



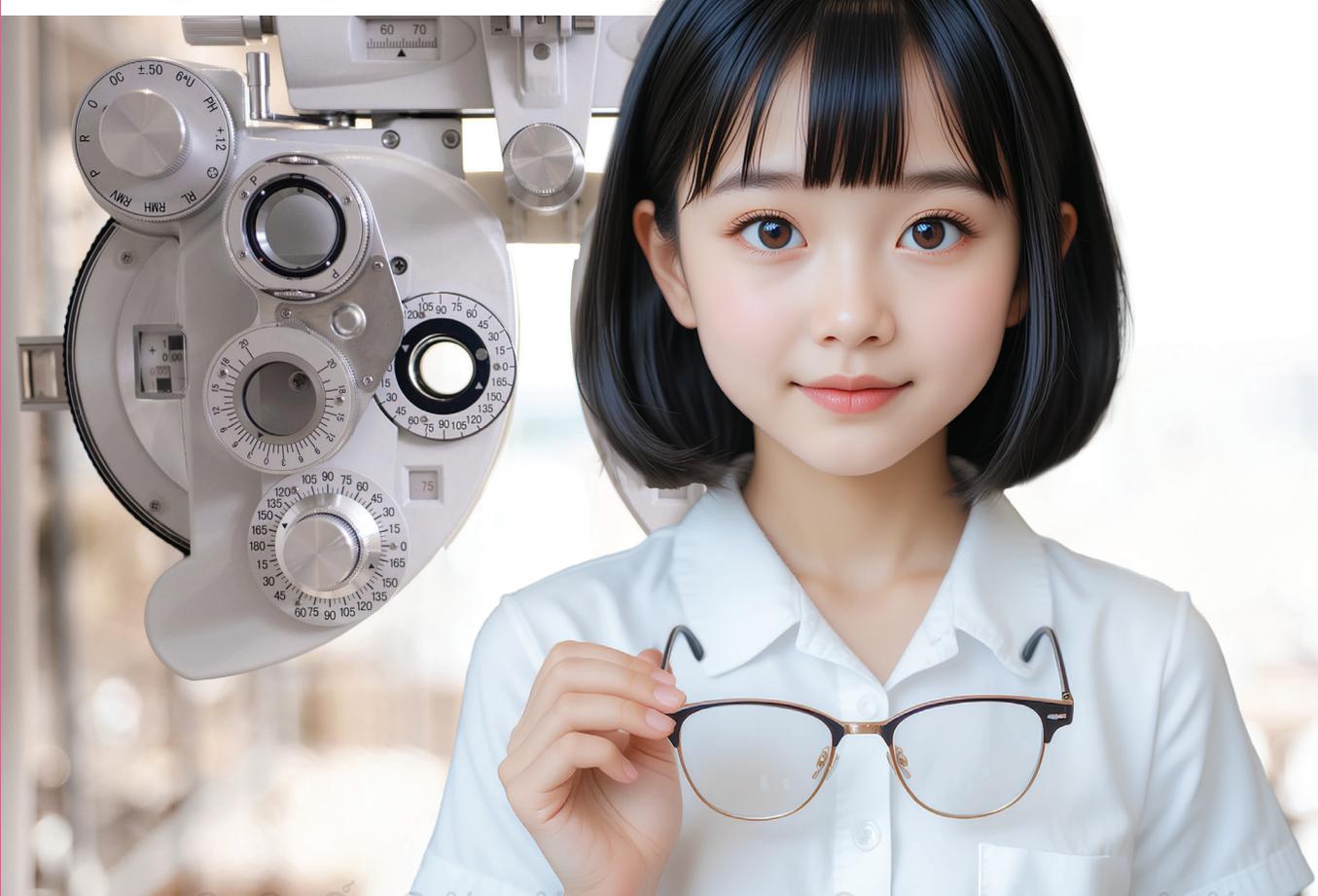
สุขศึกษา ๑

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

2





ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ **Active Learning**
เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สุขศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551



สงวนลิขสิทธิ์
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด
พ.ศ. 2568

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
1256/9 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร: 0-2243-8000 (อัตโนมัติ 15 สาย), 0-2241-8999
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : 0-2241-4131, 0-2243-7666

คำถาม



ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์
สู่ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของสถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียน
ให้บรรลุมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด กลุ่มสาระการเรียนรู้สู่ศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การจัดทำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
ได้นำแนวคิดสำคัญที่สอดคล้องกับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มาเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรม
การเรียนรู้ ดังนี้

การจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้พัฒนา
ทักษะทุกด้าน ทั้งทักษะการคิด การสร้างความรู้ ทักษะการปฏิบัติ ทักษะการสร้างเจตคติค่านิยม
ที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต

การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยใช้คำถามผ่านกระบวนการคิดขั้นพื้นฐาน
และการคิดขั้นสูง ซึ่งในชุดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาการคิดเล่มนี้ ใช้กระบวนการ GPAS 5 Steps
ที่กระตุ้นการทำงานของสมองตามหลัก Brain Based Learning เพื่อหล่อหลอมการคิดทุกมิติให้ผู้เรียน

การใช้ผังกราฟิก (Graphic Organizers) หรือแผนภาพความคิด เป็นเครื่องมือในการรวบรวม
ข้อมูลและจัดระบบความคิดที่หลากหลายรูปแบบ

การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กระตุ้นให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ตามความถนัดและความสนใจ
ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริง

การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดนี้สอดคล้องกับแนวทาง Backward Design
ทำให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เกิดเป็นความรู้ที่แท้จริง สามารถ
พัฒนาตนเองตามความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้เต็มศักยภาพ

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)

สัญลักษณ์แสดงแนวคิด และจุดเน้นในชุดกิจกรรมการเรียนรู้ Active Learning เน้นสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์

Active Learning



กิจกรรมพัฒนาการคิดวิเคราะห์



กิจกรรมพัฒนาการคิดสร้างสรรค์



กิจกรรมบูรณาการ



กิจกรรมพัฒนาการดำเนินชีวิต
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



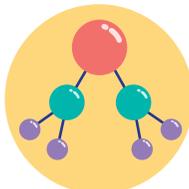
กิจกรรมประเมินผลตัวชี้วัด



กิจกรรมพัฒนาการคิดแก้ปัญหา



Graphic Organizers



กิจกรรมพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21



กิจกรรมพัฒนาการคิด
อย่างมีวิจารณญาณ



ใบงาน/ชิ้นงาน



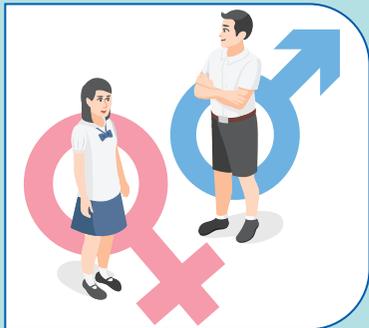
โครงงานสู่นวัตกรรม



กิจกรรมพัฒนาการคิดประเมินค่า เพิ่มค่านิยม
และคุณลักษณะอันพึงประสงค์



สารบัญ



หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการในวัยรุ่น	7
กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	16
กิจกรรมที่ 2 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออารมณ์เติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น	24
แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	29

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 วัยรุ่นกับเรื่องเพศ	31
กิจกรรมที่ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	33
กิจกรรมที่ 2 ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม	44
กิจกรรมที่ 3 ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวต่อกันในฐานะสุขภาพชน ปัญหาทางเพศและแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ	51
แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	54

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เทคโนโลยีทางการแพทย์กับบริการสุขภาพ	56
กิจกรรมที่ 1 เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ	61
กิจกรรมที่ 2 ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ	66
กิจกรรมที่ 3 การบริการทางสุขภาพ	72
แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	75

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 สุขภาพกายและสุขภาพจิตกับการจัดการความเครียด	77
กิจกรรมที่ 1 ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต	80
กิจกรรมที่ 2 ปัญหาสุขภาพจิต	87
กิจกรรมที่ 3 อารมณ์และความเครียด	93
แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	99



หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด **101**

กิจกรรม	การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	109
	แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	112



**หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและ
สถานการณ์เสี่ยง** **114**

กิจกรรม	การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง	121
	แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	124



หน่วยการเรียนรู้ที่ 7 การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน **126**

กิจกรรม	การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์คับขัน	136
	แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	139



หน่วยการเรียนรู้ที่ 8 การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย **141**

กิจกรรม	การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย	151
	แบบพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบปรนัยเพื่อประเมินผลตัวชี้วัด	154

ตารางสรุปการประเมินผลตัวชี้วัดระหว่างทางและตัวชี้วัดปลายทางตามมาตรฐานการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

156

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปลายปี

158



หน่วยการเรียนรู้ที่

1

พัฒนาการในวัยรุ่น

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม.2/1)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- ระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น (พ 1.1 ม.2/2)

ผังสาระการเรียนรู้

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น



พัฒนาการ ในวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

วัยแรกเริ่ม



คือ ช่วงอายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์แปรปรวนและอ่อนไหวง่าย

วัยรุ่นตอนกลาง



คือ ช่วงอายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่ยอมรับสภาพความเปลี่ยนแปลงของร่างกายสู่ความเป็นหนุ่มเป็นสาว มุ่งค้นหาเอกลักษณ์และพัฒนาความเป็นตนเอง

วัยรุ่นตอนปลาย



คือ ช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ มองเห็นความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาเพื่อประกอบอาชีพต่อไป

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่เห็นได้ชัด มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

1) ส่วนสูงและน้ำหนัก

วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดเจนทั้งส่วนสูงและน้ำหนัก แต่อัตราการเพิ่มของส่วนสูงจะเร็วกว่าอัตราการเพิ่มของน้ำหนัก จึงทำให้ดูผอมลง โดยในช่วงอายุ 10-13 ปี จะมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงและน้ำหนัก ดังนี้



เพศชาย



อัตราการเพิ่มส่วนสูง 6-8 เซนติเมตรต่อปี

อัตราการเพิ่มน้ำหนัก 5-6 กิโลกรัมต่อปี



เพศหญิง



อัตราการเพิ่มส่วนสูง 5-6 เซนติเมตรต่อปี

อัตราการเพิ่มน้ำหนัก 4-5 กิโลกรัมต่อปี

วัยรุ่นเพศชายมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงมากกว่าวัยรุ่นเพศหญิง วัยรุ่นหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ 18 ปี ส่วนวัยรุ่นชายจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุประมาณ 20 ปี

การวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก ควรปฏิบัติทุก 6-12 เดือน



ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต



เพศชาย

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุ (ปี)	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร) เพศชาย				
	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
13	141.9	142.0-145.9	146.0-169.1	169.2-172.8	172.9
14	149.5	149.6-153.2	153.3-174.4	174.5-177.7	177.8
15	154.3	154.4-157.7	157.8-177.0	177.1-180.0	180.1

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ (ปี)	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) เพศชาย				
	น้ำหนัก น้อย	น้ำหนัก ค่อนข้างน้อย	น้ำหนัก ตามเกณฑ์	น้ำหนัก ค่อนข้างมาก	น้ำหนัก มาก
13	30.5	30.6-33.7	33.8-61.6	61.7-68.0	68.1
14	35.2	35.3-38.7	38.8-67.5	67.6-73.8	73.9
15	39.0	39.1-42.5	42.6-70.7	70.8-76.7	76.8

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เพศชาย

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กิโลกรัม) เพศชาย					
	ผอม	ค่อนข้างผอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน
143	27.4	27.5-29.0	29.1-42.6	42.7-45.6	45.7-53.6	53.7
144	27.9	28.0-29.5	29.6-43.4	43.5-46.5	46.6-54.6	54.7
145	28.4	28.5-30.1	30.2-44.2	44.3-47.4	47.5-55.7	55.8
146	28.9	29.0-30.6	30.7-45.1	45.2-48.4	48.5-56.8	56.9
147	29.4	29.5-31.2	31.3-46.0	46.1-49.3	49.4-57.9	58.0
148	29.9	30.0-31.7	31.8-46.9	47.0-50.3	50.4-59.0	59.1
149	30.5	30.6-32.3	32.4-47.8	47.9-51.3	51.4-60.2	60.3
150	31.1	31.2-33.0	33.1-48.8	48.9-52.3	52.4-61.4	61.5
151	31.7	31.8-33.7	33.8-49.8	49.9-53.4	53.5-62.6	62.7
152	32.3	32.4-34.3	34.4-50.8	50.9-54.5	54.6-63.8	63.9
153	33.0	33.1-35.0	35.1-51.9	52.0-55.6	55.7-65.1	65.2
154	33.6	33.7-35.7	35.8-52.9	53.0-56.8	56.9-66.3	66.4
155	34.3	34.4-36.4	36.5-54.0	54.1-57.9	58.0-67.6	67.7
156	34.9	35.0-37.1	37.2-55.1	55.2-59.0	59.1-68.9	69.0
157	35.6	35.7-37.9	38.0-56.2	56.3-60.2	60.3-70.2	70.3
158	36.3	36.4-38.6	38.7-57.3	57.4-61.4	61.5-71.6	71.7
159	37.0	37.1-39.3	39.4-58.4	58.5-62.6	62.7-73.0	73.1
160	37.7	37.8-40.1	40.2-59.6	59.7-63.9	64.0-74.5	74.6
161	38.4	38.5-40.8	40.9-60.8	60.9-65.2	65.3-76.0	76.1
162	39.1	39.2-41.6	41.7-62.1	62.2-66.6	66.7-77.6	77.7
163	39.8	39.9-42.4	42.5-63.3	63.4-67.9	68.0-79.1	79.2
164	40.5	40.6-43.2	43.3-64.6	64.7-69.2	69.3-80.6	80.7
165	41.2	41.3-43.9	44.0-65.8	65.9-70.5	70.6-82.1	82.2
166	41.9	42.0-44.6	44.7-67.0	67.1-71.8	71.9-83.6	83.7
167	42.5	42.6-45.4	45.5-68.1	68.2-73.0	73.1-85.1	85.2
168	43.2	43.3-46.1	46.2-69.3	69.4-74.3	74.4-86.5	86.6
169	43.8	43.9-46.8	46.9-70.5	70.6-75.6	75.7-88.0	88.1
170	44.5	44.6-47.5	47.6-71.6	71.7-76.8	76.9-89.4	89.5

(สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6-19 ปี,

2564 น. 49-51).

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต



เพศหญิง

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ

อายุ (ปี)	ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (เซนติเมตร) เพศหญิง				
	เตี้ย	ค่อนข้างเตี้ย	สูงตามเกณฑ์	ค่อนข้างสูง	สูง
13	143.4	143.5-146.2	146.3-163.6	163.7-166.7	166.8
14	146.0	146.1-148.6	148.7-165.4	165.5-168.3	168.4
15	147.1	147.2-149.7	149.8-166.2	166.3-169.1	169.2

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

อายุ (ปี)	น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (กิโลกรัม) เพศหญิง				
	น้ำหนักน้อย	น้ำหนักค่อนข้างน้อย	น้ำหนักตามเกณฑ์	น้ำหนักค่อนข้างมาก	น้ำหนักมาก
13	32.6	32.7-35.5	35.6-59.1	59.2-64.4	64.5
14	35.4	35.5-38.3	38.4-61.1	61.2-66.1	66.2
15	37.0	37.1-39.8	39.9-62.3	62.4-67.2	67.3

ตารางแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง เพศหญิง

ส่วนสูง (ซม.)	น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (กิโลกรัม) เพศหญิง					
	ผอม	ค่อนข้างผอม	สมส่วน	ท้วม	เริ่มอ้วน	อ้วน
143	27.0	27.1-28.8	28.9-43.5	43.6-46.7	46.8-54.5	54.6
144	27.7	27.8-29.6	29.7-44.8	44.9-48.0	48.1-56.0	56.1
145	28.4	28.5-30.4	30.5-46.1	46.2-49.4	49.5-57.6	57.7
146	29.2	29.3-31.3	31.4-47.5	47.6-50.9	51.0-59.2	59.3
147	30.1	30.2-32.2	32.3-48.8	48.9-52.4	52.5-60.8	60.9
148	30.9	31.0-33.1	33.2-50.2	50.3-53.8	53.9-62.3	62.4
149	31.8	31.9-34.0	34.1-51.5	51.6-55.1	55.2-63.8	63.9
150	32.6	32.7-34.9	35.0-52.7	52.8-56.4	56.5-65.1	65.2
151	33.4	33.5-35.8	35.9-53.8	53.9-57.5	57.6-66.3	66.4
152	34.2	34.3-36.6	36.7-54.9	55.0-58.6	58.7-67.5	67.6
153	35.0	35.1-37.4	37.5-55.9	56.0-59.7	59.8-68.6	68.7
154	35.7	35.8-38.2	38.3-56.9	57.0-60.7	60.8-69.7	69.8
155	36.4	36.5-38.9	39.0-57.8	57.9-61.7	61.8-70.8	70.9
156	37.0	37.1-39.5	39.6-58.7	58.8-62.7	62.8-71.8	71.9
157	37.6	37.7-40.1	40.2-59.6	59.7-63.6	63.7-72.9	73.0
158	38.1	38.2-40.7	40.8-60.5	60.6-64.5	64.6-74.0	74.1
159	38.6	38.7-41.3	41.4-61.4	61.5-65.5	65.6-75.1	75.2
160	39.2	39.3-41.9	42.0-62.3	62.4-66.5	66.6-76.3	76.4
161	39.7	39.8-42.4	42.5-63.2	63.3-67.5	67.6-77.6	77.7
162	40.2	40.3-43.0	43.1-64.2	64.3-68.6	68.7-78.9	79.0
163	40.7	40.8-43.6	43.7-65.2	65.3-69.7	69.8-80.3	80.4
164	41.2	41.3-44.1	44.2-66.3	66.4-70.9	71.0-81.7	81.8
165	41.7	41.8-44.7	44.8-67.3	67.4-72.0	72.1-83.1	83.2
166	42.2	42.3-45.2	45.3-68.4	68.5-73.2	73.3-84.6	84.7
167	42.7	42.8-45.8	45.9-69.4	69.5-74.4	74.5-86.1	86.2
168	43.1	43.2-46.3	46.4-70.4	70.5-75.5	75.6-87.6	87.7
169	43.6	43.7-46.8	46.9-71.5	71.6-76.7	76.8-89.0	89.1
170	44.0	44.1-47.2	47.3-72.5	72.6-77.8	77.9-90.5	90.6

(สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กราย 6-19 ปี, 2564 น. 49-51).

2) กระดูกและฟัน

วัยรุ่นจะมีกระดูกยาวขึ้น จึงมีอัตราการเพิ่มของส่วนสูงที่เห็นได้ชัดเจน มีช่วงลำตัวและแขน ขายาวขึ้น วัยรุ่นจะมีฟันแท้ขึ้นเกือบครบทุกซี่ จึงสามารถจัดฟันเพื่อแก้ไขปัญหาก็ได้

3) การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน (Androgen) เพื่อให้มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูก วัยรุ่นชายจะผลิตฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) เพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของวัยรุ่นชายมีขนาดใหญ่เป็นมัดและแข็งแรงกว่าวัยรุ่นหญิง

4) การเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์

วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเพศ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและพฤติกรรมตามเพศอย่างเห็นได้ชัด โดยวัยรุ่นหญิงจะมีวัยวะสืบพันธุ์เจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 13-15 ปี ส่วนวัยรุ่นชายอวัยวะสืบพันธุ์จะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 15-17 ปี

การกระตุ้นของฮอร์โมนเพศทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นได้ชัดเจน ดังนี้

วัยรุ่นชาย 	วัยรุ่นหญิง 
<ol style="list-style-type: none"> 1. ลูกอัณฑะและองคชาติมีขนาดใหญ่ขึ้น ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะมีรอยย่น หนา และมีสีคล้ำ มีการหลั่งน้ำอสุจิ 2. มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว มีขนรักแร้ มีหนวดเครา และขนบริเวณหน้าแข้งยาวขึ้น 3. นมแตกพาน คือ เต้านมขยายใหญ่ขึ้น 4. กล่องเสียงขยายใหญ่ขึ้น และมองเห็นได้ชัด เรียกว่า ลูกกระเดือก ทำให้เสียงแตก คือ เสียงห้าวขึ้น 5. มีกล้ามเนื้อเป็นมัด แข็งแรง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เริ่มมีหน้าอก เต้านมใหญ่ขึ้น 2. มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าว อวัยวะเพศ และมีขนรักแร้ 3. สะโพกขยายออก เอวคอดเล็กกลง ทำให้มีทรวดทรง 4. มีประจำเดือน ซึ่งวัยรุ่นหญิงจะมีประจำเดือนโดยเฉลี่ยเมื่ออายุประมาณ 13 ปี 5. ผิวพรรณนุ่มนวลขึ้น

5) ลิว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ระดับฮอร์โมนในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งฮอร์โมนแอนโดรเจนจะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ เมื่อรวมกับเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วจะทำให้ท่อไขมันและรูขุมขนอุดตันจนเกิดเป็นสิ่วอุดตันได้ และหากติดเชื้อแบคทีเรียก็จะกลายเป็นสิ่วอักเสบ ลิวพบมากบริเวณใบหน้าและแผ่นหลัง ในวัยรุ่นเพศหญิงจะเป็นสิ่วเร็วกว่าเพศชาย แต่เพศชายจะมีอาการลิวที่รุนแรงกว่าเพราะระดับฮอร์โมนแอนโดรเจนที่มีสูงกว่า ลิวอาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก เช่น พันธุกรรมสภาพแวดล้อม ความเครียด และพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้น จึงต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ควรบีบลิว เพราะจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น หากติดเชื้ออักเสบรุนแรงควรไปพบแพทย์



6) กลิ่นตัว

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะถูกกระตุ้นด้วยฮอร์โมนเพศ ทำให้ต่อมเหงื่อในร่างกายขับเหงื่อออกมามากขึ้น ซึ่งจะขับเหงื่อเป็นน้ำใส ๆ ไม่มีกลิ่น และต่อมเหงื่อน้ำขุ่น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดกลิ่นตัว มีตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คีรษะ รักแร้ อวัยวะเพศ ต่อมเหงื่อชนิดนี้จะเริ่มทำงานเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยจะสร้างสารที่มีกลิ่นคล้ายฟีโรโมน (Pheromone) มีสีขาวขุ่น ในระยะแรกที่หลังออกมาจะไม่มีกลิ่น แต่เมื่อถูกย่อยโดยเชื้อแบคทีเรีย (Bacteria) บนผิวหนังจึงทำให้เกิดกลิ่นตัว จุดสำคัญที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว ได้แก่ หนังศีรษะ รักแร้ บริเวณซอกมูมอัปซัน หรือข้อพับ ซึ่งต้องทำความสะอาดอย่างทั่วถึง การรับประทานอาหารจำพวกเครื่องเทศ สภาวะของอารมณ์ เมื่อโกรธหรือหงุดหงิด รวมทั้งสภาพอากาศร้อน ซึ่งทำให้เชื้อแบคทีเรียเติบโตได้ดีก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดกลิ่นตัวได้เช่นกัน

1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

มีความสนใจในตนเอง ทั้งรูปร่าง หน้าตา มีพฤติกรรมเลียนแบบกลุ่มเพื่อน ศิลปิน นักแสดงที่ตนเองชอบ เช่น การแต่งตัว ทรงผม หรือการใช้ภาษา แยกตัวออกจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และเริ่มสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น

2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

วัยรุ่นจะมีลักษณะอารมณ์พื้นฐาน ได้แก่

1. อารมณ์พึงพอใจทางเพศ การสนใจในเรื่องเพศ ทำให้รู้จักการดูแลตนเองและดูแลเอาใจใส่คนรอบข้าง
2. อารมณ์อิจฉาริษยา อาจแสดงออกมาในแบบของความโกรธอย่างรุนแรงและขาดเหตุผล
3. อารมณ์กลัว เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับความปลอดภัย กลัวความรับผิดชอบที่ยากขึ้น
4. อารมณ์วิตกกังวล ซึ่งเป็นผลมาจากความกลัว แล้วคาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ
5. อารมณ์โกรธ เกิดจากการที่ไม่สมหวังในสิ่งที่ตนปรารถนา มีความรุนแรงมากขึ้นอยู่กับความคับข้องใจ ส่งผลต่อการตัดสินใจในลักษณะฉับพลัน ไม่มีความยั้งคิดหรือควบคุมอารมณ์ ทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือทรัพย์สินเสียหาย

1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศและวัยมากขึ้น รู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง มีเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้น มีการยอมรับการเป็นสมาชิกของกลุ่มที่มีค่านิยมและสนใจในสิ่งเดียวกัน ต้องการกลุ่มเพื่อนเพื่อให้รู้สึกมั่นใจ ปลอดภัย และปรึกษาปัญหาได้ ต้องการมีส่วนช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาหลังคบร่วมกับผู้ใหญ่

1.4 การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

วัยรุ่นจะมีพัฒนาการด้านสติปัญญามากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากคุณภาพของสมอง พันธุกรรม และการเรียนรู้ สามารถเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีจินตนาการสูง สามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมีความคิดพิจารณาใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถต่อไป



กิจกรรมที่



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น



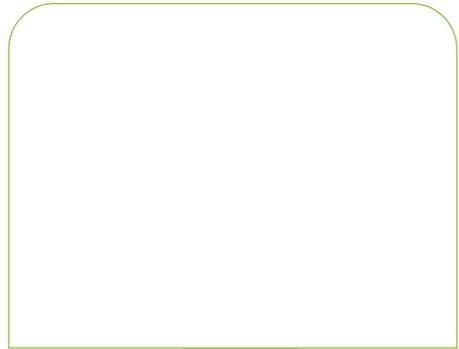
1. นักเรียนนำภาพของตนเองมาติดลงใน  ด้านล่าง แล้วตอบคำถาม

ชื่อ-นามสกุล _____ เพศโดยกำเนิด _____



ม.1

อายุ _____ ปี
น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
ส่วนสูง _____ เซนติเมตร



ม.2

อายุ _____ ปี
น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

- นักเรียนมีน้ำหนักและส่วนสูงตามเกณฑ์หรือไม่ เปรียบเทียบกับตารางหน้า 9-12

ชั้น ม.1

น้ำหนัก

- มากกว่าเกณฑ์
- ตามเกณฑ์
- น้อยกว่าเกณฑ์

ส่วนสูง

- สูงกว่าเกณฑ์
- ตามเกณฑ์
- ต่ำกว่าเกณฑ์

ชั้น ม.2

น้ำหนัก

- มากกว่าเกณฑ์
- ตามเกณฑ์
- น้อยกว่าเกณฑ์

ส่วนสูง

- สูงกว่าเกณฑ์
- ตามเกณฑ์
- ต่ำกว่าเกณฑ์

- นักเรียนคิดว่าตนเองมีการเจริญเติบโตสมวัยหรือไม่ _____
- นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างไรบ้าง _____

2. นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความที่กำหนดเขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



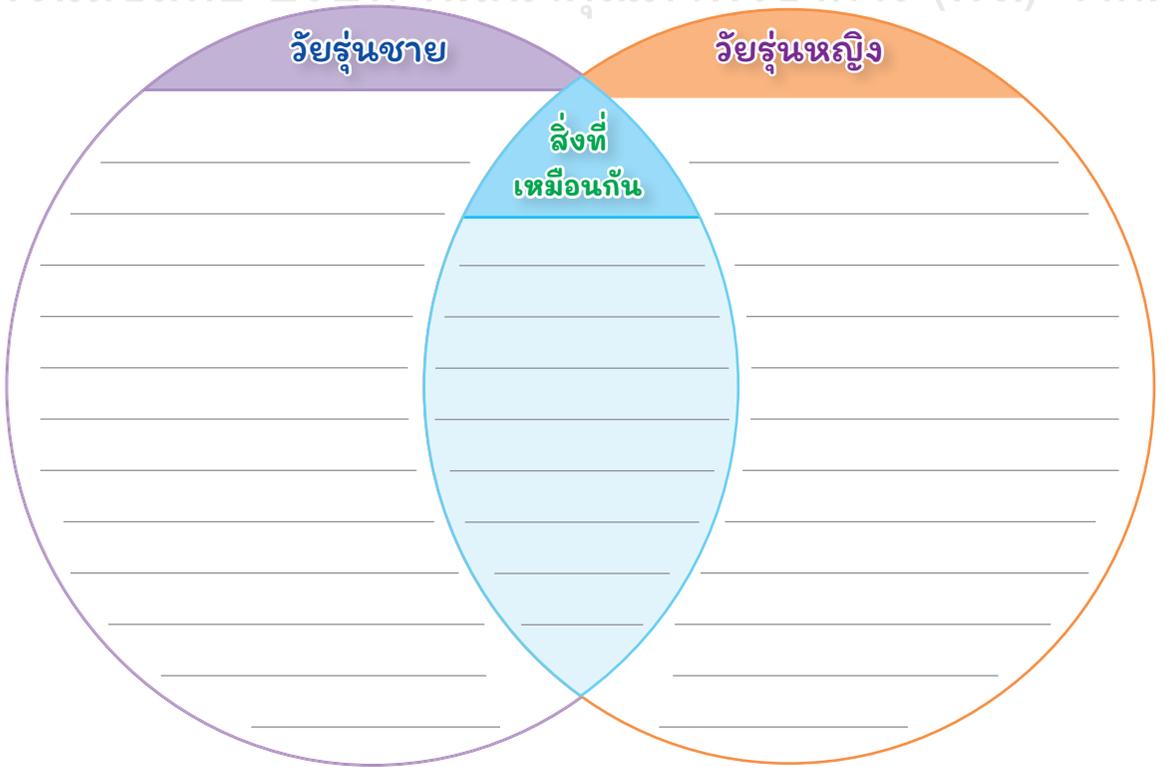
- ก. ด้านร่างกาย
ข. ด้านจิตใจและอารมณ์
ค. ด้านสังคม
ง. ด้านสติปัญญา

<input type="checkbox"/>	มีลิ้นขึ้นบนโบน้า
<input type="checkbox"/>	มีการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน
<input type="checkbox"/>	เกิดความวิตกกังวล
<input type="checkbox"/>	มีกลิ่นตัว
<input type="checkbox"/>	มีความคิดสร้างสรรค์
<input type="checkbox"/>	มีความสนใจในเรื่องเพศ
<input type="checkbox"/>	ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล
<input type="checkbox"/>	ต้องการเป็นที่ยอมรับ
<input type="checkbox"/>	พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน
<input type="checkbox"/>	มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

3. นักเรียนศึกษาและเปรียบเทียบพัฒนาการในวัยรุ่นชายและหญิงทางด้านร่างกาย แล้วเขียนลงในแผนภาพความคิด



มีขนรักแร้	มีประจำเดือน	มีขนขึ้นบริเวณแผงหน้าอก
สะโพกขยาย	มีหน้าอกขยายใหญ่ขึ้น	มีเสียงแตกห้าว
มีลิ้นขึ้น	มีเสียงแหลม	มีหนวดเครา
มีกล้ามเนื้อแข็งแรง	มีฟันแท้ขึ้น	น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น
มีลูกกระเดือกชัดเจน	ผิวหนังนุ่มนวลขึ้น	นมแตกพาน
มีกลิ่นตัว	มีทรอดทรงส่วนโค้ง ส่วนเว้า	มีขนบริเวณหน้าแข้งยาวขึ้น



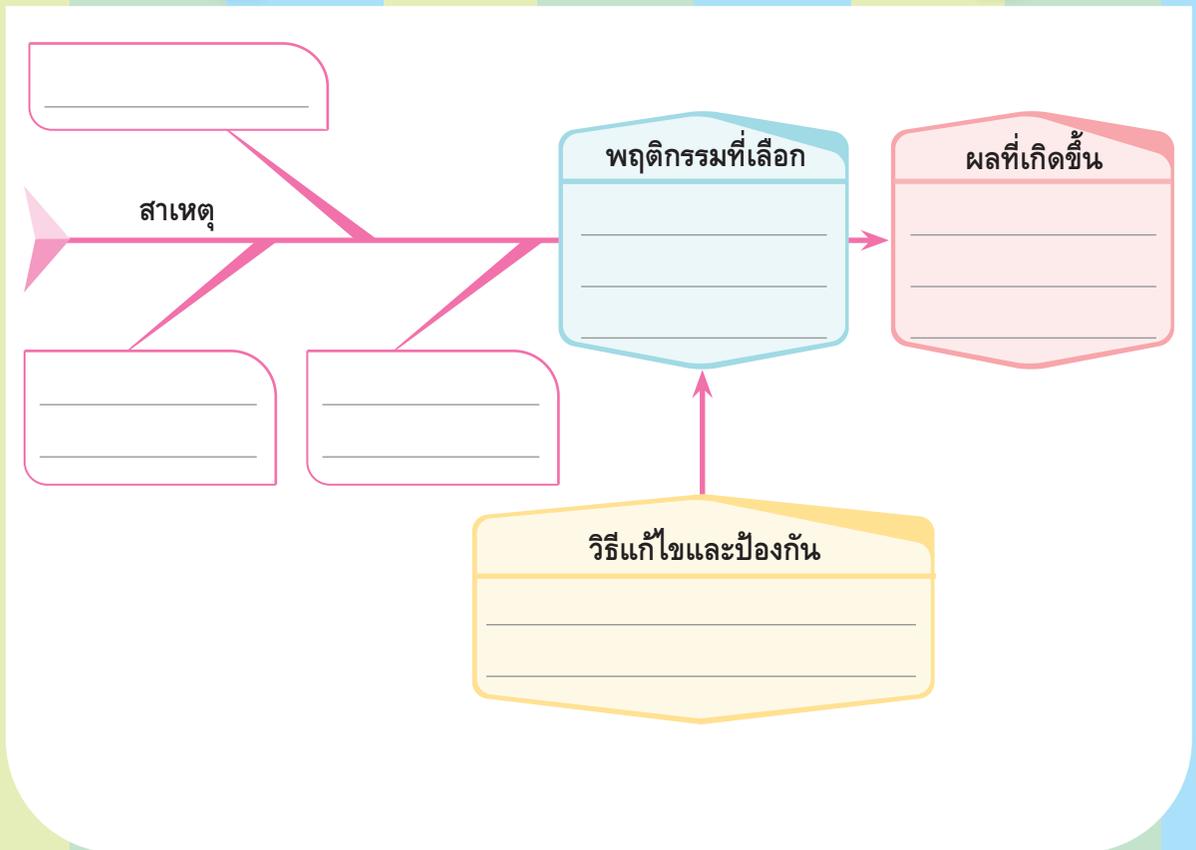
4. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง จากนั้นเลือกพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง 1 พฤติกรรม วิเคราะห์สาเหตุ วิธีแก้ไขและป้องกัน รวมทั้งผลที่เกิดขึ้น บันทึกคำตอบลงในแผนภาพความคิด



พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1) มีการแสดงอาการโกรธทางสีหน้า			
2) ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ขาดสติ			
3) เกิดความกลัวกับเหตุการณ์ในอนาคต			
4) มีความอยากรู้ อยากเห็น			
5) ชอบอิสระ			
6) มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย			
7) แต่งตัวตามศิลปินที่ชอบ			
8) สนใจในเรื่องเพศ			

สงวนลิขสิทธิ์ บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด

พฤติกรรมด้านสังคม	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1) รังแกเพื่อน			
2) ทะเลาะกับเพื่อน			
3) ทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน			
4) ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว			
5) รับฟังปัญหาของเพื่อน			
6) ต้องการให้เพื่อนยอมรับ			
7) การแก้ไขปัญหาร่วมกัน			
8) เป็นสมาชิกที่ดีของห้องเรียน			



5. นักเรียนสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลพัฒนาการด้านสติปัญญาของตนเอง
ลงในแผนภาพความคิด



ด้านสติปัญญา

วัยรุ่นจะแสดงออกด้านสติปัญญาในการพูด การใช้ภาษาดีขึ้นอย่างรวดเร็ว มีความสนใจในการอ่านหนังสือ หนังสือที่นิยมหรือชื่นชอบ ได้แก่ หนังสือการ์ตูนท่องเที่ยว การผจญภัย ชีวิตประวัติ และหนังสือนิยาย มีความคิดเป็นนามธรรมและมีเหตุผลมากขึ้น มีความสามารถหลายด้าน แสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความสนใจอาชีพในอนาคตว่าตนเองต้องการเป็นอะไร โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ได้แก่ วุฒิภาวะ ประสบการณ์ และการเรียนรู้

พัฒนาการด้านสติปัญญา
ของเด็กวัย 13-14 ปี

พัฒนาการด้านสติปัญญา
ของตนเอง



พัฒนาการด้านสติปัญญาของตนเองที่ยังไม่เป็นไปตามวัย



การปฏิบัติตนเพื่อให้มีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่เหมาะสมตามวัย

6. นักเรียนอธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอแนวทางการปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้าน บันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด จากนั้นนำเสนอหน้าชั้นเรียน



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

แนวทางการปรับตัว

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์

แนวทางการปรับตัว

การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

แนวทางการปรับตัว

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

แนวทางการปรับตัว



7. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในวัยรุ่น

2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

2.1 ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่

1) **พันธุกรรม** เป็นการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ไปยังลูกหลาน ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไป โดยทั่วไปการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรม เช่น ความสูงหรือเตี้ย ลักษณะของผม สีของตา สีของผผ กลุ่มเลือด



ในปัจจุบันพบว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย มีผลต่อสัดส่วนของร่างกายมากกว่าพันธุกรรม และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมจะกระตุ้นและเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

2) **โครงสร้างของร่างกาย** ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งทุกส่วนต้องทำงานสัมพันธ์กัน เพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างปกติ หากส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องหรือผิดปกติ ย่อมส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ รวมทั้งอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการหรือเสียชีวิตได้

2.2 ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่

1) **การอบรมเลี้ยงดู ความรักและความอบอุ่นในครอบครัว** เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก พ่อแม่ ผู้ปกครองต้องให้การอุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน และพัฒนาเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแลของตนตามสมควรแก่ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแห่งท้องถิ่น

- การเลี้ยงดูเป็นอย่างดี มีความเข้าใจเอาใจใส่จะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและมีคุณภาพที่เหมาะสม
- การเลี้ยงดูแบบเข้มงวดเกินไปจะทำให้เป็นคนขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจะทำให้มีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ขาดระเบียบวินัย และอาจทำให้คบเพื่อนที่พาไปมั่วสุมในสถานที่ที่ไม่สมควร จนนำไปสู่การติดสารเสพติดได้
- การเลี้ยงดูแบบช่วยเหลือและตามใจจะทำให้เป็นคนไม่กล้าตัดสินใจ จิตใจอ่อนแอและต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา
- การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ใช้เหตุผล จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี เชื่อมั่นในตนเอง รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าคิดกล้าตัดสินใจ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้

2) อาหาร วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารมาใช้ในการสร้างเสริมร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงต้องบริโภคอาหารอย่างครบถ้วน โดยบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และบริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ

3) การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้มีการออกแรงเคลื่อนไหว สร้างเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ เกิดการเผาผลาญพลังงาน จึงช่วยควบคุมน้ำหนักตัวให้มีรูปร่างที่สมส่วน หลังออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนช่วยสร้างความสามัคคีในกลุ่ม และทำให้ได้รู้จักเพื่อนใหม่ การออกกำลังกายต้องเลือกที่เหมาะสมกับเพศและวัย และควรปฏิบัติสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที เพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย

4) การพักผ่อน ทำให้ร่างกายได้หยุดพัก เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการทำกิจกรรม การพักผ่อนทำได้ 2 ลักษณะ คือ

(1) การพักผ่อนทางร่างกาย ได้แก่ การหยุดพักจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการนอนหลับ ซึ่งวัยรุ่นควรนอนหลับวันละประมาณ 8-10 ชั่วโมง เพื่อให้การหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตเป็นไปตามปกติ

(2) การพักผ่อนทางจิตใจ เช่น การฟังเพลง อ่านนิตยสาร ดูโทรทัศน์รายการที่ชอบ นั่งสมาธิ เพื่อให้ได้ผ่อนคลายอารมณ์ เกิดความเพลิดเพลิน อารมณ์แจ่มใส สมองสามารถจดจำและใช้ความคิดได้ดี

5) สภาพแวดล้อมทางสังคม การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องตามแบบอย่างที่ดีในสังคม จนเกิดการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้วัยรุ่นต้องรู้จักหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น แหล่งมั่วสุมเสพยาเสพติด แหล่งการพนัน เพื่อนที่ไม่ดี เพราะจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องส่งผลกระทบต่อเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

6) การเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ เป็นสิ่งที่ขัดขวางการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การมีโรคประจำตัวตั้งแต่เด็ก เช่น โรคหัวใจ ธาลัสซีเมีย หัดเยอรมัน ก็มีผลต่อการเจริญเติบโตด้วยเช่นกัน



กิจกรรมที่

2

**ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่น**

- 1. นักเรียนศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น โดยเขียนลงในแผนภาพความคิด



ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ
เจริญเติบโตและพัฒนาการ
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์
สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

**ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น**

ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายใน

2. นักเรียนสำรวจพฤติกรรมของตนเอง โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม



พฤติกรรม	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่			
2) ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
3) นอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง			
4) ร่วมกิจกรรมหรือประเพณีในท้องถิ่น			
5) ตรวจสอบสภาพร่างกาย			
6) กล้าคิด กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง			
7) การเอาแต่ใจตนเอง			
8) อ่านหนังสือ			
9) ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
10) ใช้สารเสพติด			

2.1 พฤติกรรมใดที่นักเรียนควรปรับปรุงแก้ไข

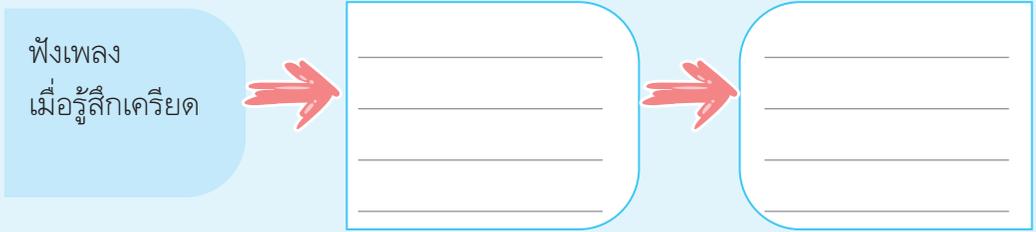
2.2 จากผลการสำรวจพฤติกรรมในตารางส่งผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักเรียนอย่างไร



3. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนด แล้วบันทึกคำตอบลงในแผนภาพความคิด



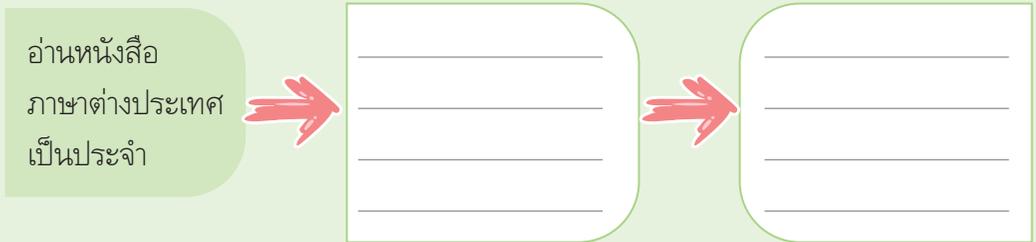
3.1



3.2



3.3



3.4



3.5



4. นักเรียนเสนอแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยลงในแผนภาพความคิด แล้วตอบคำถาม



พ 1.1 ม.2/2

การรับประทานอาหาร

การปฏิบัติตนที่ดี _____

การปฏิบัติตนที่ไม่ดี _____

การอบรมเลี้ยงดู

การปฏิบัติตนที่ดี _____

การปฏิบัติตนที่ไม่ดี _____

การออกกำลังกาย

การปฏิบัติตนที่ดี _____

การปฏิบัติตนที่ไม่ดี _____

การปฏิบัติตนเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

การพักผ่อน

การปฏิบัติตนที่ดี _____

การปฏิบัติตนที่ไม่ดี _____

สภาพแวดล้อมทางสังคม

การปฏิบัติตนที่ดี _____

การปฏิบัติตนที่ไม่ดี _____

การเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ

การปฏิบัติตนที่ดี _____

การปฏิบัติตนที่ไม่ดี _____

- ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย

5. นักเรียนเขียนแบบบันทึกคำสัญญาการปฏิบัติตนให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดีจากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน



แบบบันทึกคำสัญญาการปฏิบัติตนให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี

ข้าพเจ้าตั้งใจว่าตั้งแต่บัดนี้ไปจะปฏิบัติตน ดังนี้ _____

เพื่อให้ตนเองมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี

ลงชื่อ _____

6. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น



นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
ในวัยรุ่น (พ 1.1 ม.2/1)

ได้ คะแนน
คะแนนเต็ม 10 คะแนน

1. ข้อใด **ไม่**เกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในวัยรุ่น
 - ① อวัยวะเกินจากปกติ เป็นโรคธาลัสซีเมีย
 - ② สนใจเพศตรงข้าม ส่วนสูงเพิ่มขึ้น
 - ③ อารมณ์อ่อนไหว มีลิ่วขึ้น
 - ④ แขนขายาว มีกลิ่นตัว
2. ข้อใดเป็นปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ในวัยรุ่น
 - ① มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์
 - ② ผลการเรียนวิชาคณิตศาสตร์แย่งลง
 - ③ อยู่กับเพื่อนที่มีความชอบเหมือนกัน
 - ④ มีปัญหากับเพื่อนเพราะอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย
3. เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อนควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - ① ทำตามที่เพื่อนบอกทุกอย่าง
 - ② ช่วยทำเฉพาะงานที่ทำได้ง่าย
 - ③ แสดงความคิดเห็นของตนเอง
 - ④ แต่งตั้งตนเองเป็นหัวหน้ากลุ่ม
4. ข้อใดแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาในวัยรุ่น
 - ① นำวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของตกแต่ง
 - ② รักสวยรักงาม แต่งกายตามสมัยนิยม
 - ③ ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด
 - ④ นั่งสมาธิเมื่อรู้สึกเครียด
5. การเปลี่ยนแปลงในข้อใดแสดงถึงความพร้อมในการสืบพันธุ์
 - ① มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ
 - ② มีความรู้สึกลึกทางเพศ
 - ③ เต้านมใหญ่ขึ้น
 - ④ มีประจำเดือน

6. ข้อใดเป็นผลจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม
 - ① ขาดความมั่นใจในตนเอง
 - ② เป็นโรคธาลัสซีเมีย
 - ③ ชอบเล่นการพนัน
 - ④ ติดสารเสพติด
7. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และหมั่นออกกำลังกายเสมอส่งผลต่อวัยรุ่นอย่างไร
 - ① มีระดับเซอรั่มปัญญาสูง
 - ② มีอารมณ์มั่นคง ไม่แปรปรวน
 - ③ มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ④ ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
8. ถ้าต้องการมีพัฒนาการด้านสังคมที่เหมาะสมควรปฏิบัติอย่างไร
 - ① เล่นอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ
 - ② ออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง
 - ③ หมั่นหาความรู้ในเรื่องที่สนใจ
 - ④ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
9. การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบบต่อพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร
 - ① มีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี
 - ② ฮอร์โมนการเจริญเติบโตทำงานผิดปกติ
 - ③ อารมณ์แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
 - ④ การเผาผลาญทำงานไม่เต็มที่ ทำให้น้ำหนักตัวลดลง
10. การมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่นส่งผลต่อสังคมอย่างไร
 - ① จำนวนประชากรลดลง
 - ② ปัญหาอาชญากรรมเพิ่มขึ้น
 - ③ ระบบการศึกษามีคุณภาพมากขึ้น
 - ④ มีบุคลากรที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ



หน่วยการเรียนรู้ที่
2

วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (พ 2.1 ม.2/1)
- วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (พ 2.1 ม.2/2)
- อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม (พ 2.1 ม.2/4)

ตัวชี้วัดปลายทาง

- อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส และ การตั้งครรภ์ โดยไม่พึงประสงค์ (พ 2.1 ม.2/3)

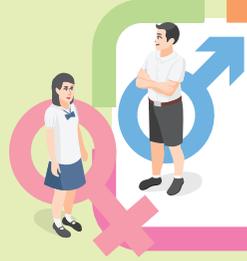
ผังสาระการเรียนรู้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

ปัญหาและผลกระทบ

ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม



วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

ปัญหาทางเพศและแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ

ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง และฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในเพศชาย จะทำให้วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกและอารมณ์ทางเพศ มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจหรือรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อเพศตรงข้าม และจะมีพฤติกรรมในเรื่องเพศที่แตกต่างกันออกไป

1.1 ครอบครัว



เจตคติต่อเรื่องเพศเป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ การอยู่ในครอบครัวที่ปลูกฝังเรื่องเพศ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้ข้อเท็จจริง จะทำให้เข้าใจธรรมชาติในเรื่องเพศ และเรียนรู้ที่จะวางตัวได้อย่างเหมาะสม

1.2 วัฒนธรรม



การให้คุณค่าหรือมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศในแต่ละวัฒนธรรมมีความแตกต่างกันบางวัฒนธรรมยังคงให้ความสำคัญกับการรักษาวลสงวนตัวและไม่สัมผัสร่างกายผู้อื่น แต่บางวัฒนธรรมการโอบกอดหรือการทักทายด้วยการจูบแก้มเป็นเพียงการทักทายทั่วไป ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวสามารถมองได้ว่าเป็นเรื่องธรรมดาตามวัฒนธรรมนั้น ๆ

1.3 เพื่อน



เพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่น เนื่องจากอยู่ในวัยเดียวกัน มีความรู้สึกนึกคิดคล้าย ๆ กัน ซึ่งบางครั้งเพื่อนอาจแนะนำหรือชักจูงไปกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ วัยรุ่นจึงควรรู้จักเลือกคบเพื่อนหรือสนิทสนมกับรุ่นพี่ที่มีพฤติกรรมที่ดี และต้องมีความคิดเป็นของตนเอง สามารถมีความเห็นขัดแย้งกับเพื่อนได้ หากเห็นว่าไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ

1.4 สื่อต่าง ๆ



สื่อที่ไม่เหมาะสมมีหลายประเภท และสามารถเข้าถึงวัยรุ่นได้อย่างรวดเร็วและเปิดเผย ซึ่งหากวัยรุ่นรับข้อมูลจากสื่อที่ไม่เหมาะสมก็จะมีผลต่อเจตคติในเรื่องเพศด้วย ดังนั้น จึงต้องเลือกรับสื่อที่เหมาะสมกับวัย ให้ความรู้สอดแทรกแง่คิดที่ดีในการนำไปใช้ดำเนินชีวิต

สังคมพหุวัฒนธรรม คือ กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีความหลากหลายทั้งเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ภาษา ศาสนา สถานะทางสังคม ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี วิธีการดำเนินชีวิต ความเชื่อและค่านิยมทางการเมือง รวมทั้งความหลากหลายทางเพศ



กิจกรรมที่ 1

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

1. นักเรียนอ่านข้อความทางซ้าย พิจารณาว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศด้านใด แล้วลากเส้นจับคู่ให้สัมพันธ์กับคำทางขวา

ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก



ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม



ได้รับการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง



แต่งกายตามแฟชั่นที่เป็นที่นิยม



การไหลดิวตี้โอ้ยู่ยู่อารมณ์ทางเพศผ่านทาง
โทรศัพท์เคลื่อนที่



การกอดจูบกั้นในที่สาธารณะ



ถูกตำหนิหรือถูกลงโทษเมื่อถามเรื่องเพศ



อ่านหนังสือการ์ตูนที่มีภาพรุนแรงทางเพศ



ความหลากหลายทางเพศ



รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม



การชักจูงไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง



การเล่นเกมนอนไลน์
ที่แทรกความรุนแรงและเรื่องเพศ



ครอบครัว



วัฒนธรรม



เพื่อน

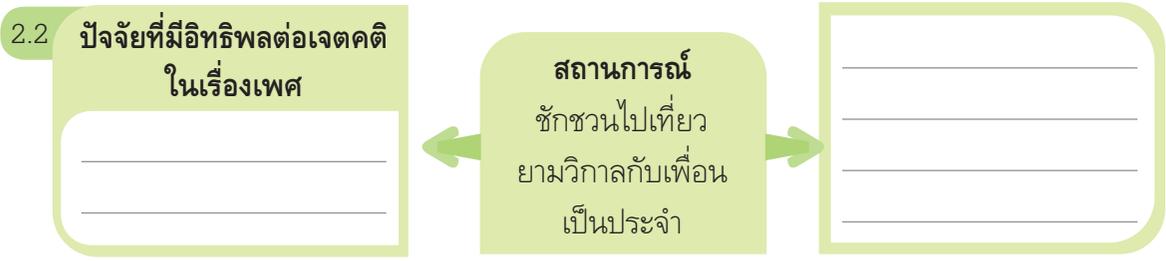
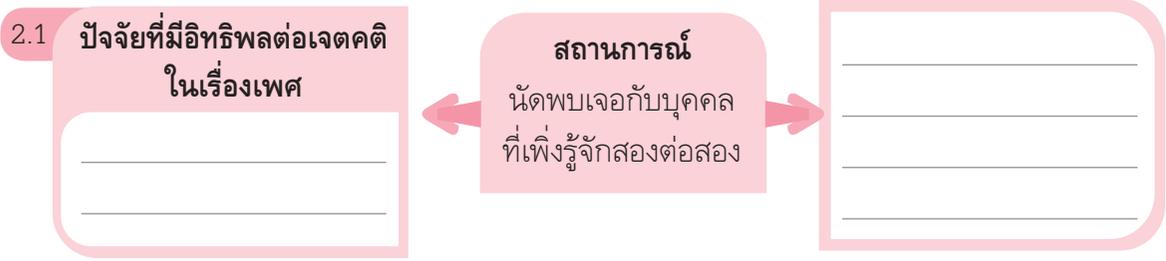


สื่อต่าง ๆ

2. นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศและผลที่เกิดขึ้น เขียนบันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด



ตัวอย่าง



3. นักเรียนเสนอแนวทางการปฏิบัติตนต่อปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศและผลที่เกิดขึ้น เขียนบันทึกลงในแผนภาพความคิด



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ	แนวทางการปฏิบัติตน	ผลที่เกิดขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> ครอบครัว <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none"> วัฒนธรรม <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none"> เพื่อน <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<ul style="list-style-type: none"> สื่อต่างๆ <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

4. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ

2. ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

วัยรุ่นเป็นช่วงที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ มีความต้องการทางเพศสูง เนื่องจากความพร้อมของร่างกายและอารมณ์ที่อ่อนไหว ซึ่งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

1) การตั้งครรภ์ไม่พร้อม หมายถึง การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ไม่ป้องกันขณะมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์เมื่ออายุยังน้อย หรือการตั้งครรภ์ที่เกิดจากความรุนแรงทางเพศ เช่น ถูกบังคับ ล่อลวง ช่มชู้

ผลกระทบ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว สุขภาพจิต รวมถึงสังคม และอาจทำให้เกิดปัญหาในครอบครัวตามมา อาจนำไปสู่การยุติการตั้งครรภ์ และเป็นอันตรายต่อผู้ตั้งครรภ์ หากปล่อยให้ตั้งครรภ์ อาจมีปัญหาในการอบรมเลี้ยงดู

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน รู้จักการปฏิเสธ ใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เพศสัมพันธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในกรณีถูกข่มขืนต้องรีบไปพบแพทย์และแจ้งความเพื่อดำเนินคดีตามกฎหมาย

2) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

(1) โรคซิฟิลิส (Syphilis)

การติดต่อ การร่วมเพศทางช่องคลอด ทวารหนัก และปาก นอกจากนี้แม่ที่ติดเชื้อซิฟิลิสสามารถแพร่เชื้อให้ลูกในครรภ์ได้

อาการ มีแผลขอบแข็งที่อวัยวะเพศ ไม่มีอาการเจ็บแผล และอาจเกิดขึ้นที่อื่น ๆ ด้วย เช่น ทวารหนัก และปาก อาจมีผื่นขึ้นตามลำตัว ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผอมร่วง ขนคิ้วร่วง ในบางคนที่ติดเชื้ออาจจะไม่แสดงอาการ ต้องตรวจเลือดจึงจะรู้ว่าติดเชื้อ

ผลกระทบ หากไม่รักษาอย่างต่อเนื่อง โรคจะลุกลามทำลายอวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ หลอดเลือด สมอง ระบบประสาทและกระดูก ทำให้ร่างกายพิการและเสียชีวิต แม่ที่ติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ อาจแท้งและทารกเสียชีวิตในครรภ์ หรือให้กำเนิดทารกที่เป็นโรคซิฟิลิสแต่กำเนิด ทารกที่รอดชีวิตอาจจะมีตั้งจมูกยุบ ปากแหว่ง เพดานโหว่ และตาบอด

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สามี-ภรรยาควรมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนของตนเพียงคนเดียว

(2) โรคหนองในแท้ (Gonorrhea)

การติดต่อ การร่วมเพศทางอวัยวะเพศ ทวารหนัก และปาก จะมีอาการประมาณ 3-5 วัน โรคหนองในสามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ทารกได้ขณะคลอดผ่านช่องคลอด

ผลกระทบ หากไม่รักษา ผู้ชายจะมีอาการอักเสบอัณฑะและบวมโต เป็นหมัน ผู้หญิงจะมีอาการมดลูกและปีกมดลูกอักเสบ และท้องแข็งตื้อเป็นต้น กลายเป็นหมันหรือท้องนอกมดลูก

อาการ มีหนองไหลที่อวัยวะเพศ ทวารหนัก และช่องปาก มีอาการปัสสาวะขัด แสบ ส่วนใหญ่ในผู้หญิงมักไม่มีอาการ บางคนมีตกขาวผิดปกติ

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สามี-ภรรยาที่มีอาการตกขาวหรือมีช่องคลอดไหลออกมาผิดปกติควรพบแพทย์ทันที และควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

(3) โรคหนองในเทียม (Chlamydia)

การติดต่อ การมีเพศสัมพันธ์ทางอวัยวะเพศ ทวารหนัก และปาก หนองในเทียมสามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ทารกได้ขณะคลอดผ่านทางช่องคลอด

ผลกระทบ ผู้ชายจะมีอาการอักเสบอัณฑะหรือต่อมลูกหมากติดเชื้อ การติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานหรืออุ้งเชิงกรานอักเสบในผู้หญิง และการติดเชื้อที่เยื่อตาในทารก

อาการ จะมีอาการแสบหรือคันที่ท่อปัสสาวะ และมีมูกใสหรือขุ่น ในบางกรณี เมื่อติดเชื้อจะไม่แสดงอาการ จึงทำให้ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้อ

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

(4) โรคหูดหงอนไก่ (Genital warts)

การติดต่อ การร่วมเพศทางอวัยวะเพศ ทวารหนัก และปาก

ผลกระทบ ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดอาจติดเชื้อจากแม่ ทำให้ทารกเป็นหูดหงอนไก่ในคอ ผู้หญิงที่เป็นโรคหูดหงอนไก่จะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งปากมดลูกมากกว่าคนทั่วไป

อาการ เป็นติ่งเนื้อคล้ายหงอนไก่ พบได้ที่ช่องคลอด อวัยวะเพศ ทวารหนักและปาก

การป้องกัน สามี-ภรรยาควรมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนของตนเพียงคนเดียว สวมถุงยางอนามัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์มีเพศสัมพันธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

(5) โรคเริมอวัยวะเพศ (Herpes simplex)

การติดต่อ การร่วมเพศทางอวัยวะเพศ ทวารหนัก และปากด้วยการจูบ และการใช้ปากกับอวัยวะเพศหรือทวารหนัก

อาการ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแสดงแต่เมื่อมีอาการ ผู้ที่ติดเชื้อจะปวดแสบ ปวดร้อน คัน และมีตุ่มน้ำใส ๆ เช่น บริเวณอวัยวะเพศของเพศชายและเพศหญิง ทวารหนัก ภายในท่อน้ำนม และปาก เด็กที่คลอดผ่านทางช่องคลอดอาจติดเชื้อจากแม่ที่เป็นเริมได้

ผลกระทบ อาจเกิดบาดแผลบริเวณอื่นในช่วงเวลาที่มีการติดเชื้อ เกิดการอักเสบบริเวณท่อน้ำนมของเด็กที่คลอดผ่านทางช่องคลอดอาจติดเชื้อ ตามบาดได้ และโรคเริมเป็นแล้วสามารถกลับมาเป็นซ้ำได้ หากร่างกายอ่อนแอ

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สามี-ภรรยาควรมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนของตนเพียงคนเดียว

(6) โรคแผลริมอ่อน (Chancroid)

การติดต่อ การสัมผัสเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ เกิดจากการสัมผัสโดนของเหลวจากแผลของผู้ติดเชื้อโดยตรง

ผลกระทบ เพศหญิงมีแผลที่ผนังช่องคลอดหรือปากมดลูก เพศชายมักพบแผลที่ปลายอวัยวะเพศ จะมีอาการเจ็บเวลามีเพศสัมพันธ์

อาการ จะมีตุ่มนูนแดงหรือแผลเปื่อยขอบนุ่มที่อวัยวะเพศ แผลสามารถขยายใหญ่และอาจมีเลือดหรือหนองไหลออกมาได้ มักเจ็บปวดแผลมาก

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน รักษาความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ

(7) โรคกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (ฝีมะม่วง) (Lymphogranuloma Venereum: LGV)

การติดต่อ การสัมผัสเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์

ผลกระทบ ผู้หญิงจะมีอาการอุ้งเชิงกรานอักเสบ ทำให้ปวดท้องน้อยเรื้อรังหรือตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ อาจทำให้มีบุตรยาก

อาการ ระยะแรกจะมีแผลตื้น ๆ ขึ้นที่อวัยวะเพศ อาจหายเองได้ภายใน 2-3 วัน ต่อมาจะพบว่าต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะอักเสบ และเกิดเป็นฝี มีลักษณะบวม แดง ร้อน หากไม่ได้รับการรักษา ฝีจะแตก หนองไหล กลายเป็นแผลเรื้อรัง ถ้าติดเชื้อทางทวารหนักจะทำให้ทวารหนักอักเสบ ตีบตัน ถ่ายอุจจาระไม่ออก

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

(8) โรคเอดส์ (Acquired Immune Deficiency Syndrome หรือ AIDS)

เป็นภาวะที่เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายบกพร่องหรือลดต่ำลง เป็นผลทำให้เกิดการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนปกติ โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV-Human Immunodeficiency Virus)

การติดต่อ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้ติดเชื้อ การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ และการติดต่อจากแม่สู่ทารกในครรภ์

อาการ เมื่อได้รับเชื้อเอชไอวีอาการจะแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 จะยังไม่แสดงอาการ ส่วนใหญ่จะตรวจพบเชื้อไวรัสในร่างกายและสร้างแอนติบอดี (Antibody) เพื่อมาทำปฏิกิริยาต่อเชื้อไวรัส

ระยะที่ 2 เป็นระยะอาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์ คือ มีไข้ต่ำนานกว่า 3 เดือน น้ำหนักลด 4-5 กิโลกรัม หรือมากกว่าร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัวนานกว่า 2 เดือน เบื่ออาหาร ต่อม่าน้ำเหลืองที่คอ รักแร้ แขน และขาหนีบโตนานเกิน 3 เดือน มีฝ้าขาวที่ลิ้น เหงื่อออกมากผิดปกติในเวลากลางคืน แขน ขาข้างใดข้างหนึ่งไม่มีแรง อูจจาระร่วงเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ

ระยะที่ 3 เป็นระยะสุดท้าย ซึ่งเป็นระยะที่เป็นโรคเอดส์เต็มขั้น ภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายจนอ่อนแอ ทำให้เกิดการติดเชื้อชนิดฉวยโอกาสที่อวัยวะภายใน ทำให้เกิดโรคในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

- 1) ระบบเลือด เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งเม็ดเลือด
- 2) ระบบทางเดินอาหาร เช่น อูจจาระร่วงเรื้อรัง หลอดอาหารอักเสบ
- 3) ระบบทางเดินหายใจ เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ ปอดบวม
- 4) ระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สมองอักเสบ แขน ขาไม่มีแรง

ผลกระทบ ผู้ที่เป็นโรคเอดส์แล้ว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าตรวจเจอตั้งแต่อาการไม่รุนแรง สามารถทานยาต้านไวรัสทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน หรือโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ได้แก่ วัณโรค โรคปอดอักเสบ หรือเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อคริปโตคอคคัส มะเร็งบางชนิด แม้ที่ติดเชื้อ HIV สามารถถ่ายทอดเชื้อสู่ทารกขณะตั้งครรภ์ได้

การป้องกัน หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เพศสัมพันธ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน

3. วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร อาจก่อให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือการตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้ ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรคิดให้รอบคอบ และรู้จักวิธีป้องกันตนเอง โดยการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ ไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ การป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม มีวิธีการ ดังนี้

3.1 วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงทางเพศ

สถานการณ์เสี่ยงทางเพศ เช่น การถูกระทำชำเรา ถูกข่มขืน ถูกรุมโทรม ถูกหลอกให้มิเพศสัมพันธ์โดยการมอมยา หรือทำให้ขาดสติ การถูกยั่วยุอารมณ์ให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยความไม่เต็มใจ เราจึงต้องมีแนวทางวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง ดังนี้

- 1) **ต้องมีสติ** คิดให้รอบคอบโดยใช้เหตุผลและคำนึงถึงผลกระทบและความเสียหายที่จะตามมา
- 2) **คิดล่วงหน้า** คือ คิดล่วงหน้าว่าหากเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด จะมีทางหนีได้อย่างไร จะร้องขอความช่วยเหลืออย่างไร จากใคร
- 3) **อย่าไว้ใจใคร** ถึงแม้จะเป็นเพื่อนหรือคนรู้จัก หากอยู่ด้วยกันหรืออยู่ในที่ลับตาคน สองต่อสองต้องสังเกตพฤติกรรมอย่างละเอียดว่ากำลังทำอะไร จะไปที่ใด และสถานการณ์มีความเสี่ยงหรือไม่

3.2 หลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง

เมื่อวิเคราะห์สถานการณ์แล้วเห็นว่ามีความเสี่ยง ต้องรู้จักหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นถ้าถูกชักชวนต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง น้ำเสียงหนักแน่น อย่าหวั่นไหวกับคำพูด คำชักชวน หรือคำท้าทายที่เราอาจตกเป็นเหยื่อได้โดยง่าย

3.3 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ

การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ เช่น การพูดจาหรือแสดงพฤติกรรม เชื้อเชิญ การดูสื่อภาพยนตร์ การ์ตูน หนังสือที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ การเสพสารเสพติด ของมีนเมา ที่ทำให้ขาดสติ และการอยู่ในที่ลับตาคนสองต่อสอง ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

3.4 การใช้ถุงยางอนามัย

การใช้ถุงยางอนามัยเป็นขั้นตอนสุดท้ายเมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ เพื่อเป็นการลดปัญหาจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ ควรใช้ถุงยางอนามัยเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาดังกล่าว



3.5 การคุมกำเนิด

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

มี 2 ชนิด คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด และชนิด 28 เม็ด

วิธีกินยาคุมกำเนิดชนิด 21 เม็ด

แผงแรกให้เริ่มกินยาเม็ดแรกภายใน 5 วัน นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน กินยาเรียงไปตามลูกศร วันละ 1 เม็ด ทุกวันในเวลาเดียวกัน (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินยาหมดแผงแล้วให้เว้นการกินยาไป 7 วัน (ช่วงนี้ประจำเดือนจะมา) และเริ่มกินแผงใหม่วันที่ 8



วิธีกินยาคุมกำเนิดชนิด 28 เม็ด

แผงแรกให้เริ่มกินยาเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด 21 เม็ด กินยาเรียงไปตามลูกศร วันละ 1 เม็ด ทุกวันเป็นเวลาเดียวกัน (ห้ามลืมกินยา) เมื่อกินครบ 28 เม็ด ให้กินยาแผงใหม่ต่อไปได้เลย 7 เม็ดหลังเป็นวิตามินและยาบำรุงเลือด (ช่วงนี้จะมีประจำเดือน)



2. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

วิธีกินยา

วิธีที่ 1 กินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินแบบเม็ดเดี่ยว ให้กินทันทีหรือกินภายใน 72 ชั่วโมง (ไม่เกิน 3 วัน) หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์



วิธีที่ 2 กินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแบบ 2 เม็ด ให้กินทันทีหรือภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และกินเม็ดที่ 2 ห่างจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง



3. ยาฉีดคุมกำเนิด

วิธีการรับบริการ เพศหญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุระหว่าง 10-59 ปี ฉีดไม่เกิน 5 ครั้ง/ปี ที่สถานอนามัย โรงพยาบาล

ข้อดีของการฉีดยาคุมกำเนิด

- มีประสิทธิภาพสูง
- ใช้ง่าย สะดวก ไม่ต้องกลัวลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด
- คุมกำเนิดได้นานถึง 3 เดือน
- ไม่มีผลต่อการทำงานของตับ

เวลาเริ่มฉีดยาคุมกำเนิด

ฉีดครั้งแรกภายใน 5 วันแรกของการมีประจำเดือน และฉีดเข็มต่อ ๆ ไปตามกำหนดนัดทุก 12 สัปดาห์

4. แผ่นแปะคุมกำเนิด

เป็นแผ่นยาบาง ๆ ลักษณะคล้ายแผ่นยาปิดผิวหนังทั่วไป มีรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ผิวเรียบ มีสีเบจหรือสีเนื้อ โดยใน 1 กล่อง มีแผ่นยา 3 แผ่น

วิธีการรับบริการ เพศหญิงอายุระหว่าง 18-45 ปี ที่สถานอนามัย หรือโรงพยาบาล เพื่อรับฟังวิธีการใช้ที่ถูกต้องจากบุคลากรทางการแพทย์

วิธีใช้

1. เริ่มแปะแผ่นยาคุมกำเนิดในวันแรกที่มีประจำเดือน โดยแปะแผ่นยาต่อเนื่อง 1 สัปดาห์ และใช้ต่อเนื่องกัน 3 แผ่น เท่ากับ 21 วัน
2. ถ้าเริ่มแปะหลังจากมีประจำเดือนวันแรกไปแล้ว 7 วัน ควรใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย
3. เริ่มใช้ยาแผ่นใหม่ จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์ เรียกว่า **“วันเปลี่ยนแผ่นยา”**
4. สัปดาห์ที่ 4 เว้นการแปะ 7 วัน ไม่ว่าจะประจำเดือนจะมาหรือไม่มาก็ให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

ตำแหน่งที่ควรหลีกเลี่ยง

บริเวณเต้านม จุดที่มีแผลหรือเป็นโรคผิวหนัง

ตำแหน่งที่แปะแผ่นยา

ควรแปะแผ่นยาบนผิวหนังที่แห้งสนิท เช่น สะโพก แผ่นหลังช่วงบน หน้าท้อง

ข้อควรระวัง

1. เพื่อป้องกันการรบกวนประสิทธิภาพการคุมกำเนิดของแผ่นแปะ หลังอาบน้ำควรเช็ดตัวให้แห้ง
2. หากใช้ครั้งแรก ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยในช่วง 7 วันแรก ห้ามหยุดใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดเอง
3. ไม่ควรให้ขอบแผ่นยาอยู่พอดีกับขอบชุดชั้นใน เนื่องจากขอบชุดชั้นในอาจดึงรั้งแผ่นยาให้หลุดได้
4. ระหว่างแปะไม่ควรแกะออกแล้วแปะใหม่ เพราะการแปะใหม่จะไม่แน่นพอ อาจหลุดได้ง่าย

5. ยาฝังคุมกำเนิด

วิธีการรับบริการ

เพศหญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 10-59 ปี โดยฝัง 1 ครั้ง/3 ปี ที่โรงพยาบาลและสถานบริการสุขภาพ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3-5 ปี ชนิดของยาฝังคุมกำเนิดมี 2 ชนิด คือ

- ชนิด 1 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 3 ปี
- ชนิด 2 หลอด คุมกำเนิดได้นาน 5 ปี

6. ท่วงอนามัย

วิธีการรับบริการ

เพศหญิงที่มีการวางแผนครอบครัวและต้องการคุมกำเนิดในระยะยาว (1 ปี) ที่โรงพยาบาลและสถานบริการสุขภาพ

สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นเวลานานกว่า 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของท่วงอนามัยที่ใส่สามารถใช้ได้ในเพศหญิงเกือบทุกคน รวมทั้งกลุ่มวัยรุ่น หรือผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน

7. วงแหวนคุมกำเนิด

มีลักษณะเป็นวงแหวนที่นุ่ม ใส และยืดหยุ่นได้ ขนาดกว้าง 54 มิลลิเมตร หยา 4 มิลลิเมตร

วิธีการรับบริการ

เพศหญิงที่มีการวางแผนครอบครัวและต้องการคุมกำเนิด โดยต้องให้แพทย์ออกไปสั่งซื้อวงแหวนคุมกำเนิดเมื่อซื้อที่ร้านขายยา หรือใช้บริการที่คลินิกวางแผนครอบครัว

วิธีใส่วงแหวนคุมกำเนิด

ใส่ไว้ในช่องคลอดนาน 3 สัปดาห์ต่อรอบ โดยช่วง 1 สัปดาห์ที่ไม่ได้ใส่วงแหวนไว้่นั้นจะมีประจำเดือน



8. ถุงอนามัยสตรี

ถ้าใช้อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง

วิธีใช้

1. ลูบ ถุงอนามัยสตรีเพื่อให้สารหล่อลื่นกระจายทั่วถึง
2. จับวงแหวนด้านกันถุงและบีบเข้าหากัน
3. สอดวงแหวนด้านกันถุงเข้าไปในช่องคลอดในท่าที่สะดวก
4. ใช้นิ้วช่วยสอดดันถุงอนามัยสตรีเข้าไปให้ลึกที่สุด โดยระวังอย่าให้ถุงอนามัยสตรีบิด
5. มีเพศสัมพันธ์โดยให้อวัยวะเพศชายสอดเข้าไปในถุงอนามัยสตรี
6. การถอด ให้บิดหมุนปากถุงอนามัยสตรีแล้วดึงออก และห่อให้เรียบร้อยก่อนทิ้งลงถังขยะ





กิจกรรมที่

2

ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
โดยไม่ป้องกัน วิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยง
จากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์
และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. นักเรียนอ่านข่าวที่กำหนด แล้วตอบคำถาม

ช่างทาสีซ่อมขึ้นเด็กวัย 14

นายมี (ชื่อสมมุติ) พ่อของ ด.ญ.ผู้เสียหาย ให้การกับ ร.ต.ท. จีระวัฒน์ ว่า ก่อนหน้านั้น ลูกสาวอยู่กับแม่ที่ต่างจังหวัดกำลังเรียนหนังสืออยู่ชั้น ม.2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ต่อมาเมื่อต้นปีที่แล้ว ด.ญ.ผู้เสียหาย ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนหลายคน แต่ถูกเพื่อนทิ้งไว้กับกลุ่มชายหนุ่ม ซึ่งเป็นช่างรับจ้างทาสีบ้านที่กำลังพากันตั้งวงดื่มเหล้า จึงถูกช่างทาสีคนหนึ่ง อายุ 25 ปี พาไปลวงละเมียดทางเพศ ต่อมาขณะที่ลูกสาวไปเรียนหนังสือ ครูที่โรงเรียนสงสัยว่าจะตั้งท้อง จึงแจ้งให้ทราบและขอให้พักการเรียนไว้ก่อน ตนจึงไปรับลูกสาวมาเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ จนกระทั่งคลอดลูกแล้วเดินทางเพื่อแจ้งความกับตำรวจให้ดำเนินคดีกับช่างทาสีคนดังกล่าวที่ลวงละเมียดทางเพศลูกสาวของตนซึ่งอายุต่ำกว่า 15 ปี และจะพาลูกสาวไปหาโรงเรียนที่ไม่มีคนรู้จักเพื่อให้ลูกเข้าเรียนหนังสือต่อจนจบชั้นมัธยมศึกษา

1.1 เป็นข่าวเกี่ยวกับอะไร

1.2 เหตุการณ์ในข่าวเกิดจากสาเหตุใด

1.3 จากข่าวส่งผลกระทบในด้านใดบ้าง

1.4 การตั้งครรภ์โดยไม่ป้องกันส่งผลอย่างไร

2. นักเรียนนำผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันที่กำหนดให้มาจำแนกในด้านต่าง ๆ ให้ถูกต้อง

- กลัวผู้อื่นรู้ ทำให้คิดมากและไม่สบายใจ
- เสียใจ ซึมเศร้า และเก็บกด
- พ่อแม่ ผู้ปกครองผิดหวัง เสียใจ
- การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ไม่มีสมาธิ ส่งผลให้ผลการเรียนตกต่ำ
- เมื่อตั้งครรภ์ บุตรอาจมีความผิดปกติ
- การทำแท้งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจ/อารมณ์

ด้านครอบครัว/สังคม

3. นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน แล้วนำตัวอักษรหน้าข้อความที่กำหนด เขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



ก. โรคเอดส์

ข. ซิฟิลิส

ค. หนองในแท้

ง. การทำแท้ง

จ. โรคหนองในเทียม

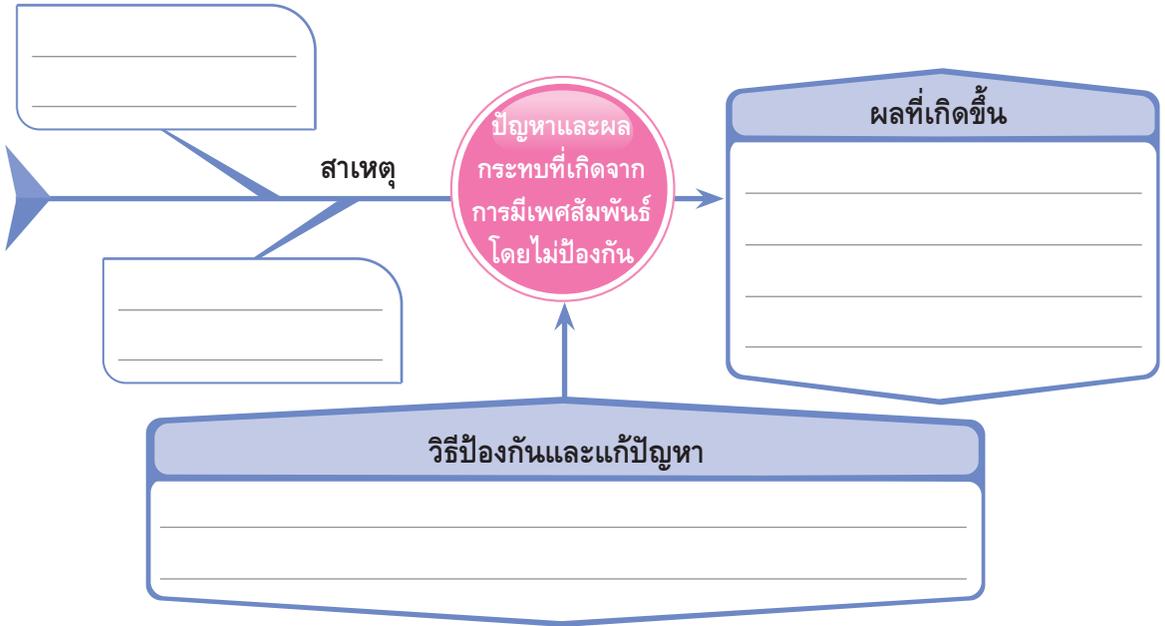
ฉ. โรคเริมอวัยวะเพศ

- _____ 3.1 เกิดการตกเลือดจนเสียชีวิต
- _____ 3.2 มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ
- _____ 3.3 เกิดจากเชื้อ HIV
- _____ 3.4 ทำให้อวัยวะที่สำคัญในร่างกายพิการได้
- _____ 3.5 หากเกิดการติดเชื้อระหว่างคลอดจะทำให้ทารกตาบอด
- _____ 3.6 ทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- _____ 3.7 มีมูกใสหรือขุ่นไหลออกจากปลายอวัยวะเพศ
- _____ 3.8 เกิดจากการตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อม
- _____ 3.9 เป็นการทำผิดศีลธรรม ทำให้เกิดความเครียด จิตใจเศร้าหมอง ไม่มีความสุข
- _____ 3.10 ปวดแสบปวดร้อน คัน และมีตุ่มน้ำใส ๆ ที่อวัยวะเพศ

4. นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันของวัยรุ่น สาเหตุผลที่เกิดขึ้น วิธีป้องกันและแก้ปัญหา เขียนบันทึกลงในแผนภาพความคิด



พ 2.1 ม.2/3



5. นักเรียนแบ่งกลุ่มหาข่าวเกี่ยวกับปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ หรือการตั้งครรภ์ไม่พร้อม กลุ่มละ 1 ข่าว วิเคราะห์สาเหตุและแนวทางป้องกันตนเองจากปัญหาดังกล่าว เขียนบันทึกลงในแผนภาพความคิด จากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน



6. นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันต่อตนเอง ครอบครัว พร้อมวิธีการป้องกันปัญหาดังกล่าว สังคม และโลก เขียนบันทึกข้อมูลลงในตารางแล้วตอบคำถาม



ปัญหา	ผลกระทบ			
	ตนเอง	ครอบครัว	สังคม	โลก
การตั้งครรภ์ไม่พร้อม				
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				
โรคเอดส์				

6.1 นักเรียนเสนอวิธีการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

6.2 หากปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันลดลงจะส่งผลดีต่อโลกอย่างไร

7. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น วิธีการป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคทางเพศสัมพันธ์ และแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ

4. ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน

4.1 ความเท่าเทียมระหว่างเพศ

ความเท่าเทียมระหว่างเพศหรือความเสมอภาคทางเพศ หมายถึง ความเท่าเทียมในสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ และโอกาสทางการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ การเมือง สำหรับทุกคน ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะมีความแตกต่างทางเพศอย่างไร ซึ่งความแตกต่างทางเพศต้องไม่เป็นเงื่อนไขในการกำหนดสิทธิและโอกาสของบุคคลในสังคม ตัวอย่างเช่น ผู้ชาย ผู้หญิง ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ มีความเท่าเทียมหรือความเสมอภาคทางเพศเท่ากัน

พระราชบัญญัติคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ พ.ศ. 2542 กำหนดไว้ว่า สิทธิมนุษยชน คือ คัดค้านการละเมิดสิทธิ เสรีภาพและความเสมอภาคของบุคคลที่ได้รับการรับรองหรือคุ้มครองตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย หรือตามกฎหมายไทย หรือตามสนธิสัญญาที่ประเทศไทยมีพันธกรณีที่จะต้องปฏิบัติตามศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คุณค่าความเป็นคน โดยไม่คำนึงฐานะ ตำแหน่งทางสังคม เชื้อชาติ ศาสนา เพศ อายุ ความเชื่อทางการเมือง การละเมิดศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ การเหยียดหยาม การลดทอน หรือการปฏิบัติต่อคนเสมือนไม่ใช่คน หรือลดฐานะความเป็นคนเป็นเพียงวัตถุ สิ่งของ

สิทธิมนุษยชน อาจแบ่งเป็นสิทธิด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ดังนี้

1. สิทธิพลเมือง คำว่า พลเมือง หมายถึง ประชาชนที่มาอยู่ร่วมกันในสังคมโดยมีสัญญาประชาคมร่วมกันว่าผู้ได้รับเลือกไปเป็นรัฐบาลมีหน้าที่ต้องบริหารประเทศเพื่อประโยชน์ประชาชนและปกป้องคุ้มครองพลเมืองเกี่ยวกับสิทธิในชีวิต สิทธิที่จะไม่ถูกทรมาน ไม่ถูกทำร้ายร่างกาย สิทธิในการได้รับสัญชาติ สิทธิในกระบวนการยุติธรรม สิทธิในการเคลื่อนย้ายถิ่นฐาน

2. สิทธิทางการเมือง สิทธิในการลงคะแนนเสียง สิทธิเสรีภาพในความเชื่อทางการเมือง การนับถือศาสนา สิทธิเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น ในการชุมนุม ในการรวมตัวกันเป็นสมาคม และการดำเนินการทางการเมือง ในการตีพิมพ์โฆษณาและในการมีส่วนร่วมทางการเมือง

3. สิทธิทางเศรษฐกิจ หมายถึง สิทธิในการทำงาน การประกอบอาชีพ สิทธิในการได้รับค่าจ้างและราคาผลผลิตอย่างเป็นธรรม สิทธิในการได้รับการจัดสถานที่ให้ประกอบอาชีพ เช่น ร้านค้า ตลาดนัด สิทธิได้รับการคุ้มครองในการแข่งขันทางการค้าอย่างเป็นธรรม สิทธิได้รับหลักประกันการมีมาตรฐานชีวิตอย่างเพียงพอ สิทธิมีที่อยู่อาศัย และสิทธิมีอาหารการกินอย่างเต็มอิ่ม รัฐบาลจะต้องดูแลไม่ให้คนอดอยาก

4. สิทธิทางสังคม สิทธิได้รับประกันสุขภาพ ได้รับเงินบำเหน็จบำนาญเลี้ยงตัวเมื่อชรา สิทธิในการเลือกคู่ครอง สิทธิได้รับการรักษาพยาบาลและการมียาราคาถูก สิทธิของแม่ลูกอ่อนในการได้รับสวัสดิการ สิทธิของเด็ก ผู้หญิง และคนพิการ สิทธิไม่ถูกเลือกปฏิบัติอันเนื่องมาจากความแตกต่างด้านความเชื่อทางการเมือง ศาสนา เชื้อชาติ อายุ เพศ และผิว

5. สิทธิทางวัฒนธรรม คือ สิทธิในการได้รับการศึกษา สิทธิในการแต่งกายตามความเชื่อหรือตามความต้องการ สิทธิในการปฏิบัติตามประเพณีและความเชื่อ สิทธิในการมีสถานที่สาธารณะพักผ่อนหย่อนใจ สิทธิในการมีศูนย์ศิลปวัฒนธรรม การบันเทิงและกีฬา การใช้สิทธินั้น ๆ ต้องไม่ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น หรือทำให้คนในสังคมมีสิทธิในทางที่ถูกที่ควรลดลง

4.2 ความเป็นสุขภาพชน

มนุษย์มีความหลากหลายทั้งขนาดร่างกาย สัดส่วน สีผิว สีมุม รวมทั้งผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ ซึ่งเกิดจากลักษณะทางพันธุกรรม สภาพแวดล้อม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ความแตกต่างหรือหลากหลายเช่นนี้ เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน que ทุกคนควรมีใจ ไม่มีใครเด่นหรือด้อยกว่าใคร และตระหนักหรือเท่าทันสื่อที่มักมีบทบาทชี้้นำหรือนำเสนอว่ารูปร่าง สีผิว หรือความหล่อความสวยเป็นแบบใด การเป็นเพศใด มีอัตลักษณ์อย่างไรไม่ใช้การเลือก แต่เป็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ด้วย การให้ยาหรือบำบัดรักษา

การวางตัวต่อกันในฐานะสุขภาพชน สามารถปฏิบัติต่อกันได้ ดังนี้

1.

ไม่ตัดสินหรือให้คุณค่า (Value) ของคน จากรูปลักษณ์ หรือภาพลักษณ์ที่ปรากฏภายนอกเท่านั้น

2.

ไม่บังคับให้เปิดเผยเพศสภาพ อัตลักษณ์ทางเพศ หรือบังคับให้คนมีเพศสภาพตามเพศตามอวัยวะกำเนิด (Biological sex) เพราะเป็นการไม่เคารพต่อสิทธิในเนื้อตัวร่างกายผู้อื่น

3.

ไม่เรียก ให้ชื่อ ใช้คำพูดกับผู้มีอัตลักษณ์ทางเพศและเพศสภาพที่ต่างจากตนเอง ด้วยถ้อยคำที่มีเจตนาดูถูก ล้อเลียน กลั่นแกล้ง ทำให้รู้สึกแปลกแยก เป็นที่ตลกขบขัน ไม่ได้รับความเคารพ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำและเป็นการละเมิดสิทธิทางเพศ

4.

ควรยอมรับและเคารพในสิทธิของคนที่มีเพศสภาพต่าง ๆ

5. ปัญหาทางเพศและแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกายจิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศ วัยรุ่นจะเริ่มให้ความสนใจต่อเพศตรงข้าม เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เป็นวัยที่อยากเรียนรู้ อยากลอง จึงอาจทำให้เกิดปัญหาตามมา

ปัญหาทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่

- 1) การขาดข้อมูลในเรื่องเพศที่ถูกต้อง นำเชื่อถือ เพื่อนำมาปรับใช้อย่างถูกต้องในการดูแล สุขอนามัยในเรื่องเพศของตนเอง
- 2) การทดลองมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน อาจเป็นเพื่อน หรือคู่รัก หรือคนขายบริการทางเพศ อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
- 3) การตั้งครภไม่พร้อม

แนวทางแก้ปัญหทางเพศ

- 1) เรียนรู้วิธีระบายอารมณ์ทางเพศที่ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น โดยปฏิบัติในที่ที่มิดชิดและ ถูกสุขอนามัย
- 2) ศึกษาหาความรู้ และฝึกทักษะชีวิต เข้ารับการอบรมเพื่อเป็นแกนนำเยาวชน
- 3) หลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัวกัน เพราะอาจเกิดเพศสัมพันธ์แบบไม่คาดคิดได้
- 4) หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด
- 5) ไม่ไปสถานที่เปลี่ยว โรงแรม และสถานเริงรมย์ทุกรูปแบบ
- 6) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศที่เหมาะสม



กิจกรรมที่

3

ความเท่าเทียมระหว่างเพศ และการวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน ปัญหาทางเพศและแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ

1. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถาม

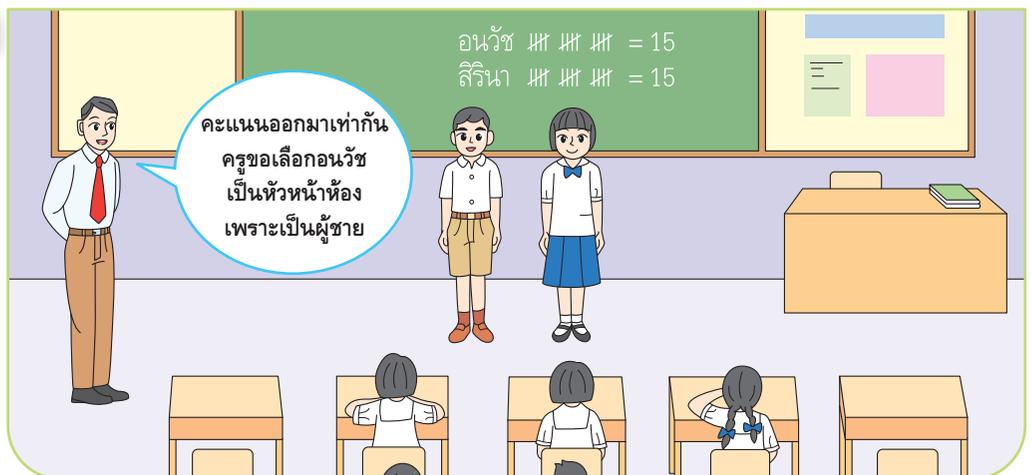
1.1



- 1) นักเรียนเห็นด้วยกับการตัดสินใจของครูหรือไม่ เพราะเหตุใด _____

- 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการตัดสินใจของครู _____

1.2



- 1) นักเรียนเห็นด้วยกับการตัดสินใจของครูหรือไม่ เพราะเหตุใด _____

- 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการตัดสินใจของครู _____

2. นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติเพื่อการวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน โดยเลือกมา 2 หัวข้อ

เพื่อน

ครู

พ่อแม่ ผู้ปกครอง

บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน

การวางตัวต่อ _____

การวางตัวต่อ _____

3. นักเรียนอธิบายความสำคัญความเท่าเทียมระหว่างเพศ พร้อมเสนอแนวทางการวางตัวต่อเพศเดียวกันและผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศในฐานะสุภาพชน พร้อมผลที่เกิดขึ้นถ้าปฏิบัติและไม่ปฏิบัติ เขียนลงในแผนภาพความคิด จากนั้นออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน



พ 2.1 ม.2/4



การวางตัวต่อเพศเดียวกันในฐานะสุภาพชน

ถ้าปฏิบัติ

ผลที่เกิดขึ้น

การให้ความสำคัญต่อความเท่าเทียมระหว่างเพศ

ถ้าไม่ปฏิบัติ

ผลที่เกิดขึ้น

การวางตัวต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ ในฐานะสุภาพชน

ถ้าปฏิบัติ

ผลที่เกิดขึ้น

ถ้าไม่ปฏิบัติ

ผลที่เกิดขึ้น

4. นักเรียนเขียนวิธีการปฏิบัติต่อกันในฐานะสุภาพชนที่สามารถแก้ไขปัญหาทางเพศ มา 2 วิธี พร้อมอธิบายผลที่เกิดขึ้นลงในแผนภาพความคิด



การปฏิบัติต่อกันในฐานะสุภาพชน เพื่อแก้ไขปัญหาทางเพศ	ผลที่เกิดขึ้น
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง ความเท่าเทียมระหว่างเพศและการวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชน ปัญหาทางเพศและแนวทางแก้ไขปัญหาทางเพศ



นักเรียนใช้ดินสอระบายลงใน หน้าคำตอบที่ถูกต้องให้เต็มวง

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (พ 2.1 ม.2/1)

ได้ คะแนน
คะแนนเต็ม 10 คะแนน

1. พฤติกรรมใดควรนำไปปฏิบัติเพื่อเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ
 - ① การกอดกันในที่สาธารณะ
 - ② ส่งภาพยั่วอารมณ์ทางเพศในกลุ่ม
 - ③ การพูดคุยปัญหาทางเพศในครอบครัว
 - ④ การดูการ์ตูนที่มีเนื้อหารุนแรงและเรื่องเพศ
2. สื่อในข้อใดที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศของวัยรุ่นมากที่สุด
 - ① หนังสือพิมพ์
 - ② โทรทัศน์
 - ③ วิทยุ
 - ④ เกม

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (พ 2.1 ม.2/2)

3. ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันข้อใดมีปัญหามากที่สุด
 - ① ตั้งครรภ์
 - ② เป็นโรคซิฟิลิส
 - ③ ถูกจับแต่งงาน
 - ④ เครียด วิตกกังวล
4. การตั้งครรภ์ไม่พร้อมส่งผลกระทบต่อครอบครัวอย่างไร
 - ① ต้องย้ายครอบครัวไปอยู่ชุมชนอื่น
 - ② ได้สมาชิกในครอบครัวเพิ่มขึ้น
 - ③ ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเพิ่มขึ้น
 - ④ เพื่อนบ้านให้ความสนใจ
5. สถานการณ์ใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด
 - ① รับประทานอาหารกลางวันสองต่อสองที่โรงอาหาร
 - ② นั่งทำการบ้านด้วยกันในห้องเรียน
 - ③ อยู่ในห้องนอนสองต่อสอง
 - ④ เดินกลับบ้านทางเดียวกัน

ตัวชี้วัดปลายทาง

อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอ็ดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (พ 2.1 ม.2/3)

6. การปฏิบัติตนตามสำนวนในข้อใดช่วยป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 1) ปากว่ามีไม่ถึง
 - 2) เล่นหูเล่นตา
 - 3) เจ้าชู้ประตุดิน
 - 4) รักนวลสงวนตัว
7. ถ้าเพื่อนชวนไปดูภาพยนตร์ยั่วอารมณ์ทางเพศ นักเรียนควรใช้คำพูดอย่างไร
- 1) “ดูได้ไม่นานนะ เพราะต้องรีบกลับบ้าน”
 - 2) “เราไม่ดู เพราะไม่เหมาะกับวัยของเรา”
 - 3) “ไม่อยากดู วันนี้อารมณ์ไม่ดี”
 - 4) “ชื่อเรื่องอะไร สนุกหรือเปล่า”
8. ข้อใดช่วยป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 1) หลีกเลี่ยงการอยู่สองต่อสองในที่ลับตาคน
 - 2) ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายเสมอ
 - 3) ตรวจสอบสุขภาพร่างกายประจำปี
 - 4) ไม่คบเพื่อน

ตัวชี้วัดระหว่างทาง

อธิบายความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศและวางตัวได้อย่างเหมาะสม (พ 2.1 ม.2/4)

9. การมีความเท่าเทียมระหว่างเพศในด้านการศึกษาส่งผลดีต่อสังคมอย่างไร
- 1) เศรษฐกิจของประเทศเจริญเติบโต
 - 2) ช่วยลดอัตราการเพิ่มขึ้นของประชากร
 - 3) มีบุคลากรที่มีคุณภาพมาพัฒนาประเทศ
 - 4) มีนักท่องเที่ยวเข้ามาในประเทศเพิ่มมากขึ้น
10. การวางตัวต่อกันในฐานะสุภาพชนควรปฏิบัติตนอย่างไร
- 1) ยอมรับและเคารพในสิทธิของผู้อื่นเสมอ
 - 2) ตัดสินผู้อื่นจากรูปลักษณ์ภายนอก
 - 3) บังคับให้ผู้อื่นเปิดเผยเพศสภาพ
 - 4) ล้อเลียน กลั่นแกล้งผู้อื่น



กระบวนการคิดขั้นสูง เชิงระบบ GPAS 5 Steps

สอดคล้องกับการเลื่อนวิทยฐานะ (๖ PA)

ข้อตกลง ในการพัฒนางาน

ออกแบบการจัดการเรียนรู้
การส่งเสริมการเรียนรู้
และการพัฒนาตนเองด้วย
GPAS 5 Steps

ผลงาน ทางวิชาการ

มีนวัตกรรม
การจัดการเรียนรู้
การส่งเสริมการเรียนรู้
และการพัฒนาตนเอง
ที่มีคุณภาพ
และคุณประโยชน์ต่อวิชาชีพครู

กรรมการประเมิน ตามวิทยฐานะ

ผลการประเมินของคณะกรรมการ
ด้านการจัดการเรียนรู้ การส่งเสริมการเรียนรู้
และการพัฒนาตนเองตามวิทยฐานะ

ประเมินผลการพัฒนางาน ตามข้อตกลง

เสนอผลของการจัดการเรียนรู้
การส่งเสริมการเรียนรู้
และการพัฒนาตนเอง
จากการพัฒนาด้วย
GPAS 5 Steps

สรุปผลการประเมิน การพัฒนางาน

สรุปผลการประเมิน
การจัดการเรียนรู้
การส่งเสริมการเรียนรู้
และการพัฒนาตนเอง
ที่เกิดจากการคิด
ขั้นสูงเชิงระบบ
GPAS 5 Steps



สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.)
บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด
1256/9 ถนนนครไชยศรี แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร. 0-2243-8000 (อัตโนมัติ 15 สาย), 0-2241-8999
แฟกซ์ : ทุกหมายเลข, แฟกซ์อัตโนมัติ : 0-2241-4131, 0-2243-7666

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ได้จดทะเบียนลิขสิทธิ์ถูกต้องตามกฎหมาย

website :
www.iadth.com



8 859764 306543

ราคา 83 บาท