จะรวมกลุ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนเมามัว และก่อเหตุทะเลาะวิวาทกันเกิดขึ้นตามมา กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น ดังนั้น เทศกาลสงกรานต์ในปีนี้จะจึงขอความร่วมมือไปยังหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งสำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม และกระทรวงมหาดไทยที่กำลังดูแลองค์กรปกครองท้องถิ่นต่างๆ ได้ช่วยกันกวดขันดูแล

"ในส่วนของ ศธ. จะจัดเจ้าหน้าที่สารวัตรนักเรียน และเครือข่ายที่มีอยู่ทั่วประเทศ ออกไปเฝ้าระวังในจุดเสี่ยงต่างๆ เช่น ถนนข้าวสาร กทม. ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น คูเมือง จ.เชียงใหม่ ร่วมกับทางสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ที่จะจัดตำรวจท่องเที่ยวหรือตำรวจหน่วยอื่นๆ เข้ามาดูแล นอกจากนี้ จะขอความร่วมมือไปยังกระทรวงวัฒนธรรมให้ช่วยจัดส่งทีมงานลงพื้นที่ เพื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับประเพณีสงกรานต์ที่ถูกต้องให้กลุ่มเยาวชนและนักท่องเที่ยวได้เข้าใจ อีกทั้งทำหน้าที่ตรวจตราร่วมกัน

ที่มา : <http://highlight.kapook.com/view/22472>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 5

ข่าว ปดส.จับหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ แพร่ภาพอนาจาร

ตำรวจภูมิตำรวจจับหนุ่มเจ้าของเว็บไซต์ คาบบริษัทในจังหวัดปทุมธานี หลังตรวจสอบพบเหยื่อสาวที่อดีตแฟนหนุ่มโพสต์ขณะมีเพศสัมพันธ์ในเวปไซต์ ด้านเจ้าตัวให้การปฏิเสธ ยันไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผบก.ปดส.เตือนเจ้าของเว็บไซต์ตรวจสอบข้อมูล ระบุ ตรวจพบดำเนินคดีทันที

เจ้าหน้าที่ตำรวจ นำกำลัง พร้อมหมายค้นศาลจังหวัดธัญบุรี เข้าจับกุม เจ้าของและผู้ดูแลเวปไซต์ หรือผู้ต้องหาตามหมายจับศาลหลังได้สอบสวนขยายผลคดีที่หญิงสาวผู้เสียหายเข้าแจ้งความดำเนินคดีกับอดีตแฟนหนุ่มที่นำภาพระหว่างร่วมหลับนอนไปเผยแพร่ในเวปไซต์ ต่อมาได้มีการจับกุมอดีตแฟนหนุ่มคนดังกล่าว รวมทั้งตรวจสอบเครื่องคอมพิวเตอร์ของผู้ต้องหาพบว่ามี การคัดลอกภาพ จึงขยายผลตรวจสอบเวปไซต์ดังกล่าวพบว่ามี การแพร่ภาพลามกอนาจารอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก โดยมีนายศิริพรเป็นเจ้าของและผู้ดูแล จึงรวบรวมหลักฐานขออนุมัติหมายจับจากศาล

เจ้าหน้าที่ตำรวจฝากเตือนผู้ดูแลเวปไซต์ต่าง ๆ ให้เข้าไปตรวจสอบข้อมูลที่มีการเผยแพร่ในเวปไซต์ของตนเพราะอาจมีภาพหรือข้อความที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่นซึ่งมีโทษตามกฎหมายเทียบเท่ากับผู้ที่เอาภาพหรือข้อความมาเผยแพร่ในระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งจะดำเนินการอย่างจริงจังทั้งกับเจ้าของเว็บไซต์และจะขยายผลไปยังผู้ที่โพสต์ภาพไว้ในเวปไซต์ด้วย

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news12019/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข่าวที่ 6

ข่าว สันติบาลจับร้านขายการ์ตูนญี่ปุ่นเป็ กลางเซ็นเตอร์พอยท์

สันติบาล บุกค้นร้านขายหนังสือการ์ตูน กลางเซ็นเตอร์พอยท์ ตะลึง!พบการ์ตูน-ดีวีดีโป๊ แอบแฝงอยู่จำนวนมาก เผยได้รับการร้องเรียนจากผู้ปกครองจึงนำกำลังเข้าค้น ด้านเจ้าของร้านอ้างโรงพิมพ์แห่งหนึ่งฝากหนังสือขายแต่ไม่รู้ว่ามีหนังสือลามก

จากการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่พบหนังสือการ์ตูนที่เข้าข่ายลามกอนาจารจำนวนมาก ส่วนมากจะเป็นหนังสือจากประเทศญี่ปุ่น ก่อนจะมีการแปลเป็นภาษาไทย โดยภาพส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะหญิงสาวเปลือยร่าง หรือบางภาพจะเป็นลักษณะส่อ ซึ่งหนังสือประเภทนี้จะวางปะปนกับหนังสือการ์ตูนทั่วไป นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ยังตรวจพบดีวีดีการ์ตูน ที่มีคำเตือนจากต่างประเทศติดไว้ว่าห้ามจำหน่ายกับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีอยู่ด้วย เมื่อเปิดดูจะพบภาพยนตร์การ์ตูนที่มีลักษณะเปลือยจำนวนมาก

เจ้าหน้าที่ กล่าวว่า ร้านหนังสือแห่งนี้เราสืบสวนหาข่าวมาระยะหนึ่งแล้ว ประกอบกับมีข้อมูลจากทางผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่มาส่งบุตรหลานเรียนพิเศษย่านสยามสแควร์ แจ้งมาจึงทำการตรวจสอบก่อนจะเข้าทำการจับกุมในครั้งนี้ จากการตรวจค้นของเจ้าหน้าที่ก็พบสิ่งพิมพ์ที่เข้าข่ายสื่อลามกอนาจารจำนวนมาก เจ้าหน้าที่จึงแจ้งข้อกล่าวหาต่อเจ้าของร้านตามความผิดมาตรา 287 คือเพื่อประสงค์แห่งการค้ามิไว้ทำให้แพร่หลายด้วยประการใดๆ ซึ่งสิ่งพิมพ์รูปภาพข้อความลามก มีอัตราโทษปรับ 6,000 บาทจำคุก 3 ปี หรือทั้งจำและปรับ

ที่มา : <http://news.giggog.com/crime/cat4/news4258/>

ความคิดเห็นของนักเรียนข่าวและภาพข่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 1
เรื่อง การแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง เนื้อเรื่อง และหน้าที่หรือบทบาทของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ
บทบาทสมมติที่แสดงในตารางที่กำหนดให้ พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดง
บทบาทสมมติ

กลุ่ม.....ชั้น.....

สมาชิก

1.หน้าที่ / บทบาท
2.หน้าที่ / บทบาท
3.หน้าที่ / บทบาท
4.หน้าที่ / บทบาท
5.หน้าที่ / บทบาท
6.หน้าที่ / บทบาท
7.หน้าที่ / บทบาท
8.หน้าที่ / บทบาท
9.หน้าที่ / บทบาท
10.หน้าที่ / บทบาท

เรื่อง

ทักษะที่นำมาใช้คือ.....

เหตุผลที่เลือก.....

เนื้อเรื่อง

.....

.....

ข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ

.....

.....

.....

แบบประเมินการแสดงบทบาทสมมติ

กลุ่ม.....ชั้น.....

กลุ่มที่	เนื้อเรื่อง	บทบาทการแสดง	ความร่วมมือ ภายในกลุ่ม	การแบ่งหน้าที่ ครบถ้วน ชัดเจน	คะแนนรวม
	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	5 คะแนน	20 คะแนน
1					
2					
3					
4					
5					
6					

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด (เนื้อเรื่อง, บทบาทการแสดง, ความร่วมมือภายในกลุ่ม, การแบ่งหน้าที่ครบถ้วนชัดเจน)

ดีมาก = 5 คะแนน

ดี = 4 คะแนน

พอใช้ = 3 คะแนน

ควรปรับปรุง = 2 คะแนน

เกณฑ์การประเมินคะแนนรวม

ดีมาก = 16 – 20 คะแนน

ดี = 11 – 15 คะแนน

พอใช้ = 6 – 10 คะแนน

ควรปรับปรุง = 0 – 5 คะแนน

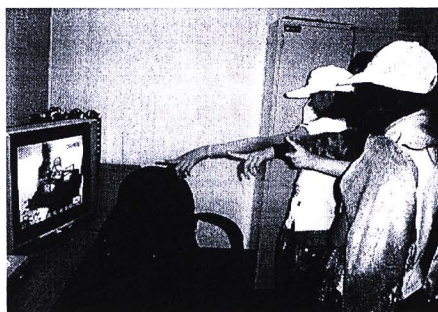
หมายเหตุ : ให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาวิตที่ถูกต้อง

การล่วงละเมิดทางเพศ (sexual harassment) หมายถึง การกระทำใด ๆ ทั้งกาย วาจา ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องชู้สาว หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกัน โดยมุ่งกระทำที่จะเอาเปรียบหรือสนองอารมณ์ทางเพศของตน จนผู้ถูกรกระทำเกิดความรู้สึกรังเกียจหรือหวาดผวาท่อการกระทำนั้น ๆ



ปัจจุบันการล่วงละเมิดทางเพศจะพบในเด็กต่ำกว่า 15 ปี เป็นส่วนใหญ่ ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศพบได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมากมาย ผลกระทบทางร่างกาย ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ มีบาดแผลตามร่างกาย อวัยวะเพศติดเชื้อ และตั้งครรภ์ ผลกระทบทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกโกรธ วิดกกังวล กลัวซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย ติดสารเสพติด รวมถึงปัญหาบุคลิกภาพ

ลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศที่ปรากฏขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน มีตั้งแต่ระดับเบาไปจนถึงหนักตั้งแต่การใช้สายตา พุดจาทะโลม พุดสองแง่สองง่าม พุดตลกกลามก การลูบคลำ จับมือถือแขน ไปจนถึงการใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์



ความผิดฐานกระทำละเมิดทางเพศต่อเด็กในทางอาญา

1. ความผิดฐานข่มขืนกระทำชำเรา

ผู้ที่ข่มขืนกระทำชำเราเด็กหญิงอายุไม่เกิน 18 ปี ซึ่งมีใช้ภรรยาตน โดยการขู่เชิญด้วยประการโดยใช้กำลังประทุษร้าย เช่น ใช้กำลังทำร้ายร่างกาย ทูบตี ชกต่อย ฯลฯ โดยที่เด็กหญิงนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่



อาจขัดขืนได้ หรือโดยทำให้เด็กหญิงนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น ไม่ว่าจะหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำความผิดทางอาญา ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 10 – 20 ปี และปรับตั้งแต่ 8,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 272 และมาตรา 277 วรรคหนึ่ง)

หากการกระทำความผิดดังกล่าวข้างต้นเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุไม่เกิน 13 ปี เป็นความผิดอาญา ที่มีโทษจำคุกตั้งแต่ 7 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 14,000 – 40,000 บาท (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 277 วรรคสาม)

ถ้าการกระทำความผิดดังกล่าวข้างต้น ได้กระทำโดยร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมเด็กหญิง คือ ร่วมกันกระทำความผิดตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และเด็กหญิงนั้นไม่ยินยอม หรือได้กระทำโดยมีอาวุธ เช่น อาวุธปืน หรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธอื่น ๆ ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 277 วรรคสาม)

แต่มีข้อยกเว้นคือ ถ้าการกระทำความผิดดังกล่าวข้างต้น เป็นการกระทำที่ชายกระทำกับเด็กหญิงอายุกว่า 13 ปี แต่ไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กหญิงนั้นยินยอม และภายหลังศาลอนุญาตให้ชายและเด็กหญิงนั้นสมรสกัน ผู้กระทำผิดไม่ต้องรับโทษ และถ้าศาลอนุญาตให้สมรสกันในระหว่างที่ผู้กระทำผิดกำลังรับโทษในความผิดนั้นอยู่ศาลต้องสั่งปล่อยผู้กระทำความผิดนั้นไป (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 277 วรรคสี่)

ถ้าเป็นการกระทำชำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ซึ่งมีใช้ภรรยาตน โดยเด็กหญิงนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม หรือเป็นการกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี แล้วเป็นเหตุให้เด็กหญิงได้รับอันตรายสาหัส เช่น ได้รับบาดเจ็บสาหัส ผู้กระทำต้องระวางโทษตั้งแต่ 15 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 30,000 บาท ถึง 40,000 บาท หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 277 ทวิ (1)) และหากเด็กหญิงนั้นถึงแก่ความตาย ผู้กระทำต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 277 ทวิ (2))



หากการกระทำซ้ำเราเด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 13 ปี หรือกระทำแก่เด็กหญิงอายุยังไม่เกิน 15 ปี ดังกล่าวข้างต้น ได้ร่วมกระทำความผิดด้วยกันอันมีลักษณะเป็นการโทรมหญิง หรือกระทำโดยมีอาวุธ ปืนหรือวัตถุระเบิด หรือโดยการใช้อาวุธ และเป็นเหตุให้เด็กหญิงผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้กระทำความต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตและหากเด็กหญิงที่ถูกกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความต้องรับโทษประหารชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 277 ตี)

2. ความผิดฐานกระทำอนาจารต่อเด็ก

ผู้ที่กระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี โดยขู่เชิญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลัง ประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็น บุคคลอื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวล กฎหมายอาญา มาตรา 278)



หากการกระทำอนาจารนั้น กระทำแก่เด็กอายุ ยังไม่เกิน 15 ปี ไม่ว่าเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม ผู้กระทำความต้องระวางโทษไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้ง จำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 279 วรรคหนึ่ง)

ถ้าการกระทำอนาจารนั้นกระทำต่อเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี และผู้กระทำได้กระทำโดยการ ขู่เชิญด้วยประการใด ๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดย กระทำให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น มีโทษหนักขึ้นคือผู้กระทำความต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 279 วรรคสอง)

หากการกระทำดังกล่าวข้างต้น เป็นเหตุ ให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายสาหัส ผู้ถูกกระทำ อนาจารต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 ปี ถึง 20 ปี และปรับตั้งแต่ 10,000 บาท ถึง 40,000 บาท และ หากผู้ถูกกระทำถึงแก่ความตาย ผู้กระทำความ ต้อง ระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิต (ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 280)



การข่มขืนกระทำซ้ำเราผู้เยาว์ และการกระทำอนาจารแก่เด็กอายุไม่เกิน 15 ปี โดยเด็กนั้นจะ ยินยอมหรือไม่ก็ตาม เป็นความผิดอาญาแผ่นดิน ไม่สามารถยอมความกันได้

แต่ถ้าเป็นการข่มขืนกระทำชำเราหญิงที่มีโชภรรยาตนโดยเด็กหญิงนั้นมีโชผู้เยาว์ และการกระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี ทั้งสองกรณีนี้ ถ้ามิได้กระทำต่อหน้าธารกำนัลคือในที่เปิดเผยและไม่เป็น



เหตุให้ผู้ถูกระงับโทษได้รับอันตรายสาหัสหรือถึงแก่ความตาย หรือมิได้เป็นการกระทำแก่ผู้สืบสันดาน คือ ลูกหลาน เกลนของตนเอง มิใช่เป็นการกระทำต่อศิษย์ซึ่งอยู่ในความดูแล เช่น ครูกับศิษย์ มิใช่เป็นการกระทำต่อผู้อยู่ในความควบคุมตามหน้าที่ราชการ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจกระทำต่อผู้ต้องหาที่ถูกคุมขัง หรือมิใช่เป็นการกระทำต่อผู้อยู่ใน

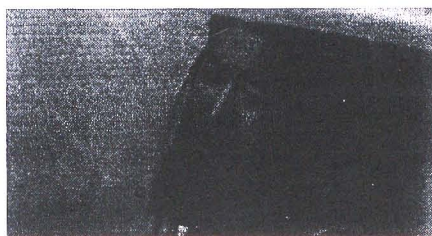
ความพิทักษ์หรือในความอนุบาลกรณีทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นความผิดอันยอมความได้ คือเป็นกรณีที่ผู้เสียหายหรือผู้ถูกระงับโทษและผู้ถูกระงับโทษความผิดตกลงหรือสมัครใจไม่เอาความต่อกันก็เป็นอันเลิกแล้วต่อกัน (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 281)

การตัดสินใจและวิธีการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ถูกต้อง

จากสภาพสังคมปัจจุบันเรามักพบว่าสถิติคดีการล่วงละเมิดทางเพศนั้น ผู้ร้ายมักจะเป็นคนคุ้นเคยกับเจ้าทุกข์ พอ ๆ กับคนที่ไม่เคยรู้จักและไม่เคยเห็นหน้า ดังนั้น การตัดสินใจและวิธีการแก้ไข

ปัญหาชีวิตบนพื้นฐานของความไม่ประมาท จึงเป็นสิ่งที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุด การตัดสินใจเป็นทักษะเฉพาะส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจควรกระทำอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน ได้แก่

- ขั้นตอนที่ 1 กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา เป็นต้น
- ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือก 2 ทาง
- ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
- ขั้นตอนที่ 4 หาแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ



การแก้ไขปัญหาวิตที่ถูกต้องทำได้อย่างไร

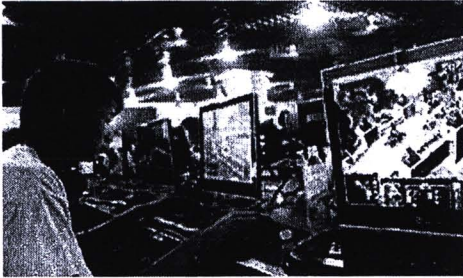
ปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ และควรแก้ที่สาเหตุมองให้ออกว่าปัญหาเป็นอย่างไร จะใช้วิธีการอย่างไร แก้ปัญหาแล้วจะประสบผลอย่างไร ซึ่งการแก้ปัญหาวิตที่ถูกต้องสรุปได้ดังนี้



1. อย่าหลงเชื่อคนง่าย โดยเฉพาะคนแปลกหน้าที่มีท่าทีดีสนิท หรือชวนคุย หยอกล้อที่เล่นที่จริง และมีท่าทีส่อไปในทางล่อแหลม หรือ เรื่องกามารมณ์
2. อย่าไปกับคนแปลกหน้า หรือคนที่เราไม่รู้จัก
3. ปฏิเสธการอยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ให้รู้จักรักษาวงศ์วานตัว
4. พยายามปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสมให้เกียรติซึ่งกันและกัน
5. คำนึงถึงบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองในฐานะเป็นนักเรียน ควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำความก้าวหน้าและความสำเร็จมาสู่ชีวิต
6. หลีกเลี่ยงความรู้สึกทางเพศของตนเองด้วยการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองถนัด
7. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง
8. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือแพทย์
9. ไม่ควรตัดสินใจปัญหาใด ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยความเชื่อที่ผิด ๆ หรือขาดข้อมูลที่จะเป็นพื้นฐาน ในการตัดสินใจ
10. มีความรับผิดชอบในเรื่องเพศตามสิทธิหน้าที่ในเรื่องต่อไปนี้
 - 10.1 ไม่ทำร้ายบุคคลอื่น ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ หรือไปแสวงหาประโยชน์จากบุคคลอื่น เช่น ทำให้บุคคลอื่นเป็นสินค้าทางการค้าหรือผลประโยชน์ต่อตน
 - 10.2 ไม่มีสิทธิ์ปิดบังความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศต่อบุคคลอื่น
 - 10.3 ไม่มีสิทธิ์ที่จะทำให้เกิดมาด้วยความไม่ต้องการ
 - 10.4 ไม่มีสิทธิ์เผยแพร่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้กับผู้อื่น

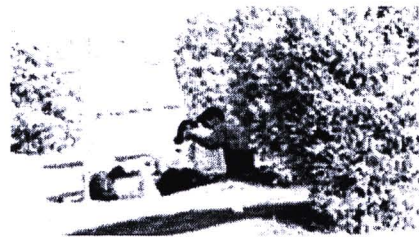
ปัจจัยที่นำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง

ปัจจุบันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การทำลมหกอนาจาร การข่มขืน และการโหมเด็ก การหลอกลวง เด็กหญิง - เด็กชาย ไปขายบริการทางเพศเกิดขึ้นอย่างมากมาย ดังปรากฏในสื่อต่าง ๆ ซึ่ง



นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นคดีอาญา ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเราต้องหลีกเลี่ยง ดังต่อไปนี้

1. สื่อทุกประเภทที่ยั่วยุกอารมณ์และลามกอนาจารที่มีอยู่มากมายและหาได้ ไม่ยาก
2. การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเน้นด้านวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรม
3. สังคมวัยรุ่นเป็นสังคมที่มีความเป็นอิสระเกินขอบเขต
4. การถูกล่อลวงจากฝ่ายซึ่งชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
5. การเที่ยวกลางคืนหรือสถานบันเทิงของวัยรุ่น



6. การมั่วสุมอบายมุข (การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด การพนัน)



7. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสมและไม่ถูกกาลเทศะ
8. การเปิดโอกาสให้ตนเองอยู่สองต่อสองกับบุคคลต่างเพศในที่ลับตา
9. การมีความรู้ในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง

10. การเลียนแบบวัฒนธรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย
11. การขาดคุณธรรมจริยธรรมเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์โดยบุคคลใกล้ชิด

ใช้ทักษะอะไรเมื่อต้องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การป้องกันตนเองก่อนที่จะมีการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำจนเป็นนิสัย โดยเฉพาะสตรีผู้เยาว์วัย ทักษะที่ใช้ได้ผลและนิยมกันมากได้แก่

1. ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่เราสามารถนำมาใช้ได้และเป็นที่ยอมรับและเหมาะสมที่จะช่วยตนเองให้ปลอดภัยได้ทางหนึ่ง ซึ่งการฝึกทักษะปฏิเสธมีหลักดังนี้

1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอ ปฏิเสธ เช่น “ขอไม่ไปนะ” “ฉันไม่ยอมไป” “ฉันมีธุระอื่นที่ต้องทำ” ฯลฯ

2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เรารู้สึกไม่สบายใจ” ที่ทำให้พ่อแม่เข้าใจผิด“หรือ” “เรารู้สึกผิดที่เราโกหกพ่อแม่”

3) การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น “เธอคงเข้าใจนะที่เราไม่อาจรับความช่วยเหลือจากเธอได้ ขอขอบคุณมากนะ” หรือ “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหมที่เราไปกับเธอไม่ได้”

4) เมื่อถูกเข้าขี้อัด หรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและการหาทางออก โดยเลือกปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงจากเหตุการณ์ เช่น “เราจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก”



ตัวอย่างสถานการณ์การหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศด้วยทักษะการปฏิเสธ

“อโนทัยชวนดารารไปที่ห้องพักของตนเองเพียงลำพัง เมื่ออยู่กันสองต่อสองอโนทัยโอบกอด และพยายามขอมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงความรักต่อกัน”

ให้นักเรียนวิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิเสธของดาราร

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การแสดงความรู้สึกประกอบเหตุผล	➢ การสร้างความรู้สึกแสดงแทนข้ออ้าง เพื่อยุติการโต้แย้ง	➢ "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะสม เดี่ยวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา และฉันกลัวด้วย"
2. การขอปฏิเสธ	➢ การแสดงความตั้งใจ ปฏิเสธจริง พร้อมทั้งท่าทางคำพูดน่าเสียดาย	➢ "ฉันว่าเราควรหยุดเพียงแค่นี้"
3. การถามความคิดเห็น	➢ เพื่อแสดงการรักษาน้ำใจ และ สัมพันธภาพที่ดี	➢ "คิดว่าเธอคงจะเข้าใจและเห็นใจฉันนะ"
4. เมื่อถูกสบประมาทหรือ เข้าใจควรหลีกเลี่ยงหาทางออกจากสถานการณ์ด้วยทางเลือก ดังนี้ ➢ ปฏิเสธซ้ำแล้วบอกลา	➢ เพื่อยืนยันความตั้งใจที่จะปฏิเสธตามสิทธิของตน	➢ "ฉันจะไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ฉันไปก่อนนะ"



ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น ➤ ผัดผ่อนเลี้ยงออกจากสถานการณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ เพื่อโน้มน้าวให้เลิกคิด หรือทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย ➤ เพื่อชะลอเวลาให้เปลี่ยนความตั้งใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ "ฉันคิดว่าเธอไปส่งฉันที่ประตูดีกว่า" ➤ "ฉันคิดว่าเราทั้งคู่ยังเด็ก ฉันยังไม่พร้อมเอาไว้ เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่กว่านี้ดีกว่า"

2. ทักษะการต่อรอง โดยพยายามหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทนเพื่อโน้มน้าวให้ผู้ชวณเล็กทำในสิ่งที่ไม่ต้องการและไม่เห็นด้วย เช่น "เราคิดว่าไปเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ดีกว่านั่งอยู่ 2 คนอย่างนี้"

3. ทักษะการผัดผ่อน คือ การขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวณเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น "วันนี้เราต้องไปก่อนแล้ว เอาไว้วันหลังค่อยพบกันนะ" หรือ "เราคิดว่า เราควรจะเรียนให้จบก่อนและมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบตนเองได้ วันนี้เราขอตัวก่อนนะ"¹

4. ทักษะกระบวนการตัดสินใจเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ยากทดลองเรื่องเพศ ซึ่งจะไปสู่การทดลองเรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสโดยไม่ได้ป้องกันและอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ก่อนวัยอันควร หรือเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้



การตัดสินใจจะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน กระบวนการตัดสินใจแบ่งตามขั้นตอนต่าง ๆ จากสถานการณ์ ดังนี้

¹ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ, 2546. หนังสือสาระการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว: หน้า 49 – 54.

หลังจากตีหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น เพื่อนหญิงชายในห้องเรียนได้ชวน"หนูม" และ"สววย"ให้ไปคลายเครียด โดยการไปฉลองงานวันเกิดที่บ้านซัยซึ่งพ่อแม่ซัยไปต่างจังหวัดกันหมด รวมทั้งมีอาหาร เครื่องดื่ม เต็มรัวกันเพียงลำพังของเพื่อน ๆ เท่านั้น

ให้นักเรียนวิเคราะห์กระบวนการตัดสินใจจากกรณีศึกษา ดังนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. การกำหนดปัญหาหรือการระบุปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> ➢ การพิจารณาสถานการณ์เสี่ยง โดยการสังเกตด้าน <ul style="list-style-type: none"> • พฤติกรรมที่แสดงออก • ความขัดแย้งภายในตนเอง • ประเด็นที่สนใจ 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ "ฉันว่าเราทำอย่างนี้ไม่เหมาะ" ➢ กลับไปบ้านเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น ➢ เพื่อนจะโกรธหรือไม่
2. การค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> ➢ การรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง หลาย ๆ ทางเลือกหลาย ๆ แนวทาง 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้านแต่มีญาติ ผู้ใหญ่คนอื่นอยู่บ้านใหม่ ➢ งานเลี้ยงเล็กก็โหมง ➢ พรุ่งนี้จะไปสอบทันเวลาหรือไม่
3. การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ	<ul style="list-style-type: none"> ➢ การหาวิธีการ/กลวิธีสำหรับทางเลือกในแต่ละแนวทาง 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ พ่อแม่ซัยไม่อยู่บ้าน ซึ่งไม่เหมาะสมที่จะอยู่กันตามลำพัง ➢ ถ้าไปจะมีเวลาทบทวนหนังสือหรือไม่ ➢ ถ้าไม่ไปเพื่อนจะโกรธหรือไม่ ➢ ควรตอบปฏิเสธอย่างไร

ขั้นตอนการปฏิบัติ	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
4. การประเมินข้อดี ข้อเสีย แต่ละทางเลือก	<p>➢ ประเมินความเป็นไปได้ ความเสี่ยงความผิดพลาด ความไม่แน่นอน ทั้งผลดี และผลเสียในแต่ละ ทางเลือกนั้น ๆ โดยใช้ กลวิธีหรือเทคนิควิธีการ ต่าง ๆ ที่เหมาะสม</p>	<p>➢ ถ้าไปจะมีผลอย่างไร</p> <p>ผลดี</p> <ul style="list-style-type: none"> • เพื่อนไม่โกรธ • ได้อยู่ตาม <p>ล้าพังกกับเพื่อนและคนรัก</p> <p>ผลเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> • อาจเสี่ยงต่อ การมีเพศ สัมพันธ์จาก ปัจจัยต่าง ๆ <p>➢ ถ้าไม่ไปจะมีผลอย่างไร</p> <p>ผลดี</p> <ul style="list-style-type: none"> • เตรียมตัวสอบ <p>ผลเสีย</p> <ul style="list-style-type: none"> • เพื่อนอาจโกรธ
5. การตัดสินใจเลือกและ ระบุเหตุผลของการเลือก	<p>➢ การตัดสินใจต่อการเลือกที่ดี และเหมาะสมที่สุด ซึ่งอาจ ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลหรือกลุ่มที่ มีส่วนร่วมกันในการ ตัดสินใจ โดยบุคคล พิจารณาจากความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์</p>	<p>➢ ถ้าไป</p> <ul style="list-style-type: none"> • เกรงใจเพื่อน • ออยาก <p>สนุกสนาน</p> <p>ถ้าไม่ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> • พรงนี้สอบ • อาจต้องติ่มสุรา • อาจมีเพศ สัมพันธ์
6. การประเมินผลการตัดสินใจ	<p>➢ เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะ อาจมีความรู้สึก การยอมรับ ความพึงพอใจ การปฏิบัติ หรือการปรับการตัดสินใจ เพื่อนำไปปฏิบัติในครั้งต่อไป</p>	<p>➢ การตัดสินใจ</p> <p>ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> • เพราะขัดเพื่อน ไม่ได้ รู้สึกอยากไป <p>ไม่ไป</p> <ul style="list-style-type: none"> • เพราะกลัวการ สอบในวันพรงนี้ หรืออาจไปเลี้ยง กันในวันหลังก็ได้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ
กับผู้อื่น

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2	ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	สัมพันธผู้อื่น
เรื่อง	คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	เวลา	50 นาที

สาระสำคัญ

สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนนับว่ามีคุณค่าสำคัญมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบอยู่ในสังคมกลุ่มเพื่อน ถ้ามีเพื่อนที่ดี ก็จะทำให้มีความสุข วัยรุ่นจึงควรหมั่นฝึกฝนตนเอง ให้มีคุณสมบัติของกัลยามิตรที่ดี แม้ว่าสังคมปัจจุบันบทบาทของเพศชายและเพศหญิงมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น แต่ยังมีขอบเขตกำหนดด้วยเงื่อนไขทางวัฒนธรรมที่จะต้องพิจารณาใน เรื่องการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลต่างเพศให้เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดี
2. อธิบายถึงความเสมอภาคทางเพศในเรื่อง บทบาททางเพศของชาย และหญิงที่เหมาะสม
3. แสดงการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น
2. ความเสมอภาคทางเพศ
3. การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูถามนักเรียนว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่อยากจะมีเพื่อนมากหรือน้อย เพราะเหตุใด	- แสดงความรู้ สึก ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยม	- ประเมินผลก่อนการ เรียนรู้จากการแสดง ความคิดเห็น ความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูสนทนาซักถามความคิดเห็น ของนักเรียนว่าทำไมวัยรุ่นจึง อยากมีเพื่อนมาก การมีเพื่อนมี ประโยชน์และโทษอย่างไร ถ้า วัยรุ่นไม่มีเพื่อนหรือมีเพื่อนน้อย จะมีปัญหาหรือไม่อย่างไร	- แสดงความ คิดเห็น, ประเด็น ปัญหา	- สังเกตจากความ ตั้งใจ สนใจตอบ คำถาม
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อนให้ นักเรียนอ่านภายในเวลา 5 นาที	- ประมวล ค้นหา ข้อเท็จจริงจากใบ ความรู้ที่อ่าน	- สังเกตจากความ ตั้งใจ ในการศึกษาใบความรู้
ขั้นที่ 4 การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึก ในค่านิยมและ ระบุเหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	4. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ในกรณีดังนี้ - นักเรียน มีความรู้สึกกับคำว่า มิตรแท้ มิตรเทียมอย่างไร และ ถ้านักเรียนอยากจะมีมิตรแท้ นักเรียน ควรปฏิบัติตนอย่างไร - นักเรียน คิดว่าบทบาทหน้าที่ ของชาย และหญิงที่ดีมีอะไรบ้าง ของชาย และหญิงที่ดีมีอะไรบ้าง	- การตอบคำถาม	- สังเกตจากการตอบ คำถามแสดงความ คิดเห็น

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	<p>- นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกปฏิเสธ และนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น</p> <p>5. จากผลการอภิปรายให้ นักเรียนสรุปเป็นค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติต่อเพื่อนและผู้อื่น โดยคำนึงถึง ความเสมอภาคทางเพศ และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ</p>		
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง เทคนิคการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ ให้นักเรียนอ่านภายในเวลา 5 นาที</p> <p>7. ครูเล่าเรื่องความสำคัญของการมีมนุษย์สัมพันธ์ จากกรณีตัวอย่างที่ครูรับรู้ในการสมัครงานเป็นนักบิน หรือแอร์โฮสเตส จนได้งานในที่สุด โดยเน้นการใช้เทคนิคการมีมนุษย์สัมพันธ์ในการสัมภาษณ์งาน หลังจากนั้น ให้นักเรียนวิเคราะห์ทบทวนแนวทางในการปฏิบัติตนอีกครั้ง</p>	<p>- วิเคราะห์ทบทวน การใช้เทคนิค สร้างมนุษย์สัมพันธ์นั้นอีกครั้ง เมื่อฟังผู้สอนเล่า เรื่องกรณีตัวอย่าง</p>	<p>- สังเกตจากความสนใจขณะฟังผู้สอนเล่าเรื่อง</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>8. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม และสร้างสถานการณ์จำลองเพื่อให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น</p> <p>9. ครูให้นักเรียนที่ชมบทบาทสมมติ อภิปรายประโยชน์หรือ</p>	<p>- การสร้างสถานการณ์จำลอง</p> <p>- การแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- การบันทึกประโยชน์และโทษ</p>	<p>- การแสดงบทบาทสมมติ</p> <p>- การบันทึกผล</p>

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	โทษของการปฏิบัติตามค่านิยมของแต่ละกลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติ	ของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	10. ครูให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่ควรนำไปปฏิบัติในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อน, ครูผู้ปกครองและผู้อื่น ลงในสมุด	- สรุปค่านิยมที่ควรนำไปปฏิบัติลงในสมุด	ตรวจสอบจากการบันทึกลงสมุด
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ	11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่นักเรียนนำไปปฏิบัติลงในสมุด ส่งครูทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 1 เดือน	- บันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยม	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สมุด
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น
3. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง เทคนิคการสร้างมนุษย์สัมพันธ์
4. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

ใบความรู้ที่ 1 คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น¹

สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่นนับว่ามีคุณค่าและสำคัญมากการมีเพื่อนที่ดีที่ไว้ใจได้ช่วยให้เรามีชีวิตชีวา มีความสุข เกิดความกระตือรือร้นในการปรับปรุงตนเองเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และยอมรับในเจตคติของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ถ้ารู้ว่าเพื่อนยอมรับตนเอง ก็จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบเอกลักษณ์ของตนด้วย

การที่ฝ่ายหญิงจะเริ่มสนใจฝ่ายชายที่มีรูปร่างหน้าตาดี สุขภาพ สะอาด แต่งกายเหมาะสม สดชื่น กังฟู จากคูล่องแคล่ว และฝ่ายชายจะให้ความสนใจฝ่ายหญิงที่มีรูปร่างหน้าตาดี เรียบร้อย อ่อนโยน เรียบร้อย และมีนิสัยร่าเริงสนุกสนานนั้น เป็นเรื่องดีที่ถูกต้อง แต่เหนือสิ่งอื่นใด เพื่อนที่ดีต้องมีความจริงใจต่อกัน ปรารถนาดีต่อกัน ช่วยเหลือกัน ในทางที่ถูกต้องเมื่อเพื่อนเดือดร้อนมีปัญหา การเลือกคบเพื่อนจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น



วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังติดเพื่อนอย่างมาก ฉะนั้นจึงมักเกิดการเปรียบเทียบในหลาย ๆ อย่างในวัยเดียวกันคือ รูปร่าง หน้าตา ความสามารถการเรียน ครอบครัวยฐานะและอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้ตนเองรู้สึกกังวล แต่ความรู้สึกเหล่านี้จะหายไปถ้าเรารู้จักค้นพบตนเองสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง และเกิดความมั่นใจในตนเองว่าเราเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และคนรอบข้างเสมอ

เพื่อนที่ดีคือ กัลยาณมิตร หรือมิตรแท้ มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มิตรอุปการะ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ป้องกัน และเป็นที่พึ่งได้ยามเมื่อมีทุกข์หรืออน
2. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ เป็นผู้รักษาความลับของตนเองและเพื่อน ไม่ทอดทิ้งเพื่อน ไม่ว่าเพื่อนจะมีความสุขหรือความทุกข์ เป็นผู้มีความเสียสละอันสูงส่ง
3. มิตรแนะนำประโยชน์ เป็นผู้แนะนำให้เพื่อนละเว้นการทำชั่ว กระทำแต่ความดี ชี้แนวทางในทางสร้างสรรค์และเกิดความสุข
4. มิตรมีน้ำใจ เป็นผู้ที่มีจิตใจเอื้ออาทร ยามทุกข์ก็ทุกข์ด้วย ยามสุขก็สุขด้วย ยินดีเมื่อมีผู้ยกย่องสรรเสริญมิตร ได้แย่งผู้ที่พูดดีเตียนมิตร

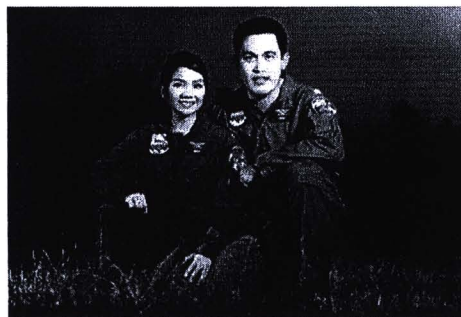
¹ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และคณะ. 2546. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว : หน้า 31 - 35.

บุคคลทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวข้างต้นเป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ดังนั้นถ้าเราต้องการความเป็นกัลยาณมิตรจากผู้อื่นเราก็ควรต้องหมั่นฝึกฝนตนเองให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรอย่างแท้จริงเพื่อมิตรภาพและสันติสุขของทุกคน ในลักษณะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับที่ดี

ความเสมอภาคทางเพศ

ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ควรต้องมีความเสมอภาคกันในฐานะเป็นมนุษย์เหมือนกัน แม้ว่าโดยทางธรรมชาติแล้วเพศหญิงกับเพศชายอาจมีความแตกต่างกันบ้างหรือไม่เท่าเทียมกันบ้าง เช่น ความแข็งแรง ความอ่อนแอ แต่สังคมก็มีเครื่องมือที่ช่วยให้เพศหญิงกับเพศชายมีความเสมอภาคกันได้ เช่น กฎหมายกำหนดให้สามีและภรรยาต้องลงนามเห็นชอบในการทำสัญญาาร่วมกัน เป็นต้น

กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 มาตรา 30 ระบุว่า “บุคคลย่อมเสมอภาคกันและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายและหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกันการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคล เพราะเหตุแห่งความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด



เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุสภาพทางกายหรือสุขภาพ สถานะของบุคคลฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรมหรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้”

บทบาทและหน้าที่ของสามี – ภรรยา

เด็กผู้ชายและผู้ชายควรเตรียมพร้อมเพื่อรับบทบาทของการเป็นพ่ออย่างกว้าง ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันระหว่างพ่อลูก เด็กชายและผู้ชายสามารถเรียนรู้บทบาทของตนเองจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชน เมื่อมีเพศสัมพันธ์ก็ต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบหรือความเสี่ยงที่จะตามมา โดยเฉพาะการทดลองมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือเร็วเกินไป เช่น การตั้งครรภ์ของฝ่ายหญิง ความเสี่ยงที่เกิดจากการมีคู่นอนหลายคน การฉีดประเพณี หญิงและชายควรต้องรับรู้เกี่ยวกับอนามัยทางเพศ เนื่องจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันทั้งสองฝ่าย

ในสังคมไทยแต่เดิมมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจน ผู้หญิงทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน คอยดูแลบ้าน การเลือกคู่ครองจะมีผู้ใหญ่เป็นคนจัดการให้แต่งงานกัน สิ่งที่ตามมาหลังจากนั้นคือความรักความผูกพัน แต่ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปหญิงต้องออกไปทำงานนอกบ้านการ



เลือกคู่ครองจะเริ่มด้วยความรัก ถ้าคู่สมรสไม่
เข้าใจในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป ก็จะทำให้ปัญหา
ขึ้นตงันั้นทั้งหญิงและชายควรจะต้องทำความเข้าใจ
และรู้จักบทบาทของตนเอง ยอมรับการ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย
และพยายามปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง



โดยยึดหลักทฤษฎีการรวม 4 ประการคือ [สัจจะ (มีความซื่อสัตย์ต่อกัน) ทมะ (รู้จักข่มจิตของตน) ขันติ (อดทน) และจาคะ (รู้จักการให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลที่ควรให้)] ซึ่งจะนำพาครอบครัวให้เกิดความสงบ
สุข

สามีภรรยาควรปฏิบัติต่อกันเพื่อให้เกิดความสุขในครอบครัว ซึ่งต่างฝ่ายต่างก็ควรปฏิบัติดังนี้

หน้าที่ของสามีพึงปฏิบัติต่อภรรยา	หน้าที่ของภรรยาพึงปฏิบัติต่อสามี
1. ให้การยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยาหรือเป็น แม่ของลูก	1. จัดการงานในบ้านดี
2. ไม่ดูหมิ่นภรรยาทั้ง กาย วาจา และใจ	2. สงเคราะห์คนข้างเคียงของสามีดี
3. ไม่ประพฤติตนข่มขู่ หยาบคายให้เกิดความ เสียหาย	3. ไม่ประพฤติตนข่มขู่สามี หรือใช้วาจาทำทาง ที่หยาบคาย
4. ให้เกียรติ มอบอำนาจหน้าที่ความเป็น แม่บ้านให้	4. ให้เกียรติในฐานะสามี
5. คอยปกป้อง ดูแล รับผิดชอบ ความเรียบร้อย และความปลอดภัย	5. มีความซื่อสัตย์ต่อสามีทั้งต่อหน้าและลับหลัง
6. มีความซื่อสัตย์ต่อภรรยาทั้งต่อหน้าและ ลับหลัง	6. รักษาทรัพย์ที่หามาได้
	7. ขยัน หมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านด้วยกิจการงาน ทั้งปวง

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์¹

เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง วิธีการที่บุคคลใช้ในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อก่อให้เกิดความประทับใจ และมีมิตรภาพที่ดีต่อกันซึ่งมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ใช้หลัก 5 ย. ยิ้มแย้ม ยินดี ยกย่อง ยินหยัด และยึดหยุ่น

ยิ้มแย้ม คือ ประตุด้านแรกที่จะนำบุคคลมาสู่การเจรจาต่อกัน และมีความอบอุ่นใจที่จะได้สร้างมิตรภาพที่ดีต่อไป

ยินดี คือ การแสดงความยินดี เมื่อเพื่อนหรือผู้อื่นประสบความสำเร็จในกิจการงานหรือจบการศึกษา หรือประสบผลสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตเขา

ยกย่อง คือ การให้ความเคารพนับถือ เห็นผู้อื่นมีความสำคัญไม่แสดงกิริยากระด้าง หรือทำตัวเหนือผู้อื่น



ยินหยัด คือ การพึ่งตนเองในการทำกิจการงานทุกอย่าง ด้วยความมานะอดทน อดกลั้น แม้งานนั้นจะยาก และมีอุปสรรคมากเพียงใด

ยึดหยุ่น คือ การประนีประนอม ถ้อยทีถ้อยอาศัยต่อกัน ไม่เอะอะโวยวาย ซึ่งจะทำให้บุคคลอื่นเสียกำลังใจ

2. เจรจาไพเราะ คือ การสร้างความประทับใจในการพูด โดยการพูดจาสุภาพ ไพเราะ ไม่พูดแต่เรื่องของตนเอง ไม่พูดชมเชยตนเอง รู้จักพูดชมเชยกยกย่องผู้อื่นบ้าง มีความจริงใจต่อกัน ไม่ควรพูดตำหนิผู้อื่นเพราะมนุษย์ทุกคนไม่ชอบให้ใครตำหนิ และมักจะคิดว่าตนเองเป็นคนดี ถูกต้องเสมอแม้จะกระทำผิด การตำหนิจะต้องแสดงออกด้วยเจตนาดี หวังดีต่อผู้ถูกตำหนิ และเพื่อแก้ไขปรับปรุงงานในหน่วยงานให้ดีขึ้น

¹ สุปกฤษณา ยุคตะนันท์ และปรีชา ไวยโกศา. 2548. คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้สาระพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด: หน้า 42 – 43.

3. รู้จักฟังให้มากกว่าพูด การฟังผู้อื่นพูดจะทำให้คนพูดมีความรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ และการฟังด้วยความสนใจมีความกระตือรือร้นที่จะฟัง จะช่วยให้ผู้พูดมีกำลังใจจะพูดคุยกับเราต่อไปซึ่งจะเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความประทับใจต่อกัน

4. ให้การต้อนรับผู้อื่นเสมอ การต้อนรับผู้อื่นเสมอหมายความว่าไม่ว่าผู้อื่นจะมาเยี่ยมที่บ้าน ที่ทำงาน หรือกำลังทำงานอยู่ ควรเชิญให้เขาเข้ามาในที่สมควร หรือถ้าเป็นผู้อาวุโสกว่าให้ทำความเคารพก่อนเชิญเข้ามานั่งสนทนา

5. รู้จักให้บุคคลอื่น คือ การให้ทั้งความรัก ความเมตตา ความกรุณา ความเห็นอกเห็นใจ การให้อภัย การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล การให้ความจริงใจต่อกัน ดังสุภาษิตโคลงโลกนิติของไทยที่ว่า

“ให้ท่านท่านจักให้	ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง	นอบไหว้
รักท่านท่านควรครอง	ความรัก เรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้	แต่ผู้ทรน”

6. รู้จักรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นเสนอแนะ

7. ยกย่องให้เกียรติผู้อื่นตามความเหมาะสม เช่น การชมเชยผู้อื่นเมื่อสามารถทำกิจการงานหรือเรียนประสบผลสำเร็จ

8. รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด เช่น การผิดเวลานัด การทำงานผิดพลาด การมาประชุมสาย การส่งรายงานอาจารย์ช้ากว่ากำหนด เป็นต้น

9. มีบุคลิกภาพดี วางตัวเหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคล และสถานที่

10. มีขันติธรรม มีความอดทน อดกลั้น และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

11. รู้จักให้ความช่วยเหลือผู้อื่น อาจจะช่วยแรงกาย หรือแรงใจก็ย่อมเป็นการส่งเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์

12. มีความเกรงใจ รู้จักใช้ปัญญาไตร่ตรองว่าผู้อื่นกำลังทำกิจกรรมใด และไม่ควรรบกวนสมาธิผู้อื่น

13. รู้จักสังเกต สังเกตความต้องการของผู้อื่นว่า เขาต้องการอะไร มีความพอใจในสิ่งใดมาก สิ่งใดน้อย ชอบอะไร หรือไม่ชอบอะไร เราจึงจะตอบสนองแก่บุคคลที่มาติดต่อด้วยสัมพันธภาพที่ดี เพื่อเป็นที่พอใจแก่เขา

14. รู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเข้าใจผู้อื่น เพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันในทุก ๆ เรื่องตั้งแต่กิริยามารยาท การแต่งกาย การวางตัว จิตใจ นิสัย และบุคลิกภาพ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีที่เราควรเข้าใจและพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

ใบงานที่ 1

เรื่อง บทบาทสมมติเกี่ยวกับการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกเกี่ยวกับการสร้างสถานการณ์จำลองการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยกลุ่มนักเรียนเลือกใช้เทคนิคการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ

พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มที่.....ชั้น..... ได้วางโครงเรื่องไว้ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บทบาทสมาชิกในกลุ่ม

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

การให้คะแนน

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

กลุ่มที่.....ชั้น.....

กลุ่มที่ถูกระเมิน	แสดงสมบทบาท	ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม	ความคิดสร้างสรรค์ ในทางที่เหมาะสม	ใช้ทักษะ ดังกล่าวได้จริง	คะแนนรวม
	5	5	5	5	20

หมายเหตุ เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด

ดีมาก	=	5 คะแนน
ดี	=	4 คะแนน
พอใช้	=	3 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	1 - 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวม

ดีมาก	=	16 - 20 คะแนน
ดี	=	10 - 15 คะแนน
พอใช้	=	5 - 9' คะแนน
ควรปรับปรุง	=	0 - 4 คะแนน

หมายเหตุ: การประเมินให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สัมพันธ์ทางจิต
เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมาก การรู้จักการจัดการกับอารมณ์ความเครียด โดยเลือกใช้วิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกคุณค่าของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. แนะนำวิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. ปฏิบัติการนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

สาระการเรียนรู้

1. คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ความเครียด
2. วิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. การนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	1. ครูให้นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าววัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายแล้วถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกหรือมีค่านิยมอย่างไรต่อข่าวดังกล่าว	- นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าว - แสดงความรู้สึกหรือค่านิยม	- ประเมินผลก่อนการเรียนรู้จากการแสดงความคิดเห็นความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยม
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูนำเสนอโดยถามนักเรียนว่า วัยรุ่นมักมีปัญหาใดที่ทำให้เกิดความเครียดบ้าง	- แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาความเครียด	- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์	3. ครูแจกเอกสารประกอบ การเรียนรู้ เรื่อง อารมณ์และความเครียด ให้นักเรียนอ่าน และสรุปความรู้ ที่ได้ลงในใบงาน ที่ 1 4. ครูให้นักเรียนประมวลประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้เกี่ยวกับความเครียด	- หาข้อเท็จจริงจากเอกสาร - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่นักเรียนเคยได้รับรู้ต่อการเกิดความเครียดของตนเองกับเพื่อน	- พิจารณาจากการสรุปความรู้ในใบงานที่ 1 - สังเกตจากการเล่าประสบการณ์
ขั้นที่ 4 การแสดงความรู้สึกนึกคิดในค่านิยมและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น	5. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียนว่า มีวิธีใดบ้าง พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบในการเลือกวิธีนั้น	- ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการอารมณ์และความเครียด - บอกความรู้สึกนึกคิดพร้อมเหตุผลที่เลือก	- สังเกตจากการอภิปราย

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง กลุ่มผู้เรียน	6. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ วิธีการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดโดยการเล่าเรื่อง 7. ให้นักเรียนวิเคราะห์ทบทวน วิธีการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดที่นักเรียนร่วมกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็นในข้อ 5 และจากการฟังผู้สอนเล่าเรื่องว่าวิธี ใดเหมาะกับนักเรียน	- วิเคราะห์ทบทวน วิธีที่ดีที่สุดในการ จัดการกับอารมณ์ และความเครียด	- สังเกตจากการ วิเคราะห์ทบทวน
ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติ ตามค่านิยม เพื่อให้เห็น ประโยชน์หรือ โทษที่ ปฏิบัติตาม ค่านิยมนั้น ๆ	8. ครูสาธิตวิธีการนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจ และการฝึกจิต 9. ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกปฏิบัติ ตาม แล้วบันทึกผลลงในใบงานที่ 2	- ฝึกปฏิบัติการ นวดคลายเครียด การฝึกหายใจ และการฝึกจิต - บันทึกผลการ ปฏิบัติ	- สังเกตจากการฝึก ปฏิบัติการนวด คลายเครียด การฝึก หายใจ และการฝึก จิต - พิจารณาจากผล การบันทึกการ ปฏิบัติ
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	10. ให้นักเรียนเปรียบเทียบผลการ ปฏิบัติทั้ง 3 แบบ ว่าวิธีใด เมื่อฝึก ปฏิบัติแล้วนักเรียนมีความรู้สึก จิตใจสงบสุขสบายที่สุดแล้วบันทึก สรุป วิธีการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียดที่ดีที่สุดสำหรับนักเรียน	- สังเคราะห์หา ข้อสรุป วิธีการ จัดการกับอารมณ์ และความเครียดที่ ดีที่สุดสำหรับ ตนเอง	- สังเกตจากการสรุป
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ โดย การติดตามผล การปฏิบัติ	11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการ ปฏิบัติเพื่อคลายเครียดลงในสมุด ส่งครูในคาบต่อไป	- บันทึกผลการ ปฏิบัติ	- ประเมินผลหลัง การเรียนรู้ โดย พิจารณาจากการ บันทึก ผลการปฏิบัติ ในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์และความเครียด
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง สรุปความเครียด
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
4. เบาะสำหรับนั่งสมาธิ หรือห้องที่มีพื้นเป็นพรม

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง อารมณ์และความเครียด¹

1. อารมณ์และความเครียด

อารมณ์ เป็นภาวะหนึ่งของจิตที่เกิดจากสิ่งเร้ามากระตุ้น เช่น เมื่อได้รับการเอาอกเอาใจแล้วเกิดอารมณ์รัก เมื่อได้ไปเที่ยวแล้วเกิดอารมณ์สนุกสนาน เป็นต้น

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมาก เช่น เผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ ขาดทุนจากธุรกิจ เป็นหนี้ธนาคารมากทำให้เกิดความทุกข์ใจ หรือ เผชิญกับปัญหาคนรักไปมีแฟนใหม่ทำให้เกิดอารมณ์เสียใจ เป็นต้น



อารมณ์กับความเครียดจึงเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน เมื่อพูดถึงอารมณ์ไม่ดี คำว่า ความเครียดก็จะตามมา บางครั้งอาจเรียกรวม ๆ ว่า "อารมณ์เครียด"

1.1 ระดับของความเครียด

ความเครียด แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1) **ความเครียดระดับปกติ** เป็นความเครียดระดับแรกสุด เราต้องเข้าใจว่าความเครียดเป็นความปกติอย่างหนึ่งของมนุษย์ทุกคน เพราะร่างกายของคนเราจะมีความอดทนต่อสิ่งแวดล้อมหรือเผชิญกับปัญหาได้ระดับหนึ่ง เมื่อมีสิ่งใดที่มากกระทบต่ออารมณ์ร่างกายก็จะเริ่มเกิดปฏิกิริยาเพื่อบอกให้เราทราบว่ามากกว่านี้จะรับไม่ไหว เพราะตามธรรมชาติของชีวิตเราต้องต่อสู้กับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมในระดับหนึ่งจะเป็นตัวกระตุ้น เช่น ต้องตื่นนอนแต่เช้าเพราะต้องรีบไปโรงเรียน ต้องไปพูดต่อหน้าเพื่อน ๆ หน้าชั้นเรียน ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้เป็นความเครียดในระดับปกติทำให้ชีวิตเราดำเนินไปตามปกติอย่างมีระบบระเบียบ

ความเครียดในระดับปกตินี้จึงไม่มีอันตราย ในทางตรงข้ามคนที่มีความเครียดระดับปกติน้อยเกินไปอาจเกิดผลเสียได้ เพราะจะทำให้ไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชา ไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว

2) **ความเครียดมากกว่าปกติเล็กน้อย** อาจเกิดขึ้นในชีวิตที่มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามาชั่วคราว เช่น การเรียนบางช่วงหนักมาก ช่วงใกล้สอบ หรือจะต้องทำงานค่อนข้างหนัก จึงต้องปรับร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็งมีวินัยมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้กลับมาต่อสู้กับงานที่หนักนี้ได้ และพอผ่านช่วงนี้ไปได้ก็กลับมาเป็นภาวะปกติ

3) **ความเครียดระดับปานกลาง** อาจเกิดขึ้นในช่วงที่เรามีปัญหาอย่างเรื้อรังและยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ที่หนักมาก ตกงานมานานหลายเดือน การมีหนี้สินมากไม่สามารถจะชดใช้หนี้สินได้ซึ่งเป็นเรื่องที่หนักมาก ต้องยอมรับสภาพ และรอวันที่จะผ่านภาวะวิกฤตนี้ไปได้ จึงเกิดความเครียดระดับปานกลางขึ้นมา ซึ่งจะต้องบริหารจัดการกับอารมณ์และความเครียดนี้

4) **ความเครียดมาก** อาจเกิดจากเรื่องสุดวิสัยหรือเหตุการณ์ที่รุนแรงมีการสูญเสีย เช่น บุคคลในครอบครัวเสียชีวิต เกิดอุบัติเหตุ ประสบภัยธรรมชาติ ถูกข่มขืน เรือล่ม พายุถล่มพัดบ้านพังเสียหาย เหตุการณ์เหล่านี้อาจทำให้ความเครียดสูงขั้นทันที แต่เมื่อผ่านสถานการณ์นี้ไปแล้ว ร่างกายและจิตใจก็อาจปรับเข้าสู่ภาวะปกติได้

ความเครียดที่จะต้องกำจัดออกไปจากเรา คือ ความเครียดระดับปานกลาง และ ความเครียดมาก

1.2 การสังเกตอาการเครียด

อาการเครียดนี้ หากไม่สังเกตอาจจะไม่รู้ว่าเป็นอาการของความเครียด ถ้าปล่อยไว้นานโดยไม่จัดการออกจะก่อให้เกิดปัญหา การสังเกตอาการเครียดนั้นให้พิจารณาจาก 3 สิ่ง ดังต่อไปนี้

1) ด้านร่างกายจะตื่นตัวกว่าปกติหัวใจเต้นเร็วหายใจไม่อิ่มหรือหายใจไม่เต็มทีอาจมีปัญหา ระบบทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร รับประทานอาหารจุกจิก

2) ด้านจิตใจ มักจะหงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย ๆ กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เป็นคนโกรธง่าย โมโหฉุนเฉียว

3) กิจวัตรประจำวัน มักเปลี่ยนไปจากปกติ เช่น การรับประทานอาหารและการพักผ่อน เปลี่ยนไป มีการเบื่ออาหาร กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ



เมื่อสังเกตตัวเองรู้ว่ามีอาการเครียดแล้วต้องมีสติยอมรับสภาพให้ได้ เรียนรู้ หาสาเหตุ เพื่อเผชิญกับปัญหาและพยายามแก้ไข แต่บางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในขณะนั้น เราต้องทำใจยอมรับปรับร่างกายและจิตใจ เพื่อสามารถอยู่ต่อสู้กับปัญหาหรือหาทางออกที่ดีที่สุดได้

1.3 ลักษณะของคนที่มีความเครียด

คนที่เครียดมักมีลักษณะ 3 ประการ ดังนี้

1) คนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ บุคคลกลุ่มนี้จะไม่ค่อยยืดหยุ่นมักคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นแบบที่คิดเอาไว้ มีชีวิตที่เข้มงวดกับตัวเองและคนอื่น ๆ มาก จริงจังกับชีวิตในทุกเรื่องมีความตั้งใจสูง ถ้าไม่ได้อย่างที่ตั้งใจไว้มักจะแสดงอาการผิดหวังมาก

2) คนที่อยู่กับรายละเอียดมาก บุคคลกลุ่มนี้จะเก็บทุกเรื่องมาคิดหมด เก็บเรื่องเล็ก ๆ มาเป็นอารมณ์ไม่รู้จักปล่อยวางในบางเรื่องทุกเรื่องมีความสำคัญต่อชีวิต มักจะจู้จี้ขี้บ่นไม่ปล่อยเรื่องที่ควรปล่อยให้ผ่านไปง่าย ๆ

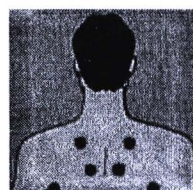
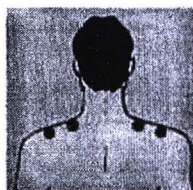
3) คนมีอารมณ์อ่อนไหว บุคคลกลุ่มนี้อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปตามคนหรือสิ่งแวดล้อมเอาความรู้สึกของตัวเองไปผูกพันกับคนอื่น เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เลวร้าย สะเทือนใจรุนแรงและคับขันจะเกิดความเครียดมากกว่าคนปกติ

2. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียดทำได้หลายวิธี ดังนี้

2.1 การนวดคลายเครียด

1) หลักการนวดการนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็นารนวดแผนไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง หรือนวดให้กับผู้อื่น ให้ผู้อื่นนวดให้ เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียดวิธีการนวดมีหลักปฏิบัติ ดังนี้



1.1 การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง

1.2 การนวด จะใช้การกดและการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้ง ประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากดเล็กน้อย

1.3 การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย

1.4 แต่ละจุดควรนวดซ้ำ ประมาณ 3 - 5 ครั้ง

2) จุดที่นวด

2.1 จุดระหว่างคิ้ว มี 1 จุด ใช้ปลายนิ้วหรือนิ้วกลางกด 3 - 5 ครั้ง

2.2 จุดใต้หัวคิ้ว มี 2 จุด ใช้ปลายนิ้วชี้หรือนิ้วกลางกด 3 - 5 ครั้ง

2.3 จุดขอบกระดูกท้ายทอย มี 3 จุด จุดกลางใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุด 2 จุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดจุด 2 จุด พร้อม ๆ กัน 3 - 5 ครั้ง

2.4 จุดบริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3 - 5 ครั้ง

2.5 บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาบริเวณต้นคอ

2.6) บริเวณพาด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของป่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกันที่ป่าขวา ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง

2.7) บริเวณพาด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของป่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่ป่าขวา ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง

3. การฝึกจิต

ร่างกายของคนเราจะมีสุขภาพกายที่แข็งแรงได้ก็ต้องฝึกร่างกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ อาจทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย การวิ่งเหยาะ การเดิน การว่ายน้ำ ในทำนองเดียวกัน สุขภาพจิตของคนเราจะแข็งแรง แข็งแรง มีสติที่ดีได้จะต้องมีการฝึกจิตใจ การฝึกจิตใจที่ดีที่สุดก็คือการฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำ

3.1 การฝึกสมาธิด้วยวิธีนับลม

การฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้จะมีลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังนี้

1) การเตรียมตัว ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องอยู่ในอิริยาบถที่นิ่ง อาจจะเป็นนั่ง ท่านอน แต่ไม่ควรใช้ทำยืน เพราะเวลาจิตสงบร่างกายอาจหมดการทรงตัวหัวเข่าจะทรุดอ่อนลง ทำให้ตกใจหรือสะดุ้งได้ การนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงจะดีที่สุด เมื่อนั่งหรือนอนแล้วมือทั้งสองต้องวางไว้บนสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น วางบนตัก บนพนักเก้าอี้ ถ้านอนก็วางราบไปตามลำตัวแล้วแต่ลักษณะของสถานที่ ความมุ่งหมายก็คือไม่ให้มือตกเวลาจิตสงบ เพราะจะทำให้ตกใจหรือสะดุ้งได้ เมื่อพร้อมแล้วให้หลับตาเบา ๆ

2) ดูภาวะของจิต เมื่อหลับตาแล้วให้ตรวจดูภาวะของจิตก่อน เพื่อเลือกวิธีนับลมให้เหมาะสมกับจิตของตนเองในขณะนั้น ให้สังเกตดูว่า ขณะนั้นจิตอยู่ในอาการอย่างไรใน 3 ลักษณะต่อไปนี้

2.1) จิตติดอารมณ์ คือความคิดแจ่มใสดี เป็นลักษณะที่บอกว่าจิตเอาการเอางานดีมาก แต่เราต้องการจะให้จิตหยุดคิดเพื่อพักผ่อน หรือเพื่อจะเปลี่ยนเรื่องคิดใหม่

2.2) จิตโสมนัส คือ จิตที่กำลังคิดเพลิดเพลิด มีความดีใจมาก ซึ่งจิตใจจะเบิกบาน ซึ่งความดีใจนี้เองจะทำให้จิตหยุดคิดไม่ลงและกลายเป็นการคิดเรื่อยเปื่อย

2.3) จิตโทมนัส คือ จิตคิดในเรื่องที่น้อยใจ เสียใจ แล้วก็หยุดคิดไม่ได้ เช่น เสียใจ เพราะความวิบัติ กลุ้มใจ เพราะคนรักเป็นอื่น น้อยใจที่สอบไม่ผ่าน เป็นต้น ซึ่งเป็นจิตที่อยู่ในอารมณ์ประเภทไม่พอใจ



3) ลองลม เมื่อตนเองรู้ภาวะของจิตแล้วอย่างลงมือนับลม แต่ให้ลองสังเกตลมก่อน เพื่อเริ่มเอาจิตเข้าสัมผัสกับลม และเริ่มบังคับลมด้วยกระแสจิต โดยเริ่มแรกลงหายใจเข้าหายใจออกดู 3-4 ครั้ง เพื่อลองดูว่าหายใจขนาดไหนจึงจะสบายที่สุด เมื่อจับได้แล้วก็เริ่มใช้ลมหายใจขนาดนั้นต่อไป

4) การนับลมหายใจ เป็นขั้นตอนที่จะเริ่มทำสมาธิแล้ว ด้วยการนับลมหายใจแล้วจงตั้งใจว่าจะต้องเอาใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา และทำต่อเนื่องกัน ไม่หยุดพัก

การนับให้นับเป็นคู่ ๆ และนับใจ เริ่มนับ “หนึ่ง” ลมเข้านับ “หนึ่ง” ยาว ๆ ไปจนสุดลมเข้า แล้วเริ่มนับ “หนึ่ง” ลมหายใจออก นับเสียงยาว ๆ ไปจนสุดลมออกอีกเช่นกัน เทียบที่สองเริ่มนับ “สอง” ลมเข้าและนับ “สอง” ลมหายใจออก ทำเช่นเดียวกับเที่ยวแรกนับ “หนึ่ง”

4. คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

เมื่ออารมณ์ไม่ดีและความเครียดถูกกำจัดหมดไปจะเกิดคุณค่า ดังนี้

1) ร่างกายจะเป็นปกติ ไม่เกิดอาการต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์และความเครียด เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจไม่อิ่ม ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง อาหารไม่ย่อยเบื่ออาหาร เป็นต้น

2) จิตใจจะเป็นปกติ ไม่เกิดอาการต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์และความเครียด เช่น หงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย ๆ โกรธง่าย เป็นต้น

3) กิจกรรมประจำวันจะเป็นปกติ กล่าว คือการกินอยู่ การทำงานและการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวันจะเป็นปกติ

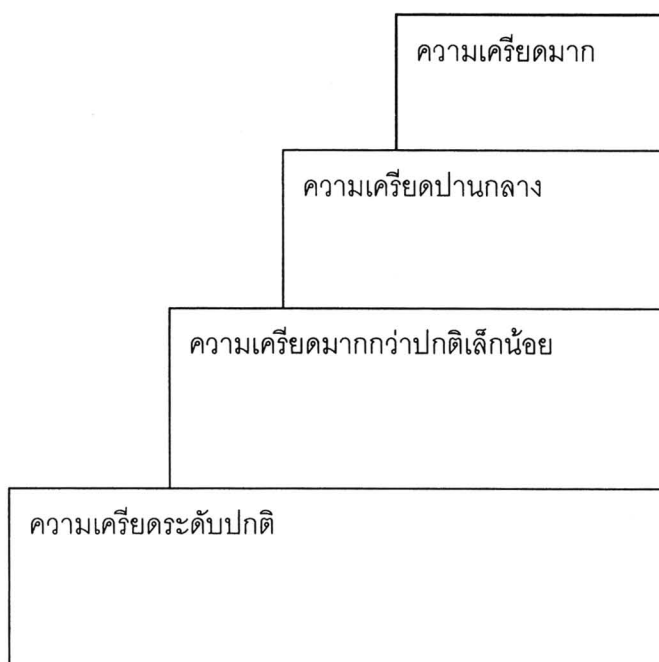


เคล็ดลับ สุขภาพ

การนอนตะแคงขวา จะหายใจสะดวก เพราะไม่ทับหัวใจ ซึ่งอยู่ข้างซ้าย ทำให้ใจสดชื่น ทำความอึดใจ เย็นใจ หรือจะท่องพุท-โธหรือสัมมา...อรหังฯฯ เพลิน ๆ สบาย ๆ จนกว่าจะหลับไป ก็เป็นการฝึกจิตอีกรูปแบบหนึ่ง

ใบงานที่ 1
เรื่อง สรุปความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปความเครียดทั้ง 4 ระดับตามความเข้าใจ ลงในกรอบที่กำหนดให้



ชื่อ - นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ 2

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้ง 3 แบบ แล้วบันทึกผลตอบหัวข้อที่กำหนดให้

1. วิธีการนวดคลายเครียด

ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ.....

.....

ผลของการฝึก.....

.....

2. วิธีการฝึกหายใจ

ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ.....

.....

ผลของการฝึก.....

.....

3. การฝึกจิต

ความรู้สึกในขณะที่ปฏิบัติ.....

.....

ผลของการฝึก.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กินดีมีสุข
	เวลา 50 นาที
เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ	

สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก เพราะมีส่วนช่วยในการสร้างความเจริญเติบโต ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จึงควรได้เรียนรู้ และมีการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอย่างถูกต้อง เพื่อให้การพัฒนาของตนเองเติบโตอย่างสมวัย และไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. เสนอแนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. ปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. แนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

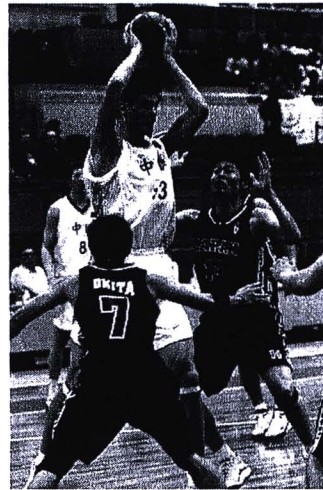
ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบความตระหนักจิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับการสร้าง 'เสริมสุขภาพ'	1. ครูนำภาพชายหญิงที่มีรูปร่างสูงเตี้ย อ้วน ผอมผิปกติ และที่มีรูปร่างปกติ มาให้นักเรียนดู และสนทนากับนักเรียนว่ามีความรู้สึกต่อภาพนั้นอย่างไร และนักเรียนมีรูปร่างเหมือนรูปภาพใด	- แสดงความคิดเห็นต่อภาพที่ได้ดู	- ประเมินผลก่อนการเรียนรู้จากการแสดงความคิดเห็นความตระหนักจิตสำนึก ค่านิยม
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูถามนักเรียนว่าภาพชายหญิงที่มีรูปร่างสูงเตี้ย อ้วน ผอมผิปกติ และที่มีรูปร่างปกติ เกิดจากสาเหตุใด มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้างอย่างไร	- แสดงความคิดเห็นต่อภาพที่ได้ดู	- สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวลค้นหาข้อเท็จจริงจากประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์	3. ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและเพื่อนว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการหรือไม่ และจะมีวิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาเหล่านั้นอย่างไร	- ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและเพื่อน	- สังเกตจากการร่วมวิเคราะห์
ขั้นที่ 4 การแสดงความรู้สึกรู้สึกคิดโน้มน้าวและระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้น	4. นักเรียนร่วมกันบอกค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นๆ ครูสรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ตามที่นักเรียนร่วมกันบอกบนกระดานดำ	- รับฟังค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวจากการเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ และระบุเหตุผลที่เลือกค่านิยมนั้นๆ	- สังเกตจากความสนใจในขณะที่เรียน - พิจารณาจากการให้เหตุผล
ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและ

การสอน			ประเมินผล
<p>ขั้นที่ 5</p> <p>การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>5. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 – 5 คนและแจกเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการให้นักเรียนศึกษา</p> <p>6. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกภาวะทุพโภชนาการหรือโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง 1 เรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องที่นักเรียนคิดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งในสังคมปัจจุบัน เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p>7. วิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่เลือกไปปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</p>	<p>- ศึกษาใบความรู้</p> <p>- วิเคราะห์ทบทวนและสรุปปัญหา</p>	<p>- สังเกตการศึกษาใบความรู้</p> <p>- สังเกตการวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยม</p>
<p>ขั้นที่ 6</p> <p>การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น</p>	<p>8. ครูให้นักเรียนอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือการรับรู้เกี่ยวกับของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ ว่ามีประโยชน์ และโทษอย่างไร</p>	<p>- เล่าประสบการณ์หรือการรับรู้เกี่ยวกับของการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>- สังเกต การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือการรับรู้</p>
<p>ขั้นที่ 7</p> <p>การสรุปค่านิยม</p>	<p>9. ครูให้นักเรียนสรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติกลงในสมุด</p>	<p>- สรุปค่านิยมที่จะนำไปปฏิบัติกลงในสมุด</p>	<p>- ตรวจสอบจากผลการบันทึกในสมุด</p>
<p>ขั้นที่ 8</p> <p>การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ</p>	<p>11. ครูให้นักเรียนนำค่านิยมที่สรุปได้ไป เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และบันทึกผลการปฏิบัติโดยให้ผู้ปกครองรับรองรายงานผลการปฏิบัติกลับมาส่งครู</p>	<p>- บันทึกผลการปฏิบัติ</p>	<p>- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยพิจารณาจากการบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด</p>

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพชายหรือหญิงที่มีรูปร่างสูงใหญ่ หรือตัวเล็กกว่าปกติ และรูปร่างปกติ

- ภาพชายหรือหญิงที่มีรูปร่างสูงใหญ่



- ภาพชายหรือหญิงที่ตัวเล็กกว่าปกติ



2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ

3. สมุด

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง อาหารและโภชนาการ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย และควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ อาหารดี มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณเพียงพอ โดยคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร ตลอดจนปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการขาดสารอาหาร หากบุคคลใดได้รับอาหารไม่เพียงพอและเหมาะสม จะทำให้สุขภาพร่างกายไม่ดี เรียกว่า ทูพโภชนาการ

ภาพที่ 1 สาเหตุต่าง ๆ ของทูพโภชนาการ



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะที่แสดงถึงภาวะโภชนาการดีและไม่ดี

สารอาหาร	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
โปรตีน	<ol style="list-style-type: none"> 1. สุขภาพทั่วไปดี ไม่เจ็บป่วย 2. มีความอยากอาหาร การขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติ 3. หลับง่ายและหลับสนิท 4. มีความตื่นตัวอยู่เสมอ แจ่มใส ความจำดี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ป่วยบ่อย ความต้านทานโรคต่ำ เช่น เป็นหวัดบ่อย อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย 2. เบื่ออาหาร ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ มีอาการท้องผูกหรือท้องเดินเป็นประจำ 3. นอนหลับยาก หรือนอนหลับไม่สนิท 4. ตกใจง่าย มึนงง ความจำเสื่อม ขาดความกระตือรือร้น ไม่แจ่มใส
โปรตีน แคลเซียม วิตามิน	<ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำหนักและความสูงเพิ่มขึ้นสม่ำเสมอ และน้ำหนักได้ส่วนสัมพันธ์กับความสูงไม่มากหรือไม่น้อยเกินไป (เฉพาะเด็ก) 2. ร่างกายเจริญเติบโตได้ขนาดกล้ามเนื้อแน่น และรูปร่างดี 3. โครงร่างและการทรงตัวดีกระดูกแขนและขาตรง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. น้ำหนักและความสูงไม่เปลี่ยนแปลงหรือน้ำหนักลดต่ำลงมาก น้ำหนักไม่ได้สัดส่วนกับความสูง น้ำหนักและความสูงต่ำกว่าเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันมาก 2. ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เนื้อเหลว กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบ ผิวงูปร่าง ร่างกายพิการ หรือมีขนาดเล็ก 3. โครงร่างผิดส้วน การทรงตัวไม่ดี แขนขาโก่ง ค้าง หัวเข่าหรือข้อต่างๆ บวมโตผิดปกติ
โปรตีน วิตามินเอ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เส้นผมมีขนาดสม่ำเสมอกันตลอดเส้น มีลักษณะเป็นมัน 2. ผมเป็นสีดำ หรือสีน้ำตาล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผมแห้งหยาบ ไม่เสมอกันทั้งเส้น ปลายผมแตก 2. ต่อมสีของผมผิดปกติ ทำให้ผมเปลี่ยนสีไปจากธรรมชาติ เช่น ผมสีอ่อนลง หรือจางลง

สารอาหาร	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
วิตามินเอ	1. ผิวหนังเกลี้ยง ไม่ย่น	1. ผิวหนังย่น หยาบแห้ง เป็นตุ่ม เป็นจุด
วิตามินบีรวม	ไม่มีตุ่มหรือผื่น ไม่แตก	หรือเป็นผื่น
เหล็ก	2. ผิวหนังมีสีชมพู ไม่ซีด	2. ผิวหนังซีดมาก
วิตามินซี	เขียว	3. ได้ผิวหนังมีรอยช้ำง่าย แม้จะถูกกระทบ
วิตามินเค	3. ผิวหนังไม่เกิดรอยช้ำ	กระเทือนเพียงเล็กน้อย เวลาเป็นแผลเลือดมัก
	ง่ายเวลาเป็นแผลเลือด	ไหลไม่หยุด
	ไหลแล้วหยุดง่าย	
วิตามินเอ	1. นัยน์ตาแจ่มใส พื้นลูก	1. เยื่อบุนัยน์ตาอักเสบ พื้นลูกตามีจุดไม่
วิตามินบี2	ตาเกลี้ยง ไม่เป็นจุด	แจ่มใส
	2. ไม่เคืองตาหรือน้ำตาไม่	2. เคืองตา หรือน้ำตาไหลง่ายเมื่อถูกแสง
	ไหลง่ายเวลาถูกแสงสว่าง	สว่างมาก ๆ เป็นโรคตาฟาง มองเห็นได้ชัดใน
	มาก ๆ มองเห็นได้เร็วเมื่อ	ที่มีมืด
	เปลี่ยนจากที่สว่างมาที่มีมืด	
เหล็ก	1. ริมฝีปากและเยื่อใน	1. ริมฝีปากและเยื่อในปากซีด
วิตามินบี2	ปากมีสีชมพูอ่อน	
โปรตีน	2. เยื่อบุริมฝีปากและใน	2. มีตุ่มขึ้นในปาก มุมปากแตก ปากเป็นแผล
	ปากเกลี้ยงไม่แตกเป็น	เปื่อยเรียกว่า ปากนกกระจอก
	แผลเปื่อย	
วิตามินบีรวม	1. ลิ้นมีสีชมพูอ่อน เกลี้ยง	1. ลิ้นเปื่อยอักเสบ เป็นเม็ดตุ่มบ่อ บวม มี
	ไม่เปื่อยเป็นเม็ดตุ่มหรือสาก	สีแดงเข้มหรือสีม่วง หรือลิ้นเป็นแผลบ่อ
วิตามินซี	1. เหงือกมีสีชมพูอ่อน ไม่	1. เหงือกบวมเป็นหนองอักเสบ ฟันเก รวน
	บวมไม่มีแผล รูปฟันปกติ	เลือดออกตามไรฟันง่าย รูปฟันผิดปกติฟันผุ

สารอาหาร	ภาวะโภชนาการดี	ภาวะโภชนาการไม่ดี
ไอโอดีน	1. ต่อมไทรอยด์ที่คอไม่บวมโต	1. ต่อมไทรอยด์ที่คอบวมโต
โปรตีน วิตามิน	1. มีไขมันใต้ผิวหนังพอสมควรไม่ อ้วนมาก หรือผอมมาก 2. ไม่บวมตามตัว แขนหรือขา 3. การเจริญเติบโตทุกด้านเป็นไป ตามปกติ	1. มีไขมันใต้ผิวหนังน้อยไป เข้าลักษณะ หนังหุ้มกระดูก 2. แขนขาและตัวบวม เวลากดลงจะนุ่ม ชั่วคราว 3. การเจริญเติบโตล่าช้า ทั้งทางร่างกาย และสมอง

การลดน้ำหนัก

นักเรียนที่มีไขมันส่วนเกินหรืออ้วนและประสงค์จะควบคุมหรือลดน้ำหนักตัวด้วยวิธีที่ปลอดภัย ควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย โดยต้องสร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง คือ เข้มแข็ง ลดน้ำหนักในอัตราไม่เกินกิโลกรัมต่อสัปดาห์ จะเป็นการลดแบบค่อยเป็นค่อยไป และลดได้ถาวร โดยอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาต่าง ๆ เช่น ยาลดความอ้วน ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน การดูดไขมัน เพราะอาจไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

2. ไม่จำกัดปริมาณน้ำดื่ม เพราะร่างกายอาจเกิดการขาดน้ำได้

3. ออกกำลังกายปานกลาง หรือใช้เวลานานติดต่อกันแต่ไม่ใช่ออกกำลังกายหนักหรือหักโหม วันละประมาณ 20 – 30 นาที ทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง (วัน)

4. ควบคุมอาหาร ต้องกินอาหารครบ 5 มื้อ 5 หมู่ เพียงแต่จำกัดอาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล กินอาหารที่มีกากใย (fiber) มาก ๆ คือ ผัก ผลไม้ ข้าวซ้อมมือ เพื่อช่วยในการขับถ่ายและจับไขมันในเลือดออกมา ควรเป็นอาหารที่ไม่ใช้น้ำมันในการปรุง ถ้าใช้ก็ลดลงให้น้อย เป็นอาหาร ปรุง นึ่ง อบ ย่าง แทนการทอด การผัด การต้มหรือน้ำเต้าหู้วันละ 2 แก้ว เพื่อให้ได้โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกายตามวัย

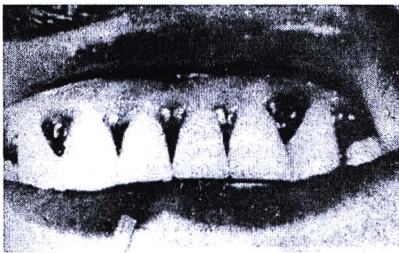
5. บันทึกจำนวนอาหารที่กินในแต่ละวันและบันทึกสัดส่วนด้วยเพื่อตรวจสอบและประเมินความสำเร็จตามความตั้งใจ



โรคขาดสารอาหารที่พบบ่อยในคนไทย

โรคขาดสารอาหาร คือ โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการบกพร่อง ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางชนิด มีสาเหตุดังนี้

1. รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเกิดจากความยากจน ห่างไกลความเจริญและแหล่งอาหาร
2. รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง อาจเนื่องมาจากการขาดความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ มีนิสัยการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง หรือมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
3. มีความผิดปกติของร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว



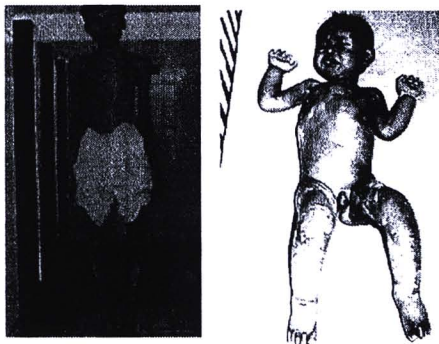
โรคขาดโปรตีน

โรคขาดโปรตีน เป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทและแหล่งเสื่อมโทรมในเมืองใหญ่ โรคขาดโปรตีนมีผลร้ายต่อตัวเด็ก ต่อครอบครัว และต่อประเทศชาติ เด็กที่เป็นโรคนี้มีน้ำหนักน้อย ตัวเล็กอ่อนแอ ติดเชื้อโรคได้ง่าย เพราะมีภูมิคุ้มกันน้อย ทำให้การเรียนรู้ต่าง ๆ ไม่มีประสิทธิภาพ

สาเหตุ

1. ขาดความรู้ เช่น ให้อาหารเสริมไม่ถูกหลักโภชนาการ ใช้นมข้นหวานเลี้ยงเด็ก เป็นต้น
2. ความยากจน ไม่มีเงินซื้ออาหารเนื่องจากอาหารจำพวกนี้ราคาค่อนข้างแพง
3. ขาดความรู้ในการใช้อาหารโปรตีนจากพืชมาแก้ปัญหา





อาการ

น้ำหนักลด ไม่เติบโต ผอม ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย ผิวหนังแตกแห้ง บวมที่หน้า ต้ว และ ปลายเท้า ผมแห้งและร่วงง่าย ผิวหนังแห้งเกรียม คล้ายน้ำร้อนลวก โดยมากเป็นแผลเน่าเปื่อย มีอาการซีม หงุดหงิด เบื่ออาหาร อาจมีอาการเลือดจาง ถ้ารุนแรงอาจถึงแก่ชีวิตได้

การป้องกันและการปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารที่มีสารโปรตีนให้เพียงพอ เช่น เนื้อสัตว์ นมสด ไข่ และเมล็ดถั่วแห้งต่าง ๆ ลดอาหารแป้ง น้ำตาล เช่น ขนมหรือมันเทศ
2. ป้องกันไม่ให้ เป็นโรคพยาธิ เนื่องจากพยาธิจะมาแย่งอาหารที่ได้รับเข้าไป ถ้าสงสัยว่ามีพยาธิให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

โรคเลือดจาง

โรคเลือดจาง เป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับฮีโมโกลบินในเลือดต่ำกว่าปกติ สาเหตุเกิดจากขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบิน ได้แก่ เหล็ก วิตามินบี12 วิตามินบี6 วิตามินอี วิตามินซี กรดอะมิโน ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มักพบในทุกเพศทุกวัย



สาเหตุ

เกิดจากธาตุเหล็ก อาจเนื่องมาจากการรับประทานธาตุเหล็กไม่เพียงพอ หรือมีพยาธิปากขอคอยดูดเลือด ทำให้เลือดจาง หรือขาดความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร และมีสุขปฏิบัติบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง

ทารกที่คลอดจากมารดาที่เป็นโรคเลือดจางและทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีโอกาสเป็นได้ หญิงมีครรภ์ หญิงวัยรุ่นซึ่งต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ อาจเป็นโรคเลือดจางได้ง่าย

อาการ

เบื่ออาหาร ท้องผูก อ่อนเพลีย หน้ามืดบ่อย เล็กบางและเปราะง่าย หัวใจเต้นเร็ว หัวใจโต ตับโต ม้ามโต

การป้องกันและการปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กให้เพียงพอ เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์ ตับ เครื่องในสัตว์ ต่าง ๆ เป็นต้น
2. ป้องกันโรคพยาธิ เช่น ถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ สวมรองเท้า ไม่เดินเท้าเปล่า เนื่องจากพยาธิปากขออาจไชเข้าสู่ร่างกายได้
3. ถ้าสงสัยให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

โรคเหน็บชา

โรคเหน็บชา เป็นผลจากการขาดวิตามินบี1 ซึ่งทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี1 จะทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารแปรปรวนไปจากปกติ เป็นโรคที่พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ ผู้ใช้แรงงาน ทารก และผู้ดื่มสุราเป็นประจำ

สาเหตุ

เกิดจากรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี1 ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและการขาดความรู้



อาการ

เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ขาดตามมือและเท้า ปวดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง แขน ชาลิบ ไม่มีแรง เดินเปะปะ หายใจลำบาก หัวใจบวมโต ถ้าไม่รักษาอาจถึงแก่ชีวิตได้ด้วยโรคหัวใจวาย

การป้องกันและการปฏิบัติ

1. รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี1 ให้เพียงพอ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลา ไข่ และข้าวซ้อมมือ
2. หุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ เพื่อรักษาคุณค่าวิตามินบี1 ส่งเสริมให้กินข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง ข้าวขัดไม่ขาว

โรคตาฟางหรือตาบอดกลางคืน

โรคตาฟางหรือตาบอดกลางคืน พบมากในทารกและเด็ก ถ้าอาการรุนแรง อาจทำให้ตาบอดได้ในภายหลัง

สาเหตุ

ขาดวิตามินเอและขาดอาหารจำพวกไขมัน ซึ่งเป็นตัวละลายวิตามินเอในการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

อาการ

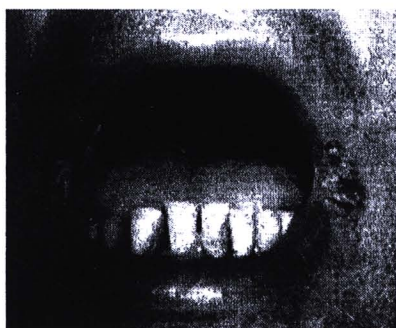
จะมองไม่เห็นเมื่ออยู่ในที่มืด ตาแห้ง ย่น เคืองตา น้ำตาไหล ตาสู้แสงไม่ได้ ต่อมาจะเป็นแผลที่ตาอาจทำให้ตาบอด แต่ในเวลากลางวันมองเห็นได้ปกติ

การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่มีวิตามินเอให้เพียงพอ เช่น น้ำมันตับปลา ตับ ไข่แดง ผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง มะละกอสุก มะม่วงสุก ผักบุ้ง ตำลึง ผักโขม คื่นช่าย ฟักทอง มะเขือเทศ และพวกไข่นม อาหารเหล่านี้จำเป็นมาก โดยเฉพาะสำหรับทารก เด็กก่อนวัยเรียน หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน



โรคปากนกกระจอก



โรคปากนกกระจอก พบมากกับคนในภาคอีสานและภาคเหนือ ผู้ป่วยเป็นโรคนี้จะมีแผลที่มุมปาก พบบ่อยในเด็กวัยเรียน หญิงมีครรภ์ หรือหญิงที่ให้นมบุตร

สาเหตุ

รับประทานวิตามินบี 2 ไม่เพียงพอ

อาการ

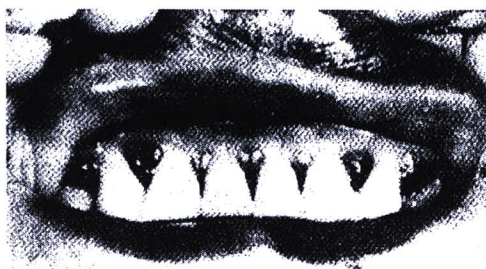
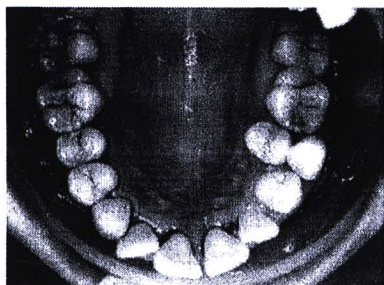
ถ้าเป็นในเด็ก การเจริญเติบโตจะหยุดชะงัก จะเป็นแผลที่มุมปากทั้ง 2 ข้าง ริมฝีปากแห้ง บวมตึงและแตก ลิ้นอักเสบบวมแดง เจ็บตาไม่กล้าสู้แสงสว่าง เคืองตา แสบตา มีน้ำตาไหล

การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 2 ให้เพียงพอ เช่น เครื่องในสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นมและผักใบเขียว

โรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน

โรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่



สาเหตุ

ขาดวิตามินซี และไม่ชอบรับประทานผัก ผลไม้

อาการ

ผิวซีด ป่วยบ่อย เนื่องจากความต้านทานโรคต่ำ อ่อนเพลีย เหงือกบวมแดง มีเลือดออกตามไรฟัน เลือดออกง่าย อาจมีจุดแดงตามผิวหนัง ปวดกล้ามเนื้อและปวดในข้อ น้ำหนักตัวลด ถ้าเป็นมาก อาจเป็นโรคเลือดจางได้

การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีให้เพียงพอ เช่น ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ส้ม มะนาว ฝรั่ง มะขามป้อม มะเขือเทศ ไขมันสำปะหลัง มะรุม ผักชี มะขามเทศ กะหล่ำปลี เป็นต้น

โรคขาดสารไอโอดีนหรือโรคคอพอก

ในปัจจุบันยังคงพบปัญหาโรคขาดสารอาหารไอโอดีนในประเทศไทยอยู่ องค์การอนามัยโลก กำหนดดัชนีซีวีต โดยใช้อัตราคอพอกที่พบในเด็กประมาณมากกว่า 10% นับเป็นปัญหาสาธารณสุขในสายตาคนทั่ว ๆ ไปคิดว่าโรคขาดสารไอโอดีนไม่อันตราย เป็นเพียงก้อนเนื้อที่คอโต ทำให้รู้สึกรำคาญเท่านั้น แท้จริงแล้ว โรคขาดสารอาหารไอโอดีนนอกจากจะคอพอกแล้ว ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นโรคที่เกิดในท้องถิ่นที่ห่างไกลทะเล เป็นพื้นที่ราบสูง ป่าเขาทุรกันดาร การคมนาคมไม่สะดวก ทำให้ไม่มีโอกาสได้รับอาหารทะเล โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



สาเหตุ

เกิดจากการขาดสารไอโอดีน ซึ่งไอโอดีนเป็นสารอาหารในกลุ่มเกลือแร่ มีมากในสัตว์และพืชจากทะเลทุกชนิดที่จำเป็นต่อร่างกายคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยที่กำลังเจริญเติบโต ไอโอดีนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง

อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ คอพอก เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าในการประกอบกิจกรรมประจำวัน ในมารดาที่ตั้งครรภ์ มีผลทำให้แท้งง่าย หรือคลอดก่อนกำหนด อีกทั้งทำให้ทารกมีการพัฒนาการช้าทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นใบ้ หูหนวกมีระดับเซาว์ปัญญาต่ำ เด็กอายุสั้น และมีภูมิคุ้มกันต่ำ

การป้องกันและการปฏิบัติ

รับประทานอาหารที่ให้ไอโอดีนสูง เช่น อาหารทะเล และพืชจากทะเลทุกชนิด ใช้เกลืออนามัยประกอบอาหาร

โรคกระดูกอ่อน

สาเหตุ

เป็นโรคที่เกิดจากการขาดวิตามินดีและแคลเซียม หรือได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งหรือสองอย่าง ร่างกายไม่สามารถสร้างกระดูกที่แข็งแรงเพียงพอที่จะรับน้ำหนักของร่างกายได้

อาการ

1. กระดูกซึ่งยังมีการเกาะของหินปูนไม่ดีตอนเด็กเกิดใหม่ มักจะอ่อนหรือเปราะเมื่อถูก ใช้รับน้ำหนัก กระดูกไม่แข็งแรงพอจึงเป็นสาเหตุให้ขาโก่ง ทำให้เกิดความลำบากในการ เคลื่อนไหว
2. การผิดปกติของกระดูกซี่โครง ทำให้เกิดการโก่งของกระดูกเกิดเป็นหน้าอกนูน หรือหน้าอกนกพิราบ
3. ฟันขึ้นช้าหรือไม่มี และจะผุเร็ว
4. การเจริญเติบโตชะงัก

การป้องกันและการปฏิบัติ

1. กินอาหารที่มีวิตามินดีและแคลเซียมให้มากพอ
2. ให้ร่างกายได้รับแสงแดดในเวลาเช้าอย่างเพียงพอ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสาร
เสพติด

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง	การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด	เวลา	50 นาที

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีอัตราการใช้สารเสพติดมากขึ้น ทุกคนจึงควรให้ความร่วมมือในการช่วยควบคุมปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับสารเสพติด ฝึกทักษะชีวิต เช่น ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเป็นทางเลือกให้สามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายและยกตัวอย่างทักษะชีวิต
2. ตัดสินใจใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. แสดงทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. ทักษะชีวิต ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์
2. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด



กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและ ประเมินผล
ขั้นที่ 1 การ ตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึก หรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การ สร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูนำข่าวเกี่ยวกับการใช้สาร เสพติดของวัยรุ่นมาสนทนากับ นักเรียนเพื่อสอบถาม ถึงความรู้สึก ค่านิยมที่นักเรียนมีเกี่ยวกับสารเสพติด	- แสดงความรู้ นึกคิดเกี่ยวกับ ปัญหาสารเสพติด	- วัดและประเมินผล ความรู้ ความเข้าใจ ก่อนการเรียนรู้ ด้วย การสอบถามความ ตระหนัก จิตสำนึก ความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ ประเด็นปัญหา หรือสถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย ประเด็นปัญหาที่เกิดจากสารเสพติด	- ร่วมอภิปราย ประเด็นปัญหา	- สังเกตจากการ อภิปราย
ขั้นที่ 3 การ ประมวลค้นหา ข้อเท็จจริงจาก ประเด็นปัญหา หรือสถานการณ์	3. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติด ให้นักเรียนอ่าน พร้อมทั้งให้ นักเรียนประมวลความรู้เรื่องทักษะ ชีวิตว่าทักษะใดเหมาะสมกับการ ป้องกันการใช้สารเสพติดมากที่สุด	- ศึกษาใบความรู้	- สังเกตจาก การศึกษาใบความรู้
ขั้นที่ 4 การแสดง ความตระหนัก จิตสำนึก ใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	4. ครูตั้งคำถามกับนักเรียนว่าหาก นักเรียนจำเป็นต้องตัดสินใจแก้ไข ปัญหาโดยการใช้ทักษะชีวิต นักเรียนจะเลือกใช้ทักษะใด โดย ครูเขียนตัวเลือกให้ 4 ข้อคือ ก. ทักษะการปฏิเสธ ข. ทักษะการเตือน ค. ทักษะการตัดสินใจ ง. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ลง บนกระดานดำ โดยให้	- แสดง ความตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยม ในการตัดสินใจ เลือกทักษะที่ดี ที่สุดในการนำไป ปฏิบัติ	- สังเกตจากการ ตอบคำถาม

ขั้นตอนการเรียนรู้ การสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและ ประเมินผล
	<p>นักเรียนเลือกมา 1 ข้อ พร้อมอธิบายหรือยกเหตุผลสนับสนุนคำตอบที่เลือกนั้น</p> <p>5. ครูสอบถามนักเรียนทีละข้อ โดยให้นักเรียนยกมือเมื่อครูเอ่ยถึงข้อที่นักเรียนเลือก โดยให้ใช้สิทธิ์เลือกได้เพียง 1 ครั้ง เท่านั้น ครูเขียนคะแนนสรุป พร้อมจัดอันดับลงบนกระดานดำ</p>	<p>- บอกความรู้สึกพร้อมเหตุผลในการเลือกคำตอบนั้น ๆ</p>	
<p>ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์บทวนค่านิยมที่เลือกระหว่างกลุ่มผู้เรียน</p>	<p>6. ครูเล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นจริงของบุคคลเกี่ยวกับใช้ทักษะการปฏิเสธในการเอาตัวรอดจากการถูกเพื่อนชักชวนไปสูบบุหรี่ หลังจากนั้นให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ปัญหาที่นักเรียนเคยประสบและการแก้ไข</p> <p>7. ครูสอบถามนักเรียนอีกครั้งว่ายังเลือกทักษะเดิมหรือไม่ และถ้าเปลี่ยนจะเปลี่ยนเป็นทักษะใด ครูรวบรวมคะแนน และจัดอันดับใหม่อีกครั้ง</p>	<p>- วิเคราะห์บทวนการตัดสินใจเลือกทักษะที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์คับขันเกี่ยวกับสารเสพติดอีกครั้ง</p>	<p>- สังเกตจากการวิเคราะห์และการเลือกทักษะของนักเรียน</p>
<p>ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ</p>	<p>8. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม และให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 แล้ววางแผนชักซ้อมแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับทักษะที่นักเรียนจับสลากได้ ลงในใบงานที่ 1 โคนมีสถานการณ์จำลองเดียวกัน คือ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนไป</p>	<p>- แสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- พิจารณาจากการบินที่ผลข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาท สมมติ และการประเมิน การนำเสนอบทบาทสมมตินั้น ๆ</p>
	<p>กินเหล้า สูบบุหรี่ นักเรียนจะทำอย่างไร ตามทักษะชีวิต 4 เรื่อง ดังนี้</p>		

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
	1) ทักษะการปฏิเสธ 2) ทักษะการเตือน 3) ทักษะการตัดสินใจ 4) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ให้นักเรียนจับสลากว่าใครจะได้ ทักษะใด และต้องออกมานำเสนอ ตามลำดับที่กำหนดไว้ 9. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมา แสดงบทบาทสมมุติกลุ่มละ 3 นาที 10. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ประเมินการนำเสนอของกลุ่มอื่น ๆ		
ขั้นที่ 7 การสรุป ค่านิยม	11. ครูให้นักเรียนสรุป ค่านิยมใน การเลือกทักษะที่ดีที่สุดสำหรับ นักเรียนที่จะนำมาใช้กับ สถานการณ์อันตรายที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องสารเสพติดในแต่ละสถานการณ์ โดยให้นักเรียนจดลงในสมุด	- บันทึกผลการ สังเกตลงใน สมุด	
ขั้นที่ 8 การ ตรวจสอบค่านิยม เกี่ยวกับการสร้าง เสริมสุขภาพ โดย การติดตามผล การปฏิบัติ	13. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการนำ ทักษะชีวิตไปปฏิบัติลงในสมุด ส่ง ครูในคาบต่อไป	- ปฏิบัติ และ ฝึกฝนทักษะการ ปฏิเสธใน สถานการณ์เสี่ยง อย่างสม่ำเสมอ	- ประเมินผลหลัง การเรียนรู้ โดย พิจารณาจากการ บันทึก ผลการปฏิบัติ ในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. กระดานดำ
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมติเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต
3. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ
4. สมุด
5. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด

ใบงานที่ 1

เรื่อง บทบาทสมมุติเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนชื่อเรื่อง และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกเกี่ยวกับการแสดงทักษะการปฏิเสธ / ทักษะการเตือน / ทักษะการตัดสินใจทักษะการจัดการกับอารมณ์ภายใต้สถานการณ์เดียวกัน คือ นักเรียนถูกเพื่อนชักชวนไปกินเหล้า หรือสูบบุหรี่ นักเรียนจะทำอย่างไร พร้อมสรุปข้อคิดที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมุติ

กลุ่มที่.....ชั้น..... ใช้ทักษะ.....โดยวางโครงเรื่องไว้ดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บทบาทสมาชิกในกลุ่ม

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

เลขที่..... มีหน้าที่ / แสดงเป็น.....

การให้คะแนน

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

กลุ่มที่.....ชั้น.....

กลุ่มที่ถูกรประเมิน	แสดงสมบทบาท	ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วม	ความคิดสร้างสรรค์ ในทางที่เหมาะสม	ใช้ทักษะ ดังกล่าวได้จริง	คะแนนรวม
	5	5	5	5	20

หมายเหตุ เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหมวด

ดีมาก	=	5 คะแนน
ดี	=	4 คะแนน
พอใช้	=	3 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	1 - 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวม

ดีมาก	=	16 - 20 คะแนน
ดี	=	10 - 15 คะแนน
พอใช้	=	5 - 9 คะแนน
ควรปรับปรุง	=	0 - 4 คะแนน

หมายเหตุ: การประเมินให้นักเรียนประเมินการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่มอื่น ห้ามประเมินกลุ่มของตนเอง

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติด¹

ความหมาย ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถของบุคคลที่ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และการเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นชีวิต ครอบครัว สุขภาพ สิ่งแวดล้อม หรือปัญหา ยาเสพติด ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมสำหรับทักษะชีวิตที่สำคัญสำหรับเยาวชน ได้แก่ ทักษะการสื่อสารซึ่งประกอบด้วยทักษะการปฏิเสธและทักษะการเตือน การตัดสินใจ และการจัดการกับอารมณ์

ทักษะการปฏิเสธ

ในสถานการณ์ที่นักเรียนได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ลองเสพยาเสพติด ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดประสบการณ์ และความอยากรู้อยากลอง เป็นสาเหตุหนึ่งของการที่นักเรียนติดยาเสพติด ดังนั้นการเรียนรู้วิธีคิดแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ พร้อม ๆ กับการปฏิเสธอย่างถูกวิธี จึงเป็นวิธีหนึ่งที่นักเรียนควรฝึกฝน การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละคนที่ทุกคนควรให้ความเคารพสิทธินั้น ๆ อีกทั้งยังเป็นทักษะที่นักเรียนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ แม้จะเป็นสาเหตุทำให้เสียมิตรภาพหรือเสียความรู้สึก ทั้งนี้หากมีการปฏิเสธที่ถูกต้องตามหลักวิธี ก็อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีและไม่เสียสัมพันธภาพได้ การปฏิเสธที่ดีมี 3 ขั้นตอน คือ

1) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ่านความรู้สึกจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ขั้นนี้เป็นการวิเคราะห์ เมื่อนักเรียนถูกชวนก็ควรรู้จักวิเคราะห์สิ่งที่ถูกชวนนั้นมีผลดี ผลเสียอย่างไรทั้งด้านสุขภาพ (เกิดโทษต่อร่างกายหรือไม่) เศรษฐกิจ (ใช้เงินอย่างคุ้มค่าหรือไม่) และสังคม (ตนเอง / ครอบครัว / ชุมชน จะได้รับผลจากการกระทำของเราหรือไม่)



2) การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธเมื่อได้วิเคราะห์แล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเกิดผลเสียมากกว่าผลดี การพูดปฏิเสธต้องชัดเจนในคำพูดหรือการบอกความต้องการของตนอย่างสุภาพ แข็งขัน ในน้ำเสียงและคำพูด

3) การถามความคิดเห็น เป็นการให้ความสำคัญกับอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ พร้อมแนะนำให้ผู้ชวนเลิกการกระทำนั้น การหาทางออก

¹ กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ. 2541. คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. อ้างถึงใน http://203.155.220.127/office/doh/dapfd/webpage/es-say1_1.html

เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท บางครั้งนักเรียนอาจถูกเพื่อนเข้าชี้หรือพูดสบประมาท เพื่อให้ทำตาม นักเรียนควรมีความเชื่อมั่นตนเอง กล้าแสดงออก ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด แต่ควรยืนยันการปฏิบัติด้วยน้ำเสียงมั่นคง และหาทางออก โดยเลือกวิธีดังนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง เหตุผล พร้อมบอกลา แล้วเดินหนีไปทันที
2. การต่อรอง โดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า ทดแทนหรือบอกความต้องการเพื่อให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อทั้งสองฝ่าย
3. การผลัดผ่อน เมื่อถูกข่มขู่ให้นักเรียนตั้งสติ ทำให้ให้เข้มแข็ง อย่าปฏิเสธทันทีใช้การขอยืดระยะเวลา หรือประวิงเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ข่มขู่เปลี่ยนความตั้งใจ ไม่ข่มขู่ หรือทำร้ายร่างกาย

ตัวอย่าง การปฏิเสธอย่างถูกวิธี

ปอง : โอ้หูนเธอดูไม่ได้เลย ฉันมีയാลตความอ้วนนะ

ไอ : ลดได้จริงหรือ

ปอง : ได้แน่นอนราคาถูกด้วย

ไอ : ไม่เอาละ ฉันไม่มั่นใจ กลัวว่าจะมีส่วนผสมยาบ้า กินเข้าไปจะทำให้ติด ไม่มี

เธอคงไม่ว่านะ

ปอง : แค่นี้ซื้ขาดไปได้ เราหวังดีแท้ ๆ

ไอ : ฉันไม่เอาด้วยล่ะจริง ๆ เรามาออกกำลังกายกันดีกว่านะ ประหยัด และสุขภาพดีด้วย

ทักษะการเตือน

การเตือนเป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจ เพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก การที่นักเรียนสามารถเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างมีเหตุผล จะช่วยป้องกันปัญหาเสพติดได้ทางหนึ่ง ซึ่งในสภาวะการณ์นั้น นักเรียนต้องรู้จักวิเคราะห์ปัญหาที่กำลังประสบและหาวิธีแก้ปัญหานั้น การเตือนเป็นการสื่อสารที่ดีและสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการและความเข้าใจเพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนการเตือน คำอธิบาย

1. บอกความรู้สึกของตนเอง เป็นการบอก

ความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล

2. บอกพฤติกรรมที่ตนต้องการ เป็นการบอกพฤติกรรมที่ต้องการให้บุคคลหยุด

3. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย เป็นการเตือนด้วยความนุ่มนวล โดยคำนึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งเป็นการรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพ ที่ดีกับอีกฝ่ายหนึ่ง



ขั้นตอนการเตือน คำอธิบาย

ป๋องอยากมีโทรศัพท์มือถือแบบเพื่อน ๆ แต่เขาไม่มีเงิน เมื่อโด่งชวนเขาไปส่งยาบ้า เขาจึงรับคำ แต่ก่อนที่จะทำงานนี้เขาเจอแป๊ะ

แป๊ะ : ป๋องนายคิดดีแล้วหรือ ถ้าถูกตำรวจจับได้จะเกิดอะไรขึ้น

ป๋อง : ครั้งเดียวเอง ตำรวจไม่รู้หรอก

แป๊ะ : ตำรวจไม่รู้แต่นายรู้ เรายังนายนะ เราไม่อยากจะให้นายเสี่ยงแบบนี้ ดีไม่เท่าเสีย

มันคุ้มหรือ อย่าเสี่ยงดีกว่าเพื่ออนาคตของนายเอง

ป๋อง : (เสียบฟัง)

ทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งต้องใช้ความรอบคอบ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น ๆ เพื่อป้องกันความเสียหายจากการตัดสินใจหรือให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งต้องใช้ความรอบคอบ วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น ๆ เพื่อป้องกันความเสียหายจากการตัดสินใจหรือให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด

การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกทั้งสอง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากการตัดสินใจนั้น

ตัวอย่างการตัดสินใจ : ยาโด๊ป

ต้อง : โก้ทำไมนายดูเพลีย ๆ จัง

โก้ : ไซ โกล้ววันแข่งแล้ว เราเลยซ้อมบอลหนักไปหน่อย

ต้อง : เรามียาโด๊ป สนนใหม่

โก้ : ไม่ล่ะ ขอบใจ มะรึนนี่ก็ถึงวันแข่งแล้ว เราต้องตรวจฉีก่อนลงแข่งด้วย

ต้อง : แค่นี้ก็กลัวไปได้ ตามใจนายนะ เราหวังดีหรอก

โก้ : เราว่านายหวังดี แต่ถ้าเราใช้มัน เราคงถูกตัดสิทธิ์ลงแข่ง แล้วที่ฉันทุ่มเทฝึกซ้อมมา

ทั้งปีล่ะ แล้วยิ่งเป็นข่าวชื่อเสียงของฉันและทีมก็คงปั่นป่วนไปด้วย

ต้อง : แล้วนายแก้ปัญหานี้อย่างไรล่ะ

โก้ : ฉันว่าจะใช้วิธีพักผ่อนให้มากขึ้นดีกว่า

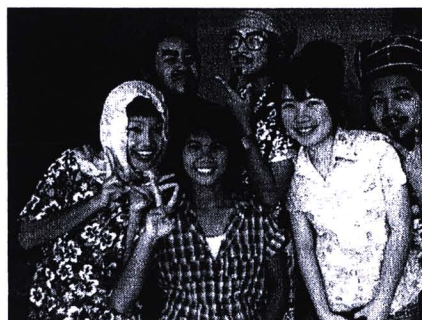
ทักษะการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่นักเรียนเรียนรู้และฝึกฝนได้ ด้วยอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การควบคุมอารมณ์

กลยุทธ์ในการการควบคุมอารมณ์มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจอาการที่เกิดจากอารมณ์และความรู้สึก
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
3. การควบคุมอารมณ์สำรวจความรู้สึกและชื่นชม

ตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านความ
รุนแรง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง	การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตราย	เวลา	50 นาที
	และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง		

สาระสำคัญ

ปัญหาความรุนแรงเกิดขึ้นได้ ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรมีการปลูกจิตสำนึกเรื่อง การแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ใช่ความรุนแรง เพื่อความสงบสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรง
2. แนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. ปฏิบัติตนในการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. ความหมายและประเภทของความรุนแรง
2. การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น
3. วิธีการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
ขั้นที่ 1 การตรวจสอบ ความตระหนัก จิตสำนึกหรือ ค่านิยมเกี่ยวกับ การสร้างเสริม สุขภาพ	1. ครูให้นักเรียน 1 คนออกมาอ่าน ข่าวเรื่อง ความรุนแรงในสังคม จาก ใบงานที่ 1 ให้นักเรียนฟัง และให้ นักเรียนแสดงความคิดเห็นสะท้อน ความรู้สึกเมื่อได้รับฟังข่าวนั้น ว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร	- นักเรียน 1 คน ออกมาอ่านข่าว เรื่อง ความรุนแรง ในสังคม - แสดงความ คิดเห็นต่อข่าวที่ครู นำเสนอ	- ประเมินความ ตระหนัก จิตสำนึก ค่านิยมก่อนการ เรียนรู้ โดยการ พิจารณาจากการ แสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 2 การรับรู้ประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์ เกี่ยวกับสุขภาพ	2. ครูให้นักเรียนอีก 1 คนออกมา อ่านข่าวเรื่องสังคมวันนี้ จากใบงานที่ 2 ให้นักเรียนฟังและให้นักเรียน ร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิด เรื่องนี้	- แสดงความ คิดเห็นต่อประเด็น ปัญหาที่ครู นำเสนอ	- สังเกตจากการ แสดงความคิดเห็น
ขั้นที่ 3 การประมวล ค้นหาข้อเท็จจริง จากประเด็น ปัญหาหรือ สถานการณ์	3. ครูให้นักเรียนช่วยกันประมวล ประเด็นปัญหาที่นักเรียนเคยรับรู้ เกี่ยวกับความรุนแรง	- ประมวลประเด็น ปัญหา	- สังเกตจากผลการ ประมวลประเด็น ปัญหา
ขั้นที่ 4 การแสดงความ ตระหนัก จิตสำนึกใน ค่านิยมและระบุ เหตุผลที่เลือก ค่านิยมนั้น	4. ครูให้นักเรียนบอกความรู้สึก จิตสำนึก ค่านิยมเกี่ยวกับการแก้ไข ประเด็นปัญหาความรุนแรงที่เพื่อน ประมวลออกมา โดยระบุเหตุผลที่ เลือกค่านิยมเกี่ยวกับการแก้ไข ปัญหานั้นๆ	- บอกความ ตระหนัก จิตสำนึก พร้อมทั้งเหตุผลที่ เลือก	- พิจารณาจาก เหตุผลที่นักเรียน เลือก
ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ ทบทวนค่านิยมที่ เลือกระหว่าง	5. ครูเสนอสถานการณ์เกี่ยวกับการ ชมขู ริดไถเงินผู้อื่น พร้อมเทคนิค วิธีการแก้ปัญหาจากการชมขูนั้น โดยการเลือกนักเรียน 2-3 คน	- แสดงบทบาท สมมุติ - วิเคราะห์ทบทวน	- สังเกตจากการ แสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการเรียนการสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน	บทบาทผู้เรียน	การวัดและประเมินผล
กลุ่มผู้เรียน	ออกมาแสดงบทบาทสมมติ 2-3 นาที หน้าชั้นเรียน		
	6. จากการแสดงบทบาทสมมติในการแก้ปัญหา ครูให้นักเรียนวิเคราะห์บทบาททวนวิธีการแก้ปัญหาที่นักเรียนเลือกไว้		
ขั้นที่ 6 การลองปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อให้เห็นประโยชน์หรือโทษที่ปฏิบัติตามค่านิยมนั้น ๆ	7. ครูให้แต่ละกลุ่มเตรียมแสดงบทบาทสมมติจากปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาคความรุนแรงที่แต่ละกลุ่มเลือกไว้ และบันทึกประโยชน์หรือโทษที่ได้ปฏิบัติตามค่านิยมจากการชมการแสดงบทบาทสมมติลงในใบงานที่ 3	- แสดงบทบาทสมมติ - บันทึกประโยชน์หรือโทษที่ได้ปฏิบัติตามค่านิยมจากการชมการแสดงบทบาทสมมติลงในใบงานที่ 3	- ตรวจสอบใบงานและใบประเมินการนำเสนอ
ขั้นที่ 7 การสรุปค่านิยม	8. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายเปรียบเทียบ การแก้ไขปัญหาคความรุนแรงทั้งเรื่องของครูและของนักเรียนทุกคนว่าสถานการณ์เหมือนกันจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาคความรุนแรงแตกต่างกันออกไปและครูถามว่านักเรียนคิดว่าวิธีใดใช้แก้ปัญหาได้ดีที่สุด	- สังเคราะห์ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาคความรุนแรงบันทึกผลลงในสมุด	- สังเกตจากการร่วมอภิปรายเปรียบเทียบ การแก้ไขปัญหา
ขั้นที่ 8 การตรวจสอบค่านิยมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยการติดตามผลการปฏิบัติ	11. ครูให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติตามค่านิยมเพื่อหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขความรุนแรง ส่งครูทุกสัปดาห์	- บันทึกผลการปฏิบัติลงในสมุด	- ประเมินผลหลังการเรียนรู้ โดยการตรวจบันทึก ผลการปฏิบัติในสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความรุนแรงในสังคม
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง สังคมวันนี้
3. ใบงานที่ 3 เรื่อง บทบาทสมมติ
4. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับ

ความรุนแรงในวัยรุ่น

5. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ



ใบงานที่ 1

เรื่อง ความรุนแรงในสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านหัวข้อข่าวต่อไปนี้ แล้วแสดงความรู้สึกของตนเองลงในกรอบข้างล่างนี้

รื้อพรม 20 นัด! ย่านายกอบต.

คนดังปากน้ำโพปมขัดการเมือง

ถล่มโหดดับนายก อบต. คนดังเมืองปากน้ำโพและหัวคะแนนอดีต ส.ส. พรรคชาติไทย ผู้ตายขับรถปิดอัฟโคโนราโด สีประตูกลับจากธุระในตัวอำเภอ ลาดยาว มีญาติสมาชิก อบต. นั่งคู่เบาะหน้ามุ่งหน้ากลับบ้าน ระหว่างทางที่ม ทมินีนั่งรถกระบะแข่งประกบแล้ว 2 คนร้ายนั่งมากกระบะหลังสวมหมวกไหม พรหมพรางหน้า ใช้ปืนเอ็ม 16 กับปืนลูกซองยาวชนิด 5 นัด คนละกระบอก กระหน่ำยิงไม่ยั้งมือเกือบ 20 นัด กระสุนเจาะร่างพรมกว่า 10 นัด กะโหลกเปิด มันสมองทะลักตายสยองคาพวงมาลัย ขณะที่ญาติรอดตายราวปาฏิหาริย์ แคंबาดเจ็บกระຈกบาดใบหน้าและลำตัวเล็กน้อย ตำรวจพ่งปมตายขัดแย้ง การเมืองท้องถิ่น

ที่มา : หนังสือไทยรัฐ ฉบับวันที่ 23 พฤษภาคม 2549

การสะท้อนความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

การให้คะแนน

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

ใบงานที่ 2

เรื่อง ความรุนแรงในสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข่าวต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องนี้ พร้อมเสนอแนะแนวทางการป้องกัน หรือแก้ไข

เรื่องปดส. ล่า 6 โจ้อิทธิพลโทรมตญ.

หารุณกาม 17 รุม 1 มอบตัวไปแล้ว 11 เหลือแต่ลูกบักๆ

พ่อกระเตงลูกสาววัย 13 ปี เข้ากรุงเทพฯ ร้อง “คำรณวิทย์ ฐปกระจำง” ตามจับกลุ่มวัยรุ่นที่นทกามใน จ.สระแก้ว หลังลูกสาวหลงกลเพื่อนชายที่ออกอุบายชวนไปเที่ยวงานวัด แต่กลับไปให้เพื่อน ๆ อีก 16 คน รุมโทรม หลังศาลออกหมายจับแก๊งไอหื่นเข้ามอบตัวแค่ 11 คน ส่วนที่เหลือล้วนแต่เป็นลูกผู้มีอิทธิพลและข้าราชการในพื้นที่ ผู้เป็นพ่อเลยต้องบากหน้ามาขอแรงตำรวจจากส่วนกลางช่วยตามจับกุมอีกทางหนึ่ง

นายน้อยให้การถึงคดีที่กลายเป็นตราบาปฝังใจลูกสาวไปตลอดชีวิตว่า เมื่อค่ำ วันที่ 18 เม.ย. ด.ญ.น้องซันทำยรถจักรยานยนต์ของนายต๋อง (นามสมมติ) อายุ 15 ปี เพื่อนชายไปเที่ยวงานที่วัดป่าบ้านหนองน้ำใส ต.หนองหมากฝ้าย อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว แต่นายต๋องกลับออกอุบายพา ด.ญ.น้องแหวะพักที่ศาลาที่พักริมทางก่อนถึงวัดส่วนนายต๋องขี่รถจักรยานยนต์ไปหาเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ ประมาณ 16 คน มีนายอ้อย (นามสมมติ) และนายอ่อง (นามสมมติ) ลูกหลานข้าราชการในท้องถิ่นเป็นหัวโจก โดยทั้งหมดได้ย้อนกลับมาอยู่ที่เกิดเหตุก่อนจุดกระชากลาก ด.ญ.น้องไปรุมโทรมบริเวณป่าหญ้าข้างศาลาริมทางจากนั้นจึงปล่อยให้เดินโซซัด โซเซกลับบ้านไปตามถนนกระทั่งได้รับความช่วยเหลือจากพลเมืองดีที่ผ่านไปมา

ที่มา : หนังสือไทยรัฐ ฉบับวันที่ 23 พฤษภาคม 2549

การสะท้อนความรู้สึก

.....

การสะท้อนความรู้สึก

.....

การให้คะแนน

การกำหนดคะแนนและการให้คะแนนให้อยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

กลุ่ม ชื่อ.....ชั้น.....

กลุ่มที่	แก้ปัญหาได้จริง	การแสดง สมบทบาท	ทุกคนในกลุ่ม มีส่วนร่วม	ตรงต่อเวลา	คะแนนรวม
	5	5	5	5	20
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

เอกสารประกอบสำหรับผู้สอน

เรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งทางด้านนิสัย ความคิด การดำเนินชีวิต ทำให้อาจมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ประกอบกับการมีอารมณ์ร้อน ขาดความยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่น ก็อาจทำให้มีการตัดสินใจหรือมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงได้ อันจะนำมาซึ่งปัญหาและผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากมาย ดังนั้นการเรียนรู้ถึงปัจจัยและพฤติกรรม รวมทั้งปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ จะช่วยให้เราได้ตระหนักและหลีกเลี่ยงจากการใช้ความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นกับเราได้

ความรุนแรงในวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากปัจจัยเสี่ยงหลายประการ โดยไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าเป็นปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งโดยเฉพาะ

ความรุนแรง เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยความตั้งใจ หรือข่มขู่ของบุคคลหนึ่ง โดยใช้กำลังการกระทำกับผู้อื่น เพื่อทำร้ายร่างกายให้บาดเจ็บ

ความรุนแรงแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การทำร้ายทางกาย เช่น ตะ ต่อย
ทุบตี เป็นต้น

2. การทำร้ายทางเพศ ล่วงเกินทางเพศ
เช่น ข่มขืน เป็นต้น

3. การทำร้ายทางจิตใจ ทางวาจา
เช่น การบังคับ ขู่เข็ญ เป็นต้น



1. ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในวัยรุ่น

ปัจจัยเสี่ยงเป็นการเพิ่มโอกาสของความเป็นไปได้ที่วัยรุ่นจะใช้ความรุนแรง ซึ่งเป็นการทำร้ายความเกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น โดยสามารถอธิบายถึงปัจจัยได้ ดังนี้

1) ปัจจัยด้านกายภาพ เช่น เงื่อนไขทางพันธุกรรม การได้รับความกระทบ กระเทือนทางสมอง หรือระบบซึ่งมีผลต่อพัฒนาการตามวัย การมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือการได้สัมผัสสิ่งปนเปื้อน

2) ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ชอบเสียงสมาธิสั้น มีความเชื่อและเจตคติต่อต้านสังคม ชอบความรุนแรง ตื่นเต้นเมื่อละเมิดกฎข้อบังคับไม่ชอบเรียนหนังสือ หรือไปโรงเรียน เป็นต้น

3) ปัจจัยด้านสถานการณ์ เช่น พ่อแม่ถูกจับเพราะกระทำความผิด ทะเลาะกันในครอบครัว ใช้อารมณ์ดูดาทำร้ายลูก ครอบครัวแตกแยก การหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ของพ่อแม่ เป็นต้น

4) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัวมีฐานะยากจนจึงมีบ้านอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ใช้ความรุนแรง มีเพื่อนเป็นอันธพาล ชอบทะเลาะวิวาท ใช้กำลังในการตัดสินปัญหาความขัดแย้ง

5) ปัจจัยด้านอิทธิพลของสื่อ เช่น ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดูรายการทางโทรทัศน์ที่มีเนื้อหาสาระส่งเสริมความรุนแรง เป็นต้น

6) ปัจจัยด้านประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่น เช่น ถูกทำร้ายหรือถูกทอดทิ้งมาตั้งแต่เด็ก มีประสบการณ์เป็นพยานรู้เห็นเหตุการณ์ปล้นจี้ การทำร้ายหรือฆาตกรรม มีการเสพสารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

7) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และลูก เช่น พ่อแม่เลี้ยงดูลูกแบบเข้มงวด ควบคุม บังคับลูกมากเกินไป ขาดความรัก ความเอื้ออาทร ไม่มีความอบอุ่นในครอบครัว เป็นต้น

2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง

ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการใช้ความรุนแรงมากขึ้นดังปรากฏตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับการทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกัน มีผลให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิต เมื่อได้วิเคราะห์ถึงการเกิดพฤติกรรมความรุนแรง จะ



พบว่าเริ่มจากการมีอารมณ์ตึงเครียด รู้สึกว่าถูกคุกคาม ทำให้มีความโกรธรุนแรงมากขึ้น หดความอดกลั้น จนในที่สุดไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เก็บกดไว้ได้ จึงแสดงออกด้วยพฤติกรรมความรุนแรง

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง สามารถทำนายการเกิดพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นได้ ดังนี้

1. ขโมยสิ่งของหรือเงินทองของเพื่อน หรือพ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นประจำ แม้ถูกจับได้และได้รับการลงโทษก็ไม่หยุดกระทำพฤติกรรมลักเล็กขโมยน้อย ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต และความมั่นคงในชีวิตของวัยรุ่น

2. ต่อต้านสังคม เป็นการแสดงออกของเจตคติ และความเชื่อของการต่อต้านสังคม รวมถึงความไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเองและสังคม ในกรณีพฤติกรรมต่อต้านสังคมนี้ อาจไม่ได้ทำให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงโดยตรง หรืออาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพทางสังคมและชุมชนที่อาศัยอยู่

3. ก้าวร้าวโดยแสดงพฤติกรรมข่มขู่เพื่อน รุ่นน้อง ใช้คำพูดข่มขู่ การพูดจาไม่แสดงสัมมาคารวะต่อพ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือผู้มีอาวุโสมากกว่าตน ซึ่งทำให้ผู้ถูกข่มขู่เกิดความวิตกกังวล มีความหวาดกลัว หรือได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้าย

การข่มขู่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงสำคัญต่อสุขภาพของวัยรุ่นเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง จึงควรเรียนรู้อย่างละเอียด ดังนี้

การข่มขู่เป็นการรุกราน การใช้ความรุนแรงเพื่อทำร้ายบุคคลอื่นทางด้านร่างกาย จิตใจ และ อารมณ์ ซึ่งมีพฤติกรรมหลายประเภท เช่น เรียกชื่อ การเป็นเจ้าของบริเวณหรือพื้นที่จับจอง ความรุนแรง ทางร่างกาย ทำร้ายร่างกายและจิตใจ การกีดกันไม่ให้เข้ากลุ่ม การเรียกร่องเงินทอง หรือทรัพย์สิน เป็นต้น

สำหรับการข่มขู่ในกลุ่มนักเรียนนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งกับนักเรียนชายและหญิง โดยผู้ชายจะข่มขู่ อย่างเปิดเผย และเป็นการข่มขู่ทางร่างกาย แต่เด็กผู้หญิงจะข่มขู่ทางกายภาพ แต่ใช้วิธีการทางอ้อม มากกว่า เช่น ใช้การกีดกัน การพูดจา การข่มขู่ทางสังคมและอารมณ์ เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้หญิงจะ ข่มขู่ผู้หญิงด้วยกัน ขณะที่ผู้ชายจะข่มขู่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายด้วยกัน ผู้ชายจะข่มขู่เพื่อสร้างชื่อเสียง แต่ ผู้หญิงจะข่มขู่เพื่อรักษาชื่อเสียง ซึ่งโดยทั่วไปการข่มขู่มีหลายประเภท ใช้ทำทางข่มขู่ โดยการส่ง สัญญาณ หรือทำให้เกิดความไม่สบายใจ โดยการมองอย่างดูถูก ใช้ภาษาท่าทาง หรือใช้ภาษามือดังนี้



- ใช้คำพูดข่มขู่ รวมทั้งการเรียกชื่อ การ กล่าวชื่อของพ่อแม่ เพื่อน การปรากฏทาง กายภาพหรือพื้นฐานของชาติกำเนิด

- การข่มขู่ทางร่างกาย เช่น การผลัก การเขย่าอย่างแรง รวมทั้งการทำลายสมบัติ หรือทรัพย์สินของผู้อื่น

- การข่มขู่เงินทองหรือทรัพย์สิน เช่น การ ข่มขู่ให้หยิบเงิน อาหาร อุปกรณ์เครื่องมือ หรือ อื่น ๆ มาให้กลุ่ม

- การข่มขู่ให้ออกจากกลุ่ม เป็นการแยกกลุ่ม พูดจากระทบกระเทือน ใช้ทำทางข่มขู่ หรือกีดกันเพื่อไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมของ

3. ปัญหาความรุนแรงและผลกระทบจากความรุนแรงในวัยรุ่น

3.1 ปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและความเป็นอยู่อย่างมาก เพื่อปรับตัวให้เข้ากับ สังคม และสิ่งแวดล้อม ปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณาหาแนวทางแก้ไข ซึ่งเป็นปัญหาความรุนแรงต่อสังคม ดังนี้

1) การก่ออาชญากรรมโดยใช้ความรุนแรง เช่น ปล้นจี้ ทำร้ายร่างกายแล้วชิงทรัพย์ หรือข่มขืนกระทำชำเรา ซึ่งเป็นความรุนแรงที่ทำให้ถูกจับดำเนินคดีอาญา ส่งผลเสียกับตัวเอง ทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงบุคคลรอบข้างด้วย

3) กลุ่มวัยรุ่นระหว่างสถาบันที่ใช้ความรุนแรง เช่น ยกพวกตีกัน การดักกรอทำร้ายกัน การชกต่อยกันระหว่างชมการแสดงดนตรี เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในปัจจุบัน เกิดความเสียหายทางด้านทรัพย์สิน การบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก

3.2 ผลกระทบจากความรุนแรงในวัยรุ่น

ปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นมีปลายประการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นในหลาย ๆ ด้าน ผลกระทบดังกล่าวสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1) ผลกระทบระยะสั้น ความรุนแรงในวัยรุ่นจะก่อให้เกิดผลกระทบระยะสั้น คือ ขาดความพร้อมในการเรียนหนังสือ การเรียนตกต่ำ เรียนไม่ทันเพื่อน มีความเสี่ยงที่จะต้องหยุดเรียน กลางคัน มีเจตคติต่อต้านสังคม มีความก้าวร้าว และวิตกกังวล ได้รับการปฏิเสธจากการเข้ากลุ่มเพื่อน ทำให้ต้องเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่มีปัญหา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมความรุนแรงได้



2) ผลกระทบระยะยาว ความรุนแรงในวัยรุ่นจะก่อให้เกิดผลกระทบระยะยาว คือ การทำผิดกฎหมาย มีประวัติที่มัวหมอง มีคดีติดตัว มีปัญหาเรื่องความประพฤติ ระเบียบวินัยกับโรงเรียน ถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออก เกิดความซึมเศร้ารุนแรง เสพสารเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น เป็นภาระแก่สังคม

แผนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

จำนวน 10 แผน เล่า 10 คาบเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง การวิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองและแสงแนวทางในการพัฒนา
ตนเองให้เติบโตสมวัย

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูพูดคุยสอบถามนักเรียนว่าวัดสวนสูง ชั่งน้ำหนักปีละกี่ครั้ง ปฏิบัติบ้างหรือไม่ พร้อมกับกำหนดให้นักเรียนชั่งน้ำหนัก สัดสวนสูงอย่างน้อย เทอมละ 1 ครั้ง เพื่อพัฒนาการของตนเอง เปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา หรือเปรียบเทียบกับเพื่อน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูสอบถามนักเรียนว่ามีใครสูงเกิน 150 ซม. บ้าง แล้วครูอธิบายแยกเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ของเด็กชาย / หญิง ที่มีอายุ 13 – 15 ปี ควรสูงเท่าไร นหนักเท่าไร เพื่อดูว่านักเรียนอยู่ในเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์

2. ครูให้นักเรียนศึกษา ใบความรู้ที่ 1 เรื่องร่างกายของเรา เมื่ออ่านจบแล้วให้ทำใบงานที่ 1

3. ครูสุ่มนักเรียน ประมาณ 5 – 6 คน ออกมานำเสนอใบงานที่ 1 หน้าชั้นเรียน

4. ครูเรียกเก็บใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา กลับคืน

5. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 3 – 4 คน โดยครูตั้งคำถามเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ประมาณ 5 ข้อ แต่จะให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษเปล่าที่ครูแจก พร้อมเขียนรายชื่อนักเรียนในกลุ่มด้วย และเมื่อตอบเสร็จทุกกลุ่มในคำถามสุดท้าย ก็ให้มีการแลกเปลี่ยนคำตอบกันเพื่อตรวจระหว่างกลุ่มต่าง ๆ

6. ครูเฉลยพร้อมอธิบายสรุปคำตอบที่ถูกต้อง กลุ่มใดตอบถูกมากที่สุดเป็นผู้ชนะ

ขั้นสรุป

1. ครูตั้งคำถามถึงแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เติบโตสมวัย โดยให้นักเรียนตอบคำถามอย่างน้อย 5 ข้อ ลงในสมุด แล้วส่งในท้ายคาบ

2. ครูแบ่งกลุ่มๆละ 2-3 คน และมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น แล้วมานำเสนอในคาบหน้า

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
ประเมินจากการทำงานกลุ่ม	แบบสังเกตการทำงานกลุ่ม	อยู่ในแบบสังเกตการทำงานกลุ่ม
ประเมินจากการทำงานรายบุคคล	สังเกตการทำงานรายบุคคล	ความตรง ของข้อมูลอยู่ในดุลพินิจของผู้สอน
ประเมินจากการทำงานจากความสนใจความตั้งใจในการเรียน	สังเกตความสนใจในการเรียน	การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ร่างกายของเรา
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ใบงานที่ 1

เรื่อง การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ แล้วนำความรู้ที่ได้จากการใบความรู้มาสำรวจหาข้อมูล การเจริญเติบโต และพัฒนาการของตนเอง

แบบสำรวจตนเองด้านสุขภาพของ _____ อายุ _____ ปี ชั้น _____ เลขที่ _____

1. ด้านร่างกาย

ประเด็นสำรวจ	เกณฑ์	สิ่งที่พบ	แสดงว่า	ควรดำเนินการ
1. ส่วนสูง				
2. น้ำหนัก				
3. ค่าดัชนีมวลกาย				

2. ด้านการได้รับภูมิคุ้มกันโรค (เคยฉีดวัคซีนป้องกันโรค อะไรบ้าง)

3. โรคประจำตัว คือ _____

4. ลักษณะอาการทั่ว ๆ ไป (เช่น สายตาสั้น - ยาว - เอียง, ฟันผุ, การพูดติดอ่าง และ การได้ยินผิดปกติ)

5. พัฒนาการในด้านต่าง ๆ

พัฒนาการ	พบว่า	ควรปรับปรุงโดย
1. ด้านร่างกาย		
2. ด้านจิตใจและอารมณ์		
3. ด้านสังคม		

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ประเมินโดย ตนเอง (ลงชื่อ) _____
 เพื่อน / หัวหน้ากลุ่ม (ลงชื่อ) _____
 ครู (ลงชื่อ) _____
 ในวันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

เลขที่	ชื่อ - สกุล ของ ผู้ถูกประเมิน	พฤติกรรม					คะแนน รวม
		การแสดง ความคิด อย่างมี เหตุผล	การรับ ฟัง ความ คิดเห็น	ความ รับผิดชอบ	การมีส่วน ร่วมในการ ทำงาน	ความมี น้ำใจ	
		1	1	1	1	1	5

- เกณฑ์การประเมินในส่วนพฤติกรรม

 ถ้านักเรียนแสดงพฤติกรรมดังในข้อย่อยให้เต็ม 1 คะแนน

 ถ้านักเรียนไม่แสดงพฤติกรรมดังในข้อย่อยให้เต็ม 0 คะแนน

- เกณฑ์การประเมินในส่วนคะแนนรวม

 คะแนน 5 คะแนน = ดีมาก

 4 คะแนน = ดี

 3 คะแนน = ปานกลาง

 2 คะแนน = พอใช้

 1 คะแนน = ควรปรับปรุง

 0 คะแนน = ไม่ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ

 ครูสามารถใช้วิธีการประเมินโดยการมอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ประเมิน
 หรือให้มีการประเมินโดยเพื่อน หรือโดยตนเอง ตามความเหมาะสม

แนวคำถามเกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางกายของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

เฉลย วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางกายที่สำคัญ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของกระดูก, ส่วนสูง และน้ำหนัก ตลอดจนต่อมไร้ท่อต่างๆ

2. ช่วงอายุเท่าใดที่กระดูกข้อมือของเด็กชายที่มีขนาดใหญ่กว่าเด็กหญิง แต่มีความหนาแน่นของมวลกระดูกน้อยกว่า

เฉลย 14 ปี

3. ต่อมไร้ท่อในข้อใดหากทำงานน้อยไป จะทำให้บุคคลนั้นเป็นคนเตี้ยแคระ

เฉลย ต่อมพิทูอารี

4. พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงถึงด้านบวกและด้านลบมีอะไรบ้าง

เฉลย พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นที่แสดงถึงด้านบวก คือจะเป็นวัยที่มีจินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ชอบสังคม ในขณะที่ด้านลบ จะพบว่าเป็นวัยที่มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคงในทางอารมณ์ โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรง จนอาจกล่าวได้ว่าอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นไปแบบพายุบูแคม (Storm and Stress)

5. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านความสูงของวัยรุ่นมีใครบ้าง และหากนักเรียนเตี้ยนักเรียนจะสามารถพัฒนาความสูงของนักเรียนได้อย่างไร

เฉลย บุคคลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านความสูงของวัยรุ่นมีพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู และตัวนักเรียนเอง และหากนักเรียนเตี้ย นักเรียนจะสามารถพัฒนาความสูงของนักเรียนได้โดยศึกษาวิธีการเลี้ยงดูของผู้เลี้ยงดู แล้วแก้ไข, เปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคใหม่, ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และพักผ่อนพร้อมดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานให้ดีขึ้น

สำรวจ 6. อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

เฉลย 3 ประเภท มีประเภทก้าวร้าว, ประเภทเก็บกด และประเภทอารมณ์สนุก

7. ปัจจัยด้านใดบ้างที่ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น

เฉลย ปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย, พ่อ แม่ โรงเรียน เพื่อน, ฮอริโมน, ช่วงเปลี่ยนของวัย, การที่เด็กต้องเลือกอาชีพ และสภาพปัญหาสังคมอื่นๆ

8. ทำไมการออกกำลังกายจึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการด้านความสูง

เฉลย เพราะเมื่อออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆไม่ว่าจะเป็นระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ระบบหายใจ และระบบประสาททำงานพร้อมๆกันทุกส่วนและทำงานอย่างเต็มที่จึงมีผลดีต่อการพัฒนาส่วนสูงของนักเรียนนั่นเอง



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 1	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ร่างกายของเรา
เรื่อง	การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศได้	เวลา	50 นาที

สาระสำคัญ

ในช่วงวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจำเป็นต้องยอมรับและรู้จักปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ทางเพศ การปฏิบัติตนต่อการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
2. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง
3. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ ได้อย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางเพศ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
3. พัฒนาการทางเพศ
4. การปรับตัวของวัยรุ่น

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ และพัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้วให้นักเรียนทบทวนตัวเองว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างทั้งหญิงและชาย

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแจกใบงานที่ 1 เรื่องโครงสร้างของมนุษย์ แล้วให้นักเรียนวาดภาพรูปร่างของหญิงหรือชาย

พร้อมเขียนถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ของตน แล้วนำไปใส่กล่องที่ครูเตรียมไว้ 2 ใบ ใบหนึ่งสำหรับเพศหญิงอีกใบสำหรับเพศชาย

2. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จหมดแล้ว ครูสุ่มหยิบจากกล่องใดกล่องหนึ่ง เพื่ออธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงที่ละเพศจากใบงานที่นักเรียนตอบมา แล้วให้นักเรียน ช่วยกันสรุปการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม

3. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าการเปลี่ยนแปลงในบางคนอาจจะเกิดขึ้นได้เร็ว แต่บางคนอาจเปลี่ยนแปลงช้ากว่าเพศเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายของแต่ละบุคคลหรือขึ้นอยู่กับพัฒนาการที่ไม่เท่าเทียมกัน

4. ครูสุ่มกลุ่มนักเรียน 5-8 กลุ่มมานำเสนอผลงานกลุ่มที่เขียนออกมาเป็นบทความลงในใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น

ขั้นสรุป

1. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเด็กยุคใหม่ ให้แต่ละกลุ่มศึกษา โดยใช้กลุ่มเดียวกับการทำใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น

2. ครูแจกใบงานที่ 3 เรื่อง สรุปความรู้จากใบความรู้ ให้แต่ละกลุ่มสรุปความเห็นของกลุ่มจากใบความรู้ลงในใบงานที่ 3 ตามประเด็นที่กำหนดให้

3. ครูกล่าวสรุปพร้อมอภิปรายกับนักเรียนทุกคน และเปิดโอกาสให้ทุกคนเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมได้อย่างมีอิสระ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
1. ตรวจสอบความถูกต้องจากใบงาน	ใบงาน	คำตอบตามความเข้าใจอยู่ในดุลพินิจของผู้สอนและแนวคำตอบตรงกับที่เฉลยไว้
2. ประเมินจากการนำเสนอบทความหน้าชั้นเรียน	สังเกตการรายงาน	ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้สอน

สื่อและแหล่งเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเด็กยุคใหม่
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง โครงสร้างของมนุษย์
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง ประเพณีอันดีงามของวัยรุ่น
4. ใบงานที่ 3 เรื่อง สรุปความรู้จากใบความรู้ที่ 1
5. กล่องเปล่า 2 ใบ
6. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่องการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

ใบงานที่ 1
เรื่อง โครงสร้างของมนุษย์

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพโครงสร้างของมนุษย์ และเติมการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ
ของตนเองให้สมบูรณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ พบว่า,

.....

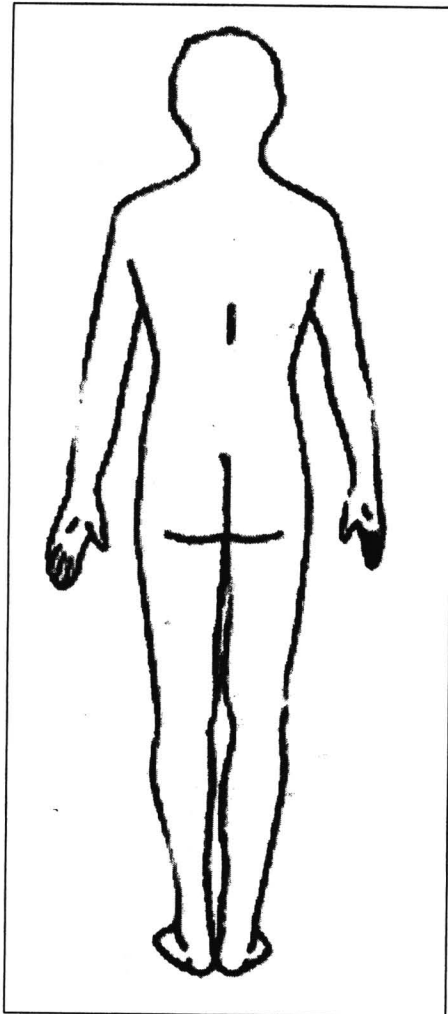
.....

.....

เจดีย์ใบงานที่ 1
เรื่อง โครงสร้างของมนุษย์

ชื่อ.....สกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพโครงสร้างของมนุษย์ และเติมการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของตนเองให้สมบูรณ์



การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

มีสภาพจิตใจที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย เอาแต่ใจตนเอง ชอบอิสระเสรี ไม่ชอบอยู่ในกฎข้อบังคับ รักสวยรักงาม เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม บางครั้งอาจมีอารมณ์เก็บกด หรือก้าวร้าว เปลี่ยนแปลงผันผวนรวดเร็ว

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แนวโน้มที่น่าเป็นห่วงเกี่ยวกับเด็กยุคใหม่

สังคมไทยในอนาคตน่าเป็นห่วง เมื่อเด็กยุคใหม่ฉายแววเป็นอาชญากรทางอินเทอร์เน็ตมากขึ้น เป็นการกล่าวของ นายสมพงษ์ จิตระดับ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาเพื่อเด็กด้อยโอกาส ซึ่งได้นำเสนอผลงานวิจัย เรื่อง คุณลักษณะของเด็กไทยรุ่นใหม่ ซึ่งจัดขึ้นโดย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของเด็กไทยในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ทั้งที่เป็นของรัฐและเอกชน แล้วนำมาวิเคราะห์ทำให้เห็นแนวโน้มว่า ในสังคมไทยอีก 5 – 7 ปี ข้างหน้าน่าเป็นห่วงมาก เพราะเด็กรุ่นใหม่ที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ถูกหล่อหลอมจากสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งเสพติดให้โทษ เพศสัมพันธ์แบบเสรี เด็กหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ เห็นความสำคัญของเซ็กส์มากกว่าความพร้อม เพราะอิทธิพลจากสื่อลามก ความรุนแรง และความเสรีที่ล้อมตัวเด็ก

นายสมพงษ์ จิตระดับ ได้สรุปผลงานวิจัยและแบ่งเด็กเป็น 12 ลักษณะ ดังนี้

1. เด็กไทยสติปัญญาจะต่ำลง เพราะพื้นฐานทางครอบครัวเลี้ยงลูกไม่เป็น เด็กถูกทอดทิ้ง และถูกละเมิดทางเพศมากขึ้น เพราะครอบครัวเปราะบางแตกแยกง่าย
2. เด็กจะอ่อนแอ ติดสารเสพติด เหล้า บุหรี่ง่ายเพราะหาซื้อได้ง่าย และเด็กจะใช้สิ่งเหล่านี้บำบัดความสุขหรือชดเชยสิ่งที่ขาด
3. จะมีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวขึ้น เพราะอิทธิพลจากอินเทอร์เน็ต เกม สื่อลามก ที่มีอยู่ทั่วไปทำให้เด็กหมกมุ่นง่าย เพราะขาดการดูแลจากผู้ใหญ่
4. เป็นเด็กที่มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศง่าย รวดเร็ว เพราะอิทธิพลทางสื่อ ตลอดจนสังคมที่เอื้ออำนวยหรือเปิดโอกาสให้มีกิจกรรมที่เอื้ออำนวยคือการเกิดเพศสัมพันธ์



5. อินเทอร์เน็ตจะเป็นอาชญากรเด็กที่ล่อลวงเด็กได้ทั่วประเทศ เพราะนโยบายการศึกษาอินเทอร์เน็ตจะต้องเข้าสู่สถานศึกษา และชุมชนทั่วประเทศ แต่ยังไม่มีการคุมสื่อลามก สื่อเว็บไซต์ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา

6. เด็กจะยึดวัตถุนิยมแทนคุณความดี ตีราคาความรักจากพ่อแม่เป็นเงิน เพราะพ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก ชดเชยให้ได้เป็นรางวัล เงินตอบแทน

7. เล่นการพนันสูงขึ้น การพนันควบคู่กับการกีฬา โดยไม่สามารถควบคุมได้

8. ทำงานไม่เป็นเพราะมีเทคโนโลยีรองรับ มีเครื่องอำนวยความสะดวกพร้อมทุกอย่าง แม้แต่อยู่ในห้องแอร์ มีเครื่องทำน้ำอุ่นอาบน้ำ เครื่องซักผ้าแทนแรงคน

9. เด็กจะเกิดความกดดัน เพราะระบบการแข่งขัน ทำให้เด็กเครียด ไร้ความสุข เด็กที่ปรับตัวไม่ได้ จะหนีปัญหา คิดอยากฆ่าตัวตาย

10. มองความสำเร็จของบุคคลอื่นว่าสามารถลอกเลียนแบบได้ โดยไม่สนใจความถูกต้องผิดหรือถูก ขอให้ตนเองประสบความสำเร็จเป็นพอ ไม่มีกระบวนการคิด

11. รู้จักแต่การรับ ไม่รู้จักการให้ มองตนเป็นศูนย์กลาง ทำเพื่อตนเองให้มีความสุขสบาย

12. ขาดความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ไทย ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี บาปบุญคุณโทษ วัฒนธรรมไทย เอกลักษณ์ไทยขาดหายไป ไม่เห็นคุณค่าที่บรรพบุรุษสร้างมา

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ (สิงหาคม 2547)

ใบงานที่ 3
สรุปความรู้จากใบความรู้ที่ 1

คำชี้แจง จากการอ่านใบความรู้ที่ 1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงาน

สิ่งที่น่าเป็นห่วงของวัยรุ่นยุคใหม่	แนวทางแก้ไขปรับปรุง

กลุ่มที่.....

หัวหน้ากลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม.....เลขที่.....

เฉลยใบงานที่ 3

คำชี้แจง จากการทำใบความรู้ที่ 1 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นของกลุ่มลงในใบงาน

สิ่งที่น่าเป็นห่วงของวัยรุ่นยุคใหม่	แนวทางแก้ไขปรับปรุง
<ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กไทยสติปัญญาต่ำลง 2. อ่อนแอ ติดสารเสพติดง่าย 3. อารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว 4. รู้เรื่องเพศง่าย และเสี่ยงต่อการมีความเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์สูง 5. ยึดวัตถุนิยมแทนคุณความดี 6. เล่นการพนันสูงขึ้นไป 7. ทำงานไม่เป็น 8. เครียด กดดัน จนฆ่าตัวตาย 9. ลอกเลียนแบบผู้อื่น ไม่มีกระบวนการความคิดและวิเคราะห์ว่าถูกหรือผิด 10. รู้จักแต่รับ ไม่รู้จักการให้ 11. ขาดความรู้ ภูมิใจในเอกลักษณ์ไทย 12. ใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ผิด 	<p style="text-align: center;">} ดูตามเหตุผลที่เหมาะสม และดุลพินิจของอาจารย์ผู้สอน</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้วิถีทางเพศ
เรื่อง ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ ที่มีอันตรายถึงชีวิต และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การมีค่านิยมที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติจะช่วยให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรื่องนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. ระบุปัญหาที่เกิดจากการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิตและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
3. ปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต
2. ปัญหาที่เกิดจากการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ
3. การปฏิบัติตนในการป้องกันตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูนำเสนอ ด้วยคำถาม "นักเรียนคิดว่านักเรียนมีโอกาสติดเอดส์หรือไม่ เพราะเหตุใด" ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แล้วครูกล่าวโยงเข้าสู่เรื่องที่สอน

ขั้นกิจกรรม

1. สร้างความรู้สึกร่วม โดยครูอ่าน "จดหมายถึงครูแนะแนว"

2. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน เพื่อตอบคำถาม “นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุนันท์” แล้วครูสุ่มถามคำตอบ 5 – 6 คู่ โดยไม่ต้องสรุป
3. ครูแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน อธิบายตามประเด็นในใบงานที่ 1
4. ครูให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น และครูนำอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ ตามใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

ขั้นสรุป

1. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 – 4 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ตามใบงาน 2 “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอ็ดส์ได้” แล้วส่งคำตอบให้ครู โดยไม่ต้องลงชื่อ
2. ครูรวบรวมกระดาษคำตอบ นำข้อความที่มีนักเรียนตอบ “ไม่แน่ใจ” กับที่ไม่ตรงกับเฉลยออกไป โดยครูตั้งคำถามแย้ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ไปในทิศทางเดียวกัน (ถ้ามีเวลาพอ)

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตการรายงาน (ตามใบงาน 1)
3. ประเมินจากการตอบแบบสอบถาม (ตามใบงาน 2)

สื่อ และแหล่งการเรียนรู้

1. กรณีศึกษา เรื่อง “จดหมายถึงครูแนะแนว”
2. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
3. ใบงานที่ 1 – 2
4. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอนเรื่อง โรคทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายถึงชีวิต

ใบงานที่ 1

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่มกัน 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามประเด็นที่ครูมอบหมาย (เวลา 15 นาที แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

กลุ่มที่ 1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุนันท์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือคนใกล้ตัวนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

กลุ่มที่ 2 เพราะเหตุใดสุนันท์จึงมีเพศสัมพันธ์กับประพจน์ ทั้ง ๆ ที่สุนันท์ไม่ใช่คนรักของประพจน์ สุนันท์รู้สึกอย่างไรต่อประพจน์ และประพจน์รู้สึกอย่างไรต่อสุนันท์

กลุ่มที่ 3 การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดเพียงครั้งเดียวของสุนันท์ จะทำให้สุนันท์มีโอกาสติดเชื้อเอดส์หรือไม่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

กลุ่มที่ 4 จะป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด กับคนใกล้ตัวอย่างไร

กลุ่มที่ 5 มีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายเช่นที่สุนันท์ และเมื่อเกิดเหตุขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่ว่าจะเกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร

1 กรมวิชาการ หน้า 370



ใบงานที่ 2

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 3 – 4 คน (ให้นักเรียนชายหญิงคละกัน) แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของกลุ่มมากที่สุด (เวลา 5 นาที)

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. การยินยอมให้เพศตรงข้ามใกล้ชิดหรือสัมผัสตัว อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้			
2. การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวไม่ทำให้ติดเอดส์			
3. การอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามในสถานที่ลับ ตาคน แม้จะเป็นครูรู้จักคุ้นเคยก็อาจนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ได้			

เฉลย (สำหรับครู) ข้อ 1, 3 ตอบ “เห็นด้วย” ข้อ 2 ตอบ “ไม่เห็นด้วย”

ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้” ²

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุนันท์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือคนใกล้ตัวนักเรียนหรือไม่เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> - ความใกล้ชิดสนิทสนมแม้กับคนที่ไว้ใจและคนใกล้ตัวสามารถนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีได้ทั้งสิ้น
2) เพราะเหตุใดสุนันท์จึงมีเพศสัมพันธ์กับประพจน์ ทั้ง ๆ ที่สุนันท์ไม่ใช่คนรักของประพจน์สุนันท์รู้สึกอย่างไรกับประพจน์และประพจน์รู้สึกอย่างไรกับสุนันท์	<ul style="list-style-type: none"> - ความไว้ใจวางใจ นึกไม่ถึง ทำให้สุนันท์ขาดความระมัดระวังตัว จึงเกิดเหตุเช่นนี้ขึ้น - ประพจน์เป็นผู้ชายที่ต้องการเพียงระบายความต้องการทางเพศเท่านั้น - สุนันท์เคารพนับถือประพจน์เหมือนพี่ชาย ส่วนประพจน์นั้น ไม่ได้รักสุนันท์จริง ๆ เพียงแต่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับสุนันท์เพราะความเห็นแก่ตัวและไม่สามารถควบคุมตัวเองได้
3) การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดเพียงครั้งเดียวของสุนันท์จะทำให้สุนันท์มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> - สุนันท์มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ แม้ว่าจะมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว เพราะไม่มีใครแน่ใจได้ว่าประพจน์ไปมีเพศสัมพันธ์กับใครบ้าง และติดเชื้อเอชไอวีมาแล้วหรือไม่
4) จะป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดกับคนใกล้ตัวได้อย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> - ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามในที่ลับตา เมื่อต้องตกอยู่ในสถานที่เช่นนั้นหรือเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้ใจก็ให้ปลีกตัวออกมาทันทีไม่ว่าจะถูกชักจูงเกลี้ยกล่อมอย่างไร - เล่าเหตุการณ์ให้พ่อแม่ หรือครูที่ไว้ใจฟัง
5) มีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย เช่น สุนันท์ และเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่แน่ใจว่าจะเกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> - เหตุการณ์ที่ต้องรีบปลีกตัวในทันที ได้แก่ - อยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสองกับเพศตรงข้าม - มีใครคนหนึ่งคนใดมาสัมผัสร่างกายแม้เพียงเล็กน้อย - เพศตรงข้ามพูดจาหว่านล้อมชวนไปอยู่ในที่ลับตา เช่น ให้เข้าไปอาบของในห้อง ฯลฯ - ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่แน่ใจ ควรเล่าเหตุการณ์ให้พ่อแม่หรือครูที่ไว้ใจฟังเพื่อขอความช่วยเหลือ

กรณีศึกษาเรื่อง “จดหมายถึงครูแฉะแฉะ” ⁴

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

อาจารย์ขา หนูมีเรื่องกลุ่มใจอย่างมาก ไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาใคร ก็มีแต่อาจารย์เพียงคนเดียวที่ หนูหวังเป็นที่พึ่งสุดท้าย จะมาหาเองหนูก็ไม่กล้า เรื่องของหนูน่าอายและให้ใครรู้ไม่ได้เลยคะ แม่แต่พ่อ แม่ หรือแม่แต่ที่สุนิตย์ เรื่องนี้ถ้าพ่อรู้เข้าต้องฆ่าหนูแน่ ๆ พ่อหนูดูมาก

หนูเล่าเรื่องเลยนะคะ ตอนที่หนูต้องมาเรียนที่นี่แม่ให้หนูมาอยู่กับพี่สุนิตย์ พี่สุนิตย์เป็น ลูกสาวของป้าแท้ ๆ ของหนูคะ แม่บอกว่าแม่จะได้หายห่วงเพราะพี่สุนิตย์เป็นผู้ใหญ่แล้ว หนูอยู่ บ้างกับพี่สุนิตย์สองคนเท่านั้น พี่สุนิตย์มีแฟนชื่อพี่ประพจน์ พี่ประพจน์ทำงานแล้วเขามาหาพี่สุ นิตย์เกือบทุกวัน บางวันก็พาพี่สุนิตย์ไปข้างนอก พี่ประพจน์พูดดีกับหนูและมักซื้อขนมมาฝากหนู อยู่เรื่อย ๆ หนูคิดว่าพี่ประพจน์ใจดี และรักหนูเหมือนน้องสาวคนหนึ่ง และหนูก็รักเคารพพี่ ประพจน์เหมือนพี่ชาย

วันหนึ่งพี่สุนิตย์ไม่อยู่บ้าน พี่ประพจน์มาหาไม่พบ เขาก็บอกว่าไม่เป็นไรนั่งคุยกับหนูก็ได้ เขานั่งคุยกับหนูนานมาก เขามองหนูแปลก ๆ และจับมือหนูด้วย แต่หนูไม่รู้จะทำยังไง ทั้ง ๆ ที่ไม่ อยากรู้ให้เข้าทำอย่างนั้นเลย หนูกลัวมากคะ เขากอดหนูแล้วบอกว่าเขารักหนู เขาพูดว่าหนูสวย กว่าพี่สุนิตย์ หนูตกใจ ร้องให้พูดไม่ออก ไม่รู้จะทำยังไง พี่ประพจน์ชื่นใจหนูคะ เขาห้ามไม่ให้ บอกใคร โดยเฉพาะพี่สุนิตย์

ตั้งแต่วันนั้นมา หนูกลัวมาก ร้องให้ทุกวัน เรียนหนังสือก็ไม่รู้เรื่อง หนูเกลียดพี่ ประพจน์มาก ไม่อยากเห็นหน้าเขาเลย พี่สุนิตย์สงสัยว่าหนูเป็นอะไร หนูบอกว่าหนูไม่สบาย ถ้า พี่สุนิตย์รู้ต้องโกรธหนูหาว่าหนูไปแย่งแฟน พี่สุนิตย์คงไล่หนูออกจากบ้าน และถ้าพ่อกับแม่รู้เข้า หนูไม่รู้เหมือนกันว่าจะเป็นอย่างไง หนูกลัวไปหมด ไม่รู้จะทำยังไงดี หนูกลัวต้อง กลัวติดเอดส์ กลัวถูกไล่ออกจากโรงเรียนอาจารย์ช่วยหนูด้วยนะคะ.....

เคารพอย่างสูง

สุนันท์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี

แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิถีทางเพศ
เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์ และวิถีปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

อนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย และจิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากกระบวนการหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ของทั้งเพศชายและเพศหญิง ในทุกช่วงอายุ และศึกษาเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนของทั้งชายและหญิง ในการสร้างเสริมภาวะของกำรที่จะมีสุขภาพที่ดี หากทุกคนนำมาปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้องก็จะก่อให้เกิดประโยชน์และเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทำให้มีความสุข สังคมก็จะสงบสุขด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. มีค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. ปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ได้เหมาะสมกับวัยของตน

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
2. ค่านิยมที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยของวัยรุ่น
3. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนจับคู่กัน และลองตอบคำถามว่าอนามัยการเจริญพันธุ์คืออะไร

ขั้นกิจกรรม

1. ครูสุ่มถามนักเรียน 4 – 5 คู่ และอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์
2. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนหญิง และกลุ่มนักเรียนชาย และให้ตอบคำถามตามใบงาน 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น
3. ครูให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มออกมาเขียนคำตอบลงบนกระดานหน้าชั้น และครูช่วยเพิ่มเติมตามเฉลย

ใบงาน 1

4. ครูให้นักเรียนกลับเข้ากลุ่มเดิม และให้ช่วยกันตอบคำถามตามใบงาน 2 เรื่อง เราจะรักษาความสะอาดร่างกายได้อย่างไร

5. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้น และครูช่วยอธิบายเพิ่มเติมตามเฉลยใบงาน 2

ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม และสรุป

การวัดและประเมินผล

1. ให้คะแนนจากคำตอบของกลุ่ม
2. สังเกตจากการตอบคำถามและการมีส่วนร่วมของนักเรียนแต่ละคน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1 และใบเฉลยงาน 1
2. ใบงานที่ 2 และใบเฉลยงาน 2
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อนามัยการเจริญพันธุ์

ใบงานที่ 1

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

คำชี้แจง แบ่งกลุ่มนักเรียนหญิงและกลุ่มนักเรียนชาย ตอบคำถามต่อไปนี้

เพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอะไรบ้างเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

เพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอะไรบ้างเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ใบงานที่ 2

เรื่อง เราจะรักษาความสะอาดร่างกายได้อย่างไร

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มนักเรียนหญิง-ชาย) ช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

จงบอกวิธีการทำความสะอาดร่างกายส่วนต่าง ๆ ดังนี้

บริเวณใบหน้า

1.
2.
3.
4.
5.

บริเวณลำตัว

1.
2.
3.
4.
5.

บริเวณอวัยวะเพศ

1.
2.
3.
4.
5.

เฉลยใบงานที่ 1
เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ดังนี้

1. มีขนที่อวัยวะเพศ
2. มีขนที่รักแร้
3. มีกลิ่นตัว
4. สูงขึ้น
5. มีเหงื่อออกมาก
6. เป็นสิว

เพศหญิง สะโพกจะขยายออก มีเต้านม มีประจำเดือน และมีตกขาว

เพศชาย ไหล่จะกว้างขึ้น เสียงห้าว อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น และมีฝันเปียก

เฉลยงานที่ 2

เรื่อง การทำความสะอาดร่างกายได้อย่างไร ¹

โดยทั่วไป วัยรุ่นควรทำความสะอาดร่างกาย ดังนี้

บริเวณใบหน้า

1. ล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่อ่อน ๆ หรือโฟมล้างหน้า และน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ ผ้ามีอุโบหน้าแรง ๆ ควรใช้วิธีรีวกน้ำขึ้นมาทำความสะอาดใบหน้า แล้วซับให้แห้ง อาจทาแป้งเด็กเพื่อให้อากาศสบายขึ้น ถ้ามีอาการผื่นคัน หรือรู้สึกระคายเคือง ควรหยุดใช้สบู่ โฟมล้างหน้า หรือแป้งชนิดนั้นทันที
2. ไม่ควรแกะหรือบีบสิว เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบและสิวจะลุกลามมากขึ้น หากมีปัญหาเรื่องสิวมาก ควรปรึกษาแพทย์
3. วัยรุ่นจะมีน้ำมันที่ผิวมากอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้ครีมหรือโลชั่นอีก เพราะจะทำให้เกิดสิวง่ายขึ้น
4. เมื่อมีเหงื่อควรซับด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษเช็ดหน้าที่สะอาด และไม่ควรรีใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น ควรซักผ้าเช็ดหน้าทุกวันด้วย

บริเวณลำตัว

1. ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้งด้วยสบู่ และน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง
2. หลังอาบน้ำในช่วงเช้า ควรใช้ยาระงับกลิ่นเหงื่อทาบริเวณรักแร้ แต่ถ้าเกิดผื่นคันหรือระคายเคือง ควรหยุดใช้ยาระงับกลิ่นเหงื่อชนิดนั้นทันที
3. นักเรียนหญิงอาจกำจัดขนรักแร้ โดยการถอนหรือโกน และหลังกำจัดขน ไม่ควรทาดูด้วยยาระงับกลิ่นเหงื่อโดยทันที เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
4. วัยรุ่นจะมีน้ำมันที่ผิวมากอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้ครีมหรือโลชั่นทาตัวอีก
5. ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทุกครั้งที่อาบน้ำ และซักผ้าเช็ดตัวเป็นประจำ ผ้าเช็ดตัวเมื่อใช้แล้วควรคี่ออกและผึ่งให้แห้ง

บริเวณอวัยวะเพศ

เพศหญิง

1. เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่เหมือนร่างกายทั่วไป แล้วซับให้แห้ง โดยไม่ต้องล้างลึกถึงภายในช่องคลอดและไม่ควรใช้สบู่เหลวเฉพาะที่ หรือสบู่อะไรก็ได้ เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคือง
2. หลังซับถ่ายควรล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง ควรล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้ความสกปรกจากทวารหนักมาเปื้อนบริเวณอวัยวะเพศ

¹ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2546. การจัดการเรียนรู้อุณหภูมิและการเรียนรู้สุขภาพและพลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว: หน้า 360 - 367.

3. ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป และเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ

4. ขณะมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ วันละ 2 – 3 ครั้ง หรือบ่อยกว่านี้ตามความจำเป็นเพื่อไม่ให้เกิดการติดเชื้อโรค

5. บางครั้งอาจมีตกขาวบ้าง ถ้ามีมากอาจต้องใช้ผ้าอนามัยแผ่นบาง และรักษาความสะอาดตามปกติ แต่ถ้าตกขาวผิดปกติ เช่น มีสี มีกลิ่น และมีอาการคันบริเวณช่องคลอด ควรไปพบแพทย์

เพศชาย

1. เวลาอาบน้ำ ให้ฟอกสบู่เหมือนร่างกายทั่วไป แล้วซับให้แห้ง ทั้งนี้ให้เน้นบริเวณขาหนีบ และปลายอวัยวะเพศ โดยถูดหนังหุ้มปลายขึ้นเพื่อจะได้ทำความสะอาดได้ทั่วถึง

2. ควรสวมกางเกงในที่สะอาด แห้ง ไม่เปียกชื้น พอดีตัว ไม่คับหรือหลวมเกินไป และเปลี่ยนกางเกงในทุกครั้งที่อาบน้ำ

3. ถ้ามีความผิดปกติ เช่น ผื่นคัน บวม หรือแสบเวลาปัสสาวะ มีหนองออกมาจากท่อปัสสาวะ ควรไปพบแพทย์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วย
วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม



แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ วิถีทางเพศ
เรื่อง การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	เวลา 50 นาที
การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม	

สาระสำคัญ

พฤติกรรมทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลัง โดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ทักษะในการปฏิเสธ การต่อรอง การผัดผ่อน และการตัดสินใจ และฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา โดยหาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. แสดงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. วิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
2. การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม
3. การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้ทักษะชีวิต

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูสอบถามนักเรียนว่ารู้จัก คำว่า ล่วงละเมิดทางเพศ หรือไม่ และมีพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศในลักษณะใดบ้าง

ขั้นกิจกรรม

1. ครูนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่องที่ถูกผู้หนึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศบนรถโดยสารประจำทาง
2. ครูสอบถามนักเรียนว่าเคยพบเห็นคนถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ และให้ออกมาเล่าเพื่อเป็น

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้กับเพื่อนคนอื่นฟัง และสอบถามว่านักเรียนมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร

3. ครูให้นักเรียนอ่าน ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาวีชีวิตที่ถูกต้อง

4. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการปฏิเสธ ในสถานการณ์ที่อาจถูกล่วงละเมิดทางเพศ โดยแต่ละกลุ่มสมมติสถานการณ์เองไม่ให้ซ้ำกัน

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมติ
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนคำขวัญเกี่ยวกับการระมัดระวังเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ กลุ่มละ 1 คำขวัญ ลงบนกระดานดำ แล้วเผยแพร่คำขวัญนั้นในโรงเรียน เช่น ไปสเตอร์ เสียงตามสาย

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. ความตั้งใจ สนใจ มีส่วนร่วมในการตอบคำถาม
2. จากการตรวจสอบใบงาน
3. จากการตรวจสอบคำขวัญ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การตัดสินใจ และวิธีแก้ไขปัญหาวีชีวิตที่ถูกต้อง
2. สมุด
3. กระดานดำ
4. ไปสเตอร์
5. เสียงตามสาย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศและการสร้างและรักษาสัมพันธภาพ
กับผู้อื่น

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สัมพันธผู้อื่น
เรื่อง คุณค่าของความเป็นเพื่อน ความเสมอภาคทางเพศ และการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อนนับว่ามีคุณค่าสำคัญมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ชอบอยู่ในสังคมกลุ่มเพื่อน ถ้ามีเพื่อนที่ดี ก็จะทำให้มีความสุข วัยรุ่นจึงควรหมั่นฝึกฝนตนเอง ให้มีคุณสมบัติของกัลยามิตรที่ แม้ว่าสังคมปัจจุบันบทบาทของเพศชายและเพศหญิงมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น แต่ยังมีขอบเขตกำหนดด้วยเงื่อนไขทางวัฒนธรรมที่จะต้องพิจารณาใน เรื่องการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลต่างเพศให้เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกความสำคัญของการเป็นเพื่อนที่ดี
2. อธิบายถึงความเสมอภาคทางเพศในเรื่อง บทบาททางเพศของชาย และหญิงที่เหมาะสม
3. แสดงการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับบุคคลต่าง ๆ

สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. คุณค่าของความเป็นเพื่อนระหว่างวัยรุ่น
2. ความเสมอภาคทางเพศ
3. การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการวางตัวต่อเพศเดียวกัน และเพศตรงข้ามรูปแบบต่าง ๆ ลงในใบงานที่ 1

ชั้นกิจกรรม

1. ครูสุ่มเลือกนักเรียน 2 – 3 คน มาอ่านเสนอหน้าชั้นเรียน และพูดสรุปเน้นให้เห็นคุณค่าความสำคัญของการเป็นเพื่อน โดยเฉพาะในวัยรุ่นนั้นควรวางตัวต่อเพศตรงข้ามแบบเพื่อนจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด
2. ครูให้นักเรียนวาดหรือหาภาพ พร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานที่ 2 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุป ตามข้อคำถามในใบงานที่ 2
4. ครูให้นักเรียนบอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ขั้นสรุป

1. ครู ให้นักเรียนนำวิธีที่เสนอมาประยุกต์โดยแต่งเป็นคำขวัญ เพื่อเตือนให้วัยรุ่นมีการวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสมมา 1 คำขวัญ ลงในสมุด แล้วส่งในท้ายคาบ

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง การวางตัว
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
3. สมุด

ใบงานที่ 1
เรื่อง การวางตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองในเรื่อง การวางตัวตามหัวข้อที่กำหนดข้างล่าง

การวางตัวต่อ	พฤติกรรมที่แสดง
เพศเดียวกัน (แบบเพื่อน)	
เพศเดียวกัน (แบบพี่น้อง)	
เพศตรงข้าม (แบบเพื่อน)	
เพศเดียวกัน (แบบพี่น้อง)	
เพศตรงข้าม (แบบคู่รัก) [ถ้ามี]	

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ 2

เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพข้างล่างนี้แล้วจงเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

วาดหรือหาภาพ คนแต่งงานกัน

ภาพ.....

ภาพนี้แสดงความเสมอภาคทางเพศอย่างไร

.....

.....

จะมีสิ่งใดที่ทำให้ไม่มีความเสมอภาคทางเพศบ้าง

.....

.....

วาดหรือหาภาพ นักบินหญิงหรือ นายกรัฐมนตรีหญิง
--

ภาพ.....

ภาพนี้แสดงความเสมอภาคทางเพศอย่างไร

.....

.....

จะมีสิ่งใดที่ทำให้ไม่มีความเสมอภาคทางเพศบ้าง

.....

.....

วาดหรือหาภาพ สจ๊วต และแอร์โฮสเตส ผู้หญิง
--

ภาพ.....

ภาพนี้แสดงความเสมอภาคทางเพศอย่างไร

.....

.....

จะมีสิ่งใดที่ทำให้ไม่มีความเสมอภาคทางเพศบ้าง

.....

.....

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต

แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ สัมพันธ์ทางจิต
เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ ความเครียด และการฝึกจิต	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจมาก การรู้จักการจัดการกับอารมณ์ความเครียด โดยเลือกใช้วิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง จะทำให้รู้สึกว่าตนมีคุณค่า สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. บอกคุณค่าของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
2. แนะนำวิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. ปฏิบัติการนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

สาระการเรียนรู้

1. คุณค่าของการจัดการกับอารมณ์ความเครียด
2. วิธีการฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
3. การนวดคลายเครียด วิธีการฝึกหายใจและการฝึกจิต

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายของอารมณ์และความเครียด
2. ให้นักเรียนช่วยกันตอบว่าเหตุการณ์ใดบ้างที่ให้นักเรียนเกิดความเครียดและมีใครบ้างที่ไม่เคยมีความเครียดเลย

ขั้นกิจกรรม

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ช่วยกันสรุปสาเหตุของความเครียดพร้อมก็นำเสนอหน้าชั้น
2. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปพร้อมครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่องอารมณ์ และความเครียดให้กลุ่มอ่าน

3. เมื่ออ่านจบแล้ว ครูสุ่มถามว่า เมื่อนักเรียนเกิดความเครียดนักเรียนปฏิบัติอย่างไรบ้างสุ่มถาม 3 – 4 กลุ่ม เพื่อให้เห็นการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ระหว่างเพศหญิง-ชาย
4. ครูชมเชยและช่วยเพิ่มเติมคำตอบให้สมบูรณ์
5. ครูให้แต่ละกลุ่มอภิปรายกันในกลุ่ม พร้อมเสนอแนะแนวทางในวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทำลงในใบงานที่ 1 และส่งตัวแทนกลุ่มอภิปรายหน้าชั้น
6. ครูให้นักเรียนทั้งหมดเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่คิดว่าเหมาะสมที่สุด 1 วิธี แล้วทำการฝึกพร้อม ๆ กันในชั้นเรียน

ขั้นสรุป

1. ครูให้นักเรียนบอกผลของการทดลองฝึกจิต
2. ครูให้ทุกคนทำใบงานที่ 2 เพื่อเป็นการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการมีความเครียด

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. วิธีการวัดและประเมินผล สังเกตจากการนำเสนอหน้าชั้น
2. เครื่องมือวัดและประเมินผล ใบงาน
3. เกณฑ์การวัดและประเมินผล เป็นการแสดงความคิดเห็น จึงขอให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน

สื่อ / แหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์และความเครียด
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
3. ใบงานที่ 2

ใบงานที่ 1

เรื่อง วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง วิธีให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในกลุ่มแล้วสรุป วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

วิธีการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดของกลุ่ม คือ

1.
2.
3.
4.
5.

ห้อง.....	สมาชิกชื่อ 1.	เลขที่
	2.	เลขที่
	3.	เลขที่
	4.	เลขที่
	5.	เลขที่



คำตอบให้อยู่ในดุลยพินิจของครูอาจารย์ผู้สอน โดยพิจารณาจากคำตอบของนักเรียนแต่ละคน

ใบงานที่ 2

ชื่อ - นามสกุล.....ห้อง.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกสาเหตุและอาการ พร้อมเสนอแนะวิธีการปฏิบัติที่นักเรียนเลือกนำมา
แก้ไขสาเหตุนั้น ๆ

พฤติกรรม	สาเหตุ	อาการ	วิธีการปฏิบัติที่นักเรียนเลือก
1. นอนไม่หลับ			
2. ไม่มีสมาธิในการเรียน			
3. เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้น			
4. อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร			
5. รับประทานอาหารจุบจิบ			
6. หงุดหงิดง่าย			

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8

เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ กินดีมีสุข
	เวลา 50 นาที
เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการที่มีผลต่อสุขภาพ	

สาระสำคัญ

อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญ และมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก เพราะมีส่วนช่วยในการสร้างความเจริญเติบโต ช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จึงควรได้เรียนรู้ และมีการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอย่างถูกต้อง เพื่อให้การพัฒนาของตนเองเติบโตอย่างสมวัย และไม่เกิดภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. เสนอแนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. ปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. สาเหตุของการเกิดทุพโภชนาการ
2. แนวทางในการป้องกัน ทุพโภชนาการที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
3. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนบัญญัติ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูนำภาพเด็กขาดสารอาหาร และเด็กอ้วนมาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนอภิปรายถึงปัญหาการขาดสารอาหาร และโรคอ้วน จากนั้นครูกล่าวโยงเข้าสู่เรื่องที่สอน

ขั้นกิจกรรม

1. ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาการขาดสารอาหารและโรคอ้วน รวมทั้งวิธีการป้องกันลงบนกระดานดำ

2. ครูถามนักเรียนว่านอกจากโรคขาดสารอาหารและโรคอ้วนแล้ว ยังมีโรคอะไรอีกบ้างที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง แล้วจดลงบนกระดานดำ

3. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ 1 แล้วแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4 คน โดยให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 แล้วครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบ

4. ครูนำภาพแผ่นใส เรื่อง โภชนบัญญัติ มาอธิบายนำเสนอแก่นักเรียน

5. ครูให้นักเรียนคิดรายการอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนตามโภชนบัญญัติ ลงในสมุดของตนเอง

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นการรับประทานอาหารตามหลักธงโภชนาการ และโภชนบัญญัติ 9 ประการ

การวัดและการประเมินผลการเรียน

1. จากความตั้งใจ สนใจ มีส่วนร่วมในการตอบคำถาม
2. จากการตรวจสอบใบงานและสมุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ภาพเด็กขาดสารอาหารและเด็กอ้วน
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง กินดีมีสุข
3. แผ่นใส เรื่อง โภชนบัญญัติ
4. สมุด
5. กระดานดำ
6. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารและโภชนาการ

ใบงานที่ 1
เรื่อง กินดีมีสุข

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงเหตุผลที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนมีน้ำหนัก ส่วนสูงแตกต่างกันในการรับประทานอาหาร เมื่อเปรียบเทียบผลที่มีต่อการเจริญเติบโตลงในตารางต่อไปนี้

ชื่อสมาชิก	อาหารที่รับประทาน	มีอาการ/ภาวะเสี่ยงโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง (ถ้ามีอาการ โปรดแจ้งรายละเอียด)	ไม่มีอาการ (ถ้าไม่มีอาการเขียนเครื่องหมาย /)	แนวทางแก้ไขหรือป้องกัน
คนที่ 1				
คนที่ 2				
คนที่ 3				
คนที่ 4				

สรุปผลการวิเคราะห์ของสมาชิกในกลุ่มพบว่า

- มีอาการโรคที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง.....คน
- ไม่มี.....คน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9

**เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสาร
เสพติด**

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้ เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด	เวลา 50 นาที

สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีอัตราการใช้สารเสพติดมากขึ้น ทุกคนจึงควรให้ความร่วมมือในการช่วยควบคุมปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับสารเสพติด ฝึกทักษะชีวิต เช่น ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเป็นทางเลือกให้สามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายและยกตัวอย่างทักษะชีวิต
2. ตัดสินใจใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. แสดงทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

สาระการเรียนรู้ / เนื้อหา

1. ทักษะชีวิต ทักษะการปฏิเสธ, ทักษะการเตือน, ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับอารมณ์
2. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย
3. การใช้ทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญภัยอันตราย และสถานการณ์ที่คับขันด้านสารเสพติด

กระบวนการจัดการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูถามนักเรียนว่า “เคยปฏิเสธบ้างหรือไม่ ในสถานการณ์ใดบ้าง” ให้นักเรียน 1 – 2 คน เล่าวิธีการที่เคยปฏิเสธให้เพื่อนฟัง
2. ครูกล่าวโยงเข้าสู่ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด

ขั้นกิจกรรม

1. ครูอธิบายความหมายของทักษะชีวิต

2. ให้นักเรียนศึกษาเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติด
3. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้ฝึกทักษะชีวิตกลุ่มละ 1 ทักษะ โดยจัดทำลงในใบงานที่ 1 แล้วส่งตัวแทนออกมาแสดงหน้าชั้น

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปถึงผลที่ได้จากการฝึกทักษะชีวิต โดยเน้นการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้นเรียน
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันสารเสพติด
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง บทบาทสมมุติเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิต
3. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ

หมายเหตุ : สื่อและแหล่งการเรียนรู้ข้อ 1-3 ของกลุ่มควบคุมใช้เหมือนกับกลุ่มทดลอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน
ด้านความรุนแรง

แผนการจัดการเรียนรู้กลุ่มควบคุม

กลุ่มสาระการเรียนรู้	สุขศึกษาและพลศึกษา	ชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 3
สาระที่ 5	ความปลอดภัยในชีวิต	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เตรียมพร้อมเสมอ
เรื่อง	การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญอันตราย เวลา 50 นาที และสถานการณ์ที่ซับซ้อนด้านความรุนแรง		

สาระสำคัญ

ปัญหาความรุนแรงเกิดขึ้นได้ ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรมีการปลูกจิตสำนึกเรื่องการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ใช่ความรุนแรง เพื่อความสงบสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบบทนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายกลวิธีในการป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรง
2. แนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. ปฏิบัติตนในการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

สาระการเรียนรู้/เนื้อหา

1. ความหมายและประเภทของความรุนแรง
2. การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น
3. วิธีการแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

กระบวนการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามว่า “ถ้าพูดถึงเรื่องความรุนแรง นักเรียนคิดถึงอะไรบ้าง”
2. ครูสุ่มถาม 5 – 6 คน แล้วกล่าวโยงเข้าสู่เรื่องที่สอน

ขั้นกิจกรรม

1. ครูอธิบาย ความหมาย และประเภทของความรุนแรง
2. แบ่งกลุ่มนักเรียน 5 – 6 คน ให้รวมอภิปรายประเด็นในใบงานที่ 1
3. ครูสุ่มตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และอภิปรายเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นประเด็นการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. ครูมอบหมายงานโดยแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 – 6 คน ให้ช่วยกันคิดคำขวัญในการรณรงค์เรื่อง “การไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา” และนำมาติดบอร์ดในสัปดาห์ต่อไป

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบงานที่ 1
2. เอกสารประกอบสำหรับครูผู้สอน เรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพเกี่ยวกับความรุนแรงในวัยรุ่น

การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

1. พฤติกรรมการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
2. ผลงานกลุ่ม

ใบงานที่ 1

แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้
(อาจให้อภิปรายกลุ่มละ 1 – 2 ข้อ หรือทุกข้อ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเวลา)

1. นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุใดบ้างที่ทำให้คนเราใช้ความรุนแรง
2. นักเรียนคิดว่าถ้าหากมีการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้น จะมีพฤติกรรมแสดงออกในลักษณะใด และส่งผลกระทบต่อใครบ้าง อย่างไร
3. นักเรียนคิดว่ามีแนวทางการป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงได้ด้วยวิธีใดบ้างและทำอย่างไร

๕. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย



