

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือการสอน ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข
- จันทร์วิภา คิลกัมพันธ์. (2548). **เพศศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์ . (2545). **ทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แคมมณี. (2545). **ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นคร พันธุ์ณรงค์. **การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการเรียนรู้อย่างมีความสุข**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.yupparaj.ac.th/education/topic102.doc> [18 กุมภาพันธ์ 2550].
- นรลักษณ์ เอื้องกิจ. (2541). **ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร**. ปรินญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2540). “การเรียนรู้แบบสรรค์สร้างความรู้.” **ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม : ด้านแบบการเรียนรู้ทางด้านหลักทฤษฎีและแนวปฏิบัติ**. หน้า 48-49. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. (2540). “กระบวนการกลุ่ม.” ใน **ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม : ด้านแบบการเรียนรู้ทางด้านหลักทฤษฎีและแนวปฏิบัติ**. หน้า 40. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). **พัฒนาการวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ แกรมมี่.
- มุลนิธิรักษ์เด็ก. (2543). **ทักษะชีวิตคืออะไร? มูลนิธิรักษ์เด็ก**.

- รัชนีกร เจริญทอง. (2545). ความสนใจเกี่ยวกับการเพศตรงข้ามของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน สันป่าตองวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัตนา เจริญสาธิต. (2546). ผลของการสอนเพศศึกษา โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อความรู้ และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา, ศูนย์, สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2545). คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาพรรณ ผลผลา.สาธิต. (2546). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา 2. ปรินูญานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภรัตน์ ศรีสุชาติ. (2547). การพัฒนาชุดการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา วิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. การศึกษาค้นคว้าอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมใจ ปราบพล. (2544). การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ “การสอนแบบทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม.” กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุชา จันทรเอน. (2541). จิตวิทยาทั่วไปฉบับแก้ไขเพิ่มเติม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร. (2544). เพศศึกษา . พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน. (2546). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดปราจีนบุรี 2. ปรินูญานิพนธ์. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

สุเทพ อ่วมเจริญ. (2549). การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://cddweb.cdd.go.th/tr_di/documentary/tr_dihreddoc004.html. [28 มกราคม 2550].

สุเมธชา พรหมบุญ และอรพรรณ พรสีมา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://library.uru.ac.th/webdb/images/party.html>. [8 สิงหาคม 2552].

สุมาลี ชัยเจริญ และคณะ. (2545). รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยการเรียนจากสื่อบนเครือข่าย. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุภาภักดิ์ ผ่องน้อย. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมชุดศึกษาโดยการประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว. ปริญญาโท. การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

องค์การแพธ. (2547). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้”เพศศึกษา”สำหรับเยาวชน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การแพธ(PATH).

อมรวิรัช นาคทรรพและจุฬารักษ์ มาเสถียรวงศ์. (2549). เมื่อความทุกข์ใจได้แก่เด็ก : ข้อเสนอเชิงจากงานวิจัยภาคสนามกับคำถามที่ท้าทายในการเสริมสร้างสุขภาวะให้เด็กไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรจริย์ ณ ตะกั่วทุ่ง. (2545). ชุดยอพัฒนาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เน็ทบุคส.

อัญชลี อยู่พรหม. (2543). ความรู้และเจตคติของผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการสอนเพศศึกษาในโรงเรียน. ปริญญาโท. การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

อำนาจ กิ่งเทวศรี. (2546). ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพาณิชยการอินทราชัย กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท. การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

http://www.kmutt.ac.th/organization/Education/Technology/tech_ed/constructionism/constructionism2.html. ออนไลน์ [7 กันยายน 2553].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. นายธำรงวาท วงศ์ใหญ่ | ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
พะเยา เขต 1 |
| 2. นางจินตนา จิตนรินทร์ | รองผู้อำนวยการ โรงเรียนธีรภานุภัณฑ์บ้านโฮ่ง
จังหวัดลำพูน |
| 3. นางพรณี เชนฐบุรี | ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนธีรภานุภัณฑ์บ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน |



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

1. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
2. สถานภาพของบิดา-มารดา
☐ อยู่ด้วยกัน ☐ แยกกันอยู่
☐ หย่าร้าง ☐ บิดาแต่งงานใหม่
☐ มารดาแต่งงานใหม่ ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....
3. อาชีพของผู้ปกครอง
☐ รับราชการ ☐ ค้าขาย
☐ รับจ้าง ☐ เกษตรกร
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับ
☐ บิดา-มารดา ☐ บิดา
☐ มารดา ☐ ญาติ
☐ หอพัก ☐ บ้านเช่า
☐ คนรักหรือแฟน ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
5. รายได้ของผู้ปกครอง
☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท ☐ 5,000 -10,000 บาท
☐ 10,001-15,000 บาท ☐ 15,001-20,000 บาท
☐ 20,001-30,000 บาท ☐ 30,001-40,000 บาท
☐ 40,001-50,000 บาท ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศจากแหล่งใดบ้าง (เรียงลำดับเพียง 3 ลำดับจากมากไปหาน้อย)

() อินเทอร์เน็ต

() วิดีโอ

() ภาพยนตร์

() หนังสือ/นิตยสาร

() โทรทัศน์

() อื่นๆ(โปรดระบุ).....

7. นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศจากบุคคลใดบ้าง (เรียงลำดับเพียง 3 ลำดับจากมากไปหาน้อย)

() บิดา

() มารดา

() ญาติ

() ครู

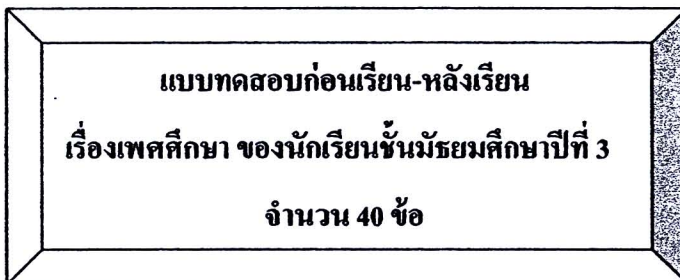
() แพทย์/พยาบาล

() เพื่อน

() คนรัก/แฟน

() อื่นๆ(โปรดระบุ).....

ภาคผนวก ค



คำชี้แจง ให้เลือกคำตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว แล้วทำเครื่องหมาย (x) ลงในกระดาษคำตอบ

1. นักเรียนคิดว่าข้อใดให้ความหมายของเพศศึกษาชัดเจนที่สุด
 - ก. การสอนหรือการให้การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - ข. การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ในเรื่องระบบการสืบพันธุ์
 - ค. การศึกษาเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ และความเข้าใจในพฤติกรรมระหว่างเพศ
 - ง. การศึกษาเกี่ยวกับหลักการและปัญหาของบุคคล
2. ความสำคัญของการดูแลสุขภาพทางเพศ คืออะไร
 - ก. เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างชัดเจน
 - ข. เพื่อบอกลักษณะความเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
 - ค. เพื่อให้เรามีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและมีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์
 - ง. เพื่อช่วยให้มีพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสม
3. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ
 - ก. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ
 - ข. ความคิดทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - ค. การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ
 - ง. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลแต่ละวัย
4. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น
 - ก. มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์
 - ข. มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างชัดเจน
 - ค. มีพัฒนาการด้านสติปัญญาสูงกว่าผู้ใหญ่
 - ง. มีการปรับตัวทางสังคม

5. เมื่อพูดถึงเพศศึกษาหลายๆ คน จะนึกถึงเรื่องใด
 - ก. ชายหนุ่ม, หญิงสาว
 - ข. การมีเพศสัมพันธ์
 - ค. การเรียนวิชาสุขศึกษา
 - ง. ความรัก, การมีแฟน
6. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยทางเพศ
 - ก. การแต่งตัว
 - ข. กลืนตัว
 - ค. ผื่นเปียก
 - ง. ลีว
7. เพราะเหตุใดความเครียดจึงทำให้เกิดสิวได้
 - ก. ความเครียดทำให้จิตใจหงุดหงิด
 - ข. ความเครียดจะแสดงออกทางใบหน้า
 - ค. ความเครียดจะทำให้ฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมไขมันให้ขับไขมันออกมามาก
 - ง. ความเครียดจะไปทำให้ไขมันอุดตันตามรูขุมขน
8. สาเหตุสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว คือข้อใด
 - ก. มีขนรักแร้มากเกินไป
 - ข. พยาธิสภาพของต่อมเหงื่อใต้รักแร้
 - ค. ไขมันใต้อาบน้ำฟอกสบู่ที่รักแร้เพียงครั้งเดียว
 - ง. นำเสื้อผ้าที่ใส่แล้วและยังไม่ได้ซักมาใส่อีก
9. พฤติกรรมทางเพศเสียหยา เกิดขึ้นเพราะอะไร
 - ก. ไม่มีความรู้เรื่องเพศ ไม่มีประสบการณ์
 - ข. คนไม่สนใจเรื่องนี้ อาย กลัว
 - ค. คนส่วนใหญ่ไม่กลัวความเสียหาย
 - ง. เป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน ต้องมีกระบวนการเรียนรู้เฉพาะ
10. ตัวการที่ทำให้เกิดการพัฒนากายทางเพศ คืออะไร
 - ก. พันธุกรรม
 - ข. สิ่งแวดล้อม
 - ค. ฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ
 - ง. การรู้จักพัฒนาตนเองของบุคคล
11. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุด
 - ก. อารมณ์เย็น
 - ข. มีความเป็นระเบียบ
 - ค. มีความสนใจเพศตรงข้าม
 - ง. ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ
12. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่ชัดเจนที่สุด
 - ก. ชอบเล่นผาดโผน
 - ข. ชอบความเป็นอิสระ
 - ค. ชอบทำอะไรตามสบาย
 - ง. ชอบให้เพื่อนยอมรับตนเอง

13. บุคคลใดปฏิบัติคนไม่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ
- ก. มงคลชอบแสดงออก
ข. ชัยพรควีชีดีลามก
ค. เสกสรรค์เตือนเพื่อนที่ทำผิด
ง. เมื่อธีระพงศ์ มีปัญหาหมักปรักษาผู้รู้
14. เซลล์สืบพันธุ์ของผู้ชายและผู้หญิง คืออะไร
- ก. ชายคือตัวสุจิ หญิงคือไข่
ข. ชายคือน้ำอสุจิ หญิงคือไข่
ค. ชายคือตัวสุจิ หญิงคือประจำเดือน
ง. ชายคือน้ำอสุจิ หญิงคือประจำเดือน
15. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอายุเท่าใดที่เด็กผู้ชายจะมีรูปร่างสูงใหญ่กว่าเด็กผู้หญิง
- ก. 12 ปี
ข. 13 ปี
ค. 14 ปี
ง. 15 ปี
16. ข้อใดที่เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง
- ก. มีหน้าอก
ข. เสียงแหบห้าว
ค. เอวคอด สะโพกผาย
ง. มีความสนใจเพศตรงข้าม
17. การเปลี่ยนแปลงในข้อใดที่ชายต่างจากหญิง
- ก. มีลิ่ว
ข. มีขนที่รักแร้
ค. อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น
ง. มีหน้าอกโตขึ้น
18. อนามัยเจริญพันธุ์เกี่ยวข้องกับบุคคลเพศใดและวัยใด
- ก. เพศหญิงทุกวัย
ข. เพศหญิงและชายในช่วงวัยเจริญพันธุ์
ค. เพศหญิงในช่วงวัยเจริญพันธุ์
ง. เพศหญิงและชายทุกวัย
19. สัญญาณที่เด่นชัดที่สุด ที่แสดงว่าผู้หญิงสามารถตั้งครรภ์ได้คืออะไร
- ก. สนใจเพศตรงข้าม
ข. มีประจำเดือน
ค. สะโพกเริ่มผายออก
ง. มีหน้าอก
20. ผู้หญิงวัยใดที่ถูกหลอกไปมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายที่สุด เพราะเหตุใด
- ก. วัยรุ่นตอนต้น เพราะอ่อนต่อโลก มีความคิดไม่รอบคอบ
ข. วัยรุ่นตอนปลาย เพราะเป็นวัยที่มีความมั่นใจมากกว่าจะไม่ถูกหลอก
ค. วัยผู้ใหญ่กลางคน เพราะคิดว่า ตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว เอาตัวรอดได้
ง. วัยผู้ใหญ่ เพราะคิดว่าคงไม่มีใครกล้าหลอก และมั่นใจด้วยว่าจะไม่ถูกหลอก
21. การปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสมสำหรับวัยรุ่นมีหลายประการ ยกเว้นข้อใด
- ก. รักษาขนธรรมชาติตามประเพณีที่ดีไว้
ข. รักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ค. ระมัดระวังในเรื่องการเรียนอย่าให้ตกต่ำ
ง. คำนึงถึงเรื่องการแต่งกายและกิริยาท่าทางที่เหมาะสม

22. เมื่อมีปัญหาทางเพศนักเรียนควรปรึกษาใครเป็นคนแรก
 - ก. เพื่อน
 - ข. พ่อแม่
 - ค. ครู อาจารย์
 - ง. ญาติผู้ใหญ่
 23. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่นไม่ควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต
 - ก. การตรงต่อเวลา
 - ข. ความมั่นใจในตนเอง
 - ค. การกอดจูบกันในที่สาธารณะ
 - ง. ความสามัคคีกันในหมู่คณะ
 24. การที่วัยรุ่นเกิดความต้องการทางเพศขึ้นมา ถือเป็นเรื่องปกติหรือไม่
 - ก. ไม่ผิดปกติ เพราะปัจจุบันมีสื่อช่วยมาก
 - ข. ผิดปกติ เพราะยังเป็นเด็กอยู่
 - ค. ไม่ผิดปกติ เพราะเป็นเรื่องของธรรมชาติ
 - ง. ผิดปกติ เพราะเกิดจากสิ่งเร้าเมื่อนักเรียนมีอารมณ์ทางเพศ
 25. นักเรียนควรระบายอารมณ์ทางเพศแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด
 - ก. ขวนเพื่อนไปดื่มสุรา
 - ข. ขวนเพื่อนไปเที่ยวเรค
 - ค. ขวนเพื่อนไปเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ตนชอบ
 - ง. ขวนเพื่อนไปดูภาพยนตร์
 26. การที่วัยรุ่นสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น เกิดขึ้นเพราะอะไร
 - ก. มีความต้องการทางประสาทสัมผัส
 - ข. มีความต้องการใช้พลังงาน
 - ค. มีความต้องการทางเพศ
 - ง. มีความต้องการพักผ่อน
 27. ควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศในเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน
 - ข. ต้องรักษานวลสงวนตัว
 - ค. สัมพันธภาพกับเพศเดียวกัน
 - ง. มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมทางเพศ
 28. การที่วัยรุ่นมีความสนใจเพศตรงข้าม เป็นเพราะอะไร
 - ก. เลียนแบบอารยธรรมตะวันตก
 - ข. อิทธิพลจากสื่อต่างๆ
 - ค. อายุมากขึ้น
 - ง. พัฒนาการทางเพศของชายและหญิง
 29. หลักการสำคัญในการปฏิเสธคืออะไร
 - ก. รักตัวเอง
 - ข. ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
 - ค. การสื่อสารที่ได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ
 - ง. ความสามารถในการปฏิเสธได้ทุกเรื่อง
 30. ทักษะที่จำเป็นที่สุด ในการป้องกันความเสียหายทางเพศคืออะไร
 - ก. ความสามารถในการแก้ปัญหา
 - ข. ความสามารถในการปฏิเสธ
 - ค. ความสามารถในการประเมินสถานการณ์
 - ง. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์

31. การฝึกทักษะ มีประเด็นสำคัญอย่างไร

ก. เรียนรู้จากเหตุการณ์สังคม ทัว ๆ ไป

ข. ผู้เรียนรู้ต้องสังเกต จดจำให้ได้ทุกขั้นตอน

ค. ความสามารถในการประเมินสถานการณ์

ง. ผู้สอนเฝ้าสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

32. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หมายถึงข้อใด

ก. การตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อยกว่า 20 ปี

ข. การตั้งครรภ์บ่อยๆ

ค. การตั้งครรภ์เมื่อมารดาไม่ต้องการให้มีขึ้น

ง. การตั้งครรภ์ที่ผู้หญิงยังไม่แต่งงาน

33. สถานการณ์ใด เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

ก. ไปชมภาพยนตร์ด้วยกัน

ข. ไปเล่นกีฬาด้วยกัน

ค. อยู่ในห้องพักด้วยกันสองต่อสอง

ง. ไปเที่ยวน้ำตกกับเพื่อนๆ

34. เมื่อเด็กวัยรุ่นตั้งครรภ์ ควรแก้ปัญหาด้วยวิธีใดมากที่สุด

ก. แอบไปทำแท้ง

ข.หนีไปด้วยกัน

ค. บอกพ่อแม่

ง. คลอดแล้วนำไปทิ้ง

35. พฤติกรรมใดที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์มากที่สุด

ก. การมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น

ข. การดื่มสุราและการใช้สารเสพติด

ค. การเที่ยวเตร่ในสถานบันเทิงเรีงรมย์

ง. การไปใช้บริการจากหญิงขายบริการทางเพศโดยไม่สวมถุงยางอนามัย

36. ปัญหาและผลกระทบจากการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ข้อใดรุนแรงที่สุด

ก. เสียชีวิต

ข. เสียค่ารักษามาก

ค. เกิดความทุกข์ทางกายและทางจิต

ง. ทำให้คนในครอบครัวเดือดร้อนและอับอาย

37. ปัจจุบันวัยรุ่นชายไม่นิยมเที่ยวหญิงบริการทางเพศ แต่เหตุใดสถิติการติดเชื้อเอดส์เพิ่มมากขึ้น

ก. มีเพศสัมพันธ์กับคู่อีกบ่อยๆ

ข. มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย

ค. มีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย

ง. มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

38. ความหมายของโรคเอดส์ ข้อใดถูกต้องที่สุด

ก. โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส

ข. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ค. เป็นโรคติดต่อร้ายแรงที่สุด

ง. โรคที่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์และใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

39. การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
ข้อใดถูกต้องที่สุด

ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์

ข. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา

ค. ไม่เที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์

ง. ไม่ใช้เครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้ป่วย

40. การฝึกทักษะ จำเป็นต้องรู้แจ้งเห็นจริงเรื่องใด

ก. การสาธิตของผู้สอน

ข. การบรรยาย

ค. ขั้นตอนการฝึก

ง. ประยุกต์ใช้ความคิดเป็น

แบบเฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน
เรื่องเพศศึกษา จำนวน 40 ข้อ

ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย
1	ก	11	ค	21	ค	31	ค
2	ค	12	ง	22	ข	32	ค
3	ข	13	ข	23	ค	33	ค
4	ค	14	ก	24	ค	34	ค
5	ข	15	ง	25	ค	35	ง
6	ค	16	ง	26	ค	36	ก
7	ค	17	ง	27	ง	37	ค
8	ง	18	ข	28	ง	38	ข
9	ก	19	ข	29	ข	39	ก
10	ข	20	ก	30	ข	40	ง

ภาคผนวก ง

แบบสรุปองค์ความรู้

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้นม.../.....

1. ชื่อกิจกรรมที่จัด

.....
.....

2. การมีส่วนร่วม

.....
.....

3. ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

.....
.....
.....
.....
.....

4. การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง

.....
.....

5. ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

ภาคผนวก จ

แบบประเมินพฤติกรรมของนักเรียน

- 4

หมายถึง

ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา
- 3

หมายถึง

ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกบ่อยครั้ง
- 2

หมายถึง

ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกค่อนข้างบ่อย
- 1

หมายถึง

ผู้เรียนมีพฤติกรรมการแสดงออกน้อยครั้ง

ที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน					
		ความสนใจใฝ่รู้	ความมุ่งมั่นอดทนรอบคอบ	ความซื่อสัตย์	ความมีเหตุผล	การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์	การร่วมแสดงความคิดเห็นและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เกณฑ์การประเมิน

- ระดับคุณภาพ

คะแนน

19 - 24

ดีมาก
- ระดับคุณภาพ

คะแนน

13 - 18

ดี
- ระดับคุณภาพ

คะแนน

7 - 12

พอใช้
- ระดับคุณภาพ

คะแนน

1 - 6

ปรับปรุง

(ลงชื่อ).....ครูผู้สอน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินผลงานกลุ่ม

ประเมินกลุ่ม.....เรื่อง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

4 หมายถึง ดีมาก 3 หมายถึง ดี 2 หมายถึง พอใช้ 1 หมายถึง ปรับปรุง

รายการ	4	3	2	1	ข้อเสนอแนะ
เนื้อหา					
1. ความถูกต้องของเนื้อหา					
2. การลำดับความคิด					
3. การสรุปความคิดเห็น					
รูปแบบการนำเสนอ					
1. น่าสนใจ					
2. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์					
การทำงานกลุ่ม					
1. การเตรียมความพร้อม					
2. การทำงานเป็นระบบ					
3. การมีส่วนร่วมของสมาชิก					
4. ความภาคภูมิใจในผลงานของสมาชิก					
เกณฑ์การประเมิน	สรุปการประเมินผลงานกลุ่ม				
ระดับ ดีมาก = 28 - 36 คะแนน					
ระดับ ดี = 19 - 27 คะแนน					
ระดับ พอใช้ = 10 - 18 คะแนน	รวมคะแนน				
ระดับ ปรับปรุง = 1 - 9 คะแนน					
	อยู่ในเกณฑ์				
					

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
ของนักเรียนชั้น ม.3/6 โรงเรียนธีรภานุที่บ้านโอง จังหวัดลำพูน จำนวน 42 คน

ลำดับ	รายการประเมิน	ร้อยละของระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	กิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาช่วยให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น มีการปรับเปลี่ยนทัศนะ/ความเชื่อที่ไม่ถูกต้องให้หมดไป					
2	กิจกรรมการเรียนรู้ฯ ช่วยให้มีทักษะชีวิต พร้อมจะเผชิญปัญหาต่างๆในสังคม รู้จักสร้างทางเลือกที่ดีที่สุดให้ตนเอง แก้ปัญหาอย่างมีสติ					
3	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ด้านต่างๆกับเพื่อนร่วมชั้นมากขึ้น					
4	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้การเรียนรู้มีความสนุกสนาน กระตุ้นความสนใจ ไม่เครียด					
5	ความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ฯสามารถนำไปปรับใช้เพื่อดูแล ปกป้องตนเองและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้เป็นอย่างดี					
6	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้จากประสบการณ์จริง					
7	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้นักเรียนรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น					
8	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้นักเรียนปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม					
9	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักในเรื่องเพศมากขึ้น					
10	กิจกรรมการเรียนรู้ฯช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศลดลง					

ภาคผนวก ข

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่องเพศศึกษา

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและซับซ้อนระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิด เติบโตไปเป็นวัยเด็ก วัยรุ่นจนถึงวัยหนุ่มสาว ใช้เวลานานถึง 20 ปี ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด สติปัญญา อารมณ์สังคม และมีพัฒนาการทางเพศไปพร้อมๆกัน

การเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตามวัย จะช่วยให้ทารกมีพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้พัฒนาการทางเพศเบี่ยงเบนไปจากธรรมชาติ และอาจก่อให้เกิดปัญหาทางเพศต่างๆได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะทำให้เด็กวิตกกังวลต่อรูปร่าง ลักษณะที่เปลี่ยนไปอย่างมาก และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงและก้าวร้าว หงุดหงิด ทำให้มีข้อขัดแย้งกับเพื่อน ครู หรือผู้ปกครอง ถ้าวัยรุ่นเข้าใจจะช่วยในการปรับตัวของวัยรุ่นได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการทางเพศตั้งแต่วัยแรกเกิด วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว
2. เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

เนื้อหา

- พัฒนาการทางเพศตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยรุ่น
- พัฒนาการและปัญหาของวัยรุ่น

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ทั้งห้อง 5 นาที	- ครูนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้ดูภาพ พัฒนาการตั้งแต่วัยทารกถึงวัยรุ่นพร้อม	รูปภาพ

สะท้อนความคิด - อภิปรายกลุ่ม 5-6 คน 25 นาที ความคิดรวบยอด - รวมทั้งห้อง / 20 นาที กลุ่มละ 5 นาที ประยุกต์แนวคิด 10 นาที	สนทนาเรื่องพัฒนาการทางเพศและพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงในแต่ละวัย ให้แต่ละกลุ่มศึกษาเอกสารตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นของกลุ่ม ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมสาระสำคัญให้ครบ ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้แต่ละเรื่องที่ ได้เรียนรู้	ใบความรู้ที่ 1,2 ใบงาน กระดาษฟลิปชาร์ต นำไปติดบอร์ดใน ห้องเรียนให้ทุกคนได้ แลกเปลี่ยนกันอ่าน เพื่อศึกษาความรู้ เพิ่มเติม
--	---	---

สื่อการสอน

1. รูปภาพพัฒนาการตั้งแต่วัยทารกถึงวัยรุ่น
2. ใบความรู้ที่ 1,2
3. ใบงาน
4. กระดาษฟลิปชาร์ต
5. ฉลากหัวข้อเรื่อง
6. กระดาษ A4
7. แนวทางสำหรับครูผู้สอน

การประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม
2. ใบงาน
3. ใบสรุปความรู้



ใบงาน

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็น 6 กลุ่มๆละ 6-7 คน ศึกษาเอกสารและอภิปรายในหัวข้อดังนี้

กลุ่ม 1 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นสาว

กลุ่ม 2 เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่ม

กลุ่ม 3 เรื่อง ปัญหาของวัยรุ่นชาย

กลุ่ม 4 เรื่อง ปัญหาของวัยรุ่นหญิง

กลุ่ม 5 เรื่อง พฤติกรรมของวัยรุ่นในปัจจุบัน

กลุ่ม 6 เรื่อง ความต้องการของวัยรุ่น

แนวทางสำหรับผู้สอน

1. การแบ่งกลุ่มให้อภิปรายหัวข้อละ 2 กลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้เสนอความคิดเห็น ซึ่งอาจจะแตกต่างกัน หรือสนับสนุนกัน และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มากและหลากหลาย
2. ผู้สอนอาจแบ่งกลุ่มให้ทุกกลุ่มอภิปรายในเรื่องเดียวกันก็ได้ จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อภิปราย รับฟังความคิดเห็นจากกลุ่มต่างๆ ได้หลากหลายยิ่งขึ้น
3. ผู้สอนอาจแบ่งกลุ่มแยก เฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย
4. ผู้สอนอาจจะสลับให้กลุ่มวัยรุ่นชายอภิปรายเรื่องของวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นหญิงอภิปรายเรื่องของวัยรุ่นชาย เพื่อทดสอบความคิดเห็นหรือความรู้เรื่องเพศตรงข้ามของผู้เรียนก็ได้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ในเรื่องของเพศตรงข้าม เปิดโอกาสให้วัยรุ่นหญิงและชายรู้ถึงความแตกต่างระหว่างหญิงชาย และเป็นรากฐานของความเข้าใจอันดีต่อเพศตรงข้ามในอนาคต
5. ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนตั้งอภิปรายขึ้นเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่น
6. ให้วัยรุ่นเสนอความสัมพันธ์หรือการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่/ครู
7. ปัญหาที่วัยรุ่นเผชิญและต้องการให้พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ช่วยแก้ไข

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง พัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศ แรงผลักดันทางเพศ รวมทั้งทุติยลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการคือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล พันธุกรรม อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์จากสังคมและชุมชนที่ต่างกันไป การเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี จะมีความสำคัญต่อบุคลิกและการพัฒนาทางเพศมาก การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีเป็นไปตามวัยต่างๆ แบ่งได้ 6 ระยะ คือ

1. วัยทารก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 3 ปี
2. เริ่มต้นวัยเด็ก อายุระหว่าง 3-6 ปี
3. ช่วงปลายวัยเด็ก อายุระหว่าง 6-9 ปี
4. ช่วงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อายุระหว่าง 9-14 ปี
5. ช่วงปลายวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-19 ปี
6. วัยหนุ่มสาว อายุระหว่าง 19-24 ปี

บุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดมีการพัฒนาเป็นขั้นๆ มีผู้ศึกษาและเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพนี้เป็นจำนวนมาก แต่ทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือกันมาก คือทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ ฟรอยด์ ฟรอยด์สนใจแรงขับเคลื่อนทางเพศมาก จึงอธิบายการพัฒนาทางเพศแต่ละวัยคือ บริเวณปาก บริเวณทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศ ในการพัฒนาแต่ละขั้นเหล่านี้ เด็กได้รับการตอบสนองที่ดี และมีความสุขเพียงพอ ก็จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีบุคลิกภาพทางเพศที่เหมาะสม



ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่ วัยนี้จะเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาและรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าชายโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยสาวเมื่ออายุ 9-11 ปี (บางคนจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเร็วตั้งแต่ 9 ปี หรือช้าไปจนถึงอายุ 16 ปี) เด็กชายส่วนใหญ่จะเริ่มระหว่างอายุ 12-13 ปี ซึ่งมีระยะเวลาแตกต่างกันออกไป ขบวนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้นั้น เป็นระยะเวลานานประมาณ 10 ปี จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น สองระยะคือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนต้น 9-14 ปี

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จะเกิดขึ้นจากต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นมาก ทำให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นมากจนคุณลักษณะแขนขายาวแก้ง้าง ในระยะนี้เด็กจะยังปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ดี จะมีความวิตกกังวลกับร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดการประหม่าอาย ขาดความมั่นใจ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก ทนไม่ได้ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ บางครั้งอาจมีการต่อต้านก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย ก็จะเสียใจมาก บางคนอาจฆ่าตัวตายได้



การเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโต หลั่งฮอร์โมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นครั้งแรกคือ บริเวณรอบหัวนม หัวนมเดิมเป็นตุ่ม จะยื่นออกมา มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น และมีไขมันมาพอกพูนร่างกาย มีเต้านมใหญ่ออกมา กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น ขนที่หัวเหน่ารักแร้ แคมและคลิตอริส จะมีไขมันมาพอกบริเวณนี้ ต่อมาเหงื่อจะขับเหงื่อออกมามาก ทำให้เกิดสิว หลังจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ 1 ปี เด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกตามมา

การเข้าสู่วัยหนุ่ม

ในเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายน้อยกว่าเด็กหญิง ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองจะกระตุ้นอวัยวะเพศให้เจริญเติบโตขึ้น เมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี อัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นครั้งแรก ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะมีสีคล้ำและหยาบกร้าน มีขนขึ้นที่หัวหน่าวและรักแร้ อวัยวะเพศที่อยู่ภายในได้แก่ต่อมลูกหมาก ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิและท่อเก็บอสุจิจะมีการพัฒนาและสามารถสร้างตัวอสุจิได้เป็นครั้งแรก หนอง เครา ขนตามร่างกายจะขึ้นตามมาหลังจากที่มีขนขึ้นที่หัวหน่าวประมาณ 2 ปี มีเสียงใหญ่ห้าวขึ้น เริ่มมีการหลั่งน้ำกามหรือฝันเปียกเมื่ออายุประมาณ 14 ปี แต่ยังไม่มียอสุจิ อัณฑะจะเริ่มสร้างอสุจิประมาณ 1 ปี หลังจากการหลั่งครั้งแรก หรือเมื่ออายุประมาณ 14-16 ปี เมื่อมีการหลั่งครั้งแรกเด็กชายจะรู้สึกตกใจและกังวลเช่นเดียวกับเด็กสาวที่มีประจำเดือนครั้งแรก ถึงแม้ว่าจะมีการเตรียมตัวหรือรู้ตัวมาก่อน แต่เด็กส่วนมากยังกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่ต้องเก็บกดไว้ รวมทั้งการแข็งตัวขององคชาติ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้



การรับรู้ทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ความรู้สึกสนิทผูกพันกับพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นหญิงจะสนิทกับพ่อและเป็นคู่แข่งกับแม่ วัยรุ่นชายจะสนิทกับแม่ และเป็นคู่แข่งกับพ่อ เขาจึงไม่ยอมรับความคิดของพ่อ ทำให้เกิดการถกเถียงกันได้บ่อยๆ เด็กสาวจะถกเถียงต่อต้านและก้าวร้าวกับแม่ ในระยะนี้พ่อแม่ต้องเข้าใจความรู้สึกของลูกที่อยู่ในวัยรุ่น จะต้องไม่สร้างความกดดัน ซึ่งจะสร้างความเครียดให้กับวัยรุ่น ปล่อยให้เขามีโอกาสแสวงหาตัวเอง และปรับตัวในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าพ่อแม่ให้ความเข้าใจ ความรักแก่ลูก ลูกก็จะยอมรับความคิด เหตุผลของพ่อแม่ได้ ก็จะเกิดการลอกเลียนแบบของพ่อแม่ที่เหมาะสมกับเพศของตน ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจใช้อำนาจกับลูก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อทำร้ายแม่ หรือ แม่ข่มขู่พ่อ ครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่มีความสุข วัยรุ่นก็จะคิดว่าชีวิตแต่งงานน่ากลัว ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการมีครอบครัวมีความสุข ก็ไม่สามารถพัฒนาไปสู่การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ จะชอบเพศเดียวกัน และผูกพันกับเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจความเป็นหญิงหรือชายของตนจึงมีพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ แต่ถ้าปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูถูกต้อง ความรู้สึกสับสนที่เกิดขึ้นนี้ จะเป็นอยู่เพียงระยะสั้นๆ เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจในตัวเอง และบทบาทของเพศตัวเองอารมณ์รักร่วมเพศในวัยรุ่นก็จะพัฒนาไป และสามารถมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นในระยะแรกนี้จะไม่คงที่นัก จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัยคือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทางเพศ สภาพร่างกาย และสังคมสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป วัยรุ่นยังไม่คุ้นกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ยังปรับอารมณ์ไม่ได้จึงไม่สามารถปรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ วัยรุ่นช่วงแรกจึงมีอารมณ์รุนแรงทั้งทางบวกเช่น ดีใจ มีความสุข และอารมณ์ลบ เช่น เสียใจ โกรธ วัยรุ่นจึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างและหน้าตา หรือผิวพรรณของตนเองที่เปลี่ยนไปอย่างมาก บางคนจะกลายเป็นคนขี้อาย ขาดความมั่นใจ หรือมีปมด้อย ทำให้หนีสังคม หรือเสแสร้งจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ หรือสบประมาท ล้อเลียน บางครั้งอาจจะมีการต่อต้านก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระทั่งกันเพียงเล็กน้อย ก็อาจเสียใจและกุ่มใจมาก จนเกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตก็มี

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14-19 ปี)

วัยรุ่นในช่วงนี้จะแตกต่างจากวัยรุ่นในช่วงต้นอย่างมาก การปรับเปลี่ยนทางด้านร่างกายจะค่อยๆ น้อยลง การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย โดยเด็กหญิงจะสูงขึ้นได้อีก 2-4 ปี จนอายุ 20-21 ปี จึงจะหยุด ระบบฮอร์โมนต่างๆ จะทำงานคงที่และสม่ำเสมอขึ้น

เยาวชนในช่วงนี้จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนมากจะรับผิดชอบตัวเองได้ จะเริ่มสนใจอนาคตของตนเอง การเรียนและการงานในอาชีพในอนาคต แต่ก็ยังอดทนรออะไรไม่ได้ ยังมีอารมณ์วู่วามอยู่บ้าง



พัฒนาการทางเพศ

ในระยะนี้ถ้าหญิงหรือชายเข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็จะมี ความวิตกกังวลต่อรูปลักษณ์ของตนเองจนขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กหญิงก็จะกังวลเรื่องรูปร่าง ความรู้สึก ผิวพรรณ เด็กชายก็เช่นเดียวกัน จะรู้สึกมีปมด้อย ถ้าเด็กหรือตัวเล็ก เด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวนาน กว่าจะยอมรับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงของเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดปมด้อย

การผื่นเปื่อยมักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นชาย ช่วงอายุ 14-16 ปี มักเกิดความวิตกกังวล คิดว่าเป็นสิ่งหน้าอาย และคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการหมกมุ่นเรื่องเพศ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง

วัยรุ่นชายจะตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และมีอารมณ์เพศสูงสุดในช่วงอายุ 17- 18 ปี วัยรุ่นชายประมาณ 80% จะใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นทางออกของการระบายอารมณ์ทางเพศ วัยรุ่นหญิง 40% หรือประมาณ 50% ของวัยรุ่นชายก็ใช้วิธีสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองและลดความรู้สึกทางเพศเช่นกัน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าหมกมุ่นจนเกินไป จนทำให้รู้สึกผิดหรือเกิดการแยกตัวเองจากสังคม หรือไม่มีสมาธิในการเรียน วัยรุ่นช่วงอายุนี้อาจจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์ว่ายังไม่ยั้งคิดและไม่รู้จักรอบ จึงมีความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง สัมพันธภาพและความรัก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความสัมพันธ์ระหว่างหญิง-ชาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความเสน่หา(ความหลง)และความรักฉันท์เพื่อน ซึ่งมีขั้นตอนการพัฒนาความสัมพันธ์ ถ้าวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์ มิตรภาพและความรักแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึทักของตนเอง สามารถแยกแยะและปรับปรุงสัมพันธภาพให้มีความยั่งยืนได้ตามปรารถนาหรือไม่เสียใจ ผิดหวังถึงขั้นทำร้ายตนเองเมื่อสัมพันธภาพต้องสิ้นสุดลง การเข้าใจความแตกต่างของสัมพันธภาพระหว่างความรัก ความใคร่และความหลง จะช่วยให้วัยรุ่นตระหนักถึงการควบคุมตนเองเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่รับผิดชอบ

จุดประสงค์

- 1. สามารถวิเคราะห์ความแตกต่างของสัมพันธภาพและความรักระหว่างชาย-หญิง
- 2. สามารถบอกผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนและแนวทางที่

เหมาะสม

เนื้อหา

- สัมพันธภาพและความรักระหว่างชาย-หญิง
- รูปแบบของความรัก
- ขั้นตอนการพัฒนาความสัมพันธ์

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/เรื่อง
ขั้นประสบการณ์ สนทนากลุ่มใหญ่ 10 นาที	- ครูนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาถึงความแตกต่างระหว่างความรัก ความใคร่และความหลง	

สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 4-6 คน/20 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ / 10 นาที ประยุกต์แนวคิด 10 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร อภิปราย สรุป ความคิดเห็นของกลุ่ม กลุ่มนำเสนอผลสรุป สมาชิกช่วยกัน เพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ ทุกกลุ่มเขียนคติประจำใจเกี่ยวกับการ ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ลงในกระดาษฟลิปชาร์ตที่ครูแจกให้	ใบงานที่ 1 ใบความรู้ที่ 1 กระดาษฟลิปชาร์ต
--	---	---

สื่อการสอน

1. ใบความรู้
2. ใบชี้แจง
3. ใบงาน
4. ฉลากหัวข้อเรื่อง
5. กระดาษฟลิปชาร์ต
6. แนวคิดที่นักเรียนควรได้

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น / อภิปรายในกลุ่ม
2. รายงานผลของกลุ่ม
3. แนวคิดในการเขียนคติประจำใจ

ใบความรู้ที่ 1

สัมพันธภาพและความรัก

ความสัมพันธ์ของคนทั้งสองจะเกิดขึ้นได้นี้มีพัฒนามาจากบุคคลนั้นต่างมีจุดสนใจในสิ่งต่างๆ คล้ายๆกัน ชายหญิงที่มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อาจมีส่วนที่คล้ายกันในเรื่องของวัย มุมมองของชีวิต ทศนคติ ความเชื่อ อยู่ในสาขาวิชาชีพเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้มีโอกาสได้ใกล้ชิดกัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ต่างๆร่วมกัน ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและอาจพัฒนาไปสู่ความรักได้



ความรักคืออะไร

ความรักเป็นความคิดเห็น ทศนคติหรืออารมณ์ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล หากที่จะให้คำนิยามได้ ฐปนนักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้ให้คำนิยามของความรักมี 3 องค์ประกอบ คือ ความใกล้ชิด ความเอาใจใส่และความผูกพัน

ความใกล้ชิด คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน ไว้ใจกัน สื่อถึงกันได้

ความเอาใจใส่ คือ ความเป็นห่วงต่อความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง ต้องการให้มีความสุข และมีความสุขเป็นอยู่ที่ดี

ความผูกพัน คือ ความต้องการสนับสนุนทางอารมณ์ ทางกายและความคิดเนื้อต้องใจ ความอาทรต่อกันอย่างลึกซึ้ง

รูปแบบของความรัก

ความรักมีหลายรูปแบบ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความรักของคนในครอบครัว เดียวกัน ความรักระหว่างพี่น้อง ความรักระหว่างเพื่อนฝูง ความรักระหว่างคู่รัก

ความรักระหว่างหญิง-ชาย แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ความเสน่หา(ความหลง) เป็นความรักแบบพิศวาส รักอย่างเพื่อผืนหลงไหลต่อความต้องการ เป็นความรู้สึกชื่นชอบ สนใจและดึงดูดใจ จากความต้องการตาต้องใจในรูปลักษณะภายนอก บางคนก็รู้สึกหลงไหล รักได้ทันทีที่เห็นหรือเรียกว่ารักแรกพบ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์

ทางด้านอารมณ์ จะเกิดความสุข สดชื่นรื่นเริงเมื่ออยู่ใกล้คนรัก กระวนกระวายใจ ขาดสมาธิที่จะทำงานหรือเรียน เมื่อยามต้องอยู่ห่างกัน

ความรักแบบนี้จะเกิดขึ้นในระยะแรกของความสัมพันธ์ ความรักชนิดนี้มองข้ามเหตุผลต่างๆ ไป จึงทำให้ไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่ง มองข้ามข้อไม่ดีและหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่างๆ ไปไม่ว่าใครจะให้ข้อคิดอย่างไร จะมีข้อแก้ตัวเสมอ รักแบบนี้เกิดได้ไม่นานนัก เมื่อเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ก็เห็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย จะเริ่มเกิดความหงุดหงิด ขัดแย้งและเลิกร้างกันไปในที่สุด แต่มีบางคู่ที่สามารถปรับตัวเข้าหากันและยอมรับซึ่งกันและกัน จะเพิ่มความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและนำไปสู่ความรักที่แท้จริง แต่คนส่วนมากจะคิดว่าความลุ่มหลงที่ลดลงเป็นการสิ้นสุดความรักมากกว่าที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่ความรักชนิดอื่น

2. ความรักฉันทเพื่อน ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นช้ากว่าความรักแบบเสน่หา และมีความรุนแรงน้อยกว่า เป็นความรักชนิดที่มีรากฐานจากความเป็นเพื่อนใกล้ชิดและผูกพันลึกซึ้ง มีความอดทนต่อความขัดแย้งและความยุ่งยากต่างๆ ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและความมั่นคงในความสัมพันธ์

วัยรุ่นส่วนใหญ่ จะมีความรักแบบแรก ประกอบกับธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งจะมีความรู้สึกและอารมณ์รุนแรงในทุกเรื่องรวมทั้งความรัก ถ้าวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์ มิตรภาพและความรักแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักแยกแยะระหว่างสัมพันธ์ภาพ ความรัก ความลุ่มหลงและความต้องการทางเพศได้อย่างถูกต้อง

ความรักและเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์สร้างความรักให้มากขึ้นหรือเปล่า ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด แต่จากการสำรวจความคิดเห็นของชายและหญิงจะได้ผลต่างกัน คือ วัยรุ่นชายส่วนมากจะบอกว่าการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ไม่เคยรักมาก่อน ไม่ทำให้มีความรักเพิ่มขึ้น ชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่ไม่เคยรักมาก่อนก็ได้ ส่วนหญิงจะมีเพศสัมพันธ์เพื่อต้องการรักษาความรักและความสัมพันธ์ต่อกันไว้

คนจำนวนมากไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจในการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นผู้ที่ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ จำเป็นต้องรู้จักตัวเอง รู้จักประเมินว่าจะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง

ขั้นตอนการพัฒนาความสัมพันธ์ อาจแบ่งได้ตามลำดับดังนี้

- | | |
|---|---|
| 1. การวางตัว _____ | สบตา ยิ้มให้ ทักทาย
ถ้าไม่สานต่อความสัมพันธ์ก็หยุด |
| 2. การสนองตอบ _____ | พูดคุย เข้าใจ เห็นใจ เอื้อ |
| อาหาร | |
| 3. ความเอื้ออาหาร _____ | ห่วงใย เอาใจใส่
เกิดความสุขและพอใจ |
| 4. ความไว้วางใจ _____ | ไว้วางใจ มั่นใจอีกฝ่าย |
| _____ ขอบเขตความสัมพันธ์ที่ต้องระมัดระวัง _____ | |
| 5. ความรักใคร่เสน่หา _____ | เอื้ออาหาร เชื้อใจ อบอุ่น
ผูกพัน ต้องการใกล้ชิด จับมือ กอด |
| กัน | |
| 6. สัมพันธ์ทางเพศ _____ | สนิทสนม
แสดงความรู้สึกทางเพศต่อกัน |



แนวทางในการประเมินตนเอง เพื่อช่วยในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์

1. การกระทำนี้มีผลอย่างไรในอนาคต
2. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่
3. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่
4. จะมีผลกระทบต่อการคบหาหรือไม่
5. ป้องกันโรคและการตั้งครรภ์หรือไม่
6. พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่างๆที่จะมีตามมาหรือไม่ เช่น การผิดพลาดจากการคุมกำเนิดหรือป้องกันโรค การต้องแยกจากกัน เมื่อความรักจืดจาง ผลกระทบจากการคบหา กลุ่มเพื่อน ความเชื่อ ค่านิยมและศาสนา

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ ควรรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ในระดับเพื่อนที่ดี มีความเอื้ออาทรต่อกัน โดยบอกว่ายังไม่พร้อม แต่ยังสามารถจะคบกันฉันท์เพื่อน และการสัมผัสต้องตัวกันจะต้องมีขอบเขต

ใบชี้แจง

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 8-10 คน
2. ให้กลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 1,2 อภิปรายและตอบคำถามในใบงานที่ 1
3. สรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่
4. ให้เขียนคติประจำใจเกี่ยวกับการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และนำไปติดบอร์ดหน้าชั้นเรียน

ใบงานที่ 1

นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 8-10 คน ศึกษาเอกสารที่แจกให้ และอภิปรายหัวข้อต่อไปนี้

1. ความแตกต่างระหว่างความรัก ความใคร่และความหลง
2. ความแตกต่างของความรักของวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง
3. ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
4. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีงามต่อกันกับเพศตรงข้าม

แนวคิดที่นักเรียนควรได้

ความรักของวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ จะเป็นความหลงมากกว่าความรัก คือ ชื่นชมจากความตึงต่าตั้งใจในรูปลักษณะภายนอก ทำให้มองข้ามข้อไม่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อคบกันนานๆก็เห็นตัวตนที่แท้จริงทำให้เลิกร้างกันไป ฝ่ายหญิงส่วนใหญ่จะจริงจังกับความรักมากกว่าฝ่ายชาย ในขณะที่ฝ่ายชายสามารถมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ไม่เคยรักมาก่อน ทำให้เกิดการหึงหวง ทะเลาะวิวาทและทำร้ายตนเอง ความรักที่ยั่งยืนกว่าควรพัฒนาจากความรักแบบฉันทเพื่อน โดยเฉพาะในวัยรุ่นไม่ควรปล่อยให้ความสัมพันธ์พัฒนาไปถึงขั้นให้เพศตรงข้าม จับ กอดและมีเพศสัมพันธ์ ต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา ฝ่ายชายก็ควรมีความเป็นสุภาพบุรุษ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์เพศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

อารมณ์ทางเพศ เป็นเพียงอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็หายไปได้แต่ถ้าหากไม่รู้จักระวังการกับอารมณ์ทางเพศแล้วอาจทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ถูกต้องก่อให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้นนักเรียนควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ทางเพศ

วัตถุประสงค์

5. รู้และเข้าใจวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม
2. บอกประโยชน์ของการจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้
3. สามารถนำความรู้ของการจัดการกับอารมณ์ทางเพศไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา

- ความหมายของอารมณ์ทางเพศ
- แนวทางในการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ความรู้ที่	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นประสบการณ์ รวมทั้งห้อง (10 นาที) สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 8-10 กลุ่ม (20 นาที)	ผู้สอนเล่าข่าวเกี่ยวกับกรณีการเกิด อารมณ์ทางเพศพร้อมสนทนาซักถาม ความรู้สึก อารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้น กลุ่มย่อย ศึกษาใบความรู้และทำใบงาน	ข่าวเกี่ยวกับกรณีการ เกิดอารมณ์ทางเพศ ใบความรู้ ใบงาน

ความคิดรวบยอด นำเสนอกลุ่มละ 5 นาที รวมทั้ง ห้าง (20 นาที) ประยุกต์ใช้ ทุกคนเขียน (10 นาที)	ตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าห้อง ผู้สอนอภิปรายร่วมกับผู้เรียน นักเรียนเขียนสรุปองค์ความรู้และนำไป ติดบอร์ดในห้องเรียน	กระดาษฟลิปชาร์ต ใบสรุปความรู้
--	---	--------------------------------------

สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ข่าวเกี่ยวกับการเกิดอารมณ์ทางเพศ
4. กระดาษฟลิปชาร์ต
5. ฉลากห้วข้อเรื่อง

ประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม
2. การรายงานกลุ่ม
3. การสรุปความรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

ใบความรู้

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

อารมณ์เพศเป็นเพียงอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไป แต่ถ้าหากไม่รู้จักรจัดการกับอารมณ์เพศแล้ว ก็อาจจะทำให้เกิด การกระทำที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้นนักเรียนควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เพศ ซึ่งการจัดการกับอารมณ์เพศอาจแบ่งตามความรุนแรงได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้



ระดับที่ 1 การควบคุมอารมณ์ทางเพศ อาจทำได้ 2 วิธี คือ

1. การควบคุมจิตใจตนเอง พยายามข่มใจตนเอง มิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้หรือถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศ ก็ให้พยายามข่มใจไว้ไม่ให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เพื่อให้อารมณ์ทางเพศค่อยๆ ลดลงจนสู่สภาพอารมณ์ที่ปกติ
2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า สิ่งเร้าภายนอกที่ยั่วอารมณ์ทางเพศหรือยั่วกิเลสย่อมทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ ดังนั้น การตัดไฟเสียแต่ต้นลม คือหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าเหล่านั้นเสียก็จะช่วยให้ไม่เกิดอารมณ์ได้ ซึ่งมีวิธีการหลีกเลี่ยง ดังนี้
 - 2.1 หลีกเลี่ยงการดูหนังสือหรือภาพยนตร์หรือสื่อ Internet ที่มีภาพหรือข้อความที่แสดงออกทางเพศซึ่งเป็นการช่วยยั่วให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
 - 2.2 หลีกเลี่ยงการปฏิบัติหรือทำตัวปล่อยวางให้ความสบายเกินไป เช่น การนอนเล่นๆ โดยไม่หลับ การนั่งพื้นกลางวันหรือนั่งจินตนาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ การอยู่ในสภาพของบรรยากาศที่มีแสงสีที่ก่อหรือปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ
 - 2.3 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดโอกาสการถูกสัมผัสในลักษณะต่างๆ กับเพศตรงข้าม ซึ่งการกระทำดังกล่าวมักก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น การจับมือถือแขน [10%] การกอดจูบ [60%] การลูบคลำ [80%] การเล้าโลม [100%]

2.4. หลีกเลี้ยงและรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวเตร่พักผ่อนในแนวทางกระตุ้นให้เกิด
อารมณ์ทางเพศ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมีเมาต่างๆ ซึ่ง
สามารถนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศจนไม่อาจควบคุมได้ควรใช้วิธีการเบี่ยงเบนเปลี่ยนให้ไปสนใจในสิ่งอื่น
แทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ทางเพศเช่น ไปออกกำลังกาย ประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ให้
สนุกสนานเพลิดเพลิน ไปทำงานต่างๆ เพื่อให้จิตใจมุ่งทำงาน ไปพูดคุยสนทนากับคนอื่น เป็นต้น



ระดับที่ 3 การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศระดับมากจนเบี่ยงเบนไม่ได้ หรือสถานการณ์นั้นอาจทำให้ไม่มี
โอกาสเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศก็อาจปลดปล่อย หรือระบายอารมณ์ทางเพศด้วยวิธีการที่เหมาะสม
กับสภาพของวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนโดยทำได้ 2 ประการ คือ

1. โดยการฝันนั้นก็คือการฝันเปียก(Wet Dream)ในเพศชาย ซึ่งการฝันนี้เราไม่สามารถ
บังคับให้ฝันหรือไม่ให้ฝันได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อเราสนใจหรือมีความรู้สึกในทางเพศมาก
จนเกินไปหรืออาจเกิดการสะสมของน้ำอสุจิมีมากจนล้นถุงเก็บน้ำอสุจิ ธรรมชาติก็จะระบายน้ำอสุจิ
ออกมาโดยการให้ฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศจนถึงจุดสุดยอด และมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมา
2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการช่วยเหลือดัวเอง
(Masturbation) ทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งผู้ชายแทบทุกคนมักมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ แต่ผู้หญิงนั้น
มีเป็นบางคนที่ม่ประสบการณ์ในเรื่องนี้ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติของคนเรา
เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศจนหยุดยั้งไม่ได้ เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่น
เดือดร้อน แต่ไม่ควรกระทำบ่อยนัก ผู้ชายมักมีวิธีปฏิบัติต่างๆ โดยใช้มือกระตุ้นที่องคชาต และบริเวณ
ที่ไวต่อความรู้สึกของร่างกาย ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีการแข็งตัวขององคชาตหรือต้องมีการหลั่งน้ำกาม

ส่วนผู้หญิงอาจทำได้หลายวิธี ตั้งแต่การหนีบขาแน่นๆ การหนีบหมอน จนถึงการใช้มือสัมผัสอย่างนุ่มนวลบริเวณที่ไวต่อความรู้สึกของร่างกาย สิ่งที่คุณผู้หญิงไม่ควรทำคือ การสอดนิ้วหรือวัตถุใดๆ เข้าไปในอวัยวะเพศเพราะอาจทำให้เกิดอักเสบและติดเชื้อโรคได้

ข่าวอาชญากรรมทางเพศ

เด็ก 15 ข่มขืนเด็ก 14 : เมื่อวันที่ 22 ส.ค. ร.ต.อ.ฉวีรุฬห์ พร้อมมูล รองสว.กก.น.4 นำกำลังเข้าจับกุมนายชัยอายุ 15 ปี กับนายคอน อายุ 15 ปี ทั้งคู่เป็นนักเรียนชั้น ม.3 ในข้อหาร่วมกันข่มขืน ค.ญ.นิต อายุ 14 ปี นักเรียน ม.3 เช่นกัน เหตุเกิดเมื่อวันที่ 5 ส.ค.

ตามหมายจับของศาลเยาวชนและครอบครัวกลางหลังถูกจับนายชัยรับสารภาพว่านายคอนซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกับค.ญ.นิต ชวนค.ญ.นิตไปเที่ยวที่สัมมารคอน โคมิเนียม ในหมู่บ้านสัมมารแขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กทม. จากนั้นไปที่สระว่ายน้ำของคอนโคฯ เมื่อเห็นคนว่ายน้ำจึงเกิดอารมณ์ หลอกค.ญ.นิต ขึ้นไปบนคาบฟ้าของคอนโคฯ แล้วร่วมข่มขืน จนสำเร็จความใคร่ ดำรวจจึงนำตัวส่งให้สน.บางชันดำเนินคดีข้อหาร่วมกันข่มขืนเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ปีที่ 61 ฉบับที่ 36650 วันเสาร์ที่ 23 สิงหาคม .2553 หน้า 15

1. จากข่าวเกิดเหตุการณ์อะไร
-
2. ปัญหาที่พบเกิดจากสาเหตุใด
-
3. ปัญหาที่เกิดขึ้นส่งผลเสียอย่างไร
-
4. แนวทางปฏิบัติที่จะป้องกันการเกิดปัญหา คิดว่ามีอะไรบ้าง
-

ใบงาน

นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆละ 8-10 คน ให้ตัวแทนออกมาจับฉลากหัวข้อเรื่องเพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน

เรื่องที่ 1 สถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

เรื่องที่ 2 วิธีการควบคุมหรือระงับอารมณ์ทางเพศ

เรื่องที่ 3 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

เรื่องที่ 4 วิธีการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง คุมคุ้มกัน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การคุมกำเนิด คือ วิธีการป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิผสมกับไข่ หรือป้องกันไม่ให้มีไข่สุกจึงไม่เกิดการตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด มีวิธีการอยู่หลายวิธีที่สามารถใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด วิธีการคุมกำเนิดเป็นความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น ดังนั้นควรรู้จักวิธีการคุมกำเนิดเพื่อเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนมีเพศสัมพันธ์เป็นการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์

จุดประสงค์

- 1. อธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เป็นที่นิยมใช้ได้ถูกต้อง
- 2. บอกวิธีการคุมกำเนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เนื้อหา

- วิธีการคุมกำเนิด
- ข้อควรระวังในการใช้อุปกรณ์การคุมกำเนิด

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/เรื่อง
ขั้นประสบการณ์ สนทนากลุ่มใหญ่ / 10 นาที	ผู้สอนนำอุปกรณ์การคุมกำเนิดให้นักเรียนดูแล้วสนทนาซักถามถึงวิธีการใช้	อุปกรณ์การคุมกำเนิด
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 5-6 คน / 20 นาที	ผู้สอนมอบหมายให้กลุ่มศึกษาใบความรู้และทำใบงาน	ใบความรู้ ใบงาน

ความคิดรวบยอด รายงานกลุ่มใหญ่ / 20 นาที	ให้กลุ่มรายงาน/ผู้สอนนำอภิปราย และสรุป	กระดาษฟลิปชาร์ต
ประยุกต์ความคิด ทุกคน / 10 นาที	นักเรียนเขียนสรุปความรู้	ใบสรุปความรู้

สื่อการสอน

- 1. อุปกรณ์การคุมกำเนิด
- 2. ใบความรู้
- 3. ใบงาน
- 4. กระดาษฟลิปชาร์ต
- 5. ฉลากหัวข้อเรื่อง
- 6. แนวทางสำหรับครูผู้สอน

การประเมินผล

- 1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น / อภิปรายในกลุ่ม
- 2. การทำใบงาน
- 3. การสรุปความรู้

ใบความรู้

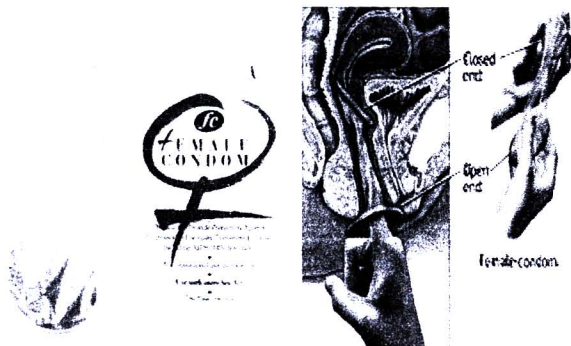
การคุมกำเนิดคือ วิธีการป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิผสมกับไข่ หรือป้องกันไม่ให้มีไข่สุกจึงไม่เกิดการตั้งครรภ์ มีวิธีการอยู่หลายวิธีที่สามารถใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตัวเอง



ถุงยางอนามัย

มีหลายชนิด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศ ควรควั่นผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้ ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศสอดเข้าหาตัว เมื่อเสร็จกิจให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆ วดออก หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้

ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดและสามารถป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน ไปพร้อมกันได้



ถุงยางอนามัยสตรี

ถุงยางอนามัยสตรีคือปลอกยางที่มีความยืดหยุ่นสำหรับสอดเข้าในช่องคลอดของผู้หญิงเพื่อ

ปกปิดปากมดลูก ถุงยางอนามัยสตรีมีจำหน่ายในขนาดต่าง ๆ โดยแพทย์จะต้องเป็นผู้สวมใส่ให้
 ควรใช้ถุงยางอนามัยสตรีร่วมกับครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางอนามัยสตรีสามารถสวมใส่ในตอนใดก็ได้
 ก่อนการร่วมเพศและควรสวมทิ้งไว้ เป็นเวลาอย่างน้อยหกชั่วโมงหลังการใส่ ผู้หญิงส่วนใหญ่
 สามารถใส่ถุงยางอนามัยได้ ถุงยางอนามัยและครีมฆ่าเชื้ออสุจิเป็นวิธีการในการคุมกำเนิด
 ที่เชื่อถือ ได้หากสวมใส่ลงในช่องคลอดอย่างถูกต้อง



ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

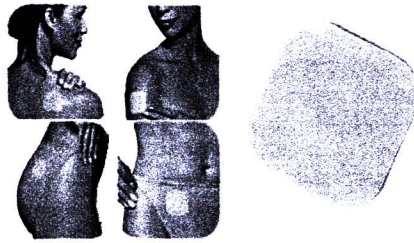
ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ดมี ๒ แบบคือ แบบ ๒๑ เม็ด และแบบ ๒๘ เม็ด ซึ่งมีประสิทธิภาพไม่
 แตกต่างกัน ยาคุมชนิด ๒๘ เม็ดเม็ดยาที่เพิ่มขึ้นมา ๗ เม็ดเป็นวิตามินที่ช่วยให้กินยาต่อเนื่องโดยไม่
 ลืม

วิธีการกินยาคุมแผงแรก ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน แล้วกิน
 ติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ดจนหมดแผง

สำหรับยาคุม ๒๑ เม็ด เมื่อกินหมดแผง ให้เว้นไป ๗ วันแล้วจึงเริ่มแผงใหม่ ส่วนยาคุม ๒๘
 เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ขับไข่ไม่ให้มีการเจริญเติบโตของ
 ไข่ และป้องกันไข่ตก ๒) ทำให้เยื่อโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๓) ทำให้
 มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

ถ้าลืมกิน ๑ วัน ให้กิน ๒ เม็ดวันถัดไป ถ้าลืมกิน ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก
 ๒ เม็ดในวันที่ ๔ ถ้าลืมกิน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดกินยาคุมแผงนั้น ไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดวิธีอื่น
 ไปก่อน เช่น ใช้ถุงยาง แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป

หากเริ่มกินเป็นครั้งแรก ต้องกินไป ๑๔ วัน จึงจะมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมี
 เพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย



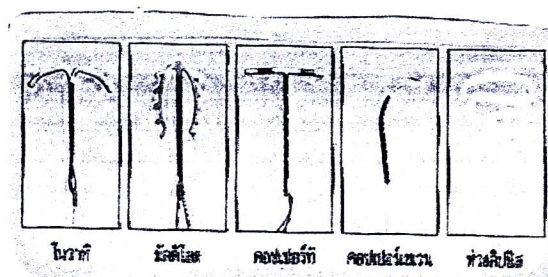
แผ่นแปะคุมกำเนิด

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูงถึงร้อยละ 99 โดยใช้แผ่นแปะสัปดาห์ละหนึ่งแผ่น แผ่นแปะคุมกำเนิดควรจะเปลี่ยนในวันเดียวกันของแต่ละสัปดาห์รวมเป็นเวลาสามสัปดาห์ หลังจากใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดไปแล้วสามสัปดาห์ คุณต้องหยุดพักหนึ่งสัปดาห์ก่อนใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดใหม่ในวันเดียวกันของสัปดาห์

ในระหว่างที่ใช้แผ่นแปะ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ เช่น อาบน้ำ ว่ายน้ำ ออกกำลังกาย โดยไม่มีผลต่อการออกฤทธิ์ของยา จึงเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ง่าย สะดวก ลดปัญหาการลืมทานยาเม็ด ทำให้ไม่อ้วน และช่วยลดผลกระทบต่องานของตับ นอกจากนี้เมื่อเลิกใช้ยาแล้วจะมีการตกไข่ภายใน 4-6 สัปดาห์ ทำให้มีบุตรง่าย

ข้อแนะนำบางประการ

หลังจากเว้นไป 7 วันแล้ว หากวันรุ่งขึ้นลืมแปะแผ่นใหม่ ผ่านไป 2 - 3 วันเพิ่งนึกได้ก็ให้รีบแปะโดยในช่วง 7 วันแรกต้องใช้การคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยก่อนหลังจากนั้นจึงจะปลอดภัย ถ้าแผ่นแรกแปะครบ 7 วันแล้วลืมแกะออกหรือลืมเปลี่ยนแผ่นใหม่ ทันทีที่นึกได้ให้รีบเปลี่ยนแผ่นใหม่ทันที ถ้าไม่เกิน 2 วัน ก็ยังมีผลในการคุมกำเนิด แผ่นที่แปะซัปดาห์แปะไม่ ถึง 7 วัน โดยให้อยู่ในถ้อยเดิม ส่วนแผ่นที่สามถ้าลืมก็ปฏิบัติเหมือนแผ่นที่สอง



ห่วงคุมกำเนิด ประเภท Hormone coils

ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD) เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใช้สอดเข้าไปในมดลูกของผู้หญิง โดยแพทย์ การใส่ห่วงคุมกำเนิดอาจให้ความรู้สึก

ไม่สบายเล็กน้อย แต่อาการดังกล่าวจะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว หากยังรู้สึกไม่สบาย ให้สอบถามจากแพทย์ ห่วงคุมกำเนิดจะไปขัดขวางการเติบโตของเยื่อบุผนังมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเจาะเข้าไปในเยื่อบุปากมดลูก นอกจากนี้ยังไปขัดขวางไม่ให้เชื้ออสุจิเคลื่อนผ่านปากมดลูก ห่วงคุมกำเนิดสามารถใช้ได้เป็นเวลาหลายปี และเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีความน่าเชื่อถือสูง



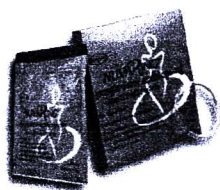
ห่วงคุมกำเนิด ประเภท Copper coils

ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) ใช้งานโดยสวมเข้าไปในมดลูกเหมือนกับห่วงคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้จะขัดขวางไม่ให้ไข่ฝังตัวลงในมดลูกได้ และสามารถขัดขวางเชื้ออสุจิไม่ให้เคลื่อนเข้าไปในมดลูก ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้ใช้ได้ผลดีเป็นเวลาห้าถึงสิบปี และถือเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ดีพอสมควร Copper coils สามารถทำให้ประจำเดือนมีมากกว่าปกติและอาจมีอาการปวดประจำเดือนตามมา



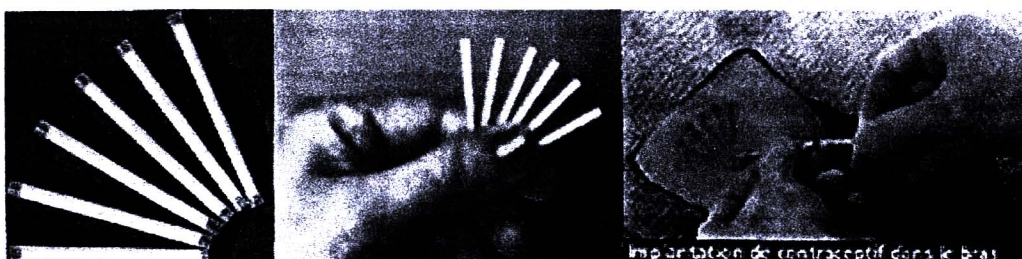
ยาฆ่าอสุจิ

ยาฆ่าอสุจิ ใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยหรือถุงยางอนามัยสตรี ทั้งนี้ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิดหากใช้เพียงอย่างเดียว ผลิตภัณฑ์นี้ทำขึ้นเป็นครีม โฟม เซลล์หรือยาสอด ยาฆ่าเชื้ออสุจิสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น



แหวนใส่ช่องคลอด

แหวนใส่ช่องคลอดเป็นวงแหวนอ่อนนุ่มที่มีความยืดหยุ่นสามารถสวมลงในช่องคลอดได้ด้วยตัวเอง แหวนใส่ช่องคลอดประกอบด้วยเอสโตรเจนและโปรเจสโตเจนในปริมาณที่น้อยกว่ายาเม็ดคุมกำเนิด แหวนใส่ช่องคลอดจะค่อย ๆ ปล่อยฮอร์โมนออกมา ควรใส่แหวนช่องคลอดทิ้งไว้ในช่องคลอดเป็นเวลาสามสัปดาห์ จากนั้นจึงค่อยถอดและสวมแหวนใหม่หลังผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ แหวนใส่ช่องคลอดช่วยป้องกันการตกไข่ แหวนนี้สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย สามารถหาซื้อแหวนใส่ช่องคลอดได้จากร้านขายยาโดยต้องมีใบรับรองแพทย์ นับเป็นอุปกรณ์ที่มีความน่าเชื่อถือสูง ผู้หญิงที่ไม่สามารถใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดจะไม่สามารถใช้แหวนคุมกำเนิดได้เช่นกัน



ยาฝังคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิด มีขนาดเท่ากับไม้ขีดไฟและประกอบด้วยฮอร์โมน โปรเจสโตเจนสังเคราะห์ ใช้โดยการสอดเข้าใต้ท้องแขนของผู้หญิงเป็นระยะเวลาสามถึงห้าปี ขึ้นอยู่กับชนิดที่ใช้ โดยแพทย์จะเป็นผู้ฝังตัวยานี้ ยาฝังคุมกำเนิดทำงานโดยป้องกันการตกไข่และส่งผลต่อการสร้างเมือกบริเวณปากมดลูกทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเข้าถึงมดลูกและท่อรังไข่ได้ ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้



การคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินใช้ได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ ยาเม็ดเหล่านี้ประกอบด้วย
ฮอร์โมนในปริมาณสูงซึ่งจะต้องใช้ภายใน ๗๒ ชั่วโมงหลังการมีเพศสัมพันธ์

วิธีการกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินต้องกิน ๒ เม็ด คือ เม็ดแรกต้องกินภายใน ๗๒ ชั่วโมง และ
กินเม็ดที่ ๒ ตามอีกใน ๑๒ ชั่วโมง

สิ่งสำคัญคือจะต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพหลังจากผ่านไปสามถึงสี่สัปดาห์เพื่อ
ตรวจดูว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่ ยาชนิดนี้อาจส่งผลกระทบต่อตัวอ่อนหากมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น หรืออาจ
สวามห้วงคุมกำเนิดภายในห้าวันหลังการร่วมเพศที่เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์.

การทำหมัน

การทำหมันเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการคุมกำเนิด ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำหมันจะไม่สามารถมี
บุตรได้ หากทำหมันแล้วการแก้ไขในภายหลังจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงควรคิดให้รอบคอบก่อน
ตัดสินใจ

วิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือไม่ได้

การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้เฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอ
เท่านั้นซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น เพราะร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอร์โมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่
สม่ำเสมอ

การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ วันแรก ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ด คือ
นับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน
ดังตัวอย่าง

๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔
ระยะหน้าเจ็ด วันแรกของการ ระยะหลังเจ็ด						
มีประจำเดือน						
๑๕	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑
๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘
๒๙	๓๐	๓๑				

การหลังข้างนอก

การหลังข้างนอก เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลั่งจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งมือสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายน้ำผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้น ได้ก่อนผู้ชายจะหลั่งน้ำอสุจิภายนอกเสียอีก

นอกจากนั้น การหลังภายนอกยังเป็นวิธีที่ขึ้นอยู่กับฝ่ายชาย โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย

☛ การกินยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน การนับระยะปลอดภัย และการหลัง

ข้างนอก ล้วนเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

➔ ถุงยางอนามัย เป็นวิธีเดียวที่ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ใบงาน

นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 6 คน จำนวน 7 กลุ่ม แล้วให้ตัวแทนออกมาจับฉลากคำถาม แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

- คำถามที่ ๑ มีเงื่อนไขอะไรบ้าง ที่ทำให้เราสามารถใช่วิธีการคุมกำเนิดอย่างได้ผล
- คำถามที่ ๒ ขาเมื่คุมกำเนิดทั่วไปมีกี่แบบและมีวิธีการรับประทานอย่างไร มีผลข้างเคียงหรือไม่ อย่างไร
- คำถามที่ ๓ ขาเมื่คุมกำเนิดฉุกเฉิน ควรใช้กรณีไหนบ้างและมีวิธีการรับประทานอย่างไรให้ได้ผล
- คำถามที่ ๔ มีอุปกรณ์การคุมกำเนิดประเภทใดบ้าง ที่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- คำถามที่ ๕ จะหาซื้อถุงยางอนามัย ขาคุมกำเนิดได้ที่ไหนบ้าง ในการซื้อหา มีข้อควรระวังอย่างไร
- คำถามที่ ๖ วิธีการคุมกำเนิดแบบใดบ้าง ที่ไม่ปลอดภัย จงอธิบาย
- คำถามที่ ๗ อะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 5

เรื่อง ความเบี่ยงเบนทางเพศ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ความเบี่ยงเบนทางเพศ คือ คนที่รู้สึกทางเพศ มีค่านิยม ทักษะคติ ตลอดจนมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกไปอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่างไปจากคนทั่วไปพึงปฏิบัติความผิดปกติทางเพศมีมากมายหลายชนิดด้วยกันเช่น การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกสาว ผู้ใหญ่กับเด็ก การปลุกปล้ำข่มขืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสาเหตุการเบี่ยงเบนทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศที่อาจจะเป็นอันตรายได้
2. เพื่อให้รู้จักหลีกเลี่ยงบุคคล หรือสถานที่ที่อาจทำให้เกิดอันตรายทางเพศได้

เนื้อหา

- พฤติกรรมการเบี่ยงเบนทางเพศ
- สถานการณ์ที่ทำให้เกิดอันตรายทางเพศ

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นประสบการณ์ - สนทนากลุ่มใหญ่/10 นาที	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่องสาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศ ทบทวนจากบทเรียน พัฒนาการทางเพศ - สร้างความรู้สึกร่วมโดยเสนอกรณีตัวอย่างที่พบในชีวิตประจำวันให้นักเรียนได้อภิปรายต่อในกลุ่ม	ข่าวก่เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 6-8 คน/ 15 นาที	มอบให้กลุ่มศึกษาเอกสารและให้กลุ่มแลกเปลี่ยนเรื่องที่พบจากประสบการณ์	ใบงาน ใบความรู้

ความคิดรวบยอด - รวมทั้งห้อง / 20 นาที	ของตัวเองและข่าวคัดจากหนังสือพิมพ์ ความคิดเห็นในเรื่องพฤติกรรมเบี่ยงเบน ต่างๆในสังคม	
ประยุกต์ใช้ - กลุ่ม / บุคคล / 5 นาที	กลุ่ม นำเสนอ คิดเห็น ผลสรุป ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติม ผู้เรียนสรุปความรู้ที่ตนเองได้รับส่งให้ ผู้สอนตรวจ แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นอ่าน	ติดบอร์ดในห้อง เพื่อให้รู้จักระวังดูแล ตนเอง

สื่อการสอน

- 1. ใบความรู้
- 2. ใบงาน
- 3. แนวคิดที่นักเรียนควรได้

การประเมินผล

- 1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม และความคิดเห็น
- 2. รายงานผลของกลุ่ม
- 3. การสรุปความคิดรวบยอดของแต่ละคน

ใบงาน

1. ผู้เรียนแบ่งกลุ่มๆละ 6-8 คน
2. ให้กลุ่มศึกษาความรู้จากใบความรู้ และจากที่ผู้สอนบรรยายนำ
3. ให้กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศที่นักเรียนพบ หรือข่าวจากสื่อต่างๆ
4. ให้ผู้เรียนเสนอวิธีแก้ไขสถานการณ์
5. สรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่แล้วนำไปติดบอร์ดหลังห้อง
6. เขียนสรุปองค์ความรู้ให้ผู้สอน

ใบความรู้

ความเบี่ยงเบนทางเพศ

คนที่มีความผิดปกติทางเพศ คือ คนที่มีความรู้สึกทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่าง หรือเบี่ยงเบนไปจากคนทั่วไปในสังคมนั้นๆพึงปฏิบัติ

ความผิดปกติทางเพศมีมากมายหลายชนิดด้วยกัน บางประเภทก็ขัดต่อศีลธรรม จรรยาของสังคม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกสาว พี่ชายกับน้องสาว บางประเภทก็เป็นความผิดที่รุนแรงถึงขั้นประกอบอาชญากรรมทางเพศ เช่น การปลุกปล้ำ ข่มขืน หรือทำร้ายร่างกายอย่างรุนแรง ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมเหล่านี้มักอับอาย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูล ทำให้คนทั่วไปไม่ทราบข้อมูล และไม่ได้ระวังหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งจะทำให้ตกเป็นเหยื่อของบุคคลที่ผิดปกติเหล่านี้



ความผิดปกติที่พบบ่อย และควรระวังคือ

1. ความต้องการทางเพศกับเด็ก เป็นอาการที่พบบ่อยกว่าอาการผิดปกติชนิดอื่น ในอเมริกาพบว่ามีเด็กถึงร้อยละ 20 ที่ถูกล่วงเกินทางเพศก่อนอายุ 18 ปี เด็กที่ถูกกระทำจะทั้งเด็กชายและเด็กหญิง
2. การชอบอวดอวัยวะเพศ คนพวกนี้จะมีอารมณ์ทางเพศเมื่อได้อวดอวัยวะเพศให้ผู้หญิงดูพบมากในชายอายุ 20-40 ปี ปกติจะเป็นคนขี้อาย ไม่สู้คน เก็บกดเรื่องเพศ ความรู้สึกล

พอใจเกิดจากทำให้เหยื่อตกใจกลัว ทำให้รู้สึกตัวอ่อนเกินกว่าเด็กผู้หญิง มักไม่ทำร้ายเหยื่อ นอกจากเกิดโทสะที่เหยื่อไม่กลัว มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนนเงียบๆข้างหอพักหญิงที่ไม่พลุกพล่าน หน้าโรงเรียนสตรี หรือตามที่จอดรถ

3. พวกถ้ำมอง จะชอบแอบดูคนแก้ผ้าอาบน้ำหรือตามห้องน้ำหญิงที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือห้องน้ำสาธารณะมักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จักร คนพวกนี้จะชอบถ้ำมอง เจาะรูตามฝาผนัง หรือใช้กล้องส่องทางไกล ส่วนใหญ่เป็นชาย มักพบในวัยรุ่นจนถึงวัยหนุ่ม พออายุมากขึ้นก็ลดลงหรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย บางครั้งถ้าโอกาสเหมาะอาจทำการข่มขืนได้ถ้าไม่ระวัง เวลาเข้าห้องน้ำสาธารณะจึงไม่ควรเข้าห้องน้ำที่อยู่ใกล้ลับตาคนหรือเวลาที่ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ห้องน้ำโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยที่เข้าเรียนแล้ว ห้องน้ำในโรงพยาบาลนรีฯ ขณะที่นั่งฉายแล้ว เป็นต้น

4. ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ดูวัยวุฒิ หรือส่วนของร่างกายของคนบนเรือนร่างของสตรีบนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียด เช่น ในลิฟต์ หรือในงานเทศกาลต่างๆ

5. เกิดอารมณ์ด้วยการพูดลามกทางโทรศัพท์ ชายที่มีพฤติกรรมชนิดนี้มักมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์ เป็นพวกที่เก็บกดทางเพศสัมพันธ์ไม่กล้าเผชิญหน้าส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่กลัวผู้หญิง ชอบทำให้ผู้ฟังตกใจและตัวเองจะมีความสุข

6. รักร่วมเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่พบมากที่สุดตามจำนวนพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติไปจากลักษณะที่คนอื่นทั่วไปประพฤติกันเป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่ก่อนนั้นทางจิตเวชศาสตร์ถือว่าเป็นความผิดปกติ แต่ปัจจุบันไม่ถือว่ารักร่วมเพศเป็นความผิดปกติ แต่จะถือว่ารักร่วมเพศนั้นผิดปกติต่อเมื่อพฤติกรรมนี้ก่อให้เกิดความยุ่งยากทางจิตใจ ปัญหาการดำรงชีวิต และเกิดความคับข้องใจ เกิดปัญหาทางอารมณ์ และมีอาการซึมเศร้า เบื่อชีวิต คิดฆ่าตัวตาย

การเปลี่ยนแปลงพวกรักร่วมเพศนี้ทำได้ยากมาก นอกจากผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะแก้ไขพฤติกรรมซึ่งจะต้องปรึกษาจิตแพทย์ จึงเน้นที่การป้องกันมากกว่า

เมื่อมีเพื่อนที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศไม่ควรรังเกียจ และคิดว่าเขาเป็นคนที่ผิดปกติ รักร่วมเพศส่วนมากมีสาเหตุมาจากการได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก ฉะนั้นจึงไม่ใช่ความผิดของผู้ที่รักร่วมเพศ ควรจะยอมรับเขาและไม่สร้างความกดดันให้แก่เขา ซึ่งจะทำให้เขาอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข



แนวทางสำหรับผู้สอน

ผู้สอนสรุปความรู้ตามหลักการให้ผู้เรียนเข้าใจสาเหตุ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ แล้วควรจะยกสถานการณ์จริงจากข่าวต่างๆ ที่จากหนังสือพิมพ์ ซึ่งผู้สอนสามารถตัดเก็บรวบรวมไว้นำมาเสนอเป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุอันตราย และแก้ไขสถานการณ์

การเสนอตัวอย่าง โดยใช้กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริงจะทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงภัยอันตรายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และให้นักเรียนลงคิดวิธีแก้ไข ถ้านักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ



แนวคิดที่ผู้เรียนควรรู้ได้

- มีความเข้าใจ และให้ความเห็นใจเพื่อน ซึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ รวมทั้งรักร่วมเพศให้กำลังใจถ้าเพื่อนต้องการแก้ไข ไม่ล้อเลียนให้เกิดความกดดัน และรู้สึกเป็นปมด้อย
- ถ้าทราบว่าเพื่อนๆ ของนักเรียนกำลังจะตกอยู่ในสถานการณ์ ที่เป็นอันตราย หรือเสี่ยงต่อการถูกลวนลามทางเพศ ควรจะช่วยให้ขอความช่วยเหลือจากครู หรือ พ่อ แม่
- ตระหนักถึงอันตรายทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ต้องรู้จักระวังตัวไม่ประมาท และรู้จักหาทางป้องกัน หรือวิธีแก้ไข
- การเสนอตัวอย่าง โดยใช้กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริง จากข่าวหรือจากประสบการณ์ของผู้เรียนที่นำมาอภิปรายในกลุ่ม จะช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงอันตรายว่าเนิ่นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย และสถานที่ จะช่วยให้นักเรียนเกิดความระมัดระวังอันตรายทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองได้

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 6

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นความสามารถเฉพาะตัวที่สามารถฝึกได้ การไม่รู้จักพูดหรือสื่อความในใจกลัวการเสียเพื่อนหรือเสียมิตรภาพ อาจนำไปสู่แนวโน้มการถูกชักจูงไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการรู้จักปฏิเสธเพื่อน/บุคคลอื่นในบางสถานการณ์ ต้องมีทักษะการปฏิเสธ โดยไม่เสียเพื่อน และทำให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้อย่างปลอดภัยรวมทั้งป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรไว้ได้

จุดประสงค์

- 1. เพื่อให้มีทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกชวน และถูกรบเร้า หรือสบประมาท
- 2. เพื่อให้สามารถอธิบายหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

- หลักการปฏิเสธ
- ขั้นตอนการปฏิเสธ

กิจกรรมการเรียนการสอน

การจัดกลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นประสบการณ์ สนทนากลุ่มใหญ่รวม 10 นาที	นำเสนอสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่เคย/ไม่เคยในการปฏิเสธรวมทั้งความรู้สึกต่อการกระทำนั้นๆรวมทั้งผลที่ตามมา	ใบความรู้
สะท้อนความคิด กลุ่มใหญ่ 20 นาที	ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เทคนิคการปฏิเสธ	



กลุ่ม 3 คน 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มรวม 20 นาที ขั้นประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	เตรียมบทสนทนาเพื่อสาธิต (ตามหลักการและบทบาทสมมุติ) มอบหมายให้ผู้เข้ากลุ่มผลัดกันแสดง บทบาทสมมุติเป็นคู่ชวน-ผู้ปฏิเสธ- ผู้สังเกต คู่ตัวอย่าง 2-3 กลุ่ม แสดงหน้าห้อง พร้อมคัดเลือกผู้ที่แสดงได้ดีสม บทบาทมากที่สุด ครูและนักเรียน อภิปรายสรุปประเมินผลงานกลุ่ม/ บุคคล	ใบชี้แจง ใบความรู้ ใบงาน ใบความรู้ แบบสังเกต ใบสรุปผลงาน
--	--	--

สื่อการสอน

1. ใบความรู้ที่ 1 เทคนิค/หลักการปฏิเสธ
2. ใบความรู้ที่ 2 หลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ หรือทางออกเมื่อถูกรบเร้า
3. ใบงานที่ 1 แบบฝึกทักษะการปฏิเสธ
4. ใบงานที่ 2 แบบบันทึกการสังเกต
5. บทกลอนสอนใจ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การวางแผน/การอภิปราย
2. การมีส่วนร่วมแสดงบทบาทสมมุติ
3. การใช้ทักษะการปฏิเสธในการแสดงบทบาทสมมุติ
4. ใบสรุปผลงานกลุ่ม/บุคคล

ใบความรู้ที่ 1

เทคนิคการปฏิเสธ

ในชีวิตประจำวันของทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่นๆมากมาย ทั้งที่สนิทสนมและรู้จัก หรือไม่สนิทสนม สิ่งที่เรามักจะพบอยู่เสมอๆ คือ การถูกชักชวน เช่น ชวนไปเที่ยว ชวนหนีโรงเรียน ชวนไปคูหน้ ฯลฯ เมื่อเราได้รับคำชวน ทางเลือกเรามีอยู่ 2 ทาง คือ รับคำชวนหรือ ปฏิเสธคำชวน

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนตัวที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ ควรปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลร้ายตามมา แต่ผู้ที่ไม่ปฏิเสธก็เพราะเกรงใจ และกลัวว่าจะเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีควรแสดงท่าทางที่จริงจังประกอบคำพูด และน้ำเสียงที่หนักแน่นเพื่อแสดงความตั้งใจจริง แต่ต้องแสดงความผูกพันและแสดงความเป็นห่วงผู้ชวนไว้ด้วย

ขั้นตอนการปฏิเสธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

1. **ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล** เป็นการใช้คำพูดอ่อนโยนกว่าการใช้เหตุผลอย่างเดียว ซึ่งมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นได้อีก แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่ทำข้ออ้างได้ยาก

2. **การขอปฏิเสธ** เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่า และชัดเจน

3. **การขอความเห็นชอบ** เพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน เป็นการพูดต่อเนื่องจากขั้นตอนที่ 2 เพื่อสรุปตัดบทไปเลย ก็ควรกล่าวขอบคุณ และแสดงความผูกพันไว้มิให้เสียมิตรภาพ

การหาทางออกเมื่อถูกรับรู้ หรือถามประมาณ

ผู้ชวนมักไม่ลดละ และชอบเข้าชี้หรือเข้าแหย่ให้เสียหน้าเพื่อชักชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนต้องไม่หวั่นไหว เพราะจะขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีมั่นคง ดังนี้

1. **ปฏิเสธซ้ำ** โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พรอมทั้งบอกลาและเดินหลบออกไปเลย
2. **การต่อรอง** โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทนให้เป็นทางเลือก
3. **การผัดผ่อน** โดยขออีเวลา หรือผัดผ่อน เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ หรือรอ

ใบความรู้ที่ 2
ตัวอย่างขั้นตอนและคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำพูด
1.อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	“พ่อแม่คงจะห่วงวายห่วงฉัน ถ้ากลับดึก” “เสียใจจริงๆ เรามีนัดแล้ว” “ไม่ไปหรอก เป็นห่วงน้อง เขาอยู่บ้านคนเดียว” “ฉันไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลังกระทำการที่ไม่สมควร” “ฉันไม่ชอบเที่ยวเตร่ มันอึดอัด”
2. การขอปฏิเสธ	“ขอไม่ไปนะ เพื่อน” “ขอโทษที ฉันไม่ไป” “ฉันคิดว่าจะหยุดเพียงแค่นี้ เพื่ออนาคตของเราทั้งสอง”
3. การขอความกิดเห็น	“หวังว่าเธอคงเข้าใจฉันนะ ” “เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ ขอขอบคุณมาก” “นายคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ขอใจที่เข้าใจฉัน”

การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้าหรือสบประมาท ควรเลือกวิธีดังต่อไปนี้

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำพูด
1. การปฏิเสธซ้ำ ไม่ต้องมีข้ออ้าง	“ ไม่ไปดีกว่า ขอกลับบ้านละนะ” “อย่าคิดว่า เราไปก่อนนะ” “ ไม่ ขอขอบคุณที่ชวน” “ฉันจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างนี้อีก ไปละนะ”
2. การต่อรอง (หากิจกรรมอย่างอื่นมาทดแทน)	“ไปดูหนังสือที่บ้านฉัน ดึกว่าไหม” “เราไม่อยากไปเลย เอาอย่างนี้ เรามาทำงานที่ค้างไว้ก่อนดีไหม” “ผมว่าวิธีนี้ไม่ค่อยเหมาะ ผมว่าเราอาจจะทำ...ดีกว่านะ” “ฉันคิดว่าเราไปดูหนังสือกับเพื่อนๆดีกว่าอยู่กันตามลำพังแบบนี้”

3. การขอผิดผ่อน	“วันนี้ไม่ว่าง ไว้วันหลังจะไปด้วย(เดินออกไปเลย)” “ไปไม่ได้หรอก ไว้โอกาสหน้านะ” “ยังทำธุระไม่เสร็จ ขอเป็นวันอื่นก็แล้วกันนะ”
-----------------	--

วิธีปฏิเสธของD.A.R.E.

สถานการณ์		วิธีการปฏิเสธ
ก	พูดว่า “ไม่ล่ะ ขอบคุณ”	“ดื่มอะไรหนอยไหม” “ไม่ล่ะ ขอบคุณ”
ข	ใช้เหตุผล หรือข้อแก้ตัว	“ดื่มเบียร์ไหม” “ไม่ ขอบคุณ ฉันดื่มเบียร์ไม่เป็น” หรือ “ไม่ ฉันรู้สึกปวดหัว ขอบคุณ”
ค	กล่าวปฏิเสธซ้ำ หรือพูดคำว่า“ไม่”ตลอด	“อยากลองซักเม็ดหนึ่งไหม” “ไม่” “ลองดูหนอยনা” “ไม่” “ลองดูเถิด แล้วจะติดใจ” “ไม่” หรือ “มีคนสนใจเธอนะ สนใจอยากรู้จักไหม ” “ไม่” “รูปหล่อনা แดมเป็นนักดนตรีของโรงเรียนอีกด้วยนะ” “ไม่” “ลองคบดูเถะ สปอร์ตด้วย จะได้มีคนเลี้ยง พาเที่ยวด้วยไง” “ไม่ แล้วไม่ต้องพูดเรื่องนี้อีก”
ง	เดินหนีไป	“ฉันมีธุระ อยากรองซักมวนไหม” “ไม่ ขอบคุณ” แล้วรีบเดินหนีไป

จ	เปลี่ยนเรื่อง	“เฮ็นนี่ ไปคืมเหล้าที่บ้านไอ้เฟิร์นไหม” “ไม่ ขอขอบคุณ” แล้วรีบเดินหนีไป
ฉ	หลีกเลี่ยงสถานการณ์	ถ้านักเรียนรู้จักสถานที่ที่คน หรือเพื่อนเสพยาบ้า หรือสุรา ไป มั่วสุมบ่อยๆ ให้ห่างจากที่นั้นๆ ถ้าต้องผ่านสถานที่นั้นตอน กลับบ้าน ให้เลี้ยวไปทางอื่น หรือ ถ้าเพื่อนชวนไปเลี้ยงวันเกิด ซึ่งทราบว่าจะต้องมีการคืม เหล้า กลับบ้านดีกว่าหรืออาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ ก็ควร ปฏิเสธ เช่น “ขอไม่ไปนะ แม่เราจะเป็นห่วง” และอาจทำ การควมพรหรือให้ของขวัญล่วงหน้าเพื่อรักษาน้ำใจ
ช	เมินเฉย ไม่สนใจ	“อยากคืมไหม” หรือน้องๆ พี่บอยเค้าสนใจ “ให้ทำเฉยๆ ไม่ ต้องสนใจผู้พูด
ซ	อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม	ให้อยู่ในกลุ่มคนที่มีความประพฤติดี เช่น ไม่ยุ่งกับสิ่งเสพติด หรือคบคนที่ไม่มียุติธรรมชั่วสาวเพื่อหลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ที่มา : คัดแปลงจาก กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

โครงการการศึกษาเพื่อต่อต้านการใช้สารเสพติดในเด็กนักเรียน (D.A.R.E.) ประเทศไทย

บทกลอนสอนใจ

ถ้าใจอ่อน อ่อนใจ ไม่ปฏิเสธ
หมั่นฝึกฝน เพิ่มเติม เสริมพลัง
ปฏิเสธ ต้องจริงจัง ทั้งน้ำเสียง
จะพาเรา ไปเสี่ยง เรื่องพิษภัย

ขอต่อรอง หรือผัดผ่อน ไปก่อนเถิด
ถ้ายังคือ JUST SAY NO ใช่มั้ย
ถ้าไม่ไป ขอ SAY NO NO ร้อยหน
ถ้าเพื่อนแท้ เขาคง เข้าใจเรา

อาจเกิดเหตุ ไม่คาดคิด ให้ผิดหวัง
ปฏิเสธ ทุกครั้ง ชัยชนะใจ
รีบเดินเลี่ยง คนชั่วร้าย ที่สงสัย
รู้สึกละอายใจ พร้อมเหตุผล บ่นให้ฟัง
วันหน้าเกิด มีโอกาส อาจสมหวัง
เปลี่ยนคู่นั่ง บ้านฉัน กันไหมเถิด
ต้องอดทน ไม่ใจอ่อน ผ่อนตามเขา
ไม่ต้องเศร้า ภายหลังทุกโทษม คุณจากเอย

ใบงานที่ 1

แบบฝึกทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 3 คน สวมมติให้คนแรกเป็น ก คนต่อไปเป็น ข และ ค ตามลำดับ
- รอบแรก ให้ ก และ ข จับคู่กัน ก เป็นผู้ชวน ข เป็นผู้ปฏิเสธ ส่วน ค เป็นผู้สังเกตการณ์ (สร้างสถานการณ์สมมติให้ ก ชวน ข ไปทำกิจกรรมที่คิดว่า ข ชอบหรืออยากที่จะปฏิเสธ แต่อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา เช่น ชวนไปงานเลี้ยงวันเกิดคน ก จะต้องพยายามชวนจนสำเร็จ ส่วน ข จะต้องพยายามปฏิเสธจนสำเร็จ ค คอยสังเกตดูว่า ข ใช้เทคนิคปฏิเสธอย่างไร สำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด เพื่อรายงานต่อกลุ่มใหญ่)

- | | | |
|------------------------------|-----------------|----------------------|
| 3. รอบที่ 2 ให้ ข เป็นผู้ชวน | ค เป็นผู้ปฏิเสธ | ก เป็นผู้สังเกตการณ์ |
| 4. รอบที่ 3 ให้ ค เป็นผู้ชวน | ก เป็นผู้ปฏิเสธ | ข เป็นผู้สังเกตการณ์ |

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างที่บ้าน | 2. เพื่อนต่างเพศชวนไปที่ลับตา |
| 3. เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์ | 4. เพื่อนชวนดื่มเหล้าหรือสิ่งเสพติด ฯลฯ |

ใบงานที่ 2
แบบบันทึกการสังเกต

คำชี้แจง ให้ผู้สังเกต สังเกตการณ์และประเมินผล โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามแบบ
ประเมินนี้

ชื่อผู้rawn..... ชื่อผู้ปฏิบัติ.....

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		
	ดีมาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
1. สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติ			
2. ใช้คำพูดได้เหมาะสม			
3. มีความมั่นใจและได้ตอบได้ดี			

ข้อเสนอแนะ
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 7

เรื่อง ทักษะการคิด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของบุคคลต้องเผชิญกับปัญหามากมาย การรู้จักคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือก และพิจารณาตัดสินใจเลือกแนวทางในการแก้ปัญหามีเหตุผล จะทำให้เรามีแนวทางในการแก้ปัญหาและตัดสินใจอย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกขั้นตอนหรือกระบวนการตัดสินใจได้อย่างเป็นระบบได้
2. คิด วิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหาได้
3. กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือกแต่ละทางเลือกได้
4. ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

- การคิดวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหา
- การกำหนดทางเลือก
- การวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย
- ขั้นตอนการตัดสินใจ
- ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นประสบการณ์ สนทนากลุ่มใหญ่ ทั้งห้อง 10 นาที	ครูผู้สอนนำเสนอประสบการณ์จากตัวอย่างกรณีศึกษา นักเรียนช่วยกันพิจารณาว่าต้นเหตุของปัญหาเกิดจาก อะไร ผ่านการตัดสินใจในช่วงใดมาบ้าง	กรณีศึกษา ใบความรู้ที่ 1

สะท้อนความคิด กลุ่ม 6-7 คน/20 นาที	นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 6-7 คน แบ่งกลุ่มแยก ชาย-หญิง ฝึกปฏิบัติตามใบงานที่กำหนดให้ โดยหญิงตอบคำถามตามใบงานที่ 1-4 ชายตอบคำถามตามใบงานที่ 5-6	ใบชี้แจง ใบงานที่ 1-6
ความคิดรวบยอด -ทั้งห้อง/ 20 นาที	ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย สมาชิกทุกคนช่วยกันเสนอข้อคิดเห็นเพิ่มเติม	
ประยุกต์แนวคิด -ทั้งห้อง/ 10 นาที	นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเพื่อทบทวนความจำ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ใบสรุปความรู้

สื่อการเรียนการสอน

1. ใบงานที่ 1-6
2. ใบความรู้เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
3. ตัวอย่างกรณีศึกษา
4. ใบชี้แจงสำหรับผู้เรียน
5. ฉลากหัวข้อเรื่อง
6. ใบสรุปความรู้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. การรายงานกลุ่มครบตามขั้นตอนที่กำหนดให้
3. ประเมินจากการสรุปขั้นตอนการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ตัวอย่างข่าว

น.ร.สาวม.6 ขดขำฆ่าตัวตาย น้อยใจโดนพ่อแม่กีดกันไม่ให้คบกับแฟนหนุ่ม เผยนักเรียน ม.6 โรงเรียนดังอุทัยธานีขดขำฆ่าหอยเชอรี่จนคั่นทูลนทราขาคใจตายอนาด เขียนไดอารี่ตัดพ้อน้อยใจพ่อแม่ทั้งเรื่องบังคับให้เรียนพยาบาล กับไม่ให้คบหากับเพื่อนชาย เผยเป็นเด็กเรียนเก่ง เพิ่งสอบติดพยาบาลที่นครสวรรค์ แต่ผู้ตายไม่ชอบอยากเรียนธรรมศาสตร์เลยเข้ากรุงสอบเอ็นทรานซ์ เพิ่งเสร็จหมาดๆ พอลกลับบ้านได้ไม่กี่วันก็ฆ่าตัวตาย

เมื่อเวลา 09.30 น. วันที่ 15 ต.ค. ร.ต.อ.ฉัฐกร ไหมนิตะ พนักงานสอบสวน (สบ1) สภ.อ.ทัพทัน จ.อุทัยธานี ได้รับแจ้งจากโรงพยาบาลทัพทันว่ามีผู้กินยาฆ่าตัวตายเสียชีวิตในระหว่างนำส่งโรงพยาบาล จึงรีบไปตรวจสอบพบศพน.ส.วิไลพร บุตรสิงห์ อายุ 18 ปี อยู่บ้านเลขที่ 61/1 หมู่ที่ 12 บ้านไพรสาลี ต.ตลุกคู่อ.ทัพทัน นักเรียนชั้นม.6/2 โรงเรียนตลุกคู่วิทยาคม อ.ทัพทัน

จากนั้นเจ้าหน้าที่ตำรวจไปตรวจสอบยังบ้านที่เกิดเหตุเป็นบ้านของนายเอี่ยม บุตรสิงห์ อายุ 43 ปี และนางสมจิตร บุตรสิงห์ อายุ 40 ปี พ่อแม่ของผู้ตายซึ่งมีอาชีพรับซื้อของเก่า โดยบนบ้านได้กลั่นยาฆ่าแมลง และพบขวดยาฆ่าหอยเชอรี่ในนาข้าวห้อยอิโกรदान นอกจากนี้ยังพบสมุดไดอารี่ของผู้ตาย เขียนเมื่อวันที่ 10 ต.ค.ที่ผ่านมา มีข้อความในลักษณะน้อยใจพ่อแม่ โดยเฉพาะเรื่องการเรียน เพราะไม่ชอบไปเรียนพยาบาล และกีดกันไม่ให้ไปคบหากับแฟนหนุ่ม

นางสมจิตรกล่าวว่า ก่อนหน้านี ผู้ตายเพิ่งกลับจากสอบเอ็นทรานซ์ที่กรุงเทพฯ โดยไปสอบที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์แล้วกลับมาอยู่บ้านได้ 2-3 วัน บอกกับแม่ว่าคิดถึงแม่ ผู้ตายเคยสอบติดพยาบาลที่นครสวรรค์ แต่ผู้ตายไม่ชอบ จากนั้นคนได้พูดคุยกับผู้ตายว่าถ้าจะเรียนธรรมศาสตร์ก็ต้องตั้งใจเรียนให้ดี และห้ามคบหากับแฟนที่ติดต่อกันอยู่ คนก็ไม่ทราบกับผู้ตายจะน้อยใจคิดสั้นกินยาฆ่าตัวตาย

นางนัยนา แก้วเขตวิทย์ ครูประจำชั้นของน.ส.วิไลพร กล่าวว่า ผู้ตายเป็นเด็กที่เรียนเก่งและนิสัยดี ซึ่งทราบว่าผู้ตายสอบติดพยาบาล และไปสอบเอ็นทรานซ์เพื่อเข้ามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์อีก ซึ่งปัญหาในการเรียนที่โรงเรียนไม่มี เสียใจมากกับนักเรียนที่เรียนเก่งแบบนี้ต้องมาจบชีวิตลงกับเรื่องแบบนี้ขายอ้อม นักศึกษาปวช.ปี 2 วิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของผู้ตาย กล่าวว่า เมื่อ 2-3 วันที่ผ่านมา ผู้ตายโทรศัพท์ไปหาตน บ่นว่าพ่อแม่ไม่ให้คบหากับตน และบังคับให้อยู่แต่บ้าน และบ่นว่าอยากตาย คิดไม่ถึงว่าผู้ตายจะคิดสั้นแบบนี้

ใบชี้แจง
สำหรับผู้เรียน

ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ร่วมกันวิเคราะห์ ขั้นตอนการตัดสินใจจากกรณีศึกษา
แก้ไขปัญหา จากกรณีศึกษา โดยใช้ขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอนและการแก้ปัญหา 5
ขั้นตอนตามที่กำหนดให้

กลุ่มที่ 1-2 ตอบคำถามสถานการณ์ในใบงานที่ 1 และ 4

กลุ่มที่ 2-3 ตอบคำถามสถานการณ์ในใบงานที่ 2 และ 4

กลุ่มที่ 3-4 ตอบคำถามสถานการณ์ในใบงานที่ 3 และ 4

กลุ่มนักเรียนชาย ตอบคำถามสถานการณ์ในใบงานที่ 5 และ 6

กรณีศึกษาสำหรับหญิง

สถานการณ์ลำดับที่ 1

อ้อมอยู่กับแม่ซึ่งเลิกร้างกับพ่อมานาน แม่ของอ้อมมีอาชีพรับจ้างทั่วไป ฐานะยากจน อ้อมเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอได้รู้จักกับเอ โดยการแนะนำของเพื่อน เอเรียนอยู่ที่วิทยาลัยเทคนิค ก่อนไปเรียนเอจะมารับอ้อมที่บ้าน และส่งไปโรงเรียนทุกวัน เป็นเวลากว่า 7 เดือน อ้อมชอบเอมาก แต่เธอไม่ต้องการให้ความสัมพันธ์เกินเลยไปกว่านั้น เช่นวันหนึ่ง หลังจากที่ไปเที่ยวดูหนัง ฟังเพลงกันมาแล้วเอชวนอ้อมไปเที่ยวที่บ้านตนเอง

ถ้าท่านไม่ปฏิเสธสิ่งที่อาจตาม

สถานการณ์ลำดับที่ 2

เอเร่งเร้าให้อ้อมมีเพศสัมพันธ์กับเขา มิฉะนั้นเขาอาจจะจากเธอไปก็ได้

ถ้าท่านไม่ปฏิเสธสิ่งที่อาจตามมา คือ

สถานการณ์ลำดับที่ 3

ด้วยความรักและดูใจกันมานาน จนคิดว่าตกลงปลงใจที่จะแต่งงานกันแน่ อ้อมจึงยินยอม แต่มีเงื่อนไขขอให้เอใช้ถุงยางอนามัย เออ้างว่า ถ้าใช้ถุงยางอนามัย จะไม่เป็นธรรมชาติ จึงเตรียมยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิดกินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไว้ให้อ้อม

ถ้าท่านไม่ปฏิเสธสิ่งที่อาจตามมา คือ

สถานการณ์ลำดับที่ 4

หลังจากที่เอและอ้อมมีเพศสัมพันธ์กัน อ้อมสังเกตว่าประจำเดือนของเธอไม่มากกว่า 15 วันแล้ว เธอบอกเขาแต่เขายังเฉยๆ และหลบหน้าห่างไป ไม่มารับเหมือนเช่นเคย จนแม่สงสัยและถาม เธอยังไม่รู้จะอย่างไรดี

ถ้าท่านไม่ปฏิเสธสิ่งที่อาจตามมา คือ

ใบงานที่ 1

กรณีศึกษา เรื่อง “ยินยอม...ไม่ยินยอม”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันคิดวิเคราะห์หาคัดสินใจและแก้ปัญหาจาก
กรณีศึกษาที่มอบหมายให้ ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนที่ให้ในใบชี้แจง (10 นาที) และนำเสนอหน้าชั้น
สถานการณ์ลำดับที่ 1

อ้อมอยู่กับแม่ซึ่งเลิกร้างกับพ่อมานาน แม่ของอ้อมมีอาชีพรับจ้างทั่วไป ฐานะยากจน อ้อม
เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอได้รู้จักกับเอ โดยการแนะนำของเพื่อน เธอเรียนอยู่ที่
วิทยาลัยเทคนิค ก่อนไปเรียนเธอจะมารับอ้อมที่บ้าน และส่งไปโรงเรียนทุกวัน เป็นเวลากว่า 7 เดือน
อ้อมชอบเอมาก แต่เธอไม่ต้องการให้ความสัมพันธ์เกินเลยไปกว่านั้น เช่นวันหนึ่งหลังจากที่ไปเที่ยว
ดูหนัง ฟังเพลงกันมาแล้วเอชวนอ้อมไปเที่ยวที่บ้านตนเอง

1. ถ้าเป็นนักเรียนจะตัดสินใจไปหรือไม่ โดยวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของทางเลือกแต่ละข้อ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

2. นักเรียนตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด 1 ข้อ พร้อมให้เหตุผล

ข้อที่เลือก

.....

เหตุผลที่เลือก

.....

ผลที่ตามมา

.....

แนวทางแก้ไข

.....

ใบงานที่ 2

กรณีศึกษา เรื่อง “ยินยอม.....ไม่ยินยอม”

สถานการณ์ลำดับที่ 2

เอเร้งเราให้อ้อมมีเพศสัมพันธ์กับเขา มินั้นเขาอาจจะจากเธอไปก็ได้

1. ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์เช่นเดียวกับอ้อม นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไรดี

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

2. นักเรียนตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด 1 ข้อ พร้อมให้เหตุผล

ข้อที่เลือก

.....

เหตุผลที่เลือก

.....

3. ผลที่ตามมา

.....

แนวทางแก้ไข

.....

4. นักเรียนคิดอย่างไรที่เอพยายามบีบบังคับอ้อมเช่นนี้

.....

.....

ใบงานที่ 3
กรณีศึกษา เรื่อง “ยินยอม.....ไม่ยินยอม”

สถานการณ์ลำดับที่ 3

ด้วยความรักและดูใจกันมานาน จนคิดว่าตกลงปลงใจที่จะแต่งงานกันแน่ อ้อมจึงยินยอม แต่มีเงื่อนไขขอให้เอใช้ถุงยางอนามัย เออ้างว่า ถ้าใช้ถุงยางอนามัย จะไม่เป็นธรรมชาติ จึงเตรียมยาเม็ดคุมกำเนิด ชนิดกินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไว้ให้อ้อม

1. ถ้าเป็นนักเรียนจะใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ เพราะเหตุใด

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

2. นักเรียนตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด 1 ข้อ พร้อมให้เหตุผล

ข้อที่เลือก
.....

เหตุผลที่เลือก
.....

3. ผลที่ตามมา
.....

แนวทางแก้ไข
.....

4. ก่อนเอชวนอ้อมไปที่บ้านของตนเอง นักเรียนคิดว่าเอคิดวางแผนอะไรไว้หรือไม่ อย่างไร
.....
.....

ใบงานที่ 4

กรณีศึกษา เรื่อง “ยินยอม....ไม่ยินยอม”

สถานการณ์ลำดับที่ 4

หลังจากที่เอและอ้อมมีเพศสัมพันธ์กัน อ้อมสังเกตว่าประจำเดือนของเธอไม่มากกว่า 15 วันแล้ว เธอบอกเขาแต่เขายังเฉยๆ และหลบหน้าห่างไป ไม่มารับเหมือนเช่นเคย จนแม่สงสัยและถามเธอยังไม่รู้จะทำอย่างไรดี

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของอ้อม คือ

.....

ต้นเหตุของปัญหา

เกิดจาก

2. กำหนดทางเลือกและวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

3. ตัดสินใจเลือกคือ

.....

4. เปรียบวิธีแก้ไขถ้าเกิดผลเสียจากทางเลือกนั้น

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 5

กรณีศึกษา สำหรับนักเรียนชาย

เค กับกลุ่มเพื่อนสนิทมักจะไปเที่ยวเตร่ด้วยกันเสมอๆ ขณะเดียวกันก็พยายามสร้างสถานการณ์ช่วยให้เคมีเพศสัมพันธ์กับแฟนของเขาให้ได้ โดยกลุ่มเพื่อนๆ ของเคถือว่าถ้าเขาไม่ทำเช่นนั้นจะ ไม่เป็นลูกผู้ชายเต็มตัว แต่เคและแฟนเขาได้ให้คำมั่นสัญญากันไว้ว่าเขาทั้งสองยังไม่ควรที่จะเกี่ยวข้องกันในเรื่องเพศ

1. ถ้านักเรียนเป็นเคจะตัดสินใจอย่างไร โดยวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของทางเลือกแต่ละข้อ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

2. นักเรียนตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด 1 ข้อ พร้อมให้เหตุผล

ข้อที่เลือก

.....

เหตุผลที่เลือก

.....

3. ผลที่ตามมา

.....

แนวทางแก้ไข

.....

เคจะพูดอย่างไรที่จะทำให้กลุ่มเพื่อนๆ เข้าใจและไม่สร้างแรงกดดันต่อเขาอีกต่อไป

.....

.....

ใบงานที่ 6

กรณีศึกษา สำหรับนักเรียนชาย

หลังจากที่เคและอ้อมมีเพศสัมพันธ์กัน อ้อมสังเกตว่าประจำเดือนของเธอไม่มากกว่า 15 วันแล้ว เธอบอกเคว่าเธอกำลังจะตั้งครรภ์กับเขา และขอร้องให้เขารับผิดชอบ มิฉะนั้นจะแจ้งความดำเนินคดี เครู้สึกสับสนเพราะกำลังเรียนอยู่ ยังไม่สามารถรับผิดชอบเลี้ยงดูเธอได้ เนื่องจากเขายังไม่มีงานทำ ถ้าพ่อแม่ของเขาทราบ อาจจะไม่ยอมรับอ้อมก็ได้ ที่สำคัญกว่านั้นคือเขายังไม่มั่นใจตนเองว่าเขารักอ้อมจริงหรือเปล่า เขาควรจะทำอย่างไร

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของเค คือ

.....

ต้นเหตุของปัญหาเกิดจาก

.....

2. กำหนดทางเลือกและวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย

3. เตรียมวิธีแก้ไขถ้าเกิดผลเสียจากทางเลือกนั้น

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ในชีวิตประจำวันของทุกคน ต้องประสบกับปัญหาต่างๆ อยู่เสมอ ซึ่งต้องมีการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเพื่อหาทางออกได้อย่างเหมาะสม โดยมีวิธีการและขั้นตอนดังนี้

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะกระทำ หรือไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดมี 4 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจ ทำหรือไม่ทำ ไปหรือไม่ไป ทำอะไร
2. การวิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ของทางเลือก
3. ตัดสินใจเลือก ทางใดทางหนึ่ง
4. เตรียมทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำ

การตัดสินใจ ต้องผ่านกระบวนการคิดเช่นนี้ทุกเรื่อง หากได้ผ่านการฝึกตัดสินใจ ด้วยกระบวนการนี้บ่อยๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส การตัดสินใจก็จะทำได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้องยิ่งขึ้นจนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์



การแก้ปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ยังไม่ใช้การตัดสินใจเพียง 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญกับปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักการ 5 ขั้นตอน

1. การกำหนดปัญหา จะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง มิฉะนั้นจะแก้ไขไม่ตรงจุด
2. กำหนดทางเลือก หาทางเลือกที่น่าจะเป็นไปได้ทั้งหมดหลายทาง
3. วิเคราะห์ทางเลือก หาข้อเสีย ข้อดี ของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาข้อมูลเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือก เลือกจากทางที่ข้อเสียน้อยที่สุด หรือเป็นไปได้มากที่สุด
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก เตรียมหาทางแก้ไขข้อเสียไว้ก่อน ถ้าเกิดผลเสียจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้

ดังนั้นในการแก้ไขปัญห เราต้องใช้ทั้งสองวิธีร่วมกันเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วเหมาะสมกับสถานการณ์

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 8
เรื่อง การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เวลาเรียน 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

พฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศ เป็นพฤติกรรมขั้นต้นที่อาจนำไปสู่การติดโรคเอดส์ได้ หากสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมนี้ในกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ก็มีโอกาสดับยั้งพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การติดเอดส์ได้

จุดประสงค์

- 1. สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ได้
- 2. สามารถบอกการกระทำของบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งเป็นช่องทางนำไปสู่การติดเอดส์ได้

เนื้อหาสาระ

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/เรื่อง
ขั้นประสบการณ์ นำเสนอประสบการณ์รวมทั้ง ห้อง /10 นาที	- ครูนำสนทนาเรื่องโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ที่นักเรียนรู้จัก การติดต่อ และวิธีการป้องกัน โดยให้นักเรียนดู ภาพประกอบ	รูปภาพคนเป็นเอดส์ และรูปภาพโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 4-6 คน/20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาใบงาน แลกเปลี่ยนความ คิดเห็นจากประสบการณ์เกี่ยวกับบุคคล	ใบความรู้ที่ 1 ใบความรู้ที่ 2

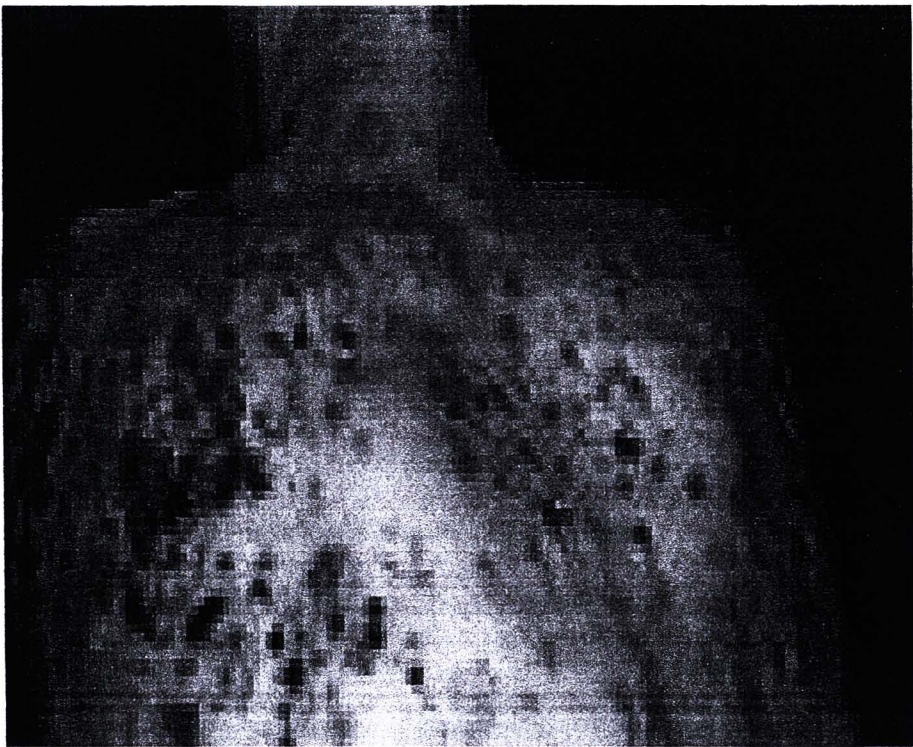
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ / 20 นาที ประยุกต์การใช้ 10 นาที	ที่เสี่ยงเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ สรุปผลลงในใบงาน - กลุ่มนำเสนอความคิดเห็น ผลสรุป สมาชิกและผู้สอนช่วยกันเพิ่มเติมให้มี สาระสำคัญครบ - นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ 2 และ ช่วยกันสรุปเกี่ยวกับบุคคลที่มี พฤติกรรมเสี่ยง นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้รับเพื่อ นำไปใช้ป้องกันตนเองใน ชีวิตประจำวัน	ใบชี้แจง ใบงานที่ 1
--	--	--------------------------------

สื่อการสอน

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้ที่ 1
3. ใบงานที่ 1
4. ใบความรู้ที่ 2
5. รูปภาพโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การประเมินผล

1. คำตอบเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. การอภิปรายกลุ่ม
3. รายงานผลของกลุ่ม
4. แบบประเมินพฤติกรรม
5. แบบสรุปองค์ความรู้



ลักษณะของโรคเอดส์

มีตุ่มเต็มตัวและผอมแห้ง



ใบชี้แจง

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4-6 คน
2. ให้กลุ่มวิเคราะห์ตามใบงานที่กำหนดให้
3. สรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่

ใบงาน

เรื่อง การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 7 คน วิเคราะห์ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. พฤติกรรมใดบ้างที่เสี่ยงต่อการติดเอดส์และเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. บุคคลใดบ้างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเอดส์และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. สาเหตุของการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. อาการแบบใด ที่สงสัยเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
5. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญมีอะไรบ้าง
6. วิธีการป้องกันไม่ให้เสี่ยงต่อการติดเอดส์และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ 1

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้โดยการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ อาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย และอาจมีผลอื่นๆตามมาด้วย ถึงแม้ว่าจะรักษาหายแล้วก็ตาม เช่น เป็นหมัน ท้องนอกมดลูก แท้ง มะเร็งทั้งชายและหญิง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนมากติดต่อไปยังทารกในครรภ์หรือขณะคลอดได้ อาจทำให้ท้องนอกมดลูก คลอดก่อนกำหนด ตายขณะคลอดและพิการ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สภาพสังคมและครอบครัว

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากกว่า 20 ชนิด ที่พบมาก คือ โรคซิฟิลิส แผลริมอ่อน หนองใน หนองในเทียม เชื้อราในช่องคลอด พยาธิช่องคลอด โรคตับอักเสบบี ซึ่งอาจกลายเป็นโรคติดเชื้อเรื้อรังและนำไปสู่มะเร็งตับและสามารถแพร่ไปสู่ทารกระหว่างตั้งครรภ์ได้

โรคเอดส์ เป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรง ไม่มียารักษาได้ ลดภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคของร่างกายทำให้เกิดโรคติดเชื้อหลายชนิดตามมา นำไปสู่อาการป่วยรุนแรงและเสียชีวิต

โรคเอดส์ติดต่อกันได้ 2 ทาง คือ ทางการร่วมเพศและทางเลือด เช่น การถ่ายเลือด จากแม่สู่ลูก การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน (ลูกที่แม่ติดเชื้อเอดส์มีโอกาสติดเชื้อประมาณ 30 %)

การป้องกัน

1. งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีการป้องกันที่ดีและได้ผลดีที่สุด
2. ใช้ถุงยางอนามัย ถ้าใช้ให้ถูกวิธีจะลดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้ แต่ก็ไม่สามารถป้องกันได้ 100 %
3. ตรวจเลือดก่อนแต่งงาน เมื่อแต่งงานต้องซื้อสัต์ยส์ต่อคู่สมรส

ใบความรู้ที่ 2

การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง

การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง การคาดคะเนอย่างมีเหตุผลต่อการกระทำใดๆ ของบุคคลที่เราได้เห็นและเป็นช่องทางที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และติดโรคเอดส์ได้ ซึ่งเมื่อถึงขั้นนี้แล้วก็ยากที่จะแก้ไขหรือช่วยเหลือได้ ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยง เช่น

1) เที่ยวกลางคืน อาจนำไปสู่

- การดื่มของมึนเมา การสูบบุหรี่ ดื่มยาและสารเสพติด
- สนใจผู้กลางคืน มีเพศสัมพันธ์ ติดเอดส์
- ชอบเที่ยวกลางคืน ปล่อยตัวปล่อยใจ ตามบรรยากาศที่ชั่วร้ายกามารมณ์ เป็นต้น

2) อ่าน/ดูหนังสือ รูปภาพ ภาพยนตร์ที่ชั่วร้ายกามารมณ์ อาจนำไปสู่การมีความต้องการ

ทางเพศ

3) การนอนค้างบ้านเพื่อน อาจนำไปสู่

- การดื่มสุรา การเสพยาและสารเสพติด
- การมีเพศสัมพันธ์
- การถูกชักจูงในทางที่ผิด เป็นต้น

4) เผลอเผลอ กลับบ้านไม่ตรงเวลา อาจนำไปสู่

- การดื่มยาและสารเสพติด
- การมั่วสุมทางเพศ...ติดเอดส์
- สถานการณ์บังคับ....นำไปสู่การค้าประเวณี
- ถูกข่มขืน...ภาวะจำยอม.....นำไปสู่การค้าประเวณี
- ถูกข่มขืน.....ติดเอดส์
- เล่นการพนัน.....เงินขาดมือ.....ค้าประเวณี.....การดื่มยาและสารเสพติด เป็นต้น

5) หนีเรียน โดดเรียน ขาดเรียน(ไม่ทราบสาเหตุ) ๙

- การสูบบุหรี่ ภัยสุขภาพ สารเสพติด.....การดื่มยาและสารเสพติด
- เล่นการพนัน.....ไม่มีเงินจ่าย.....ค้าประเวณี.....ดื่มยาและสารเสพติด
- การมั่วสุม.....มีเพศสัมพันธ์.....ติดเอดส์.....นำไปสู่การค้าประเวณี

6) ลองของ การขึ้นครุ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน อาจนำไปสู่

- การติดเอดส์
- การตั้งครรภ์
- การค้าประเวณี เป็นต้น

7) การใช้ของแพง ฟุ้งเฟ้อ อาจนำไปสู่

- เงินขาดมือ อยากได้เงินมากมายทำงานเบาๆ..อาจนำไปสู่การค้าประเวณีและติดเอดส์
- เกิดความเครียด เพราะเงินไม่พอใช้...อาจต้องพึ่งยาเสพติด เป็นต้น

8) เทียวตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ อาจนำไปสู่

- ถูกข่มขืน.....ติดเอดส์
- ถูกล่อลวง....มีเพศสัมพันธ์....ติดเอดส์
- การตั้งครรภ์ในวัยเรียน...มีปัญหาระยะยาว...เกิดความเครียด..ติดยาและสารเสพติด

เป็นต้น

9) ชอบไปคาราโอเกะ ฟังเพลงห้องอาหารเวลากลางคืน อาจนำไปสู่

- คิมของมีนเมา...เสพยา...ติดยา
- ถูกข่มขืนทางกามารมณ์.....ต้องการมีเพศสัมพันธ์.....เสี่ยงเอดส์
- ผู้หญิงตกอยู่ในอารมณ์เพศ...กลัวยตาม...กลัวมีเพศสัมพันธ์..นำไปสู่การค้าประเวณี เป็นต้น

10) ชอบเที่ยวเร่ อาจนำไปสู่

- คิมของมีนเมา ควบคุมตนเองไม่ได้....เสพยาและสารเสพติด
- การใช้เงินฟุ้งเฟ้อ....อยากได้เงิน...ขายตัว....เสี่ยงเอดส์....นำไปสู่การค้าประเวณี
- ถูกล่อลวง....ถูกบังคับให้เสพยา..... นำไปสู่การค้าประเวณี.....เสี่ยงเอดส์
- ถูกข่มขืน.....ติดเอดส์ เป็นต้น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นในปัจจุบัน นิยมมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยที่ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง รวมทั้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต่างๆ นอกจากนี้ในปัจจุบัน คู่แต่งงานมีอัตราการหย่าร้างสูงขึ้น ทำให้คนมีสามี หรือภรรยาหลายคน จึงเกิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มากขึ้น

สิ่งที่อันตรายของ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ เมื่อเป็นแล้ว มักจะไม่เกิดอาการ บางคนจึงคิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แล้วโดยไม่รู้ตัว และเป็นปัญหาในการจัดการทางระบบสาธารณสุข และที่สำคัญ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นี้ สามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้

สาเหตุของการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดสามารถรักษาให้หายขาดได้ บางชนิด ไม่มียารักษา และบางชนิดยังสามารถฝังตัวอยู่ และกลับมาเป็นซ้ำได้อีก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่เกิดจากเชื้อไวรัส ได้แก่ เริมที่อวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ
2. เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ ได้แก่ จีฟิสิส หนองใน หนองในเทียม ท่อปัสสาวะอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ ฯลฯ
3. เกิดจากเชื้ออื่นๆ เช่น พยาธิ สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการใช้ยาปฏิชีวนะ

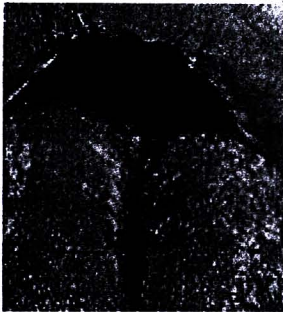
กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

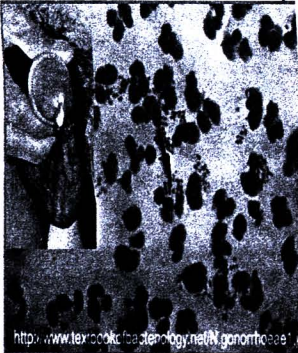
- ♀ คนที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย หรือหญิงบริการ ใน 3 เดือนก่อนหน้า
- ♀ คนที่มีคู่นอนมากกว่า 1 คน ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า
- ♀ คนที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่คนใหม่ ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า
- ♀ ผู้ที่มีประวัติป่วยเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ใน 1 ปีที่ผ่านมา
- ♀ ผู้ที่มีคู่นอนอยู่คนละที่

อาการแบบใด สงสัยเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

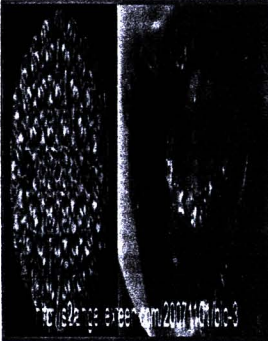
- ♀ ในผู้ชาย จะมีอาการปัสสาวะแสบขัด ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี เจ็บปวดอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีเมือกใส หรือหนองไหลออกมา
- ♀ ในผู้หญิง จะรู้สึกเจ็บ เลือดขาวท้องน้อย ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี เจ็บปวด คันอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผลบริเวณอวัยวะเพศ มีตกขาวสีเหลือง มีกลิ่นเหม็น

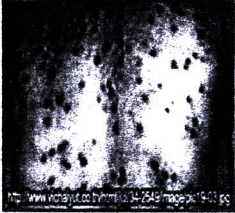
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญ ได้แก่

โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
โรคเอดส์/ไวรัสเอช ไอ วี - AIDS/ HIV 	- การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อหรือผู้ป่วย - ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อเอดส์ถึงแม้จะไม่แสดงอาการมาก พบมากใน ผู้ติดยาเสพติด - ได้รับการถ่ายเลือดจากผู้ป่วยโดยไม่ได้มีการตรวจเลือดเป็นอย่างดีก่อนการให้เลือด บริจาคจากสภากาชาดไทย จะมีการตรวจหาแอนติบอดีเอช ไอ วี ทุกรายก่อน อนุญาตให้นำเลือดไปใช้ได้ - มารดาที่ป่วยเป็นโรคเอดส์หรือติดเชื้อเอดส์ในระยะตั้งครรภ์ ลูกที่คลอดออกมา ก็จะมีโอกาสติดเชื้อเอดส์ได้	- ค่อม น้ำเหลืองที่คอ รักแร้ แขน ขาหนีบ โคนานเกินกว่า 3 เดือน - น้ำหนักลดลง 4-5 กิโลกรัม - อูจระรังเร็ว รังเกิน 3 เดือน โดยไม่หายขาด - เบื่ออาหาร และเหนื่อยง่ายมาเป็นเวลามากกว่า 3 เดือนขึ้นไป - ไอเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นๆหายๆนานเกินกว่า 3 เดือน - มีไข้สูงเกิน 37.8 C หรือมีเหงื่อออกมากในตอนกลางคืน เรื้อรังเกิน 1 เดือน - มีก้อนสีแดงปนม่วงแก่ ขึ้นตามตัวและโตขึ้นเรื่อยๆ - แขน ขา ข้างใดข้างหนึ่ง ไม่มีแรง หรือมีอาการชก จากที่ไม่เคยเป็นมาก่อน - เป็นฝ้าขาวที่ลิ้นหรือในปาก นานเกินกว่า 3 เดือน	1. ในรายที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ควรให้คำปรึกษาในการตรวจเลือดพิสูจน์ ควรให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น 2. ในรายที่มีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นเอดส์ควรส่งโรงพยาบาลเพื่อการตรวจวินิจฉัย โดยการตรวจเลือด และทำการตรวจพิเศษอื่น ๆ เช่น ตรวจเสมหะและเอกซเรย์ การตรวจเลือด นอกจากตรวจยืนยันการติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ยังจะตรวจนับเม็ดเลือดขาวชนิด CD4 lymphocyte และการตรวจวัดปริมาณเชื้อเอชไอวีในเลือด (viral load) เพื่อใช้ในการประเมินความรุนแรงของโรค เพื่อการตัดสินใจเริ่มให้ยารักษา, ติดตามการดำเนินของโรค และการปรับวิธี

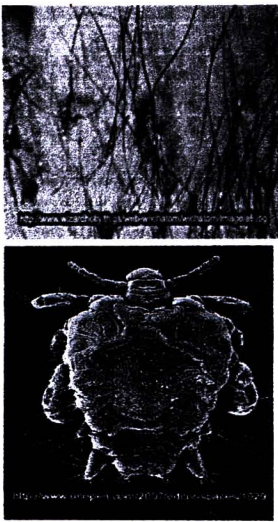
โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
หนองใน (โกโนเรีย ก็เรียก)  http://www.textbookofbacteriology.net/NGonorrhoeae/	เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ <i>Neisseria gonorrhoeae</i> เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อเมือกของอวัยวะเพศชายและทางปากมดลูกและท่อปัสสาวะของผู้หญิง ทำให้เกิดโรคโดย เชื้อแบคทีเรียเกาะจับเซลล์เยื่อเมือกที่ไม่มีขนโบก และสร้างสารพิษ lipopolysaccharide endotoxin รวมทั้งสร้างเอนไซม์ IgA proteases ทำให้ความสามารถในการก่อโรคเพิ่มมากขึ้น	► ผู้ชาย จะมีอาการปัสสาวะแสบและมีหนองไหล บางรายอาจมีอาการน้อย หรือถ้าเป็นมาก อาจมีอาการแทรกซ้อนได้ มักจะเกิดอาการหลังจากได้รับเชื้อไปแล้ว 2-5 วัน อาการเริ่มแรก จะรู้สึกระคายเคืองท่อปัสสาวะ หลังจากนั้นจะมีอาการปวดแสบเวลาปัสสาวะ แล้วจึงตามด้วย มีหนองสีเหลืองไหลออกจากท่อปัสสาวะ ปัสสาวะแสบขัด อันจะบวมหรือมีการอักเสบ ► ผู้หญิง ตกขาวมีกลิ่นเหม็น เป็นหนองหรือมูกปนหนอง ปัสสาวะแสบขัด ปวดท้องน้อย อาจมีอาการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปากมดลูก ช่องทวารหนัก ถ้าเป็นมากจะมีอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นฝีของต่อมบาร์โทลิน เชื้อโรคอาจลุกลามเข้าสู่โพรงมดลูก ปีกมดลูก ทำให้รังไข่อักเสบ จนอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการตั้งครรภ์นอกมดลูก หรืออาจเป็นหมันได้	► โรคหนองใน รักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะกลุ่ม Cephalosporin และ Quinolone อาจเป็นชนิดรับประทาน หรือชนิดยาฉีด ► เนื่องจากเชื้อมีการดื้อยามากขึ้น จึงต้องรับประทานยาให้ครบ และตรวจซ้ำตามที่แพทย์แนะนำ ► ผู้ป่วยโรคหนองในแท้ มักจะมีหนองในเทียมร่วมด้วย จึงต้องรักษาพร้อมกันทั้งสองโรค ► ต้องนำหรือแนะนำให้คู่สามี-ภรรยาไปตรวจรักษาด้วย

โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
แผลริมอ่อน Chancroid 	เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า ฮีโมฟิลัสดูเครย์ (Haemophilus Ducreyi)	หลังได้รับเชื้อ 2-7วัน จะมีแผลเล็ก ๆ ที่ปลายอวัยวะเพศลักษณะคล้ายแผลเปื่อยขอบ ไม่แข็ง และไม่เรียบ เรียกว่า แผลริมอ่อน เวลาแตะถูกมักมีเลือดซึม ๆ และรู้สึกเจ็บ ลักษณะเป็นสีแดงคล้ำ และนุ่ม อาจแตกเป็นหนองได้ ส่วนมากโตเพียงข้างเดียว บางคนอาจมีไข้ หนาวสั่น เบื่ออาหาร ร่วมด้วย คนไทยเรา เรียกว่า โรคขวย	ให้อิริโทรไมซิน ครั้งละ 500 มิลลิกรัม (2 แคปซูล) วันละ 4 ครั้ง นาน 7 วัน หรือให้โคลิโตรม็อก ซาโซล ครั้งละ 2 เม็ด วันละ 2 ครั้ง นาน 7 วัน ▶ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรส่งโรงพยาบาล ▶ แผลมากจะดีขึ้นใน 3-7 วัน ระยะเวลาในการรักษาขึ้นกับขนาดของแผล แผลที่มีขนาด ใหญ่ อาจจะต้องใช้ เวลาในการรักษา 2 สัปดาห์

โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
เริม Herpes simplex 	เชื้อไวรัสนี้จะเข้าสู่ร่างกายได้ โดยการสัมผัส ทางเยื่อหรือทางผิวหนัง ที่ตลอก หรือเป็นแผล บริเวณที่พบอาการติดเชื้อเริมมากที่สุดคือ ริมฝีปาก รองลงมาคือบริเวณอวัยวะเพศ คนส่วนใหญ่ ประมาณ 80-90 % จะเคยได้รับเชื้อไวรัสเริมเข้าสู่ ร่างกายแล้ว แต่อาจไม่ได้แสดง อาการของโรค เมื่อเกิด อาการติดเชื้อครั้งแรกแล้วมักจะเกิดซ้ำอีกเป็น ๆ หาย ๆ อยู่เรื่อยไป	▶ มีอาการปวดแสบร้อน ต่อมาจะมีอาการบวมและอีก 2-3 วันจะมีตุ่มน้ำใสเกิดบนฐานสีแดงตุ่มน้ำแตกออกใน 24 ชั่วโมง และตกสะเก็ด ตุ่มอาจจะรวมเป็นกลุ่มใหญ่และเป็นแผลกว้างทำให้ปวดมาก ตำแหน่งที่พบได้บ่อยได้แก่ ปาก ริมฝีปาก ตา เมื่อแผลแห้งแล้วจะไม่ติดต่อระหว่างที่เป็นตุ่ม ตุ่มน้ำเหลืองใกล้ ๆ อาจจะโตและอาจจะมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว	มียารับประทาน การให้ยา มีได้ 2 ลักษณะ คือ Acute therapy หมายถึงการเริ่มให้ยาตั้งแต่เริ่มมีอาการคือปวดแสบปวดร้อน โดยที่ยังไม่มีผื่นขึ้น ถ้ามีผื่นขึ้นจะไม่ได้ผล ให้ยาครบ 5 วัน ▶ Suppress therapy คือการให้ยาเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
ซิฟิลิส (Syphilis) 	ในปัจจุบันนี้โรคซิฟิลิส (Syphilis) พบน้อยลง แต่ยังไม่มียาใครบอกได้ว่าโรคนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร รู้แต่เพียงว่าเป็นโรคที่มีการแทรกซ้อน อันตรายหลายอย่าง เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์เกิดจากบุคคลที่มีนิสัยสำต่อ่นทางเพศ เกิดการติดเชื้อซิฟิลิส ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียพวกสไปโรคิทชื่อ เทร โปนีมาพัลลิดุม (Treponema Pallidum) ชอบความชื้น ดายง่ายในภาวะแห้ง มีความไวต่อสาร Antiseptic หรือเพียงน้ำสบู่ธรรมดา ก็ทำลายเชื้อได้ ระยะฟักตัว 9 - 10 วัน โดยเฉลี่ย 2 - 4 สัปดาห์	► ระยะที่ 1 ระยะแผลริมแข็ง (Primary Syphilis) หลังจากติดเชื้อ 1 - 8 สัปดาห์จะมีตุ่มเล็ก ๆ เทาหัวเข็มหมุด เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ หรือที่อื่นๆ ตามร่างกาย เช่น ลิ้น ริมฝีปาก คอมนทอนซิล ► ระยะที่ 2 ระยะออกผื่น (Secondary Syphilis)  จะพบหลังการเป็นโรคระยะแรก 2-3 สัปดาห์ เชื้อซิฟิลิสจะเข้าต่อมน้ำเหลืองทั่วร่างกาย เช่น บริเวณหลังหู หลังขาหนีบ หลังขาพับ ร่างกายมีลักษณะเป็นตุ่มนูน อาจพบเนื้อตายเป็น หย่อมๆ ► ระยะที่ 3 ระยะแฝง (Early Latent Syphilis) ระยะนี้ไม่ปรากฏอาการใด มักจะเกิดขึ้น 3-10 ปี หลังได้รับเชื้อเกิดจาก ผู้ป่วย และไม่ได้รับการรักษา ทำให้เข้าสู่ระยะร้ายแรงของโรค อาจทำให้ตาบอด หูหนวกสติปัญญาเสื่อม เชื้ออาจเข้าสมองและไขสันหลังทำให้เป็นอัมพาต และ เสียสติได้ เส้นเลือดแดงใหญ่อักเสบ และถึงแก่ชีวิต	เมื่อพบว่ามีการติดเชื้อซิฟิลิสตามลักษณะระยะที่ 1 ต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่าคิด ว่าเมื่ออาการของโรคหาย นั่นคือโรคซิฟิลิสได้หายแล้วเชื้อซิฟิลิสจะยังอยู่ในกระแสเลือดพร้อมที่จะลุกลาม ทำอันตรายให้กับร่างกายจนถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นควรได้รับการรักษา อย่างเหมาะสม ► แพทย์อาจจะให้ยาประเภทเพนนิซิลิน ขนาดสูง ๆ หรืออาจจะให้ยาโดยการฉีดเข้ากล้ามเนื้อ ► พบแพทย์รับการรักษาคิดต่อตามที่แพทย์นัด

โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
ตัวโตน ♦ อาศัยอยู่ตามขน โดยเฉพาะบริเวณหัวหน้า ลูกกินเลือดคนเป็นอาหาร หากอดอาหาร 24 ชั่วโมง ตัวเชื้อจะตาย	▶ ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เชื้อจะอาศัยอยู่บริเวณขนที่หนา เช่น ขนตา ขนคิ้ว ขนบริเวณ หัวเหน่าแต่จะไม่ติดบนผม เมื่อมีเพศสัมพันธ์เชื้อจะติดจากขนของคนหนึ่ง ไปยังอีกคนหนึ่ง ▶ ติดต่อทางอื่นที่มีไรจากเพศสัมพันธ์ เช่น การนอนเตียง หรือใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกับคนที่ติดเชื้อ ใตเสื้อผ้านของคนติดเชื้อ หรือนั่งบนโถส้วม ที่มีเชื้ออยู่เกิดจากตัวเชื้อที่เรียกว่า Pthirus pubis	▶ อาการที่สำคัญคือ อาการคันบริเวณที่ติดเชื้อโดยเฉพาะบริเวณหัวหน้า ▶ อาจจะสังเกตเห็นตัวโตนที่หัวหน้า ▶ สังเกตพบไข่ที่โคนขนหัวหน้า ▶ อาจจะพบรอยข่วนบริเวณที่ตัวโตนดูดเลือด ▶ อาจจะพบตัวโตนในบริเวณอื่น เช่น ขนรักแร้ เครา ขนคิ้ว ขนตา	▶ Permethrin cream ทาบริเวณที่ติดเชื้อทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก ▶ Lindane shampoo ใช้สระขนบริเวณที่เป็นทิ้งไว้ 4 นาทีแล้วล้างออก ▶ ไม่ใช้บริเวณ ขนตา ไม่ใช้ในคนที่ เป็นโรคลมชัก ไม่ใช้บริเวณที่มีแผล หรือคนท้อง หรือเด็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ▶ Pyrethrins ใช้สระขนทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก



โรค	การติดต่อ	อาการ	การรักษา
หูดหงอนไก่ Molluscum Contagiosum	สามารถติดต่อได้ 3 วิธี - จากเพศสัมพันธ์โดยมีการสัมผัสระหว่างผิวหนังกับผิวหนัง เป็นทางติดต่อที่พบบ่อยที่สุด - ติดต่อโดยใช้เครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกัน เช่น เสื้อผ้า หรือผ้าเช็ดตัว สบู่อาบน้ำ - ติดต่อโดยการสัมผัสหรือเกาแล้วไปสัมผัสบริเวณอื่น	- หากหูดโตขึ้นจะมีลักษณะคล้ายดอก กระหล่ำซึ่งจะพบได้ทั้งปลายอวัยวะเพศ อวัยวะ และทวารหนัก ส่วนผู้หญิงจะพบได้บริเวณแคม ช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก นอกจากนั้นหูดยังสามารถพบได้บริเวณปากมดลูก ช่องคลอด ท่อปัสสาวะ	- การกำจัดอาจจะใช้การผ่าตัดเอาออก ▶ ใช้ laser หรือจี้ด้วยไฟฟ้า หรืออาจจะใช้สารเคมี - ใช้ความเย็นจี้ ▶ Cryotherapy - สำหรับคนที่ตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้ใช้ยาทา





ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางกรรณานุช มุลคำ

วัน เดือน ปีเกิด

15 พฤษภาคม 2503

ประวัติการศึกษา

- 2527 ครุศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครูเชียงใหม่
- 2525 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่
- 2522 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยครูลำปาง
- 2519 โรงเรียนมัธยมศึกษาบ้านโอง จ.ลำพูน
- 2516 โรงเรียนบ้านโองประถมศึกษาตอนปลาย จ.ลำพูน
- 2513 โรงเรียนบ้านห้วยกาน จ.ลำพูน

ประวัติการทำงาน

- 2527 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนจุนวิทยาคม จ.พะเยา
- 2530 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนพะเยาพิทยาคม จ.พะเยา
- 2533 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านโองรัตนวิทยา จ.ลำพูน
- 2538 อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนธีรกานท์บ้านโอง จ.ลำพูน

