# แผนการสอน

มุ่งเน้นสมรรถนะอาชีพและบูรณาการปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วิชา เพศวิถีศึกษา

รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๐๗

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

พุทธศักราช ๒๕๕๖


จัดทำโดย

อาจารย์สุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์

วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียงเหนือสกลนคร


pngtree.com

# คำนำ

สังคมไทยกำลังมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม โดยเฉพาะการเผยแพร่วัฒนธรรมของต่างประเทศผ่านทางสื่อประเภทต่าง ๆ เรื่องเพศเป็นเรื่องที่วัยรุ่นของไทยสนใจเป็นอย่างมาก ความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศตามแบบค่านิยมของชาวตะวันตก ก่อให้เกิดผลสะท้อนขึ้นมากมาย การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์นอกสมรส เด็กถูกทอดทิ้ง และการติดเชื้อโรคจากการมีเพศสัมพันธ์เป็นต้น

เอกสารประกอบการเรียนวิชาเพศศึกษา รหัส ๒๐๐๐-๑๖๐๗ ได้จัดทำขึ้นตรงตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) พุทธศักราช ๒๕๕๖ กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ โดยภายในเอกสารประกอบการเรียนได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ บท ครอบคลุมรายละเอียดตามคำอธิบายรายวิชา ในแต่ละหน่วยจะมีแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ใบงาน ใบกิจกรรมเพื่อประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนและบรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

ผู้เขียนจึงหวังว่าเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ จะทำให้ผู้เรียนได้เข้าใจเกี่ยวกับเพศศึกษาและการคิดอย่างมีเหตุผลในการที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกี่ยวกับเพศ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อาจารย์สุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์
วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียงเหนือสกลนคร

# แผนการสอน/แผนการเรียนรู้รายวิชา

**ชื่อรายวิชา เพศวิถีศึกษา รหัสวิชา... ๒๐๐๐-๑๖๐๗ ..... (ท-ป-น) ๒-๒-๓**

**ระดับชั้น....ปวช..... สาขาวิชา/กลุ่มวิชา/แผนกวิชา.สามัญ หน่วยกิต ๑**

**จำนวนคาบรวม ๓๖ คาบ ทฤษฎี ๑คาบ/สัปดาห์ ปฏิบัติ ๑คาบ/สัปดาห์**

**ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐**

## จุดประสงค์รายวิชา

๑. มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์

๒. เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตามหลักการ

๓. สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ และปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม

๔. ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง สร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

## มาตรฐานรายวิชา

๑. รู้จักเลือกหาและรับข้อมูลข่าวสารทางเพศจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและตรวจสอบได้

๒. บอกแนวทางการเริ่มต้นและสานต่อความสัมพันธ์บนพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้กันและกันได้

๓. รู้วิธียุติความสัมพันธ์และจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

๔. รู้จักป้องกันและหาความช่วยเหลือเมื่อถูกล่วงเกินทางเพศ

๕. แสวงหาความช่วยเหลือ ข้อคำปรึกษาจากผู้ใหญ่เพื่อหาทางเลือกก่อนตัดสินใจ

## คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศเมื่อเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่น การดูแลสุขภาพทางเพศสัมพันธภาพกับความคาดหวังต่อบทบาทและความรับผิดชอบ การแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ การต่อรองและการสื่อสารความต้องการตามความคิดเห็นและความรู้สึก การตระหนักในคุณค่าของตนเองบนพื้นของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น สิทธิในการแสดงออกตามวิถีชีวิตทางเพศภายใต้กรอบของกฎหมายว่าด้วยเพศสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจนภาพลักษณ์ที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม การเลือกใช้แหล่งบริการช่วยเหลือที่เป็นมิตรในพื้นที่

## สมรรถนะของรายวิชา

๑. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่น

๒. ทักษะด้านการจัดการเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตัดสินใจ

๓. วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

๔. แสดงความรู้การป้องกันการรับเชื้อเอชไอวี

๕. ปฏิบัติโครงงานเกี่ยวกับเป้าหมายและแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาวะ

## รายการหน่วย ชื่อหน่วย และสมรรถนะประจำหน่วย

| ชื่อเรื่อง | สมรรถนะและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม |
|---|---|
| บทที่ ๑ รู้จักตนเอง | ***จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม***<br>***<u>ด้านความรู้</u>***<br>๑. บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนเพศศึกษาได้<br>๒. อธิบายพัฒนาการทางเพศศึกษาของมนุษย์และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้<br>๓. แยกแยะรสนิยมทางเพศเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และมีความหลากหลาย<br>***<u>ด้านทักษะ</u>***<br>๔. กำหนดกติกาการเรียนร่วมกันรู้เรื่องเพศศึกษาได้<br>๕. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้<br><br>*<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง</u>*<br>๖. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์ นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง<br>๗. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด |
| บทที่ ๒ รู้จักคนอื่น | *สมรรถนะ:* ๑. จัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน<br>***จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม:***<br>*<u>ด้านความรู้</u>*<br>๑. บอกความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้<br>๒. บอกสาเหตุสำคัญที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างคน ๒ คนเปลี่ยนแปลงได้<br>๓. อธิบายวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกันได้ |

| | |
|---|---|
| | *<u>ด้านทักษะ</u>*<br>๔. มีทักษะในการรู้วิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน<br>๕. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้<br>*<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง</u>*<br>๖. ฝึกความมีระเบียบวินัยทุกขั้นตอน ตั้งแต่ก่อนเข้าเรียนและการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ<br>๗. ฝึกความมีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนในห้องเรียนโดยใช้หลักความมีเหตุ และผลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง |
| บทที่ ๓ แสวงหาข้อมูล | ***สมรรถนะ:* ๑. การแสวงหาข้อมูล**<br>***จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม:***<br>***<u>ด้านความรู้</u>***<br>๑. ระบุโอกาสเสี่ยง*ของตนต่อการได้รับเชื้อเอสไอวีได้*<br>๒. บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอสไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้<br>๓. ประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆได้<br>***<u>ด้านทักษะ</u>***<br>**๔. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้**<br>***<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง</u>***<br>๕. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์ นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง<br>๗. มีความซื่อสัตย์ กับเพื่อนร่วมงาน<br>๖.ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด |

| ชื่อเรื่อง | สมรรถนะและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม |
|---|---|
| บทที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง | *สมรรถนะ:* ๑. ตัดสินใจด้วยเหตุผล*เพียงพอ*ในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์<br>๒. ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์<br>๓. ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญ<br>๔. ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้<br>***จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม:***<br>***<u>ด้านความรู้</u>***<br>๑. ระบุปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้<br>๒. อธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้<br>๓. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้<br>๔. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้<br>๕. ยกตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้<br>***<u>ด้านทักษะ</u>***<br>๖. ใช้ทักษะในการตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้<br>๗.สาธิตวิธีการคุมกำหนดชนิดต่าง ๆ ได้<br>๘.ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพทสัมพันธ์ได้<br>๙. ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญได้<br>๑๐. แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำได้<br>๑๑. ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้<br>๑๒. ควบคุมความต้องการของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ได้<br><u>*ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง*</u><br>๗.ฝึกความมีน้ำใจกับเพื่อนในห้องเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนตลอดจนการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ<br>๘. ฝึกการตรงต่อเวลาตั้งแต่เริ่มเรียนจนกระทั่งปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จทุกกิจกรรม |

| ชื่อเรื่อง | สมรรถนะและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม |
|---|---|
| บทที่ ๕ สื่อ | *สมรรถนะ :* ๑. เลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่<br>๒.ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค<br>๓. วางเป้าหมายชีวิตของตนเอง<br>*จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม*<br>*<u>ด้านความรู้</u>*<br>๑. อธิบายวัตถุประสงค์และหน้าที่ของสื่อโฆษณาสินค้าได้<br>๒. ยกตัวอย่างผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจทั้งด้านบวกและด้านลบได้<br>๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศได้<br>๔. ชี้แจงรูปแบบการโฆษณาแบบต่างๆ ได้<br>๕. แยกแยะกลยุทธ์ที่จะใช้โน้มน้าวผู้บริโภคได้<br><u>ด้านทักษะ</u><br>๖. เลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดีได้<br>๗. ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคได้<br>๘. วางเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม<br>*<u>ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง</u>*<br>๙.เตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์สอดคล้องกับงาน และมีน้ำใจ กับเพื่อนร่วมงาน<br>๑๐.ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง และมีระเบียบวินัย โดยใช้เหตุและผลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง |

## รายชื่อหน่วยการสอน/การเรียนรู้

หน่วยการสอน/การเรียนรู้

วิชา เพศศึกษา

รหัส... ๒๐๐๐-๑๖๐๗.....คาบ/สัปดาห์.....๔.....คาบ

รวม.....๗๒..... คาบ

| หน่วยที่ | ชื่อหน่วย ทฤษฎี | จำนวนคาบ | |
|---|---|---|---|
| | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| ๑ | รู้จักตนเอง | ๔ | ๔ |
| ๒ | รู้จักคนอื่น | ๓ | ๓ |
| ๓ | แสวงหา | ๓ | ๓ |
| ๔ | ฝึกฝนตน | ๔ | ๔ |
| ๕ | สื่อปรับปรุง | ๔ | ๔ |
| รวม | | ๓๖ | |

# รายการตรวจสอบและอนุญาตให้ใช้

**ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๐๗**

**ผู้สอน นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์**

**บทที่ ๑ รู้จักตนเอง**

☑ ควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงเกี่ยวกับ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

หัวหน้าแผนกวิชา

...../...../.....

☑ เห็นควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงดังเสนอ

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

☐ อนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นายวีระพล มาศงามเมือง)

ผู้อำนวยการ

...../...../.....

**แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี**

| | | |
|---|---|---|
| | **แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี** | หน่วยที่ ๑-๔ |
| | **ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา** | สอนสัปดาห์ที่ ๑-๔ |
| | **ชื่อหน่วย รู้จักตนเอง** | คาบรวม ๘ |
| **ชื่อเรื่อง** รู้จักตนเอง | | จำนวนคาบ ๒ |

**หัวข้อเรื่อง**

ด้านความรู้

๑. จุดเริ่มต้น ๒. ร่างกายของฉัน

๓. ตัวของฉัน ๔. คุณค่าในตัวฉัน

ด้านทักษะ

๕. ตัวของฉัน

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

๖. ความรับผิดชอบ ๗. ความสนใจใฝ่รู้

**สาระสำคัญ**

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สังคมและพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การทำงานของสรีระร่างกาย การดูและสุขอนามัย ทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ การเรียนรู้ภาวะทางเพศจากสรีระของตนเอง จากการเลี้ยงดู ปลูกฝังและหล่อหลอม ให้มีพฤติกรรมหรือบทบาทตามเพศสรีระของตนเอง ส่วนคนที่มีความแตกต่าง ไม่เป็นไปตามคาดหวัง เช่นมีรสนิยมในเรื่องรักเพศเดียวกัน อาจได้รับผลกระทบในการเลือกปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคม จากความแตกต่างกันในเรื่องรูปร่างหน้าตา ฐานะทางเศรษฐกิจ แต่ทุกคนมีศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เหมือนกัน ทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง

**สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย**

กำหนดกติกาการเรียนร่วมกันรู้เรื่องเพศศึกษา

**จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้**

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับ วัตถุประสงค์และกติกาการเรียนร่วมกัน เรื่องเรียนเพศศึกษา *(ด้านความรู้)*

๒. เพื่อให้มีทักษะในการกำหนดกติกาการเรียนร่วมกันรู้เรื่องเพศศึกษา *(ด้านทักษะ)*

๓. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์ และการปฏิบัติงานอย่างถูกต้อง สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด มีเหตุและผลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนเพศศึกษาได้*(ด้านความรู้)*

๒. อธิบายพัฒนาการทางเพศศึกษาของมนุษย์และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้*(ด้านความรู้)*

๓. แยกแยะรสนิยมทางเพศเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และมีความหลากหลาย*(ด้านความรู้)*

๔. กำหนดกติกาการเรียนร่วมกันรู้เรื่องเพศศึกษาได้*(ด้านทักษะ)*

๕. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (*ด้านทักษะ*)

๖. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึงและตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

*(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

๗. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

## การประยุกต์ใช้กับประชาคมอาเซียน

ในเนื้อหาหน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง เป็นการเรียนรู้เรียนรู้จุดเริ่มต้น ร่างการของฉัน ตัวของฉัน คุณค่าในตัวฉัน ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันในอนาคตข้างหน้าหากผู้เรียนจำเป็นต้องร่วมงานกับประเทศสมาชิกอาเซียน ผู้เรียนก็จะสามารถสนทนาพูดคุยได้อย่างถูกต้อง โดยไม่เกิดข้อผิดพลาด ทำให้งานที่ทำงานได้ผลออกมาดีและมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

**เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้**

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

**๑.๑ จุดเริ่มต้น**

**เมื่อเด็กไทย “ท้องในวัยเรียน” สังคมไทย จะเป็นเช่นไร !!!**

๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓

สถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ได้ทวีความรุนแรงสูงมากขึ้นเกือบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการมีทัศนคติและพฤติกรรมเบี่ยงเบน เห่อห่างศาสนามีค่านิยมแบบบริโภคนิยมอย่างฟุ่มเฟือย การทะเลาะวิวาท ติดยาเสพติด การเสพสื่อลามก อนาจาร ติดเกม ฯลฯ ซึ่งปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และขาดความรู้ความเข้าใจในการคุมกำเนิดและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย ก็เป็นอีกปัญหาหนึ่ง ที่มีแนวโน้มรุนแรงและหนักหน่วงจนน่าตกใจ ซึ่งปัจจัยหนึ่งมาจากการแพร่ระบาดของสื่อที่ไม่เหมาะสมหรือลามกอนาจารผ่านทางสื่อแต่ละประเภท จนทำให้เด็กและเยาวชนไทยซึ่งขาดภูมิคุ้มกันในการบริโภคสื่อ มีการเลียนแบบพฤติกรรมและนำไปสู่ปัญหาดังกล่าว

ปัญหาเด็กและเยาวชนตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่า ปัจจัยหนึ่ง มาจากความไม่สมดุลของครอบครัว เนื่องจากครอบครัวจำนวนไม่น้อย ขาดความรู้ความเข้าใจ เรื่องเพศศึกษา จึงไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับบุตรหลานได้อย่างเหมาะสม สำหรับบางครอบครัวได้ผลักภาระหน้าที่การให้ความรู้ด้านเพศศึกษาไปให้แก่ครู อาจารย์ หรือผู้อื่นสอนแทน ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะมีทัศนคติว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอับอาย ต้องปกปิดไม่สมควรพูดอย่างเปิดเผย หรือเข้าใจว่าการสอนเรื่องเพศศึกษาให้แก่ลูกหลานในครอบครัวอาจเป็นดาบสองคม นอกจากนั้น การไม่มีเวลาดูแลพูดคุยให้คำแนะนำปรึกษากับลูกหลาน เพราะห่วงเรื่องเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพเป็นหลัก (งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข) ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การให้ความรู้หรือคำแนะนำที่ถูกต้องเรื่องเพศศึกษานั้น ผู้ปกครองในครอบครัวสามารถให้ความรู้กับลูกหลานได้ใกล้ชิดกว่าคนอื่น และเด็กจะเชื่อฟังมากกว่า

http://www.oknation.net/blog/jessada5577/2010/06/17/entry-5

จากบทความข้องต้นเป็นปัญหาของเยาวชนที่นับวันจะมีข่าวสารมากขึ้น เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาพบว่าการขาดการให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องเป็นสาเหตุหนึ่ง ดังนั้นการให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับเพศ ( sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการร่างกาย จิตใจ การทำงานของอวัยวะต่างๆ
ในร่างกายการดูแลสุขอนามัยทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ อิทธิพลของสังคมแวดล้อมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ ก่อนหน้านี้การให้ความรู้ทางเพศศึกษาก็ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี การสื่อสารอย่างไร้พรมแดน ทำให้มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของเยาวชน การดำเนินชีวิตทางเพศผิดพลาดไป วัฒนธรรมแบบไทยๆ ที่เคยถือปฏิบัติถูกละเลย การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมไม่สามารถชี้นำเยาวชนให้ถือปฏิบัติอีกต่อไป และเนื่องจากมีอิทธิพลของต่างชาติ อิทธิพลของเศรษฐกิจและสังคมเข้ามามีส่วนส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากยิ่งขึ้น

**๑.๑.๑ จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา[๑]**

จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา ที่ต้องการเป็นผลลัพธ์สุดท้าย คือ การสร้างเยาวชนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่สุขภาวะทางเพศ จุดมุ่งหมายการจัดเพศศึกษา[๑] ดังนี้

๑. เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพส เช่นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การเกิดโรคติดต่อทางเพศหรือการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น
๒. เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เพื่อน คู่รักและครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
๓. พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจและการสื่อสารที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดันหรือสิ่งชักจูงใจ ทั้งจากเพื่อนและสภาพแวดล้อมได้อย่างผู้ที่รู้คิดสามารถรับผิดชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

**๑.๑.๒. ทัศนะความเชื่อในเรื่องเพศ**

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล ต่างมีทัศนะต่อเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจึงควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดๆ โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรองกระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหลายจึงต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนะ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำซึ่งจะทำให้เกิดผลเชิงลบต่อผู้เรียน เช่น มีความเชื่อส่วนตัวเรื่อง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์หรือเลสเบี้ยนเป็นเรื่องผิด เป็นต้น

ความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องเพศของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัยและสภาพแวดล้อม การทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของพฤติกรรม หรือทัศนะความเชื่อของคนอื่นๆ จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้ที่คิดต่างจากเราได้อย่างมีความสุข และไม่ควรตัดสินผู้อื่นด้วยการใช้ความเชื่อ ค่านิยมของตน สิ่งสำคัญที่สุดของการยึดวัยรุ่นเป็นศูนย์กลางคือ การให้ความรู้และมุมมองที่เกิดประโยชน์ต่อตัววัยรุ่นมากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมวัยรุ่นให้มีวิถีเพศตามทัศนะความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่วัยรุ่นต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาทางเพศและไม่สามารถช่วยเหลือเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศได้อย่างปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์

อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกจากข้อมูลการสำรวจของหน่วยงานต่างๆ พบว่า อายุของผู้ที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมีอายุน้อยลงเรื่อยๆ มาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๕ – ๒๕๕๒ โดยอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมีอายุระหว่าง ๑๕–๑๖ ปี (ดังตารางที่ ๑)

ตาราง แสดงอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกจำแนกตามแหล่งข้อมูล

| แหล่งข้อมูล | อายุเฉลี่ย (ปี) |
|---|---|
| สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๙ | ๑๘–๑๙ |
| สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย พ.ศ. ๒๕๔๕ | ๑๕–๑๖ |
| เอแบคโพลล์ พ.ศ. ๒๕๔๗ | ๑๕–๑๖ |
| อนามัยโพลล์ พ.ศ. ๒๕๕๒ | ๑๕–๑๖ |
| | |

**ที่มา :** สถานการณ์อนามัยเจริญพันธ์ในเด็กและเยาวชน สำนักอนามัยเจริญพันธุ์และสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

อ้างใน http://rh.anamai.moph.go.th/all_file/index/Pregnancy%๒๐๑๗–๓–๕๔.pdf

**๑.๑.๓. เพศศึกษาครอบคลุมเนื้อหาอะไรบ้าง**

ไม่ว่าผู้ใหญ่จะสนับสนุนการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ วีซีดี และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่ไม่สามารถแน่ใจได้ว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด จะส่งผลต่อการรับรู้และทัศนคติในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไรการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิด ให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

**๑. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)** การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)

**๒. สัมพันธภาพ (Relationships)** ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก

**๓. ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต** (Personal Skills) เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริงได้ เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดกระบวนการวิเคราะห์และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่

๑) การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา

๒) การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน

๓) การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความตกลงเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้

๔) การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

๕) การจัดการรับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ

๖) การแสวงหาคำแนะคำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

**๔. สุขภาพทางเพศ** (Sexual Health)

การเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่างๆ ทำให้ต้องมีการศึกษาเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม มีสุขภาพที่สมบูรณ์ และเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์ บุคคลที่มีสุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑) มีภาพลักษณ์เกี่ยวกับร่างกายของตนเองในทางบวก มีการยอมรับในเรื่องเพศและ การทำหน้าที่ของร่างกายตามเพศว่าเป็นเรื่องปกติและเป็นเรื่องธรรมชาติ

๒) มีความสามารถในการปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตนเองอย่างเหมาะสม ตามวัยและการยอมรับของสังคม

๓) มีความสามารถในการปรับตัวที่ดีในสังคม บุคคลที่มีสุขภาพทางเพศดี จะทำให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจดีด้วย ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เป็นปัญหาของสังคม

**๕. พฤติกรรมทางเพศ** (Sexual Behavior) ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์ทางเพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

**๖. สังคมและวัฒนธรรม** (Society and Culture) วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคล ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆต้องมีการกำหนดกติกา ข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน

**๑.๑.๔. กติกาการเรียนรู้ร่วมกันเรื่องเพศศึกษา**

การกำหนดกติกาการเรียนรู้ร่วมกันเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียน การสร้างข้อตกลงที่เกิดจากการเสนอความคิดเห็นของสมาชิกภายในชั้นเรียนเพื่อที่ให้ผู้เรียนได้คิด ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนรอบข้าง ได้อย่างมั่นใจ จึงจำเป็นต้องมีการสร้างกติกาการเรียน เพื่อให้เกิดความมั่นใจ เชื่อใจซึ่งกันและกัน

๑. การรักษาความลับ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ไม่ว่าเรื่องใดๆ ก็ตามที่เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกัน ห้ามนำไปเล่าต่อให้คนอื่นฟัง

๒. การเปิดใจกว้าง การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง พร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองประเด็นต่างๆ จะทำให้บรรยากาศการเรียนรู้สนุกสนาน

๓. การไม่ด่วนตัดสินคุณค่า การโต้แย้งหรือการมีความคิดเห็นไม่ตรงกันเป็นเรื่องปกติธรรมดา ดังนั้นความคิดเห็นที่แตกต่าง จึงไม่ควรตัดสินถูกผิดหรือดูถูกเหยียดหยามคนที่มีความคิดเห็นต่างจากเรา

๔. สิทธิในการตอบคำถาม ทุกคนมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามหรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็น หากรู้สึกไม่พร้อม

๕. ทุกคำถามมีคุณค่า ทุกคำถามมีความสำคัญแม้บางคำถามอาจทำให้ผู้เรียนมีปฏิกิริยาโดยยึดหลักที่ว่าเราอาจไม่รู้เท่ากันทุกคนและการไม่รู้แล้วถามเป็นการเรียนรู้แบบหนึ่ง ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่จะเรียนรู้ด้วยกัน คนที่รู้แล้วก็สามารถแบ่งปันความรู้กับผู้อื่นได้

๖. บอกความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง การเสนอความคิดเห็น ควรบอกความคิดเห็นของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรมากกว่าการกล่าวโทษผู้อื่น

**๑.๒ ร่างกายของฉัน**

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นสิ่งธรรมชาติ การพัฒนาทางเพศนั้น นอกจากขึ้นกับอวัยวะเพศที่ปรากฏภายนอกให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แล้ว ยังขึ้นกับโครโมโซม ฮอร์โมน ต่อมต่าง ๆ ของอวัยวะเพศและการอบรมเลี้ยงดูแล เป็นที่ชื่อกันว่า อิทธิพลของการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมนั้นสำคัญมากพอที่จะทำให้มีลักษณะบุคลิกและการยอมรับตนเองไปเป็นเพศตรงข้ามได้ เช่น เด็กชายที่ถูกชักจูงให้เล่นตุ๊กตา นุ่งกระโปรง พูดคะ ขา และถูกห้ามไม่ให้ซน ไม่ให้เล่นอะไรรุนแรง ก็จะเติบโตเป็นชายที่มีลักษณะบุคลิกเป็นหญิงได้ ๑.๒.๑

**อวัยวะสืบพันธุ์**

การสืบพันธุ์ เป็นธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่จะผลิตสิ่งมีชีวิต เพื่อทดแทนสิ่งมีชีวิตที่สูญสิ้นไป การสืบพันธ์เพื่อที่จะให้มีลูกหลาน ดำรงเผ่าพันธุ์สืบต่อไป กระบวนการสืบพันธ์เริ่มที่ต่อมใต้สมองภายใต้การควบคุมของสมองใหญ่จะหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นต่อมเพศในชายและหญิงให้ผลิตฮอร์โมนเพศ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปสู่ความหนุ่มสาวพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ ต่อมเพศในชายคือ อัณฑะ ส่วนในหญิงคือ รังไข่

๑. ***ระบบสืบพันธุ์เพศชาย***

ระบบสืบพันธุ์เพศชายประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

๑) **องคชาต(** Penis **)** ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ยืดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ ๑คู่และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้จะทำหน้าที่ในการเก็บกักเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาต เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาตเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิงได้ ที่ปลายองคชาตเป็นจุดรวมของเส้นประสาทซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง

๒) **อัณฑะ (Testis)** เป็นต่อมเพศของชายทำหน้าที่ผลิตตัวอสุจิ (Sperm) และสร้างฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อัณฑะมี ๒ ข้าง ภายในประกอบด้วยหลอดสร้างตัวอสุจิ (Somniferous tubules) มีลักษณะเป็นท่อเล็ก ๆ ขดเรียงกันอยู่มากมาย ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิ นอกจากนั้นภายในอัณฑะยังมีเซลล์ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชายเพื่อควบคุมลักษณะต่าง ๆ ของเพศชาย เช่น เสียงห้าว มีหนวดเครา เป็นต้นอัณฑะบรรจุอยู่ภายในถุงอัณฑะ (Scrotum) ซึ่งทำหน้าที่ปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกายประมาณ ๓–๕ องศาเซลเซียส (ประมาณ ๓๔ องศาเซลเซียส)ให้เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของตัวอสุจิ

๓) **หลอดเก็บตัวอสุจิ (Epididymis)** เป็นที่พักของตัวอสุจิที่สร้างจากหลอดสร้างหลอดอสุจิ หลอดเก็บตัวอสุจิจะอยู่ด้านบนของอัณฑะต่อเชื่อมกับหลอดนำตัวอสุจิ

๔) **ท่อนำอสุจิ (Vas deferens)** อยู่ต่อจากหลอดเก็บตัวอสุจิ ทำหน้าที่ลำเลียงตัวอสุจิไปเก็บไว้ที่ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

๕) **ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงตัวอสุจิ (Seminal vesicle)** อยู่ต่อจากหลอดนำตัวอสุจิ ทำหน้าที่สร้างสารอาหารสำหรับเลี้ยงตัวอสุจิ ได้แก่ น้ำตาลฟรักโทส วิตามินซี โปรตีนโกลบูลิน และสร้างของเหลวเพื่อทำให้เกิดสภาพที่เหมาะสมกับตัวอสุจิ

๖) **ต่อมลูกหมาก (Prostate gland)** อยู่บริเวณตอนต้นของท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นเบสอ่อน ๆ เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงตัวอสุจิเพื่อลดความเป็นกรด เพื่อให้เกิดสภาพที่เหมาะสมสำหรับตัวอสุจิ

๗) **ต่อมขับเมือก ต่อมคาวเปอร์ (Cowper's gland)** เป็นต่อมรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อนำอสุจิโดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างน้ำเมือกหล่อลื่นไปยังองคชาตเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ เพื่อให้ตัวอสุจิเคลื่อนตัวได้สะดวกและเร็วขึ้น ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์และยังทำหน้าที่ในการชะล้างกรดในท่อปัสสาวะเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

๘) **ท่อปัสสาวะ** (Urethra) เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะและยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ

**การสร้างตัวอสุจิและการหลั่งน้ำอสุจิ** มีรายละเอียดดังนี้

เริ่มจากหลอดสร้างอสุจิซึ่งอยู่ภายในอัณฑะสร้างอสุจิออกมา ถูกนำไปพักไว้ที่หลอดเก็บอสุจิ จนแข็งแรงพร้อมที่จะปฏิสนธิ แล้วจะถูกลำเลียงไปตามหลอดนำอสุจิเพื่อนำไปเก็บไว้ที่ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

เมื่อถูกกระตุ้นให้หลั่งน้ำอสุจิจะถูกขับออกมาทางท่อปัสสาวะและออกจากร่างกายตรงปลายสุดของอวัยวะเพศชาย ซึ่งต่อมลูกหมากจะหลั่งสารเข้าผสมกับน้ำเลี้ยงอสุจิเพื่อปรับสภาพให้เหมาะสมกับอสุจิและต่อมคาวเปอร์จะสร้างเมือกหล่อลื่นในท่อปัสสาวะเพื่อให้ตัวอสุจิเคลื่อนตัวได้เร็วขึ้น

โดยทั่วไปเพศชายจะเริ่มสร้างตัวอสุจิเมื่ออายุประมาณ ๑๒–๑๓ ปี และสร้างไปจนตลอดชีวิต การหลั่งน้ำอสุจิออกมาแต่ละครั้งจะมีของเหลวออกมาเฉลี่ยประมาณ ๓–๔ ลูกบาศก์เซนติเมตร และมีตัวอสุจิเฉลี่ยประมาณ ๓๕๐–๕๐๐ ล้านตัว ซึ่งปริมาณน้ำอสุจิและตัวอสุจิอาจแตกต่างไปตามความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เชื้อชาติ และสภาพแวดล้อม สำหรับชายที่เป็นหมันจะมีตัวอสุจิน้อยกว่า ๓๐–๕๐ ล้านตัวต่อ ๑ ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือมีตัวอสุจิที่ผิดปรกติมากกว่าร้อยละ ๒๕ ตัวอสุจิเมื่อออกจากร่างกายจะมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ ๒–๓ ชั่วโมง แต่ถ้าอยู่ในมดลูกของเพศหญิงจะอยู่ได้ประมาณ ๒๔–๔๘ ชั่วโมง

๑. **ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง**

อวัยวะเพศหญิง ทำหน้าที่ในการสืบพันธุ์เพื่อการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์ ประกอบด้วยโครงสร้างทั้งภายนอกและภายในร่างกาย

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิงเป็นส่วนที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

๑) **เนินอวัยวะเพศหรือเนินหัวหน่าว** ส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อยส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน จำนวนมาก ปกคลุมด้วยผิวหนัง มีลักษณะเป็นสามเหลี่ยมปลายแหลมลงตั้งอยู่บนกระดูกหัวหน่าว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนเกิดขึ้นปก คลุมบริเวณนี้ มีหน้าที่รองรับแรงกระแทกเวลามีเพศสัมพันธ์

๒) **แคมนอก** มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อนูนทอดจากเนิน ลงมาทั้ง ๒ ข้าง ต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ใต้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมากและมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท มีเส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย ปกติกลีบเนื้อทั้งสองข้างนี้จะอยู่ติดกัน และปิด อวัยวะสืบพันธุ์ภายในทั้งหมดเพื่อป้องกันอวัยวะต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้เรียวลงชิดที่ฝีเย็บ มีหน้าที่ปกคลุมหลอดเลือดและเส้นประสาททั้งหมด

๓) **แคมใน** มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อเช่นเดียวกัน แต่ เล็กกว่า ซ้อนอยู่ด้านในลงมาจรดกันที่บริเวณอวัยวะเพศ มีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกันและล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน มีตั้งแต่สีชมอ่อนจนถึงสีน้ำตาลเข้ม ทำหน้าที่ป้องกันน้ำ ฝุ่นละอองไม่ให้เข้าไปภายใน

๔) **คลิตอริส** เนินตุ่มเล็กๆ ที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ ยืดหดได้ มีเส้นประสาทมาหล่อเลี้ยงมาก จึงเป็นจุด ที่ไวต่อความรู้สึกมาก

๕) **ช่องคลอด** ช่องปัสสาวะและรูเปิดของต่อมบาโธลิน จะเปิดบริเวณที่เรียกว่า เวสติบูล ต่อมบาโธลินที่มี อยู่ จำนวนมากในบริเวณนี้ จะทำหน้าที่ขับน้ำเมือก ออกมาหล่อลื่นช่องคลอด

๖) **เยื่อพรหมจารี** เป็นเนื้อเยื่อบางๆ อยู่รอบปากเปิดของช่องคลอด มีรูเปิดตรงกลาง เยื่อนี้จะฉีกขาดได้จาก การร่วมเพศหรือการออกกำลังกายที่โลดโผน

๗) **ฝีเย็บ** คือบริเวณส่วนล่างของช่องคลอดลงมาถึงทวาร บริเวณนี้จะฉีกขาดได้ในระหว่างการ

คลอด ปัจจุบัน จึงตัดบริเวณนี้แทนการ ปล่อยให้ฉีกขาดเอง

**๓. อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง** เป็นอวัยวะที่ไม่สามารถเห็นจากภายนอก ประกอบด้วย

**๑) รังไข่ (Ovary)** มีรูปร่างคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ ๒ – ๓ เซนติเมตร หนา ๑ เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ ๒ – ๓ กรัม และมีอยู่ ๒ ข้างของมดลูก บริเวณปีกมดลูกแต่ละข้างมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อรังไข่ ในรังจะมีไข่เล็กๆ จำนวนมาก รังไข่ทำหน้าที่ดังนี้

๑. ผลิตไข่ (Ovum) ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง โดยปรกติไข่จะสุกเดือนละ ๑ ใบ จากรังไข่แต่ละข้างสลับกันทุกเดือน และออกจากไข่ทุกรอบเดือนเรียกว่า การตกไข่ ตลอดช่วงชีวิตของเพศหญิงปรกติจะมีการผลิตไข่ประมาณ ๔๐๐ ใบ เริ่มตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี ถึง ๕๐ ปี จึงหยุดผลิต เซลล์ไข่จะมีอายุอยู่ได้ประมาณ ๒๔ ชั่วโมง

๒. ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งมีอยู่หลายชนิด ที่สำคัญได้แก่

๑.๑ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากฟอลลิเคิล ทำหน้าที่ควบคุมเกี่ยวกับมดลูก ช่องคลอด ต่อมน้ำนมและควบคุมการเกิดลักษณะต่างๆ ของเพศหญิง เช่น เสียงแหลมเล็ก ตะโพกผาย หน้าอกและอวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น เป็นต้น

๑.๒ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากคอร์ปัส ลูเทียม ทำงานร่วมกับเอสโตรเจนในการควบคุมเกี่ยวกับการเจริญของมดลูก การเปลี่ยนแปลงเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมแล้ว

**๒) ท่อนำไข่ (Oviduct)** หรือ **ปีกมดลูก (Fallopian)** มีอยู่ ๒ ข้าง ออกจากตอนบนของปีกมดลูกทอดออกไปทางด้านข้าง เป็นทางเชื่อมต่อระหว่างรังไข่ทั้งสองข้างกับมดลูก ภายในกลวง มีเส้นผ่านศูนย์ประมาณ ๒ มิลลิเมตร มีขนาดปรกติเท่ากับเข็มถักไหมพรหม ยาวประมาณ ๖ – ๗ เซนติเมตร หนา ๑ เซนติเมตร ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของไข่ที่ออกจากรังไข่เข้าสู่มดลูก โดยมีปลายข้างหนึ่งอยู่ใกล้กับรังไข่เรียกว่า ปากแตร (Funnel) บุด้วยเซลล์ที่มีขนสั้น ๆ ทำหน้าที่พัดโบกไข่ที่ตกลงมาจากรังไข่ให้เข้าไปในท่อนำไข่ ท่อนำไข่เป็นบริเวณที่อสุจิจะเข้าปฏิสนธิกับไข่ เมื่อไข่ที่ถูกอสุผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบุด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

**๓) มดลูก (Uterus)** มีรูปร่างคล้ายผลชมพู่ หรือรูปร่างคล้ายสามเหลี่ยมหัวกลับลง กว้างประมาณ ๔ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๖ – ๘ เซนติเมตร หนาประมาณ ๒ เซนติเมตร อยู่ภายในกระดูกเชิงกรานระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับทวารหนัก ภายในเป็นโพรง ทำหน้าที่สำคัญคือ ทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่ฝังตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (ไข่ที่ได้รับการผสมกับอสุจิ) และเป็นที่เจริญเติบโตของทารกในครรภ์เมื่อมีการตั้งครรภ์มดลูกจะขยายตามขนาดของการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

**๔) ช่องคลอด (Vagina)** อยู่ต่อจากมดลูกลงมา เป็นท่อยาวประมาณ ๓–๔ นิ้ว จากปากช่องคลอดถึงปากมดลูก อยู่ระหว่างท่อปัสสาวะและทวารหนัก มีความยืดหยุ่นดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ทำหน้าที่เป็นช่องทางออกของประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององค์ชาตขณะมี

เพศสัมพันธุ์ เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเข้าสู่มดลูก เป็นทางออกของทารกเมื่อครบกำหนดคลอด

**๕) ปากมดลูก**(cervix) คือส่วนล่างสุดที่อยู่ติดกับช่อปิดติดต่อกับช่องคลอด เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมาก เรียกว่าช่องปากมดลูก ยาวประมาณ ๑- ๑.๕ นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อมูกจุกติดอยู่ตลอดเวลามูกนี้เกิดขึ้นจากต่อมต่างๆภายในของปากมดลูก และมูกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะที่ไข่ใกล้สุกมูกนี้จะใสกว่าปกติและจะหลุดลอดออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน จึงต้องระวังการติดเชื้อระหว่างมีประจำเดือน ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและเปิดเมื่อมีประจำเดือนหรือเวลาคลอดบุตรเท่านั้น

**๖) โพรงมดลูก** เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ ๓ – ๔ ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์ โพรงมดลูกสามารถขยายตัวได้ถึง ๓,๐๐๐-๕,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร

**๗) เยื่อบุมดลูก** มีลักษณะบางๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่าง ๆ จำนวนมากและมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และมีการเจริญงอกออกมาใหม่ แต่ถ้ามีการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

**การตกไข่** (Ovulation) คือการที่ไข่สุกและออกจากรังไข่ผ่านสู่ท่อนำไข่ในช่วงกึ่งกลางของรอบเดือน ถ้านับวันแรกที่มีประจำเดือนเป็นวันที่ ๑ การตกไข่จะเกิดขึ้นประมาณวันที่ ๑๓ – ๑๕

**การมีประจำเดือน** (Menstruation) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติที่แสดงให้ทราบว่าเด็กหญิงนั้นได้เจริญเต็มที่พร้อมที่จะมีลูกได้

การมีประจำเดือนเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในมดลูกในรอบเดือน โดยภายในรังไข่แต่ละข้างจะมีไข่อ่อนที่ยังไม่เจริญเต็มที่อยู่มากมาย ไข่อ่อนแต่ละใบจะมีฟอลลิเคิลหรือถุงไข่ (Follicle) หุ้มไว้ รังไข่จะผลิตไข่สลับข้างกันและผลิตเดือนละครั้ง ครั้งละหนึ่งใบ

โดยปกติผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือนเมื่ออายุประมาณ ๑๒ ปี ขึ้นไป และจะมีทุกเดือนไปจนถึงอายุประมาณ ๕๐ ปี รอบของการมีประจำเดือนแต่ละเดือนแตกต่างกันไปในแต่ละคนโดยทั่วไปประมาณ ๒๘ วัน (ระหว่าง ๒๑ – ๓๕ วัน) ช่วงระยะของการมีประจำเดือนแต่ละครั้งประมาณ ๓ – ๖ วัน ซึ่งร่างกายจะสูญเสียเลือดไปประมาณ ๖๐ – ๙๐ ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อการมีประจำเดือนหนึ่งละครั้ง ดังนั้นผู้หญิงจึงควรได้รับโปรตีนและธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นในแต่ละเดือนเพื่อทดแทนส่วนที่สูญเสียไป

ในแต่ละเดือนประจำเดือนจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคล อารมณ์และความวิตกกังวลต่าง ๆ ก็มีผลให้การหลั่งฮอร์โมนของสมองใหญ่ผิดปกติ ซึ่งจะไปมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนของต่อมใต้สมองทำให้รอบเดือนมาไม่ปกติ และในบางคนก่อนมีประจำเดือนหรือระหว่างมีประจำเดือนอาจมีอาการบางอย่างเกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ เมื่อล้า หงุดหงิด ปวดท้อง เป็นต้น อาการเหล่านี้เป็นอาการปรกติที่เกิดขึ้นโดยไม่เป็นอันตราย แต่ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ประจำเดือนมาเร็วหรือช้าเกินไป มีนานกว่าปรกติหรือมากกว่าปรกติ หรือไม่มีประจำเดือนเลย ควรไปพบแพทย์

**๑.๒.๒. การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะเพศชาย** มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง เช้าเย็นด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้ง

๒. บริเวณคอหยักและใต้หนังหุ้มปลายองคชาต เป็นส่วนที่ต้องทำความสะอาดเป็นพิเศษ เนื่องจากบริเวณดังกล่าวมีต่อมสร้างน้ำเมือก อยู่เป็นจำนวนมากจึงมักมีคราบสีขาว เรียกว่า สเม็กม่า จึงควรรูดหรือดึงหนังหุ้มปลายองคชาต เพื่อทำความสะอาด หากการทำความสะอาดไม่ดีพอจะทำให้มีกลิ่นเหม็น เป็นฝื่นคันอักเสบหรือกระทั่งอาจจะทำให้เป็นมะเร็งขององคชาตได้

๓. ไม่ควรนุ่งกางเกงในที่รัดแน่นเกินไปหรือเปียกชื้น

๔. ควรเลือกกางเกงในที่ตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

๕. ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน โดยเฉพาะกางเกงในที่เปียก น้ำปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาใส่ซ้ำ หากยังไม่ทำความสะอาด

๖. ไม่ใช้กางเกงใน กางเกง ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้าปะปนกับคนอื่น เพราะอาจมีโรคติดต่อหรือโรคผิวหนังซึ่งอาจทำให้เราติดเชื้อได้

๗. ถ้ามีการฝันเปียกเกิดขึ้น คือมีน้ำอสุจิเคลื่อนตัวและหลั่งออกมาขณะนอนหลับทำให้เปรอะเปื้อนเสื้อผ้าหรือเครื่องนอน ควรรีบซักทำความสะอาดอย่าปล่อยทิ้งให้หมักหมม

๘. สวมถุงยางทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

๙. การร่วมเพศแต่ละครั้งเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพราะการใช้ถุงยางอนามัยบางครั้งก็ไม่สามารถป้องกันได้

๑๐. หากมีความผิดปกติกับอวัยวะเพศอย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่หรือแพทย์ เช่นมีหนองไหล มีแผล เนื้องอก บวม คัน ฯลฯ

**การฝันเปียก** เป็นอาการที่แสดงออกของวัยรุ่นชายเมื่อก้าวสู่วัยเจริญพันธุ์ เมื่อองคชาตเจริญเต็มที่แล้ว จะเริ่มมีการสร้างอสุจิซึ่งเป็นสารพันธุกรรมเก็บไว้ที่อัณฑะ เมื่ออสุจิมากและไม่ได้ใช้ จะต้องมีการระบายออกโดยกลไกทางธรรมชาติ คือ หลอดอสุจิจะมีการบีบตัวทำให้อสุจิเคลื่อนที่และหลั่งออกมาข้างนอก ซึ่งจะเกิดขึ้นขณะหลับและฝันเกี่ยวกับสิ่งเร้าแล้วเกิดอารมณ์เพศขึ้น ฝันเปียกนี้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติที่ต้องกังวล ความผิดปกติบางอย่างต้องรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจโดยด่วน

- มีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ
- มีผื่น แผล เนื้องอก
- มีอาการบวม
- คันบริเวณอวัยวะเพศ
- เจ็บปวดขณะร่วมเพศ
- ปัสสาวะบ่อย แสบ ขัด ขุ่น

<u>หมายเหตุ</u> : หากพบอาการผิดปกติดังที่กล่าวมา ห้ามซื้อยารับประทานเองเพราะอาจได้รับยาไม่ครอบคลุมและไม่เพียงพอที่จะทำให้โรคหายขาด และเป็นเหตุให้มีอาการเรื้อรัง หรือดื้อยาหากเป็นโรคบริเวณอวัยวะเพศ ต้องงดการมีเพศสัมพันธ์อย่างเด็ดขาด จนกว่าจะรักษาหายขาด

**๑.๒.๓.การดูแลรักษาความสะอาดอวัยวะสืบพันธ์เพศหญิง**

อวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อนมากกว่าเพศชาย ย่อมมีสิ่งที่สกปรกต่างๆ จากเหงื่อไคล น้ำมันธรรมชาติ ปัสสาวะ และตกขาว ตลอดจนฝุ่นละอองต่างๆ มาเกาะติดได้ง่าย การรักษาความสะอาด จึงควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ และทำความสะอาดเฉพาะภายนอกเท่านั้น

วิธีปฏิบัติ

๑. ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันเช้า เย็น ด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าหรือกระดาษอ่อนเพียงเบาๆ การถูแรงๆ อาจทำให้เกิดเป็นแผลได้

๒. ควรพิถีพิถันในการทำความสะอาดตามรอยย่นรอยจีบต่างๆ ของอวัยวะเพศโดยเฉพาะบริเวณคลิตอริส แคมเล็กและปากช่องคลอด

๓. หลังการขับปัสสาวะและอุจจาระ ควรทำความสะอาดชำระเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลังและล้างด้วยน้ำ โดยวิธีเดียวกัน

๔. ไม่ควรใช้กางเกงในที่รัดแน่น หรืออับเหงื่อ และไม่ควรใช้กางเกงในร่วมกับผู้อื่น

๕. การล้างช่องคลอด เพื่อรักษาความสะอาดภายในเป็นความคิดที่ผิด เพราะเป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทำให้เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเกิดขึ้นแทนและบางครั้งอาจมีอาการแพ้ยาที่ใช้ด้วย

การรักษาความสะอาดช่วงมีประจำเดือน

๑. ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษกว่าปกติในช่วงที่มีประจำเดือน

๒. การอาบน้ำควรเป็นน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ ไม่เย็นจัดจนทำให้หนาวสั่น ไม่ร้อนจนเกินไป

๓. ไม่ควรอาบน้ำในสระน้ำสาธารณะหรืออ่างอาบน้ำ

๔. อวัยวะเพศควรฟอกล้างด้วยสบู่ และไม่ล้างเข้าไปในช่องคลอด

๕. ทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย ควรฟอกล้างอวัยวะเพศก่อนแล้วซับให้แห้ง

๖. เมื่อผ้าอนามัยเปียกชุ่ม ควรเปลี่ยนผ้าใหม่ การปล่อยเอาไว้โดยไม่เปลี่ยนผืนใหม่ จะทำให้อวัยวะเปียกชื้นมาก ผิวหนังจะเกิดผื่นคันหรือเปื่อยลอกได้ง่าย

๗. ผ้าอนามัยที่เปียกชุ่ม พอเลือดแห้งผ้าอนามัยจะแข็งทำให้กดหรือเสียดสี ทำให้ผิวหนังของอวัยวะเพศและขาหนีบอักเสบซึ่งจะทำให้เจ็บแสบมาก

**ข้อควรรู้**

ควรรู้จักสังเกตความผิดปกติในระบบสืบพันธุ์ เช่นการตกขาวมาก มีกลิ่นหรือสีผิดปกติ อาการคันเจ็บแสบ ซึ่งบ่งว่ามีการอักเสบเกิดขึ้นเป็นแผล ปัสสาวะบ่อย ปวดแสบ ตกเลือดขณะหรือหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ต้องรีบไปปรึกษา นอกจากนี้ควรสังเกตลักษณะของอวัยวะเพศตัวเองอยู่อย่างสม่ำเสมอหากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นจะได้รีบรักษาได้ทัน

**๑.๓ ตัวของฉัน**

วัยรุ่นเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านสรีระของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมไปพร้อมๆ กัน ซึ่งพัฒนาการบางอย่างได้ดำเนินการมาก่อนบ้างแล้วในช่วงระยะก่อนวัยรุ่นและกระบวนการพัฒนาการในด้านต่างๆ ยังมีการดำเนินการต่อไป ถึงแม้จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเต็มที่แล้ว ขบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น

**๑.๓.๑ เพศสรีระ**

**เพศสรีระ หรือเพศกำเนิด** (Sex) ถูกกำหนดจากสภาพทางชีววิทยาตั้งแต่เกิดโดยทั่วไป จะแบ่งเป็น

๒ เพศคือ เพศหญิง (สามารถผลิตไข่และมีมดลูกเพื่อรอรับการตั้งท้อง และมีน้ำนมสำหรับทารก) กับเพศชาย(สามารถผลิตน้ำเชื้ออสุจิ ) แต่ในความเป็นจริง บางคนก็เกิดมามีลักษณะทั้ง ๒ เพศในคน ๆ เดียวกัน

**๑.๓.๒. เพศสภาวะ**

**เพศสภาวะหรือความเป็นหญิง ความเป็นชาย (Gender)**ประกอบไปด้วย ความคิด ความเชื่อ และความคาดหวังต่อพฤติกรรม บทบาท หน้าที่ให้ตรงตามความเป็นเพศที่สังคมกำหนดไว้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติต่อๆ กันมา บางครั้งเราอาจหลงลืมและเข้าใจผิดว่าเป็นธรรมชาติได้ เช่น ผู้ชายต้องเป็นผู้นำ ทั้งนี้ เพศสภาวะโดยตัวของมันเองจึงเปลี่ยนแปลงได้เมื่อความคิดความเชื่อในเรื่องเพศของคนในสังคมมีมุมมองที่เปลี่ยนไป

**๑.๓.๓. อัตลักษณ์ทางเพศ** (Gender Identity)

อัตลักษณ์ทางเพศ คือสำนึกทางเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตัวเอง บางคนเกิดมามีเพศสรีระเป็นชาย จึงควรมีเพศสภาพเป็นชายตามสายตาของผู้พบเห็น แต่กลับรู้สึกว่าตนเองมีความเป็นผู้หญิง เช่นที่เราเคยได้ยินกันเสมอว่า “กายเป็นชาย ใจเป็นหญิง” เป็นต้น

**๑.๓.๔. เพศวิถี (Sexuality) หรือการมีชีวิตทางเพศของมนุษย์**

การแสดงออกถึงตัวตนและมีคู่เป็นความพึงพอใจส่วนตัวระหว่างมนุษย์ด้วยกันที่ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่า “ต้องมีความรักกับคนต่างเพศ” เสมอไป โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้การยอมรับและมีเอกสารรับรองในเรื่อง "รักในเพศเดียวกัน"มานานแล้ว แต่สังคมส่วนใหญ่ยังขาดความเข้าใจ จึงทำให้การรักเพศเดียวกัน ซึ่งมีอยู่ทั้งในมนุษย์และสัตว์ทั่วไป ถูกให้ความหมายว่า เบี่ยงเบน และนำไปสู่ความกลัว การรังเกียจ เกิดความรู้สึกแบ่งแยก และเลือกปฏิบัติ

เพศวิถีจึงเป็นกระบวนการชีวิตที่ของคนๆ หนึ่ง มีการเติบโตและเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะตอบโต้หรือยอมตามต่อกรอบกติกาเรื่องเพศที่ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และสัมพันธ์กับเหตุการณ์ต่างๆ ในช่วงเวลาหนึ่งๆ ในแง่ระบบสังคมเพศวิถีจึงมีทิศทางอยู่บนกฎเกณฑ์ของการเมือง ศีลธรรมและแนวปฏิบัติเรื่องเพศ หรือวัฒนธรรมทางเพศในแต่ละสังคม ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เพศวิถี ในสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไป ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ วิธีการคุมกำเนิดที่เข้ามาสอดแทรกในชีวิตคู่ การทำรักโดยไม่ต้องทำลูก การอยู่ก่อนแต่งเป็นเรื่องปกติในสังคมปัจจุบัน การปรากฏตัวชัดเจนขึ้นของกลุ่มคนที่รักเพศเดียวกัน หรือผู้มีเพศวิถีทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นเกย์ กะเทยสาวประเภทสอง ทอม ดี้ ตุ๊ด แต๋ว แต๊บ และสัดส่วนของคนที่ตัดสินใจอยู่เป็นโสดเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าอดีตโดยเฉพาะผู้หญิง เป็นต้น

เพศวิถีที่กำลังเปลี่ยนไป ๔ เรื่องคือ

๑. เพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน

๒. เพศวิถีทางเลือกกับความหลากหลายทางเพศ

๓. การค้าบริการทางเพศที่เปลี่ยนไป

๔. เพศศึกษารอบด้าน (sexuality education)

**๑. เพศสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน**

จากสภาพสังคมปัจจุบัน พบว่าการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายได้เปลี่ยนไปจากอดีตมากมาย ในอดีตนั้นหญิงชายไม่สามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนการแต่งงานได้ถือเป็นประเพณีที่ยึดถือกันมานาน

แต่ในปัจจุบันนั้นได้เปลี่ยนไป ด้วยสาเหตุหลายๆ อย่าง เช่น การเช่าหอพักอยู่ร่วมกันของนักศึกษาก็เป็นสาเหตุให้มีเพศสัมพันธ์ การนำแบบแผนการดำรงชีวิตของต่างชาติมาใช้เช่นการทดลองอยู่กันก่อนแต่งงานเพื่อลดปัญหาการหย่าร้าง เป็นต้น

**๒. เพศวิถีทางเลือกที่เปลี่ยนไปในความหลากหลายทางเพศ**

กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ( **LGBT** มาจากคำว่า lesbian gay bisexual และ transgender/transsexual (คนข้ามเพศ) มีการใช้คำว่า LGBT มาตั้งแต่ยุค ๙๐ ซึ่งดัดแปลงมาจาก LGB ที่ใช้ในการแทนวลี สังคมเกย์ (Gay community) ที่ในหลาย ๆ กลุ่มบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ ไม่รู้สึกว่าอธิบายกลุ่มคนพวกนี้ได้อย่างถูกต้องตามที่กล่าว ในการใช้สมัยใหม่ LGBT มีความหมายถึงความหลากหลายของเพศวิถี (Sexuality) และลักษณะการแสดงเพศทางสังคม และในบางครั้งอาจหมายถึงกลุ่มคนที่ไม่ใช่กลุ่มรักต่างเพศ แทนการระบุว่าเป็นเลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กชวล หรือ คนข้ามเพศ

ตำนานไทยเก่าแก่เรื่องกำนิดมนุษย์ที่กล่าวว่าโลกประกอบด้วยสามเพศ ได้แก่ผู้ชาย ผู้หญิง และกะเทย กะเทยในตำนานมิใช่ชายหรือหญิงที่ผิดปกติ กะเทย เป็นมนุษย์จำพวกหนึ่งที่แตกต่างซึ่งอาจมีร่างกายเป็นชายหรือหญิง แต่ด้วยเหตุที่สังคมไทยในอดีตยังไม่ยอมรับในเพศที่สาม ยังคงจัดกลุ่มคนเหล่านี้ว่า มีความผิดปกติทางเพศ หรือ เบี่ยงเบนทางเพศ ปัจจุบันการปรากฏตัวของกลุ่มคนรักเพศเดียวกัน หรือผู้มีเพศวิถีทางเลือก ทั้งในระดับบุคคลและกลุ่มองค์กร

การผลักดันที่สำคัญเรื่องหนึ่งคือ การต่อสู้ให้การไม่เลือกปฏิบัติต่อบุคคลเพราะเหตุแห่งความแตกต่างในมิติต่างๆ ในมาตรา ๓๐ ของรัฐธรรมนูญ พ.ศ. ๒๕๕๐ เพิ่มคำว่า “อัตลักษณ์ทางเพศ” ที่หมายถึงเพศที่สามเข้าไปด้วย แม้การแก้ไขจะแพ้ไปอย่างก้ำกึ่งแต่ในรายละเอียดส่วนที่เป็นเจตนารมณ์ของบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญว่าด้วยเรื่องการห้ามเลือกปฏิบัติทางเพศ ก็ระบุว่าให้ปกป้องคุ้มครองครอบคลุมถึงบุคคลที่มี อัตลักษณ์ทางเพศ ต่างไปจากเพศชายและเพศหญิงไว้ด้วย (เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง, ๒๕๕๐)

**๓ การค้าบริการทางเพศที่เปลี่ยนไป**

การมีเซ็กส์เพื่อแลกเงิน สิ่งของ และทำเป็นอาชีพ ประเทศส่วนใหญ่ถือว่าเป็นเพศวิถีต้องห้าม เป็นอาชญากรรม ที่มีบทลงโทษถึงจำคุก สำหรับสังคมไทยมองว่า โสเภณี เป็นสิ่งชั่วร้ายที่จำเป็นของสังคม การซื้อขายบริการทางเพศจึงมีสถานะกึ่งผิดกฎหมายในบ้านเรา ดังตัวกฎหมายที่ใช้กันมาฉบับเดิมเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ และกฎหมายปัจจุบัน (พระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี พ.ศ. ๒๕๓๙) เน้นการ ‘ปราม’ การค้าประเวณีมากกว่าการ ‘ปราบ’

รูปแบบและสถานที่ขายบริการทางเพศมีลักษณะหลากหลายมากขึ้น เช่น ร้านตัดผมสวนสาธารณะ ร้านคาราโอเกะ ซาวน่า โรงภาพยนตร์ ในรถ ตู้รถไฟ ในเรือกลางทะเล ในห้องน้ำสาธารณะฯลฯ นอกจากนี้บนพื้นที่อินเตอร์เน็ตและสื่อสมัยใหม่ก็ถูกนำมาใช้เป็นช่องทางการค้าบริการทางเพศเช่น การซื้อขายบริการทางเพศผ่านห้องสนทนา ผ่านเว็บแคม ผ่านบริการของโทรศัพท์เคลื่อนที่ได้ด้วย เรียกว่าเซ็กซ์เอ็มเอ็มเอส (Sex Multi – Media Service) หรือ ผ่านสื่อเครือข่ายทางสังคม (hi๕, face book, multiply)

**๔. เพศศึกษารอบด้าน (sexuality education)**

เพศศึกษาที่เปลี่ยนจากเดิม จากปัญหาที่เกิดจากเพศสัมพันธุ์ ทำให้มีการเรียกร้องให้

กระทรวงศึกษาธิการจัดการเรียนการสอน เพศศึกษา มักดังขึ้นเป็นระยะๆเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศในสังคมไทย ดังตัวอย่างจากข่าวสะเทือนสังคมไทยที่สุดในรอบปี ๒๕๕๓ เรื่องการทำแท้งเถื่อนที่ถูกเปิดโปงเมื่อมีการพบซากตัวอ่อนของมนุษย์จากการทำแท้งจำนวน ๒,๐๐๒ ซากในวัดใจกลางเมืองกรุง พร้อมๆ กับ 'เพศศึกษา' (sex education) ก็เป็นทางทางออกที่สื่อหนังสือพิมพ์นำมาพาดหัว เช่น ผู้ปกครองเห็นด้วยกว่า ๙๐% สอนเพศศึกษาสกัดทำแท้ง' (มติชนรายวัน, ๒๖ พ.ย. ๕๓,หน้า ๑๐)

**๑.๔ คุณค่าในตัวฉัน**

คุณค่า( Value) หมายถึงลักษณะที่พึงประสงค์ คุณค่าเป็นนามธรรมอันเกิดจากการประเมินข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ธรรมชาติและวิทยาศาสตร์สังคม คุณค่ามีลักษณะที่อาศัยข้อเท็จจริงว่าควรจะเป็นอย่างไร และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น คุณค่าเกิดจากการประเมินไม่ใช่การวัด เพราะคุณค่าเป็นนามธรรม คุณค่าเป็นสิ่งที่กำหนดเองไม่ได้ต้องมติของคนส่วนใหญ่ เป็นที่ยอมรับของคนส่วนมาก

**๑.๔.๑ ประเภทคุณค่า**

๑. คุณค่านอกตัว (Extrinsic Value) เป็นคุณค่าที่นอกตัว สิ่งหรือการกระทำนั้น ๆ เป็นเพียงวิถีทางหรืออุปกรณ์ที่จะนำไปสู่จุดหมายสุดท้าย ไม่มีคุณค่าในตัวเอง แต่คุณค่าของมันอยู่ที่ผู้กระทำต้องการ เช่น เงิน เป็นสิ่งที่มีค่า เป็นคุณค่านอกตัว เพราะมีเงินต้องนำไปซื้อ เพื่อให้สำเร็จสมความมุ่งหมาย

๒. คุณค่าในตัว (Intrinsic Value) เป็นคุณค่าที่ตรงกับจุดหมายสุดท้ายคือเป้าหมายของการกระทำนั้นอยู่ในตัวเอง ไม่เป็นวิถีหรืออุปกรณ์นำไปสู่สิ่งอื่นอีก เช่น นักเรียนขยันเรียน เพราะเขาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี การขยันเรียนมีจุดหมายในตัวเอง นักปรัชญาเรียกคุณค่าประเภทนี้ว่า คุณค่าที่แท้จริง

คุณค่าในตัวเอง (self-esteem) หมายถึง บุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง มีความซื่อสัตย์ มีความภูมิใจในผลสำเร็จของงาน บุคคลซึ่งมีความคิดริเริ่ม และมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาและรับผิดชอบปัญหาที่จะเกิดตามมา เป็นคนที่คนอื่นรักและรักคนอื่น เป็นบุคคลที่สามารถควบคุมตัวเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงาน คนที่มีคุณค่าในตัวเอง จะต้องมีความสมดุลของความต้องการผลสำเร็จ หรืออำนาจ และความรู้จักคุณค่า ความมีเกียรติและความซื่อสัตย์ โดยอาจจะหมายถึง จิตใต้สำนึก และพฤติกรรมนั่นเอง จิตใต้สำนึกของคนที่มีคุณค่าในตัวเอง จะต้องรู้จักบาป บุญคุณโทษ รู้สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี ความซื่อสัตย์ ความมีเกียรติ

พฤติกรรมของคุณค่าในตัวเอง ได้แก่

1. มีความสามารถที่จะคิดแก้ปัญหา เชื่อมั่นในความคิด และความสามารถของตัวเอง
2. สามารถเลือกวิธีการตัดสินใจที่ถูกต้อง
3. หากแต่มีแต่จิตใต้สำนึกที่ดี แต่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะประสบผลสำเร็จชีวิต ก็อาจจะไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นบุคคลที่ชอบพูดถึงแต่ตัวเอง อวดดี ดูถูกคนอื่น คนพาล ชอบเอาเปรียบคนอื่น คนที่กล่าวโทษคนอื่นถือว่า ไม่มีคุณค่าในตัวเอง คุณค่าในตัวเอง

คุณค่าในตัวเอง ประกอบด้วย

๑. ความตระหนักถึงคุณค่าตนเอง (Self-respect)

๒. ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง (Self-efficacy)

๓. ภาพแห่งตน (Self-image)

การสร้างคุณค่าในตัวเองทางจิตใจนั้นสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยหลักทางศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนเป็นคนดี วัยรุ่นจึงควรศึกษาทำความเข้าใจในศาสนาของตนเองว่า การปฏิบัติในเรื่องใดสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับสภาพชีวิตของตนเองได้ก็ให้นำมาปฏิบัติในเรื่องเพศก็เช่นกันเดียวกัน ศาสนาไม่มีข้อห้ามแต่ต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เพศ และวัยของตนเองไม่หมกมุ่นฟุ้งซ่านจนเกินขอบเขตก็จะช่วยสร้างชีวิตที่ดีในอนาคตได้ในส่วนลึกแล้วเราทุกๆคนหวังที่จะเป็นที่ยอมรับของคนอื่นแต่ที่สำคัญเราต้องรู้จักคุณค่าของตัวเองก่อน

**๑.๔.๒. ความมีคุณค่าของตัวเอง**

หมายถึง การแสดงเจตคติในการยอมรับตนเองในด้านมีความสามารถ ประสบความสำเร็จ มีความสำคัญ มีความคิดทางบวกต่อตนเอง คนที่เห็นคุณค่าในตัวเองนั้น คือคนที่เคารพยอมรับนับถือตนเอง มองเห็นค่าของตน

Maslow แบ่งการเห็นคุณค่าในตัวเองเป็น ๒ ส่วน คือ

๑. การยอมรับตนเองคือ มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเชื่อมั่นและมีอิสระ

๒. การยอมรับของผู้อื่นคือ ได้รับความชื่นชม มีชื่อเสียงเกียรติยศโดย การยอมรับของผู้อื่น

**๑.๔.๓.คุณลักษณะของผู้ที่มี คุณค่าในตัวเองสูง** มีลักษณะดังนี้

๑. มีความมุ่งหวังในความสำเร็จ และมีความพยายามสูง

๒. เชื่อมั่นในความสามารถ และการตัดสินใจของตนเอง กล้าตอบคำถาม กล้าแสดงออก

๓. เข้าใจตนเองสามารถควบคุมตนเองได้ เป็นตัวของตัวเอง

๔. มองโลกแง่ดี ไว้วางใจ และเข้าใจผู้อื่น อารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส ไม่อิจฉาใคร

๕. แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระไม่ยึดติดแนวคิดเดิม ๆ เชื่อมั่นในตัวเอง กล้าตัดสินใจ

๖. มีความสุขกับการทำงาน/เรียน

๗. ชอบเข้าสังคมและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ เข้ากับเพื่อนได้ดี เพื่อน ๆ ให้ความยอมรับ นับถือ

๘ . มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

คนที่มีคุณค่าในตัวเอง มักจะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้

๑. มองโลกในแง่ดีเสมอมองวิกฤตให้เป็นโอกาสเมื่อมีมืดต้องมีสว่าง มีร้ายต้องมีดี ขาวคู่กับดำ

๒. ประเมินตัวเราให้มีคุณค่าอยู่เสมอ

๓. เชื่อมั่นในความสามารถตัวเอง

๔. มองว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเราสามารถเปลี่ยนแปลงตามที่เราต้องการ

ผู้ที่ไม่รู้คุณค่าตัวเองไม่มีความมั่นใจจะไม่มีความหวัง ไม่มีพลังในการต่อสู้ในที่สุดจะเป็นคนที่ซึมเศร้า

- **ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)** ***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๕)***

๑. ใบงานที่ ๒. แบบฝึกหัด

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๖-๗)***

๑. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที )**<br>**จัดให้นักเรียนทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔**<br>๑. ผู้สอนจัดเตรียมเอกสาร พร้อมกับแนะนำรายวิชา วิธีการให้คะแนนและวิธีการเรียนเรื่องรู้จักตนเอง<br>๒. ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๑ และขอให้ผู้เรียนร่วมกันทำกิจกรรมการเรียนการสอน<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนแสดงความรู้ เรื่องร่างกายของฉัน พร้อมให้เหตุผลประกอบ<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียนด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>**๒. ขั้นให้ความรู้ (๗๕ นาที)**<br>๑. ผู้สอนแนะนำวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง และให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารประกอบการสอน หน่วยที่ ๑<br>๒. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอธิบายพร้อมยกตัวอย่างถึงเรื่องรู้จักตนเอง ตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน | **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที )**<br>**ทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔**<br>๑. ผู้เรียนเตรียมอุปกรณ์และ ฟังครูผู้สอนแนะนำรายวิชา วิธีการให้คะแนนและวิธีการเรียนเรื่อง รู้จักตนเอง<br>๒. ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๑ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม<br>๓. ผู้เรียนแสดงความรู้ เรื่อง ร่างกายของฉัน พร้อมให้เหตุผลประกอบ<br>๔. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง<br>๕. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบ ด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>**๒. ขั้นให้ความรู้ (๗๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนศึกษาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง และศึกษาเอกสารหน่วยที่ ๑ ประกอบกับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน<br>๒. ผู้เรียนอธิบายและยกตัวอย่างถึง เรื่องรู้จักตนเองตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน |

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๙๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบงานหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามความเหมาะสม ทำรายงานเรื่อง รู้จักตนเอง แล้วให้ผู้เรียน และให้อธิบายหน้าชั้นเรียน โดยครูให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด และประเมินผลจากการรายงานดังกล่าว<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจาก Web Guide หรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต<br><br>**๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ ๑<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br><br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑–๗)*<br>*(รวม ๒๔๐ นาที หรือ ๔ คาบเรียน)* | **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๙๐ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนทำใบงานหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง<br>๒. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามความเหมาะสม ทำรายงานเรื่อง รู้จัดตนเองตามที่ผู้สอนกำหนด และอธิบายหน้าชั้นเรียน โดยขอคำแนะนำจากผู้สอน<br>๓. ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจาก Web Guide หรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต<br>**๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนเพื่อให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้เรียนทำแบบแบบฝึกหัดหน่วยที่ ๑<br>๓. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง<br>๔. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ นำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน พร้อมเปรียบเทียบคะแนนของแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนว่ามีผลต่างกันอย่างไร เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง<br>๕. ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br><br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑–๗)*<br>*(รวม ๒๔๐ นาที หรือ ๔ คาบเรียน)* |

**งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล**

**ก่อนเรียน (ทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔)**

๑. จัดเตรียมเอกสาร สื่อการเรียนการสอนหน่วยที่ ๑

๒. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องรู้จักตนเองแล้วสลับกันตรวจคำตอบ

๓. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยที่ ๑ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมใน หน่วยที่ ๑

**ขณะเรียน**

๑. ปฏิบัติตามใบงานที่ ๑ เรื่องรู้จักตนเอง ๓. ร่วมกันสรุป “รู้จักตนเอง”

๒. จัดทำสื่อประกอบการรายงาน ๔. รายงาน หน้าชั้นเรียนเรื่อง “รู้จักตนเอง”

**หลังเรียน**

๑. ทำแบบทดสอบหลังเรียน ๒. ทำแบบประเมินการเรียนรู้

**ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน**

รายงาน เรื่อง รู้จักตนเอง

**สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้**

**สื่อสิ่งพิมพ์**

๑. เอกสารประกอบการสอนวิชา เพศศึกษา (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๗)

๒. แบบทดสอบก่อนเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ข้อ ๔

๓. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง (ใช้ประกอบการเรียนการสอนขั้นให้ความรู้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๕)

๔. ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้จักตนเอง ( ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๕

๕. แบบทดสอบหลังเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป และประเมินผล ข้อ ๓

๖. แบบฝึกหัด ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป และประเมินผล ข้อ ๒

๗. แบบเฉลยทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และแบบประเมินการเรียนรู้ ใช้ประกอบในขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและขั้นสรุปและประเมินผล

๘. แบบประเมินผลงานตามใบงาน ใช้ประกอบการสอนขั้นประยุกต์ใช้ ข้อ ๑

๙. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ใช้ประกอบการสอนขั้นประยุกต์ใช้ ข้อ ๒

**สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้**

**สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)**

๑. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง รู้จักตนเอง

**สื่อของจริงแหล่งการเรียนรู้**

**ในสถานศึกษา**

๑. ห้องสมุดวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

๒. ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ศึกษาหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

**นอกสถานศึกษา**

**การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น**

๑. บูรณาการกับวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้านการพูด การอ่าน การเขียน และการฝึกปฏิบัติตนทางสังคมด้านการเตรียมความพร้อม ความรับผิดชอบ และความสนใจใฝ่รู้

**การประเมินผลการเรียนรู้**

- **หลักการประเมินผลการเรียนรู้**

**ก่อนเรียน**

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

**ขณะเรียน**

๑. ตรวจผลงานตามใบงานที่ ๑ ๒. สังเกตการทำงานกลุ่ม

**ผลงาน/ชิ้นงาน/ผลสำเร็จของผู้เรียน**

ตรวจผลงาน รายงาน เรื่อง รู้จักตนเอง

รายละเอียดการประเมินผลการเรียนรู้

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑ บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนเพศศึกษาได้
  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ
  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ
  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนเพศศึกษาได้ จะได้ ๑ คะแนน
- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๒ อธิบายพัฒนาการทางเพศศึกษาของมนุษย์และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้
  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ
  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ
  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : อธิบายพัฒนาการทางเพศศึกษาของมนุษย์และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้จะได้ ๑ คะแนน
- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๓ แยกแยะรสนิยมทางเพศได้
  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ
  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ
  ๔. เกณฑ์การให้คะแนน : แยกแยะรสนิยมทางเพศได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๔ กำหนดกติกาการเรียนร่วมกันรู้เรื่องเพศศึกษาได้
  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ
  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ
  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : กำหนดกติกาการเรียนร่วมกันรู้เรื่องเพศศึกษาได้จะได้ ๑ คะแนน
- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๕ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ
  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ
  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับงาน ๒ คะแนน
- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๖ การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง
  ๑. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน
  ๒. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม
  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง จะได้ ๒ คะแนน
- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๗ ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด
  ๑. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน
  ๒. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม
  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำ วัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด จะได้ ๒ คะแนน

**แบบทดสอบก่อนเรียน**

**หน่วยที่ ๑ องค์ประกอบของคอมพิวเตอร์**

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง รู้จักตนเอง

**คำสั่ง** จงพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. พฤติกรรมที่ *ไม่*เหมาะสม อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ก. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี

ค. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ง. จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กได้รับรู้และเลียนแบบมากที่สุดคืออะไร

ก. วิทยุ ข. โทรทัศน์ ค. ภาพยนตร์ ง. อินเทอร์เน็ต

๓. ข้อใด*ไม่ใช่*วิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ทำสมาธิ ข. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ค. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ใช้แรง

๔. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่เพราะเหตุใด

ก. เป็นเพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะ เป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นการฝัน ง. ไม่เป็นเพราะไม่มีการมีเพศสัมพันธ์

๕. สุขบัญญัติทางเพศที่สำคัญที่สุดคือข้อใด

ก. ไม่เที่ยวส่ำส่อนทางเพศ ข. ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศอยู่เสมอ

ค. ไม่สวมกางเกงในให้รัดแน่นจนเกินไป ง. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งจนเกินไป

๖. ข้อใดเป็นลักษณะของวัยรุ่น

ก. อารมณ์มั่นคง ข. คิดว่าตัวเองยังเป็นเด็ก

ค. คิดว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว ง. มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นชัดเจน

๗. การที่วัยรุ่นให้ความสนใจเพศตรงข้ามเป็นเพราะเหตุใด

ก. อายุมากขึ้น ข. อิทธิพลจากสื่อ

ค. เลียนแบบอารยะธรรมตะวันตก ง. เป็นพัฒนาการทางสมองของชายและหญิง

๘. ควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศเรื่องใดมากที่สุด

ก. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน ข. ต้องรักนวลสงวนตัว

ค. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดันข่มขู่ ง. พฤติกรรมทางเพศต้องมีความรับผิดชอบ

๙. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามข้อใดน่าเป็นห่วงที่สุด

ก. การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ข. การที่ผู้ชายไม่รับผิดชอบและไม่ช่วยเหลือผู้หญิง

ค. ความสัมพันธ์เกินเลยจนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ ง. ความอิจฉาริษยาที่มีอยู่ในจิตใจ และแสดงออกเป็นการกระทำ

๑๐. เพศสรีระ หมายถึงข้อใด

ก. สิ่งที่บ่งบอกว่าเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ข. การแสดงบทบาทความเป็นชายหรือหญิง

ค. สำนึกทางเพศ ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. ใครมีพฤติกรรมที่แสดงถึง อัตลักษณ์ทางเพศ

ก. หนุ่มมีร่างกายแข็งแรงและกล้าหาญ ข. สาวเป็นคนอ่อนหวานน่ารัก

ค. ทองเหม็นชอบแต่งหน้า ทาปาก ง. ไม่มีข้อใดถูก

๑๒. ส่วนประกอบภายนอกอวัยวะเพศข้อใดหน้าที่ป้องกันการติดเชื้อของปากช่องคลอด

ก. แคมใหญ่ ข. คลิตอริส ค. ปากช่องคลอด ง. ทวารหนัก

ข. ๑๓. ส่วนประกอบภายนอกอวัยวะเพศข้อใดจะมีขนเริ่มขึ้นปกคลุมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น

ก. คลิตอริส ข. หัวหน่าว ค. ปากช่องคลอด ง. ปากช่องปัสสาวะ

๑๔. เพราะเหตุใดต้องรู้จักการวางตัวต่อเพศตรงกันข้าม

ก. เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ข. เพื่อความต้องการทางจิตใจ

ค. เพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ง. เพื่อรักษาขนบธรรมเนียมที่ดีของไทย

๑๕. อัณฑะทำหน้าที่อะไร

ก. ผลิตอสุจิ ข. ผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ ค. ผลิตฮอร์โมนเพศ ง. ผลิตอสุจิและน้ำเลี้ยงอสุจิ

๑๖. สิ่งใดบ่งบอกว่าเด็กชายมีวุฒิภาวะทางเพศ

ก. เจ็บที่หน้าอก ข. ฝันเปียก ค. ตัวใหญ่ขึ้น ง. เริ่มมองเพื่อนต่างเพศ

๑๗. ความสำคัญขอการดูแลรักษาสุขภาพทางเพศคืออะไร

ก. เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น

ข. เพื่อบอกลักษณะว่าบุคคลเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย

ค. เพื่อให้เรามีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและมีสุภาพทางเพศที่สมบูรณ์

ง. เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพศอย่างชัดเจน

๑๘. ข้อใดมีความสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง

ก. สมจริงยอมรับในเรื่องเพศเป็นเรื่องจริง ข. สมใจปฏิบัติตามบทบาททางเพศอย่างเหมาะสม

ค. สมเจตน์กำลังเรียนเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา ง. สมจิตมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลอย่างมีเหตุผล

๑๙. เพศศึกษาหมายถึง

ก. เพศสัมพันธ์ ข ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายกับหญิง

ค. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางเพศที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ

ง. การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างละเอียดและลึกซึ้ง

๒๐. บุคคลใดต่อไปนี่มีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากเพศสรีระ

ก. คุณปริญญา เจริญผล ข. คุณวรายุฑ มิลินทจินดา (ไก่)

ค. คุณอรนภา กฤษฎี(ม้า) ง. ถูกทุกข้อ

**แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๑**

**คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุด เพียงข้อเดียว**

๑. พฤติกรรมที่ <u>ไม่</u>เหมาะสม อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ข. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี

ค. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ง. จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กได้รับรู้และเลียนแบบมากที่สุดคืออะไร

ก. วิทยุ ข. โทรทัศน์ ค. ภาพยนตร์ ง. อินเทอร์เน็ต

๓. ข้อใด*ไม่ใช่*วิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ทำสมาธิ ข. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ค. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ใช้แรง

๔. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่เพราะเหตุใด

ก. เป็นเพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะ เป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นการฝัน ง. ไม่เป็นเพราะไม่มีการมีเพศสัมพันธ์

๕. สุขบัญญัติทางเพศที่สำคัญที่สุดคือข้อใด

ก. ไม่เที่ยวสำส่อนทางเพศ ข. ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศอยู่เสมอ

ค. ไม่สวมกางเกงในให้รัดแน่นจนเกินไป ง. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งจนเกินไป

๖. ข้อใดเป็นลักษณะของวัยรุ่น

ก. อารมณ์มั่นคง ข. คิดว่าตัวเองยังเป็นเด็ก

ค. คิดว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว ง. มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นชัดเจน

๗. การที่วัยรุ่นให้ความสนใจเพศตรงข้ามเป็นเพราะเหตุใด

ก. อายุมากขึ้น ข. อิทธิพลจากสื่อ

ค. เลียนแบบอารยะธรรมตะวันตก ง. เป็นพัฒนาการทางสมองของชายและหญิง

๘. ควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศเรื่องใดมากที่สุด

ก. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน ข. ต้องรักนวลสงวนตัว

ค. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดันข่มขู่ ง. พฤติกรรมทางเพศต้องมีความรับผิดชอบ

๙. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามข้อใดน่าเป็นห่วงที่สุด

ก. การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ข. การที่ผู้ชายไม่รับผิดชอบและไม่ช่วยเหลือผู้หญิง

ค. ความสัมพันธ์เกินเลยจนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ ง. ความอิจฉาริษยาที่มีอยู่ในจิตใจ และแสดงออกเป็นการกระทำ

๑๐. เพศสรีระ หมายถึงข้อใด

ก. สิ่งที่บ่งบอกว่าเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ข. การแสดงบทบาทความเป็นชายหรือหญิง

ค. สำนึกทางเพศ ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. ใครมีพฤติกรรมที่แสดงถึง อัตลักษณ์ทางเพศ

ก. หนุ่มมีร่างกายแข็งแรงและกล้าหาญ ข. สาวเป็นคนอ่อนหวานน่ารัก

ค. ทองเหม็นชอบแต่งหน้า ทาปาก ง. ไม่มีข้อใดถูก

๑๒. ส่วนประกอบภายนอกอวัยวะเพศข้อใดหน้าที่ป้องกันการติดเชื้อของปากช่องคลอด

ค. แคมใหญ่ ข. คลิตอริส ค. ปากช่องคลอด ง. ทวารหนัก

๑๓. ส่วนประกอบภายนอกอวัยวะเพศข้อใดจะมีขนเริ่มขึ้นปกคลุมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น

ก. คลิตอริส ข. หัวหน่าว ค. ปากช่องคลอด ง. ปากช่องปัสสาวะ

๑๔. เพราะเหตุใดต้องรู้จักการวางตัวต่อเพศตรงกันข้าม

ก. เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ข. เพื่อความต้องการทางจิตใจ

ค. เพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ง. เพื่อรักษาขนบธรรมเนียมที่ดีของไทย

๑๕. อัณฑะทำหน้าที่อะไร

ก. ผลิตอสุจิ ข. ผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ ค. ผลิตฮอร์โมนเพศ ง. ผลิตอสุจิและน้ำเลี้ยงอสุจิ

๑๖. สิ่งใดบ่งบอกว่าเด็กชายมีวุฒิภาวะทางเพศ

ก. เจ็บที่หน้าอก ข. ฝันเปียก ค. ตัวใหญ่ขึ้น ง. เริ่มมองเพื่อนต่างเพศ

๑๗. ความสำคัญขอการดูแลรักษาสุขภาพทางเพศคืออะไร

ก. เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น

ข. เพื่อบอกลักษณะว่าบุคคลเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย

ค. เพื่อให้เรามีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและมีสุภาพทางเพศที่สมบูรณ์

ง. เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพศอย่างชัดเจน

๑๘. ข้อใดมีความสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง

ก. สมจริงยอมรับในเรื่องเพศเป็นเรื่องจริง ข. สมใจปฏิบัติตามบทบาททางเพศอย่างเหมาะสม

ค. สมเจตน์กำลังเรียนเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา ง. สมจิตมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลอย่างมีเหตุผล

๑๙. เพศศึกษาหมายถึง

ก. เพศสัมพันธ์ ข ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายกับหญิง

ค. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางเพศที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ

ง. การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างละเอียดและลึกซึ้ง

๒๐. บุคคลใดต่อไปนี่มีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากเพศสรีระ

ก. คุณปริญญา เจริญผล ข. คุณวรายุฑ มิลินทจินดา (ไก่)

ค. คุณอรนภา กฤษฎี(ม้า) ง. ถูกทุกข้อ

**แบบฝึกหัด ๑.๑**

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนคิดว่าการเรียนเพศศึกษาเพื่อประโยชน์อะไร

.....

.....

.....

.....

๒. วิชาเพศศึกษาครอบคลุมเนื้อหาอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๓. ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๔. ให้นักเรียนสรุปกติกาการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มและของห้องเรียน

กติกาของกลุ่ม

๑. .....

๒. .....

๓. .....

๔. .....

๕. .....

กติกาของห้องเรียน

๑. .....

๒. .....

๓. .....

๔. .....

๕. .....

**กิจกรรม ๑.๑ วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน**

จุดประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนหารูปถ่ายของนักเรียนในอดีตและปัจจุบันมาติดและเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

ติดรูปในวัยเด็ก

ติดรูปในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

.....

.....

.....

ความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่น

.....

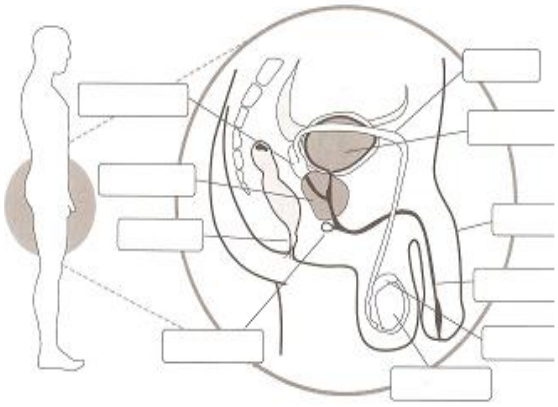
.....

.....

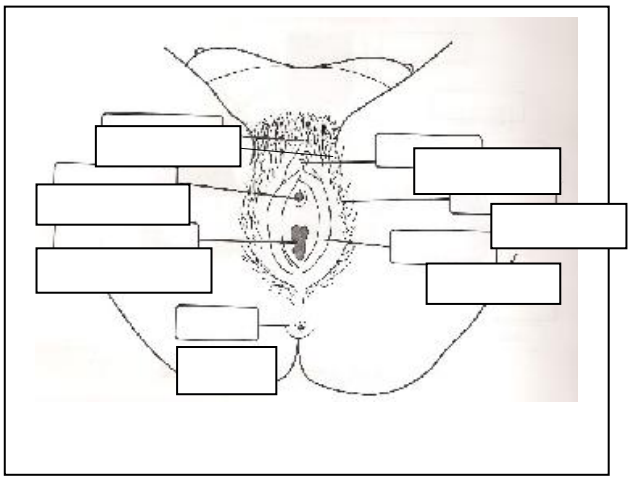
**แบบฝึกหัด ๑.๒**

๑. ให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงและเพศชายและหน้าที่ ดังรูป

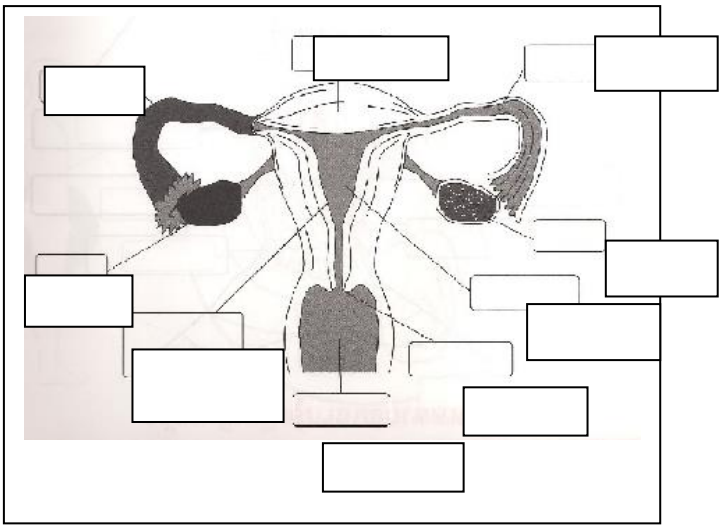
๑.๑ ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



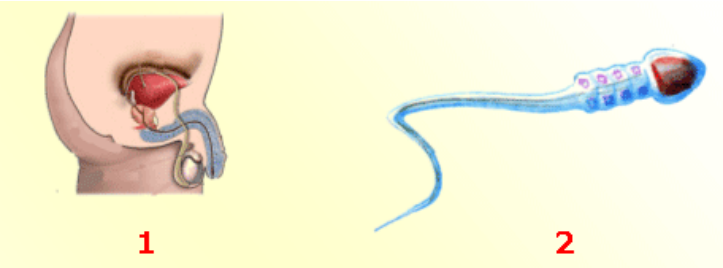
๑.๒ ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก



๑.๓ ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายใน



๒. บอกส่วนประกอบและหน้าที่ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

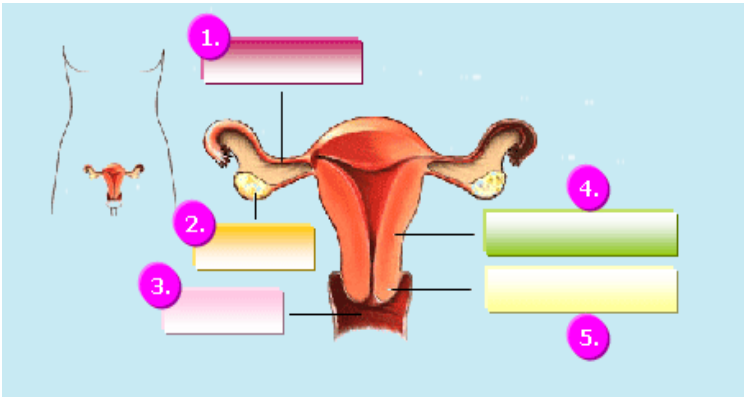



ที่มา : ใบกิจกรรม เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (ม.๒ แผน ๑๔) หน้า ๒.

๑. คือ .....มีหน้าที่.....

๒. คือ .....มีหน้าที่.....

๓. บอกส่วนประกอบและหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์เพศหญิงให้ถูกต้อง




ที่มา : ใบกิจกรรม เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (ม.๒ แผน ๑๔) หน้า ๔.

๑. คือ .....มีหน้าที่.....

๒. คือ .....มีหน้าที่.....

๓. คือ .....มีหน้าที่.....

๔. คือ .....มีหน้าที่.....

๕. คือ .....มีหน้าที่.....

๔. พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้างที่อาจส่งผลทางลบต่อสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธ์ของชายและหญิง

.....

.....

.....

๕. การฝันเปียก หมายถึง.....

.....

๖. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ประกอบด้วยส่วนต่างๆ มีอะไรบ้าง

.....

๗. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายที่มีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์ คืออะไร

.....

๘. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง ประกอบด้วยส่วนต่างๆ มีอะไรบ้าง

.....

๙. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศมากเรียกว่าอะไร

.....

๑๐. ถ้าเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงไม่ได้รับการผสมกับเซลล์สืบพันธุ์ของชาย จะเป็นอย่างไร

.....

.....

**กิจกรรม ๑. ๔ การเห็นคุณค่าตนเอง**

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักคุณค่าของตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

**ใบงานที่ ๑**

ให้นักเรียนจัดกลุ่มทำกิจกรรม กลุ่มละ ๕ คน ให้ทำกิจกรรมดังนี้

๑. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนเรียงความสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แล้วอ่านเรียงความของแต่ละคนทุกคน ให้สมาชิกเลือกเรื่องที่แสดงถึงความมีคุณค่าของตนเอง ที่ชัดเจน และน่าสนใจเพียง ๑ เรื่อง เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน (ปรับใบงาน แยกชาย หญิง ให้ช่วยกันสรุปแล้วนำเสนอ)

๒. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

**ใบงานที่ ๒**

ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีลักษณะตรงกับผู้ที่มีคุณค่าในตนเองหรือไม่ตามแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

**แบบประเมินผลการนำเสนอผลงาน**

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่.....  ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่.....  ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจน (ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า) | | | | |
| ๒ | รูปแบบการนำเสนอ | | | | |
| ๓ | การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม | | | | |
| ๔ | บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง ซึ่งทำให้ผู้ฟังมีความสนใจ | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจนถูกต้อง

๓ คะแนน = มีสาระสำคัญครบถ้วนถูกต้อง ตรงตามจุดประสงค์

๒ คะแนน = สาระสำคัญไม่ครบถ้วน แต่ตรงตามจุดประสงค์

๑ คะแนน = สาระสำคัญไม่ถูกต้อง ไม่ตรงตามจุดประสงค์

๒. รูปแบบการนำเสนอ

๓ คะแนน = มีรูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม มีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

คะแนน = มีเทคนิคการนำเสนอที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสน ใจ แต่ขาดการประยุกต์ใช้ วัสดุในท้องถิ่น

๑ คะแนน = เทคนิคการนำเสนอไม่เหมาะสม และไม่น่าสนใจ

๓. การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๔. ความสนใจของผู้ฟัง

๓ คะแนน = ผู้ฟังมากกว่าร้อยละ ๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๒ คะแนน = ผู้ฟังร้อยละ ๗๐-๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๑ คะแนน = ผู้ฟังน้อยกว่าร้อยละ ๗๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

**แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม**

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่.....  ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่.....  ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน | | | | |
| ๒ | การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม | | | | |
| ๓ | การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | | | | |
| ๔ | การประเมินผลและปรับปรุงงาน | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานอย่างชัดเจน

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๒. การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม

๓ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง แต่ไม่ตรงตามความสามารถ และมีสื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง แต่ขาดการจัดเตรียมสถานที่

๑ คะแนน = กระจายงานไม่ทั่วถึงและมีสื่อ / อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

๓. การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๓ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และตามเวลาที่กำหนด

๒ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด

๑ คะแนน = ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

๔. การประเมินผลและปรับปรุงงาน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนร่วมปรึกษาหารือ ติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงงานเป็นระยะ

๒ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ แต่ไม่ปรับปรุงงาน

๑ คะแนน = สมาชิกบางส่วนไม่มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ และปรับปรุงงาน

## เฉลยแบบฝึกหัด

## หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง

**แบบทดสอบก่อนเรียน**

| ข้อ | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ | ๖ | ๗ | ๘ | ๙ | ๑๐ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| คำตอบ | ง | ค | ข | ก | ก | ง | ง | ข | ค | ก | ค | ก | ข | ค | ง |
| ข้อ | ๑๖ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙ | ๒๐ | | | | | | | | | | |
| คำตอบ | ข | ค | ง | ค | ง | | | | | | | | | | |

กิจกรรม ๑.๑ วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน

จุดประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนหารูปถ่ายของนักเรียนในอดีตและปัจจุบันมาติดและเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

ติดรูปในวัยเด็ก
นักเรียนนำรูปถ่ายมาติด

ติดรูปในปัจจุบัน
นักเรียนนำรูปถ่ายมาติด

| เพศชาย | เพศหญิง |
|---|---|
| ๑.มีสิวขึ้น มีกลิ่นตัว เสียงห้าว | ๑.มีสิวขึ้น มีกลิ่นตัว เสียงแหลมเล็ก บางเสียงคนห้าว |
| ๒.หน้าอกตั้งขึ้นหัวนมขยายใหญ่ขึ้น | ๒.หน้าอกและหัวนมขยายใหญ่ขึ้น |
| ๓.มีกล้ามเนื้อมากขึ้นและไหล่กว้างขึ้น | ๓.สะโพกผายออกมีประจำเดือน |
| ๔.มีขนที่รักแร้หัวเหน่าและอวัยวะเพศ มีหนวดเคราบางคนมีขนที่หน้าอก | ๔.มีขนที่รักแร้หัวเหน่าและอวัยวะเพศ |
| ๕.อวัยวะเพศขนาดใหญ่ขึ้นและเป็นแบบผู้ใหญ่ แต่ละคนมีขนาดและลักษณะต่างกัน มีฝันเปียก | ๕.อวัยวะเพศขนาดใหญ่ขึ้นและเป็นแบบผู้ใหญ่ แต่ละคนมีขนาดและลักษณะต่างกัน |

ความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวล ในเรื่องต่างๆ เช่น

๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น

๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่

๔. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๑. ความรักและความห่วงใย ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใย

๒. ต้องการเป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง

๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ ยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขาทำให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง

๔. อยากรู้, อยากเห็น, อยากลอง

๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม

๖. ความตื่นเต้น ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซาก

๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน

๘. อื่น ๆให้ครูผู้สอนใช้ดุลยพินิจ

แบบฝึกหัด ๑.๑

ตอบคำถามต่อไปนี้

๔. นักเรียนคิดว่าการเรียนเพศศึกษาเพื่อประโยชน์อะไร

๑) เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทสงลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพส เช่นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การเกิดโรคติดต่อทางเพศหรือการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

๒) เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เพื่อน คู่รักและครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๓) พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจและการสื่อสารที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดันหรือสิ่งชักจูงใจ ทั้งจากเพื่อนและสภาพแวดล้อมได้อย่างผู้ที่รู้คิดสามารถรับผิดชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

๕. วิชาเพศศึกษาครอบคลุมเนื้อหาอะไรบ้าง

๑) **พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)** การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)

๒) **สัมพันธภาพ (Relationships)** ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก

๓. **ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal Skills)** เพราะนำความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับ

เพศไปใช้ให้ถูกต้อง จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริงได้

**๔. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)** เพื่อให้ได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม มีสุขภาพที่สมบูรณ์และเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ

**๕. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)** ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต

**๖. สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)** ควรเปิดโลกทรรศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศเรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆต้องมีการกำหนดกติกา ข้อตกลงการเรียนรู้ร่วมกัน

๓. ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต มีอะไรบ้าง

๑) การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา

๒) การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน

๓) การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความตกลงเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้

๔) การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

๕) การจัดการรับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ

๖) การแสวงหาคำแนะคำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

๔. ให้นักเรียนสรุปกติกาการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มและของห้องเรียน

กติกาของกลุ่ม

คำตอบของนักเรียนอาจแตกต่าง ตามข้อตกลงของกลุ่ม แต่ควรอยู่ในหัวข้อของการอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม เช่น

๑. การแบ่งหน้าที่การรับผิดชอบ ๓. การให้ความร่วมมือกันในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

๒. การไว้วางใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ๔. อื่นๆ

กติกาของห้องเรียน เช่น

๑. การแบ่งหน้าที่การรับผิดชอบ เช่นการดูแลความสะอาดห้องเรียน

๒. การให้ความร่วมมือกันในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

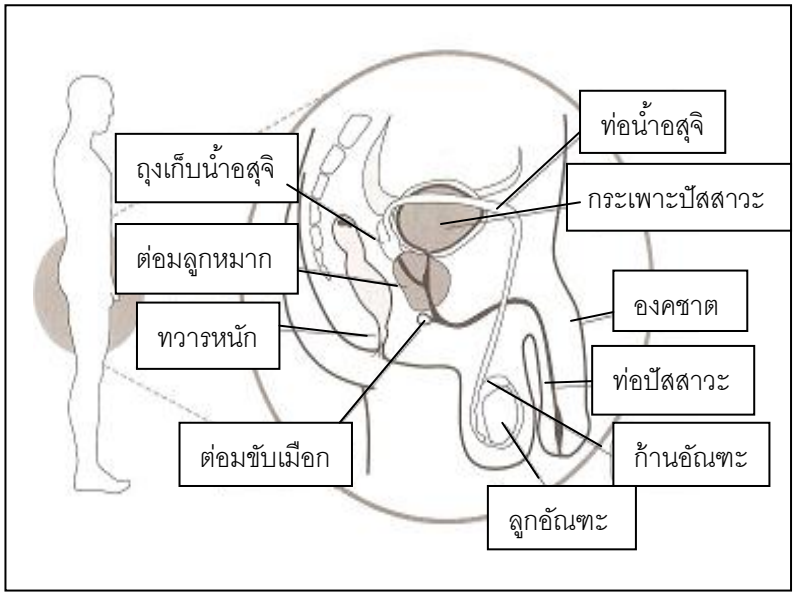
๓. ห้ามนำอาหารมารับประทานในห้องเรียน

๔. ห้ามเปิดโทรศัพท์ในขณะเรียนอื่นๆ

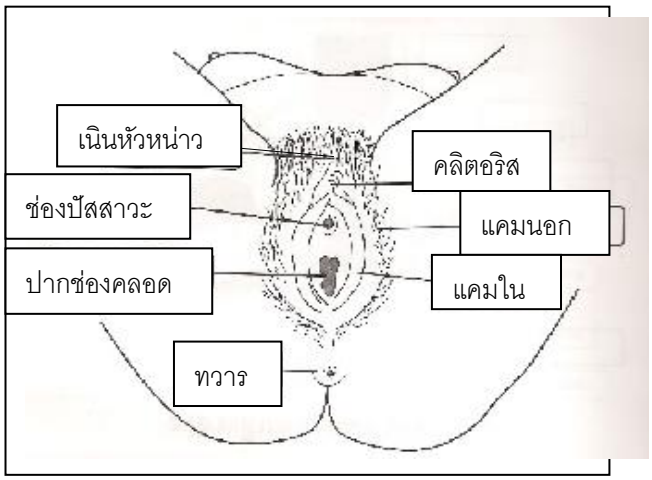
แบบฝึกหัด ๑.๒ อวัยวะสืบพันธุ์

๑. ให้นักเรียนบอกชื่ออวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงและเพศชายและหน้าที่ ดังรูป

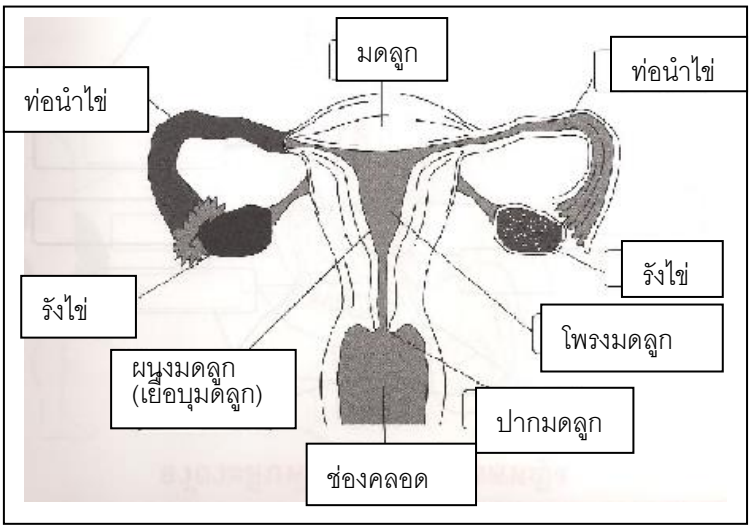
๑.๑ ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



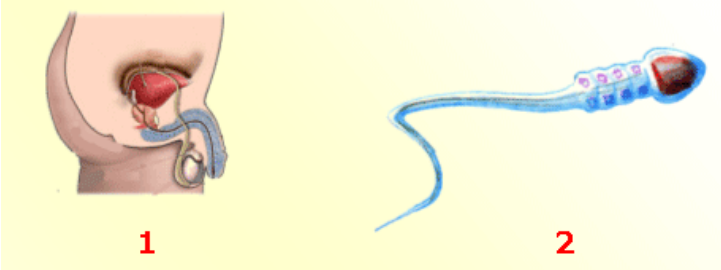

๑.๒ ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก




๑.๓ ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายใน



๒. บอกส่วนประกอบและหน้าที่ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

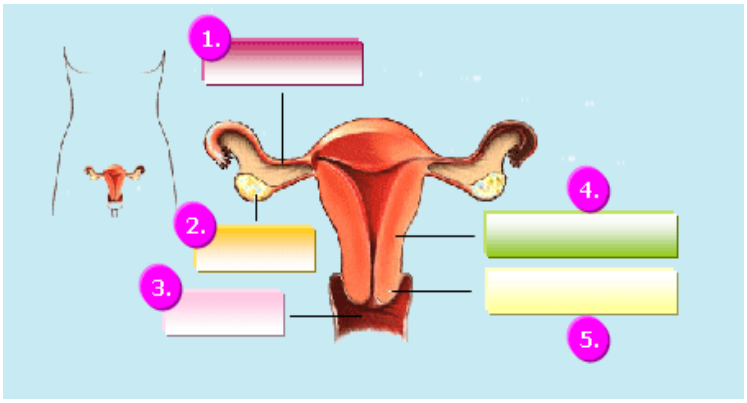



ที่มา : ใบกิจกรรม เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศชาย (ม.๒ แผน ๑๔) หน้า ๒.

๓. คือ ท่อปัสสาวะ (Urethra) เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ มีหน้าที่เป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ

๔. คือ ตัวอสุจิ (sperm) มีหน้าที่ เซลล์สืบพันธุ์ ตัวอสุจิผสมกับเซลล์ไข่ในเพศเมีย เจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์

๓. บอกส่วนประกอบและหน้าที่ของระบบสืบพันธุ์เพศหญิงให้ถูกต้อง




ที่มา : ใบกิจกรรม เรื่อง ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (ม.๒ แผน ๑๔) หน้า ๔.

๑. คือ ท่อนำไข่ มีหน้าที่ ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของไข่ที่ออกจากรังไข่เข้าสู่มดลูก โดยมีปลายข้างหนึ่งอยู่ใกล้กับรังไข่เรียกว่า ปากแตร (Funnel) บุด้วยเซลล์ที่มีขนสั้น ๆ ทำหน้าที่พัดโบกไข่ที่ตกลงมาจากรังไข่ให้เข้าไปในท่อนำไข่ ท่อนำไข่เป็นบริเวณที่อสุจิจะเข้าปฏิสนธิกับไข่ เมื่อไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบุด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

๒. คือ รังไข่ มีหน้าที่ ๑. ผลิตไข่ (Ovum) ๒. ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ซึ่งมี ๒ ชนิดคือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)และ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone)

๓. คือ ช่องคลอด มีหน้าที่ทำหน้าที่เป็นช่องทางออกของประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององค์ชาตขณะมีเพศสัมพันธุ์ เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเข้าสู่มดลูก เป็นทางออกของทารกเมื่อครบกำหนดคลอด

๔. คือ ผนังมดลูก มีหน้าที่สำหรับให้ตัวอ่อนฝังตัวและเกาะอยู่

๕. คือ ปากมดลูก มีหน้าที่ในการสร้างน้ำเมือก หรือน้ำหล่อลื่นในช่องคลอด

๔. พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้างที่อาจส่งผลทางลบต่อสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธ์ของชายและหญิง เช่น

๑) นุ่งกางเกงในที่รัดแน่นเกินไปหรือเปียกชื้น

๒) สรวมกางเกงซ้ำๆโดยไม่ทำความสะอาด หรือ ใส่กางเกงในที่เปียกน้ำปัสสาวะ

๓) ใช้กางเกงใน กางเกง ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้าปะปนกับคนอื่น

๔) ผู้หญิงขณะมีประจำเดือน ไม่ค่อยเปลี่ยนใช้ผ้าอนามัย ทำให้เปียกชื้นตลอดเวลา

๕) การไม่ทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังปัสสาวะของเพศหญิงและไม่ทำให้แห้ง ฯลฯ

๕. การฝันเปียก หมายถึงการที่มีน้ำอสุจิเคลื่อนตัวและหลั่งออกมาขณะนอนหลับ

๖. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ประกอบด้วยส่วนต่างๆ มีอะไรบ้าง

๕) องคชาต( Penis ) ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม

๖) อัณฑะ (Testis) เป็นต่อมเพศของชายทำหน้าที่ผลิตตัวอสุจิ (Sperm) และสร้างฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อัณฑะมี ๒ ข้าง

๗) หลอดเก็บตัวอสุจิ (Epididymis) เป็นที่พักของตัวอสุจิที่สร้างจากหลอดสร้างหลอดอสุจิ

๘) ท่อนำอสุจิ (Vas deferens)อยู่ต่อจากหลอดเก็บตัวอสุจิ ทำหน้าที่ลำเลียงตัวอสุจิไปเก็บไว้ที่ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

๙) ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงตัวอสุจิ (Seminal vesicle) อยู่ต่อจากหลอดนำตัวอสุจิ ทำหน้าที่สร้างสารอาหารสำหรับเลี้ยงตัวอสุจิ

๑๐) ต่อมลูกหมาก (Prostate gland) อยู่บริเวณตอนต้นของท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นเบสอ่อน ๆ เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงตัวอสุจิเพื่อลดความเป็นกรด เพื่อให้เกิดสภาพที่เหมาะสมสำหรับตัวอสุจิ

๑๑) ต่อมขับเมือก ต่อมคาวเปอร์ (Cowper's gland) เป็นต่อมรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อนำอสุจิโดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังท่อปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างน้ำเมือกหล่อลื่นไปยังองคชาตเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ เพื่อให้ตัวอสุจิเคลื่อนตัวได้สะดวกและเร็วขึ้น ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์และยังทำหน้าที่ในการชะล้างกรดในท่อปัสสาวะเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

๑๒) ท่อปัสสาวะ (Urethra) เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะและยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ

๗. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายที่มีหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์ คืออะไร

ลูกอัณฑะซึ่งภายในถุงอัณฑะ มีหน้าที่ผลิตตัวอสุจิ

๘. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง ประกอบด้วยส่วนต่างๆ มีอะไรบ้าง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ เนินอวัยวะเพศหรือเนินหัวหน่าว แคมนอกแคมในคลิตอริส ปากช่องคลอด เยื่อพรหมจรรย์

อวัยวะสืบพันธุ์ภายในได้แก่ ช่องคลอด มดลูก ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่ รังไข่ ปากมดลูก โพรงมดลูก

เยื่อบุมดลูก

๙. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศมากเรียกว่าอะไร

คลิตอริส เนินตุ่มเล็กๆ ที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ ยืดหดได้ มีเส้นประสาทมาหล่อเลี้ยงมาก จึงเป็นจุด ที่ไวต่อความรู้สึกมาก

๑๐. ถ้าเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงไม่ได้รับการผสมกับเซลล์สืบพันธุ์ของชาย จะเป็นอย่างไร

รังไข่ทำหน้าที่ ผลิตไข่ (Ovum) ซึ่งเป็นเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง โดยปรกติไข่จะสุกเดือนละ ๑ ใบ จากรังไข่แต่ละข้างสลับกันทุกเดือน และออกจากไข่ทุกรอบเดือนเรียกว่า การตกไข่ ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมจากตัวอสุจิไข่จะเสื่อมสลายไป ทำให้รังไข่สร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนลดลง และสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้นมาอีก

ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ลดลง มีผลต่อเยื่อบุโพรงมดลูกคือ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกหลุดลอกตัวและมีเลือดออกมาเรียกว่า **“ประจำเดือน”**

**กิจกรรม ๑. ๔ การเห็นคุณค่าตนเอง**

**วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักคุณค่าของตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนจัดกลุ่มทำกิจกรรม กลุ่มละ ๕ คน ให้ทำกิจกรรมดังนี้

๑. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนเรียงความสิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แล้วอ่านเรียงความของแต่ละคนทุกคน ให้สมาชิกเลือกเรื่องที่แสดงถึงความมีคุณค่าของตนเอง ที่ชัดเจน และน่าสนใจ เพียง ๑ เรื่อง เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน (ปรับใบงาน แยกชาย หญิง ให้ช่วยกันสรุปแล้วนำเสนอ )

| |
|---|
| การให้คะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้สอน |

๓. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

## กิจกรรม ๑. ๕ การเห็นคุณค่าตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนตระหนักคุณค่าของตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีลักษณะตรงกับผู้ที่มีคุณค่าในตนเองหรือไม่ตามแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ☑ลงในช่องคำตอบ “ใช่” หากเหมือนตนเอง หรือ “ไม่ใช่” หากไม่เหมือนตนเอง

| ข้อความ | ใช่ | ไม่ใช่ |
|---|---|---|
| ๑. โดยปกติฉันจะไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ | | |
| ๒. ฉันรู้สึกลำบากใจในการพูดต่อหน้ากลุ่มคน | | |
| ๓. ฉันอยากเปลี่ยนหลาย ๆ สิ่งในตัวฉัน ถ้าสามารถทำได้ | | |
| ๔. ฉันสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ โดยไม่รู้สึกหนักจนเกินไป | | |
| ๕. ใคร ๆ จะรู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับฉัน | | |
| ๖. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อที่โรงเรียน | | |
| ๗. ฉันต้องใช้เวลาอยู่นานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ | | |
| ๘. ฉันเป็นขวัญใจเมื่ออยู่ในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน | | |
| ๙. ทุกคนในครอบครัวจะนึกถึงฉันเสมอ | | |
| ๑๐. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก | | |
| ๑๑. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันไว้สูงเกินไป | | |
| ๑๒. ฉันเป็นคนอ่อนไหวง่าย ๆ | | |
| ๑๓. ชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย | | |
| ๑๔. เพื่อน ๆ มักคล้อยตามความคิดของฉัน | | |
| ๑๕. ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย | | |
| ๑๖. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน | | |
| ๑๗. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับงานของฉัน | | |
| ๑๘. ฉันไม่ได้เป็นคนหน้าตาดีเหมือนกันคนอื่น ๆ | | |
| ๑๙. เมื่อมีสิ่งที่ฉันพูดฉันก็จะพูดออกมา | | |
| ๒๐. ครอบครัวของฉันไม่เข้าใจในตัวฉัน | | |
| ๒๑. ฉันไม่ค่อยได้รับความนิยมชมชอบเหมือนคนอื่น ๆ | | |
| ๒๒. ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่พยายามผลักดันชีวิตของฉันมาก | | |
| ๒๓. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น ๆ | | |
| ๒๔. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้กับการทำงาน | | |
| ๒๕. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้ | | |

**เฉลย**

ข้อที่ต้องตอบถูก คือ ๑, ๔, ๕, ๘, ๙, ๑๔, ๑๙, ๒๐,

ข้อที่ต้องตอบผิด คือ ๒, ๓, ๖, ๗, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕

**คำอธิบาย**

**๑. การให้คะแนน**

ถ้าตอบถูกได้ ๑ คะแนน ตอบผิดได้ ๐ คะแนน ให้รวมผลคะแนนทั้ง ๒๕ ข้อแล้วคูณด้วย ๔

**๒. การแปลผล**

๗๐-๑๐๐ % ระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองดี คะแนนยิ่งสูงการเห็นคุณค่าในตัวเองก็สูง

ตาม ๕๒-๖๙ % ระดับการเห็นคุณค่ายังต้องการการพัฒนา ซึ่งพบว่าคนส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงนี้

ต่ำกว่า ๕๐ % ระดับอันตรายมากพบในคนที่ฆ่าตัวตาย

ที่มา : คู่มือ การสอนเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นตอนต้น. กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๐.

**แบบทดสอบท้ายหน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง**

**คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุด เพียงข้อเดียว**

๒. พฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ค. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี

ค. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ง. จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กได้รับรู้และเลียนแบบมากที่สุดคืออะไร

ก. วิทยุ ข. โทรทัศน์ ค. ภาพยนต์ ง. อินเทอร์เน็ต

๓. ข้อใดไม่ใช่วิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ทำสมาธิ ข. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ค. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ใช้แรง

๔. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่เพราะเหตุใด

ก. เป็นเพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะ เป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นการฝัน ง. ไม่เป็นเพราะไม่มีการมีเพศสัมพันธ์

๕. สุขบัญญัติทางเพศที่สำคัญที่สุดคือข้อใด

ก. ไม่เที่ยวสำส่อนทางเพศ ข. ล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศอยู่เสมอ

ค. ไม่สวมกางเกงในให้รัดแน่นจนเกินไป ง. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งจนเกินไป

๖. ข้อใดเป็นลักษณะของวัยรุ่น

ก. อารมณ์มั่นคง ข. คิดว่าตัวเองยังเป็นเด็ก

ค. คิดว่าตัวเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว ง. มีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เห็นชัดเจน

๗. การที่วัยรุ่นให้ความสนใจเพศตรงข้ามเป็นเพราะเหตุใด

ก. อายุมากขึ้น ข. อิทธิพลจากสื่อ

ค. เลียนแบบอารยธรรมตะวันตก ง. เป็นพัฒนาการทางสมองของชายและหญิง

๘. ควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศเรื่องใดมากที่สุด

ก. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

ข. ต้องรักนวลสงวนตัว

ค. ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดันข่มขู่

ง. พฤติกรรมทางเพศต้องมีความรับผิดชอบ

๙. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามข้อใดน่าเป็นห่วงที่สุด

ก. การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ข. การที่ผู้ชายไม่รับผิดชอบและไม่ช่วยเหลือผู้หญิง

ค. ความสัมพันธ์เกินเลยจนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์

ง. ความอิจฉาริษยาที่มีอยู่ในจิตใจ และแสดงออกเป็นการกระทำ

๑๐. เพศสรีระ หมายถึงข้อใด

ก. สิ่งที่บ่งบอกว่าเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ข. การแสดงบทบาทความเป็นชายหรือหญิง

ค. สำนึกทางเพศ ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. ใครมีพฤติกรรมที่แสดงถึง อัตลักษณ์ทางเพศ

ก. หนุ่มมีร่างกายแข็งแรงและกล้าหาญ ข. สาวเป็นคนอ่อนหวานน่ารัก

ค. ทองเหม็นชอบแต่งหน้า ทาปาก ง. ไม่มีข้อใดถูก

๑๒. ส่วนประกอบภายนอกอวัยวะเพศข้อใดหน้าที่ป้องกันการติดเชื้อของปากช่องคลอด

ง. แคมใหญ่ ข. คลิตอริส ค. ปากช่องคลอด ง. ทวารหนัก

๑๓. ส่วนประกอบภายนอกอวัยวะเพศข้อใดจะมีขนเริ่มขึ้นปกคลุมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น

ก. คลิตอริส ข. หัวหน่าว ค. ปากช่องคลอด ง. ปากช่องปัสสาวะ

๑๔. เพราะเหตุใดต้องรู้จักการวางตัวต่อเพศตรงกันข้าม

ก. เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ข. เพื่อความต้องการทางจิตใจ

ค. เพื่อสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ง. เพื่อรักษาขนบธรรมเนียมที่ดีของไทย

๑๕. อัณฑะทำหน้าที่อะไร

ก. ผลิตอสุจิ ข. ผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ

ค. ผลิตฮอร์โมนเพศ ง. ผลิตอสุจิและฮอร์โมนเพศ

๑๖. สิ่งใดบ่งบอกว่าเด็กชายมีวุฒิภาวะทางเพศ

ก. เจ็บที่หน้าอก ข. ฝันเปียก

ค. ตัวใหญ่ขึ้น ง. เริ่มมองเพื่อนต่างเพศ

๑๗. ความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพทางเพศคืออะไร

ก. เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น

ข. เพื่อบอกลักษณะว่าบุคคลเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย

ค. เพื่อให้เรามีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและมีสุภาพทางเพศที่สมบูรณ์

ง. เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพศอย่างชัดเจน

๑๘. ข้อใดมีความสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง

ก. สมจริงยอมรับในเรื่องเพศเป็นเรื่องจริง

ข. สมใจปฏิบัติตามบทบาททางเพศอย่างเหมาะสม

ค. สมเจตน์กำลังเรียนเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา

ง. สมจิตมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลอย่างมีเหตุผล

๑๙. เพศศึกษาหมายถึง

ก. เพศสัมพันธ์

ข ความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายกับหญิง

ค. ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางเพศที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ

ง. การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างละเอียดและลึกซึ้ง

๒๐. บุคคลใดต่อไปนี่มีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากเพศสรีระ

ก. คุณปริญญา เจริญผล

ข. คุณวรายุฑ มิลินทจินดา (ไก่)

ค. คุณอรนภา กฤษฎี(ม้า)

ง. ถูกทุกข้อ

**บันทึกหลังการสอน**

**หน่วยที่ ๑ รู้เรื่องตัวเอง**

**ผลการใช้แผนการเรียนรู้**

๑. เนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
๒. สามารถนำไปใช้ปฏิบัติการสอนได้ครบตามกระบวนการเรียนการสอน
๓. สื่อการสอนเหมาะสมดี

**ผลการเรียนของนักเรียน**

๑. นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสนใจใฝ่รู้ เข้าใจในบทเรียน อภิปรายตอบคำถามในกลุ่ม และร่วมกันปฏิบัติใบงานที่ได้รับมอบหมาย
๒. นักศึกษากระตือรือร้นและรับผิดชอบในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จทันเวลาที่กำหนด
๓. นักศึกษาเลือกใช้คอมพิวเตอร์ได้เหมาะสมกับงาน

**ผลการสอนของครู**

๑. สอนเนื้อหาได้ครบตามหลักสูตร
๒. แผนการสอนและวิธีการสอนครอบคลุมเนื้อหาการสอนทำให้ผู้สอนสอนได้อย่างมั่นใจ
๓. สอนได้ทันตามเวลาที่กำหนด

(นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์)
ครูผู้สอน

# รายการตรวจสอบและอนุญาตให้ใช้

**ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๐๗**

**ผู้สอน นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์**

**บทที่ ๒ รู้จักคนอื่น**

☑ ควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงเกี่ยวกับ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

หัวหน้าแผนกวิชา

...../...../.....

☑ เห็นควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงดังเสนอ

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

☐ อนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นายวีระพล มาศงามเมือง)

ผู้อำนวยการ

...../...../.....

# แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

| | | |
|---|---|---|
| | แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี | หน่วยที่ ๕–๗ |
| | ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา | สอนสัปดาห์ที่ ๕–๗ |
| | ชื่อหน่วย รู้จักคนอื่น | คาบรวม ๖ |
| **ชื่อเรื่อง** รู้จักคนอื่น | | จำนวนคาบ ๒ |

## หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

๑. การสร้างสัมพันธภาพ ๒. ต่างคนต่างคิด

๓. สัมพันธภาพในครอบครัว

ด้านทักษะ

๕. การสร้างสัมพันธภาพ

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

๖. ความรับผิดชอบ ๗. ความสนใจใฝ่รู้

## สาระสำคัญ

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ไม่ว่าหญิงหรือชายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด ความคาดหวัง สังคม เริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัวมากขึ้น สนใจเพศตรงข้าม และเริ่มมีความรัก การที่เด็กได้รู้จักและเข้าใจ ธรรมชาติของความรัก และเข้าใจวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องเพศในสังคมไทย และมีค่านิยมเรื่องความรักที่ เหมาะสม การสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มีความคาดหวังเกี่ยวกับเพศตรงข้าม ความคาดหวังที่ไม่ตรงกันก่อให้เกิดความขัดแย้ง ที่ต้องมีการจัดการอย่างเหมาะสมถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายหรือผลกระทบต่อ ตนเอง และผู้อื่น

## สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

๑. จัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน

## จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับ ความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล*(ด้านความรู้)*

๒. เพื่อให้มีทักษะในการรู้วิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน *(ด้านทักษะ)*

๓. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์ และการปฏิบัติงานอย่าง

ถูกต้อง สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด มีเหตุและผลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. บอกความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้*(ด้านความรู้)*

๒. บอกสาเหตุสำคัญที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างคน ๒ คนเปลี่ยนแปลง*ได้(ด้านความรู้)*

๓. อธิบายวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกันได้*(ด้านความรู้)*

๔. มีทักษะในการรู้วิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน*(ด้านทักษะ)*

๕. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ *(ด้านทักษะ)*

๖. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

๗. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

## การประยุกต์ใช้กับประชาคมอาเซียน

ในเนื้อหาหน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันในอนาคต ข้างหน้าหากผู้เรียนจำเป็นต้องร่วมงานกับประเทศสมาชิกอาเซียน ผู้เรียนก็จะสามารถสนทนาพูดคุยได้อย่างถูกต้อง โดยไม่เกิดข้อผิดพลาด ทำให้งานที่ทำงานได้ผลออกมาดีและมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

## เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

**๒.๑ การสร้างสัมพันธภาพ**

คนเราแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นเป็นของตัวเอง คนแต่ละคนอาจมีความคิด ความต้องการเหมือนกันและความคิด ความต้องการแตกต่างกันออกไป การพัฒนาด้านสรีระร่างกายที่ไปตามวัย ทำให้การพัฒนาด้านความรู้สึกนึกคิดเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ความต้องการของคนในแต่วัยก็แตกต่างกัน วัยรุ่นจะมีความคิด ความสนใจ ความต้องการที่แตกต่างจากวัยเด็ก และแตกต่างไปตามเพศ โดยมีปัจจัยหลายๆ ด้านที่ เช่น ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม หรือความสัมพันธ์ในสังคมครอบครัว เป็นต้น พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นของบุคคลไม่ว่าวัยใดก็ตาม พัฒนาขึ้นจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

**๒.๑.๑.คุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล**

สัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล จึงเป็น กุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง การมีความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า และการมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตนได้ แต่ถ้าไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ความรู้สึกก็จะแตกต่างไป เช่น รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว รู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้า และท้อแท้ในชีวิต และอาจเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น พฤติกรรมแยกตัวจากสังคม การติดยาเสพติด เป็นต้น

การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นจะเกิดบรรลุผลได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญของบุคคล ในการยอมรับ และส่งเสริมซึ่งกันและกัน และนอกจากนี้ ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การไว้วางใจซึ่งกันและกัน และการสื่อสารความเข้าใจ

**๒.๑.๒. คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ** (Relationship or Rapport)

ความสัมพันธ์ระหว่าง คน ๒คน จะเป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะภายในหรือทัศนคติของบุคคลที่สำคัญบางประการ ได้แก่

๑. การยอมรับและให้เกียรติ หมายถึง การยอมรับลักษณะส่วนตัวหรือลักษณะเฉพาะตัว ตามที่เขาเป็น ให้เกียรติและเคารพ ในคุณค่าของเขา มีความเป็นมิตร และความอบอุ่นใจแก่ผู้อื่น

๒. การเข้าใจสาระและความรู้สึก หมายถึง การเข้าใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่สื่อสารระหว่างกันและเข้าใจใน ความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเราเป็นตัวเขา ซึ่งในสัมพันธภาพที่ขาดความเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพนั้น ไม่สามารถดำเนินไป ถึงขั้นที่ลึกซึ้งได้

๓. การจริงใจ หมายถึง การไม่เสแสร้งในการแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และทัศนคติของตนเองสัมพันธภาพระหว่างกันและกันจะมีได้มากน้อยเพียงใดนั้น ยังต้องอาศัยสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการสื่อสาร หรือแสดงออกถึงคุณลักษณะเหล่านี้ออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย ซึ่งความสามารถในการแสดงออก หรือการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบถึงคุณลักษณะสำคัญเหล่านี้ เรียกว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลซึ่งได้แก่ การเปิดเผยตนเองและการไว้วางใจซึ่งกันและกัน การสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นั้นต้องรู้เรื่องของ ใจเขาใจเรา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมโดยมีจิตใจที่เปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นตามหลักประชาธิปไตย ดังนี้

๑. **คนทุกคนย่อมต้องการให้ผู้อื่นคล้อยตามบ้าง ไม่มากก็น้อย** การได้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นโดยไม่มีอคติเสียก่อน สิ่งเหล่านี้นอกจากจะช่วยให้การทำงานร่วมกันราบรื่นไปได้ด้วยดีแล้ว ยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพและมนุษย์สัมพันธ์ระหว่างเพื่อนได้

๒. **ต้องรู้จักที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งกันบ้าง** มีการปรับความเข้าใจกันอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้มีความขัดแย้งในเรื่องความสัมพันธ์กันไปตลอดเวลา

๓. **รู้จักที่จะสนใจคนอื่นบ้าง** ทุกคนต้องการที่จะให้คนอื่นสนใจ เราจึงควรแสดงออกถึงการให้ความสำคัญแก่ผู้อื่นบ้าง แม้ว่าบางครั้งการกระทำนั้นจะไม่มีความหมายอะไรเลย

**๔. อารมณ์จะต้องไม่ขัดกัน** หาทางปรับความเข้าใจกัน มีความกลมกลืนกันไปได้

**๕. ให้รู้จักคิดกันในเรื่องง่ายๆ** อย่าคิดลึกซึ้งนักในการที่จะเข้ากับผู้อื่น คิดง่ายๆ ตรงไปตรงมา

**๖. ต้องคิดเสียก่อนแล้วค่อยพูด** เพื่อไม่ให้มีการผิดพลาด และกระทบกระทั่งกันจนต้องมีการขอโทษในภายหลัง

**๗. อย่าลืมว่าทุกคนเห็นแก่ตัวทั้งนั้น** ทุกคนพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ได้ในสิ่งต่างๆ ที่เขาต้องการ เขาอาจจะต้องนึกถึงตัวเองก่อนเสมอ จึงควรมีความเข้าใจในผู้อื่น

**๘. หาจุดสนใจกัน หาจุดที่มีความสนใจร่วมกัน** และในการคุยควรจะตั้งต้นพูดเรื่องอะไรอย่างไร

**๙. อุดมคติต้องไม่ขัดกัน** มีความเห็นพ้องต้องกันในสิ่งที่ถูกต้องเหมือนกันเสมอ

มนุษย์จะอยู่เย็นเป็นสุขไม่ได้หากมัวนึกถึงแต่ “เรา” โดยไม่นึกถึง “เขา” เลย การที่จะรู้จักความต้องการของผู้อื่นไว้บ้าง ก็ย่อมจะนำไปสู่ความเข้าใจอันดีระหว่างกัน

**๒.๑.๓. ความรักความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย**

พื้นฐานในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างเพศจะต้องมีการเคารพและและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายแบ่งได้เป็น ๓ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ มิตรภาพ

ขั้นที่ ๒ ความรัก

ขั้นที่ ๓ ความสัมพันธ์ทางเพศ

**ขั้นที่ ๑ มิตรภาพ** จะดำรงอยู่ได้ด้วยมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และหลักธรรมที่สำคัญ คือ สังคหะวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานตัตตา และพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นอกจากนั้นยังมี ข้อที่ควรปฏิบัติคือ

๑. ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ก็ไม่ควรดูหมิ่นเหยียดหยามเพื่อนเคยช่วยเหลือกันอย่างไร ก็ควรทำเหมือนเดิม

๒. ไม่ละทิ้งยามวิบัติ เมื่อตกทุกข์ได้ยากก็เจือจุนตามกำลัง

๓. ซื่อสัตย์ต่อมิตรสหาย ไม่เป็นคนสรรเสริญต่อหน้า นินทาลับหลัง

๔. นับถือวงศาคณาญาติของมิตร ทำให้ผู้ใหญ่เกิดความเอ็นดูและรักใคร่สนิทสนมกันยิ่งขึ้น

**ขั้นที่ ๒ ความรัก** ความรักเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งมนุษย์ได้แสดงความรู้สึกในความสัมพันธ์ต่อทั้งสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น บุคคล วัตถุ สิ่งของ ลัทธิศาสนา ปรัชญา หรืออุดมการณ์ ความรักเป็นความผูกพันทางใจที่อาจแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น รักตนเอง รักเพื่อนรักเพศตรงข้าม รักคนที่ตนเทิดทูนบูชา เป็นต้น ทุกประเภทของความรักจัดเป็นสิ่งมีค่าที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ และความรู้สึกรักนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามวัยของคนเราด้วย ความรักนำมาซึ่งความอบอุ่นใจ ความสำเร็จ และความสุขในชีวิตของคนเราได้ ทุกคนจึงต้องมีความรักเสมอ เคยมีผู้กล่าวว่า “ คนที่น่าสมเพชมากที่สุด ในโลกของความรัก นั้นมิใช่คนที่ไม่มีใครรัก แต่ได้แก่คนที่ ไม่เคยรักใครเลย” หรืออย่างที่กล่าวกันทั่วไปว่า“อกหักดีกว่ารักไม่เป็น” ดังนั้นเรื่องของความรักก็จำเป็นต้องมีทั้งการรับและการให้ความรักควบคู่กันไปด้วยเสมอ

**ขั้นที่ ๓ ความสัมพันธ์ทางเพศ** ผู้ชายมีข้อแตกต่างกับผู้หญิงในเรื่องนี้ คือ ผู้ชายอาจข้ามขั้นที่ ๒ ไปได้ แต่

ส่วนผู้หญิงนั้นจะเป็นไปตามลำดับขั้น ผู้หญิงจะก้าวหน้าจากมิตรภาพไปสู่ความรัก และความสัมพันธ์ทางเพศส่วนผู้ชายอาจจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้หญิง โดยไม่มีความรักเลยก็ได้ในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศนี้ ผู้ชายและผู้หญิงเข้าใจต่างกัน เช่น ผู้หญิงคิดว่าผู้ชายจูบตนเพราะความรัก แต่แท้จริงผู้ชายอาจจะทำไปเพื่อความต้องการความพอใจ ถูกใจเท่านั้น ไม่ได้มีความรัก หรือยกย่องให้เกียรติแต่ประการใด ผู้หญิงควรจะได้ระวังความรู้สึกแตกต่างกันในประการนี้ให้มาก เพื่อป้องกันความผิดพลาดผิดหวังในชีวิตของตน

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ในผู้หญิงจะเป็นไปตามลำดับขั้นที่ ๑, ๒, ๓, ส่วนในผู้ชายนั้นอาจจะข้ามขั้นคือ มีขั้นที่ ๑ แต่ ขั้นที่ ๒ ไม่มี ข้ามไปขั้นที่ ๓เลย แสดงว่าผู้ชายมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้หญิงอาจจะไม่ได้มีความรักย่อมเป็นไปได้ฉะนั้นจำเป็นอย่างยิ่งว่าถ้าจะคบกับใครหรือมีความสัมพันธ์กับใครจะเป็นจะต้องศึกษาให้ถ่องแท้เสียก่อน

**๒.๑.๔. ลักษณะของผู้ที่ควรมีความสัมพันธ์หรือควรคบ**

การจะมีความสัมพันธ์กับใครเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาให้รอบคอบ ดังสุภาษิตที่ว่า “คบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว” จึงควรพิจารณาดังนี้

๑. มีความประพฤติดี

๒. ไม่ติดยาเสพติดให้โทษ เช่น ไม่สูบกัญชา เฮโรอีน หรือดื่มสุรา ฯลฯ

๓. ไม่เล่นการพนัน ทุกชนิด

๔. ไม่เป็นคนพาลและไม่เป็นภัยแก่ตนเองและสังคม

เพื่อนต่างเพศที่ควรคบจะต้องมีลักษณะนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว คือ มีภูมิหลังครอบครัวและการศึกษาใกล้เคียงกัน

**๒.๑.๕. การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี**

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและการจะรักษษสัมพันธภาพนั้นให้อยู่อย่างยาวนานก็เป็นสิ่งสำคัญควบคู่กันไป ซึ่งการมีสัมพันธภาพจะมีความเหมาะเกี่ยวข้องกับบุคคลต่างๆ ดังนี้

๑. บิดามารดา ญาติผู้ใหญ่และครู อาจารย์ ควรปฏิบัติดังนี้

- มีความเคารพ เชื่อฟัง
- แสดงกิริยาอ่อนน้อมตามมารยาทสังคมไทย
- ช่วยเหลือ รับใช้ตามสมควรแก่โอกาส
- อดทน อดกลั้นเมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือนและอบรมสั่งสอน
- ปฏิบัติตนให้เป็นที่รัก

๒. พี่น้องและเพื่อน

- เป็นมิตรที่ดีต่อทุกคน มีความจริงใจ
- ให้ความช่วยเหลือแบ่งปัน ตามกำลังความสามารถ
- ปลอบใจเมื่อมีทุกข์และยินดีเมื่อมีสุข
- หลีกเลี่ยงการใช้กำลังและการทะเลาะเบาะแว้ง
- ให้อภัยซึ่งกันและกัน ฯลฯ

๓. คู่รักหรือแฟน

- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- ฝ่ายชายไม่ควรล่วงเกินฝ่ายหญิงทั้งกายวาจาใจ
- ฝ่ายชายทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ
- ฝ่ายหญิงต้องรักนวลสงวนตัว วางตัวให้เหมาะสมเป็นกุลสตรี ฯลฯ

ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพราะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

๒. ได้รับความเชื่อถือและศรัทธาในสัมพันธภาพที่ได้สร้างขึ้น

๓. รู้สึกเป็นคนพิเศษของใครบางคน

๔. มีความรู้สึกอบอุ่นมีชีวิตชีวา ไม่เปื่อโลกหรือโดดเดี่ยวเดียวดาย

๕. มีใครบางคนที่สามารถไว้ใจได้เมื่อมีเรื่องเดือดร้อน มีความทุกข์ มีปัญหาชีวิตสามารถปรึกษาและขอความช่วยเหลือได้ทุกเรื่อง

การสนใจเพศตรงข้ามเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นจะคบเพื่อนต่างเพศไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดในสังคมปัจจุบัน แต่วัยรุ่นที่คิดจะมีคู่ครองต้องระวังตนเอง ให้คบกันในขอบเขตที่เหมาะสม

**๒.๑๖. วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ**

อายุระหว่าง ๑๔-๑๖ ปี เด็กชายจะเริ่มสนใจผู้หญิง บางคนเริ่มจับคู่กัน วัยรุ่นชายและหญิงต้องการการตอบสนองทางเพศแตกต่างกัน การคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นอาจเป็นการคบแบบเพื่อน คบแบบคู่ควงหรือคู่รัก

การคบกันแบบคู่ควงหรือคู่รักความรักระหว่างหญิงชาย มักเริ่มต้นจากความรู้สึกชอบพอกัน อารมณ์รักที่เกิดขึ้นจะทำให้ทั้งคู่รู้สึกคิดถึงกัน อยากเห็นหน้าและต้องการพูดคุยใกล้ชิดกันตลอดเวลา ความรักทำให้คนมีพลัง ชีวิตที่มีความรักจะเต็มไปด้วยความสดใส กระชุ่มกระชวย แต่อารมณ์รักของหญิงและชายก็มีการแสดงออกที่แตกต่างกันอยู่ไม่น้อย เพราะธรรมชาติสร้างผู้ชายและผู้หญิงให้มีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ และนั่นเป็นสาเหตุที่อาจทำให้เกิดปัญหาตามมาได้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ความรัก เป็นเหตุให้ชายและหญิงต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน ได้นั่งพูดคุย หยอกล้อ สบตากัน อยากสัมผัสมือกัน จูงมือเดินคุยกัน เมื่อสัมพันธภาพแน่นแฟ้มมากขึ้น ก็เปลี่ยนจากการจับมือเป็นโอบไหล่ กอดคอ ในช่วงแรกๆ การพบกันทุกครั้งยังอยู่ในที่เปิดเผย เพราะฝ่ายหญิงอาจจะยังไม่แน่ใจในฝ่ายชายมากนัก แต่เมื่อความรักดำเนินการไปถึงขั้นไว้วางใจ ทั้งคู่จะเริ่มรู้สึกว่าต้องการมีเวลาอยู่กันตามลำพัง การนัดพบเป็นกลุ่มจึงเปลี่ยนเป็นการนัดพบกันตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตาคนมากขึ้น ความต้องการความเป็นส่วนตัวซึ่งเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรได้โดยคิดผิดว่านั่นคือความรัก แนวความคิดเรื่องความรักของหญิงชายในช่วงวัยรุ่นอาจแตกต่างกัน

– วัยรุ่นหญิงต้องการเพียง ความรัก ความรู้สึกอบอุ่นใจ มีคนปกป้อง ห่วงใย ต้องการความโรแมนติก

– วัยรุ่นชายเริ่มต้องการ ความใคร่

ถ้าฝ่ายหญิงเพลี่ยงพล้ำ ปล่อยตัว ปล่อยใจให้เคลิบเคลิ้มไปกับอารมณ์โรแมนติกโดยไม่รู้ตัว ผลของการเผลอใจอาจทำให้ตั้งครรภ์ก่อนถึงเวลาอันควร ซึ่งอาจทำให้ ครอบครัวและสังคมยอมรับไม่ได้ วัยรุ่นควร

ลองถามตัวเองดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าตั้งครรภ์ในขณะที่เรียน พ่อแม่จะว่าอย่างไร การเรียนที่โรงเรียนจะเป็นอย่างไร เพื่อนบ้านเขาจะพูดว่าอย่างไรฯลฯ ทางเลือกที่ดีก็คือ พยายามหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันสองต่อสองกับคนที่เรารักในที่ลับตาคนเสีย

การอยู่ร่วมกันด้วยความสัมพันธ์อันดีต่อกันย่อมทำให้มีแต่ความสุข แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าบุคคลแต่ละคนย่อมมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ความต้องการ ความคาดหวังของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งถ้าไม่สามารถจัดการให้ถูกต้องจะมีผลต่อภาวะจิตใจและปัญหาอื่นๆ ได้

**๒.๑.๖ ความขัดแย้ง**

ความขัดแย้ง หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ที่มีลักษณะของความไม่เป็นมิตรหรือตรงกันข้ามหรือไม่ลงรอยกันหรือความไม่สอดคล้องกัน ลักษณะของความไม่ลงรอยกันหรือไม่สอดคล้องกันนี้จะเกี่ยวข้องกับประเด็นต่างๆ หลายประเด็น เช่น เป้าหมาย ความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ค่านิยม ความสนใจ ความสัมพันธ์ เป็นต้น

**๑. ลักษณะของความขัดแย้ง**

ลักษณะของความขัดแย้ง อาจจะแสดงออกมาหรือมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑) จะมีบุคคลหรือฝ่ายอย่างน้อยที่สุด ๒ ฝ่าย หรือบุคคล ๒ บุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันและมีปฏิสัมพันธ์บางอย่างต่อกัน

๒) แต่ละบุคคลหรือแต่ละฝ่าย จะมีความเชื่อและค่านิยมเฉพาะ ซึ่งแต่ละบุคคลหรือสมาชิกในแต่ละฝ่ายตระหนักและมองเห็นในความเชื่อและค่านิยมนั้น

๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแต่ละฝ่าย ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการข่มขู่ การลดพลัง การกดดันฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ

๔) แต่ละบุคคลหรือแต่ละฝ่าย เผชิญหน้ากันหรือแสดงปฏิกิริยาในลักษณะตรงข้ามกันหรือเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน

๕) แต่ละบุคคลหรือแต่ละฝ่ายจะแสดงปฏิกิริยาที่ก่อให้เกิดความเหนือกว่าทางด้านอำนาจต่ออีกฝ่ายหนึ่ง

จากลักษณะของความขัดแย้งดังกล่าวข้างต้น จะเรียกว่าเป็นความขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งนอกจากจะเกิดระหว่างบุคคลหรือกลุ่มหรือฝ่ายแล้ว ยังเกิดขึ้นในตัวบุคคลด้วย ตัวอย่างเช่น บุคคลคนหนึ่งอาจจะมีความคิดที่ขัดแย้ง เช่น นักเรียนอาจจะชอบเพื่อนในห้องชื่อเอ แต่เออาจจะรักใคร่ชอบพอสนิทสนมกับบี ซึ่งนักเรียนไม่ชอบบี ความรู้สึกขัดแย้งอาจจะเกิดขึ้นกับนักเรียน ความยุ่งยากในการตัดสินใจก็จะเกิดขึ้นว่าควรจะเลิกคบกับเอหรือไม่ เป็นต้น

**๒. สาเหตุหรือที่มาของความขัดแย้ง**

ความขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือระหว่างกลุ่มเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหรือแหล่งต่างๆ ดังนี้

1. มนุษย์สัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้
   (๑) ความไม่เข้าใจกัน
   (๒) ความสัมพันธ์ที่เพิกเฉยและไม่เกื้อกูลกัน
   (๓) ความล้มเหลวของการสื่อความหมายอย่างเปิดเผยและซื่อตรง
   (๔) บรรยากาศของการไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความกดดัน และการแข่งขัน

(๕) การับรู้ของบุคคลที่อยู่ในสภาวการณ์ของความขัดแย้งที่มีผลต่อบุคคลอื่น ในสภาวการณ์นั้น ซึ่งเป็นไปในทางส่งเสริมให้เกิดความขัดแย้ง

2. การแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งรางวัลที่มีอยู่จำกัด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งตอบแทนอื่นๆ สถานภาพ ความรับผิดชอบ และอำนาจ
3. องค์ประกอบส่วนบุคคล ความขัดแย้งอาจเกิดจากบุคลิกภาพส่วนบุคคล เช่น การมีสัณชาตญาณของความรุนแรง ก้าวร้าว ต้องการการกแข่งขัน ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีมากน้อยแตกต่างกัน
4. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ รับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และผู้อื่นมาเป็นของตนเอง และป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น

**๓. แนวทางในการแก้ปัญหาหรือลดความขัดแย้ง**

การแก้ปัญหาความขัดแย้ง หมายถึง การลดหรือขจัดความขัดแย้ง เพื่อทำให้พฤติกรรมของการขัดแย้งหายไปหรือสิ้นสุดลง ซึ่งปัญหาด้านความขัดแย้งของวัยรุ่น มีแนวทางแก้ปัญหา ดังนี้

1. ให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นที่มีปัญหา โดยหาบุคลากรที่มีประสบการณ์ เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของวัยรุ่นมาช่วยแก้ปัญหา
2. ครู อาจารย์ และผู้ปกครองต้องเข้าใจปัญหาความขัดแย้งและหาแนวทางแก้ไข เช่น การแก้ปัญหาโดยการใช้แนวคิดเชิงบวก การให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ตลอดจนการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
3. วัยรุ่นที่มีอารมณ์รุนแรง สามารถใช้หลักธรรมเพื่อช่วยระงับอารมณ์ได้ เช่น การฝึกวิปัสสนาเจริญสติปัฏฐานหรือฝึกอานาปานสติ เป็นต้น
4. จัดให้มีโครงการเสริมสร้างสันติวัฒนธรรมในโรงเรียนและพัฒนาศักยภาพบุคลากรในสถานศึกษา
5. มีวิธีการหรือกระบวนการคลี่คลายความขัดแย้งโดยใช้หลักการประนีประนอม

**๒.๒ ต่างคนต่างคิด**

บุคคลแต่ละคนมีความคิด พฤติกรรม ค่านิยมที่อาจจะเหมือนหรือต่างกับคนอื่นซึ่งเกิดจากการหล่อหลอมและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับฟัง เคารพความแตกต่าง และไม่ควรด่วนตัดสินคนที่คิดต่างจากเรา รวมทั้งเรียนรู้ที่จะกล้าเป็นตัวของตัวเองในการเสนอความคิดของตัวเองและการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากกลุ่ม ความคิดเห็นและพฤติกรรมของคนเราล้วนเป็นผลจากการอบรมสั่งสอนและสิ่งแวดล้อมที่เติบโตมาซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องธรรมดาอีกเช่นกันที่เราจะมีความคิดเห็น และพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนอื่นแม้จะอยู่ในวัยเดียวกันเพศเดียวกัน กระทั่งอยู่ในครอบครัวเดียวกันก็ตาม

ความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องเพศเป็นอีกเรื่องที่คนเราจะมีความคิด ความเชื่อของที่อาจแตกต่างกัน ทั้งยัง

สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัยและสภาพแวดล้อม

ค่านิยมทางเพศ (Sexual Value) หมายถึง หลักการ พื้นฐานที่บุคคลยึดเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตซึ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยค่านิยมทางเพศของบุคคลย่อมแตกต่างกัน มักเกิดจากการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ ในสถาบันครอบครัวระบบการศึกษาประสบการณ์กระบวนการขัดเกลาและถ่ายทอดทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ

**๒.๒.๑. ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรม**

วัฒนธรรมเป็นมรดกของสังคม เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นด้วยภูมิปัญญา เพื่อเป็นวิถีชีวิตของคนในสังคม เป็นกฎระเบียบหรือมาตรฐานของพฤติกรรมที่คนในสังคมยอมรับ โดยเป็นตัวกำหนด ขัดเกลา สร้างสรรค์มนุษย์ให้มีชีวิตที่ดีงาม วัฒนธรรมมีผลต่อค่านิยมทางเพศ ดังนี้

**๑) ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมไทย**

ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมไทย ในอดีตมีความแตกต่างจากในปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด บรรทัดฐานทางครอบครัวและสังคม ในอดีตจะถูกปลูกฝังโดยการอบรมเลี้ยงดูให้เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดา หรือผู้ใหญ่ อย่างเคร่งครัด วิถีชีวิตตลอดจนวิธีการดำเนินชีวิตจะต้องอยู่ในขอบเขตที่ทางครอบครัวได้วางเอาไว้ รวมทั้งปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อมก็ยังไม่เอื้ออำนวยอย่างเช่นปัจจุบัน ค่านิยมทางเพศในอดีตมีลักษณะดังนี้

**ตัวอย่างค่านิยมทางเพศในอดีต**

๑. ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือนเพียงอย่างเดียว จึงทำให้ผู้หญิงต้องถูกกดขี่ข่มเหงด้วยความไม่เสมอภาคทางเพศ

๒. ผู้ชายมักเป็นใหญ่ในบ้าน และมีอำนาจในการตัดสินใจทุกอย่าง ส่วนผู้หญิงมีหน้าที่เพียงแค่ดูแลบ้านและบุตรเท่านั้น

๓. การพบกันของหนุ่มสาว ในอดีตสามารถพบกันได้โดยการแนะนำจากผู้ใหญ่หรือพบกันตามวัดในเทศกาลต่างๆ ไม่มีโอกาสได้มาพบกันในสถานที่สาธารณะอย่างเช่นในปัจจุบัน

๔. ผู้หญิงต้องไม่แสดงกิริยายั่วยวน แสดงท่าทีเชื้อเชิญหรือให้โอกาสผู้ชายได้เข้ามาใกล้ชิด

๕. การถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ในเรื่องของการเลือกคนรัก การแต่งงาน ที่เรียกว่า “คลุมถุงชน” โดยให้เหตุผลถึงความคู่ควร เหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าจะนึกถึงความรักของระหว่างบุคคล และปลูกฝังค่านิยมของเพศหญิงให้มีความรักและซื่อสัตย์ต่อสามีเพียงคนเดียว

**ตัวอย่างค่านิยมทางเพศในปัจจุบัน**

๑. การที่ผู้หญิงมีสิทธิมีมากขึ้น ผู้หญิงสามารถได้รับการศึกษาในระดับสูงๆ ได้เช่นเดียวกับผู้ชาย ทำให้มีโอกาสในการประกอบอาชีพมากขึ้นรวมถึงเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การเลือกฝ่ายชายที่จะมาเป็นคู่ครอง การขอหย่าถ้าแต่งงานไปแล้วไม่มีความสุข การเป็นผู้นำครอบครัว เป็นต้น

๒. สภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุ สถานบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ ศูนย์การค้า ปัญหาสารเสพติด และความรุนแรง ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นอาจใช้ชีวิตที่หลงผิด ก่อให้เกิดเป็นปัญหาอาชญากรรมทางสังคม คุณภาพชีวิตของคนยากจนที่ไม่มีโอกาสศึกษาต่อต้องหาเลี้ยงชีพโดยไม่สุจริต เกิดความฟุ้งเฟ้อ มีค่านิยมทางเพศที่

ผิดๆ เช่น การขายบริการทางเพศเป็นสิ่งที่หารายได้ให้แก่ตนเองได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น

๓. สื่อเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางการสื่อสาร อาจเป็นสาเหตุของการทำให้เกิดค่านิยมทางเพศที่ไม่ถูกต้อง การติดต่อหรือคบเพื่อนต่างเพศที่ไม่เคยรู้จักกันได้ง่าย เป็นช่องทางทำให้ผู้ไม่หวังดีเอารัดเอาเปรียบได้ อาจก่อให้เกิดปัญหาการถูกล่อลวงหรือปัญหาในทางไม่ดีอื่นๆ ตามมา

วัฒนธรรมไทยให้ความสำคัญในเรื่องความถูกต้องดีงามในเรื่องเพศ การอบรมสั่งสอนถ่ายทอดความเชื่อและค่านิยมสืบต่อกันมาทางสถาบันครอบครัวโดยมีพ่อแม่เป็นผู้คอยสั่งสอน อบรมชี้แนะลูกให้ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิต ดังสุภาษิตสอนหญิงของสุนทรภู่ที่ว่า

“จงรักนวลสงวนงามห้ามใจไว้ อย่าหลงใหลจงจำคำที่พร่ำสอน
คิดถึงหน้าบิดาและมารดร อย่ารีบร้อนเร็วนักมักไม่ดี
เมื่อสุกงอมหอมหวนจึงควรหล่น อยู่กับต้นอย่าให้พรากไปจากที่
อย่าชิงสุกก่อนห่ามไม่งามดี เมื่อบุญมีคงจะมาอย่าปรารมภ์”

**ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย** ได้แก่

๑. หญิงไทยมักจะรักนวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน

๒. ชายไทยไม่ควรสำส่อนทางเพศเพราะอาจเกิดผลเสียโดยการติดโรค

๓. ชายไทยมีความรับผิดชอบต่อเพศหญิง ไม่หลอกลวง ไม่ข่มเหงน้ำใจ

๔. ชายไทยรับผิดชอบต่อครอบครัว

**๒) ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมตะวันตก**

ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทและมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมทางสังคมของไทยมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องมากจากเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ก้าวหน้า รวดเร็ว ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบและดำเนินชีวิตตามวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมายโดยเฉพาะการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

วัฒนธรรมบางอย่างกลายเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย เช่น เสรีภาพในการคบเพื่อนต่างเพศ การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างชายกับหญิงมีมากขึ้นซึ่งอาจนำไปสู่การทำให้ผู้หญิงเสียตัวได้ พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศในที่สาธารณะ เช่น การโอบกอด การแต่งกายที่ล่อแหลม กิริยามารยาทที่ไม่เรียบร้อย การแสดงออกอย่างเปิดเผยในเรื่องเพศ หรือการที่วัยรุ่นหญิงบางคนตามจีบผู้ชาย เป็นต้น

๒.๒.๒. **ค่านิยมทางเพศในเรื่องที่ไม่ถูกต้องในสังคมไทย** ได้แก่

1) การไม่เผยแพร่ความจริงในเรื่องเพศหรือการไม่ให้ความรู้เรื่องเพศแก่ บุตรหลานโดยคิดว่าเป็นเรื่อง หยาบคาย หรือน่าอาย
2) การไม่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้บุคคลในสังคมพูดคุยกันในเรื่องเพศ อย่างเปิดเผย
3) การยกย่องให้เพศชายเป็นใหญ่กว่าเพศหญิง
4) การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสโดยถือว่าเพศชายไม่ผิด

**๑. พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นชายที่เป็นปัญหา ได้แก่**

๑) การอ่านการ์ตูนลามกและสื่อลามก เช่น วีซีดี วีดีโอ เป็นต้น การดูสื่อลามกอาจ ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไปหลอกลวงหรือข่มขืนผู้อื่นได้ หรือทำให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติได้

๒) การทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม โดยอาจจะเป็นเพื่อนหญิง คู่รัก หรือหญิงขายบริการทางเพศจะทำให้คิดโรคเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้

๓) การสำส่อนทางเพศโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงหลาย ๆ คน จะมีความเสี่ยงสูงต่อการติดโรคเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์หากไม่ใช้ถุงยางอนามัย

**๒. พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นหญิงที่เป็นปัญหา ได้แก่**

๑) การแต่งตัวให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมและความปลอดภัย เช่นใส่เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กางเกงขาสั้น กางเกงเอวต่ำ เป็นต้นจะเสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมทางเพศได้ง่าย

๒) การยอมมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก เพราะคิดว่าความสัมพันธ์จะยาวนานมั่นคง หรือทำให้คนรักไม่ไปมีคนอื่น มีความเข้าใจว่าความรักคือการมีเพศสัมพันธ์

๓) การมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นได้ง่ายหากเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว พบว่า ผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับคนรักไปแล้วมักจะยอมมีเพศสัมพันธ์กับคนรักคนต่อมา หรือเพื่อเหตุผลอื่นๆ นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลหลายคนจะยังเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์หรือโรคเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ตามมาได้

**๓. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น** จากผลการวิจัย พบว่า

๑) วัยรุ่นชายเห็นด้วยกับการเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากกว่าวัยรุ่นหญิง

๒) วัยรุ่นที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษา เห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานที่ต้องรับผิดชอบ

๓) การจะมีเพศสัมพันธ์ เพราะ ความต้องการและตั้งใจไม่ใช่กลัวเชย

๔) ไม่นำการมีเพศสัมพันธ์มาผูกมัดเพื่อการแต่งงาน

๕) หลายคนเชื่อว่ามีเพศสัมพันธ์กับคนที่เราคิดว่าเขามีเราเพียงผู้เดียว ไม่ใช่เพื่อเอาชนะ หรือไปแย่งแฟนกัน

๖) การมีเพศสัมพันธ์ไม่มีความจำเป็นต้องรับผิดชอบ

๗) วัยรุ่นที่มีประสบการณ์ทางเพศสัมพันธ์ไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย

**๒.๒.๓. ปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ**

วัยรุ่นมีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มมากขึ้น ทั้งที่เป็นเหตุเกิดขึ้นเฉพาะภายในตัวของวัยรุ่นเองตามธรรมชาติ และเหตุปัจจัยทางสังคมที่มีส่วนสำคัญต่อการเอื้อให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่อวัยรุ่นเองโดยตรงและสังคมโดยรวม

นักเรียนควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ โดยศึกษาวิธีการป้องกันเพื่อมิให้เกิดปัญหาทางเพศจนทำให้

เสียอนาคต ปัจจัยทางสังคมที่เสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เช่น สภาพทางสังคมของวัยรุ่นในการเช่าที่อยู่อาศัย การนัดพบปะสังสรรค์ และการเที่ยวต่างจังหวัดเฉพาะกลุ่ม

1. **การเช่าที่อยู่อาศัยของวัยรุ่น**

การที่วัยรุ่นมีการเช่าที่อยู่อาศัยซึ่งในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ เช่น แมนชั่น อพาร์ตเมนต์ แฟลต หรืออาคารชุด ปัญหาที่พบในปัจจุบัน คือ กลายเป็นสถานที่เอื้อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นมากขึ้น เช่น การลวนลามหรือถูกข่มขืนทางเพศ โดยเฉพาะวัยรุ่นบางกลุ่มที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน ทำให้ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ส่งผลทำให้วัยรุ่นต้องดูแลตนเอง นอกจากนี้ การขาดการดูแลที่ดีของเจ้าของธุรกิจผู้ให้เช่าที่อยู่อาศัย ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

2. **การนัดพบปะสังสรรค์กลางคืนของวัยรุ่น**

การนัดพบปะสังสรรค์กลางคืนเป็นสิ่งที่วัยรุ่นในปัจจุบันนิยมปฏิบัติกัน โดยส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับค่านิยมของชาติตะวันตก ซึ่งในสภาพสังคมไทยในปัจจุบันสามารถยอมรับได้ การนัดพบปะสังสรรค์กลางคืนทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ง่าย เช่น พฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพสารเสพติดบางชนิด เช่น ยาอี ยาเลิฟ สารเสพติดเหล่านี้ถ้าเสพเข้าไป ทำให้ขาดความสามารถในการควบคุมระบบประสาท อาจมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยง่าย

3. **การเที่ยวต่างจังหวัด**

สำหรับวัยรุ่น การเที่ยวต่างจังหวัดในวัยรุ่นสิ่งที่ควรพึงระวังให้มากเพราะอาจไม่ปลอดภัยทางเพศได้ โดยเฉพาะถ้ามีการดื่มของมึนเมาด้วยแล้ว อาจทำให้เกิดเหตุการณ์ต่างๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด หรือเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งปัญหาการติดโรคทางเพศสัมพันธ์

**๒.๒.๔. แนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ**

แนวทางการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยหวังผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศให้เหมาะสมยิ่งขึ้น มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑. ผู้ใหญ่ ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ต้องให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างตรงไปตรงมาและถูกต้องเหมาะสมกับวัยรุ่น

๒. ตัววัยรุ่นเองควรปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทยที่ดีงามโดยเฉพาะการสงวนท่าที่รักนวลสงวนตัว มีความรับผิดชอบที่จะไม่ทำให้ตนเองต้องเสียอนาคต

๓. ที่อยู่อาศัยควรจัดระเบียบการเข้าพักอาศัยให้เอื้อต่อความปลอดภัยทางเพศ เช่น กวดขันหรือแจ้งเบาะแสกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ถ้าพบว่ามีการรวมตัวกันในห้องพักของนักเรียน นักศึกษา เพื่อกระทำในสิ่งที่เห็นว่าไม่สมควร เช่น การเสพสารเสพติด

๔. ผู้ใหญ่จะต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องเพศ

๕. การนัดเที่ยวต่างจังหวัดกับกลุ่มเพื่อนต้องบอกให้พ่อแม่ ผู้ปกครองทราบก่อน เพื่อที่ผู้ใหญ่จะได้จัดหาวิธีการดูแลบุตรหลานให้ปลอดภัย

๖. วัยรุ่นต้องศึกษาและเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเองให้พ้นจากภัยทางเพศ ต้องใช้สติปัญญาของตนพิจารณาไตร่ตรอง มีวิจารณญาณ ยับยั้งชั่งใจไม่ปล่อยตัวไปตามแรงขับทางเพศตามธรรมชาติซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาชีวิตตามมาในอนาคต

๗. สถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับวัยรุ่นต้องมีให้เหมาะสม เช่น จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อที่วัยรุ่นจะได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกและแรงขับทางเพศ

**๒.๒.๕. ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต**

ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีคุณค่า ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต ที่สามารถนำไปปฏิบัติมี ดังนี้

๑. ค่านิยมรักนวลสงวนตัว

การปฏิบัติตนของเพศหญิงที่เรียกว่า การรักนวลสงวนตัว เป็นสิ่งที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาแต่โบราณกาล ซึ่งในปัจจุบันนี้ถึงแม้จะไม่ค่อยยึดถือแต่ค่านิยมนี้ยังใช้ได้ดีอยู่ เพราะช่วยป้องกันภัยทางเพศได้ สังคมไทยยังถือเรื่องความบริสุทธิ์ของผู้หญิงเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่า การรักนวลสงวนตัวนั้น ไม่ใช่เป็นตัดความสัมพันธ์ในการคบหาสมาคมกับเพื่อนชายโดยสิ้นเชิง แต่จะเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมต่อกัน เช่น การที่ไม่เปิดโอกาสให้เพื่อนชายได้ใกล้ชิดมากจนเกินขอบเขต โดยปล่อยให้จับมือถือแขนโอบกอด ซึ่งในสังคมจะมองคุณค่าในตัวของเพศหญิงลดลง ดังนั้นควรไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เพราะการวางตัวให้เหมาะสมกับวัยจะเป็นที่ชื่นชมของผู้พบเห็น ครอบครัวและสังคม

๒.ค่านิยมการให้เกียรติและการวางตัว

การให้เกียรติซึ่งกันและกันและการวางตัวที่เหมาะสมทางเพศ เป็นเรื่องที่ควรศึกษาเรียนรู้ และนำมาปฏิบัติทั้งต่อเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามเพราะเป็นสิ่งที่สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจระหว่างเพื่อนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น การให้เกียรติและการวางตัวที่ดีทางเพศนั้น จะต้องแสดงออกต่อกันด้วยความจริงใจ เช่น วัยรุ่นชายควรใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดก้าวร้าว ดูหมิ่นศักดิ์ศรีเพื่อนหญิง ควรแสดงความห่วงใยในสวัสดิภาพและความปลอดภัยของเพื่อนหญิง ไม่ฉวยโอกาสใกล้ชิดเพื่อนหญิงเพื่อจับมือถือแขน หรือลวนลามให้ได้รับความเสียหาย ต้องวางตัวในฐานะเพื่อนที่น่าไว้ใจ อุ่นใจ ส่วนวัยรุ่นหญิงควรให้เกียรติเพื่อนชายเช่นกัน เช่น ใช้คำพูดที่สุภาพเรียบร้อย แสดงความมีน้ำใจ ไม่แต่งกายล่อแหลมเพื่อยั่วยวนเพื่อนชายด้วยการนุ่งน้อยห่มน้อย ปฏิเสธการไปไหนด้วยกันสองต่อสองกับเพื่อนชาย ที่จะเป็นเหตุให้ตนเองไม่ปลอดภัยและสังคมมองไม่ดี เป็นต้น

๓. ค่านิยมสร้างคุณค่าความดีงามในจิตใจ

ความดีงามในจิตใจเป็นสิ่งมีคุณค่าเพราะเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปในสังคมยอมรับ วัยรุ่นในฐานะที่กำลังเป็นวัยเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคต จึงควรสร้างโอกาสอันดีในการเรียนรู้ฝึกฝนอบรมตัวเองทางด้านจิตใจ ให้เจริญพัฒนาอย่างมีคุณค่าจนเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยหลักทางศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนเป็นคนดี

## ๒.๓ สัมพันธภาพในครอบครัว

**ครอบครัว** หมายถึง หน่วยที่เล็กที่สุด ประกอบด้วยสมาชิกตั้แต่ ๒ คนขึ้นไป แต่เดิมครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีพ่อ แม่ ลูก ญาติพี่น้อง หรือลูกจ้างอยู่รวมกัน มีหัวหน้าครอบครัวทำหน้าที่ดูแลหาเลี้ยงครอบครัว ญาติที่อยู่ด้วย จะเป็นผู้ช่วยในการทำงานบ้าน ปัจจุบันครอบครัวไทยมีขนาดเล็กลง อาจมีแค่พ่อ แม่ ลูก อาจเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ทำให้ทั้งพ่อและแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน การที่จะให้ภาระการทำงานต่าง ๆ ภายในบ้าน ตกเป็นภาระของใครคนใดคนหนึ่งในบ้านย่อมเป็นภาระที่หนัก สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมกิจกรรมงานบ้านนอกจากแบ่งเบาภาระแล้วยังเป็นการสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้สงบสุข มีความรัก ความเมตตา กรุณา มีความอบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและกัน ให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรกัน

### ๒.๓.๑ สัมพันธภาพในครอบครัว (Family Relation)

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง สายสัมพันธ์ในครอบครัว สายใยแห่งความรัก ความห่วงใยความเอื้ออาทรระหว่างพ่อ แม่ ลูก ที่มีต่อกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความรักใคร่ ผูกพัน สมัครสมานสามัคคี และเสริมสร้างพลังที่จะสรรสร้างความดีให้แก่ตนเองและครอบครัว สร้างความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ และความมั่นคงทางจิตใจแก่ครอบครัว

๑. **ลักษณะครอบครัว** ปัจจุบันการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวมีหลายรูปแบบที่หลากหลาย ลักษณะครอบครัวแบบต่างๆ มีดังนี้

๑) ครอบครัวใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ลูกๆ อยู่กับพ่อหรือแม่ คนใดคนหนึ่ง

๒) ครอบครัวบุญธรรม หมายถึง พ่อแม่อยู่กับเด็กที่ขอมาเลี้ยงเป็นลูกบุญธรรม

๓) ครอบครัวที่เด็กๆ อยู่กับพ่อหรือแม่ ซึ่งแต่งงานใหม่ (พ่อเลี้ยง หรือแม่เลี้ยง)

๔) ครอบครัวคู่เกย์ที่ขอเด็กมาเลี้ยงเป็นลูก

๕) ครอบครัวที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น อายุ ๑๖-๑๗ มีลูก

๖) ครอบครัวที่มี ตา ยาย แม่ ติดเชื้อเอชไอวี และลูก

ครอบครัวทุกรูปแบบมีความหมายและความสำคัญ คนแต่ละคนที่อยู่ในครอบครัว ย่อมมีความหมายและความสำคัญในครอบครัวของตนเอง ความแตกต่างในองค์ประกอบของครอบครัว ไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ขึ้นอยู่กับสมาชิกในครอบครัวจะทำให้ครอบครัวเป็นสุขได้อย่างไร

๒. **บรรยากาศความเป็นอยู่ของครอบครัว**

๑) **ครอบครัวแบบอัตตาธิปไตย** เป็นครอบครัวที่การตัดสินใจขึ้นอยู่กับผู้ปกครองลูกหลานจะขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ ไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง

**ตัวอย่าง** วรเวช เกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่เป็นใหญ่ในบ้าน ชอบใช้ความรุนแรงแก้ปัญหาความขัดแย้ง ภาพของพ่อที่แสดงอารมณ์เกรี้ยวกราด หรือทุบตีแม่เป็นเรื่องปกติและเห็นบ่อยครั้งสำหรับวรเวช ต่อมาเมื่อมีครอบครัว เขาจึงนำวิธีการเหล่านั้นไปใช้โดยไม่รู้ตัว เช่น เวลามีปัญหาขัดแย้งก็มักขึ้นเสียง

ด่าทอภรรยา จนถึงลงมือทำร้ายร่างกาย เมื่อภรรยาทนไม่ได้และหนีไป วรเวช กลับสงสัยและไม่เข้าใจว่าทำไมภรรยาจึงทนไม่ได้กับ “เรื่องแค่นี้”

๒) **ครอบครัวแบบประชาธิปไตย** ผู้ปกครองให้เสรีภาพในการคิด ลูกหลานจะเป็นคนที่มีเหตุผล กล้าคิด กล้าทำ กล้าพูด มีความมั่นใจในตนเอง

**ตัวอย่าง** เลน่า มาเรีย คลิงวัลย์ นักร้องชื่อดังชาวสวีเดนที่ไม่มีแขนและยังมีขาซ้ายที่ยาวเพียงครึ่งหนึ่งของขาขวา เลน่าเล่าถึงปัจจัยที่ทำให้เธอเป็นคนพิการที่ประสบความสำเร็จในชีวิตว่า ส่วนสำคัญมาจากการเลี้ยงดูของพ่อ แม่ที่ยอมรับและเข้าใจในความบกพร่องของร่างกายเธอ และให้โอกาสเธอได้เรียนรู้ที่จะเป็นคนเข้มแข็ง มี ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เลน่าเล่าว่า

“พ่อแม่สนับสนุนให้ฉันทำในสิ่งที่ชอบ และก็สนับสนุนน้องชายในแบบเดียวกัน เพราะเหตุนี้ ฉันจึงไม่รู้สึกโกรธหรือขมขื่นใจต่อสภาพที่ฉันเป็นอยู่ พ่อแม่รักฉันเพราะฉันเป็นฉัน ไม่ใช่เพราะฉันไม่สามารถทำสิ่งนี้หรือสามารถทำสิ่งนั้นได้ซึ่งทำให้ฉันมั่นคงทางจิตใจมาก

พ่อแม่ให้เวลาฉันในการทำความเข้าใจและจัดการกับเรื่องต่าง ๆ อย่างไร แทนที่จะเข้ามาช่วยเหลือทันทีที่ขอร้อง ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงเป็นคนไม่ยอมแพ้ และมักจะค้นพบวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น" และเมื่อเธอทำพลาดหรือไม่มีกำลังพอ พ่อแม่ก็พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เธอจึงมีอิสระในการแสวงหาความสำเร็จ และในขณะเดียวกัน ก็สามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ และรู้สึกมั่นคงในจิตใจ เพราะรู้ว่า พ่อกับแม่อยู่ใกล้เธอเสมอ (จากเรื่องบันทึกจากปลายเท้า เลน่า มาเรีย คลิงวัลย์ เขียน อุลล่า ฟิวสเตอร์ และสมใจ รักษาศรี แปล สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊ค)

๓) **ครอบครัวแบบตามใจ** ครอบครัวแบบนี้จะไม่ค่อยสนใจลูกหลานเท่าที่ควรลูกหลานจะทำอะไรก็ได้ ผู้ปกครองไม่มีเวลาอบรมสั่งสอน ลูกหลานจะขาดความรัก ความอบอุ่นและชอบสร้างปัญหาในสังคม

**<u>ตัวอย่าง</u>**

สายสมร เป็นคนอ่อนไหวง่าย เติบโตมาจากครอบครัวที่แตกแยก พ่อ แม่ แยกทางกัน พ่อและแม่ไม่สามารถดูแลเอาใจใส่ได้เต็มที่ จึงพยายามชดเชยลูกด้วยการตามใจ และให้เงินทอง สิ่งของ เธอไม่เคยเรียนรู้เรื่องความผิดหวัง อยากได้อะไรต้องได้ ไม่เคยเรียนรู้จักคำว่าความอดทนต่อความต้องการของตนเอง เธอมีพร้อมทุกอย่าง แต่สิ่งเดียวที่เธอขาดคือ ความรัก เมื่อเธอพบปราโมทย์ เธอจึงเรียกร้องความรัก ความสนใจจากเขามาก ด้วยการควบคุมอย่างใกล้ชิด เมื่อปราโมทย์อึดอัดทนไม่ได้และจากเธอไป เธอจึงคิดว่าเธออยู่ไม่ได้จึงประชดด้วยการกินยาตาย

**๓. สมาชิกในครอบครัว**

ครอบครัวไทยมักจะมีสมาชิกอยู่ร่วมกันหลายคน หรือมีบ้านติด ๆ กัน ในบริเวณที่ดินเดียวกัน มีสมาชิกที่เป็นเจ้าของบ้านและผู้อยู่อาศัย ดังนี้

1) **พ่อ แม่** เป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุด เป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ดูแลทุกอย่างภายในบ้าน พ่อเป็นคนหารายได้ แม่จะทำหน้าที่ควบคุมค่าใช้จ่าย อบรมสั่งสอนเลี้ยงดูลูก ๆ ทำงานบ้าน บางครอบครัวแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านด้วย เพราะสภาพทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม

2) **ลูก** เป็นสมาชิกในครอบครัว อาจเป็นลูกสาว หรือ ลูกชาย อาจมีคนเดียวหรือหลายคน ลูกมีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติและรับผิดชอบ เช่น ปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดี ช่วยทำงานบ้าน ดูแลช่วยเหลือและบริการบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

3) **ญาติ** คือบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันกันทางสายโลหิต เช่น ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยาย มาอาศัยอยู่ร่วมกันในครัวเรือนเดียวกัน มีหน้าที่ตามสภาพของแต่ละครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน ช่วยเลี้ยงดูลูกหลาน เป็นต้น

**๔. หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัว**

ครอบครัวที่อบอุ่นจะเป็นครอบครัวที่มีความสุข ทำให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความรัก ความพอใจ และเกิดความภาคภูมิใจในครอบครัวตนเอง หลักการอยู่ร่วมกันในครอบครัว มีดังนี้

1) สมาชิกทุกคนควรปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และภาระที่รับผิดชอบ ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน รู้จักเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนให้ดีที่สุด

2) สมาชิกทุกคนควรช่วยกันสร้างโอกาส หรือ จัดหาเวลาให้ได้พบปะ สนทนา ปฏิบัติงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กีฬา สันทนาการ การไปท่องเที่ยวด้วยกัน เพื่อให้เกิดความเข้าอกเข้าใจกัน เรียนรู้อุปนิสัยความต้องการของกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อกันมากยิ่งขึ้น

3) สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเป็นอยู่ เรื่องเงินทอง เรื่องงาน เมื่อมีปัญหาก็ปรึกษาหารือร่วมกัน คิดหาทางแก้ปัญหา หรือทำให้สภาพของครอบครัวดีขึ้น

4) สมาชิกทุกคนต้องรู้จักรักตนเองพอ ๆ กับรักคนอื่น โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวเดียวกันต้องรู้จักและเข้าใจนิสัยใจคอซึ่งกันและกัน รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะให้ความคิดเห็นแก่เราด้วยความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดี รวมทั้งต้องฝึกตัวเองให้เป็นผู้รับฟังที่ดีและผู้พูดที่ดี

5) มีการประชุมปรึกษาตกลงแบ่งงาน โดยมอบหมายงานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถเพื่อให้ผู้รับมอบหมายงานปฏิบัติได้เต็มกำลังและเต็มใจ เช่น เป็นพี่ได้รับมอบหมายให้สอนน้องทำการบ้าน ก็ควรปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจและเต็มความสามารถ สอนน้องทำการบ้านด้วยความรัก ความเมตตา

6) สมาชิกที่อายุน้อย อ่อนอาวุโส ควรให้ความเคารพนับถือผู้อาวุโส ซึ่งมีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า มีสัมมาคารวะ ประพฤติตนได้อย่างเหมาะสมกับวัยและกาลเทศะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเหลือดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่อยู่ในบ้าน

7) สมาชิกทุกคนควรปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นมิตร ทั้งกาย วาจา ใจ

8) สมาชิกทุกคนควรให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทร และมีน้ำใจอันดีต่อกัน ไม่นิ่งดูดาย รู้จักเสียสละตามสมควรแก่โอกาส

9) สมาชิกทุกคนพยายามแสดงความรักในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น มอบของขวัญในวันคล้ายวันเกิด วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น

ถ้าสมาชิกในครอบครัวสามารถปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้ ก็จะเป็นการสร้างครอบครัวให้เป็นไป

ตามที่สังคมคาดหวัง เป็นพลเมืองดีที่ประเทศต้องการ นอกจากนี้ ครอบครัวควรปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ ความเป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ตรงต่อเวลา มีน้ำใจ รู้จักเสียสละและให้อภัย รักการทำงาน ใฝ่รู้ใฝ่เรียนอยู่เสมอ สามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามสภาพแวดล้อม

**๒.๓.๒. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง**

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลเดชมหาราช ทรงพระราชทานหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้ยึดทางสายกลาง คือ มีความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรมนั้น เราสามารถน้อมนำมาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวได้ดังนี้

**๑. หลักของความพอประมาณ (พอดี)** คือ

๑) พอดีด้านจิตใจ คือ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี มีความเอื้ออาทร ประนีประนอม นึกถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

๒) พอดีด้านสังคม คือ ช่วยเหลือเกื้อกูล รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว และชุมชน

๓) พอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือรู้จักใช้และการจัดการอย่างฉลาด รอบคอบ

๔) พอดีด้านเทคโนโลยี คือ รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ เป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมและเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

**๒. หลักของความมีเหตุผล** คือ

๑) ยึดความประหยัด ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต

๒) ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต แม้ตกอยู่ในสภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพ

๓) ละเลิก การแก่งแย่งผลประโยชน์

๔) ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นความทุกข์ยาก

๕) ปฏิบัติตนในแนวคิดที่ดี ลด เลิก สิ่งยั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ไม่ก่อความชั่ว

**๓. การมีภูมิคุ้มกันที่ดี** หมายถึงการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบหรือความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล หลักของการมีภูมิคุ้มกัน คือ

๑) มีความรู้ รอบคอบและระมัดระวัง เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบ ที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาใช้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

๒) มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน และแบ่งปัน ซึ่งหลักของคุณธรรมที่ควรมี ๔ ประการ คือ

๒.๑ รักษาความสัตย์ ความจริงต่อตนเองที่จะประพฤติปฏิบัติต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์

๒.๒ รู้จักข่มใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ ความดี

๒.๓ อดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลประการใด

๒.๔ รู้จักระวังความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่

จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ถ้าสมาชิกทุกคนในครอบครัวยึดมั่นและนำมาปฏิบัติ ก็สามารถจะทำให้ครอบครัวตนเองมีความสุข มีความรัก ความเข้าใจ ความอบอุ่น ความเอื้ออาทรต่อกัน เพราะฉะนั้น การที่สมาชิกทุกคนช่วยกันทำงานต่าง ๆ ภายในบ้าน เช่น การทำความสะอาดบ้าน การซักผ้า การทำอาหาร ฯลฯ จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

**๒.๓.๓. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว**สามารถทำได้ ดังนี้

๑. ปฏิบัติตนตามหน้าที่ของตนด้วยความรัก

๒. สร้างโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสพบปะสนทนา ปรึกษาหารือกัน

๓. ให้สมาชิกมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับงานหรือปัญหาครอบครัว

๔. ฝึกให้เป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี

๕. ยอมรับนับถือในความคิดของผู้อื่น

๖. มอบหมายงานให้เหมาะสมกับวัยและความสามารถ

๗. รู้จักหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง พยายามทำความเข้าใจ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และคิดกลับกันว่า ถ้าเราเป็นเขา เราจะทำอย่างไร และรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน

๘. มีกิจกรรมหรือทำงานร่วมกัน จะช่วยให้เกิดความสามัคคี เกิดการเรียนรู้ อุปนิสัยใจคอและการปรับตัวเข้าหากัน

๙. มีสัมมาคารวะ ประพฤติตนให้เหมาะสมกับวัย และกาลเทศะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๑๐. ให้ความเคารพนับถือต่อผู้อาวุโส

๑๑. ให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทร และมีน้ำใจอันดีต่อกัน ไม่นิ่งดูดาย

๑๒. รู้จักเสียสละตามสมควรแก่โอกาส

**ลักษณะของพ่อแม่ที่ไม่ค่อยมีปัญหากับวัยรุ่น จะมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ**

๑. รัก อบอุ่น และให้ความไว้วางใจ

๒. มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน ต่างคนต่างไว้วางใจปรึกษาหารือ หรือเล่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบมาให้ฟัง มีการยอมรับฟัง คิด สามารถที่ทั้งพ่อแม่และลูกจะแสดงความคิดเห็นคล้อยตามหรือขัดแย้งอันดีได้ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง

๓. มั่นคง มีหลักการ มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น

๔. ควบคุมตัวเองได้ดี ทั้งอารมณ์และพฤติกรรม

๕. เรียกร้องแสดงความต้องการให้เด็กเติบโตสมวัยมาทุกช่วงอายุ

**<u>สรุป</u>**

การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเป็นความจำเป็นของมนุษย์ คุณค่าของความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบ

ด้านทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ความสัมพันธ์ที่ดีของคน ๒ คนต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกัน การยอมรับและให้เกียรติ และความจริงใจต่อกัน การที่จะให้ผู้อื่นยอมรับความเป็นตัวตนของเรานั้นเราต้องทำตัวให้ผู้อื่นตระหนักถึงคุณค่าในตัวเราเสียก่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย ต้องมีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยมีขั้นตอนของความสัมพันธ์ ๓ ขั้นตอนคือ ขั้นมิตรภาพ ขั้นความรักและความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งวัยรุ่นต้องระมัดระวังและต้องประพฤติให้อยู่ในกรอบของขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีของไทย ความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังก่อให้เกิดความขัดแย้ง มีทั้งความขัดแย้งระหว่างบุคคล เช่น ความขัดแย้งระหว่างเพื่อน ระหว่างคนรัก ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง หรือความขัดแย้งในครอบครัว ระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ฯลฯ ย่อมก่อให้เกิดปัญหาทั้งกับตัวเองและสังคม ถ้าไม่มีการลดหรือกำจัดความขัดแย้งที่ถูกวิธี

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวโดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงค์ชีวิต อันได้แก่ หลักของความพอประมาณ(พอดี) หลักของความมีเหตุผล คือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ถ้าสามารถนำไปปฏิบัติได้จะสามารถจะทำให้ครอบครัวของตนมีความสุขได้

- **ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)** ***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๕)***

  ๑. ใบงานที่

  ๒. แบบฝึกหัด

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

  ***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๖-๗)***

๑. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที )**<br>**จัดให้นักเรียนทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔**<br>๑. ผู้สอนจัดเตรียมเอกสาร พร้อมกับแนะนำรายวิชา วิธีการให้คะแนนและวิธีการเรียนเรื่อง รู้จักคนอื่น<br>๒.ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๒ และขอให้ผู้เรียนร่วมกันทำกิจกรรมการเรียนการสอน<br>๓.ผู้สอนให้ผู้เรียนแสดงความรู้ เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ พร้อมให้เหตุผลประกอบ<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักผู้อื่น<br>๕.ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียนด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน | **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที )**<br>**ทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔**<br>๑. ผู้เรียนเตรียมอุปกรณ์และ ฟังครูผู้สอนแนะนำรายวิชา วิธีการให้คะแนนและวิธีการเรียนเรื่อง รู้จักคนอื่น<br>๒. ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๒ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม<br>๓. ผู้เรียนแสดงความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ พร้อมให้เหตุผลประกอบ<br>๔. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักผู้อื่น<br>๕. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบ ด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน |
| **๒. ขั้นให้ความรู้ (๗๕ นาที)**<br>๑. ผู้สอนแนะนำวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น และให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารประกอบการสอนหน่วยที่ ๑<br>๒. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอธิบายพร้อมยกตัวอย่างถึงเรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน | **๒. ขั้นให้ความรู้ (๗๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนศึกษาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น และศึกษาเอกสาร หน่วยที่ ๑ ประกอบกับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน<br>๒. ผู้เรียนอธิบายและยกตัวอย่างถึง เรื่องการสร้างสัมพันธภาพ ตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน |

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๙๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบงานหน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามความเหมาะสม ทำรายงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ แล้วให้ผู้เรียน และให้อธิบายหน้าชั้นเรียนโดยครูให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด และประเมินผลจากการรายงานดังกล่าว<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจาก Web Guide หรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต | **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๙๐ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนทำใบงานหน่วยที่ ๑ เรื่อง รู้จักคนอื่น<br>๒. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามความเหมาะสม ทำรายงานเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ ตามที่ผู้สอนกำหนด และอธิบายหน้าชั้นเรียน โดยขอคำแนะนำจากผู้สอน<br>๕. ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจาก Web Guide หรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต |
| **๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ ๒<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br><br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๓)*<br>*(รวม ๒๔๐ นาที หรือ ๔ คาบเรียน)* | **๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนเพื่อให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้เรียนทำแบบแบบฝึกหัดหน่วยที่ ๒<br>๓. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น<br>๔. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ นำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน พร้อมเปรียบเทียบคะแนนของแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนว่ามีผลต่างกันอย่างไร เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง<br>๕. ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br><br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๓)* |

## งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

### ก่อนเรียน (ทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔)

๑. จัดเตรียมเอกสาร สื่อการเรียนการสอนหน่วยที่ ๒

๒. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องรู้จักผู้อื่นแล้วสลับกันตรวจคำตอบ

๓. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยที่ ๒ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมในหน่วยที่ ๒

### ขณะเรียน

๓. ปฏิบัติตามใบงานที่ ๒ เรื่องรู้จักคนอื่น ๓. ร่วมกันสรุป “รู้จักคนอื่น”

๔. จัดทำสื่อประกอบการรายงาน ๔. รายงาน หน้าชั้นเรียนเรื่อง “รู้จักคนอื่น”

### หลังเรียน

๑. ทำแบบทดสอบหลังเรียน ๒. ทำแบบประเมินการเรียนรู้

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

รายงาน เรื่อง รู้จักคนอื่น

## สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

### สื่อสิ่งพิมพ์

๑. เอกสารประกอบการสอนวิชา เพศศึกษา (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๓)

๒. แบบทดสอบก่อนเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ข้อ ๔

๓. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น (ใช้ประกอบการเรียนการสอนขั้นให้ความรู้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๕)

๔. ใบงานที่ ๒ เรื่อง รู้จักคนอื่น ( ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๕)

๕. แบบทดสอบหลังเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป และประเมินผล ข้อ ๓

๖. แบบฝึกหัด ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป และประเมินผล ข้อ ๒

๗. แบบเฉลยทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และแบบประเมินการเรียนรู้ ใช้ประกอบในขั้นนำเข้าสู่บทเรียนและขั้นสรุปและประเมินผล

๘. แบบประเมินผลงานตามใบงาน ใช้ประกอบการสอนขั้นประยุกต์ใช้ ข้อ ๑

๙. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ใช้ประกอบการสอนขั้นประยุกต์ใช้ ข้อ ๒

**สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)**

๑. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง รู้จักคนอื่น

**สื่อของจริง**

## แหล่งการเรียนรู้

**ในสถานศึกษา**

๑. ห้องสมุดวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

๒. ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ศึกษาหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

**นอกสถานศึกษา**

## การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

๑. บูรณาการกับวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้านการพูด การอ่าน การเขียน และการฝึกปฏิบัติตนทางสังคมด้านการเตรียมความพร้อม ความรับผิดชอบ และความสนใจใฝ่รู้

## การประเมินผลการเรียนรู้

- **หลักการประเมินผลการเรียนรู้**

**ก่อนเรียน**

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

**ขณะเรียน**

๒. ตรวจผลงานตามใบงานที่ ๑

๓. สังเกตการทำงานกลุ่ม

**หลังเรียน**

๑. ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๒. ตรวจแบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ผลสำเร็จของผู้เรียน

ตรวจผลงาน รายงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

## รายละเอียดการประเมินผลการเรียนรู้

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑ บอกความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้

๔. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๕. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : บอกความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๒ บอกสาเหตุสำคัญที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างคน ๒ คน เปลี่ยนแปลงได้

๔. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๕. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน บอกสาเหตุสำคัญที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างคน ๒ คนเปลี่ยนแปลงได้ จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๓ อธิบายวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน

๓. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๔. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : อธิบายวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกันจะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๔ มีทักษะในการรู้วิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน

๔. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๕. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : มีทักษะในการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกันจะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๕ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๕. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : ประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับงาน ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๖ การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้อง กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๔. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

๕. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๗ ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด

๑. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

๒. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำ วัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด จะได้ ๒ คะแนน

# แบบทดสอบก่อนเรียน

## หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง รู้จักคนอื่น

### แบบทดสอบก่อนเรียน

### ความสัมพันธ์ที่ดี

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายถูก ( ✓ ) หน้าข้อความที่ถูกต้องและเขียน เครื่องหมายผิด (✗) หน้าข้อความที่ผิด

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ๑ | มองผู้อื่นในแง่ดี | | ๑๑ | รับผิดชอบ |
| | ๒ | ซื่อสัตย์ | | ๑๒ | มีความคิดริเริ่ม |
| | ๓ | ไม่รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน | | ๑๓ | ไม่กระตือรือร้น |
| | ๔ | พร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง | | ๑๔ | ไม่สุภาพเรียบร้อย |
| | ๕ | จริงใจต่อกัน | | ๑๕ | ไม่ช่วยเมื่อเพื่อนลำบาก |
| | ๖ | ทอมกับดี้ ไม่น่าคบเป็นเพื่อน | | ๑๖ | เพื่อนต่างเพศคือแฟน |
| | ๗ | คนที่เป็นแฟนกันต้องยอมให้กันทุกอย่าง | | ๑๗ | คนที่มีแฟนระหว่างเรียนผิด |
| | ๘ | ผู้ใหญ่พูดต้องรับฟังอย่างมีเหตุผล | | ๑๘ | ไม่เสแสร้ง |
| | ๙ | พูดปลอบใจเมื่อเพื่อนเสียใจ | | ๑๙ | ให้ความหวังเมื่อเพื่อนอกหัก |
| | ๑๐ | พาเพื่อนไปทำแท้ง | | ๒๐ | เข้าใจในความรู้สึกของคนอื่น |

คะแนนที่ได้ .....

**กิจกรรม ๒.๑ เรื่อง การคบเพื่อน**

สมมตินักเรียนได้ย้ายที่เรียนมาเรียนที่วิทยาลัยฯแห่งใหม่ในระดับชั้นปวช.ปีที่ ๒ ยังไม่มีเพื่อนเข้ามาคุยด้วย นักเรียนจะหาเพื่อนคุยด้วยได้อย่างไร และมีวิธีสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างไร

รับสมัครเพื่อนใหม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อน/ผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**กิจกรรม๒.๒ เรื่องสัมพันธภาพ**

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

บทความ เรื่องสัมพันธภาพ

อารยา เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ ที่มีฐานะดีเป็นนักธุรกิจ อารยากำลังเรียนอยู่ชั้นปวช. 2 พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาแต่จะให้เงินอารยาไว้ใช้สม่ำเสมอ อารยาจึงใช้เงินในการใช้จ่ายตามศูนย์การค้า พาเพื่อนไปเที่ยว เลี้ยงเพื่อนเมื่อมีเพื่อนใหม่มากขึ้นอารยาเริ่มเที่ยวกลางคืน จนทำให้ขาดเรียนและผลการเรียนต่ำลง ทางวิทยาลัยจึงแจ้งผลการเรียนและความประพฤติให้พ่อแม่ทราบและขอพบผู้ปกครอง อารยาถูกพ่อแม่ดุด่าและว่ากล่าว ทำให้อารยาเสียใจมาก

คำถาม

๑. อะไรเป็นต้นเหตุของการปฏิบัติตนของอารยาจนทำให้ผลการเรียนต่ำ

.....

.....

.....

๒. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนอารยานักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

๓. ถ้านักเรียนเป็นอารยานักเรียนจะมีวิธีแก้ไขการสร้างและลักษาสัมพันธภาพในครอบครัวอย่างไร

.....

.....

.....

๔. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรและคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

**กิจกรรม ๒.๓ ความขัดแย้งที่ต้องกำจัด**

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนรวบรวมข่าวจากหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความขัดแย้งในเรื่องเพศและครอบครัว แล้วนำมาวิเคราะห์ ร่วมกันถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขเพื่อลดความขัดแย้งและให้เสนอแนะแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆ กันแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารไปใช้เพื่อประนีประนอมและลดความขัดแย้งในเรื่องเพศและครอบครัว แล้วให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน โดยใช้บทบาทสมมติ

สรุป ข้อ 1.

.....

.....

.....

.....

.....

สรุป ข้อ2.

.....

.....

.....

.....

.....

**แบบฝึกหัด ๒.๑**

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนมีการปฏิบัติตนอย่างไรกับเพื่อนต่างเพศ

.....

.....

.....

๒. ค่านิยมและประเพณีในการคบเพื่อนต่างเพศในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

๓. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

๔. ลักษณะบุคคลที่น่าคบมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

๕. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ในความคิดชายและหญิงต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

๖. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการคบเพื่อนแบบคนรักในวัยเรียน

.....

.....

.....

๗. ยกตัวอย่างความขัดแย้งระหว่างเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ

.....

.....

.....

๘. จงบอกแนวทางการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

.....

.....

.....

๙. ความขัดแย้งในครอบครัวเกิดจากสาเหตุใด

.....

.....

.....

๑๐. นักเรียนเคยมีความขัดแย้งกับพ่อแม่เรื่องใดบ้าง(ยกตัวอย่าง)และนักเรียนมีวิธีแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

**กิจกรรมที่ ๒.๔ ค่านิยมเลียนแบบ**

วิเคราะห์ภาพเกี่ยวกับค่านิยมเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกเรื่องการแสดงออกและการแต่งกาย แล้วตอบคำถาม

๑. จากภาพเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพมีการกระทำที่เหมาะสมกับสังคมไทยหรือไม่อย่างไรและทำให้เกิดผลอย่างไร

ผลที่เกิดต่อตนเอง.....

.....

ผลที่เกิดต่อสังคม.....

.....

๓. นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดค่านิยมการเลียนแบบที่ไม่เหมาะสม

.....

.....

.....

**กิจกรรม ๒.๕ ปัญหาที่ต้องแก้**

ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความและข่าวมาตรการเรื่องการแต่งกายที่ล่อแหลม แล้วตอบคำถาม

เมื่อวันที่ 25 ตุลาคมที่ผ่านมา เว็บไซต์เดลิเมล์ ของอังกฤษ รายงานว่า **เมือง คาสเตลลัมแมร์ ดิ สตาเบีย** (Castellammare di Stabia) **เมืองชายฝั่งทะเลทางตอนใต้ของอิตาลีมีแผนการห้ามไม่ให้ผู้หญิงนุ่งกระโปรงสั้นจู๋ หรือ มินิสเกิร์ต และห้ามไม่ให้ผู้ชายนุ่งกางเกงเอวต่ำ** โดยจัดให้การแต่งตัวลักษณะดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่สังคมต่อต้าน ทั้งนี้ก็เพื่อสร้างพฤติกรรมที่งดงามและส่งเสริมให้หนุ่มสาวแต่งตัวที่เหมาะสมและดีขึ้น มาตรการดังกล่าว เกิดขึ้นหลังจากที่นายซิลวิโอ เบอร์ลูสโคนี นายกรัฐมนตรีแห่งอิตาลีได้มีนโยบายให้นายกเทศมนตรีทั่วประเทศ ออกกฎควบคุมพฤติกรรมที่สังคมต่อต้านเพื่อต่อสู้กับปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่ม ขึ้นในแต่ละปี **ซึ่งนายลูกี้ บ็อบบิโอ ได้เห็นว่าพฤติกรรมการแต่งกายน้อยชิ้นและล่อแหลมของหนุ่มสาวนี่แหละ ก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ดีเลยทีเดียว** จึงได้มีการออกกฎประกาศให้การใส่กระโปรงมินิสเกิร์ตและการใส่กางเกงเอวต่ำ เป็นพฤติกรรมต้องห้ามในสังคม เพื่อลดปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอันนำไปสู่อาชญากรรมได้ ซึ่งหากใครฝ่าฝืน ก็จะถูกปรับเป็นเงิน 1,000 - 22,500 บาท ซึ่งไอเดียดังกล่าวนี้ได้รับการสนับสนุนจากเหล่านายกเทศมนตรีจากเมืองต่าง ๆ ในการประชุมหารือกันเมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา

ทั้งนี้ หลังจากนายกรัฐมนตรีแห่งอิตาลีได้มีนโยบายควบคุมพฤติกรรมประชาชนเมื่อเร็ว ๆ นี้ นายกเทศมนตรีในหลายเมืองทั่วอิตาลีก็เริ่มใช้มาตรการควบคุมพฤติกรรมที่เหมาะไม่สมของประชาชนในสังคมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการห้ามดื่มแอลกอฮอล์บนถนน ห้ามจูบกันในรถยนต์ ห้ามเล่นฟุตบอลในสถานที่สาธารณะ แม้กระทั่งการอาบแดดในชายหาดบางที่ โดยหวังให้เป็นการฟื้นฟูพฤติกรรมของประชาชน และกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ถูกละเลยมาเนิ่นนานไป

<u>คำถาม</u>

๑.บทความดังกล่าวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

๒.มาตรการที่ออกมามีอะไรบ้าง

.....

.....

๓. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการกำหนดมาตรการควบคุมออกมา

.....

.....

๔.นักเรียนเห็นด้วยกับมาตรการที่กำหนดออกมาหรือไม่ อย่างไร

.....

**แบบฝึกหัด ๒.๒**

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. มีปัจจัยทางสังคมอะไรบ้าง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

.....

.....

.....

๒. แนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

๓. นักเรียนเห็นด้วยกับ ค่านิยมรักนวลสงวนตัว ของเพศหญิงในสังคมไทยปัจจุบันควรให้ดำรงไว้ หรือไม่ ให้เหตุผลประกอบ

.....

.....

.....

**แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ ๒**

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

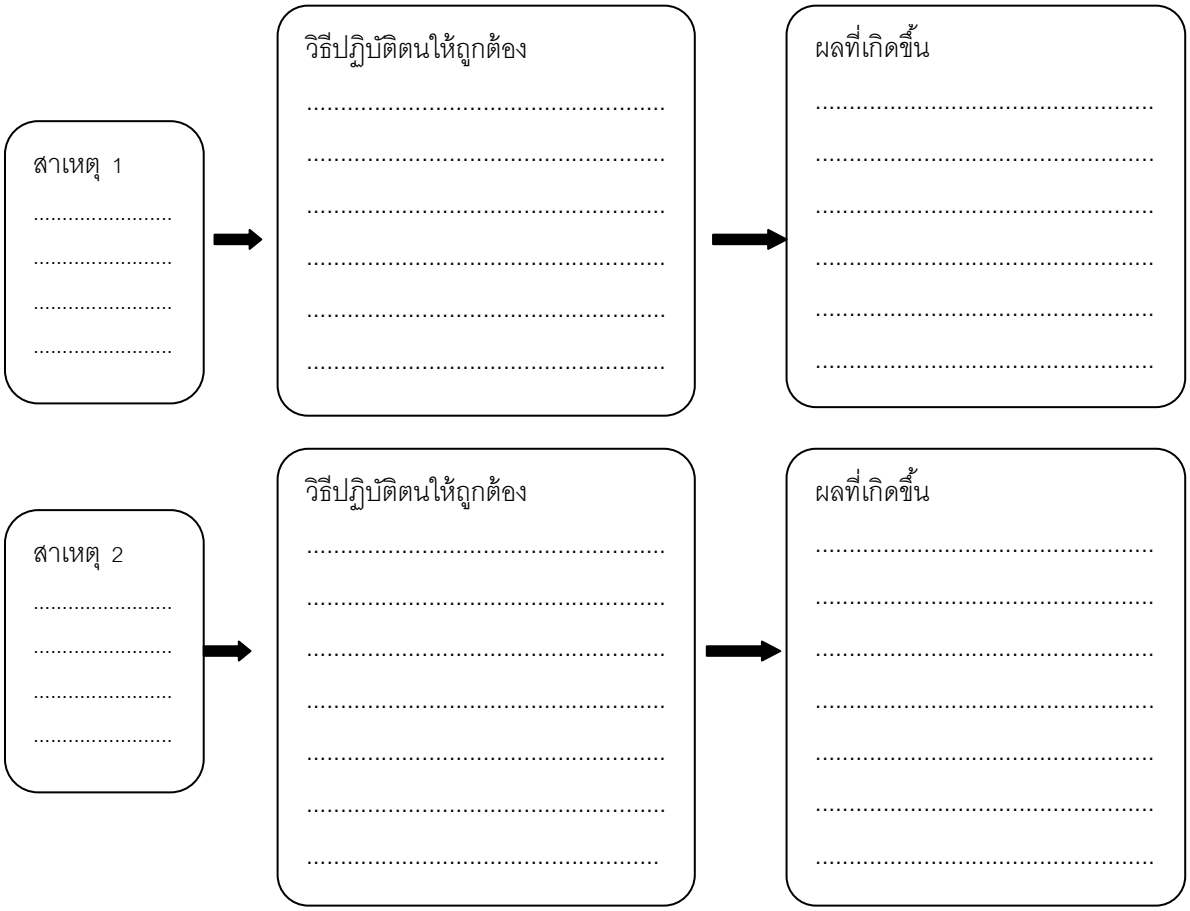
๑. สถานการณ์ใดบ้างที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ

.....

.....

.....

๒. วิเคราะห์สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ มา ๒ สาเหตุ




๓. นักเรียนนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างไร

.....

.....

.....

๔. เสนอแนวทางในการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงกับการมีเพศสัมพันธ์และการท้องก่อนวัยอันควร

<table>
<tr><td rowspan="13"> </td><td>วิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง</td><td>ผลที่เกิดขึ้น</td></tr>
<tr><td></td><td>กับตนเอง</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>กับครอบครัว</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>กับสถานศึกษา</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>กับสังคม</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="13"> </td><td>วิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง</td><td>ผลที่เกิดขึ้น</td></tr>
<tr><td></td><td>กับตนเอง</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>กับครอบครัว</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>กับสถานศึกษา</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>กับสังคม</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

**แบบทดสอบหน่วยที่ ๒**

**คำชี้แจง** เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. นักเรียนชายคนหนึ่งเป็นคนเรียบร้อย วันหนึ่งเพื่อนชวนไปงานวันเกิดเพื่อน อาจกลับดึกเขาควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก. ปฏิเสธทันที ข. รับปากไปทันที

ค. ทำทีคิดอยู่สักครู่แล้วตอบไม่ไป ง. โทรศัพท์ขออนุญาตพ่อหรือแม่ก่อน ถ้าท่านอนุญาตก็ไป

๒. นักเรียนหญิงคนหนึ่งคบกับแฟนมาได้ ๑ ปีเศษ แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยเพราะคิดว่าสนิทสนมกันมากแล้ว เธอควรตัดสินใจอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก. ปฏิเสธอย่างนุ่มนวล ข. ปฏิเสธอย่างเด็ดขาด

ค. ด่าว่าอย่างแรงและเลิกคบ ง. ยินยอมแต่ต้องให้เขาใช้ถุงยางอนามัย

๓. แนวทางการประเมินตนเองก่อนตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ข้อใดสำคัญที่สุด

ก. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่ ข. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่

ค. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่ ง. พร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ต่อผลกระทบที่จะตามมาหรือไม่

๔. สิ่งแรกที่จะช่วยให้การตัดสินใจได้ดีคืออะไร

ก. ข้อมูลต่างๆ ข. การคิดถึงผลได้ผลเสีย

ค. การสร้างทางเลือกหลายๆ ทาง ง. การปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

๕. สิ่งที่สำคัญที่ควรคำนึงถึงให้มากที่สุดในการตัดสินใจคืออะไร

ก. ข้อมูล ข. โอกาส ค. ความเสี่ยง ง. ทางเลือกต่างๆ

๖. ค่านิยมทางเพศในเรื่องใดที่เยาวชนไทยควรได้รับการปลูกฝังมากที่สุด

ก. ต้องรักนวลสงวนตัว ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

ค. พฤติกรรมทางเพศไม่ควรไปรับทราบ ง. ความสัมพันธ์ทางเพศให้เปลี่ยนแปลงตามประเทศที่เจริญ

๗. ความรักของวัยรุ่น เป็นความรักแบบใด

ก. รักแรกพบ ข. รักต้องยอม ค. รักฉันเพื่อน ง. รักที่ยอมไม่ได้

๘. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากที่สุด

ก. อยู่ในสถานบันเทิง ข. สัมผัสร่างกายในรถยนต์

ค. พลอดรักในสวนสาธารณะ ง. อยู่หอพักสองต่อสอง

๙. การคบกันเป็นแฟนของวัยรุ่น ส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธการล่วงเกินของเพศชายได้เพราะเหตุใด

ก. ความรัก ข. ความกลัว ค. ความเกรงใจ ง. ความวิตกกังวล

๑๐. ลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ควรปฏิบัติตามข้อใดถูกต้องที่สุด

ก. ต้องเอาชนะกันเรื่องจะได้สงบ ข. ร่วมกันแก้ปัญหา

ค. พ่อแม่ต้องยอมลูกเสมอ ง. เฉยๆ เดี๋ยวก็ลืม

๑๑. ความขัดแย้งกันอย่างรุนแรงระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนจะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลังได้แก่ปัญหาอะไร

ก. เสียใจภายหลัง

ข. ปัญหาความไม่เข้าใจ

ค. ปัญหาเกิดจากความพิการต้องเป็นภาระเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลระยะยาว

ง. ปัญหาเรื่องการตักเตือนลงโทษ

๑๒. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามข้อใดน่าเป็นห่วงที่สุด

ก. การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

ข. การที่ผู้ชายไม่ปกป้องและช่วยเหลือผู้หญิง

ค. ความสัมพันธ์ที่เกินเลยจนมีเพศสัมพันธ์

ง. ความอิจฉาริษยาที่แสดงออกทางการกระทำ

๑๓. สิ่งใดไม่จำเป็นต้องใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

ก. ท่าทางในการพูด ข. น้ำเสียงในการพูด

ค. เรื่องที่ผู้ฟังสนใจ ง. มารยาทในการฟัง

๑๔. สมมติว่านักเรียนกำลังทำการบ้านอยู่อย่างเคร่งเครียด แล้วคุณแม่เรียกให้ไปซื้อของให้ นักเรียนควรตอบอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. โธ่ แม่ หนู ยังทำการบ้านไม่เสร็จเลย

ข. เดี๋ยวหนูทำการบ้านเสร็จ จะไปซื้อให้นะคะ

ค. หนูกำลังทำการบ้านอยู่นะคะแม่ไปซื้อเองไม่ได้เหรอ

ง. หนูยังทำการบ้านไม่เสร็จเลยนะคะทำไมแม่ไม่ใช้น้องไปซื้อให้ล่ะ

๑๕. พฤติกรรมในข้อใดตรงกับความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ

ก. ปอน ไหว้พ่อแม่ก่อนออกจากบ้าน

ข. ปู หัวเราะเยาะเพื่อนต่างทีมที่แข่งขันฟุตบอล แพ้

ค. เปิ้ล หันหน้ามองไปนอกหน้าต่างขณะเรียนหนังสือ

ง. แป๊ะ ให้เพื่อนลอกการบ้านวิชาคณิตศาสตร์เป็นประจำ

๑๖. สมมติว่าว่านักเรียนเจอเพื่อนที่วิทยาลัยในตอนเช้า แล้วเข้ามาทักทายว่า “ดีใจจังที่เจอเธอ ทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์เสร็จหรือยัง ขอยืมลอกหน่อยสิ”นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะตอบว่าอย่างไร

ก. รู้สึกดีใจ และตอบไปว่า “ยังไม่เสร็จหรือ”

ข. รู้สึกเฉย ๆ และเดินผ่านเพื่อนไป โดยไม่พูดอะไรเลย

ค. รู้สึกไม่พอใจ และตอบไปว่า “ทำไมเธอไม่รู้จักทำเองบ้างละ”

ง. รู้สึกดีใจ และจะตอบไปว่า “เจอหน้ากัน ก็ขอลอกแต่เช้า เลยนะ”

๑๗. ข้อใดเป็นการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมที่สุด

ก. สมศักดิ์ พา สุดสวย ไปดูหนังโป๊

ข. สมชายขอโทษสมศรีเมื่อเหวี่ยงมือไปโดนหัวไหล่ของเธอ

ค. สมสวย นั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์สุรเชษฐ์ ไปดูหนังกลางแปลงสองต่อสอง

ง. สันติ แอบไปมีเพศสัมพันธ์กับรัญญาที่หอพัก

๑๘. ข้อใด แสดงถึงอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ

ก. ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก

ข. ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ

ค. ทำให้เด็กรู้วิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม

ง. ถูกทุกข้อ

๑๙. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า “พฤติกรรมทางเพศ”

ก. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ข. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ค. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ง. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๒๐. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่น**ไม่**ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง

ข. การตรงต่อเวลา

ค. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ

ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

## แบบประเมินผลการนำเสนอผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจน (ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า) | | | | |
| ๒ | รูปแบบการนำเสนอ | | | | |
| ๓ | การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม | | | | |
| ๔ | บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง ซึ่งทำให้ผู้ฟังมีความสนใจ | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจนถูกต้อง

๓ คะแนน = มีสาระสำคัญครบถ้วนถูกต้อง ตรงตามจุดประสงค์

๒ คะแนน = สาระสำคัญไม่ครบถ้วน แต่ตรงตามจุดประสงค์

๑ คะแนน = สาระสำคัญไม่ถูกต้อง ไม่ตรงตามจุดประสงค์

๒. รูปแบบการนำเสนอ

๓ คะแนน = มีรูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม มีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

คะแนน = มีเทคนิคการนำเสนอที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสน ใจ แต่ขาดการประยุกต์ใช้ วัสดุในท้องถิ่น

๑ คะแนน = เทคนิคการนำเสนอไม่เหมาะสม และไม่น่าสนใจ

๓. การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๔. ความสนใจของผู้ฟัง

๓ คะแนน = ผู้ฟังมากกว่าร้อยละ ๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๒ คะแนน = ผู้ฟังร้อยละ ๗๐-๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๑ คะแนน = ผู้ฟังน้อยกว่าร้อยละ ๗๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

## แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่.....  ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่.....  ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน | | | | |
| ๒ | การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม | | | | |
| ๓ | การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | | | | |
| ๔ | การประเมินผลและปรับปรุงงาน | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานอย่างชัดเจน

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๒. การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม

๓ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง แต่ไม่ตรงตามความสามารถ และมีสื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง แต่ขาดการจัดเตรียมสถานที่

๑ คะแนน = กระจายงานไม่ทั่วถึงและมีสื่อ / อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

๓. การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๓ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และตามเวลาที่กำหนด

๒ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด

๑ คะแนน = ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

๔. การประเมินผลและปรับปรุงงาน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนร่วมปรึกษาหารือ ติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงงานเป็นระยะ

๒ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ แต่ไม่ปรับปรุงงาน

๑ คะแนน = สมาชิกบางส่วนไม่มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ และปรับปรุงงาน

## เฉลยหน่วยที่๒ รู้จักคนอื่น

## ทดสอบก่อนเรียน ความสัมพันธ์ที่ดี

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายถูก ( ✓) หน้าข้อความที่ถูกต้องและเขียน เครื่องหมายผิด (✗) หน้าข้อความที่ผิด

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ๑ | มองผู้อื่นในแง่ดี | ✓ | ๑๑ | รับผิดชอบ |
| ✓ | ๒ | ซื่อสัตย์ | ✓ | ๑๒ | มีความคิดริเริ่ม |
| ✗ | ๓ | ไม่รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน | ✗ | ๑๓ | ไม่กระตือรือร้น |
| ✓ | ๔ | พร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง | ✗ | ๑๔ | ไม่สุภาพเรียบร้อย |
| ✓ | ๕ | จริงใจต่อกัน | ✗ | ๑๕ | ไม่ช่วยเมื่อเพื่อนลำบาก |
| ✗ | ๖ | ทอมกับดี้ ไม่น่าคบเป็นเพื่อน | ✗ | ๑๖ | เพื่อนต่างเพศคือแฟน |
| ✗ | ๗ | คนที่เป็นแฟนกันต้องยอมให้กันทุกอย่าง | ✗ | ๑๗ | คนที่มีแฟนระหว่างเรียนผิด |
| ✓ | ๘ | ผู้ใหญ่พูดต้องรับฟังอย่างมีเหตุผล | ✓ | ๑๘ | ไม่เสแสร้ง |
| ✓ | ๙ | พูดปลอบใจเมื่อเพื่อนเสียใจ | ✗ | ๑๙ | ให้ความหวังเมื่อเพื่อนอกหัก |
| ✗ | ๑๐ | พาเพื่อนไปทำแท้ง | ✓ | ๒๐ | เข้าใจในความรู้สึกของคนอื่น |

คะแนนที่ได้ .....

กิจกรรม ๒.๑ เรื่อง การคบเพื่อน

สมมตินักเรียนได้ย้ายที่เรียนมาเรียนที่วิทยาลัยฯแห่งใหม่ในระดับชั้นปวช.ปีที่ ๒ ยังไม่มีเพื่อนเข้ามาคุยด้วย นักเรียนจะหาเพื่อนคุยด้วยได้อย่างไร และมีวิธีสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างไร

รับสมัครเพื่อนใหม่

1. ต้องรู้จักเข้าไปทักทายและพูดคุยกับคนที่เราต้องการจะสร้างสัมพันธภาพ
2. เรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะทั้งสองฝ่ายมีบทสนทนาที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ รู้จักกันมากยิ่งขึ้น
3. ต้องจริงใจ ไม่คิดเรื่องผลประโยชน์ก่อนความสัมพันธ์

หมายเหตุ นักเรียนอาจตอบแตกต่างให้ครูผู้สอนใช้ดุลยพินิจในการให้คะแนน

วิธีการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อน/ผู้อื่น

วิธีการสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่

1.การเปิดเผยตนเอง

2. การไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. การสื่อสารความเข้าใจ

กิจกรรม๒.๒ เรื่องสัมพันธภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านบทความต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

บทความ เรื่องสัมพันธภาพ

> อารยา เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ ที่มีฐานะดีเป็นนักธุรกิจ อารยากำลังเรียนอยู่ชั้นปวช. 2 พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาแต่จะให้เงินอารยาไว้ใช้สม่ำเสมอ อารยาจึงใช้เงินในการใช้จ่ายตามศูนย์การค้า พาเพื่อนไปเที่ยวเลี้ยงเพื่อนเมื่อมีเพื่อนใหม่มากขึ้นอารยาเริ่มเที่ยวกลางคืน จนทำให้ขาดเรียนและผลการเรียนต่ำลง ทางวิทยาลัยจึงแจ้งผลการเรียนและความประพฤติให้พ่อแม่ทราบและขอพบผู้ปกครอง อารยาถูกพ่อแม่ดุด่าและว่ากล่าว ทำให้อารยาเสียใจมาก

คำถาม

๕. อะไรเป็นต้นเหตุของการปฏิบัติตนของอารยาจนทำให้ผลการเรียนต่ำ

ขาดความรับผิดชอบในตัวเอง ผู้ปกครองขาดการเอาใจใส่ ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ปกครอง ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่รู้จักการใช้เงิน ฯลฯ

๖. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนอารยานักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

หาเวลาที่เหมาะสมพูดคุยแนะนำ ชวนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจ ชี้ให้เห็นความสามารถในตนเองและให้ใช้ความสามรถในตัวเองในทางที่เป็นประโยชน์

๗. ถ้านักเรียนเป็นอารยานักเรียนจะมีวิธีแก้ไขการสร้างและรักษาสัมพันธภาพในครอบครัวอย่างไร

พยายามหาเวลาเพื่อใกล้ชิดกับพ่อแม่ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านตามความเหมาะสมกับวัยและความสามารถ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาและขอคำแนะนำจากพ่อแม่

๘. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรและคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร

ตัวอย่างคำตอบ

การที่อารยาประพฤติตนเช่นนี้ เพราะขาดความอบอุ่นเอาใจใส่จากพ่อ แม่ และคบเพื่อนไม่ดี วิธีการแก้ปัญหาที่ตัวอารยา อเลือกคบเพื่อนที่ดี จริงใจ ไม่ชักชวนประพฤติตัวในสิ่งที่ไม่ดี ปรึกษาพ่อแม่หรือบุคคลที่สามาถชี้แนะแนวทางได้เช่นครู เป็นต้น

หมายเหตุ แนวคำตอบของนักเรียนอาจแตกต่างให้ครูใช้ดุลยพินิจในการให้คะแนน

กิจกรรม ๒.๓ ความขัดแย้งที่ต้องกำจัด

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนรวบรวมข่าวจากหนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความขัดแย้งในเรื่องเพศและครอบครัว แล้วนำมาวิเคราะห์ ร่วมกันถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขเพื่อลดความขัดแย้งและให้เสนอแนะแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่มเท่าๆ กันแต่ละกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารไปใช้เพื่อประนีประนอมและลดความขัดแย้งในเรื่องเพศและครอบครัว แล้วให้ออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียนโดยใช้บทบาทสมมติ

สรุป ข้อ 1.

.....

.....

.....

.....

สรุป ข้อ2.

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกหัด ๒.๑

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนมีการปฏิบัติตนอย่างไรกับเพื่อนต่างเพศ

**การปฏิบัติตนของผู้ชาย**

๑. ใช้วาจาที่สุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว เสียดสีด้วยวาจา ใช้คำพูดตามมารยาทในการพูดในสังคม

๒. การแสดงกิริยาอาการต่าง ๆ ต้องสุภาพเรียบร้อย ทั้งการนั่งยืน เดิน และต้องมีความองอาจสมความเป็นชาย แสดงถึงบุคลิกภาพที่ดี ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือผู้หญิงตามสมควร

๓. แสดงความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยต่าง ๆ

๔. การให้ความสนิทสนม ควรอยู่ในขอบเขตไม่คลุกคลีมากเกินไป ควรระลึกเสมอว่าต้องให้เกียรติฝ่ายหญิงทุกโอกาสแม้ว่าจะสนิทสนมกันมากเพียงใด

**การปฏิบัติตนของผู้หญิง**

๑. แต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย รัดกุม ไม่ควรแต่งตัวล่อแหลม

๒. ใช้วาจาที่สุภาพเหมาะสมให้สมกับเป็นกุลสตรี ไม่พูดหยาบคาย ส่งเสียงดัง แม้จะมีความสนิทสนมกับฝ่ายชายมากก็ตาม

๓. ควรแสดงกิริยาที่เหมาะสม สุภาพ ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด ต้องสำรวมตนให้ดูเรียบร้อยเป็นกุลสตรีรู้จักมารยาทสังคม การเดิน การนั่ง การยืน ต้องดูเรียบร้อยสง่างาม เหมาะสมกับกาลเทศะ

๔. ควรมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจเมื่อได้รับการช่วยเหลือจากฝ่ายชาย

๕. ไม่ควรอยู่ลำพังกับฝ่ายชายสองต่อสองในที่ลับตาคน ไม่แสดงกิริยาสนิทสนมเกินขอบเขต

๒. ค่านิยมและประเพณีในการคบเพื่อนต่างเพศในอดีตกับปัจจุบันแตกต่างกันอย่างไร

ในอดีตจะถูกปลูกฝังโดยการอบรมเลี้ยงดูให้เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดา หรือผู้ใหญ่ อย่างเคร่งครัด วิถีชีวิตตลอดจนวิธีการดำเนินชีวิตจะต้องอยู่ในขอบเขตที่ทางครอบครัวได้วางไว้ **ตัวอย่างค่านิยมทางเพศในอดีต**

๑. ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือนเพียงอย่างเดียว

๒. ผู้ชายมักเป็นใหญ่ในบ้าน และมีอำนาจในการตัดสินใจทุกอย่าง ส่วนผู้หญิงมีหน้าที่เพียงแค่ดูแลบ้านและบุตรเท่านั้น

๓. การพบกันของหนุ่มสาว ในอดีตสามารถพบกันได้โดยการแนะนำจากผู้ใหญ่หรือพบกันตามวัดในเทศกาลต่างๆ ไม่มีโอกาสได้มาพบกันในสถานที่สาธารณะอย่างเช่นในปัจจุบัน

๔. ผู้หญิงต้องไม่แสดงกิริยายั่วยวน แสดงท่าทีเชื้อเชิญหรือให้โอกาสผู้ชายได้เข้ามาใกล้ชิด

๕. การถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ในเรื่องของการเลือกคนรัก การแต่งงาน ที่เรียกว่า “คลุมถุงชน” โดยให้เหตุผลถึงความคู่ควรเหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าจะนึกถึงความรักของระหว่างบุคคล และปลูกฝังค่านิยมของเพศหญิงให้มีความรักและซื่อสัตย์ต่อสามีเพียงคนเดียว

**ตัวอย่างค่านิยมทางเพศในปัจจุบัน**

๑. การที่ผู้หญิงมีสิทธิมีมากขึ้น ผู้หญิงสามารถได้รับการศึกษาในระดับสูงๆ ได้เช่นเดียวกับผู้ชาย ทำให้มีโอกาสในการประกอบอาชีพมากขึ้นรวมถึงเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การเลือกฝ่ายชายที่จะมาเป็นคู่ครอง การขอหย่าถ้าแต่งงานไปแล้วไม่มีความสุข การเป็นผู้นำครอบครัวเป็นต้น

๒. สภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุ สถานบันเทิงเริงรมย์ต่างๆ ศูนย์การค้า ปัญหาสารเสพติด และความรุนแรง ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นอาจใช้ชีวิตที่หลงผิด มีค่านิยมทางเพศที่ผิดๆ เช่น การขายบริการทางเพศเป็นสิ่งที่หารายได้ให้แก่ตนเองได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น

๓. สื่อเทคโนโลยี ความก้าวหน้าทางการสื่อสาร อาจเป็นสาเหตุของการทำให้เกิดค่านิยมทางเพศที่ไม่ถูกต้อง การติดต่อหรือคบเพื่อนต่างเพศที่ไม่เคยรู้จักกันได้ง่าย เป็นช่องทางทำให้ผู้ไม่หวังดีเอารัดเอาเปรียบได้ อาจก่อให้เกิดปัญหาการถูกล่อลวงหรือปัญหาในทางไม่ดีอื่นๆ ตามมา

๑๑. การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมีประโยชน์อย่างไร

๑. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพราะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

๒. ได้รับความเชื่อถือและศรัทธาในสัมพันธภาพที่ได้สร้างขึ้น

๓. รู้สึกเป็นคนพิเศษของใครบางคน

๔. มีความรู้สึกอบอุ่นมีชีวิตชีวา ไม่เปื่อโลกหรือโดดเดี่ยวเดียวดาย

๕. มีใครบางคนที่สามารถไว้ใจได้เมื่อมีเรื่องเดือดร้อน มีความทุกข์ มีปัญหาชีวิตสามารถปรึกษาและขอความช่วยเหลือได้ทุกเรื่อง

๖. ลักษณะบุคคลที่น่าคบมีลักษณะอย่างไร

๑. มีความประพฤติดี

๒. ไม่ติดยาเสพติดให้โทษ เช่น ไม่สูบกัญชา เฮโรอีน หรือดื่มสุรา ฯลฯ

๓. ไม่เล่นการพนัน ทุกชนิด

๔. ไม่เป็นคนพาลและไม่เป็นภัยแก่ตนเองและสังคม

๗. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ในความคิดชายและหญิงต่างกันอย่างไร

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้หญิงกับผู้ชายแบ่งได้เป็น ๓ ขั้น คือ ขั้นที่ ๑ มิตรภาพ ขั้นที่ ๒ ความรัก ขั้นที่ ๓ ความสัมพันธ์ทางเพศ สำหรับผู้หญิงส่วนใหญ่จะเป็นไปตามขั้นตอนแต่ผู้ชายส่วนใหญ่จะข้ามขั้นตอนที่ ๒ เป็นขั้นที่๓

๘. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับการคบเพื่อนแบบคนรักในวัยเรียน

การให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครูผู้สอน

๙. ยกตัวอย่างความขัดแย้งระหว่างเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ

๑. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ซึ่งมีลักษณะ ความไม่เข้าใจกัน

๒. การแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งรางวัลที่มีอยู่จำกัด ไม่ว่าจะเป็นสิ่งตอบแทนอื่นๆ สถานภาพ ความรับผิดชอบ และอำนาจ

๓. องค์ประกอบส่วนบุคคล ความขัดแย้งอาจเกิดจากบุคลิกภาพส่วนบุคคล เช่น การมีสัณชาตญาณของความรุนแรง ก้าวร้าว ต้องการการกแข่งขัน ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีมากน้อยแตกต่างกัน

๔. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่าง หน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น ความคิด ความรู้สึกต่อตนเองในทางลบฯลฯ

๑๐.จงบอกแนวทางการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

๑) การให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นที่มีปัญหา โดยหาบุคลากรที่มีประสบการณ์ เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของวัยรุ่นมาช่วยแก้ปัญหา

๒) ครู อาจารย์ และผู้ปกครองต้องเข้าใจปัญหาความขัดแย้งและหาแนวทางแก้ไข เช่น การแก้ปัญหาโดยการใช้แนวคิดเชิงบวก การให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ตลอดจนการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

๓) วัยรุ่นที่มีอารมณ์รุนแรง สามารถใช้หลักธรรมเพื่อช่วยระงับอารมณ์ได้ เช่น การฝึกวิปัสสนาฯลฯ

๔) จัดให้มีโครงการเสริมสร้างสันติวัฒนธรรมในโรงเรียนและพัฒนาศักยภาพบุคลากรในสถานศึกษา

๕) มีวิธีการหรือกระบวนการคลี่คลายความขัดแย้งโดยใช้หลักการประนีประนอม

๑๑.ความขัดแย้งในครอบครัวเกิดจากสาเหตุใด

๑) นิสัยและความเคยชินส่วนตัว เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกันยากมาก เพราะเป็นนิสัยติดตัวมานาน

๒) ขาดความตระหนักในบทบาทและหน้าที่

๓) ไม่มีเวลาให้กันและกัน เนื่องมาจากต่างฝ่ายต่างมีภาระกิจต้องทำงาน

๔) การ ใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหาในครอบครัว ได้แก่ การทะเลาะ ดุด่า ข่มขู่ จนกระทั่งลงมือตบตีกัน

๑๒.นักเรียนเคยมีความไม่เข้าใจกับพ่อแม่เรื่องใดบ้าง(ยกตัวอย่าง)และนักเรียนมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ตัวอย่างความไม่เข้าใจ

๑) การคบเพื่อน วิธีแก้ไข การพุดคุยโดยใช้เหตุผล แนะนำเพื่อนและครอบครัวให้รู้จักกับครอบครัวตนเอง ชี้แจงข้อเท็จจริง การตั้งกติการ่วมกัน

๒) การเที่ยวเตร่ วิธีแก้ไข การพุดคุยโดยใช้เหตุผล ทำตามคำว่ากล่าวตักเตือน ปรับปรุงตนเอง การตั้งกติการ่วมกัน

๓) การใช้จ่ายเงิน วิธีแก้ไข การพุดคุยโดยใช้เหตุผล ลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยปฏิบัติตามพ่อแม่บอกเมื่อพิจารณาแล้วว่าเป็นการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ปฏิบัติตนตามหลักความพอเพียง

๔) อื่นๆ

กิจกรรมที่ ๒.๔ ค่านิยมเลียนแบบ

วิเคราะห์ภาพเกี่ยวกับค่านิยมเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกเรื่องการแสดงออกและการแต่งกาย แล้วตอบคำถาม

จากภาพเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

ค่านิยมต่างชาติการแสดงความรักในที่สาธารณะ และการแต่งเครื่องแบบนักศึกษาที่เปิดเผย ล่อแหลม เสี่ยงต่อการถูกลวนลามทางเพศ

๔. นักเรียนคิดว่าบุคคลในภาพมีการกระทำที่เหมาะสมกับสังคมไทยหรือไม่อย่างไรและทำให้เกิดผลอย่างไร

การกระทำที่ไม่เหมาะกับสังคมไทยเพราะสังคมไทยยังมีการสั่งสอนผู้หญิงเรื่องการรักนวลสงวนตัวและการแสดงความรักอย่างเปิดเผยในที่สาธารณะ เป็นสิ่งที่ไม่ยอมรับในสังคมไทยส่วนใหญ่ ผลที่เกิดต่อตนเอง ในสายตาผู้พบเห็นจะมองว่าเป็นคนไม่ดีหรืออาจมองเลยไปถึงการมีอาชีพที่น่ารังเกียจ เช่น อาชีพขายบริการ สำหรับการแต่งกายที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นอันตรายต่อตนเอง อาจถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ ผลที่เกิดต่อสังคม ในสังคมไทยส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับพฤติกรรมเหล่านี้ พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้ภาพลักษณ์ของสังคมเปลี่ยนไป เพราะในอดีตผู้หญิงจะรักนวลสงวนตัว การแสดงความรักในที่สาธารณะส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงบริการที่ไร้ยางอายรวมถึงการแต่งตัว ถ้าสถาบันการศึกษาใดนักศึกษาแต่งตัวรักษณะยั่วยวนจะทำให้สถาบันนั้นถูกมองในแง่ไม่ดีได้ ผู้ปกครองก็จะไม่ยอมให้บุตรหลานศึกษาต่อในสถาบันนั้นๆ

๕. นักเรียนมีแนวทางการปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดค่านิยมการเลียนแบบที่ไม่เหมาะสม

๑) ค่านิยมรักนวลสงวนตัว การรักนวลสงวนตัวนั้น ไม่ใช่เป็นตัดความสัมพันธ์ในการคบหาสมาคมกับเพื่อนชายโดยสิ้นเชิง แต่จะเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมต่อกัน เช่น การที่ไม่เปิดโอกาสให้เพื่อนชายได้ใกล้ชิดมากจนเกินขอบเขต

๒) ค่านิยมการให้เกียรติและการวางตัว การให้เกียรติซึ่งกันและกันและการวางตัวที่เหมาะสมทางเพศ

๓) ค่านิยมสร้างคุณค่าความดีงามในจิตใจ

๔) กิจกรรม ๒.๕ ปัญหาที่ต้องแก้

๕) ให้นักเรียนวิเคราะห์บทความและข่าวมาตรการเรื่องการแต่งกายที่ล่อแหลม แล้วตอบคำถาม

เมื่อวันที่ 25 ตุลาคมที่ผ่านมา เว็บไซต์เดลิเมล์ ของอังกฤษ รายงานว่า **เมือง คาสเตลลัมแมร์ ดิ สตาเบีย**(Castellammare di Stabia) **เมืองชายฝั่งทะเลทางตอนใต้ของอิตาลีมีแผนการห้ามไม่ให้ผู้หญิงนุ่งกระโปรงสั้นจู๋ หรือ มินิสเกิร์ต และห้ามไ ผู้ชายนุ่งกางเกงเอวต่ำ** โดยจัดให้การแต่งตัวลักษณะดังกล่าวเป็น พฤติกรรมที่สังคมต่อต้าน ทั้งนี้ก็เพื่อสร้างพฤติกรรมที่งดงามและส่งเสริมให้หนุ่มสาวแต่งตัวที่เหมาะสมและดีขึ้น มาตรการดังกล่าว เกิดขึ้นหลังจากที่นายซิลวิโอ เบอร์ลูสโคนี นายกรัฐมนตรีแห่งอิตาลีได้มีนโยบายให้นายกเทศมนตรีทั่วประเทศ ออกกฎควบคุมพฤติกรรมที่สังคมต่อต้านเพื่อต่อสู้กับปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่ม ขึ้นในแต่ละปี **ซึ่งนายลูกี้ บ็อบบิโอ ได้เห็นว่าพฤติกรรมการแต่งกายน้อยชิ้นและล่อแหลมของหนุ่มสาวนี่แหละ ก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ดีเลยทีเดียว** จึงได้มีการออกกฎประกาศให้การใส่กระโปรงมินิสเกิร์ตและการใส่กางเกงเอวต่ำ เป็นพฤติกรรมต้องห้ามในสังคม เพื่อลดปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอันนำไปสู่อาชญากรรมได้ ซึ่งหากใครฝ่าฝืน ก็จะถูกปรับเป็นเงิน 1,000 - 22,500 บาท ซึ่งไอเดียดังกล่าวนี้ได้รับการสนับสนุนจากเหล่านายกเทศมนตรีจากเมืองต่าง ๆ ในการประชุมหารือกันเมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา

ทั้งนี้ หลังจากนายกรัฐมนตรีแห่งอิตาลีได้มีนโยบายควบคุมพฤติกรรมประชาชนเมื่อเร็ว ๆ นี้ นายกเทศมนตรีในหลายเมืองทั่วอิตาลีก็เริ่มใช้มาตรการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของประชาชนในสังคมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการห้ามดื่มแอลกอฮอล์บนถนน ห้ามจูบกันในรถยนต์ ห้ามเล่นฟุตบอลในสถานที่สาธารณะ แม้กระทั่งการอาบแดดในชายหาดบางที่ โดยหวังให้เป็นการฟื้นฟูพฤติกรรมของประชาชน และกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ถูกละเลยมาเนิ่นนานไป

ที่มา : http://www.yorkza.com/content/11633/

<u>คำถาม</u>

๑. บทความดังกล่าวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

การวางนโยบายควบคุมพฤติกรรมที่ไม่หมาะสมของประชาชนใน เมือง คาสเตลลัมแมร์ ดิ สตาเบีย (Castellammaredi Stabia) เมืองชายฝั่งทะเลทางตอนใต้ของเมืองอิตาลี

๒. มาตรการที่ออกมามีอะไรบ้าง

- ห้ามไม่ให้ผู้หญิงนุ่งกระโปรงสั้นจู๋ หรือ มินิสเกิร์ต
- ห้ามไม่ให้ ผู้ชายนุ่งกางเกงเอวต่ำ
- การห้ามดื่มแอลกอฮอล์บนถนน
- ห้ามจูบกันในรถยนต์
- ห้ามเล่นฟุตบอลในสถานที่สาธารณะ
- ห้ามไม่ให้มีการอาบแดดในชายหาดบางที่

๓. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการกำหนดมาตรการควบคุมออกมา

- เพื่อต่อสู้กับปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่ม ขึ้นในแต่ละปี
- เพื่อลดปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศอันนำไปสู่อาชญากรรม
- กำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

๔.นักเรียนเห็นด้วยกับมาตรการที่กำหนดออกมาหรือไม่ อย่างไร

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และครูผู้สอนให้คะแนนตามความเหมาะสม

---

**แบบฝึกหัด ๒.๒**

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. มีปัจจัยทางสังคมอะไรบ้าง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

- การเช่าที่อยู่อาศัยของวัยรุ่น
- การนัดพบปะสังสรรค์กลางคืนของวัยรุ่น
- การเที่ยวต่างจังหวัด

๒. แนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีอะไรบ้าง

๑) การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างตรงไปตรงมา และถูกต้องเหมาะสมกับวัยรุ่น

๒) ตัววัยรุ่นเองควรปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม

๓) ที่อยู่อาศัยควรจัดระเบียบการเข้าพักอาศัยให้เอื้อต่อความปลอดภัยทางเพศ

๔) ผู้ใหญ่จะต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องเพศ

๕) การนัดเที่ยวต่างจังหวัดกับกลุ่มเพื่อนต้องบอกให้พ่อแม่ ผู้ปกครองทราบก่อน เพื่อที่ผู้ใหญ่จะได้จัดหาวิธีการดูแลบุตรหลานให้ปลอดภัย

๖) วัยรุ่นต้องศึกษาและเรียนรู้วิธีการป้องกันตนเองให้พ้นจากภัยทางเพศ ต้องใช้สติปัญญาของตน พิจารณาไตร่ตรอง มีวิจารณญาณ ยับยั้งชั่งใจไม่ปล่อยตัวไปตามแรงขับทางเพศตามธรรมชาติซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาชีวิตตามมาในอนาคต

๗) สถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับวัยรุ่นต้องมีให้เหมาะสม เช่น จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อที่วัยรุ่นจะได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกและแรงขับทางเพศ

๔. นักเรียนเห็นด้วยกับ ค่านิยมรักนวลสงวนตัว ของเพศหญิงในสังคมไทยปัจจุบันควรให้ดำรงไว้ หรือไม่ ให้เหตุผลประกอบ

ครูผู้สอนพิจารณาคำตอบและเหตุผล

แบบฝึกหัดท้ายหน่วยที่ ๒

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๕. สถานการณ์ใดบ้างที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ

๑. การไม่รักนวลสงวนตัว การสัมผัส โอบกอดและการจูบ

๒. การอยู่ในที่ลับหรือที่รโหฐานสองต่อสอง

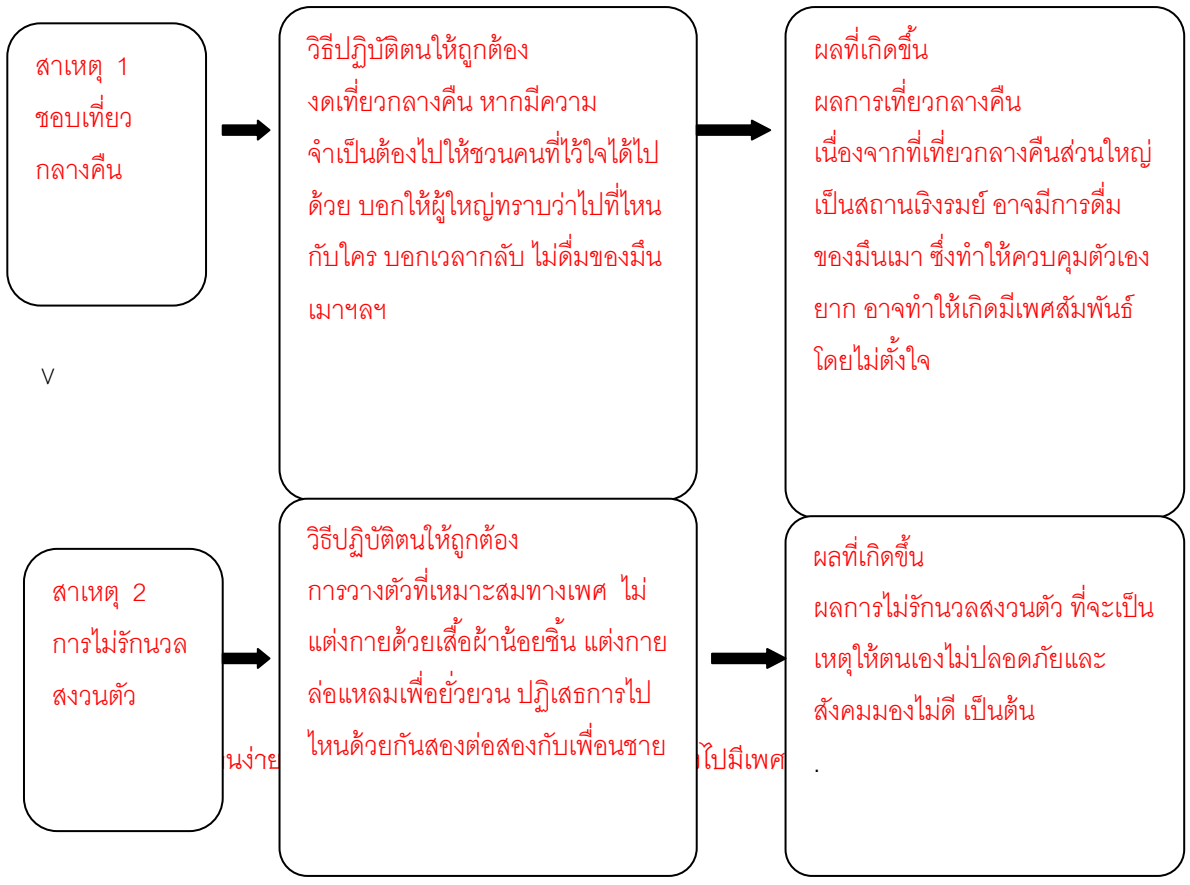
๓. การชักชวนกันไปดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ

๔. การเสพสารเสพติด

๕. การไปเที่ยวงานกลางคืน

๖. การไปเที่ยวในวันสำคัญ เช่น วันวาเลนไทน์

๖. วิเคราะห์สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ มา ๒ สาเหตุ



- การอ่านการ์ตูนลามกและสื่อลามก เช่น วีซีดี วีดีโอ เป็นต้น การดูสื่อลามกอาจ ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไปหลอกลวงหรือข่มขืนผู้อื่นได้ หรือทำให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติได้

๓. นักเรียนนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวได้อย่างไร

การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

**๑. หลักของความพอประมาณ(พอดี)** คือ พอดีด้านจิตใจ คือ มีจิตใจที่เข้มแข็ง พอดีด้านสังคม คือ ช่วยเหลือเกื้อกูล พอดีด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือรู้จักใช้และการจัดการอย่างฉลาด รอบคอบ พอดีด้านเทคโนโลยี คือ รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ

**๒. หลักของความมีเหตุผล** คือ

๑) ยึดความประหยัด ใช้จ่ายอย่างมีเหตุผล ลดความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีวิต

๒) ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง ซื่อสัตย์สุจริต แม้ตกอยู่ในสภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพ

๓) ละเลิก การแก่งแย่งผลประโยชน์

๔) ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางให้ชีวิตหลุดพ้นความทุกข์ยาก

๕) ปฏิบัติตนในแนวคิดที่ดี ลด เลิก สิ่งยั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ไม่ก่อความชั่ว

**๓. การมีภูมิคุ้มกันที่ดี** คือ

๓) มีความรู้ รอบคอบและระมัดระวัง

๔) มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน และแบ่งปัน ซึ่งหลักของคุณธรรมที่ควรมี ๔ประการ คือ

๒.๑ รักษาความสัตย์ ความจริงต่อตนเองที่จะประพฤติปฏิบัติต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์

๒.๒ รู้จักข่มใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัตย์ ความดี

๒.๓ อดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความซื่อสัตย์ สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลประการใด

๒.๔ รู้จักระวังความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่

๔. เสนอแนวทางในการปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงกับการมีเพศสัมพันธ์และการท้องก่อนวัยอันควร

| วิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง | ผลที่เกิดขึ้น |
|---|---|
| ไม่สำส่อนทางเพศ | กับตนเอง |
| มีเพศสัมพันธ์แบบมีการป้องกัน | - ปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค |
| | - ปลอดภัยจากการทำให้ผู้หญิงท้อง |
| | กับครอบครัว |
| | - ไม่ต้องรับภาระที่อาจเกิดจากการมีลูกโดยไม่ตั้งใจ |
| | กับสถานศึกษา |
| | - ไม่เสียชื่อเสียง |
| | กับสังคม |
| | - ไม่เป็นภาระสังคมเนื่องจากเด็กที่เกิดมาจากความไม่พร้อมอาจขาดความรักความอบอุ่นอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมได้ |

| | วิธีที่ปฏิบัติที่ถูกต้อง | ผลที่เกิดขึ้น |
|---|---|---|
| | ต้องรู้จักรักนวลสงวนตัว | กับตนเอง |
| | ไม่สำส่อนทางเพศ | - ไม่เสียชื่อเสียง หรือไม่ต้องอุ้มท้องก่อนแต่ง |
| | รู้จักการป้องกันทั้งแบบชั่วคราวและแบบถาวร | - ไม่เสียอนาคตเช่นต้องออกจากสถานศึกษา |
| | พึงระลึกเสมอปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมภาระหนักจะตกกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย | |
| | | กับครอบครัว |
| | | - ไม่ต้องรับภาระที่อาจเกิดจากการมีลูกโดยไม่ตั้งใจ |
| | | กับสถานศึกษา |
| | | - ไม่เสียชื่อเสียง |
| | | กับสังคม |
| | | - ไม่เป็นภาระสังคมเนื่องจากเด็กที่เกิดมาจากความไม่พร้อมอาจขาดความรักความอบอุ่นอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมได้ |

แบบทดสอบ หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น

คำชี้แจง เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. นักเรียนชายคนหนึ่งเป็นคนเรียบร้อย วันหนึ่งเพื่อนชวนไปงานวันเกิดเพื่อน อาจกลับดึกเขาควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก. ปฏิเสธทันที ข. รับปากไปทันที

ค. ทำทีคิดอยู่สักครู่แล้วตอบไม่ไป ง. โทรศัพท์ขออนุญาตพ่อหรือแม่ก่อน ถ้าท่านอนุญาตก็ไป

๒. นักเรียนหญิงคนหนึ่งคบกับแฟนมาได้ ๑ ปีเศษ แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยเพราะคิดว่าสนิทสนมกันมากแล้ว เธอควรตัดสินใจอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก. ปฏิเสธอย่างนุ่มนวล ข. ปฏิเสธอย่างเด็ดขาด

ค. ด่าว่าอย่างแรงและเลิกคบ ง. ยินยอมแต่ต้องให้เขาใช้ถุงยางอนามัย

๓. แนวทางการประเมินตนเองก่อนตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ข้อใดสำคัญที่สุด

ก. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่ ข. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่

ค. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่

ง. พร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ต่อผลกระทบที่จะตามมาหรือไม่

๔. สิ่งแรกที่จะช่วยให้การตัดสินใจได้ดีคืออะไร

ก. ข้อมูลต่างๆ ข. การคิดถึงผลได้ผลเสีย

ค. การสร้างทางเลือกหลายๆ ทาง ง. การปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า

๕. สิ่งที่สำคัญที่ควรคำนึงถึงให้มากที่สุดในการตัดสินใจคืออะไร

ก. ข้อมูล ข. โอกาส ค. ความเสี่ยง ง. ทางเลือกต่างๆ

๖. ค่านิยมทางเพศในเรื่องใดที่เยาวชนไทยควรได้รับการปลูกฝังมากที่สุด

ก. ต้องรักนวลสงวนตัว ข. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

ค. พฤติกรรมทางเพศไม่ควรไปรับทราบ ง. ความสัมพันธทางเพศให้เปลี่ยนแปลงตามประเทศที่เจริญ

๗. ความรักของวัยรุ่น เป็นความรักแบบใด

ก. รักแรกพบ ข. รักต้องยอม ค. รักฉันเพื่อน ง. รักที่ยอมไม่ได้

๘. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากท่สุด

ก. อยู่ในสถานบันเทิง ข. สัมผัสร่างกายในรถยนต์

ค. พลอดรักในสวนสาธารณะ ง. อยู่หอพักสองต่อสอง

๙. การคบกันเป็นแฟนของวัยรุ่น ส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธการล่วงเกินของเพศชายได้เพราะเหตุใด

ก. ความรัก ข. ความกลัว ค. ความเกรงใจ ง. ความวิตกกังวล

๑๐. ลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ควรปฏิบัติตามข้อใดถูกต้องที่สุด

ก. ต้องเอาชนะกันเรื่องจะได้สงบ ข. ร่วมกันแก้ปัญหา

ค. พ่อแม่ต้องยอมลูกเสมอ ง. เฉยๆ เดี๋ยวก็ลืม

๑๑. ความขัดแย้งกันอย่างรุนแรงระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนจะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลังได้แก่ปัญหาอะไร

ก. เสียใจภายหลัง ข. ปัญหาความไม่เข้าใจ

ค. ปัญหาเกิดจากความพิการต้องเป็นภาระเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลระยะยาว

ง. ปัญหาเรื่องการตักเตือนลงโทษ

๑๒. การวางตัวต่อเพศตรงข้ามข้อใดน่าเป็นห่วงที่สุด

ก. การไม่ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ข. การที่ผู้ชายไม่ปกป้องและช่วยเหลือผู้หญิง

ค. ความสัมพันธ์ที่เกินเลยจนมีเพศสัมพันธ์ ง. ความอิจฉาริษยาที่แสดงออกทางการกระทำ

๑๓. สิ่งใดไม่จำเป็นต้องใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

ก. ท่าทางในการพูด ข. น้ำเสียงในการพูด

ค. เรื่องที่ผู้ฟังสนใจ ง. มารยาทในการฟัง

๑๔. สมมติว่านักเรียนกำลังทำการบ้านอยู่อย่างเคร่งเครียด แล้วคุณแม่เรียกให้ไปซื้อของให้ นักเรียนควรตอบอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. โธ่ แม่ หนู ยังทำการบ้านไม่เสร็จเลย ข. เดี๋ยวหนูทำการบ้านเสร็จ จะไปซื้อให้นะคะ

ค. หนูกำลังทำการบ้านอยู่นะคะแม่ไปซื้อเองไม่ได้เหรอ

ง. หนูยังทำการบ้านไม่เสร็จเลยนะคะทำไมแม่ไม่ใช้น้องไปซื้อให้ล่ะ

๑๕. พฤติกรรมในข้อใดตรงกับความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ

ก. ปอน ไหว้พ่อแม่ก่อนออกจากบ้าน ข. ปู หัวเราะเยาะเพื่อนต่างทีมที่แข่งขันฟุตบอล แพ้

ค. เปิ้ล หันหน้ามองไปนอกหน้าต่างขณะเรียนหนังสือ

ง. แป๊ะ ให้เพื่อนลอกการบ้านวิชาคณิตศาสตร์เป็นประจำ

๑๖. สมมติว่าว่านักเรียนเจอเพื่อนที่วิทยาลัยในตอนเช้า แล้วเข้ามาทักทายว่า “ดีใจจังที่เจอเธอ ทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์เสร็จหรือยัง ขอยืมลอกหน่อยสิ”นักเรียนรู้สึกอย่างไร และจะตอบว่าอย่างไร

ก. รู้สึกดีใจ และตอบไปว่า “ยังไม่เสร็จหรือ”

ข. รู้สึกเฉย ๆ และเดินผ่านเพื่อนไป โดยไม่พูดอะไรเลย

จ. รู้สึกไม่พอใจ และตอบไปว่า “ทำไมเธอไม่รู้จักทำเองบ้างละ”

ฉ. รู้สึกดีใจ และจะตอบไปว่า “เจอหน้ากัน ก็ขอลอกแต่เช้า เลยนะ”

๑๗. ข้อใดเป็นการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมที่สุด

ก. สมศักดิ์ พา สุดสวย ไปดูหนังโป๊

ข. สมชายขอโทษสมศรีเมื่อเหวี่ยงมือไปโดนหัวไหล่ของเธอ

ค. สมสวย นั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์สุรเชษฐ์ ไปดูหนังกลางแปลงสองต่อสอง

ง. สันติ แอบไปมีเพศสัมพันธ์กับรัญญาที่หอพัก

๑๘. ข้อใด แสดงถึงอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ

ค. ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก ข. ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ

ค. ทำให้เด็กรู้วิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ง. ถูกทุกข้อ

๑๙. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า “พฤติกรรมทางเพศ”

จ. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ฉ. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ช. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ซ. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๒๐. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่น**ไม่**ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง ข. การตรงต่อเวลา

ค. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

**บันทึกหลังการสอน**

**หน่วยที่ ๒ รู้เรื่องคนอื่น**

**ผลการใช้แผนการเรียนรู้**

๑. เนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒. สามารถนำไปใช้ปฏิบัติการสอนได้ครบตามกระบวนการเรียนการสอน

๓. สื่อการสอนเหมาะสมดี

**ผลการเรียนของนักเรียน**

๑. นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสนใจใฝ่รู้ เข้าใจในบทเรียน อภิปรายตอบคำถามในกลุ่ม และร่วมกันปฏิบัติใบงานที่ได้รับมอบหมาย

๒. นักศึกษากระตือรือร้นและรับผิดชอบในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จทันเวลาที่กำหนด

๓. นักศึกษาเลือกใช้คอมพิวเตอร์ได้เหมาะสมกับงาน

**ผลการสอนของครู**

๑. สอนเนื้อหาได้ครบตามหลักสูตร

๒. แผนการสอนและวิธีการสอนครอบคลุมเนื้อหาการสอนทำให้ผู้สอนสอนได้อย่างมั่นใจ

๓. สอนได้ทันตามเวลาที่กำหนด

(นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์)

ครูผู้สอน

# รายการตรวจสอบและอนุญาตให้ใช้

**ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๐๗**

**ผู้สอน นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์**

**บทที่ ๓ แสวงหา**

☑ ควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงเกี่ยวกับ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

หัวหน้าแผนกวิชา

...../...../.....

☑ เห็นควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงดังเสนอ

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

☐ อนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นายวีระพล มาศงามเมือง)

ผู้อำนวยการ

...../...../.....

**แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี**

| | | |
|---|---|---|
| | แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี | หน่วยที่ ๘-๑๐ |
| | ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา | สอนสัปดาห์ที่ ๘-๑๐ |
| | ชื่อหน่วย แสวงหาข้อมูล | คาบรวม ๖ |
| **ชื่อเรื่อง** แสวงหาข้อมูล | | จำนวนคาบ ๒ |

**หัวข้อเรื่อง**

ด้านความรู้

๑. ทางเลือก ๒. อารมณ์เพศ

๓. ปลอดภัยไว้ก่อน ๔. QQR

ด้านทักษะ

๕. การแสวงหาข้อมูล

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

๖. ความรับผิดชอบ ๗. ความสนใจใฝ่รู้

**สาระสำคัญ**

เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้ในมนุษย์ทุกคน การได้รับข้อมูลรอบด้านมนุษย์และเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เลือกคู่ หรือการเปลี่ยนคู่บ่อยๆ หรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ขาดการป้องกัน ย่อมเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคนหากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันที่ถูกต้องเช่นไม่ใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดจากฮอร์โมนในร่างกายที่เป็นไปโดยธรรมชาติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์รวมทั้งจิตใจซึ่งความรู้สึกของแต่ละคนจะไม่เหมือนกันการรู้จักสาเหตุและกลไกเกิดอารมณ์เพศจะทำให้มีทัศนคติที่ดีต่ออารมณ์เพศและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและถ้ารู้จักวิธีการควบคุมและจัดการกับอารมณ์เพศได้เหมือนเรื่องอื่นๆจะช่วยให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมและมีความสุข

จากความเปลี่ยนแปลงรอบด้านทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรมากขึ้นดังนั้นความรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกันตนเองจากผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างถูกต้อง รู้จักการประเมินความเสี่ยงของการติดเชื้อโดยใช้หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

**สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย**

๑. การแสวงหาข้อมูล

**จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้**

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับ โอกาสเสี่ยงของตนต่อการ*ได้รับเชื้อเอสไอวี(ด้านความรู้)*

๒. เพื่อให้มีทักษะในการรู้วิธีการป้องกันการติดเชื้อเอสไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้ *(ด้านทักษะ)*

๓. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์ และการปฏิบัติงานอย่างถูกต้อง สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด มีเหตุและผลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. ระบุโอกาสเสี่ยง*ของตนต่อการได้รับเชื้อเอสไอวีได้(ด้านความรู้)*

๒. บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอสไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้*(ด้านความรู้)*

๓. ประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆได้*(ด้านความรู้)*

๔. ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (*ด้านทักษะ*)

๕. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึงและตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

๖. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

**การประยุกต์ใช้กับประชาคมอาเซียน**

ในเนื้อหาหน่วยที่ ๓ แสวงหาข้อมูล เป็นการเรียนรู้โอกาสเสี่ยงของตนต่อการ*ได้รับเชื้อเอสไอวี*และวิธีป้องกันการติดเชื้อเอสไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันในอนาคตข้างหน้าหากผู้เรียนจำเป็นต้องร่วมงานกับประเทศสมาชิกอาเซียน ผู้เรียนก็จะสามารถสนทนาพูดคุยได้อย่างถูกต้องโดยไม่เกิดข้อผิดพลาด ทำให้งานที่ทำงานได้ผลออกมาดีและมีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

**เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้**

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

๑.๑ ทางเลือก

ทำไมคนเราถึงมีเพศสัมพันธ์ความต้องการทางเพศเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน แต่ละคนอาจจะมีความต้องการทางเพศไม่เท่ากันและถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศด้วยวิธีแตกต่างกัน เช่น การได้กลิ่นน้ำหอมบางชนิดก็อาจทำให้เกิดความต้องการทางเพศได้ นอกจากนี้เพศสัมพันธ์ยังเกิดได้กับทั้งคนที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศกัน การมีเพศสัมพันธ์เป็นความต้องการตามธรรมชาติอย่างหนึ่งจากค่านิยมทางสังคมวัฒนธรรมที่ให้ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างเสรีต่างกับผู้หญิงที่ต้องเก็บความต้องการทางเพศของตนเองไว้ อย่างไรก็ตาม การมีเพศสัมพันธ์ไม่อาจมองข้ามผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์โดยที่ยังไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจึงควรมีการป้องกันอย่างถูกต้อง

การตัดสินใจของคนเราจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ตนเองเสมอหากเขาสามารถได้รับข้อมูลที่เพียงและข้อมูลรอบด้าน เช่น

๑. มีคนรอบข้างที่ไว้ใจได้ เช่น ผู้ใหญ่ที่เข้าใจ ครู ผู้ปกครอง ฯลฯ สามารถชี้ให้เห็นทั้งผลดี–ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์

๒. ความสามารถประเมินโอกาสการมีเพศสัมพันธ์เพื่อวิเคราะห์ได้ว่าสถานการณ์แบบใดที่อาจจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อไปถึงสถานการณ์นั้นๆจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เพราะอะไร และจะจัดการอย่างไร

๓. ความสามารถวิเคราะห์ข้อมูลทางเลือกและทักษะต่างๆที่จะทำให้ตัวเองปลอดภัยนับตั้งแต่การไม่มีเพศสัมพันธ์ การปฏิเสธคู่ ตลอดจนการชวนคู่ให้ ใช้อุปกรณ์การคุมกำเนิดชนิดต่างๆ

๔. การมองหาความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา

๕. การได้รับการส่งเสริมให้รับผิดชอบต่อการกระทำใดๆ ของตัวเอง จนสามารถพึ่งตัวเองได้ในเรื่องเพศ

**๑.๑.๑ ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์**

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศมีความสนใจในเพศตรงข้ามและมีการแสดงออกทางเรื่องเพศ ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจาก

๑. ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ ฮอร์โมนเพศวัยรุ่นจะมีแรงขับทางเพศ (Sex drive) ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ถ้าไม่รู้จักควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้

๒. อิทธิพลภายนอกหรือสภาพแวดล้อมได้แก่ เพื่อน ครอบครัว สังคมและวัฒนธรรมซึ่งสังคมที่เปลี่ยนไปในปัจจุบันได้ชักนำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

**สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม เช่น**

๑. เสียรู้ มักเกิดกับเพศหญิงที่เพิ่งเข้าสู่วัยรุ่นไม่ทันความคิดผู้อื่น มองโลกในแง่ดีเกินไปเพราะยังอ่อนต่อโลกอาจจะถูกผู้ชายหลอกลวงไปข่มขืนกระทำชำเราเป็นต้น

๒. ไม่รักนวลสงวนตัวยอมให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัวได้โดยง่ายทั้งคู่รักและเพื่อนชาย หรือไม่ก็ชอบไปถูกเนื้อต้องตัวผู้ชายผู้ชายมักคิดว่าผู้หญิงปล่อยตัวอาจจะถูก ล่วงเกินทางเพศได้ง่าย

๓. หลงเชื่อคนง่าย บุคคลพวกนี้เชื่อคนง่ายจึงถูกหลอกลวงไปมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

๔. อยู่ห้องเช่า หอพักคอนโดมิเนียม อพาร์ตเมนต์ มักเป็นโอกาสอยู่กันสองต่อสอง มีโอกาสสูงที่จะมีเพศสัมพันธ์

๕. ชอบเที่ยวกลางคืนเนื่องจากที่เที่ยวกลางคืนส่วนใหญ่เป็นสถานเริงรมย์ อาจมีการดื่มของมึนเมา ซึ่งทำให้ควบคุมตัวเองยาก

๖. การดูสื่อลามกต่างๆ เช่น วีซีดี หนังสือ วิดีโอ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น เมื่อดูแล้วอาจทำให้เกิดอารมณ์เพศได้ โดยเห็นว่าเรื่องการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา

๗. เสพสารเสพติดหรือของมึนเมาจะทำให้ขาดสติ ขาดความยั้งคิดบางอย่างกระตุ้น ให้เกิดอารมณ์เพศจึงเป็นเรื่องที่อันตรายสำหรับผู้ที่เสพ

การมีเพศสัมพันธ์ในสถานการณ์ที่ไม่พร้อม จะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆตามมาได้แก่ การตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ กามโรคโรคตับอักเสบจากไวรัสชนิดบีและซี เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดต่อทางเพศสัมพันธ์สูง หมายถึงพฤติกรรมที่จะทำให้ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้แก่พฤติกรรมดังต่อไปนี้

๑. มีการเปลี่ยนคู่นอนหลายคน

๒. เคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น

๓. คู่ครองเคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔. ร่วมเพศกับคนที่ไม่รู้จัก

๕. ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดก่อนร่วมเพศเนื่องจากจะทำให้มีการร่วมเพศที่เสี่ยงต่อการติดโรค

๖. ร่วมเพศกับผู้ติดสารเสพติด

๗. ร่วมเพศทางทวารหนัก

๘. ไม่สวมถุงยางขณะร่วมเพศกับคนที่ไม่ใช่ภรรยา

**๑.๑.๒ แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์**

๑. การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์

- การไม่มีเพศสัมพันธ์ (เป็นไปได้หรือไม่)
- การไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่จะมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
- การไม่หมกมุ่นกับเรื่องเหล่านี้

๒. การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยหมายถึง พฤติกรรมทางเพศหรือการปฏิบัติทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เสี่ยงต่อการติดโรคและเกิดการตั้งครรภ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ได้แก่

- การช่วยตนเอง
- การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- การไม่เปลี่ยนคู่เพศสัมพันธ์บ่อย
- การใช้อวัยวะเพศเทียม (มีข้อควรระวังเช่นกัน)

วิธีการป้องกันการติดเชื้อโรคเอดส์ที่ดีที่สุดคือ การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์เช่น การฉีดยาเสพติดเข้าเส้น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยหากเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้จะสามารถลดการเกิดอัตราติดเชื้อ เนื่องจากยังไม่มีการรักษาหรือวัคซีนที่ป้องกันโรค การเรียนรู้วิธีป้องกันโรคจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน

**๑.๑.๓ ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี**

ในอดีตผู้ที่ติดเชื้อมักจะเป็นพวกรักร่วมเพศหรือฉีดยาเสพติดเข้าเส้น ปัจจุบันพบว่าการติดเชื้อเอชไอวี สามารถพบได้ ในบุคคลทั่วไป เช่น พบได้ในวัยรุ่น คนทำงานผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น แม่บ้าน ดังนั้นทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี หากไม่ป้องกันหรือประมาทโดยเฉพาะผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

**๑.๑.๔ การป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวี**

๑. การติดเชื้อ เอชไอวี จะสามารถติดต่อทางเยื่อเมือก เช่น ปลายอวัยวะเพศชาย ปาก ทวารหนัก ช่องคลอดหากเยื่อเมือกเหล่านี้ได้รับเชื้อ เอชไอวี จาก น้ำอสุจิ น้ำหล่อลื่นของทั้งหญิงและชายเลือด ทำให้เกิดการติดเชื้อได้

๒. วิธีป้องกันที่ได้ผลมากที่สุดแต่ทำยากที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นแต่นั่นเป็นสิ่งที่ทำได้ยากที่สุด วิธีการป้องกันการติดเชื้อทำได้ ดังนี้

๒.๑ ป้องกันตัวเองทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางที่ทำจากยาง latex condom หรือ dental dam หากแพ้ยาง latex ให้ใช้ชนิด polyurethane condoms นอกจากการเลือกใช้ชนิดของถุงยางแล้ว ต้องเรียนรู้วิธีใช้ที่ถูกต้องห้ามใช้สารหล่อลื่นที่เป็นไขมันเพราะจะทำให้ถุงยางรั่ว

๒.๒ การป้องกันการติดเชื้อสำหรับผู้ที่ฉีดยาเสพติดเข้าเส้น เชื้อ เอชไอวี สามารถติดต่อผ่านทางเข็มฉีดยาที่ใช้ร่วมกันเข็มดังกล่าวจะปนเปื้อนเลือด ดังนั้นวิธีป้องกันการติดเชื้อทำได้ดังนี้

- หยุดยาเสพติดและเข้ารับการบำบัดเพื่อหยุดยาเสพ
- หลีกเลี่ยงการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ให้ใช้เข็มใหม่ทุกครั้ง
- หากยังใช้เข็มฉีดยาอยู่ก็ให้ล้างเข็มให้สะอาดด้วยน้ำโดยการฉีดล้างกระบอกฉีดยา และแช่เข็มในน้ำยาฆ่าเชื้อ ๑ นาที

๓. การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี ในคนท้องเด็กที่คลอดจากแม่ที่มีเชื้อเอชไอวีสามารถรับเชื้อจากแม่ขณะตั้งครรภ์และการคลอด ปัจจุบันหากทราบว่าคนท้องมีเชื้อ

เอชไอวี สามารถให้ยา AZT ซึ่งจะลดอัตราการติดเชื้อลง

๔. การป้องกันดีที่สุดคือไม่มีเพศสัมพันธ์

๕. การมีเพศสัมพันธ์แบบป้องกัน เช่น การใส่ถุงยาง หรือมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกัน ไม่ว่าทางทวารหรือทางปกติ oral sex กับผู้ที่ติดเชื้อ เอชไอวี หรือกลุ่มเสี่ยง ควรจะได้รับยาป้องกันภายใน ๓ วัน หลังสัมผัส และหากทราบว่าตัวเองติดเชื้อ เอชไอวี และไปร่วมเพศกับคนที่ไม่ได้ติดเชื้อ ควรต้องแจ้งให้อีกฝ่ายทราบภายใน ๓๒ ชั่วโมงเพื่อที่จะได้รับยาป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวี

๖. สำหรับผู้ที่ติดเชื้อ เอชไอวี ห้ามบริจาคเลือดโดยเด็ดขาด

**๓.๒ อารมณ์เพศ**

ระยะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายสูงสุดและมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเข้าสังคม ความต้องการทางเพศ วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการและการเปลี่ยนแปลงของตนเองการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่มีผลอย่างมากต่อวิถีการดำเนินชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของอารมณ์ทางเพศ

การเกิดอารมณ์ทางเพศส่วนหนึ่งนั้นมาจากระดับฮอร์โมนเพศในร่างกายและอีกส่วนหนึ่งมาจากสิ่งเร้าภายนอกเช่นรูปภาพ ภาพยนตร์ที่มีลักษณะกระตุ้นความต้องการทางเพศเสียงที่ทำให้เกิดความเคลิบเคลิ้ม และกลิ่นบางอย่างที่สามารถกระตุ้นอารมณ์ได้รวมถึงการสัมผัสร่างกายตลอดจนความนึกคิดหรือจินตนาการเป็นต้น

**๓.๒.๑ จุดสัมผัสและการตอบสนองของร่างกายที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ**

สิ่งเร้าภายนอกเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ดังนี้

๑. **การเห็นภาพ** เป็นภาพที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ เช่น
ภาพจากหนังสือ นิตยสาร ภาพจากวีดิโอ วีซีดี ภาพยนตร์ ซึ่ง เป็นประเภทสื่อลามก

๒. **การได้กลิ่น** กลิ่นหอมบางอย่างสามารถกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

๓. **การอ่าน หรือ ฟัง** การได้อ่านหรือฟังเรื่องที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ อาจทำให้เกิดจินตนาการจนทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

๔. **การคิด และ จินตนาการ** เมื่อสมองว่างอาจคิดและจินตนาการในเรื่องที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศก็อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

๕. **การสัมผัสเพศตรงข้าม** การได้ถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้ามโดยเฉพาะคนที่เรารักหรืออาจมิใช่คนรักก็ได้ถ้าได้เกิดการสัมผัสกันก็มักจะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

๖. **การสัมผัสตนเอง** ถ้าได้มีการสัมผัสจุดที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศ เช่น บริเวณอวัยวะเพศก็จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

๗. **การฝัน** ในขณะนอนหลับถ้าฝันเกี่ยวกับเรื่องที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศก็จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นได้ ถ้าผู้ชายฝันอาจถึงจุดสุดยอดกลายเป็นฝันเปียกได้

๘. **การเห็นสัดส่วนร่างกายของเพศตรงข้าม** การแต่งกายที่ไม่รัดกุมเปิดบางส่วนให้เห็นเนื้อหนัง รัดรูปจนเห็นสัดส่วนชัดเจนหรือแต่งกายแบบที่ยั่วยุกิเลส ก็อาจทำให้ผู้ที่พบเห็นโดยเฉพาะ

ผู้ชายเกิดอารมณ์ทางเพศได้

๓.๒.๒ กลไกการเกิดอารมณ์เพศ

๓.๒.๒.๑ อารมณ์เพศ เกิดขึ้นตามกลไกการเกิดอารมณ์เพศสามารถอธิบายได้ดังนี้ เริ่มจากตัวกระตุ้นได้แก่รูปรสกลิ่นเสียงและสัมผัสตัวกระตุ้นเหล่านี้ส่งสัญญาณตรงไปยังอวัยวะรับความรู้สึกได้แก่ตาลิ้นจมูกหูกายตามลำดับเมื่ออวัยวะรับความรู้สึกก็จะส่งต่อไปยังสมองและระบบประสาทอัตโนมัติเกิดเป็นความต้องการทางเพศที่ร่างกายพร้อมที่จะแสดงออกทางเพศหรือระบายทางเพศขณะเดียวกันก็จะมีปัจจัยอื่นๆเช่นอารมณ์สติปัญญาความยั้งคิดและความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะเสริมหรือยับยั้งการแสดงออกทางเพศเช่นเมื่อวัยรุ่นเห็นรูปโป๊ก็จะมีความต้องการทางเพศอวัยวะเพศเกิดแข็งตัวพร้อมปฏิบัติการแต่วัยรุ่นมีสติคิดว่ายังไม่เหมาะสมก็จะเป็นปัจจัยยับยั้งไม่ให้มีปฏิบัติการทางเพศได้ ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นได้รับการกระตุ้นจนเกิดอารมณ์เพศและถ้าอยู่ในสถานที่ลับตากับคนที่ชอบพอสองต่อสองก็จะเป็นปัจจัยเสริมให้มีปฏิบัติการทางเพศโดยไม่ได้ตั้งใจ

**๓.๒.๓ วงจรกระบวนการตอบสนองทางเพศ**

การกระตุ้นและตอบสนองต่อการเร้าอารมณ์ทางเพศจัดเป็นสัญชาติญาณพื้นฐานเพื่อการสืบพันธุ์โดยได้แบ่งการตอบสนองต่อการกระตุ้นเป็น ๕ ขั้นดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขั้นความต้องการ (Desire phase)

ขั้นที่ ๒ ขั้นความตื่นตัวทางเพศ (Excitement phase)

ขั้นที่ ๓ ขั้นก่อนจุดสุดยอด (Plateau phase)

ขั้นที่ ๔ ขั้นจุดสุดยอด (Orgasmic phase)

ขั้นที่ ๕ ขั้นผ่อนคลาย (Resolution phase)

**ขั้นที่ ๑ ขั้นความความต้องการ (Desire phase)**

เป็นระยะที่ชายและหญิงจะถูกดึงดูดเข้าหากันด้วยสิ่งกระตุ้นต่างๆเช่นการได้เห็นสบตากันได้ยินเสียงได้กลิ่นน้ำหอมที่ใช้สิ่งเหล่านี้อาจเกิดโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัวในระยะที่ร่างกายอาจจะยังไม่มีการตื่นตัวตอบสนองมีแต่ความต้องการที่เข้าหาใกล้ชิดซึ่งกันและกัน

**ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นความตื่นตัวทางเพศ (Excitement phase)**

ระยะนี้เป็นระยะที่อวัยวะของร่างกายมีความตอบสนองความต้องการทางเพศต้องการมีความสนิทสนมทางกายภาพอันนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ต่อไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะนี้จะตื่นตัวโดยการตอบสนองในผู้ชาย เช่น องคชาตแข็งเป็นต้น การตอบสนองในผู้หญิงเช่นหัวนมตั้งขึ้นเป็นต้น

**ขั้นที่ ๓ ขั้นก่อนจุดสุดยอด (Plateau phase)**

เป็นระยะที่ความรู้สึกเร้ากายและใจเพิ่มสูงจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ถ้าการกระตุ้นทางเพศยังคงดำเนินต่อไปก็จะเปลี่ยนไปสู่ขั้นต่อไปโดยมีการตอบสนองในผู้ชายเช่น ต่อมเคาเปอร์หลั่งน้ำหล่อลื่น ผู้หญิงต่อมบาร์โธลิน(อยู่ ๒ ข้างของปากช่องคลอด)จะหลั่งน้ำหล่อลื่นออกมาคลิตอริส ผลุบเข้าข้างในชีพจรเต้นเร็วขึ้นฯลฯ

**ขั้นที่ ๔ ขั้นจุดสุดยอด (Orgasmic phase)**

เป็นระยะที่ถึงประสงค์ของการมีเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะฝ่ายชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้เกิดความสุขและปิติลดความเครียดทางใจลงในฝ่ายหญิงความรู้สึกจะคล้ายฝ่ายชายแต่การแสดงออกอาจแตกต่างไประหว่างบุคคลและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะจุดสุดยอด (Orgasmic phase)การตอบสนองในผู้ชาย ไม่สามารถกลั้นการหลั่งของน้ำอสุจิได้มีการบีบตัวของ หลอดอสุจิถุงน้ำเลี้ยวอสุจิ ต่อมลูกหมากและหลอด ปัสสาวะเพื่อขับน้ำอสุจิออกมา

**ขั้นที่ ๕ ขั้นผ่อนคลาย (Resolution phase)**

เป็นระยะที่ต่อจากขั้นที่แล้วทั้งหญิงและชายจะรู้สึกเหนื่อยมากเพราะได้ปลดปล่อยพลังงานจำนวนมากและรวดเร็วในระยะที่ผ่านมาแต่ในแง่ความรักแล้วระยะนี้จะเป็นระยะที่ความสามารถควบคุมตัวเองกลับมาอีกครั้งของทั้งหญิงและชายการแสดงความรักทั้งภาษากายและใจช่วงนี้จึงจัดเป็นช่วงพิเศษที่สุดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะผ่อนคลาย

**๓.๒.๓. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ**

อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิง แต่เมื่อเกิดแล้วก็ควรจะต้องมีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง และจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา จะเกิดขึ้นเมื่อใดเป็นเรื่องไม่แน่นอน แล้วแต่สถานการณ์ว่าจะมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศหรือไม่ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้ดังนี้

**ระดับที่ ๑ การควบคุมอารมณ์ทางเพศสามารถปฏิบัติได้ดังนี้**

๑. การควบคุมจิตใจของตนเอง ต้องพยายามควบคุมจิตใจตนเอว มิให้เกิดอารมณ์ทางเพศโดยการยึดมั่นศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย ควรฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการควบคุมเพิ่มมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ดีวิธีหนึ่ง

๒. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า เพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ โดยปฏิบัติได้ดังนี้

๒.๑ หลีกเลี่ยงการดม การได้กลิ่น การอ่าน การฟัง การคิด และจิตนาการ ตลอดจนการสัมผัสสิ่งที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศ

๒.๒ ไม่ควรอยู่กันลำพังกับเพศตรงข้าม โดยเฉพาะคนที่เป็นคู่รัก เพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์กันได้

๒.๓ หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้าม เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์ได้

๒.๔ หลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องที่มิดชิดและอยู่คนเดียวเป็นเวลานานๆเพราะอาจเกิดความคิดฟุ้งซ่านได้ง่าย อาจคิดถึงเรื่องเพศ จนทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้

๒.๕ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น สถานเริงรมย์ต่างๆ สถานขายบริการทางเพศ เป็นต้น

**ระดับที่ ๒ การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ**

เป็นการเปลี่ยนแปลงพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่างๆ ซึ่งมีหลายประการดังนี้

๑. การมุ่งมั่นตั้งใจเรียน การมุ่งเรียนหนังสือแล้วมักไม่ค่อยคิดเรื่องอื่นมาก เป็นการเปลี่ยนแปรพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมที่สร้างสรรค์ จะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง และครอบครัวในอนาคตเพราะวัยรุ่นเป็นวัยเรียน ถึงแม้จะเป็นวัยที่มีความรักก็ไม่ควรไปหมกมุ่นจนเกินไป

๒. การประกอบกิจกรรมนันทนาการ คือ กิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดการพักผ่อน เช่น การไปเที่ยว การร้องเพลง การฟังเพลง การดูภาพยนตร์ การเลี้ยงปลา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะจะทำให้ใช้พลังงานของร่างกายไปกับกิจกรรมที่ดีสามารถช่วยลดอารมณ์ทางเพศได้เป็นอย่างดี

๓.การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จัดเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นการใช้พลังงานที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อออกกำลังกายแล้วจะเกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศด้วย

๔. ให้ความสนใจในเรื่องศิลปะและดนตรี การทำงานศิลปะหรือการเล่นดนตรีจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดสุนทรีย์ทางอารมณ์ที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำให้ไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ

๕. การทำงานต่างๆ เช่น งานบ้าน งานอดิเรก ทำงานในวันหยุดหรือนอกเวลาเรียน การบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศได้

**ระดับที่ ๓ การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ**

หากเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาแล้ว ไม่สามารถเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศได้ หรือไม่คิดที่จะเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ สามารถที่จะปลดปล่อยหรือระบายอารม์ทางเพศได้ แต่ไม่ใช่ไปมีเพศสัมพันธ์กับคนรักหรือผู้ที่ขายบริการการทางเพศ เป็นสิ่งที่ไม่หมาะสม สำหรับวัยรุ่นจะต้องรู้จักปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปสามารถปฏิบัติได้ ๒ วิธี คือ

๑.การระบายโดยฝันเปียก โดยเฉพาะเพศชาย เรียกว่า ฝันเปียก(Wet Dream) แต่ก็ไม่สามารถบังคับตนเองให้ฝันได้ แต่การฝันอาจเกิดจากการนึกคิดถึงเรื่องทางเพศ หรืออาจเกิดจากการมีน้ำอสุจิที่อยู่ในถุงอสุจิถูกผลิตออกมากจะล้นไหลออกมาเป็นปกติแต่การที่น้ำอสุจิจะไหลมาในขณะนอนหลับหรือการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ถือเป็นการปลดปล่อยและระบายอารมณ์ทางเพศที่ดีอย่างหนึ่ง

๒.การระบายโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) เป็นการกระทำต่ออวัยวะเพศของตนเอง ด้วยการกระตุ้นรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่ใช่เรื่องน่าละอาย การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความเครียดทางกามารมณ์ เมื่อกระทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย แต่ไม่ควรกระทำบ่อยและไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องนี้มากไป ควรทำกิจกรรมอื่นๆที่สร้างสรรค์ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี เป็นต้น

**การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่สิ่งผิดปกติแต่ต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้**

๑.ความสะอาด

๒.ความเป็นส่วนตัวไม่ประเจิดประเจ้อ

๓.ไม่ใช้วิธีรุนแรงเพราะอาจทำให้เกิดบาดแผลมีการอักเสบติดเชื้อได้

๔.ไม่หมกมุ่นเรื่องนี้มากเกินไป

๕.เมื่อทำไปแล้วไม่ควรวิตกกังวลว่าจะเกิดผลร้ายเพราะเป็นเรื่องของการปลดปล่อยอารมณ์ทางธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

**๓.๒.๔. อิทธิพลทีมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ**

๑.**อิทธิพลจากครอบครัว** การอบรมเลี้ยงดูและได้รับความรู้ต่างๆจากพ่อแม่และบุคคลในครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันแรก ถ้าครอบครัวใดที่พ่อ แม่และบุคคลในครอบครัวมีการศึกษาและถ่ายทอดสิ่งที่ดีมีคุณค่ากับเด็ก เด็กก็จะได้รับการซึมซับสิ่งที่ดีมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แต่เด็กที่ที่เกิดในครอบครัวที่เป็นแบบอย่างในทางไม่ดี พ่อแม่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่นพูดจาหยาบคาย ไม่สุภาพ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมเด็กก็จะซึมซับเอาพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องนั้นมาเป็นพฤติกรรมของตนเอง

๒.**อิทธิพลจากเพื่อน** วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ติดเพื่อน เชื่อฟัง ความชอบพอรักใคร่ของเด็กที่อยู่ในวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกันมีรสนิยมและสนใจเรื่องต่างๆ เหมือนกัน เพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากทั้งทางดีและไม่ดีถ้าคบเพื่อนที่ดีมาจากครอบครัวที่เป็นแบบอย่างที่ดี ก็จะได้เพื่อนที่ดีชักชวนกันทำกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์อยู่ในกรอบระเบียบที่ดีของสังคม

๓.**อิทธิพลทางสังคม** สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจนทำให้คนในสังคมแตกต่างกันได้แก่ กลุ่มที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งเกิดจากวิกฤติทางเศรษฐกิจทำให้มีสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไปและกลุ่มที่ตามยุคสมัยจนเกินไป การเลียนแบบพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและพฤติกรรมผิดๆ จากสื่อสิ่งพิมพ์สื่อโทรทัศน์และอินเตอร์เน็ตมากจนเกินไปจึงทำให้เกิดปัญหายากที่จะควบคุมได้เช่นในปัจจุบัน วัยรุ่นปล่อยเนื้อปล่อยตัวมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ยังเป็นนักเรียน เป็นต้น

ในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้จริง ๆ ก็ควรมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยมีความสำคัญอย่างมากในการช่วยป้องกันปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ คือ ป้องกันตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และป้องกันการการติดเชื้อโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ อุปกรณ์ที่ช่วยให้มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

**๓.๓ ปลอดภัยไว้ก่อน**

การมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ห้ามยากในวัยรุ่น จึงจำเป็นที่ต้องให้ทราบวิธีการป้องกัน เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ตลอดจนป้องกันภาวะการตั้งครรภ์ในวัยมี่ไม่สมควรหรือในสภาพที่ไม่พร้อม

**๓.๓.๑ วัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์และการป้องกัน**

การป้องกันการตั้งครรภ์หรือคุมกำเนิดมีหลายวิธีความแตกต่างกัน เช่นการหลั่งภายนอกช่องคลอดป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๖๐-๘๐%การนับวันที่ไข่ตกเพื่อนับระยะปลอดภัย ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๗๐-๗๕%การรับประทานยาคุม ๙๕% การใช้ห่วงกำเนิด ป้องกันได้ประมาณ ๙๘%การฉีดยาคุมกำเนิด ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๙๙%ารใช้ยาฝังคุมกำเนิดได้ผิวหนังบริเวณต้นแขนป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๙๙%การใช้ถุงยางอนามัยในผู้ชาย ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๘๖%การใช้ยา

ฆ่าสเปิร์มฉีดล้าง ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๗๔%

(ข้อมูลจาก http://www.jvkk.go.th/jvkkfirst/story/health/๔๔.html ๓๐-๑๐-๑๑)

**๓.๓.๒ วิธีการป้องกันความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์**

การมีเพศสัมพันธ์จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม สำหรับในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยเจริญพันธุ์ อาจเกิดผลที่ไม่คาดหวัง เช่น การตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อโรคเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหากับตนเองหรือครอบครัว การป้องกันจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ซึ่งวิธีการป้องกันนั้นมีหลากหลาย ทั้งในการป้องกันที่เพศชายและเพศหญิง ได้แก่

**๑. ยาเม็ดคุมกำเนิด**

ยาเม็ดคุมกำเนิด คือ ยาเม็ดที่ใช้กินเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ สามารถเลือกซื้อหาได้ทั่วไปอย่างง่ายดาย กินง่ายสะดวกและเป็นที่ยอมรับว่าให้ผลในการคุมกำเนิดเป็นอย่างดี ยาเม็ดคุมกำเนิด มี ๒ ชนิด คือ ชนิดแผงละ ๒๑ เม็ดและชนิดแผงละ ๒๘ เม็ด ประกอบด้วย ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และ โปรเจสเตอโรน (Progesterone) ในขนาดต่างๆกัน

ยาเม็ดคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้เพราะฮอร์โมนในเม็ดยาทำให้ไม่มีไข่สุก มูกปากมดลูกเหนียวขึ้น ตัวอสุจิผ่านได้ยาก และเยื่อบุโพรงมดลูกไม่เจริญ จึงป้องกันการตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างดี

**๒. ชนิดของยาเม็ดคุมกำเนิด**

**๒.๑ ยาคุมกำเนิดเลียนแบบธรรมชาติ (ยาต่อเนื่อง Sequential pill)**เป็นยาเม็ดคุมกำเนิดรุ่นเก่าๆ ที่ยังมีวางจำหน่ายอยู่ โดยเลียนแบบลักษณะของรอบเดือนโดยในช่วงแรกจะมีเฉพาะฮอรโมนเอสโตนเจน ช่วงกลางมีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนและช่วงสุดท้ายมีโปรเจนเตอโรนอย่างเดียว อาทิเช่น ยี่ห้อ Trinordiol, Triquilar แม้จะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดได้ดี แต่ไม่ค่อยนิยมเนื่องจากมีปริมาณฮอร์โมนมากเกินไป ทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น น้ำหนักตัวเพิ่มคลื่นไส้ หน้าเป็นฝ้า ปวดศีรษะ ได้ง่าย

**๒.๒ ยาคุมกำเนิดชนิดรวม Combined contraceptive pill**เป็นยาคุมกำเนิด ที่แพร่หลายที่สุดในปัจจุบัน โดยมีปริมาณฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจนเตอโรน เท่ากันทุกเม็ด โดยมีอยู่ ๒๑ เม็ด ส่วนยาคุมชนิด ๒๘ เม็ดอีก ๗ เม็ด จะเป็นแป้งหรือยาบำรุงโดยแบ่งย่อยตามปริมาณของเอสโตรเจนในเม็ดยา

**๓. วิธีใช้ยาคุมกำเนิด**

**๓.๑ ยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด**ปัจจุบันมีขายสามรูปแบบ คือ ชนิด ๒๑ เม็ด, ๒๒ เม็ด และ ๒๘ เม็ดทั้งสามแบบมีประสิทธิภาพไม่แตกต่างกัน

**๓.๒ การกินยาคุมแผงแรก**ให้เริ่มกินเม็ดแรกภายในห้าวันของการมีประจำเดือนกันติดต่อกันทุกวันๆ ละ ๑ เม็ด จนหมดแผง

**๓.๓ แผงต่อไป**ถ้าเป็นยาคุม ๒๑ เม็ด ให้เว้นไป ๗ วัน ยาคุม ๒๒ เม็ด ให้เว้นไป ๖ วัน แล้วจึงเริ่มกินเม็ดแรก ส่วนยาคุม ๒๘ เม็ดให้กินแผงต่อไปได้เลย

**๓.๔ ลืมกินยาคุมกำเนิด**

- หากลืมกินหนึ่งวันให้กิน ๒ เม็ดในวันถัดไป หรือลืมกินสองวันให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และ ๒ เม็ดในวันที่สี่หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ลืมกินยาควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย
- ถ้าลืมกินยาเกินสามวัน ให้หยุดยาคุมแผงนั้นไปเลยและใช้ถุงยางอนามัยจนกว่าประจำเดือนจะมาแล้วจึงเริ่มกินยาแผงใหม่

**อาการไม่พึงประสงค์**

๑. คลื่นไส้ มักเกิดเมื่อกินยาแผงแรก โดยเฉพาะ ๒–๓ เม็ดแรก อาการจะค่อยๆ ลดลง และจะพบน้อยมากภายหลังรับประทานไปแล้ว ๓ แผงการเลือกยาที่มีเอสโตรเจนต่ำหรือเปลี่ยนแปลงชนิดของเอสโตรเจนอาจจะช่วยให้อาการหายไปได้

๒. ฝ้าขึ้นที่หน้า ฝ้าที่หน้าอาจจะเกิดเพียงจางๆที่แก้มหรือริมฝีปากบน แต่บางรายฝ้ามาก อาจจะหลังการกินยาเพียง ๒–๓ เดือนหรืออาจจะเกิดช้าเมื่อหยุดยาฝ้าจะจางลง

๓. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอาจเกิดเนื่องจากฤทธิ์ในการเสริมสร้าง (anabolic effect) ทำให้อยากรับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งเป็นผลของโปรเจสเตอโรนหรือทำให้มีไขมันใต้ผิวหนัง น้ำ และโซเดียมคั่ง ซึ่งเป็นผลของเอสโตรเจน

๔. เต้านมคัดและเจ็บ

๕. ปวดศีรษะ วิงเวียนและมีอาการซึมเศร้า อาจจะเป็นผลโดยตรงจากยาหรืออาจเนื่องจากการคั่งของน้ำและโซเดียม

๖. สิวขึ้นและผมร่วงการเลือกใช้ยาคุมชนิดที่มีฤทธิ์ทางแอนโดรเจนน้อย

๗. อาการข้างเคียงที่พบได้น้อย แต่มีอาการรุนแรง ไม่ใคร่พบในคนไทยได้แก่โรคหลอดเลือดอุดตัน เส้นเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน (cerebrovascular accident) โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคของถุงน้ำดี

**๑. แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด**

แผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิดใช้แผ่นละ ๑ สัปดาห์ติดต่อกัน ๓ สัปดาห์ (ใช้ ๓ แผ่น ) แล้วเว้น ๑ สัปดาห์ในสัปดาห์ที่เว้นก็จะมีประจำเดือนมาประสิทธิภาพจะคล้ายการรับประทานยาคุมกำเนิดสำหรับการหลั่งน้ำอสุจิภายนอกและการนับวันปลอดภัยนั้นไม่มีความแน่นอนอาจเกิดการผิดพลาดได้

**๒. ถุงยางอนามัย**

ถุงยางอนามัย คือปลอกยางเนื้อบางที่สามารถม้วนออกเพื่อครอบองคชาตขณะแข็งตัวควรสวมถุงยางตลอดช่วงเวลาการร่วมเพศ ถุงยางสามารถใช้เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ถุงยางมีจำหน่ายทั่วไป ทั้งในร้านอาหาร ร้านขายยา ปั๊มน้ำมัน ฯลฯ

**วิธีการใช้ถุงยางอนามัย**

ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งการใช้ถุงยางอนามัยควรใช้ก่อนที่อวัยวะเพศทั้งสองฝ่ายจะสัมผัสกันเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการสรวมจะต้องให้อวัยวะเพศ

ชายแข็งตัวเต็มที่แล้วจึงใส่

**ขั้นตอนการใช้ถุงยางอนามัยมีดังนี้**

๑. ฉีกซองอย่างระมัดระวัง แล้วหยิบออกจากซอง ระวังอย่าให้ถุงยางอนามัยสัมผัสกับเล็บหรือของประดับที่มีคมจะทำให้ฉีกขาดได้

๒. ถุงยางอนามัยบรรจุในซองในลักษณะม้วนเป็นรูปวงแหวนให้รอยม้วนอยู่ด้านนอกให้สังเกตถุงยางอยู่ในสภาพดี และไม่หมดอายุ คลี่ถุงยางออกมาสัก ๑ – ๒ เซนติเมตร

๓. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบกระเปาะ(ติ่งตรงปลาย)ไล่ลมออกนำมาครอบปลายอวัยวะเพศ (ถ้าหนังหุ้มยาว ต้องรูดขึ้นไปให้พ้นปลายหัว)

๔. ใช้อีกมือรูดถุงยางขึ้นไปจนถึงโคน (อีกมือยังคงบีบปลายติ่งอยู่)

๕. ถ้าใส่ถูกต้อง ตรงติ่งต้องแบนไม่มีลมอยู่ภายใน (ถ้าเป็นแบบปลายมนต้องเหลือปลายถุงยางไว้สัก หนึ่งเซนติเมตร)ทั้งนี้เพื่อป้องกันถุงยางอนามัยแตก

๖. ถ้าความหล่อลื่นไม่พอ ก็สามารถทาสารหล่อลื่นเพิ่มเติมได้แต่ต้องหลังจากสวมใส่แล้ว และสารหล่อลื่นที่ใช้ ต้องเป็นสารที่มีส่วนผสมเป็นน้ำหรือซิลิโคน เช่น ky – jelly ห้ามใช้วาสลินโดยเด็ดขาด

๗. ภายหลังหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ให้รีบถอนอวัยวะออก พร้อมจับขอบตรงโคนด้วย ไม่งั้นตัวออกแต่ปลอกค้างข้างใน

๘. ใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคน โดยไม่ให้สัมผัสกับน้ำจากช่องคลอดแล้วรูดถุงยางออกโดยอาจใช้นิ้วเกี่ยวด้านในของขอบถุงยาง

**ข้อควรระวัง**

๑. การทิ้งควรทิ้งในถังขยะ หรือที่ระบุให้ทิ้ง หรือจะเอาไปเผา หรือฝังก็ได้ห้ามนำมาล้างใช้ใหม่

๒. อย่าทิ้งลงชักโครก ชักโครกจะตันได้

**แพ้ถุงยางอนามัย**

การแพ้ถุงยางอนามัย เกิดได้ แต่ไม่บ่อยนัก (ราว ๗ %) อาจเกิดจากการแพ้โปรตีนในตัวยางธรรมชาติ หรือสารที่ผสมเพื่อผลิตยางธรรมชาติหรือแพ้สารเคมีที่นำมาเคลือบถุงยางก็ได้ อาการแพ้ก็เหมือนการแพ้แบบสัมผัสทั่วๆไปคือมีผื่น คัน ระคายเคือง เป็นได้ทั้งชายและหญิง
กรณีที่แพ้ตัวยางธรรมชาติ ก็มีถุงยางอื่นให้เลือก เป็นถุงยางพลาสติกคือไม่ได้ทำจากยางธรรมชาติ แต่ทำจาก polyurethane

**๑. ยาฆ่าอสุจิ** ใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยหรือถุงยางอนามัยสตรีทั้งนี้ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิดหากใช้เพียงอย่างเดียวผลิตภัณฑ์นี้ทำขึ้นเป็นครีม โฟม เยลลี่หรือยาสอด
ยาฆ่าเชื้ออสุจิสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยา

โดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์นอกจากนี้ยังมีผล
ข้างเคียงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

**๓. ยาคุมหลังร่วมหรือยาคุมฉุกเฉิน**

ปกติที่นิยมใช้ในท้องตลาด คือ ยา levonorgestrel ขนาด ๗๕๐ ไมโครกรัมซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชนิดโปรเจสตินประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ประมาณ ๘๕% โดยยามีกลไกการออกฤทธิ์ คือ การยับยั้งการตกไข่ในกรณีที่ใช้ในช่วงเวลาครึ่งแรกของรอบเดือนหรือการเปลี่ยนแปลงเยื่อบุมดลูกทำให้เกิดการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสมหรือ

รบกวนหน้าที่ของเยื่อบุผนังมดลูก และอาจมีการยับยั้งการผสมตัวของไข่กับอสุจิรบกวนการเคลื่อนที่ของไข่กับอสุจิ การกินยาคุมหลังร่วมมีผลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ คลื่นไส้พบประมาณ ๑๖% อาเจียน ๓% และที่พบบ่อยคือ ภาวะรอบเดือนผิดปกติช้าหรือเร็วกว่าเดิมซึ่งมีคำแนะนำหรือข้อที่พึงระมัดระวังการใช้ยาคุมหลังร่วม ดังนี้

1) ต้องรับประทานยาเม็ดแรกให้เร็วที่สุด ซึ่งไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งปกติจะแนะนำให้กินหลังมีเพศสัมพันธ์ ๑ ชั่วโมงและอีกเม็ดหนึ่งใน ๑๒ ชั่วโมงต่อมาหากรับประทานช้ากว่ากำหนดไป ๑๒ ชั่วโมง ทำให้ประสิทธิภาพยาคุมกำเนิดลดลง ๕๐% ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นๆ ร่วม เช่นการใส่ถุงยางในผู้ชายและยังช่วยลดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้

2) ไม่ควรใช้ยาคุมฉุกเฉินเกิน ๒ ครั้ง (๔ เม็ด )ในหนึ่งเดือนและไม่แนะนำให้ใช้ประจำในการป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์อย่างเป็นประจำซึ่งผิดวัตถุประสงค์ของข้อบงชี้ของยาการใช้ยาอย่างพร่ำเพรื่อทำให้รอบเดือนผิดปกติได้

ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) ใช้งานโดยสวมเข้าในมดลูกเหมือนกับห่วงคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้จะขัดขวางไม่ให้ไข่ฝังตัวลงในมดลูกได้และสามารถขัดขวางเชื้ออสุจิไม่ให้เคลื่อนเข้าไปในมดลูกห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้ใช้ได้ผลดีเป็นเวลาห้าถึงสิบปีและถือเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ดีพอสมควร Copper coils สามารถทำให้ประจำเดือนมีมากกว่าปกติและอาจมีอาการปวดประจำเดือนตามมา

**๓.๓.๓.วิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือไม่ได้**วิธีการนี้ส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติซึ่งบางครั้งอาจไม่ได้ผล เช่น

๑. **ช่วงปลอดภัย** ตามทฤษฎีเราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หากไม่มีการร่วมเพศในช่วงที่ผู้หญิงกำลังตกไข่แต่เป็นวิธีการที่เชื่อถือไม่ค่อยได้เนื่องจากระยะเวลาและรอบเดือนของช่วงการตกไข่ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป

**๒. วิธีการหลั่งภายนอก** หากการร่วมเพศถูกขัดขวางก่อนการหลั่งเชื้ออสุจิ อาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ไม่ค่อยน่าเชื่อถือนักเชื้ออสุจิบางส่วนอาจเล็ดลอดเข้าไปในช่องคลอดก่อนการหลั่งเกิดขึ้นทำให้เชื้ออสุจิที่ผิวหนังรอบ ๆ ปากมดลูกเคลื่อนตัวเข้าไปในปากมดลูกได้

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติในสังคมไทยปัจจุบันโดยหากพึงพอใจในกันและกันหรือ

เป็นคู่รักกันก็สามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้โดยไม่ต้องมีพันธะใด ๆหรือทดลองอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานเหมือนอย่างสังคมตะวันตกส่วนใหญ่ บางครั้งก็ไม่มีการป้องกันโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทำให้เกิดปัญหาติดโรคทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ที่มีผู้ป่วยจำนวนมากในปัจจุบันและในผู้หญิงอาจจะมีการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ อันเป็นผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย

**๓.๓.๔.ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ**ได้แก่

**๑. ปัญหาด้านสุขภาพ**

บางครั้ง ร่างกายของวัยรุ่นยังไม่อยู่ในสภาพพร้อมที่จะมีลูก ดังนั้นหากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์แล้วเกิดตั้งครรภ์ขึ้นมาจะมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคโลหิตจางการคลอดก่อนกำหนดและอาจเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดเพราะกังวลถึงอนาคตของตัวเองและภาระที่ต้องเลี้ยงดูลูกนอกจากนี้ หากไปทำแท้งก็อาจจะตกเลือดติดเชื้อจากเครื่องมือหรือสถานที่ที่ไม่ถูกสุขอนามัยซึ่งเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

**๒. ปัญหาทางจิตใจและอารมณ์**

การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ มักจะมีความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเกิดความละอายใจไม่กล้าสู้หน้าคนอื่นในสังคมอีกทั้งจะเกิดความวิตกกังวลต่ออนาคตตนเอง การคลอดลูก และการเลี้ยงดูลูกซึ่งปัญหาทางจิตใจและอารมณ์นี้จะลดน้อยลง ถ้าคนในครอบครัวให้อภัยยอมรับและเข้าใจในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นของตน รวมทั้งอาจจะช่วยกันหาทางแก้ไขที่เหมาะสม แต่หากไม่ได้การยอมรับจากครอบครัวและไม่ให้อภัยก็อาจจะเกิดปัญหาทางสังคมตามมามากมาย เช่น การทำแท้งการฆ่าตัวตายปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งเป็นต้น

**๓. ปัญหาครอบครัว**

ปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ โดยมากฝ่ายชายมักไม่มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบภาระและความรับผิดชอบจึงตกอยู่กับฝ่ายหญิงและครอบครัว หากครอบครัวฝ่ายหญิงเข้าใจและยอมรับในความผิดพลาดก็จะลดปัญหาต่างๆ ลงได้อย่างไรก็ตามเด็กที่เกิดมาก็มักจะขาดการเลี้ยงดูที่ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากไม่ได้วางแผนเอาไว้ไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูเนื่องจากอาจยังไม่ได้อยู่ในวัยทำงาน แม่บางคนอาจไม่สนใจดูแลหรืออาจทำร้ายลูกตนเองเพราะไม่อยากมีลูกและเด็กจะขาดความอบอุ่นจากพ่อเพราะฝ่ายชายมักจะไม่รับผิดชอบในลูก

**๔. ปัญหาสังคม**

การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้แก่การฆ่าตัวตาย ความกดดันต่าง ๆ ทางด้านจิตใจ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย การหยุดชะงักทางการศึกษาการทอดทิ้งเด็กไว้ตามโรงพยาบาลหรือสถานที่อื่น ๆภาระการเลี้ยงดูเด็กของสถานสงเคราะห์ การทารุณเด็กจากแม่ที่ไม่ต้องการลูก ฯลฯ

**๓.๓.๕ อาการแสดงดังต่อไปนี้จะช่วยตอกย้ำความสงสัยได้ว่าน่าจะตั้งครรภ์แล้ว** ได้แก่

๑. หน้าท้องขยายใหญ่ขึ้น เมื่อตั้งครรภ์ได้ ๓ เดือนไปแล้วมดลูกจะค่อยๆโตขึ้นพ้นกระดูกหัวหน่าวจะคลำพบก้อนนูนๆเหนือหัวหน่าวในตอนเช้า

๒. อาจมีการหดรัดตัวของมดลูกเป็นบางครั้ง มักสังเกตได้เมื่อตั้งครรภ์ ๔ เดือนไปแล้ว

๓. ใช้แถบตรวจปัสสาวะเพื่อทดสอบการตั้งครรภ์ จะได้ผลเป็นบวก

๔. คลำทางหน้าท้องจะพบมดลูกโตเป็นก้อน มีขอบเขตของทารกชัดเจนมากขึ้น ใช้มือจับมดลูกโยกเบาๆจะรู้สึกได้ว่าทารกลอยอยู่ในถุงน้ำคร่ำ โดยเฉพาะในสตรีครรภ์แรก หรือสตรีที่มีผนังหน้าท้องบาง

อาการทั้งหมดเหล่านี้ค่อนข้างเชื่อถือได้ว่า น่าจะมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้ว ควรเตรียมตัวไปพบแพทย์เมื่อให้แพทย์ตรวจให้แน่ใจอีกครั้ง

**๑.๓.๖. วิธีการลดความเสี่ยงของการติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์** ที่ควรระลึกเสมอ ได้แก่

๑. ใช้ถุงยางทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

๒. ใช้แผ่นยางออรัลทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์โดยใช้ปาก แผ่นยางออรัลเป็นแผ่นยางสี่เหลี่ยมมีขนาดเล็กและบางเบารูปสี่เหลี่ยมที่แต่ก่อนไว้ใช้ในการทำฟันเท่านั้นซึ่งเดี๋ยวนี้นิยมใช้เพื่อป้องกันเวลามีเพศสัมพันธ์โดยใช้ปากร่วมกับอวัยวะเพศหญิงเพื่อจะไม่ทำให้น้ำหล่อลื่นหรือประจำเดือนที่มีเชื้อเอชไอวีหรือเชื้อไวรัสต่างๆผ่านเข้ามาในปากได้ นำมาใช้คลุมอวัยวะเพศหญิง หรือทวารหนักอาจจะใช้วิธีการตัดถุงยางอนามัยตรงกลางแล้วคลี่ออกเพื่อใช้คลุมตรงบริเวณเหล่านั้นก็ได้ ข้อควรจำ ใช้ได้ครั้งเดียวห้ามกลับด้านเพื่อใช้ใหม่

พฤติกรรมต่างๆ ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การฉีดยาเสพติดเข้าเส้น สมัยก่อนผู้ที่ติดเชื้อมักจะเป็นพวกรักร่วมเพศหรือฉีดยาเสพติดเข้าเส้น ปัจจุบันพบว่า วัยรุ่น คนทำงาน แม่บ้าน พยาบาล ฯลฯ มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อได้ เช่นกัน

**๑. การป้องกันการติดเชื้อ HIV ในคนท้อง**

เด็กที่คลอดจากแม่ที่มีเชื้อ HIV สามารถรับเชื้อจากแม่ขณะตั้งครรภ์ และการคลอด ปัจจุบันหากทราบว่าคนท้องมีเชื้อ HIV สามารถให้ยา AZT ซึ่งสามารถลดอัตราการติดเชื้อได้

**๒. การป้องกันการติดเชื้อ HIV หลังสัมผัสโรค**

ทางการแพทย์ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการป้องกันการติดเชื้อ HIV หลังสัมผัสโรคโดยศึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณะสุขที่ถูกเข็มตำ พบว่าหากให้ AZT หลังถูกเข็มตำจะสามารถลดอุบัติการณ์ลงได้ร้อยละ ๘๐ จากความรู้นี้สามารถนำมาใช้กับการสัมผัสโรคHIVโดยทางเพศสัมพันธ์ ก็น่าจะให้ยาป้องกันได้การป้องกันดีที่สุดคือไม่มีเพศสัมพันธ์ การใส่ถุงยาง การมีเพศ สัมพันธ์แบบ safer sexual practices หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงสำหรับผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้ป้องกันไม่ว่าทางทวารหรือทางปกติ oral sex กับผู้ที่ติดเชื้อ HIV หรือกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ที่ติดยาเสพติด รักร่วมเพศควรจะได้รับยาป้องกันภายใน ๓ วันหลังสัมผัส และหากทราบว่าตัวเองติดเชื้อ HIV และไปร่วมเพศกับคนที่ไม่ได้ติดเชื้อจะต้องแจ้งให้อีกฝ่ายทราบภายใน ๗๒ ชั่วโมงเพื่อที่จะได้รับยาป้องกัน การติดเชื้อ HIVS

**๑.๓.๗. เอดส์คืออะไร**

โรคเอดส์ คือกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัส HIV (เอช ไอ วี) เอชไอวี (HIV ย่อมาจาก Human Immunodeficiency Virus) ซึ่งเชื้อเอช ไอ วี ตัวนี้จะอาศัยและเจริญเติบโตได้ดีในเลือดคน และจะแพร่พันธุ์ได้ดีเมื่อมันเข้าไปอยู่ในเม็ดเลือดขาวโดยอาศัยเม็ดเลือดขาวเป็นที่เพาะพันธุ์เมื่อมีจำนวน

ไวรัสเอช ไอ วี มากขึ้นจะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายลดน้อยลง จึงทำให้ติดเชื้อโรคฉวยโอกาสเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้นเช่น โรคปอดอักเสบจากพยาธิบางชนิดวัณโรคในปอดหรือต่อมน้ำเหลืองเยื้อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์

**๑. การติดเชื้อ เอช ไอ วี**

๑) ทางเพศสัมพันธ์

๒) การใช้เข็มร่วมกันสำหรับผู้ป่วยที่ใช้ยาเสพติดท่านควรจะใช้เข็มครั้งเดียวแล้วทิ้งไม่ควรใช้ร่วมกับคนอื่นโดยเฉพาะใช้ร่วมกันหลายคนและยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อตับอักเสบ บี

๓) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ถูกเข็มตำ อัตราการติดเชื้อพบได้ ๓/๑๐๐๐ ราย

๔) ติดต่อโดยการให้เลือดที่มีเชื้อโรคซึ่งปัจจุบันการตรวจเลือดและการคัดกรองการบริจาคทำให้ปัญหานี้ลดลง

๕) การติดต่อจากแม่ไปลูก เด็กประมาณ๑/๔-๑/๓ของผู้หญิงที่ติดเชื้อ HIV ที่ไม่ได้รับการรักษาจะติดเชื้อ HIV แต่ถ้าหากแม่ได้รับการรักษาโอกาสติดเชื้อจะลดลงโดยเฉพาะหากผ่าตัดทางหน้าท้องการติดต่อโรคเอดส์ เชื้อเอดส์มีมากในเลือด น้ำอสุจิและน้ำเมือกในช่องคลอด ดังนั้นจึงติดต่อได้ ๒ ทางคือ

1) ทางเพศสัมพันธ์ซึ่งไม่ว่าระหว่างชายกับชายหรือหญิงกับชายที่ไม่ได้มีการป้องกันโดยสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

2) ทางเลือดเช่นการใช้เข็มฉีดยาร่วมกันจากแม่สู่ลูกเนื่องจากเลือดแม่อาจเข้าสู่ตัวลูกขณะก่อนคลอดหรือระหว่างคลอดรวมถึงลูกจะรับเชื้อเอดส์จากน้ำนมแม่ถ้าแม่ให้ลูกกินนมตนเอง

**๒. อาการของโรคเอดส์**เมื่อเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายจะมีอาการ ดังนี้

๑. ระยะแรกที่ได้รับเชื้ออาการอาจยังไม่ปรากฏหรือมีอาการไข้ อ่อนเพลียคล้ายเป็นไข้หวัด

๒. เมื่อได้รับเชื้อเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า ๓ เดือนจะมีอาการเช่น มีไข้เป็นระยะๆหรือมีไข้ติดต่อกันหลายๆ วัน ท้องร่วงเรื้อรัง น้ำหนักลดลงมากกว่า ๑๐% มีต่อมน้ำเหลืองโตหลายแห่งมีเชื้อราเป็นฝ้าขาวในปากหรือในคอ เป็นงูสวัด เริมซึ่งระยะนี้ภูมิคุ้มกัน จะถูกทำลายไปมากจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดี

๓. ขั้นเป็นเอดส์เต็มขั้น เมื่อมีอาการรุนแรงขึ้นจะทำให้มีโรคฉวยโอกาสแทรกซ้อน เช่นมีเชื้อราในปากและหลอดอาหาร ปอดบวม มะเร็งหลอดเลือดหรือมะเร็งต่อมน้ำเหลือง สมองอักเสบ วัณโรคปอด ท้องร่วงเรื้อรัง เป็นต้น

๔. การตรวจหาเชื้อ เอชไอวี เมื่อสงสัยและมีอาการหรือพฤติกรรม ดังนี้

- คนที่มีพฤติกรรมทางเพศหรือใช้ยาเสพติดที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
- คนที่มีอาการคล้ายหรือใกล้เคียงกับโรคเอดส์
- ก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคนรัก
- ก่อนแต่งงาน หรือก่อนจะวางแผนมีบุตร

**๒. วิธีการตรวจหาเชื้อเอชไอวี**

วิธีการที่จะทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ มีวิธีเดียวคือจะต้องตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์ผู้ที่มี

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อหลังไปสัมผัสเชื้อมาต้องรอ ๒–๓ เดือน จึงจะตรวจเอดส์ได้ผลที่น่าเชื่อถือหรือถ้าตรวจครั้งแรกไม่เจอต้องรอตรวจซ้ำใหม่ในอีก ๓–๖ เดือนจึงจะแน่ใจว่าติดเชื้อหรือไม่การตรวจเลือดสามารถตรวจได้ที่โรงพยาบาลต่างๆทั่วประเทศหรือคลีนิคนิรนาม สภากาชาดไทยซึ่งเป็นสถานที่ตรวจที่มีบริการให้คำปรึกษาแนะนำก่อนและหลังการตรวจและมีการรักษาความลับของผู้ที่ถูกตรวจไม่ว่าจะตรวจเจอหรือตรวจไม่เจอโดยไม่ต้องบอกชื่อที่อยู่หรือเบอร์โทรศัพท์

**๓. คำแนะนำก่อนการตรวจเลือด**

ควรได้รับคำแนะนำก่อนการตรวจเลือดโดยขอคำแนะนำได้จากหน่วยงานตามโรงพยาบาลต่างๆห้องแล็ปหรือจากสำนักงานแพทย์สำหรับผู้อพยพลี้ภัยควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องที่คุณไว้วางใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเช่นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเอกสารต่างๆ โดยไม่ประสงค์บอกนามติดต่อได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๔๔ ๔๔๗ ๑๑ ๑๑หรือเวบไซด์www.aids.chผู้มีเชื้อเอดส์แล้วควรปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบถ้วนและหลากหลาย
2. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. หากมีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันการรับหรือแพร่เชื้อเอดส์
4. งดสิ่งเสพติดทุกชนิด
5. งดบริจาคเลือดหรืออวัยวะ
6. อยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
7. ทำจิตใจให้สงบไม่เครียด เช่น การฝึกสมาธิ
8. รับประทานยาและดูแลตนเองตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

**๓.๔ QQR**

ในปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีเพิ่มขยายมากขึ้น ในหลายระดับอาชีพและในหลายวัย ถึงแม้จะมีการรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการป้องกัน การรักษา การดูแลหรือการอยู่ร่วมกับผู้ป่วย อย่างกว้างขวางก็ตามปัญหาการติดเชื้อโดยขาดความระมัดระวังก็ยังคงปรากฏอยู่

**๓.๔.๑. QQR คืออะไร?**

**QQR** เป็นคำย่อซึ่งคนโดยทั่วไปจะเข้าใจว่าหมายถึง Quinquennial Review คือการทบทวนผลการดำเนินงานขององค์กรเพื่อปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นคำย่อตามความหมายแรกนี้ใช้กันแพร่หลายมานานแล้ว แต่ถ้าหมายถึงเรื่องเอดส์ QQR ย่อมาจาก Quality, Quantity และ Route of Transmissionหมายถึงการที่เชื้อ เอชไอวีจะติดต่อถึงคนอื่นได้จะต้องมี ๓ ปัจจัยหลัก คือ

๑. คุณภาพของเชื้อ(Quality) คือ คุณภาพของเชื้อไวรัสจะต้องแข็งแรงพอ เชื้อ เอชไอวี ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้ เนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างกรด ในน้ำลาย กระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความชื้น ฯลฯ

1) เชื้อ HIV ต้องมี คุณภาพพอ เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
2) สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่างมีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้เช่นกรดในน้ำลาย

กระเพาะอาหารสภาพอากาศความร้อนความแห้งน้ำยาต่างๆ

๒. ปริมาณและแหล่งของที่อยู่ของเชื้อ(Quantity and Source) คือปริมาณของเชื้อไวรัสจะต้องมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ สารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ เอชไอวี ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดและน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๑) เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น (เกาะอยู่กับเม็ดเลือดขาว)

๒) เชื้อ HIV อยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV เช่น เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด น้ำนมแม่ ซึ่งมีปริมาณที่ไม่เท่ากัน

๓) ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณที่มากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ

๓. ช่องทางการติดต่อ(Route of Transmission)คือจะต้องมีช่องทางที่จะสามารถให้เชื้อติดต่อจากคนที่มีเชื้อไปถึงคนอื่นได้โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

๑) ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกัน

๒) ทางการใช้เข็มฉีดสารเสพติดร่วมกัน

๓) ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

**๓.๔.๒. สถานบริการในการบริการและให้คำปรึกษา**

**๑. คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ (คลินิกนิรนาม)?**

คลินิกให้บริการปรึกษาทางการแพทย์และสังคมเกี่ยวกับโรคเอดส์และกามโรค

๑) ให้บริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์และปัญหาสุขภาพทั่วไป

๒) ให้บริการปรึกษาก่อนการตรวจเลือด และหลังทราบผลเลือด

๓) ตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอดส์และกามโรค

๔) ช่วยเหลือด้านสังคมสงเคราะห์

คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพให้บริการสำหรับ

- ผู้ที่สนใจและต้องการข้อมูลเกี่ยวกับโรคเอดส์และกามโรค
- ผู้ที่กังวลว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่
- ผู้ที่กำลังจะแต่งงานหรือมีครอบครัว
- ผู้ที่วางแผนจะมีบุตร

**๒. คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ (คลินิกนิรนาม) ในกรุงเทพฯและปริมณฑล**

๑) กองกามโรค โทรศัพท์ ๒๘๖-๐๑๐๘, ๒๘๖-๐๕๓๑, ๒๘๕-๖๓๘๒ ต่อ ๔๑

๒) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ นางเลิ้ง โทรศัพท์ ๒๘๑-๐๖๕๑, ๒๘๑-๓๓๙๘

๓) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ บ้านชีวี โทรศัพท์ ๒๔๕-๓๑๙๔

๔) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ พระปิ่นเกล้า โทรศัพท์ ๔๖๐-๑๔๔๙

๕) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ ภาษีเจริญ โทรศัพท์ ๔๖๗-๔๓๔๕

๖) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ ท่าเรือ โทรศัพท์ ๒๔๙-๒๑๔๑, ๒๔๙-๓๕๓๔

๗) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ วชิระ โทรศัพท์ ๒๔๓๐๑๕๑ ต่อ ๒๖๓๑

๘) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ บางเขน โทรศัพท์ ๕๒๑-๐๘๑๙, ๙๗๒-๙๖๐๖-๙ ต่อ ๓๐

๙) โรงพยาบาลบำราศนราดูร โทรศัพท์ ๕๙๐-๓๗๓๗, ๕๙๐-๓๔๐๖, ๕๙๐-๓๕๑๐

๑๐) คลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย โทรศัพท์ ๒๕๖-๔๑๐๗-๙

๑๑) โรงพยาบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุขของรัฐบาล

**๓. คลินิกให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพ (คลินิกนิรนาม)ในต่างจังหวัด**

๑) หน่วยโรคเอดส์และกามโรคสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

๒) ศูนย์/หน่วยกามโรคและโรคเอดส์สำนักงานควบคุมโรคติดต่อ

๓) ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต

๔) โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

**๔. บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์**

๑) มูลนิธิศูนย์ฮอทไลน์ โทรศัพท์ ๒๗๗-๗๖๙๙, ๒๗๗-๘๘๑๑ (ฟรี) ๒๗๖-๒๙๕๐ ทุกวัน ๘.๓๐-๑๖.๐๐ น.

๒) โครงการเข้าถึงเอดส์ โทรศัพท์ ๓๗๒-๒๒๒๒-๓ ทุกวัน ๑๖.๐๐-๒๐.๐๐ น.

๓) โรงพยาบาลบำราศนราดูร โทรศัพท์ ๕๙๐-๓๗๓๗, ๕๙๐-๓๕๐๖, ๕๙๐-๓๕๑๐ จันทร์-ศุกร์ ๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.

๔) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยโทรศัพท์ ๒๔๕-๗๓๘๒-๕, ๒๔๕-๑๘๘๘ จันทร์-ศุกร์ ๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.เสาร์-อาทิตย์ ๙.๐๐-๑๕.๐๐ น.

๕) สายด่วนชวนรู้เอดส์ (ระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ) โทรศัพท์ ๑๖๔๕, ๒๑๙-๒๔๐๐

**๕. บริการด้านสวัสดิการ และสังคมสงเคราะห์ ด้านการศึกษา**

๑) มูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ โทรศัพท์ ๕๘๘-๓๗๒๐-๔

๒) กลุ่มปัญญาภิวัฒน์ โทรศัพท์ ๙๕๑-๐๔๕๐-๒ ต่อ ๓๐๗

๓) มูลนิธีหมอเสมพริ้งพวงแก้ว จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ (๐๕๓) ๔๓๘-๐๑๗

**๖. ด้านที่พักอาศัยและให้การดูแล**

๑) สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนพญาไท โทรศัพท์ ๒๔๕-๕๖๓๕, ๒๔๖-๔๐๙๒

๒) สถานสงเคราะห์เด็กบ้านเวียงพิงค์ จ.เชียงใหม่ โทรศัพท์ (๐๕๓) ๒๑๑-๘๗๗

๓) มูลนิธิเกื้อดรุณ จ.เชียงใหม โทรศัพท์ (๐๕๓) ๔๐๘-๔๒๔

๔) สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ โทรศัพท์ ๙๒๙-๒๓๐๑-๑๐

๕) หน่วยกามโรคและโรคเอดส์ ภาษีเจริญ โทรศัพท์ ๒๔๕-๐๔๕๗, ๖๔๒-๘๙๔๙

๖) เมอร์ซีเซ็นเตอร์ โทรศัพท์ ๓๘๑-๑๘๒๑, ๓๙๒-๗๙๘๑, ๖๗๑-๕๓๑๓

๗) บ้านพักใจ โทรศัพท์ ๒๓๔-๒๓๘๑, ๒๓๔-๘๒๕๘

๘) สวนสันติธรรม จ.ปทุมธานี โทรศัพท์ ๐๑-๒๑๒-๐๘๔๐, ๕๖๓-๑๒๐๓

๙) วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี โทรศัพท์ ๐๑-๔๐๓-๐๘๗๖, ๐๑-๔๐๖-๖๕๔๗,๐๑-๙๔๘-๐๖๓๔, ๐๑-๙๔๘-๗๖๐๔

**๗. ด้านการดูแลรักษาที่บ้าน**

๑) องค์กรหมอไร้พรมแดน โทรศัพท์ ๓๗๕-๖๔๙๑

๒) องค์การสยาม-แคร์ โทรศัพท์ ๕๓๙-๕๒๙๙, ๕๓๐-๕๙๐๒

๓) มูลนิธิดวงประทีป โทรศัพท์ ๖๗๑-๔๐๔๕-๘

- **ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)** ***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๕)***

๑. ใบงานที่

๒. แบบฝึกหัด

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๖-๗)***

๒. การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรง

ตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๗. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที )**<br>**จัดให้นักเรียนทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔**<br>๑. ผู้สอนจัดเตรียมเอกสาร พร้อมกับแนะนำรายวิชา วิธีการให้คะแนนและวิธีการเรียน เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๒. ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๓ และขอให้ผู้เรียนร่วมกันทำกิจกรรมการเรียนการสอน<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนแสดงความรู้ เรื่องการแสวงหาข้อมูล พร้อมให้เหตุผลประกอบ<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียนด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน | **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (๑๕ นาที )**<br>**ทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔**<br>๑. ผู้เรียนเตรียมอุปกรณ์และ ฟังครูผู้สอนแนะนำรายวิชา วิธีการให้คะแนนและวิธีการเรียน เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๒. ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๓ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม<br>๓. ผู้เรียนแสดงความรู้ เรื่อง การแสวงหาข้อมูล พร้อมให้เหตุผลประกอบ<br>๔. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๕. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบ ด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน |
| **๒. ขั้นให้ความรู้ (๗๕ นาที)**<br>๑. ผู้สอนแนะนำวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล และให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารประกอบการสอน หน่วยที่ ๓<br>๒. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอธิบายพร้อมยกตัวอย่างถึงเรื่องการแสวงหาข้อมูลตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน | **๒. ขั้นให้ความรู้ (๗๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนศึกษาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล และศึกษาเอกสาร หน่วยที่ ๓ ประกอบกับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน<br>๒. ผู้เรียนอธิบายและยกตัวอย่างถึง เรื่องการแสวงหาข้อมูล ตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน |

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๙๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำใบงานหน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามความเหมาะสม ทำรายงานเรื่อง การแสวงหาข้อมูล แล้วให้ผู้เรียน และให้อธิบายหน้าชั้นเรียนโดยครูให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด และประเมินผลจากการรายงานดังกล่าว<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจาก Web Guide หรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต | **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๙๐ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนทำใบงานหน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๒. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ กลุ่มละเท่า ๆ กัน ตามความเหมาะสม ทำรายงานเรื่อง การแสวงหาข้อมูลตามที่ผู้สอนกำหนด และอธิบายหน้าชั้นเรียน โดยขอคำแนะนำจากผู้สอน<br>๘. ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจาก Web Guide หรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต |
| **๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัดหน่วยที่ ๓<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๗)*<br>*(รวม ๒๔๐ นาที หรือ ๔ คาบเรียน)* | **๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนเพื่อให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้เรียนทำแบบแบบฝึกหัดหน่วยที่ ๓<br>๓. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล<br>๔. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ นำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน พร้อมเปรียบเทียบคะแนนของแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนว่ามีผลต่างกันอย่างไร เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง<br>๕. ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๗)* |

**งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล**

**ก่อนเรียน (ทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๑-๔)**

๑. จัดเตรียมเอกสาร สื่อการเรียนการสอนหน่วยที่ ๓

๒. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องรู้จักผู้อื่นแล้วสลับกันตรวจคำตอบ

๓. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยที่ ๓ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมใน

หน่วยที่ ๓

**ขณะเรียน**

๕. ปฏิบัติตามใบงานที่ ๓ เรื่องแสวงหาข้อมูล ๓. ร่วมกันสรุป “แสวงหาข้อมูล”

๖. จัดทำสื่อประกอบการรายงาน ๔. รายงาน หน้าชั้นเรียนเรื่อง “แสวงหาข้อมูล”

**หลังเรียน**

๑. ทำแบบทดสอบหลังเรียน ๒. ทำแบบประเมินการเรียนรู้

**ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน**

รายงาน เรื่อง แสวงหาข้อมูล

**สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้**

**สื่อสิ่งพิมพ์**

๑. เอกสารประกอบการสอนวิชา เพศศึกษา (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๗)

๒. แบบทดสอบก่อนเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ข้อ ๔

๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล(ใช้ประกอบการเรียนการสอนขั้นให้ความรู้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๕)

๔. ใบงานที่ ๓ เรื่อง แสวงหาข้อมูล( ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๕)

๕. แบบทดสอบหลังเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป และประเมินผล ข้อ ๓

๖. แบบฝึกหัด ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป และประเมินผล ข้อ ๒

๗. แบบเฉลยทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และแบบประเมินการเรียนรู้ ใช้ประกอบในขั้นนำเข้าสู่บทเรียน และขั้นสรุปและประเมินผล

๘. แบบประเมินผลงานตามใบงาน ใช้ประกอบการสอนขั้นประยุกต์ใช้ ข้อ ๑

๙. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ใช้ประกอบการสอนขั้นประยุกต์ใช้ ข้อ ๒

**สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)**

๑. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง แสวงหาข้อมูล

**สื่อของจริง**

**แหล่งการเรียนรู้**

**ในสถานศึกษา**

๑. ห้องสมุดวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

๒. ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ศึกษาหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

**นอกสถานศึกษา**

**การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น**

๑. บูรณาการกับวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ด้านการพูด การอ่าน การเขียน และการฝึกปฏิบัติตนทางสังคมด้านการเตรียมความพร้อม ความรับผิดชอบ และความสนใจใฝ่รู้

**การประเมินผลการเรียนรู้**

- **หลักการประเมินผลการเรียนรู้**

**ก่อนเรียน**

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

**ขณะเรียน**

๔. ตรวจผลงานตามใบงาน ๒. สังเกตการทำงานกลุ่ม

**หลังเรียน**

๓. ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๔. ตรวจแบบฝึกหัด

**ผลงาน/ชิ้นงาน/ผลสำเร็จของผู้เรียน**

ตรวจผลงาน รายงาน เรื่อง การแสวงหาข้อมูล

รายละเอียดการประเมินผลการเรียนรู้

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑ ระบุโอกาสเสี่ยง*ของตนต่อการได้รับเชื้อเอสไอวีได้*

๗. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๘. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๙. เกณฑ์การให้คะแนน : ระบุโอกาสเสี่ยง*ของตนต่อการได้รับเชื้อเอสไอวีได้* จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๒ บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอสไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้

  ๗. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

  ๘. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

  ๙. เกณฑ์การให้คะแนน บอกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอสไอวีที่ตนเองมั่นใจว่าทำได้ จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๓ ประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่าง ๆได้

  ๕. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

  ๖. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

  ๙. เกณฑ์การให้คะแนน : อประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่างได้ตรงกันจะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๔ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

  ๗. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

  ๘. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

  ๙. เกณฑ์การให้คะแนน : ประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมกับงาน ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๕ การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

  ๗. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

  ๘. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

  ๙. เกณฑ์การให้คะแนน : การเตรียมความพร้อมด้านการเตรียม วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องกระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิก ทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๖ ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและ เทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ อย่างคุ้มค่าและประหยัด

  ๑. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

  ๒. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนักศึกษาจะต้องมีการใช้ เทคนิคที่แปลกใหม่ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสนใจนำ วัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด จะได้ ๒ คะแนน

**แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๓ แสวงหาข้อมูล**

๑ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ก. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อ แม่ และครูเป็นแบบอย่างที่ดี

ข. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติถูกต้อง ง.จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. ข้อใดไม่ใช่วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ฝึกทำสมาธิ ข.ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ

ข. อ่านหนังสือ ดูภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ง.ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรง

๓. อิทธิพลสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กเรียนรู้และเลียนแบบมากที่สุด คืออะไร

ก. วิทยุ ค.โทรทัศน์

ข. ภาพยนตร์ ง.อินเตอร์เน็ต

๔. วิธีที่วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมไม่ตามแบบสื่อได้แก่ข้อใด

ก. เชื่อฟังพ่อแม่และปฏิบัติตาม

ข. ปฏิบัติตามประเพณีและวัฒนธรรมทุกเรื่อ

ค. ฟังเพื่อนๆที่ชักชวนและตามเพื่อนส่วนมาก

ง. รู้จักคิด วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และฉลาดเลือก

๕. โรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาสังคมมากที่สุดในปัจจุบันได้แก่โรคอะไร

ก. เอดส์ ข.กามโรค ค. ซิฟิลิส ง. โกโนเรีย

๖. ฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญและก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศคืออะไร

ก. เอสโตรเจน ค. เอนโดรเจน

ข. เอสตราดิโอล ง. เทสโทสเตอโรน

๗. ข้อใดไม่ใช่สิ่งเร้าภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ก. การรับรส ค. การเห็นรูป

ข. การอ่านหนังสือ ง. การคิดและจินตนาการ

๘. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

ก. การฝัน ค. การเล่นกีฬา

ข. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า ง. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

๙. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นข้อใดดีที่สุด

ก. หางานอดิเรกทำบ้าง

ข. ไม่หมกมุ่นกับเรื่องเพศจนเกินไป

ค. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้

ง. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น

๑๐. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. ผิด เพราะไม่รู้จักยับยั้งอารมณ์ทางเพศ

ข. ผิด เพราะเป็นการกระทำที่น่ารังเกียจของบุคคล

ค. ไม่ผิด เพราะเป็นการระบายความตึงเครียดทางอารมณ์

ง. ไม่ผิด เพราะเป็นการกระทำกับตนเองมิได้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

๑๑. ข้อใด แสดงถึงอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ

ก. ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก ค ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ

ข. ทำให้เด็กรู้วิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ง. ถูกทุกข้อ

๑๒. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่นไม่ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง ค.การตรงต่อเวลา

ข. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

๑๓. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ

ก. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ข. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ค. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ง. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๑๔. เมื่อนักเรียนมีอารมณ์ทางเพศ นักเรียนควรระบายอารมณ์ทางเพศแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ชวนเพื่อนไปดูภาพยนตร์ ค. ชวนเพื่อนไปเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ตนชอบ

ข. ชวนเพื่อนไปดื่มสุรา ง ชวนเพื่อนไปเที่ยวสถานบันเทิง

๑๕. ข้อใดที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี

ก. เด็กในครรภ์มารดาที่ติดเชื้อ ค.การสัมผัสน้ำเหลืองผู้ติดเชื้อ

ข. ยุงกัด ง. การใช้ปากหรือลิ้นสัมผัสอวัยวะเพศผู้ติดเชื้อ

๑๖. ร่างกายจะแสดงอาการอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศ

ก. ขนลุก ข.อาย หน้าแดง ค.หน้าซีด ง. เข่าอ่อน

๑๗. อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น

ก. ใช้ไม่เป็น ค.กลัวถุงยางแตก

ข. ไม่มีเงินซื้อ ง.ไม่กล้าคุยกันก่อนว่าใครต้องเตรียมถุงยาง

๑๘. ผู้หญิงใดที่ถูกหลอกไปมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายที่สุด เพราะเหตุใด

ก. วัยรุ่นตอนต้น เพราะอ่อนต่อโลก ค.วัยรุ่นตอนปลาย เพราะมีความมั่นใจ

ข. วัยผู้ใหญ่กลางคน เพราะคิดว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว ง.วัยผู้ใหญ่ เพราะคิดว่าไม่มีใครกล้าหลอก

๑๙. ข้อใดไม่ใช่โรคหรืออาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ก. ปัสสาวะอักเสบ ข. ไวรัสตับอักเสบ ค.กลาก ง.เริมที่อวัยวะเพศ

๒๐. ปัจจัยในการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี มีอะไรบ้าง

ก. ปริมาณเชื้อ คุณภาพ เวลา ค.ปริมาณ คุณภาพ ช่องทางการติดเชื้อ

ข. ปริมาณ ลักษณะเชื้อ ความแข็งแรงเชื้อ ง.ความแข็งแรงเชื้อ เวลา บริเวณที่ได้รับ

๒๑. ข้อใดเป็นความเหมาะสมขอโรคเอดส์ที่ถูกต้องที่สุด

ก. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ค.โรคที่รักษาไม่ได้

ข. โรคติดต่อทางเพศ ง. โรคเกิดจากเชื้อไวรัส

๒๒. โรคเอดส์ ติดต่อได้กี่ทาง

ก. ๑ ข. ๒ ค. ๓ ง.๔

๒๓. ข้อใดเป็นแนวทางการป้องกันโรคเอดส์ ที่ปลอดภัยที่สุด

ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดโรคเอดส์ ค.ไม่กินข้าวกับผู้ติดเชื้อเอดส์

ข. ไม่ให้ยุงกัด ง.กินยาคุมกำเนิด

๒๔. ปัจจัยที่มีผลต่อการกระตุ้นให้เป็นโรคเอดส์เต็มขั้นคือข้อใด

ก. ทำงานเหนื่อย สายตาสั้น ค.อดอาหาร ตากฝน

ข. กินยาเกินขนาด เมา ง.เสพสารเสพติด เครียด

๒๕. เชื้อโรคเอดส์ตรวจพบได้นานเท่าไร หลังการรับเชื้อ

ก. ๑๐ สัปดาห์ ข.๗ วัน ค.๘ สัปดาห์ ง.๖ สัปดาห์

๒๖.ข้อใด ไม่ใช่ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ก. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

ข. สวมถุงยางอนามัยเมื่อร่วมประเวณีกับหญิงขายบริการ

ค. ไม่สวมเสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น

ง. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒๗. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. เป็น เพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ค.เป็นเพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ

ข. ไม่เป็นเพราะเป็นแค่การฝัน ง.ไม่เป็น เพราะไม่ใช่การมีเพศสัมพันธ์

๒๘. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศพฤติกรรมใดไม่ควรกระทำบ่อย

ก. โบว์มุ่งมั่นตั้งใจเรียน ข. จอยหลีกเลี่ยงการดูสื่อลามก

ค โอ๋สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ง. เอ๋ทำงานอย่างต่อเนื่องจนเหน็ดเหนื่อย

๒๙. การแสดงอารมณ์ต่างๆของคนเราเกี่ยวข้องกับข้อใดมากที่สุด

ก. สภาพของจิตใจ ค สภาพของอารมณ์

ข. ฐานะทางเศรษฐกิจ ง. การศึกษาและการเลี้ยงดู

๓๐. การรับประทานยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศไม่ควรเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะเหตุใด

ข. เพราะทำให้อ้วนและเกิดสิวฝ้าได้ ข. เพราะอาจทำให้ประจำเดือนออกผิดปกติได้

ค. เพราะอาจทำให้โพรงมดลูกเกิดการอักเสบได้ ง. เพราะประสิทธิภาพการคุมกำเนิดต่ำลง

**กิจกรรมที่ ๓.๑ เรื่องของเสริมทรง**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านเรื่องของเสริมทรงแล้วตอบคำถาม

**เรื่องของเสริมทรง**

เสริมทรงเป็นนักศึกษาสาว กำลังศึกษาอยู่ เสริมทรงเป็นคนสวย มีมนุษยสัมพันธ์ดี รูปร่างดี แต่งตัวดี บุคลิกดี ใช้กระเป๋าราคาค่อนข้างแพง มีเพื่อนต่างเพศทั้งที่เปิดเผยและไม่เปิดเผยหลายคน เสริมทรงคุยว่า กำลังทำสถิติอยู่และเคยมีเซ็กส์กับผู้ชายมาแล้วถึง ๑๒๗ คน

**จงตอบคำถาม**

๑. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนเสริมทรงนักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมทางเพศของเสริมทรงจะทำให้เกิดปัญหาการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๓. การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า ๑ คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.

## กิจกรรม ๓.๑ เพศสัมพันธ์ที่(ไม่)ปลอดภัย

**คำชี้แจง** วิเคราะห์บทความและตอบคำถาม

**เพศสัมพันธ์ที่(ไม่)ปลอดภัย**

มติชน โดย: รุจน์ โกมลบุตร คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [๕ ตุลาคม ๒๕๕๓]

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยจนนำไปสู่การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กำลังเป็นประเด็นทางสังคม-สาธารณสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ข้อมูลวิถีทางเพศต่อไปนี้ กำลังสะท้อนให้เราเห็นประเด็นที่น่าสนใจ

**ประการแรกคือ**

โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ ข้อมูลจากโครงการChild Watch เมื่อต้นปีนี้ พบว่า สาเหตุที่ทำให้เยาวชนมีเพศสัมพันธ์คือร้อยละ ๖๔.๖ มาจากความรักและร้อยละ ๔๖.๔ มาจากความใกล้ชิด ร้อยละ ๘๙.๘ ของการมีเพศสัมพันธ์ มีกับแฟนที่ (เขาหรือเธอ) รัก

การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับการแต่งงานเป็นคนละเรื่องกัน ข้อมูลจากกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) เมื่อปี ๒๕๕๑ พบว่า ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ ๑๗.๑ ปี แต่แต่งงานอายุ ๒๖ ปี ขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ ๑๘.๒ ปี แต่แต่งงาน ๒๓.๕ ปี

คำถามก็คือ กว่าจะถึงวันแต่งงาน ใช่ทุกคนไหมที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ แต่ละคนมีเพศสัมพันธ์มาแล้วกี่ครั้ง กับกี่คน และเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยหรือไม่ อย่างไร

**ประการที่สอง คือ**

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ข้อมูลจากเอแบคโพลล์เมื่อต้นปี ๒๕๕๓ พบว่าเยาวชนไทยร้อยละ๖๕ ไม่รู้วิธีการคุมกำเนิด และร้อยละ ๖๔ ไม่รู้วิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยที่มีเพียงร้อยละ ๒๑.๑ ที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ร้อยละ ๕๘.๘ ใช้บางครั้ง และร้อยละ ๒๐.๑ ไม่เคยใช้เลย

ขณะที่ภายหลังจากมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นชายร้อยละ ๙๔.๖ และวัยรุ่นหญิงร้อยละ๙๖.๙ เชื่อว่าตัวเองจะไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Child Watch, กุมภาพันธ์๒๕๕๓)

นั่นหมายความว่า วัยรุ่นของเรากำลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย แต่พวกเขาอาจกำลังคิดว่าเรื่องการท้อง การติดเชื้อ ฯลฯ เป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับ"คนอื่น" แต่ไม่ใช่ "ตัวเอง" ซึ่งการคิดเช่นนี้จะนำไปสู่การไม่เตรียมการเรื่องความปลอดภัย และอาจส่งผลต่อการตั้งครรภ์และติดเชื้อได้นั่นเอง

**ประการที่สาม**

ผลกระทบจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ข้อมูลจากสำนักระบาดวิทยาเมื่อปี ๒๕๕๑ และปี๒๕๕๒ พบว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีร้อยละ๘.๖ เป็นวัยรุ่นอายุ ๑๕-๒๔ ปี และนักเรียนมีแนวโน้มป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ ๔.๕๓ ในปี๒๕๔๖ เป็นร้อยละ ๑๑.๘๘ ในปี ๒๕๕๑ ขณะที่กลุ่มอื่นๆ มีแนวโน้มการติดเชื้อลดลง

ส่วนเรื่องการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม สวนดุสิตโพลรายงานว่า พบคุณแม่วัยใสอายุน้อยกว่า ๒๐ ปีที่คลอดลูกจากปี ๒๕๔๒ ที่มีร้อยละ ๑๒.๕ เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๔.๗ ในปี๒๕๔๙ และสูงกว่าเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ร้อยละ ๑๐

ส่วนกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ(UNICEF) รายงานเมื่อปี ๒๕๔๖ ว่าค่าเฉลี่ยวัยรุ่นไทยอายุ ๑๕-๑๙ ปี คลอดลูก ๗๐ รายต่อ ๑,๐๐๐ คน และเพิ่มขึ้นเป็น ๙๐ รายต่อ ๑,๐๐๐ คน หรือวันละเกือบ ๒๐๐ รายในขณะที่

**แหล่งที่มา** : http://www.teenpath.net/content.asp?ID=๑๒๗๙

**จงตอบคำถามจากบทความดังกล่าว**

๑. บทความดังกล่าวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับบทความ

.....

.....

.....

.....

๓. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มีสาเหตุจากอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๔. นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยส่งผลกระทบกับใครบ้าง อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๕. นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จนทำให้มีการท้อง การติดเชื้อ ฯลฯ เป็นเรื่องตัวเอง หรือของคนอื่นอย่างไร

.....

.....

.....

กิจกรรม ๓.๓ เรื่อง อารมณ์เพศ

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิก ๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ยกตัวอย่างปัญหาในสังคมที่เกิดจากการตอบสนองปฏิกิริยาทางเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม

.....

.....

.....

.....

๒. ให้นักเรียนเลือกปัญหาในสังคมที่เกิดจากการตอบสนองปฏิกิริยาทางเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม นำมาวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา

| ปัญหา | สาเหตุ | ทางเลือก | |
|---|---|---|---|
| | | ด้านบวก | ด้านลบ |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

๓. ให้สมาชิกในกลุ่มเสนอแนวทางมิให้เกิปัญหาทางเพศในสังคมที่มีสาเหตุจากอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

กิจกรรม ๓.๔ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☑ลงในช่อง ความเชื่อที่ จริงหรือเป็นความเชื่อ ตามความคิดเห็นของนักเรียน พร้อมให้แสดงเหตุผล

| | | ความจริง | ความเชื่อ | เหตุผล |
|---|---|---|---|---|
| ๑ | คนที่ช่วยตนเองเป็นคนที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ | | | |
| ๒ | ช่วยตัวเองบ่อยๆ และจะไม่สูง หรืออวัยวะเพศโตขึ้น สีคล้ำ | | | |
| ๓ | อวัยวะเพศชายขนาดใหญ่ทำให้ผู้หญิงจะมีความสุขทางเพศ มากกว่าขนาดเล็ก | | | |
| ๔ | ผู้ชายที่มีเมียหลายคนถือว่าเก่ง | | | |
| ๕ | การใช้ยาทำความสะอาดช่องคลอดของผู้หญิง จะทำให้สะอาดบริสุทธิ์ | | | |
| ๖ | ผู้หญิงที่บริสุทธิ์ จะมีห้วนมสีชมพู | | | |

**แบบฝึกหัด ๓.๑ ตอบคำถามต่อไปนี้**

๑. วิธีการจัดการอารมณ์เพศของหญิงหรือชายต่างกันอย่างไร

.....

.....

๒. ปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์เพศมีอะไรบ้าง

.....

.....

๓. ถ้าเกิดอารมณ์เพศจะเกิดปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง

.....

.....

๔. จะตอบสนองปฏิกิริยาทางเพศที่เหมาะสมได้อย่างไร

.....

.....

๔. หากเลือกตอบสนองอารมณ์เพศ ที่ไม่เหมาะสมผลที่เกิดตามมาอย่างไรบ้าง

.....

.....

**กิจกรรม ๓.๕**

ให้นักเรียนอ่านเรื่องของน้ำ แล้วตอบคำถาม

น้ำเป็นนักเรียนอยู่ปวช.1 มีแฟนชื่อบอย เป็นรุ่นพี่ปวช. 2 วันหนึ่งน้ำกับบอยไปเที่ยวกลางคืนด้วยกัน 2 คน และบอยชวนน้ำไปที่บ้านของบอย เนื่องจากพ่อและแม่ของบอยไปทำงานที่ต่างจังหวัด ให้บอยอยู่บ้านคนเดียว ที่บ้านของบอยคืนนั้น ด้วยความใกล้ชิด และสถานการณ์อำนวย ทำให้ น้ำกับบอย เผลอใจมีเพศสัมพันธ์กัน

คำถาม

๑. ถ้านักเรียนคิดว่าน้ำและบอย นักเรียนคิดว่าควรจะทำอย่างไร ต่อไป

.....

.....

.....

ถ้าน้ำตั้งครรภ์ นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับน้ำและบอย

.....

.....

๒. นักเรียนเป็นน้ำและบอยนักเรียนจะมีวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

.....

.....

ถ้าบอยเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน และติดเชื้อ AIDS โดยที่บอยไม่รู้ตัว นักเรียนคิดว่าจะ เกิดอะไรขึ้น

.....

.....

**แบบฝึกหัด ตอบคำถามต่อไปนี้**

๑. นักเรียนคิดว่าการรังเกียจกีดกันและเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ มีสาเหตุมาจากอะไร

.....

.....

.....

๒. การปฏิบัติตนต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่เสี่ยงต่อการการรับเชื้อ ควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

๓. หลักการ QQR หมายถึงอะไร อธิบาย

.....

.....

๔. นักเรียนคิดว่าการติดเชื้อเอชอวีเป็นเรื่องยากหรือง่าย อธิบาย

.....

.....

๕. เชื้อเอชไอวี ติดต่อได้ทาง ใดบ้าง

.....

.....

.

**แบบทดสอบท้ายหน่วย ที่ ๓ แสวงหาคำตอบ**

**คำชี้แจง** เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ก. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อ แม่ และครูเป็นแบบอย่างที่ดี

ค. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติถูกต้อง ง. จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. ข้อใดไม่ใช่วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ฝึกทำสมาธิ ข. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ

ค. อ่านหนังสือ ดูภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรง

๓. อิทธิพลสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กเรียนรู้และเลียนแบบมากที่สุด คืออะไร

ก. วิทยุ ข. โทรทัศน์ ค. ภาพยนตร์ ง. อินเตอร์เน็ต

๔. วิธีที่วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมไม่ตามแบบสื่อได้แก่ข้อใด

ก. เชื่อฟังพ่อแม่และปฏิบัติตาม ข. ปฏิบัติตามประเพณีและวัฒนธรรมทุกเรื่อ

ค. ฟังเพื่อนๆที่ชักชวนและตามเพื่อนส่วนมาก ง.รู้จักคิด วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และฉลาดเลือก

๕. โรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาสังคมมากที่สุดในปัจจุบันได้แก่โรคอะไร

ก. เอดส์ ข. ซิฟิลิส ค. กามโรค ง. โกโนเรีย

๖. ฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญและก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศคืออะไร

ก. เอสโตรเจน ข. เอนโดรเจน ค. เอสตราดิโอล ง. เทสโทสเตอโรน

๗. ข้อใดไม่ใช่สิ่งเร้าภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ก. การรับรส ข. การเห็นรูป ค. การอ่านหนังสือ ง. การคิดและจินตนาการ

๘. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

ก. การฝัน ข. การเล่นกีฬา ค. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า ง. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

๙. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นข้อใดดีที่สุด

ก. หางานอดิเรกทำบ้าง

ข. ไม่หมกมุ่นกับเรื่องเพศจนเกินไป

ค. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้

ง. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น

๑๐. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. ผิด เพราะไม่รู้จักยับยั้งอารมณ์ทางเพศ

ข. ผิด เพราะเป็นการกระทำที่น่ารังเกียจของบุคคล

ค. ไม่ผิด เพราะเป็นการระบายความตึงเครียดทางอารมณ์

ง. ไม่ผิด เพราะเป็นการกระทำกับตนเองมิได้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

๑๑. ข้อใด แสดงถึงอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ

ก. ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก ข. ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ

ค. ทำให้เด็กรู้วิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ง. ถูกทุกข้อ

๑๒. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่นไม่ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง ข. การตรงต่อเวลา

ค. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

๑๓. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ

ก. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ข. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ค. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ง. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๑๔. เมื่อนักเรียนมีอารมณ์ทางเพศ นักเรียนควรระบายอารมณ์ทางเพศแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ชวนเพื่อนไปดูภาพยนตร์ ข. ชวนเพื่อนไปเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ตนชอบ

ค. ชวนเพื่อนไปดื่มสุรา ง. ชวนเพื่อนไปเที่ยวเธค

๑๕. ข้อใดที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี

ก. เด็กในครรภ์มารดาที่ติดเชื้อ ข. การสัมผัสน้ำเหลืองผู้ติดเชื้อ

ค. ยุงกัด ง. การใช้ปากหรือลิ้นสัมผัสอวัยวะเพศผู้ติดเชื้อ

๑๖. ร่างกายจะแสดงอาการอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศ

ก. ขนลุก ข. หน้าซีด ค. อาย หน้าแดง ง. เข่าอ่อน

๑๗. อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น

ก. ใช้ไม่เป็น ข. กลัวถุงยางแตก

ค. ไม่มีเงินซื้อ ง. ไม่กล้าคุยกันก่อนว่าใครต้องเตรียมถุงยาง

๑๘. ผู้หญิงใดที่ถูกหลอกไปมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายที่สุด เพราะเหตุใด

ก. วัยรุ่นตอนต้น เพราะอ่อนต่อโลก ข. วัยรุ่นตอนปลาย เพราะมีความมั่นใจ

ค. วัยผู้ใหญ่กลางคน เพราะคิดว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว ง. วัยผู้ใหญ่ เพราะคิดว่าไม่มีใครกล้าหลอก

๑๘. ลักษณะในข้อใดหมายถึงพฤติกรรมการชิงสุกก่อนห่าม

ก. การมีแฟนตั้งแต่อายุยังน้อย

ข. การมีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงาน

ค. การเปลี่ยนสถานภาพของเพื่อนมาเป็นแฟน

ง. ผู้ชายไม่มีความเป็นสุภาพบุรุษ ผู้หญิงไม่รู้จักรักนวลสงวนตัว

๑๙. ข้อใดไม่ใช่โรคหรืออาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ก. ปัสสาวะอักเสบ ข. กลาก ค. ไวรัสตับอักเสบ ง. เริมที่อวัยวะเพศ

๒๐. ปัจจัยในการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี มีอะไรบ้าง

ก. ปริมาณเชื้อ คุณภาพ เวลา ข. ปริมาณ คุณภาพ ช่องทางการติดเชื้อ

ค. ปริมาณ ลักษณะเชื้อ ความแข็งแรงเชื้อ ง. ความแข็งแรงเชื้อ เวลา บริเวณที่ได้รับ

๒๑. ข้อใดเป็นความเหมาะสมขอโรคเอดส์ที่ถูกต้องที่สุด

ก. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ข. โรคที่รักษาไม่ได้

ค. โรคติดต่อทางเพศ ง. โรคเกิดจากเชื้อไวรัส

๒๒. โรคเอดส์ ติดต่อได้กี่ทาง

ก. ๑ ข. ๒ ค. ๓ ง. ๔

๒๓. ข้อใดเป็นแนวทางการป้องกันโรคเอดส์ ที่ปลอดภัยที่สุด

ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดโรคเอดส์ ข. ไม่กินข้าวกับผู้ติดเชื้อเอดส์

ค. ไม่ให้ยุงกัด ง. กินยาคุมกำเนิด

๒๔. ปัจจัยที่มีผลต่อการกระตุ้นให้เป็นโรคเอดส์เต็มขั้นคือข้อใด

ก. ทำงานเหนื่อย สายตาสั้น ข. อดอาหาร ตากฝน

ค. กินยาเกินขนาด เมา ง. เสพสารเสพติด เครียด

๒๕. เชื้อโรคเอดส์ตรวจพบได้นานเท่าไร หลังการรับเชื้อ

ก. ๑๐ สัปดาห์ ข. ๗ วัน ค. ๘ สัปดาห์ ง. ๖ สัปดาห์

๒๖. ข้อใด ไม่ใช่ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ก. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

ข. สวมถุงยางอนามัยเมื่อร่วมประเวณีกับหญิงขายบริการ

ค. ไม่สวมเสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น

ง. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒๗. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. เป็น เพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นแค่การฝัน ง. ไม่เป็น เพราะไม่ใช่การมีเพศสัมพันธ์

๒๘. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศพฤติกรรมใดไม่ควรกระทำบ่อย

ก. โบว์มุ่งมั่นตั้งใจเรียน ข. จอยหลีกเลี่ยงการดูสื่อลามก

ค. โอ๋สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ง. เอ๋ทำงานอย่างต่อเนื่องจนเหน็ดเหนื่อย

๒๙. การแสดงอารมณ์ต่างๆของคนเราเกี่ยวข้องกับข้อใดมากที่สุด

ก. สภาพของจิตใจ ข. สภาพของอารมณ์

ค. ฐานะทางเศรษฐกิจ ง. การศึกษาและการเลี้ยงดู

๓๐. การรับประทานยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศไม่ควรเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะเหตุใด

ก. เพราะทำให้อ้วนและเกิดสิวฝ้าได้ ข. เพราะอาจทำให้ประจำเดือนออกผิดปกติได

ค. เพราะอาจทำให้โพรงมดลูกเกิดการอักเสบได้ ง. เพราะประสิทธิภาพการคุมกำเนิดต่ำลง

เฉลย หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ

แบบทดสอบก่อนเรียน

| ข้อ | ๑ | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ | ๖ | ๗ | ๘ | ๙ | ๑๐ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| คำตอบ | ง | ค | ค | ง | ก | ง | ก | ข | ค | ค | ง | ก | ค | ข | ค |
| ข้อ | ๑๖ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙ | ๒๐ | ๒๑ | ๒๒ | ๒๓ | ๒๔ | ๒๕ | ๒๖ | ๒๗ | ๒๘ | ๒๙ | ๓๐ |
| คำตอบ | ก | ง | ข | ข | ข | ก | ค | ก | ง | ก | ง | ก | ค | ข | ง |

กิจกรรมที่ ๓.๑ เรื่องของเสริมทรง

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนอ่านเรื่องของเสริมทรงแล้วตอบคำถาม

เรื่องของเสริมทรง

เสริมทรงเป็นนักศึกษาสาว กำลังศึกษาอยู่ เสริมทรงเป็นคนสวย มีมนุษยสัมพันธ์ดี รูปร่างดี แต่งตัวดี บุคลิกดี ใช้กระเป๋าราคาค่อนข้างแพง มีเพื่อนต่างเพศทั้งที่เปิดเผยและไม่เปิดเผยหลายคน เสริมทรงคุยว่า กำลังทำสถิติอยู่และเคยมีเซ็กส์กับผู้ชายมาแล้วถึง 127 คน

คำถาม

๓. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนเสริมทรงนักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ตักเตือน ให้คำแนะนำเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ ชี้ให้เห็นถึงผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเช่น การตั้งครรภ์ หรือการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ นักเรียนอาจตอบแตกต่างออกไปได้ ครูพิจารณาตามความเหมาะสม

๔. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมทางเพศของเสริมทรงจะทำให้เกิดปัญหาการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์อย่างไร เสริมทรงมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายหลายคนซึ่งอาจจะมีบางคนที่เป็นผู้ติดเชื้อที่ยังไม่แสดงอาการปรากฏให้เห็นได้ ดังนั้นโอกาศที่จะติดเชื้อจึงมีได้สูงโดยเฉพาะถ้าไม่มีการป้องกัน

๓. การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า ๑ คน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราหรือไม่อย่างไร การเปลี่ยนคู่ หรือมีคู่นอนมากกว่า ๑ คน เกิดขึ้นได้ในชีวิตไม่มากนัก เพราะปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ มี ๒ ประการ คือ

๑. ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ ฮอร์โมนเพศ วัยรุ่นจะมีแรงขับทางเพศ (Sex drive) ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ถ้าไม่รู้จักควบคุมตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้

๒. อิทธิพลภายนอกหรือสภาพแวดล้อมได้แก่ เพื่อน ครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม ซึ่งสังคมที่เปลี่ยนไปในปัจจุบันได้ชักนำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม ๓.๒ เพศสัมพันธ์ที่(ไม่)ปลอดภัย

<u>คำชี้แจง</u> วิเคราะห์บทความและตอบคำถาม

**เพศสัมพันธ์ที่(ไม่)ปลอดภัย**

มติชน โดย: รุจน์ โกมลบุตร คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ [5 ตุลาคม 2553]

การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยจนนำไปสู่การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กำลังเป็นประเด็นทางสังคม-สาธารณสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ข้อมูลวิถีทางเพศต่อไปนี้ กำลังสะท้อนให้เราเห็นประเด็นที่น่าสนใจ

**ประการแรกคือ** โอกาสการมีเพศสัมพันธ์ ข้อมูลจากโครงการChild Watch เมื่อต้นปีนี้ พบว่า สาเหตุที่ทำให้เยาวชนมีเพศสัมพันธ์คือร้อยละ 64.6 มาจากความรักและร้อยละ 46.4 มาจากความใกล้ชิด ร้อยละ 89.8 ของการมีเพศสัมพันธ์ มีกับแฟนที่ (เขาหรือเธอ) รัก

การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับการแต่งงานเป็นคนละเรื่องกัน ข้อมูลจากกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) เมื่อปี 2551 พบว่า ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ 17.1 ปี แต่แต่งงานอายุ 26 ปี ขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ 18.2 ปี แต่แต่งงาน 23.5 ปี

คำถามก็คือ กว่าจะถึงวันแต่งงาน ใช่ทุกคนไหมที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ แต่ละคนมีเพศสัมพันธ์มาแล้วกี่ครั้ง กับกี่คน และเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยหรือไม่ อย่างไร

**ประการที่สอง คือ** การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ข้อมูลจากเอแบคโพลล์เมื่อต้นปี 2553 พบว่าเยาวชนไทยร้อยละ 65 ไม่รู้วิธีการคุมกำเนิด และร้อยละ 64 ไม่รู้วิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยที่มีเพียงร้อยละ 21.1 ที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ร้อยละ 58.8 ใช้บางครั้ง และร้อยละ 20.1 ไม่เคยใช้เลย

ขณะที่ภายหลังจากมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นชายร้อยละ 94.6 และวัยรุ่นหญิงร้อยละ96.9 เชื่อว่าตัวเองจะไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Child Watch, กุมภาพันธ์2553)

นั่นหมายความว่า วัยรุ่นของเรากำลังมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย แต่พวกเขาอาจกำลังคิดว่าเรื่องการท้อง การติดเชื้อ ฯลฯ เป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับ"คนอื่น" แต่ไม่ใช่ "ตัวเอง"

ซึ่งการคิดเช่นนี้จะนำไปสู่การไม่เตรียมการเรื่องความปลอดภัย และอาจส่งผลต่อการตั้งครรภ์และติดเชื้อได้นั่นเอง

**ประการที่สาม**ผลกระทบจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ข้อมูลจากสำนักระบาดวิทยาเมื่อปี 2551 และปี2552 พบว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีร้อยละ8.6 เป็นวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี และนักเรียนมีแนวโน้มป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 4.53 ในปี2546 เป็นร้อยละ 11.88 ในปี 2551 ขณะที่กลุ่มอื่นๆ มีแนวโน้มการติดเชื้อลดลง

ส่วนเรื่องการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม สวนดุสิตโพลรายงานว่า พบคุณแม่วัยใสอายุน้อยกว่า 20 ปีที่คลอดลูกจากปี 2542 ที่มีร้อยละ 12.5 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14.7 ในปี2549 และสูงกว่าเป้าหมายที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ร้อยละ 10 ส่วนกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ(UNICEF) รายงานเมื่อปี 2546 ว่าค่าเฉลี่ยวัยรุ่นไทยอายุ 15-19 ปี คลอดลูก 70 รายต่อ 1,000 คน และเพิ่มขึ้นเป็น 90 รายต่อ 1,000 คน หรือวันละเกือบ 200 รายในขณะที่

คำถาม

๖. บทความดังกล่าวเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวีที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

๗. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับบทความ นักเรียนแสดงความคิดเห็น ครูผู้สอนพิจารณาตามความเหมาะสม

๘. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันที่ไม่ปลอดภัย มีสาเหตุจากอะไรบ้าง

การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เพราะ ความรัก ความใกล้ชิด กับคนที่เป็นแฟนที่ (เขาหรือเธอ) รัก สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ได้แก่ ไม่รู้วิธีการคุมกำเนิด ไม่รู้วิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ความเชื่อว่าตัวเองจะไม่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คิดว่าเรื่องการท้อง การติดเชื้อ ฯลฯ เป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับ"คนอื่น" แต่ไม่ใช่ "ตัวเอง"

๙. นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยส่งผลกระทบกับใครบ้าง อย่างไร

ส่งผลกระทบ

๑. ต่อตนเองอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อโรคทางเพศศัมพันธ์

๒. ครอบครัว พ่อแม่ผิดหวัง อาจสร้างภาระในการเลี้ยงดูลูกที่เกิดมาในภาวะที่ไม่พร้อมหรือการต้องดูแลเมื่อ

๓. สถานศึกษาเสียชื่อเสียง เป็นต้น

๑๐. นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จนทำให้มีการท้อง การติดเชื้อ ฯลฯ เป็นเรื่องตัวเองหรือของคนอื่นอย่างไร

เป็นเรื่องของตัวเอง ถ้าเป็นผู้หญิงก็จะต้องอุ้มท้อง ออกจากสถานศึกษาหรือหยุดพักการเรียนเพื่อคลอดลูก ถ้าเป็นผู้ชายก็จะต้องรับผิดชอบในการยอมรับเพราะเป็นลูกของตัวเองจะต้องหารายได้เพื่อใช้จ่ายในการเลี้ยงดูลูก

คำตอบอาจเป็นอย่างอื่นนอกเหนือจากนี้ให้ครูผู้สอนพิจารณาตามความเหมาะสม

---

กิจกรรม ๓.๓ เรื่อง อารมณ์เพศ

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นในหัวข้อต่อไปนี้

๒. ยกตัวอย่างปัญหาในสังคมที่เกิดจากการตอบสนองปฏิกิริยาทางเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม

ปัญหากับการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาโรคเอดส์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

๓. ให้นักเรียนเลือกปัญหาในสังคมที่เกิดจากการตอบสนองปฏิกิริยาทางเพศของวัยรุ่นที่ไม่เหมาะสม นำมาวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและสร้างทางเลือกในการแก้ปัญหา

| ปัญหา | สาเหตุ | ทางเลือก | |
|---|---|---|---|
| | | ด้านบวก | ด้านลบ |
| ปัญหากับการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ | ๙.มีการเปลี่ยนคู่นอนหลายคน | การไม่มีเพศสัมพันธ์ (เป็นไปได้หรือไม่) | การมีเพศสัมพันธ์ทั้งทางทวารและช่องคลอดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง ต้องป้องกันเช่นเดียวกัน |
| | ๒. เคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น | การไม่หมกมุ่นกับเรื่องเหล่านี้ | การมีเพศสัมพันธ์ทางปากก็มีความเสี่ยง |
| | ๓. คู่ครองเคยเป็นโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ | การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | |
| | ๔.ร่วมเพศกับคนที่ไม่รู้จัก | การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองไม่ทำให้เสียสุขภาพความสุขทางเพศ | |
| ปัญหาโรคเอดส์ | ๕.ดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดก่อนร่วมเพศ เนื่องจากจะทำให้มีการร่วมเพศที่เสี่ยงต่อการติดโรค | | |
| การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ | ๖.ร่วมเพศกับผู้ติดสารเสพติด | | |
| | ๗.ร่วมเพศทางทวารหนัก | | |
| | ๘.ไม่สวมถุงยางขณะร่วมเพศกับคนที่ไม่ใช่ภรรยา | | |

๔. ให้สมาชิกในกลุ่มเสนอแนวทางมิให้เกิดปัญหาทางเพศในสังคมที่มีสาเหตุจากอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

**ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์เพศในวัยรุ่น เช่น**

๑. **สื่อรูปแบบต่างๆ** ในปัจจุบันมีสื่อหลากหลายรูปแบบที่กระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ โดยเฉพาะสื่อทางเพศ เป็นสื่อที่นำเสนอภาพหรือข้อมูลที่ให้ความรู้เรื่องเพศ มีทั้งสื่อที่สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์และที่สำคัญอย่างยิ่งคือ ปัจจุบัน ระบบอินเทอร์เน็ตได้ถูกนำมาใช้เป็นสื่อทางเพศอีกช่องทางหนึ่ง บางกรณีก้นำเสนอผ่านเว็บไซต์ บางกรณีก็นำเสนอในรูปแบบเกมออนไลน์

**แนวทางแก้ปัญหา** หลีกเลี่ยงการดูหนังสือหรือภาพยนตร์หรือสื่อ Internet ที่มีภาพหรือข้อความที่แสดงออกทางเพศซึ่งเป็นการยั่วยุให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

๒. **สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป**

ปัจจุบันสภาพของครอบครัวไทยเปลี่ยนไป ผู้ปกครองมีเวลาใกล้ชิดกับบุตรหลานน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากสภาพของภาวะทางเศรษฐกิจ นอกจากนี้ยังพบว่า ความมีอิสระของสื่อต่อการนำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศ

**แนวทางการแก้ปัญหา** สำหรับวัยรุ่นต้องหาเวลาใกล้ชิดกับครอบครัว ทำกิจกรรมต่างๆของครอบครัวไม่ปลีกตัวจากงานบ้ายหรือการอยู่ร่วมกันของครอบครัว ช่วยเหลือทำงานบ้านและทำความเข้าใจกับผู้ปกครองหากผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ หลีกเลี่ยงสื่อทางเพศที่ไม่สร้างสรร

๓. **ค่านิยมและประพฤติที่ไม่เหมาะสมในบางลักษณะของวัยรุ่น** เป็นต้นว่า ค่านิยมในเรื่องการแต่งกายตามสมัยนิยม เช่น การสวมเสื้อผ้าที่รัดรูปทำให้เห็นส่วนเว้าส่วนโค้ง หรือการเปิดเผยสัดส่วนของร่างกายมากเกินไปของเพศหญิง ค่านิยมเกี่ยวกับความต้องการในการแสดงออกโดยอิสระ เป็นต้นว่า การเที่ยวเตร่ในเวลากลางคืน การสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้ามหรือการจับมือถือแขน กอดจูบกันในที่สาธารณะ หรือการไม่ให้ความสำคัญเรื่องการรักษาพรหมจรรย์ ฯลฯ

**แนวทางการแก้ปัญหา** หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพของบรรยากาศที่มีแสงสีที่ก่อหรือปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้ามหรือการจับมือถือแขน กอดจูบกัน หลีกเลี่ยงและรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวเตร่พักผ่อนในแนวทางกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น สถานที่ท่องเที่ยวกลางคืน การดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มมึนเมาต่างๆ ซึ่งสามารถนำพาไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้

กิจกรรม ๓.๔ ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☑ลงในช่อง ความเชื่อที่ จริงหรือเป็นความเชื่อ ตามความคิดเห็นของนักเรียน พร้อมให้แสดงเหตุผล

| | | ความจริง | ความเชื่อ | เหตุผล |
|---|---|---|---|---|
| ๑ | คนที่ช่วยตนเองเป็นคนที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ | | | |
| ๒ | ช่วยตัวเองบ่อยๆ และจะไม่สูง หรืออวัยวะเพศโตขึ้น สีคล้ำ | | | |
| ๓ | อวัยวะเพศชายขนาดใหญ่ทำให้ผู้หญิงจะมีความสุขทางเพศ มากกว่าขนาดเล็ก | | | |
| ๔ | ผู้ชายที่มีเมียหลายคนถือว่าเก่ง | | | |
| ๕ | การใช้ยาทำความสะอาดช่องคลอดของผู้หญิง จะทำให้สะอาดบริสุทธิ์ | | | |
| ๖ | ผู้หญิงที่บริสุทธิ์ จะมีหัวนมสีชมพู | | | |

หมายเหตุ ให้นักเรียนตอบตามความคิดเห็นของนักเรียนและเหตุผลของนักเรียนเอง

แบบฝึกหัด ๓.๑ ตอบคำถามต่อไปนี้

๕. วิธีการจัดการอารมณ์เพศของหญิงหรือชายต่างกันอย่างไร

การจัดการอารมณ์เพศที่เหมือนกันของชายและหญิง คือ

ระดับที่ ๑ การควบคุมอารมณ์ทางเพศสามารถปฏิบัติได้ เช่น การควบคุมตนเอง การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าระดับที่ ๒ การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ เช่น การประกอบกิจกรรมนันทนาการระดับที่ ๓ การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ เช่น ผู้ชายมีการฝันเปียก การระบายโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) เป็นการกระทำต่ออวัยวะเพศของตนเอง ซึ่งเป็นปกติของมนุษย์เพศชายและเพศหญิง

๖. ปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์เพศมีอะไรบ้าง

- ตัวกระตุ้นได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ตัวกระตุ้นเหล่านี้ส่งสัญญาณตรงไปยังอวัยวะรับความรู้สึก ได้แก่ ตา ลิ้น จมูก หู กาย ตามลำดับ
- อวัยวะรับความรู้สึก เมื่อได้รับการกระตุ้น ก็จะส่งต่อไปยังสมองและระบบประสาทอัตโนมัติเกิดเป็นความต้องการทางเพศ
- ร่างกายพร้อมที่จะแสดงออกทางเพศหรือระบายทางเพศ
- ปัจจัยอื่น ๆ เช่น อารมณ์ สติปัญญา ความยั้งคิด และความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะ เสริม หรือยับยั้ง

การแสดงออกทางเพศ เช่น เมื่อเห็นรูปโป๊ ก็จะมีความต้องการทางเพศ อวัยวะเพศ เกิดแข็งตัวพร้อมปฏิบัติการ

-

๗. ถ้าเกิดอารมณ์เพศจะเกิดปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง

การตอบสนองในผู้ชาย เช่น องคชาตแข็ง เป็นต้น การตอบสนองในผู้หญิง เช่นหัวนมตั้งขึ้น เป็นต้น

๘. จะตอบสนองปฏิกิริยาทางเพศที่เหมาะสมได้อย่างไร

๑) การระบายโดยฝันเปียก โดยเฉพาะเพศชาย เรียกว่า ฝันเปียก (Wet Dream) น้ำอสุจิที่อยู่ในถุงอสุจิถูกผลิตออกมากจะล้นไหลออกมาเป็นปกติแต่การที่น้ำอสุจิจะไหลมาในขณะนอนหลับ หรือการฝันเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ถือเป็นการปลดปล่อยและระบายอารมณ์ทางเพศที่ดีอย่างหนึ่ง

๒) การระบายโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) เป็นการกระทำต่ออวัยวะเพศของตนเอง ด้วยการกระตุ้นรู้สึกทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทั้งเพศชายและเพศหญิง

๓) หากเลือกตอบสนองอารมณ์เพศ ที่ไม่เหมาะสมผลที่เกิดตามมาอย่างไรบ้าง

อาจเกิดการล่วงระเมิดทางเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดเชื้อโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ฯลฯ

**กิจกรรม ๓.๕**

ให้นักเรียนอ่านเรื่องของน้ำ แล้วตอบคำถาม

น้ำเป็นนักเรียนอยู่ปวช.1 มีแฟนชื่อบอย เป็นรุ่นพี่ปวช. 2 วันหนึ่งน้ำกับบอยไปเที่ยวกลางคืนด้วยกัน 2 คน และบอยชวนน้ำไปที่บ้านของบอย เนื่องจากพ่อและแม่ของบอยไปทำงานที่ต่างจังหวัด ให้บอยอยู่บ้านคนเดียว ที่บ้านของบอยคืนนั้น ด้วยความใกล้ชิด และสถานการณ์อำนวย ทำให้ น้ำกับบอย เผลอใจมีเพศสัมพันธ์กัน

คำถาม

๓. ถ้านักเรียนเป็นน้ำหรือบอย นักเรียนคิดว่าควรจะทำอย่างไร ต่อไปศึกษาหาวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์หรือปรึกษาผู้รู้เกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ภายหลังมีเพศสัมพันธ์ อย่างรวดเร็ว ฯลฯ

๔. ถ้าน้ำตั้งครรภ์ นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับน้ำและบอย

๑. ทั้งน้ำและบอยอาจต้องออกจากสถานศึกษา หรือพักการเรียน

๒. พ่อแม่ของน้ำอาจไม่พอใจ บอยและอาจมีปัญหาด้านกำหมาย

๓. พ่อแม่ของบอยอาจไม่พอใจน้ำเพราะคิดว่าน้ำทำให้บอยเสียอนาคต(ออกจากสถานศึกษา)เพราะต้องรับผิดชอบน้ำกับลูก

๔. เพื่อนๆ บางคนอาจไม่พอใจเพราะทำให้เสียชื่อเสียง

๕. อื่น ๆ

๕. นักเรียนเป็นน้ำและบอยนักเรียนจะมีวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

ใช้ยาคุมฉุกเฉิน

๖. ถ้าบอยเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน และติดเชื้อ AIDS โดยที่บอยไม่รู้ตัว นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น

น้ำอาจติดเชื้อ AIDS และถ้ามีการตั้งครรภ์อาจติดต่อถึงลูกในครรภ์ด้วย

กิจกรรม ๓.๖ QQR

ให้นักเรียนวิเคราะห์กิจกรรมทางเพศสัมพันธ์ต่อไปนี้โดยใช้หลัก QQR

| **กิจกรรม** | **ปริมาณของเชื้อ (Quantity)** | **คุณภาพของเชื้อ (Quality)** | **ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)** | **ระดับความเสี่ยง** |
|---|---|---|---|---|
| การจูบปาก | เชื้ออยู่ในปากและในปากมีปริมาณเชื้อน้อยมาก | เชื้อไม่สามารถอยู่ในน้ำลาย | ขาดช่องทางการติดต่อ | ☐เสี่ยงมาก<br>☐เสี่ยงน้อย<br>☑.ไม่เสี่ยง |
| ร้านเสริมสวย | เชื้อติดอยู่ที่อุปกรณ์เสริมสวย ปริมาณของเชื้อน้อยมาก | เชื้อไม่สามารถอยู่นอกร่างกายได้ | ขาดช่องทางการติดต่อ | ☐เสี่ยงมาก<br>☐.เสี่ยงน้อย<br>☑ไม่เสี่ยง |
| กรรไกตัดเล็บ | เชื้อติดอยู่ที่กรรไกรตัดเล็บ ปริมาณของเชื้อน้อยมาก | เชื้อไม่สามารถอยู่นอกร่างกายได้ | ขาดช่องทางการติดต่อ | ☐เสี่ยงมาก<br>☐.เสี่ยงน้อย<br>☑ไม่เสี่ยง |
| | การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย ปริมาณของ | การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยเชื้ออยู่ในน้ำอสุจิ | การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยแต่ขาดช่องทางการติดต่อ | ☐เสี่ยงมาก<br>☑.เสี่ยงน้อย<br>☐ไม่เสี่ยง |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| มีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย | เชื้อมีมาก | และน้ำในช่องคลอด | แต่ถุงยางอนามัยอาจแตกหรือหลุดก็ได้ | |
| | การรับประทานอาหารร่วมกันปริมาณของเชื้อมีน้อยมาก | การรับประทานอาหารร่วมกันเชื้ออยู่ไม่สามารถอยู่ได้ในปากเพราะมีน้ำลายเป็นด่าง | การรับประทานอาหารร่วมกันขาดช่องทางการติดต่อ | ☐เสี่ยงมาก<br>☐.เสี่ยงน้อย<br>☑ไม่เสี่ยง |
| <br>การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องทวารโดยไม่ใช้ถุงยาง | ปริมาณของเชื้อมีมาก | เชื้ออยู่ในร่างกายของคน | ช่องทางการติดต่อคือทางเพศสัมพันธ์ที่อวัยวะเพศและช่องทวาร | ☑เสี่ยงมาก<br>☐.เสี่ยงน้อย<br>☐ไม่เสี่ยง |
| <br>การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน | ปริมาณของเชื้อมีมาก | เชื้ออยู่ในร่างกายของคน | ช่องทางการติดต่อคือทางเพศสัมพันธ์ที่อวัยวะเพศ | ☑เสี่ยงมาก<br>☐.เสี่ยงน้อย<br>☐ไม่เสี่ยง |
| <br>การเป็นผู้ใช้ปากทำ oral sex | ปริมาณของเชื้อมีน้อยมาก | เชื้ออยู่ในร่างกายของคนแต่ขึ้นอยู่กับผู้กระทำมีแผลในปากที่ใหญ่และสด | ช่องทางการติดต่ออยู่ที่เลือดแต่อาจจะไม่สมบูรณ์มากนัก | ☐เสี่ยงมาก<br>☑.เสี่ยงน้อย<br>☐ไม่เสี่ยง |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศ ปริมาณของเชื้อมีมาก | การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศ เชื้ออยู่ในร่างกายของคน | การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศ ช่องทางการติดต่อคือทางเพศสัมพันธ์ แต่ขึ้นอยู่กับเวลา และการทำความสะอาดของอุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศ | ☐เสี่ยงมาก<br>☑.เสี่ยงน้อย<br>☐ไม่เสี่ยง |
| | การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลือง ปริมาณของเชื้อมีน้อยมาก | การการสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง เชื้ออยู่ไม่สามารถอยู่นอกร่างกายของคนได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับผู้สัมผัสมีแผลสดหรือใหญ่ | การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลือง ช่องทางการติดต่ออยู่ที่เลือด แต่อาจจะไม่สมบูรณ์มากนัก | ☐เสี่ยงมาก<br>☐.เสี่ยงน้อย<br>☑ไม่เสี่ยง |

เฉลย เสี่ยงมาก

๑. มีเพศสัมพันธ์ทางช่องทวารโดยไม่ใช้ถุงยางกับผู้มีเชื้อเอชไอวี
๒. การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน
๓. การมีเพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
๔. มีเพศสัมพันธ์ขณะมีแผลที่อวัยวะเพศหรือมีโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์
๕. การรับเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี
๖. เด็กทารกที่ดูดน้ำนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี
๗. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี

เสี่ยงน้อยมาก

๑. การเป็นผู้ใช้ปากทำ oral sex กับผู้มีเชื้อเอชไอวี ๔.เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยใช้ถุงยางอนามัย

๒. การถูกเข็มตำ (ตำผู้ติดเชื้อแล้วมาตำเรา) ๕.การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

๓. การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศสอดใส่ในอวัยวะเพศให้กันและกัน

**ไม่เสี่ยง**

๑. ร้านเสริมสวย ๒. ใช้ห้องน้ำร่วมกัน

๓. ว่ายน้ำในสระเดียวกัน ๔. ใช้เสื้อผ้าร่วมกัน

๕. การใช้กรรไกรตับเล็บ มีดโกนร่วมกัน ๖. การใช้นิ้วสอดใส่ในอวัยวะเพศ

๗. การถูกทำ oral sex ให้กับเรา ๘. จูบปาก

๙. รับประทานอาหารร่วมกัน ๑๐. การเล่นกีฬาด้วยกัน

๑๑. การช่วยตนเอง ๑๒. ยุงกัด

๑๓. การสูบไส้ การใช้อวัยวะภายนอก ๑๔. การตรวจรักษาผู้ติดเชื้อ เอชไอวี

**แบบฝึกหัด ๓.๒ ตอบคำถามต่อไปนี้**

๖. นักเรียนคิดว่าการรังเกียจกีดกันและเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ มีสาเหตุมาจากอะไร

มีความกลัวที่จะติดเชื้อเนื่องจาก ขาดความรู้เรื่องการติดเชื้อเอชไอวี

๗. การปฏิบัติตนต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่เสี่ยงต่อการการรับเชื้อ ควรปฏิบัติอย่างไร

๑) ให้กำลังใจ ดูแลผู้ป่วยด้วยความรักและความอบอุ่น เช่น การพูดคุย สัมผัสโอบกอด

๒) หากผู้ป่วยมีบาดแผลหรือเปรอะเปื้อนเลือดหรือน้ำเหลืองที่ร่างกาย หรือเสื้อผ้าของผู้ป่วย ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสถูกโดยตรง ถ้าจะสัมผัสควรสวมถุงมือยาง ถ้าไม่มี อาจใช้ถุงพลาติกที่ไม่ มีรูรั่ว ๒–๓ ชั้น แทนก็ได้

๓) เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน ของผู้ป่วย ที่ไม่เปื้อนเลือดหรือน้ำเหลือง ไม่ต้องแยกซักต่างหาก แต่ถ้าเปื้อนเลือดหรือน้ำเหลือง ควรใช้ถุงมือยางจับต้องและนำไปแช่ในน้ำผสมผงฟอกขาวนาน ประมาณ ๓๐ นาทีเสียก่อน แล้วจึงนำไปซักด้วยผงซักฟอกตามปกติ

๔) ทุกคนในบ้านสามารถใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมร่วมกับผู้ป่วยได้ แต่ควรทำความสะอาดโดยสวมถุง มือ และใช้น้ำยาล้างห้องน้ำที่มีส่วนผสมของคลอรอกซ์ (Clorox) หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

๕) เครื่องครัว ถ้วย จาน ชาม ช้อน ส้อม ไม่จำเป็นต้องแยกใช้ต่างหาก และในการกินอาหารร่วม สำรับกันควรใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เพื่อสุขอนามัยที่ดี

๖) การล้างมือ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการทำลายเชื้อโรคให้ล้างมือบ่อยๆ ล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ ล้างมือก่อนทำอาหาร ก่อนป้อนอาหาร ก่อนอาบน้ำให้ผู้ป่วย ต้องล้างมือทุกครั้ง

๘. หลักการ QQR หมายถึงอะไร อธิบาย

**QQR** เป็นคำย่อซึ่งคนโดยทั่วไปจะเข้าใจว่าหมายถึง Quinquennial Review คือ การทบทวนผลการดำเนินงานขององค์กรเพื่อปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น คำย่อตามความหมายแรกนี้ใช้กันแพร่หลาย

มานานแล้ว แต่ถ้าหมายถึงเรื่องเอดส์ QQR ย่อมาจาก Quality, Quantity และ Route of Transmission หมายถึง การที่เชื้อ เอชไอวีจะติดต่อถึงคนอื่นได้จะต้องมี ๓ ปัจจัยหลัก ได้แก่ คุณภาพของเชื้อ ประมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ และช่องทางการติดต่อ

๙. นักเรียนคิดว่าการติดเชื้อเอชอวีเป็นเรื่องยากหรือง่าย อธิบาย

การที่เชื้อ เอชไอวีจะติดต่อถึงคนอื่นได้จะต้องมี ๓ ปัจจัยหลัก คือ

๑) คุณภาพของเชื้อ(Quality) คือ คุณภาพของเชื้อไวรัสจะต้องแข็งแรงพอ

๒) ปริมาณและแหล่งของที่อยู่ของเชื้อ(Quantity and Source) คือ ปริมาณของเชื้อไวรัสจะต้องมากพอ

๓) ช่องทางการติดต่อ(Route of Transmission)คือ จะต้องมีช่องทางที่จะสามารถให้เชื้อติดต่อจากคนที่มีเชื้อไปถึงคนอื่นได้ การติดเชื้อเอชไอวี ติดต่อได้ยากแต่ต้องไม่ประมาท

๑๐. เชื้อเอชไอวี ติดต่อได้ทาง ใดบ้าง ช่องทางการติดต่อ(Route of Transmission)คือ จะต้องมีช่องทางที่จะสามารถให้เชื้อติดต่อจากคนที่มีเชื้อไปถึงคนอื่นได้ โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

๑. ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกัน ๒. ทางการใช้เข็มฉีดสารเสพติดร่วมกัน

๓. ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก

**แบบทดสอบ หน่วยที่ ๓ แสวงหาคำตอบ**

๑. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ก. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อ แม่ และครูเป็นแบบอย่างที่ดี

ค. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติถูกต้อง ง. จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. ข้อใดไม่ใช่วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ฝึกทำสมาธิ ข. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ

ค. อ่านหนังสือ ดูภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรง

๓. อิทธิพลสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กเรียนรู้และเลียนแบบมากที่สุด คืออะไร

ก. วิทยุ ข. โทรทัศน์

ค. ภาพยนต์ ง. อินเตอร์เน็ต

๔. วิธีที่วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมไม่ตามแบบสื่อได้แก่ข้อใด

ก. เชื่อฟังพ่อแม่และปฏิบัติตาม

ข. ปฏิบัติตามประเพณีและวัฒนธรรมทุกเรื่อง

ค. ฟังเพื่อนๆที่ชักชวนและตามเพื่อนส่วนมาก

ง. รู้จักคิด วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และฉลาดเลือก

๕. โรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาสังคมมากที่สุดในปัจจุบันได้แก่โรคอะไร

ก. เอดส์ ข. ซิฟิลิส

ค. กามโรค ง. โกโนเรีย

๖. ฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญและก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศคืออะไร

ก. เอสโตรเจน ข. เอนโดรเจน

ค. เอสตราดิโอล ง. เทสโทสเตอโรน

๗. ข้อใดไม่ใช่สิ่งเร้าภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

ก. การรับรส ข. การเห็นรูป

ค. การอ่านหนังสือ ง. การคิดและจินตนาการ

๘. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

ก. การฝัน ข. การเล่นกีฬา

ค. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า ง. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

๙. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นข้อใดดีที่สุด

ก. หางานอดิเรกทำบ้าง

ข. ไม่หมกมุ่นกับเรื่องเพศจนเกินไป

ค. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้

ง. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น

๑๐. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. ผิด เพราะไม่รู้จักยับยั้งอารมณ์ทางเพศ

ข. ผิด เพราะเป็นการกระทำที่น่ารังเกียจของบุคคล

ค. ไม่ผิด เพราะเป็นการระบายความตึงเครียดทางอารมณ์

ง. ไม่ผิด เพราะเป็นการกระทำกับตนเองมิได้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

๑๑. ข้อใด แสดงถึงอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ

ก. ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก ข. ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ

ค. ทำให้เด็กรู้วิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ง. ถูกทุกข้อ

๑๒. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ

ก. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ข. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ค. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ง. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๑๓. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่นไม่ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง ข. การตรงต่อเวลา

ค. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

๑๔. เมื่อนักเรียนมีอารมณ์ทางเพศ นักเรียนควรระบายอารมณ์ทางเพศแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ชวนเพื่อนไปดูภาพยนต์ ข. ชวนเพื่อนไปเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ตนชอบ

ค. ชวนเพื่อนไปดื่มสุรา ง. ชวนเพื่อนไปเที่ยวเธค

๑๕. ข้อใดที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี

ก. เด็กในครรภ์มารดาที่ติดเชื้อ ข. การสัมผัสน้ำเหลืองผู้ติดเชื้อ

ค. ยุงกัด ง. การใช้ปากหรือลิ้นสัมผัสอวัยวะเพศผู้ติดเชื้อ

๑๖. ร่างกายจะแสดงอาการอย่างไร เมื่อเกิดอารมณ์ความต้องการทางเพศ

ก. ขนลุก ข. หน้าซีด

ค. อาย หน้าแดง ง. เข่าอ่อน

๑๗. อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น

ก. ใช้ไม่เป็น ข. กลัวถุงยางแตก

ค. ไม่มีเงินซื้อ ง. ไม่กล้าคุยกันก่อนว่าใครต้องเตรียมถุงยาง

๑๘. ผู้หญิงใดที่ถูกหลอกไปมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายที่สุด เพราะเหตุใด

ก. วัยรุ่นตอนต้น เพราะอ่อนต่อโลก ข. วัยรุ่นตอนปลาย เพราะมีความมั่นใจ

ค. วัยผู้ใหญ่กลางคน เพราะคิดว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว ง.วัยผู้ใหญ่ เพราะคิดว่าไม่มีใครกล้าหลอก

๑๙. ข้อใดไม่ใช่โรคหรืออาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ก. ปัสสาวะอักเสบ ข. กลาก

ค. ไวรัสตับอักเสบ ง. เริมที่อวัยวะเพศ

๒๐. ปัจจัยในการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี มีอะไรบ้าง

ก. ปริมาณเชื้อ คุณภาพ เวลา ข. ปริมาณ คุณภาพ ช่องทางการติดเชื้อ

ค. ปริมาณ ลักษณะเชื้อ ความแข็งแรงเชื้อ ง. ความแข็งแรงเชื้อ เวลา บริเวณที่ได้รับ

๒๑. ข้อใดเป็นความเหมาะสมของโรคเอดส์ที่ถูกต้องที่สุด

ก. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ข. โรคที่รักษาไม่ได้

ค. โรคติดต่อทางเพศ ง. โรคเกิดจากเชื้อไวรัส

๒๒. โรคเอดส์ ติดต่อได้กี่ทาง

ก. ๑ ข. ๒ ค. ๓ ง. ๔

๒๓. ข้อใดเป็นแนวทางการป้องกันโรคเอดส์ ที่ปลอดภัยที่สุด

ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดโรคเอดส์ ข. ไม่กินข้าวกับผู้ติดเชื้อเอดส์

ค. ไม่ให้ยุงกัด ง. กินยาคุมกำเนิด

๒๔. ปัจจัยที่มีผลต่อการกระตุ้นให้เป็นโรคเอดส์เต็มขั้นคือข้อใด

ก. ทำงานเหนื่อย สายตาสั้น ข. อดอาหาร ตากฝน

ค. กินยาเกินขนาด เมา ง. เสพสารเสพติด เครียด

๒๕. เชื้อโรคเอดส์ตรวจพบได้นานเท่าไร หลังการรับเชื้อ

ก. ๑๐ สัปดาห์ ข. ๗ วัน ค. ๘ สัปดาห์ ง. ๖ สัปดาห์

๒๖. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

จ. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

ฉ. สวมถุงยางอนามัยเมื่อร่วมประเวณีกับหญิงขายบริการ

ช. ไม่สวมเสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น

ซ. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒๗. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. เป็น เพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นแค่การฝัน ง. ไม่เป็น เพราะไม่ใช่การมีเพศสัมพันธ์

๒๘. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศพฤติกรรมใดไม่ควรกระทำบ่อย

ก. โบว์มุ่งมั่นตั้งใจเรียน ข. จอยหลีกเลี่ยงการดูสื่อลามก

ค. โอ๋สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ง. เอ๋ทำงานอย่างต่อเนื่องจนเหน็ดเหนื่อย

๒๙. การแสดงอารมณ์ต่างๆของคนเราเกี่ยวข้องกับข้อใดมากที่สุด

ก. สภาพของจิตใจ ข. สภาพของอารมณ์

ค. ฐานะทางเศรษฐกิจ ง. การศึกษาและการเลี้ยงดู

๓๐. การรับประทานยาคุมกำเนิดหลังร่วมเพศไม่ควรเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะเหตุใด

ก. เพราะทำให้อ้วนและเกิดสิวฝ้าได้

ข. เพราะอาจทำให้ประจำเดือนออกผิดปกติได

ค. เพราะอาจทำให้โพรงมดลูกเกิดการอักเสบได้

ง. เพราะประสิทธิภาพการคุมกำเนิดต่ำลง

## แบบประเมินผลการนำเสนอผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจน (ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า) | | | | |
| ๒ | รูปแบบการนำเสนอ | | | | |
| ๓ | การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม | | | | |
| ๔ | บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง ซึ่งทำให้ผู้ฟังมีความสนใจ | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจนถูกต้อง

๓ คะแนน = มีสาระสำคัญครบถ้วนถูกต้อง ตรงตามจุดประสงค์

๒ คะแนน = สาระสำคัญไม่ครบถ้วน แต่ตรงตามจุดประสงค์

๑ คะแนน = สาระสำคัญไม่ถูกต้อง ไม่ตรงตามจุดประสงค์

๒. รูปแบบการนำเสนอ

๓ คะแนน = มีรูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม มีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

คะแนน = มีเทคนิคการนำเสนอที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสน ใจ แต่ขาดการประยุกต์ใช้ วัสดุในท้องถิ่น

๑ คะแนน = เทคนิคการนำเสนอไม่เหมาะสม และไม่น่าสนใจ

๓. การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๔. ความสนใจของผู้ฟัง

๓ คะแนน = ผู้ฟังมากกว่าร้อยละ ๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๒ คะแนน = ผู้ฟังร้อยละ ๗๐-๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๑ คะแนน = ผู้ฟังน้อยกว่าร้อยละ ๗๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

# แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่.....  ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่.....  ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน | | | | |
| ๒ | การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม | | | | |
| ๓ | การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | | | | |
| ๔ | การประเมินผลและปรับปรุงงาน | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานอย่างชัดเจน

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๒. การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม

๓ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง แต่ไม่ตรงตามความสามารถ และมีสื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง แต่ขาดการจัดเตรียมสถานที่

๑ คะแนน = กระจายงานไม่ทั่วถึงและมีสื่อ / อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

๓. การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๓ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และตามเวลาที่กำหนด

๒ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด

๑ คะแนน = ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

๔. การประเมินผลและปรับปรุงงาน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนร่วมปรึกษาหารือ ติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงงานเป็นระยะ

๒ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ แต่ไม่ปรับปรุงงาน

๑ คะแนน = สมาชิกบางส่วนไม่มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ และปรับปรุงงาน

**บันทึกหลังการสอน**

**หน่วยที่ ๒ รู้เรื่องคนอื่น**

**ผลการใช้แผนการเรียนรู้**

๑. เนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒. สามารถนำไปใช้ปฏิบัติการสอนได้ครบตามกระบวนการเรียนการสอน

๓. สื่อการสอนเหมาะสมดี

**ผลการเรียนของนักเรียน**

๑. นักศึกษาส่วนใหญ่มีความสนใจใฝ่รู้ เข้าใจในบทเรียน อภิปรายตอบคำถามในกลุ่ม และร่วมกันปฏิบัติใบงานที่ได้รับมอบหมาย

๒. นักศึกษากระตือรือร้นและรับผิดชอบในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จทันเวลาที่กำหนด

๓. นักศึกษาเลือกใช้คอมพิวเตอร์ได้เหมาะสมกับงาน

**ผลการสอนของครู**

๑. สอนเนื้อหาได้ครบตามหลักสูตร

๒. แผนการสอนและวิธีการสอนครอบคลุมเนื้อหาการสอนทำให้ผู้สอนสอนได้อย่างมั่นใจ

๓. สอนได้ทันตามเวลาที่กำหนด

(นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์)

ครูผู้สอน

# รายการตรวจสอบและอนุญาตให้ใช้

**ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๐๗**

**ผู้สอน นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์**

**บทที่ ๔ ฝึกฝนตน**

☑ ควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงเกี่ยวกับ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

หัวหน้าแผนกวิชา

...../...../.....

☑ เห็นควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงดังเสนอ

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

☐ อนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นายวีระพล มาศงามเมือง)

ผู้อำนวยการ

...../...../.....

# แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

| | | |
|---|---|---|
| | แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี | หน่วยที่ ๔ |
| | ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา | สอนสัปดาห์ที่ ๑๑-๑๔ |
| | ชื่อหน่วย ฝึกฝนตนเอง | คาบรวม ๘ |
| **ชื่อเรื่อง** ฝึกฝนตนเอง | | จำนวนคาบ ๒ |

## หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

- การฝึกตนเอง

ด้านทักษะ

- เพศสัมพันธ์กับวัยรุ่น ๔. สารพัดโอกาสเสี่ยง
- เมื่อต้องตัดสินใจ ๕. เมื่อแฟนนอกใจ

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

๖. ความมีน้ำใจ ๗. การตรงต่อเวลา

## สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจที่ถูกต้องเกิดจากทักษะที่ได้รับการฝึกฝนตนเอง การเข้าใจความรู้สึกตนเองและจุดมุ่งหมายของชีวิต การวิเคราะห์ทางเลือกและตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผลควรผ่านกระบวนการความคิดอย่างเป็นขั้นตอน ความเข้าใจจะทำให้เราสามารถก้าวสู่อนาคตอย่างมั่นคง การเปิดใจตนเองให้รับรู้สถานการณ์ของเพศ การยอมรับสภาพที่เป็นของตนเองและของผู้อื่นจะทำให้เกิดความเข้าใจให้เกียรติยกย่องเขาเห็นคุณความเป็นตัวตนของทุกเพศเปรียบเสมือนการเห็นคุณค่าของตนเอง

## สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

๑. ตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์

๒. ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓. ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญ

๔. ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้

## จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์กับวัยรุ่น ความเสี่ยง การที่แฟนนอกใจ และการติดสินใจ *(ด้านความรู้)*

๒. เพื่อให้มีทักษะในการในการตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ ป้องกันความเสี่ยงต่าง ๆ และการตัดสินใจ*(ด้านทักษะ)*

๓. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์ และการปฏิบัติงานอย่างถูกต้อง สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด มีเหตุและผลตามหลักปรัชญาเของศรษฐกิจพอเพียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. ระบุปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ *(ด้านความรู้)*

๒. อธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ *(ด้านความรู้)*

๓. แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ *(ด้านความรู้)*

๔. วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ *(ด้านความรู้)*

๕. ยกตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ *(ด้านความรู้)*

๖. ใช้ทักษะในการตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ *(ด้านทักษะ)*

๗. สาธิตวิธีการคุมกำหนดชนิดต่าง ๆ ได้ *(ด้านทักษะ)*

๘. ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพทสัมพันธ์ได้ *(ด้านทักษะ)*

๙. ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญได้ *(ด้านทักษะ)*

๑๐. แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำได้ *(ด้านทักษะ)*

๑๑. ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ *(ด้านทักษะ)*

๑๒. ควบคุมความต้องการของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ได้*(ด้านทักษะ)*

๑๓. ฝึกความมีน้ำใจกับเพื่อนในห้องเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนตลอดจนการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

๑๔. ฝึกการตรงต่อเวลาตั้งแต่เริ่มเรียนจนกระทั่งปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จทุกกิจกรรม *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

## เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

**๑. เพศสัมพันธ์กับวัยรุ่น**

ประชากรในประเทศไทยมีประมาณ ๗๐ ล้านคนในจำนวนนี้ประมาณร้อยละ๑๐ เป็นวัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า ๑๙ ปี จากการสำรวจของสำนักสถิติแห่งชาติในปี ค.ศ.๒๐๐๓ พบว่าครอบครัวเดี่ยวมีปริมาณเพิ่มขึ้นโดยในขณะนี้ร้อยละ๑๐ ของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวและในจำนวนนี้ร้อยละ๓๐ เป็นครอบครัวเดี่ยวประเภทที่แม่เป็นผู้ปกครองเพียงคนเดียว และอีกร้อยละ๓๐ เด็กวัยรุ่นต้องใช้ชีวิตตามลำพัง

**พฤติกรรมเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น**

จากรายงานสำรวจของสถาบันประชากรและสังคมร่วมกับสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ในปี คศ.๒๐๐๓ พฤติกรรมทางเพศสัมพันธุ์ของวัยรุ่นในประเทศไทยพบว่า อายุเฉลี่ยของวัยรุ่นที่เริ่มมีเพศสัมพันธุครั้งแรกคือ อายุ ๑๖ ปี และจากข้อมูลของดร.อมรวิช นาครทรรพ ผู้อำนวยการสถาบันรามจิตติ ในรอบปี ๒๕๔๘-๒๕๔๙ ในเด็กมัธยมถึงอุดมศึกษา พบว่ามีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๖ เป็นร้อยละ ๒๐ เมื่อเทียบกับ ๒-๓ ปีที่ผ่านมา และในกลุ่มนี้ร้อยละ ๓๐ เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ในขณะที่การแต่งงานช้าลงโดยเฉลี่ยอายุ ๒๔ ปี จะเห็นได้ว่าช่องว่างที่เกิดขึ้นจากค่าเฉลี่ยของการเริ่มมีเพศสัมพันธ์กับการแต่งงานราว ๘ ปีนี้ สะท้อนให้เห็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์มากขึ้นและยาวนานขึ้นและเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบขาดความรับผิดชอบ(sex without responsibilities) หรือสังคมยังไม่ยอมรับ โดยมีปัจจัยที่เป็นเหตุกระตุ้นหลายประการเช่นการเข้าวัยรุ่นที่เร็วขึ้น การกระตุ้นโดยสื่อที่ไม่เหมาะสม ทำให้ปัญหาสังคมอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์และผลของการกระทำทวีความรุนแรงและสลับซับซ้อนมากขึ้นเห็นได้จากการหย่าร้างที่เพิ่มขึ้นหรือฝ่ายชายทิ้งไปปล่อยให้ฝ่ายหญิงแบกรับภาระและความเครียดทั้งหมด

การทำร้ายลูก เช่น ฆ่าลูก โดยปรากฏทางหน้าหนังสือพิมพ์ไม่ต่ำกว่า ๓๐ รายต่อปี การให้องค์ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติต่อพฤติกรรมทางเพศหรือเพศศึกษา ยังไม่เข้มแข็ง โดยพบว่าเพศศึกษาในวัยรุ่นเริ่มช้าอายุเฉลี่ยราว ๑๔ ปี ในขณะที่วัยรุ่นได้ข้อมูลส่วนใหญ่จากเพื่อน และสื่อเช่นอินเทอร์เนตประมาณร้อยละ๖๐

การรู้จักป้องกันตนเองไม่ว่าจะเป็นการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธุ์ หรือการป้องกันโดยการใช้ถุงยางอนามัย (ปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธุ์ใช้ถุงยางอนามัยเพียงร้อยละ๒๐ ) การใช้ยาคุมกำเนิด ยังอ่อนแอและเป็นประเด็นที่ถกเถียงกันมากจนทำให้ประเทศไทยกลายเป็นประเทศในลำดับต้นๆ ของเอเชียที่มีปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์และวัยรุ่นคลอดลูก ( จากข้อมูลของUNICEF ในปี คศ.๒๐๐๓ พบ่วาค่าเฉลี่ยวัยรุ่นไทยคลอดลูกอยู่ที่ ๗๐ ต่อพันคนของหญิงวัย ๑๕-๑๙ ปี ปัจจุบันเพิ่มขึ้นเป็น ๙๐ ต่อพันหรือวันละ เกือบ ๒๐๐ คน ในขณะที่ค่าเฉลี่ยทั่วทวีปเอเชียอยู่ที่ ๕๖ ต่อพันคนของหญิงวัย ๑๕-๑๙ ปี และค่าเฉลี่ยทั่วโลกอยู่ที่ ๖๕ ต่อพันคนของหญิงวัย ๑๕-๑๙ ปี )และวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเทียบกับ ๒-๓ ปีที่ผ่านมา วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเพศสัมพันธ์มากกว่า ร้อยละ๖๐ ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์หรือตั้งครรภ์ภายใน ๑ ปีของการมีพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ ในขณะที่วัยรุ่นกลุ่มนี้โดยส่วนใหญ่เริ่มควานหาความช่วยเหลือเพื่อป้องกันตนเองเมื่อมีพฤติกรรมเพศสัมพันธ์มาแล้ว เกิน ๑ ปี แล้วแทบทั้งสิ้น

นอกจากนี้ปัญหาโรคเอดส์ในวัยรุ่นก็เป็นอีกปัญหาที่น่าสนใจและน่าเป็นห่วง กล่าวคือวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ราว ๖๐,๐๐๐ คนที่กำลังติดเชื้อเอดส์มาจากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธุ์โดยขาดการป้องกันและเป็นสาเหตุการตายของวัยรุ่นในลำดับที่ ๒ รองจากอุบัติเหตุ การติดเชื้อทางเพศสัมพันธุ์ก็มีอุบัติการณ์มากในวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปีเช่นกันไม่ว่าจะเป็นหนองในแท้(Gonorrhea) หรือหนองในเทียม (C.Trachomatis) แม้ว่าหลายรายมักไม่มีอาการแต่หากปล่อยไว้นอกจากจะทำให้การติดต่อของโรคนี้แพร่หลายแล้วยังทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นเองด้วยเช่น ภาวะอุ้งเชิงกรานอักเสบเรื้อรัง การมีบุตรยาก ท้องนอกมดลูกรวมไปจนถึงมะเร็งปากมดลูก

http://www.Thaihealth.or.th/node/๕๓/๕๒ - แคช

ปัญหาเรื่องเพศของเยาวชนที่นับวันจะมีข่าวสารมากขึ้น สาเหตุการขาดความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง การไม่กล้าเปิดเผยเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทำให้วัยรุ่นต้องไปเรียนรู้แบบถูกๆผิดๆ เองจนทำให้เกิดปัญหา ทั้งชีวิตตัวเองและครอบครัว ดังนั้นการให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น การจัดการฝึกฝนทักษะในการปรับตัวเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับเพศ( sexuality) ที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาทั้งด้านบวกและด้านลบ มีหลักการหลายวิธีที่จะฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้รู้ และปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

**๔.๑.๑ หลักทั่วไปในการปรับตัว**

การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นจะต้องใช้วิธีการหลาย ๆ อย่าง การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การยอมรับ ความพึงพอใจ มีส่วนสำคัญทั้งสิ้น มีหลักทั่วไปในการปรับตัวดังนี้

๑. มีความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น รับผิดชอบในหน้าที่ต่อภารกิจ ความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

๒. มีการยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล บุคคลแต่ละบุคคลมีความแตกต่างทั้งด้านลักษณะจิตใจ อารมณ์และสังคมในความเป็นอยู่ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดียอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลจะเป็นผู้อยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

๓. การปรับบุคลิกภาพ การแต่งกาย ภาพลักษณ์ และเป็นบุคคลที่มีนิสัยใจคอร่าเริงแจ่มใส จะเป็นที่นิยมชมชอบต่อบุคคลอื่น

๔. การสร้างมนุษย์สัมพันธ์ การมีมนุษย์สัมพันธ์ดีจะช่วยให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี การสร้างมนุษย์สัมพันธ์เป็นสิลปะในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น

**๔.๑.๒. ภาวะเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเพศ**

ครอบครัวแต่ละครอบครัว หรือแต่ละบุคคล ต่างมีทัศนะต่อเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจึงควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้รับรู้ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดๆ โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรองกระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือกให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหลายจึงต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนะ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำซึ่งจะทำให้เกิดผลเชิงลบต่อ เช่น การที่มีความเชื่อส่วนตัวเรื่องไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์หรือเลสเบี้ยนเป็นเรื่องผิด เป็นต้น

ความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องเพศของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามวัยและสภาพแวดล้อม การทำความเข้าใจถึงที่มาที่ไปของพฤติกรรม หรือทัศนะความเชื่อของคนอื่นๆ จะทำให้อยู่ร่วมกับผู้ที่คิดต่างจากเราได้อย่างมีความสุข และไม่ควรตัดสินผู้อื่นด้วยการใช้ความเชื่อ ค่านิยมของตน

สิ่งสำคัญที่สุดของการยึดวัยรุ่นเป็นศูนย์กลางคือ การให้ความรู้และมุมมองที่เกิดประโยชน์ต่อตัววัยรุ่น มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมวัยรุ่นให้มีวิถีเพศตามทัศนะความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่วัยรุ่นต้องเผชิญ

ประสาท อิศรปรีดา (๒๕๓๒ : ๑๔๐ – ๑๔๑) ได้กล่าวถึงภาวะเงื่อนไขสนับสนุนให้เกิดความสัมพันธ์ทางเพศไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. อิทธิพลจากต่อมไร้ท่อของร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ เช่น ฮอร์โมนเพศจากต่อมเพศ ต่อมใต้สมอง ส่งผ่านเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดความต้องการทางเพศทั้งเกิดจากการถูกกระตุ้นหรือไม่ก็ตาม

๒. อิทธิพลทางสังคม วัฒนธรรมด้านเพศของชาวตะวันตกและตะวันออกไม่เหมือนกัน การเชื่อมโยงของสื่อที่ไร้พรมแดน ทำให้กระตุ้นและเป็นสิ่งเร้าในทางเพศเกิดขึ้น

๓. สื่อ นับเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดสัมพันธ์ทางเพศในช่วงวัยรุ่นมากที่สุด

๔. ความมีวุฒิทางเพศ จะเป้นตัวกำหนดในการยับยั้งชั่งใจ หรือความรับผิดชอบถึงผลที่จะตามมาเมื่อมีความสัมพันธ์ทางเพศ

๕. โอกาสในการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมสั่งสอนคำแนะนำที่ดีจากผู้ปกครอง ย่อมมีโอกาสในการปรับตัวในการเรียนรู้การมีเพสสัมพันธ์อย่างถูกต้องมากกว่า เด็กที่ถูกกีดกันหรือไม่ให้เรียนรู้

**๔.๑.๓. ทักษะการฝึกฝนตนเอง**

ไม่ว่าผู้ใหญ่จะสนับสนุนการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ ภาพยนต์ วีซีดี และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่ไม่สามารถแน่ใจได้ว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด จะส่งผลต่อการรับรู้และทัศนะในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไร การพัฒนาทักษะฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นจึงเป็นกลวิธีที่จะช่วยให้วัยรุ่นหลีกพ้นปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปลอดภัย การพัฒนาทักษะฝึกฝนตนเองในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

๑. การตัดสินใจ (Decision–making) การวิเคราะห์ทางเลือกและตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ความสามารถในการเลือกสิ่งที่ถูกต้องมีแนวทาง

๑.๑ คิดอย่างเป็นระบบ รู้ปัญหา วิเคราะห์ปัญหา

๑.๒ รวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เลือกสิ่งที่ถูกต้อง

๑.๓ ประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบ วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย

๑.๔ ตัดสินแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มีข้อมูลที่ถูกต้อง

๑.๕ รู้จักใช้เหตุผลและดุลพินิจในการตัดสินใจ

๒. การให้คุณค่า (Values) ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก การปลูกฝังทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศของพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อลูก การให้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ จะทำชีวิตรับรู้เข้าใจกฎเกณฑ์ของสังคม มีความคิดอย่างมีวิจารณญาณ รู้จักตนเอง ประเมินตนเอง มีความพร้อมเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นยอมรับหาหนทางในการแก้ปัญหา

๓. การสื่อสาร (Communication) การรับฟัง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

๓.๑ กริยาท่าทาง วาจา การแสดงตัวตน การกระทำต่อบุคคลอื่นอย่างถูกกาละเทศะ สามารถถ่ายทอดข่าวสารข้อมูลต่อบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี

๓.๒ เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น

๓.๓ ทำให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

๓.๔ รู้จักการปฏิเสธ การต่อรอง เพื่อปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกันและกัน

๓.๕ รู้จักการสร้างมิตรสัมพันธ์รู้จักการช่วยเหลือ ส่งเสริมกำลังใจให้กับบุคคลอื่น

๔. การควบคุมอารมณ์และการต่อรอง (Negotiation) เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากอารมณ์ ซึ่งจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทักษะการควบคุมอารมณ์ กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ และกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (มปป. : ๑๓) ได้แนะแนวทางปฏิบัติดังนี้

๔.๑ เข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม

๔.๒ เข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งจะเป็นต้นเหตุของการแสดงภาวะอารมณ์

๔.๓ รู้จักสร้างสมรรถภาพทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง

๔.๔ รู้จักระงับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

๔.๕ รู้จักควบคุมตนเอง เมื่อผจญเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์

๕. การพัฒนาตนเองในการแสดงความต้องการ (Assertiveness) ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง การเคารพสิทธิของผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การพัฒนาให้เกิดทักษะเหล่านี้มีแนวปฏิบัติดังนี้

๕.๑ เข้าใจความแตกต่างของบุคคล

๕.๒ รู้ว่าทุกคนมีคุณค่า

๕.๓ เข้าใจความแตกต่างทางอารมณ์ของผู้อื่น

๕.๔ ชื่นชม ยินดีต่อความสวยงามที่อยู่รอบตัว

๕.๕ รู้หน้าที่ สิทธิของตนเองและผู้อื่น เคารพกฎเกณฑ์กติกาของสังคม

๖. การหาความช่วยเหลือ (Finding Help) ปัญหาบางปัญหาตนเองไม่สามารถที่หาทางออกได้เหมือนผงเข้าตาตนเองต้องให้ผู้อื่นเขี่ยออก การหาความช่วยเหลือไม่ใช่สิ่งที่ไม่พึงกระทำ แต่เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ความช่วยเหลืออาจเป็นแนวคิด คำแนะนำหรือวิธีการซึ่งเป็นทางออกในการแก้ปัญหา

**๔.๒ สารพัดโอกาส**

การคบกันของวัยรุ่น มักเริ่มต้นจากความรู้สึกชอบพอกัน อารมณ์รักที่เกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกคิดถึงกัน อยากเห็นหน้าและต้องการพูดคุยใกล้ชิดกันตลอดเวลา จากนั้นอาจจะเริ่มเปลี่ยนเป็นโอบไหล่ กอดคอ และพัฒนาไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับโอกาศ สภาพแวดล้อมและการมีสติยับยั้งชั่งใจของทั้งสองฝ่าย ถ้าไม่สามารถที่ระงับอารมณ์ความต้องการทางเพศได้ จนเกิดมีเพศสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดสภาวะที่ไม่พึงประสงค์ได้ แก่

**๓.๒.๑ ๔.๒.๑ การตั้งครรภ์**

มิกิจัง มีชีวิตสดใสร่าเริงเหมือนเด็กทั่วไปทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน ๆ โดยเป็นดีเจเมื่อพักกลางวัน ตกเย็นหรือวันหยุดก็ไปเรียนพิเศษ และสถานที่นี้เองทำให้รู้จักกับคิริจัง เด็กหนุ่มวัย ๑๕ ที่นุ่มนวลอ่อนโยน จากการคบหาแบบเพื่อนธรรมดา ก็ก้าวไปสู่ความสัมพันธ์อันเกิดเพื่อน เลยตั้งท้องโดยที่ไม่ได้คาดคิด มิกิสับสนและต้องการความช่วยเหลือ เธอไม่รู้ว่าจะพูดกับพ่อหรือแม่อย่างไร จนแม่สังเกตถึงความผิดปกติของเธอ จึงถามไถ่ด้วยความเป็นห่วง และพบความจริงที่เจ็บปวดว่าลูกสาวกำลังตั้งท้อง ทั้งพ่อและแม่ยืนยันที่จะให้เธอทำแท้ง โดยให้เหตุผลว่าเธอยังเด็ก ยังไม่สามารถที่จะรับผิดชอบชีวิตที่กำลังจะกำเนิดได้ แม้เธออยากจะเก็บเด็กไว้เพียงไร แต่ทางเดินชีวิตของเธอช่างตีบตันนักสื่อมวลชนญี่ปุ่นก็ประโคมข่าวว่าเด็กญี่ปุ่นเหลวแหลกเป็นพ่อคนแม่ตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี ตั้งท้องตั้งแต่อยู่มัธยม ปัญหาใหญ่ที่ต้องเผชิญ แม้มิกิจะผ่านการทดสอบเบื้องต้น แต่สิ่งที่รอเด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ ที่กำลังตั้งท้องนั้น อาจดูเลวร้ายกว่าการตั้งท้อง ส่งผลกระทบต่อบุคคลที่รับรู้และรายล้อมรอบตัวเธอ

http://www.parent-youth.net/

๑. วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ในแม่ที่อายุ น้อยกว่า หรือเท่ากับอายุ ๑๙ ปี หรือพบได้ร้อยละ ๑๐-๑๓ ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด แพทย์โรงพยาบาลรามาธิบดีเปิดเผยว่าคลอดลูกเฉลี่ยวันละ ๑๕๐ ราย หรือปีละ ๕๐,๐๐๐ คน ส่วนใหญ่ท้องโดยไม่ตั้งใจเพราะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ชี้มีผลกระทบต่อตัวแม่เด็กและทารกที่คลอดออกมา สถิติโรงพยาบาลรามาธิบดีพบว่า ประเทศไทยมีแม่วัยรุ่นที่คลอดบุตรถึงวันละ ๑๔๐ ราย การตั้งครรภ์วัยรุ่นคิดเป็นร้อยละ ๒๐-๓๐ ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด ในจำนวนนี้รอยละ ๘๐ เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ ร้อยละ ๓๐ นำไปสู่การทำแท้ง เนื่องจากเยาวชนหรือวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน หากวัยรุ่นตั้งครรภ์ในอายุเท่านี้ จะทำให้เกิดผลกระทบตามมาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมรอบข้าง

๒. ปัจจัยเสี่ยงของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เกิดจาก

๑) ครอบครัวแตกแยก

๒) การใช้เหล้าหรือสารเสพติด

๓) ไม่นับถือตนเองไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง

๔) ขาดการเอาใจใส่ของพ่อแม่หรือไม่รู้เท่าถึงการณ์

๕) มาจากค่านิยมที่เปลี่ยนไป ความอิสระในเรื่องเพศโดยอาจถูกชักจูงจากสื่อ

๖) ขาดการอบรมความรู้ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

การวิเคราะห์ถึงผลที่ติดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ในภาวะที่ไม่พร้อม จะช่วยให้เราสามารถเตรียมการและหาวิธีป้องกันหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองหรือคนที่เกี่ยวข้องเผชิญปัญหาที่ติดตาม การคาดการณ์ภาวะล่วงหน้าเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่คิดว่าจะทำหรือไม่ทำ เพราะผลที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีผลร้ายมากว่าที่คาดเดาได้

๓. การคุมกำเนิด

จากที่ได้เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดโดยวิธีการต่างๆ มาแล้วการจะเลือกวิธีคุมกำเนิดแบบไหนดี จะต้องคำนึงถึง ปัจจัยต่างๆ เช่น ประเภทของยาคุมกำเนิด ได้แก่

๑) ยาคุมกำเนิดแบบแผง ๒๑ เม็ด กินหลังจากหมดประจำเดือนวันแรก ยาคุมแบบแผง ๒๘ เม็ด กินในช่วงวันที่ ๑-๕ หลังหมดประจำเดือน

๒) ยาคุมแบบฉุกเฉินหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินควรใช้ในกรณีที่โดนข่มขืน ถุงยางหลุดกลางคันหรือหมดอายุ และลืมกินยาคุม เพราะยาประเภทนี้จะมีฮอร์โมนมากกว่ายาคุมแบบกินทุกวัน

๓) ปลาสเตอร์คุมกำเนิด ที่ปิดบริเวณหน้าท้องหรือท้องแขนต้องติดครบ ๓ สัปดาห์ ถึงค่อยแกะออกแล้วแปะแผ่นใหม่หลังจากนั้นอีก ๑ สัปดาห์

๔) ห่วงสอดช่องคลอด สอดไว้ในช่องคลอดเป็นเวลา ๓ สัปดาห์ ถอดออกและใส่ห่วงใหม่หลังจากนั้น ห่วงอนามัยหรือพูดกันสั้นๆ ว่า ใส่ห่วง ซึ่งหมอจะเป็นผู้ใส่ โดยมี ๒ แบบคือ แบบคอปเปอร์ที (Tcu๓๘๐A) ใส่ครั้งเดียวคุมได้ถึง ๑๐ ปี แต่ถ้าเป็นแบบมัลติโหลด (ML๒๕๐) จะคุมได้แค่ ๓ ปีเท่านั้น

๕) ฝังยาคุมกำเนิดหรือพูดง่ายๆ ว่า "ยาฝัง" โดยหมอจะฝังตัวยาอิมพลานอนไว้ที่ใต้ท้องแขน ๑ หลอด ซึ่งจะคุมได้ ๓ ปี

๖) ถุงยางอนามัยผู้ชาย

๗) ถุงยางอนามัยสตรี คือ ใส่ในช่องคลอดก่อนมีเซ็กซ์

๘) ใช้วิธีสังเกตในช่วงระยะไข่ตก ให้สังเกตมูกที่ปากมดลูกเพราะตามหลักสรีระศาสตร์ง่ายๆ เลยคือว่าในช่วงระยะเวลาที่ไข่ตกมูกที่ปากมดลูกจะมีลักษณะเป็นยางยืดมากที่สุด ลองใช้นิ้วสัมผัสมูกที่ปากมดลูกดูถ้าเริ่มเป็นยางยืดเหนียวให้งดมีเพศสัมพันธ์

๙) ใช้แถบตรวจปัสสาวะเพื่อดูแถบสี ถ้าผลปัสสาวะออกมาเป็นสีแดงก็แสดงว่าอยู่ในช่วงอันตราย แต่ถ้าผลตรวจปัสสาวะเป็นสีเขียวแสดงว่า ปลอดภัย

**๔.๒.๒ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์**

การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่มีการป้องกันอาจทำให้ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ทั้งการตั้งครรภ์ หรือการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ได้

**๑. โรคเอดส์** เป็นโรคที่เริ่มมีรายงานเมื่อปี ๑๙๘๑ เกิดจากเชื้อ human immunodeficiency virus (HIV), ซึ่งเป็นเชื้อที่ทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อพวกฉวยโอกาสและมะเร็ง

**๒. การติดเชื้อ clamydia** เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียที่พบบ่อยที่สุด ทำให้เกิดอาการมีหนองไหลและมีอาการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ สำหรับผู้หญิงที่ไม่ได้รักษาอาจจะทำให้เกิดการอักเสบในช่องเชิงกรานเป็นหมัน หรือตั้งครรภ์นอกมดลูก

๑. การติดเชื้อ HPV เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเมื่อติดเชื้อจะทำให้เกิดหูดขึ้น

๒. หูดที่อวัยวะเพศ condloma เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หูดขึ้นได้ทั้งแคมใหญ่ ช่องคลอด และปากมดลูก เชื้อบางชนิดทำให้เกิดมะเร็ง

๓. เริมที่อวัยวะเพศ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดเชื้อไวรัส herpes simplex virus ทำ

ให้เกิดอาการปวดแสบบริเวณขา ก้นหรืออวัยวะเพศ และตามด้วยผื่นเป็นตุ่มน้ำใส แผลหายได้เองใน ๒–๓ สัปดาห์แต่เชื้อยังอยู่ในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอ เชื้อก็จะกลับเป็นใหม่

๔. หนองในแท้ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า ทำให้เกิดอาการระคายเคืองในท่อปัสสาวะ แสบขัดเวลาปัสสาวะ มีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ อาจจะทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง หรือเป็นหมันหากไม่ได้รับการรักษา

๕. หูด เกิดจากเชื้อไวรัส human papillomavirus ทำให้เกิดหูดที่อวัยวะเพศลักษณะเป็นผื่นนูนไม่เจ็บ ผื่นจะมีขนาดใหญ่ขึ้น หากไม่รักษาผื่นจะโตเป็นลักษณะหงอนไก่ Molluscum

๖. ซิฟิลิส เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้ไม่บ่อย การติดเชื้อเริ่มแรกจะเป็นก้อนแข็งไม่เจ็บที่อวัยวะเพศ ไม่ไม่รักษาจะกลายเป็นระยะที่สองที่เรียกว่าเข้าข้อหรือออกดอก หากทิ้งไว้นานจะติดเชื้อที่ระบบประสาท และหัวใจ

๗. แผลริมอ่อน เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากเชื้อ Haemophilus Ducreyi ลักษณะของโรคจะมีแผลที่อวัยวะเพศ บวมและเจ็บ บางคนมีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบหรือที่ชาวบ้านเรียกไข่ดันบวม หากไม่รักษาหนองจะแตกออกจากต่อมน้ำเหลือง

๘. ตัวโลน เกิดจากแมลงตัวเล็กที่เรียกว่า pediculosis pubis อาศัยอยู่ที่ขนหัวเหน่า ดูดเลือดคนเราเป็นอาหาร ผู้ที่เป็นโรคจะมีอาการคันเป็นหลัก เมื่อเกาจะทำให้เจ้าตัวเชื้อแพร่ไปยังบริเวณอื่น การวินิจฉัยสามารถทำได้ด้วยตาเปล่า จะพบไข่สีขาวเกาะตรงโคนขน ไข่จะมีลักษณะวงรี ส่วนตัวแมลงเมื่อกินเลือดเต็มที่จะออกสีน้ำตาล

**๔.๒.๓. การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์**

การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือการไม่มีเพศสัมพันธ์ หากยังมีเพศสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก

- ไม่เปลี่ยนคู่นอน ให้มีสามีหรือภรรยาคนเดียว
- ใส่ถุงยางให้ถูกต้องหากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ทราบว่ามีการติดเชื้อหรือไม่
- อย่ามีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อยเพราะจากสถิติหากมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยจะมีโอกาสติดโรคสูง
- ให้ตรวจประจำปีเพื่อหาเชื้อโรคแม้ว่าจะไม่มีอาการ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการแต่งงานใหม่
- เรียนรู้อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- อย่าร่วมเพศขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่าย
- อย่ามีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก หากจำเป็นให้สวมถุงยางอนามัย
- อย่าสวนล้างช่องคลอดเพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย สำหรับผู้ที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องปฏิบัติตัวอย่าง
- ให้รักษาอย่างรวดเร็วเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ
- แจ้งให้คู่นอนทราบว่าเราเป็นโรคเพื่อที่จะป้องกันโรคมิให้แพร่สู่คนอื่น และให้ได้รับการรักษา
- รักษาตามแพทย์สั่ง
- งดร่วมเพศ

**๔.๒.๔. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** เป็นโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ โดยไม่มีการป้องกัน นอกจากโรคเอดส์(เชื้อเอช ไอ วี) แล้ว ได้แก่

**๑. โรคหนองในแท้ Gonorrhea**

เป็นโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากเชื้อแบคทีเรียชื่อ Neisseria gonorrhoea เชื้อนี้จะทำให้เกิดโรคเฉพาะเยื่อเมือก mucous membrance เช่น

- เยื่อเมือกในท่อปัสสาวะ ช่องคลอด ปากมดลูก และเยื่อบุมดลูก
- ท่อรังไข่
- ทวารหนัก
- เยื่อบุตา
- คอ

- โรคนี้ติดต่ออย่างไร

- โรคนี้ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไม่ว่าจะทางปาก ช่องคลอดหรือทางทวาร
- การร่วมเพศทางปากจะทำให้เชื้อสามารถติดต่อจากปากไปอวัยวะเพศ หรือจากอวัยวะเพศไปยังปาก
- หากช่องคลอดหรืออวัยวะดังกล่าวปนเปื้อนหนองที่มีเชื้อที่สามารถติดเชื้อนี้ได้โดยที่ไม่จำเป็นต้องมีการร่วมเพศ
- การเปลี่ยนคู่เพศสัมพันธ์มากเท่าใดก็จะมีโอกาสติดเชื้อเพิ่มขึ้น
- การจับมือหรือการนั่งฝาโถส้วมไม่ทำให้เกิดการติดเชื้อ

- อาการของโรคนี้เป็นอย่างไร

- ผู้ชายมักจะเกิดอาการหลังจากได้รับเชื้อไปแล้ว ๒-๕ วันอาการเริ่มจะมีอาการระคายเคืองท่อปัสสาวะ หลังจากนั้นจะมีอาการปวดแสบเวลาปัสสาวะ แล้วจึงตามด้วยอาการมีหนองสีเหลืองไหลออกจากท่อปัสสาวะ
- ส่วนผู้หญิงส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ หากจะมีอาการมักจะเกิดใน ๑๐ วัน
- อาการของโรคจะเหมือนกับการติดเชื้อ chlamydia
- การติดเชื้อที่คออาจจะไม่มีอาการ หรืออาจจะมีอาการเจ็บคอ ไข้
- หากติดเชื้อที่ตาจะมีหนองไหลและเคืองตา conjunctivitis

**๔. ซิฟิลิส (Syphilis)**

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า Treponema pallidum เชื้อนี้สามารถเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อเมือกเช่น ช่องคลอด ท่อปัสสาวะ ปาก เยื่อบุตา หรือทางผิวหนังที่มีแผล เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะเข้ากระแสเลือดและไปจับตามอวัยวะต่างๆทำให้เกิดโรคตามอวัยวะ โรคนี้แบ่งออกเป็น ๔ ระยะได้แก่

- primary
- secondary
- latent

- tertiary (or late)

- คนเราติดเชื้อโรคนี้ได้อย่างไร ติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์
  - เชื้อโรคสามารถติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยผ่านทางเยื่อบุช่องคลอด ท่อปัสสาวะ
  - เชื้อโรคจะติดต่อได้บ่อยในระยะ primary เนื่องจากระยะนี้จะไม่มีอาการ
  - ในระยะ secondary จะมีหูดระยะนี้จะมีเชื้อโรคปริมาณมากหากสัมผัสอาจจะทำให้เกิดการติดต่อ
- การติดต่อทางอื่น
  - เชื้อจะอ่อนแอตายง่ายดังนั้นการสัมผัสมือหรือการนั่งโถส้วมจะไม่ติดต่อ
  - หากผิวหนังที่มีแผลสัมผัสกับแผลที่มีเชื้อก็ทำให้เกิดการติดเชื้อจากแม่ไปลูก
  - เชื้อสามารถติดจากแม่ไปลูกขณะตั้งครรภ์และขณะคลอด
- อาการของโรค

๑) Primary Syphilis

ในระยะ primary รอยโรคจะปรากฏเป็นแผลริมแข็ง Chancre ซึ่งจะมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

- หลังจากได้รับเชื้อ ๑๐-๙๐ วันจะมีตุ่มแดงแตกออกเป็นแผลที่ อวัยวะเพศตรงบริเวณที่เชื้อเข้า
- แผลมักจะเป็นแผลเดียว ไม่เจ็บ ขอบนูน ต่อมน้ำเหลืองจะโตกดไม่เจ็บ
- ตำแหน่งที่พบได้บ่อยได้แก่ อวัยวะเพศชาย อัณฑะ ทวารหนัก ช่องคลอด ริมฝีปาก
- แผลจะอยู่ ๑-๕ สัปดาห์แผลจะหายไปเอง
- แม้ว่าแผลจะหายไปแต่ยังคงมีเชื้ออยู่ในกระแสเลือด
- สำหรับผู้ที่เป็นโรคเอดส์ และมีขนาดใหญ่และมีอาการเจ็บมาก
- การตรวจเลือกในช่วงนี้อาจจะให้ผลลบได้ร้อยละ๓๐

๒) Secondary Syphilis

- ระยะนี้จะเกิดหลังได้รับเชื้อ ๑๗วัน- ๖ เดือน
- ผู้ป่วยจะมีอาการอยู่ประมาณ ๒-๖ สัปดาห์แล้วจะหายไปแม้ว่าจะไม่ได้รับการรักษา
- ต่อมน้ำเหลืองโต
- ปวดตามข้อเนื่องจากข้ออักเสบ

- อาการที่สำคัญมีดังนี้
  - มีผื่นสีแดงน้ำตาลที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ไม่คัน
  - ผื่นนี้สามารถพบได้ทั่วตัว
  - จะพบหูด Condylomata lata บริเวณที่อับชื้น เช่น รักแร้ ทวารหนัก ขาหนีบ
  - จะพบผื่นสีเทาในปาก คอ และปากมดลูก
  - ผมร่วงเป็นหย่อมๆ
  - ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบาย
  - อาการเหล่านี้จะอยู่ได้ ๑-๓ เดือนหายไปได้เอง และอาจจะกลับเป็นซ้ำ
  - การตรวจเลือดในช่วงนี้จะให้ผลบวก

๓) Latent Stage ระยะแฝง

- ช่วงนี้ผู้ป่วยไม่มีอาการของโรค ช่วงนี้กินเวลา ๒–๓๐ ปีหลังจากได้รับเชื้อ
- ในช่วงนี้จะทราบได้โดยการเจาะเลือดตรวจ
- ในระยะนี้อาจจะเกิดผื่นเหมือนในระยะ Secondary Syphilis
- ในระยะนี้หากตั้งครรภ์ เชื้อสามารถติดไปยังลูกได้

๔) Late Stage (Tertiary)

- ระยะนี้จะกินเวลา ๒–๓๐ ปีหลังได้รับเชื้อ
- ระยะนี้เชื้อโรคจะทำลายอวัยวะต่างๆเช่น หัวใจและหลอดเลือด สมองทำให้อ่อนแรงหรืออาจจะตาบอด กระดูกหักง่าย
- หากไม่รักษาให้ทัน อวัยวะต่างๆจะถูกทำลายโดยที่ไม่สามารถกลับเป็นปกติ
- การตรวจเลือดอาจจะให้ผลลบได้ร้อยละ๓๐

๕) Congenital Syphilis หมายถึงทารกที่ติดเชื้อตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เด็กจะมีอาการดังนี้

- เด็กจะมีอาการหลังคลอด ๓–๘ สัปดาห์
- อาการอาจจะมีเล็กน้อยจนไม่ทันสังเกตเห็น ทำให้ไม่ได้รับการรักษา
- เด็กโตขึ้นจะกลายเป็นระยะ Late Stage (Tertiary)

๖) จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นซิฟิลิส การตรวจวินิจฉัยโรคนี้สามารถทำได้โดยการนำหนองจากแผลหรือเลือดไปตรวจหาตัวเชื้อ การตรวจเชื้อทำได้โดย Darkfield Exam

- การตรวจทำได้โดยการน้ำเหลืองจากแผลหรือผื่นที่สงสัยไปตรวจ
- นำน้ำเหลืองนั้นไปส่องกล้องเพื่อหาตัวเชื้อ
- การตรวจนี้สามารถวินิจฉัยได้ทั้งระยะ Primary Syphilis และ Secondary Syphilis

การตรวจเลือด การเจาะเลือดตรวจหาภูมิต่อเชื้อซิฟิลิสทำได้ ๒วิธีคือ

- การเจาะเลือดเพื่อหาภูมิคุ้มกันซึ่งไม่เฉพาะเจาะจงต่อเชื้อซิฟิลิส ได้แก่การเจาะ VDRL (Venereal Disease Research Laboratory) หรือ RPR (Rapid Plasma Reagent) หากให้ผลบวกต้องเจาะเลือดอีกเพื่อยืนยันการวินิจฉัย
- การเจาะเลือดเพื่อยืนยันการวินิจฉัยโดยการเจาะ FTA–ABS (Fluorescent Treponemal Antibody Absorption Test)หรือ MHA–TP (Microhemagglutination–Treponema Pallidum)

ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่เคยเป็นซิฟิลิสมาก่อนอาจจะให้ผลบวกหลอกโดยที่ไม่เป็นโรค

- Cerebrospinal Fluid Test การตรวจน้ำไขสันหลังจะทำในรายสงสัยว่าจะมีการติดเชื้อในระบบประสาท

- การรักษาโรคนี้ต้องทำอย่างไร
  - ยาที่ใช้รักษาคือ Penicillin
  - การรักษาต้องรักษาทั้งคู่
  - หลังจากรักษา ๖ เดือนต้องตรวจซ้ำหลังจากนั้นตรวจทุกปี

**๕. การติดเชื้อ Trichomonase**

เชื้อ Trichomanase เป็น Protozoa เซลล์เดียวชื่อว่า Trichomanas vaginalis จากชื่อก็ทราบว่ามักจะติดเชื้อบริเวณช่องคลอด ส่วนผู้ชายก็สามารถติดเชื้อที่ท่อปัสสาวะได้เหมือนกันเป็นการติดเชื้อปรสิตเซลล์เดียว เกิดจากการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่อย่างไรก็ตามเชื้อสามารถอยู่ได้ ๒๔ ชั่วโมงในสภาพที่ชื้น ดังนั้นอาจจะติดจากผ้าเช็ดตัว

- การติดต่อ ติดทางทางเพศสัมพันธ์จากชาย–หญิงหรือหญิง–หญิง
- อาการของผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้เป็นอย่างไร

สำหรับผู้ชายอาจจะไม่มีอาการ หรืออาจจะมีอาการระคายเคืองหลังปัสสาวะหรือมีหนองไหลเล็กน้อย สำหรับผู้หญิงจะมีอาการตกขาวสีเหลืองกลิ่นเหม็น ปวดหลังปัสสาวะหรือปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ คันบริเวณอวัยวะเพศ แต่บางคนก็มีอาการเพียงเล็กน้อย อาการที่สำคัญคือ

- ตกขาวสีเหลืองเขียว
- ตกขาวมีกลิ่น
- ตกขาวมีปริมาณมากขึ้น
- ปัสสาวะบ่อย
- คันช่องคลอด

## ๔.๓ เมื่อต้องตัดสินใจ

### ๔.๓.๑ ตัดสินใจอย่างไรดี

**เรื่องของ ต้นกับอ้อ**

ต้นบอกตัวเองว่ารู้สึกชอบอ้อมาก นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ถ้าไม่ได้เจอหน้าก็จะกระวนกระวาย คิดถึง ต้นจะหาทางไปเจอหน้าและมีเวลากับอ้อเกือบทุกวัน

ต้นจึงดีใจมากเมื่ออ้อชวนต้นไปที่ห้องคืนวันศุกร์ ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนดูทีวี และดูหนังวิดีโอด้วยกัน และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองเริ่มสัมผัสกันหอมแก้มและโอบกอดกัน

แล้วอ้อก็บอกต้นว่า อยากให้ต้นค้างที่ห้องด้วยกันคืนนี้ และบอกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น เพราะว่าอ้อกินยาคุมอยู่

ต้นรู้ว่าเอดส์เป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นกับใครก็ได้และรู้ว่ายาคุมไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้

ที่มา : http://www. teenpath.net

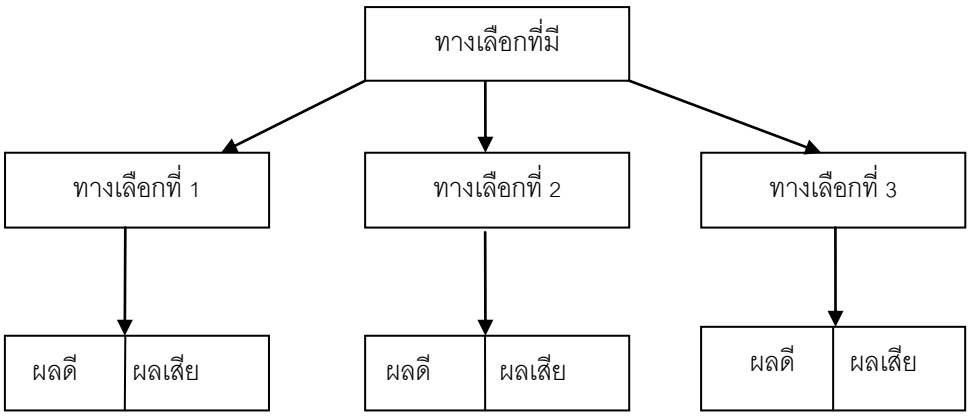
จากเรื่อง ต้นกับอ้น การตัดสินใจของต้นมี ๓ แบบที่สามารถเลือกได้

การตัดสินใจแบบที่ ๑ ตัดสินใจค้างกับอ้อและมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

การตัดสินใจแบบที่ ๒ ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

การตัดสินใจแบบที่ ๓ ปฏิเสธว่า “ ยังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้”

เรื่องที่ต้นต้องตัดสินใจ




ทักษะการตัดสินใจเป็นทักษะที่สำคัญ ควรมีการฝึกฝน เรียนรู้ แสวงหาข้อมูลมาประกอบให้มากเพียงพอ การตัดสินใจจากเรื่องง่าย ๆ ไปสู้เรื่องที่สำคัญและจำเป็น การแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วนจำเป็นต้องมีการวางแนวความคิดอย่างเป็นระบบ การตัดสินใจเรื่องที่สำคัญแล้วผิดพลาดอาจเกิดผลกระทบตามมาอย่างคาดไม่ถึง

การตัดสินใจหมายถึง การเลือกปฏิบัติแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจจะเลือกแนวทางเพียงทางเดียวหรือหลายแนวทาง ผู้ตัดสินใจจะเป็นผู้กำหนดเลือกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้เป็นอย่างดีและเกิดผลสำเร็จสูงสุด

แนวทางความคิดเพื่อการตัดสินใจ

๑. รับรู้ปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา
๒. วางแนวความคิดอย่างเป็นระบบ
๓. รวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ
๔. สร้างทางเลือกอย่างอิสระและให้มีหลายแนวทางเลือก
๕. ประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบ วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละแนวทาง
๖. ตัดสินแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล โดยการใช้ฐานข้อมูลอย่างเพียงพอ
๗. ใช้เหตุผลและดุลพิจในการตัดสินใจ
๘. ยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใต

การตัดสินใจเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน เราควรรู้จักตัดสินใจอย่างเป็นขั้นตอนอยู่บนฐานข้อมูลที่เป็นจริงและชัดเจน จึงจะช่วยทำให้การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

การตัดสินใจ หมายถึง การเลือกทางปฏิบัติซึ่งมีอยู่หลายทาง เป็นแนวทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจเป็นการตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือหลายสิ่งหลายอย่าง การตัดสินใจมักเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ยุ่งยากสลับซับซ้อน และมีวิธีการแก้ปัญหามากกว่าหนึ่งอยู่เสมอ ผู้ตัดสินใจต้องเลือกปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างดีที่สุดและเกิดผลสูงสุด ( สมพงษ์ เกษมสิน. ๒๕๑๑ อ้างใน อภิญญา จรูญพร . ๒๕๑๕ )

การตัดสินใจ หมายถึง การกำหนดเลือกแนวทางเพื่อปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การตัดสินใจ คือ กระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย การศึกษาปัญหา แนวทางเลือก และวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยอาศัยความมีเหตุผล ความละเอียดรอบคอบในการตัดสินใจ

การตัดสินใดก็ตาม ทุกครั้งจะมีผลต่อชีวิตของผู้ตัดสินใจเสมอ การตัดสินใจจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มาก การตัดสินใจที่ดีที่สุดควรเป็นการตัดสินใจที่รอบคอบ เป็นกระบวนการและมีระบบโดยการคำนึงถึงผลดีผลเสีย พิจารณาอย่างรัดกุมเลือกทางที่เหมาะสม

**๔.๓.๒. ประเภทของการตัดสินใจ**

รูปแบบการตัดสินใจทั่ว ๆ ไป แบ่งเป็นประเภทได้กว้าง ๆ ดังนี้

๑. การตัดสินใจที่รู้ผลแน่นอน คาดคะเนผลได้แน่นอน

๒. การตัดสินใจที่พอจะรู้ผลความเสี่ยงอยู่บ้าง คาดคะเนผลได้เพียงร้อยละ ๕๐

๓. การตัดสินใจที่มีความเสี่ยงสูง ไม่สามารถคาดคะเนผลได้เลยว่าจะออกมาอย่างไร

การตัดสินใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์กระทำเป็นกิจวัตรประจำวันแล้วยังจัดเป็นกลยุทธ์ต่าง ๆ ได้หลายรูปแบบ แต่ละรูปแบบมีความแตกต่างกัน รวมถึงประโยชน์และประสิทธิภาพของการใช้มีความเหมาะสมแตกต่างกัน

**๔.๓.๓. รูปแบบกลยุทธ์การตัดสินใจ**

นักจิตวิทยา ลิเลียน ดิงค์เลค ( Lillian Dinlage ) ได้รวบรวมกลยุทธ์ที่บุคคลใช้ในการตัดสินใจเป็น ๘ ชนิด ดังนี้ คือ

๑. วางแผนอย่างรอบคอบ

๒. ยากเย็นแสนเข็ญ

๓. หุนหันพลันแล่น

๔. ใช้ความรู้สึกบอก

๕. ผัดผ่อน

๖. ตามดวง

๗. ตามเพื่อน / เสียงส่วนใหญ่

๘. ขาดพลังเพียงพอ

ในกลยุทธ์ทั้ง ๘ กลยุทธ์ที่ได้ ๑ การวางแผนอย่างรอบคอบ จัดได้ว่าเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ทำให้ผู้ตัดสินใจมั่นใจในการตัดสินใจ นับเป็นการเสี่ยงที่รอบคอบที่สุด

๑. กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบ ประกอบด้วย ๗ ขั้นตอน คือ

๑.๑ ขั้นที่หนึ่ง รู้ถึงสิ่งที่ต้องตัดสินใจ บุคคลต้องตระหนักว่าเขาต้องตัดสินใจก่อน กระบวนการคิดหาแนวทางจึงเกิดตามมา ดังนั้นขั้นที่หนึ่งจึงเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด

๑.๒ ขั้นที่สอง การรวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจ ผู้ตัดสินใจต้องรู้ข้อมูล ดังนี้

- ข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจในเรื่องนั้น
- แหล่งข้อมูลมาจากไหน
- จะได้รับข้อมูลนั้นมาได้อย่างไร

๑.๓ ขั้นที่สาม รู้จักกับทางเลือกที่มีอยู่ โดยใช้ข้อมูลในข้อที่สอง ถ้าทางเลือกมีไม่มาก อาจต้องใช้ดุลยพินิจ พิจารณาทางเลือกอื่นประกอบ

๑.๔ ขั้นที่สี่ การพิจารณาทางเลือกแต่ละด้าน ทั้งผลดี ผลเสีย แล้วนำผลดีผลเสียมาพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมกว่า เพื่อแก้ปัญหาจากขั้นที่หนึ่งได้หรือไม่

๑.๕ ขั้นที่ห้า ตัดสินใจเลือก นำข้อพิจารณาจากข้อที่สี่มาจัดลำดับทางเลือก

๑.๖ ขั้นที่หก เป็นขั้นดำเนินการตามที่ตัดสินใจเลือกในขั้นที่ห้า

๑.๗ขั้นที่เจ็ด เป็นการทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ เมื่อกระทำการตัดสินใจไปแล้ว หากการตัดสินใจไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการอาจปฏิบัติตามทางเลือกอันดับต่อไปหรือเริ่มต้นพิจารณาจากขั้นที่สองอีกครั้งหนึ่ง

กลยุทธ์การวางแผนให้รอบคอบ เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการแก้ปัญหา ทุกชนิด เป็นการวางแผนที่ฉลาดให้กับชีวิตของตนเอง

๒. กลยุทธ์ยากเย็นแสนเข็ญ

วิธีการนี้ ผู้ตัดสินใจจะพยายามรวบรวมข้อมูลมากมาย นำมาวิเคราะห์ ชั่งน้ำหนัก แต่มักติดอยู่ที่การค้นหาข้อมูลมาชั่งน้ำหนักเท่านั้นแต่ไม่สามารถตัดสินได้เลย มักกล่าวว่า“ไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรดี”

๓. กลยุทธ์หุนหันพลันแล่น

ผู้ที่ตัดสินใจด้วยวิธีนี้ จะเป็นบุคคลที่ไม่ตรวจดูทางเลือกอื่นเลย รับเพียงข้อมูลที่เห็นอยู่ก็ เลือกตัดสินใจ

๔. กลยุทธ์ที่ใช้ความรู้สึกบอก

การตัดสินใจขึ้นกับความรู้สึก หรือลางสังหรณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะตัว โดยไม่มีข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมมาประกอบ

๕. กลยุทธ์ผัดผ่อน

มักไม่อยากเสี่ยงตัดสินใจ ทำให้ไม่อยากนึกถึง มักผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ ไม่มีขั้นที่ ๑ ว่าต้องตัดสินใจ

๖. กลยุทธ์ตามดวง

ให้การตัดสินใจขึ้นกับ “ดวง” หรือ “กรรม”

๗. กลยุทธ์ตามเพื่อน / เสียงส่วนใหญ่

ทำตามผู้อื่นคิดมากกว่าการตัดสินใจด้วยตนเอง

๘. กลยุทธ์ขาดพลังเพียงพอ

กลุ่มนี้ควรต้องตัดสินใจแล้ว แต่ขาดพลังที่จะให้ตัดสินใจแต่ถ้าปรากฏว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ การแก้ไขต้องเริ่มต้นกระบวนการใหม่อีกครั้งหนึ่งทั้งนี้กระบวนการกลยุทธ์วางแผนรอบคอบ นับเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาทุกชนิด แม้ว่าต้องเสียเวลาวิเคราะห์อยู่บ้าง แต่ก็ได้ผลคุ้มค่า เป็นการวางแผนที่ฉลาดกับชีวิตของตนเอง

**๔.๓.๔. ทักษะการตัดสินใจและการคาดผลจากการตัดสินใจ**

การตัดสินใจเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่ในวัยเด็กยังตัดสินใจด้วยตนเองไม่ได้ แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีความเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องเริ่มเรียนรู้ที่จะตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ยิ่งถ้าความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นก็ยิ่งต้องตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ ในชีวิต และไม่สามารถใช้อารมณ์มาตัดสินใจเหมือนในวันเด็กอีกต่อไป

การตัดสินใจที่ดี ควรเริ่มต้นด้วยการแสวงหาข้อมูลเปรียบเทียบ หาเหตุผลหลาย ๆ ด้านมาประกอบ ไม่ควรตัดสินใจเพราะคนส่วนใหญ่ทำเช่นนั้น หรือตัดสินใจด้วยอารมณ์

การตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์ก็เช่นกัน ไม่ใช่สิ่งที่ควรกระทำตามอย่างกันโดยปราศจากการทบทวนคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ หากเพื่อน คนรอบข้างหรือคนที่อยู่ในวัยรุ่น นิยมมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องตัดสินใจทำตามอย่างบุคคลเหล่านั้น เพราะการตัดสินใจเรื่องเพศเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่ใช่เรื่องของคนส่วนมาก

คนจำนวนมากบางครั้งไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นบางคนก็เอาอย่างคนวัยเดียวกันเป็นเกณฑ์ บางคนก็เอาความต้องการของตนเองเป็นเกณฑ์ บางคนก็ไม่เห็นด้วยกับค่านิยมที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ปลูกฝังมา บางคนก็ไม่สนใจกฎเกณฑ์ของครอบครัว

การที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์จำเป็นจะต้องรู้จักตนเอง รู้จักประเมินตนเองว่าจะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง แนวทางการประเมินตนเอง เพื่อช่วยในการตัดสินใจมีดังนี้

๑. การกระทำเช่นนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต

๒. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่

๓. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่

๔. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่

๕. มีการป้องกันโรคและการตั้งครรภ์หรือไม่

๖. พร้อมที่จะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมาหรือไม่

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ก็ยังไม่ควรที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ควรที่จะรักษาสัมพันธภาพในระดับคู่รักที่ดีไปก่อน มีความเอื้ออาทรต่อกัน ต้องบอกคู่รักและตนเองว่าขณะนี้ยังไม่พร้อมและการสัมผัสเนื้อตัวกันก็ต้องมีขอบเขต

**๔.๓.๕. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหา**

เมื่อวัยรุ่นมีปัญหาและแก้ปัญหาของตนเองไม่ได้ หรือไม่แน่ใจว่าการแก้ปัญหาด้วยตนเองจะถูกต้องหรือไม่ หรือต้องการคำแนะนำจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยผ่านร้อนผ่านหนาวมาก่อน บุคคลแรกที่ควรขอความช่วยเหลือปรึกษา คือ พ่อ แม่ เพราะจะเป็นคนที่รักและจริงใจอย่างแท้จริง พร้อมที่จะให้อภัยและช่วยเหลือ นอกจากนี้ญาติผู้ใหญ่และครูอาจารย์ก็สามารถขอความช่วยเหลือได้ สัมพันธภาพและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกทั้งของตนเองและคู่ของตน และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจถ้ากระทำลงไปนั้นไม่สร้างปัญหาเป็นภาระแก่ผู้อื่นภายหลัง วัยรุ่นต้องเข้าใจว่าผู้ใหญ่รอบข้างนั้นท่านมีความห่วงใยและไม่ต้องการให้เกิดสัมพันธภาพทางเพศในวัยเยาว์เพราะภาวะ

อารมณ์ความกดดันที่มีต่อเรื่องความรักความใคร่ และการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ยังไม่พร้อมนั้น อาจส่งผลกระทบอย่างรุนแรงแก่ชีวิตของตัววัยรุ่นเอง

แต่ถ้าหากมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดเชื้อ HIV เป็นต้น วัยรุ่นจะต้องเผชิญปัญหาเหล่านั้น และหาทางออกที่เหมาะสม อย่าหนีปัญหา ผู้ใหญ่จะต้องให้ความมั่นใจในการช่วยเหลือปัญหาชีวิตของวัยรุ่นที่ผิดพลาดไปแล้ว อย่าไปลงโทษเขา เพราะเขาบอบช้ำมากแล้ว ถ้าทำเช่นนี้จะทำให้วัยรุ่นมีกำลังใจที่จะแก้ปัญหา ต่อสู้กับปัญหาและค้นหาทางออก แทนการลงโทษตัวเอง หลบซ่อนตนเอง หรือตัดช่องน้อยแต่พอตัวด้วยการฆ่าตัวตาย

ความผิดพลาดในชีวิตทางเพศย่อมเกิดขึ้นได้ การขาดประสบการณ์ในช่วงวัยรุ่น อาจทำให้ปัญหาเหล่านี้พบได้ง่ายขึ้น และการแก้ไขต้องเกี่ยวพันกับคนรอบข้างหลายฝ่ายเพราะยังอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ เรื่องที่แก้ปัญหาอย่างไม่ถูกต้องก็คือการลงโทษวัยรุ่นอย่างรุนแรง จะทำให้เขารู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง รู้สึกมีตราบาป รู้สึกผิด และอาจส่งผลต่อชีวิตเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่จะต้องมองความผิดพลาดทางเพศที่เกิดกับวัยรุ่นด้วยจิตใจที่เป็นกลาง และไม่ตัดสินลงโทษ เพราะชีวิตทางเพศเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคล ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ที่เป็นพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์จะต้องช่วยประคับประคองให้ความมั่นใจแก่วัยรุ่นว่า ความผิดพลาดนั้นแก้ไขได้และชีวิตนั้นเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ความรักความห่วงใย ความหวังดีของคนรอบข้างที่ทำโดยไม่ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนหมดคุณค่าจะเป็นแรงขับให้วัยรุ่นเข้าใจว่าความผิดพลาดสูญเสียครั้งนี้ไม่ได้ทำให้ชีวิตหมดความหมาย แต่เป็นบทเรียนที่มีค่ายิ่งในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัยรุ่นพึงรู้ไว้ว่า การตัดสินใจในสถานการณ์ชีวิตบางอย่าง อาจส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อชีวิตที่เหลือ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องคิดถึงผลต่าง ๆ ที่จะตามมา และมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่จะตามมาจากการเลือกหรือตัดสินใจของตนเอง และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นอาจดูเหมือนว่าปัญหานั้นไม่มีทางออกหากคิดอยู่คนเดียว แต่ถ้าได้พูดคุยปรึกษาแสวงหาข้อมูลและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือครูอาจารย์ ตลอดจนแหล่งบริการช่วยเหลือต่าง ๆ อาจทำให้เรามีทางออกคลี่คลายปัญหาได้มากขึ้น

**สรุป** ทักษะการตัดสินใจเป็นเรื่องสำคัญของบุคคล ถ้ามีทักษะการตัดสินใจที่ดี จะทำให้การตัดสินใจนั้นถูกต้อง ไม่มีปัญหา หรือถ้ามีปัญหาก็มีน้อย การตัดสินใจที่ดีจะต้องมีข้อมูลอย่างเพียงพอ มีประสบการณ์ และควรพิจารณาอย่างรอบคอบ สำหรับเรื่องการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์นั้นจะต้องคิดให้รอบคอบและมีความพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาหรือผลกระทบที่จะตามมาภายหลัง

ในการตัดสินใจนั้นควรมีการกำหนดแนวทางเลือกไว้หลาย ๆ ทาง แต่ละทางเลือกต้องคิดถึงผลบวกผลลบไว้เสมอ แล้วเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด นั่นแหละจึงจะเป็นการตัดสินใจที่มีคุณภาพ แต่ถ้าการตัดสินใจนั้นเกิดผิดพลาด ก็ควรแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นที่มีประสบการณ์และเราไว้วางใจ ได้แก่ พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ และบุคคลที่วัยรุ่นไปขอความช่วยเหลือก็อย่าลงโทษหรือซ้ำเติมเขา แต่ควรจะช่วยเหลือประคับประคองให้เขามีกำลังใจสู้ชีวิตต่อไป

ที่มา : http://www. gotoknow.org/blogs/posts/๑๗๐๕๐๒

## ๔.๔ เมื่อแฟนนอกใจ

วันหนึ่งคนรักเริ่มคุยกันไม่รู้เรื่อง
วันหนึ่งคนรักเริ่มเฉยเมย ใส่ใจกันน้อยลง
วันหนึ่งคนรัก ถามอะไรเริ่มหงุดหงิด มีปากเสียง และทะเลาะกัน
วันหนึ่งคนรัก เริ่มมีโลกส่วนตัวมากขึ้น เวลาที่เคยให้กันเริ่มน้อยลงทุกที
และวันหนึ่งเราก็จับได้ว่า **"แฟนนอกใจ"**....

**นี่เป็นเรื่องราวรักขม ที่เพิ่งจะเกิดกับคนใกล้ตัวเราแบบสองรายติด เฮ้อ...คิดแล้วเศร้าใจ** เลยทำให้รู้ว่า คนที่เผชิญกับสถานการณ์รักขมแบบนี้ต้องปวดใจมากมายแค่ไหน จะว่าไป เหตุการณ์นี้อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ว่าไหมคะ นับเป็นเรื่องไม่ใกล้ ไม่ไกลตัวเราสักเท่าไหร่

แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว การจัดการกับปัญหารักครั้งนี้ คงต้องคิดอย่างรอบคอบ.... บางคน เลือกที่บอกเลิก ตัดขาด สาปส่งกันไปเลย(ทั้งที่ยังรักเขาคนนั้นอยู่เต็มหัวใจ) บางคนอาจทำเป็นไม่รับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้น เพียงเพราะกลัวจะเสียคนรักไป บางคนอาจยอมให้อภัย แล้วเริ่มต้นใหม่กับเขาอีกครั้ง

http://www.hiligth.kapook.com/view/๓๒๕๒๖

### ๔.๔.๑. การบอกความต้องการ

ความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ เหมือนกับคำกล่าวที่ว่า ความแน่นอนคือความไม่แน่นอน เมื่อความสัมพันธ์ของคนสองคนเปลี่ยนจากเพื่อนเป็นแฟน ความสัมพันธ์นี้จะยั่งยืนตลอดไปจนถึงขั้นแต่งงานเป็นคู่ชีวิต นั้นขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง ที่สำคัญมากๆประการหนึ่ง คือ อารมณ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งค่อนข้างมีอารมณ์อ่อนไหวง่ายต่อสิ่งแวดล้อมรอบด้านและรุนแรงเมื่อผิดหวัง โดยเฉพาะเรื่องของความรักที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง

การถูกบอกเลิกหรือการจะบอกเลิกทุกความสัมพันธ์ ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ เสียความรู้สึก อารมณ์เหล่านี้เป็นเรื่องที่ควรเรียนรู้โดยพึงตระหนักว่า เวลาที่ผ่านไปจะทำให้อะไรก็ดีขึ้น จึงควรเลือกใช้วิธีการจัดการอารมณ์ ความรู้สึกเสียใจที่เกิด โดยไม่ทำร้ายผู้อื่นและตนเอง

๑. การบอกความต้องการของตนเองกับคนรัก หมายถึงการบอกทางเลือกที่เราต้องการต้องใช้ทักษะการโน้มน้าวเพื่อเพื่อให้ได้ตามความต้องการของเราและไม่ให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งของอีกฝ่าย ต้องใช้เหตุผลและประโยชน์ที่จะได้รับทั้งสองฝ่าย เช่น เราเลิกกันตอนนี้ดีกว่าจะต้องเสียใจในวันหน้า สิ่งสำคัญคือต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์ทั้งต่อความคิดของตนเอง การบอกความต้องการของตนเองที่จะต้องทำให้อีกฝ่ายผิดหวัง ต้องเลือกเวลา สถานที่ โอกาสและการใช้วาจาที่เหมาะสม การบอกและยืนยันความต้องการ ต้องทำอย่างมั่นใจและมั่นคง ดังนี้

- พูดให้ชัดเจน ตรงจุด กล้าสบตาอีกฝ่ายน้ำเสียงหนักแน่น
- ย้ำด้วยท่าทางที่มั่นคง
- พูดซ้ำยืนยันความตั้งใจแม้จะถูกหว่านล้อมและออกจากเหตุการณ์เมื่อบอกความต้องการแล้วเพื่อยุติความพยายามชักจูงหรือการหว่านล้อม
- ใช้คำพูดที่บอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองมากกว่าคำพูดที่เหมือนโยนความผิดให้อีกฝ่าย เช่น “ฉันรู้สึก...” มากกว่า “เธอทำให้ฉัน...”
- อื่นๆ

๒. การกล้าปฏิเสธความต้องการของคนอื่น การกล้าปฏิเสธไม่ทำตามคำชักชวนของคนที่เรารัก ถ้าการความต้องการนั้นจะทำให้เราเดือดร้อน ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่ต้องลำบากใจ แต่ชีวิตร่างกาย อารมณ์และความรู้สึกนั้นเป็นของคนแต่ละคนที่ไม่มีใครรับผิดชอบแทนได้ การกล้าปฏิเสธความต้องการ อาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัยหรืออาจเกิดผลกระทบตามมา ดังนั้นจึงต้องเลือกวิธีในการปฏิเสธเพื่อไม่ให้ผู้ถูกปฏิเสธเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่คิดทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นได้

ดังนั้นอารมณ์ในวัยรุ่น เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพึงระวังไม่ให้ได้รับการกระทบกระเทือนจนไม่สามารถควบคุมได้

**๔.๔.๒. ความฉลาดทางอารมณ์**

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ ๕ ประการดังนี้

๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ๆ ภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะดังต่อไปนี้

- ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

- ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

- รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระงับอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

- ทบทวน ถ้ารู้สึกว่าที่ผ่านมาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหนแล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

- ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

๒. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

**เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง**

- ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่

ตามมาเป็นอย่างไร

- เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร
- ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง
- สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมองเช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น
- ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

๓. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

**เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง**

- ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้
- ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่น ๆ
- มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้
- ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง ๑๐๐ % การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป
- ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ต่อไป
- ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้
- หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

๔. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น

**เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น**

- ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

- อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม

- ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

๕. รักษาความสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

**เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน**

- ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น
- ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย
- ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ
- ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น
- ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

**ที่มา** : กรมสุขภาพจิต. (๒๕๔๓). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข,

- **ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)** ***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๖-๑๒)***

๑. กิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕

๒. แบบฝึกหัด

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑๓-๑๔)***

๑. ฝึกความมีน้ำใจกับเพื่อนในห้องเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนตลอดจนการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

๒. ฝึกการตรงต่อเวลาตั้งแต่เริ่มเรียนจนกระทั่งปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จทุกกิจกรรม

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๑. ขั้นเตรียม ( ๑๕ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนออกมาแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ตามความเข้าใจของตนอง<br>๒. ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนของหน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนยกตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยให้ผู้เรียนระดมความคิดร่วมกัน และนำเสนอหน้าชั้นเรียน<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน ด้วยความซื่อสัตย์ แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>**๒. ขั้นให้ความรู้ ( ๒๐๐ นาที)**<br>๑. ผู้สอนแนะนำวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง การฝึกตนเอง และเปิดเอกสารประกอบการสอน วิชาเพศศึกษา หน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนสาธิตวิธีการคุมกำหนดชนิดต่าง ๆ ตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน<br>๓. ผู้สอนดูผู้เรียนสาธิตวิธีการคุมกำเนิด พร้อมเพิ่มเติมข้อมูลข้อมูล และแก้ไขข้อผิดพลาดระหว่างการเรียนการสอน | **๑. ขั้นเตรียม ( ๑๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ตามความเข้าใจของตนเอง<br>๒. ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียน ของหน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง<br>๓. ผู้เรียนยกตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยให้ผู้เรียนระดมความคิดร่วมกัน พร้อมอธิบายความสำคัญ และนำเสนอหน้าชั้นเรียน<br>๔. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง<br>๕. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน ด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>**๒. ขั้นให้ความรู้ ( ๒๐๐ นาที)**<br>๑. ผู้เรียนศึกษาวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน พร้อมทั้งศึกษาเอกสารประกอบการสอน วิชา เพศศึกษา หน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเองพร้อมจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญ<br>๒. ผู้เรียนสาธิตวิธีการคุมกำหนดชนิดต่าง ๆ ตามที่ได้ศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน<br>๓. ผู้เรียนแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนการสอน |

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๒๐๕ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต<br><br>**๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด หน่วยที่ ๔<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง<br><br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br><br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br><br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๔)*<br>*(รวม ๔๘๐ นาที หรือ ๘ คาบเรียน)* | **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๒๐๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕<br>๒. สืบค้นข้อมูลหรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต<br><br>**๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด หน่วยที่ ๔<br>๓. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ ๔ เรื่อง การฝึกตนเอง ด้วยความซื่อสัตย์<br>๔. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ นำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียนหน้าที่ ๓๐๔ พร้อมเปรียบเทียบคะแนนของแบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียนว่ามีผลต่างกันอย่างไร เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง<br>๕. ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br><br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๔)* |

## งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

**ก่อนเรียน**

๑. จัดเตรียมเอกสาร สื่อการเรียนการสอนหน่วยที่ ๔

๒. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องการฝึกตนเอง แล้วสลับกันตรวจคำตอบ

๓. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๔ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมหัวข้อต่าง ๆ

**ขณะเรียน**

๗. ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕

๘. ร่วมกันสรุป “ฝึกฝนตนเอง” โดยศึกษาจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน

**๙.** ฝึกการตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์

**๑๐.** ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

**๑๑.** ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญได้

**๑๒.** ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้

**หลังเรียน**

๑. ทำแบบทดสอบหลังเรียน ๒. ทำแบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕

## สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

**สื่อสิ่งพิมพ์**

๑. เอกสารประกอบการสอนวิชา เพศศึกษา (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๔)

๒. แบบทดสอบก่อนเรียน

๓. ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ฝึกฝนตนเอง (ใช้ประกอบการเรียนการสอนขั้นให้ความรู้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๒)

๔. กิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕ (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๒)

๑. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง ฝึกฝนตนเอง

๒. แบบทดสอบหลังเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป

๓. แบบฝึกหัด ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป

๔. แบบเฉลยทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และแบบฝึกหัด แบบประเมินผลงานตามกิจกรรม

๕. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงาน

## สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

**สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)**

๑. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง ฝึกฝนตนเอง

**สื่อของจริง**

การคุมกำเนิด โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ผลกระทบต่าง ๆ (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๔)

## แหล่งการเรียนรู้

**ในสถานศึกษา**

๑. ห้องสมุดวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

๒. ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ศึกษาหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

**นอกสถานศึกษา**

## การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

๑. บูรณาการร่วมกับวิชาสุขศึกษา

## การประเมินผลการเรียนรู้

- **หลักการประเมินผลการเรียนรู้**

**ก่อนเรียน**

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

**ขณะเรียน**

๕. ตรวจผลงานตามกิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕

๖. สังเกตการทำงาน

**หลังเรียน**

๕. ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๖. ตรวจแบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ผลสำเร็จของผู้เรียน

ตรวจ กิจกรรมที่ ๔.๑-๔.๕

## รายละเอียดการประเมินผลการเรียนรู้

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑ ระบุปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้

๑๐. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๑๑. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๑๒. เกณฑ์การให้คะแนน : ระบุปัญหาของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๒ อธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้

๑๐. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๑๑. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๑๒. เกณฑ์การให้คะแนน : อธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๓ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๔ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้

๗. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๘. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๙. เกณฑ์การให้คะแนน : วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๕ ยกตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ยกตัวอย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๖ ใช้ทักษะในการตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ใช้ทักษะในการตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๗ สาธิตวิธีการคุมกำหนดชนิดต่าง ๆ ได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : สาธิตวิธีการคุมกำหนดชนิดต่าง ๆ ได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๘ ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพทสัมพันธ์ได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพทสัมพันธ์ได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๙ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑๐ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑๑ ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑๒ ควบคุมความต้องการของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ได้

๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ควบคุมความต้องการของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ได้ จะได้ ๑ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑๓ ฝึกความมีน้ำใจกับเพื่อนในห้องเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนตลอดจนการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

๑๐. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

๑๑. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงาน

๑๒. เกณฑ์การให้คะแนน : ฝึกความมีน้ำใจกับเพื่อนในห้องเรียนตั้งแต่เริ่มเข้าเรียน ตลอดจนการ ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑๔ ฝึกการตรงต่อเวลาตั้งแต่เริ่มเรียนจนกระทั่งปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จทุกกิจกรรม

๑. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

๒. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงาน

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ฝึกการตรงต่อเวลาตั้งแต่เริ่มเรียนจนกระทั่งปฏิบัติกิจกรรมจนเสร็จทุกกิจกรรม จะได้ ๐.๕ คะแนน

# แบบทดสอบก่อนเรียน
## หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักศึกษาเกี่ยวกับ เรื่อง ฝึกฝนตนเอง

**คำสั่ง** จงพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อความใดที่กล่าวไม่ถูกต้อง

ก. มนุษย์มีสัญชาตญาณในการอยู่รอดและการสืบพันธุ์

ข. มนุษย์มีสัญชาตญาณการสืบพันธุ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

ค. เพศศึกษาเป็นเรื่องพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง

ง. เพศเป็นเรื่องของชีวิตความเป็นอยู่และพฤติกรรม

๒. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับวัยรุ่น

ก. มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในบ้าน ข. สนใจคบเพื่อนเพศเดียวกัน

ข. สนใจคบเพื่อนต่างเพศ ง.พอใจที่จะคบเพื่อนทั้งสองเพศ

๓. “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง” ตรงกับข้อใด

ก. การปฏิเสธ ค.หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ข. โยนความผิดให้ผู้อื่น ง. แสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม

๔. การคบเพื่อนต่างเพศทำให้มีโอกาสปรับปรุงบุคลิกภาพตนเองอย่างไร

ก. กล้าพูดเสียงดังกับเพศตรงข้ามได้ ข. ไม่ประหม่าเมื่อสนทนากับเพศตรงข้าม

ข. แสดงพฤติกรรมแปลก ๆ ได้ ง. ได้เรียนรู้เพื่อนต่างเพศ

๕. ผลดีที่ชายหญิงมีความสัมพันธ์กัน

ก. ชายหญิงมีความพึงพอใจกัน ข.เพื่อทดแทนในสิ่งที่ขาดไป

ข. เพื่อการดำรงชีวิตที่มีสุข ง. ถูกทุกข้อ

๖. สิ่งที่สนับสนุนให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

ก. ต่อมเพศกระตุ้น ข. เลียนแบบการแสดง

ข. ตอบสนองความต้องการทางเพศ ง. ถูกทุกข้อ

๗. อารมณ์รักของเพศชายที่เกิดขึ้นกับเพศหญิง

ก. รักแบบเทิดทูน ข.รักด้วยหน้าตารูปร่างดี

ข. เป็นความรักแบบอบอุ่น ง. มีความต้องการมีเพศสัมพันธ์

๘. อารมณ์รักของเพศหญิงที่เกิดขึ้นกับเพศชาย

ก. รักแบบเทิดทูน

ข. รักด้วยหน้าตารูปร่างดี

ค. เป็นความรักแบบอบอุ่น

ง. มีความต้องการมีเพศสัมพันธ์

๙. เมื่อเกิดความต้องการทางเพศควรแสดงออกอย่างไร

✓ ก. เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมอื่น

ข. บำบัดความใคร่ด้วยตนเองทุกครั้ง

ค. มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

ง. มีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน

๑๐. เมื่อชายหญิงเริ่มรักกัน มักมองข้ามข้อบกพร่องใด

ก. ฐานะการเงิน

ข. ความต้องการทางเพศ

ค. พื้นฐานการศึกษา

✓ ง. นิสัยที่แท้จริง

๑๑. ข้อใดเกี่ยวข้องกับโรคเอดส์

✓ ก. เกิดจากเชื้อ เอช ไอ วี

ข. กลุ่มอาการระบบคุ้มกันโรคเสีย

ค. เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย วีไอเอช

ง. เชื้อไวรัสทำลายสมรรถภาพทางเพศ

๑๒. ข้อใดเป็นการรักษาโรคเอดส์ที่สำคัญที่สุด

ก. รักษาโรคแทรกซ้อน

ข. ให้ยากำจัดไวรัสเอดส์

✓ ค. ให้ยากระตุ้นภูมิต้านทาน

ง. รักษาทางจิตใจผู้ป่วย

๑๓. การป้องกันโรคเอดส์ที่ดีที่สุด

ก. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

✓ ข. มีเพศสัมพันธ์กับสามีหรือภรรยาเท่านั้น

ค. เปลี่ยนเข็มฉีดยาทุกครั้ง

ง. ให้ช่างทำผมเปลี่ยนใบมีดโกนทุกครั้ง

๑๔. กามโรคเกิดจากเชื้อชนิดใด

ก. ไวรัส

✓ ข. แบคทีเรีย

ค. รา

ง. พยาธิ

๑๕. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับกามโรค

ก. เกิดเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์

ข. เกิดแล้วรักษาให้หายขาดได้

ค. เป็นโรคติดต่อถึงลูกได้

✓ ง. ถูกทุกข้อ

๑๖.ข้อใดเป็นหลักการป้องกันการปฏิสนธิ

ก. คุมการตกไข่

✓ ข. ทำลายตัวอสุจิ

ค. รบกวนไข่ที่ได้รับการผสมแล้วไม่ให้ฝังตัว

ง. ควบคุมการสร้างอสุจิ

๑๗. วิธีการคุมกำเนิดใดง่ายและสะดวก

✓ ก. การใช้ถุงยางอนามัย

ข. การหลั่งภายนอกช่องคลอด

ค. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ง. นับระยะปลอดภัย

๑๘. การคุมกำเนิดข้อใดได้ผลน้อยที่สุด

ก. ยาเม็ดคุมกำเนิด

✓ ข. นับระยะปลอดภัย

ค. ฉีดยาคุมกำเนิด

ง. ถุงยางอนามัย

๑๙. เราควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศในเรื่องใดมากที่สุด

ก. ต้องรักนวลสงวนตัว

ข. เรื่องเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

✓ ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ

ง. การมีความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดันหรือการข่มขืน

๒๐. ความคิดเห็นหรือมุมมองใดที่ผู้ใหญ่พอรับได้มากที่สุด

ก. การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายหลายคนถือว่าเก่ง

✓ ข. สมัยนี้ถือว่าเป็นเรื่องแปลก ถ้าเรียนระดับอาชีวะแล้วยังไม่มีแฟน

ค. การที่ผู้หญิงพกถุงยางอนามัยไม่ใช่สิ่งที่ผิด

ง. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ไม่ใช่เรื่องเสียหา

# กิจกรรมที่ ๔.๑

## ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๔

## เรื่อง เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น : ผลที่ตามมาและการป้องกัน

**จุดประสงค์** ให้นักเรียนเสนอความคิดเห็นต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนค้นคว้าข้อมูลและนำเสนอการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นเมื่อต้องตัดสินใจ โดยคิดว่าผลที่เกิดจะมีอะไรบ้างและจะป้องกันอย่างไรลงในตารางที่กำหนดให้

| เมื่อตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์ | | |
|---|---|---|
| ผลด้านบวก | ผลด้านลบ | |
| | เหตุการณ์ที่จะเกิด | การป้องกัน |
| ๑. | | |
| ๒. | | |
| ๓. | | |
| ๔. | | |
| ๕. | | |
| ๖. | | |
| ๗. | | |
| ๘. | | |
| ๙. | | |
| ๑๐. | | |

**เกณฑ์การพิจารณา**

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# กิจกรรมที่ ๔.๒

## ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๔

## เรื่อง สารพัดโอกาสเสี่ยง

**จุดประสงค์** ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเมื่อมีเพศสัมพันธ์จะเสี่ยงต่ออะไรบ้าง

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนบันทึกความคิดเห็นข้อมูลลงในตารางที่กำหนดให้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**เกณฑ์การพิจารณา**

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# กิจกรรมที่ ๔.๓

# ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๔

# เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

**จุดประสงค์** ให้นักเรียนแสดงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนจับคู่ค้นหาคำตอบที่กำหนดให้เขียนคำตอบลงในช่องขวามือ

| คำถาม | คำตอบ |
|---|---|
| ๑. โรคหนองในแท้เกิดจากเชื้อโรคชนิดใด | |
| ๒. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคใดถ้าไม่รักษาให้หายขาดอาจลุกลามทำให้อวัยวะเพศชายขาดแหว่งและขาดได้ | |
| ๓. โรคใดเมื่อเป็นแล้วจะเกิดก้อนเนื้อขยายใหญ่คล้ายดอกกะหล่ำที่บริเวณช่องคลอดหรือปลายอวัยวะเพศชาย | |
| ๔. โรคใดที่เกิดจากเชื้อพาราสิต | |
| ๕. โรคใดที่เป็นแล้วทำให้เกิดตุ่มที่บริเวณอวัยวะและผิวหนังทั่วร่างกายซึ่งเชื้อจะวางไข่ในบริเวณผิวหนังทำให้เกิดผื่นคัน | |
| ๖. โรคใดอาจเกิดขึ้นจากการทำความสะอาดช่องคลอดโดยวิธีการสวนล้างช่องคลอดบ่อยๆ | |
| ๗. โรคใดที่อาจตรวจพบในเลือด ซึ่งแพทย์แนะนำให้ตรวจเลือดก่อนแต่งงาน | |
| ๘. โรคใดเมื่อเกิดอาการระยะที่ ๒ จะปรากฏอาการผื่นแดงขึ้นตามผิวหนังที่เรียกว่าออกดอก | |
| ๙. โรคใดทำให้ผู้ชายปัสสาวะขัด แสบร้อน และ มีหนองไหลออกมาทางท่อปัสสาวะ สีเหลืองข้น | |
| ๑๐. โรคใดติดต่อได้โดยการจูบปาก | |

## เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# กิจกรรมที่ ๔.๔

# ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๔

# เรื่อง เมื่อต้องตัดสินใจ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนใช้ความคิดวิจารณญาณอย่างเหมาะสมเมื่อต้องตัดสินใจ

**ใบงานที่ ๑**

ให้นักเรียนจัดกลุ่มทำกิจกรรม กลุ่มละ ๕ คน ให้ทำกิจกรรมดังนี้

๑. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มช่วยกันเสนอความคิดเห็น กรณีเมื่อแฟนชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์ นักเรียนแต่ละคนจะตัดสินใจอย่างไรโดยมีเหตุผลประกอบทุก ๆด้าน ช่วยกันสรุปเพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๒. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

## เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# ใบงานที่ ๒

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลของการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านบทความนี้แล้ววิเคราะห์ถึงผลที่เกิดขึ้น

ท้องไม่พร้อม กับทางออกของสังคมไทย

“แม่วัยใส” คลื่นโถมซัดคุณภาพสังคมไทยแม้ผู้หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ตัดสินใจมีลูกลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่ขณะเดียวกันแนวโน้ม “แม่วัยใส” ซึ่งอยู่ในช่วงอายุที่ยังขาดวุฒิภาวะที่จะเป็นแม่กำลังขยายจำนวนในสังคมไทย อีกทั้งยังมีเด็กหญิงที่ไม่เคยลิ้มรสการเป็นวัยรุ่น แต่ก็ต้องก้าวสู่ภาวะ “แม่” เสียแล้ว รวมอยู่ด้วย!!!

ปรากฏการณ์ “แม่วัยใส” ขยายตัวเป็นประเด็นโจษขานกันในโลกตะวันตกเมื่อสิบกว่าปีก่อน และข้อมูลล่าสุดชี้ว่า วันนี้ประเทศไทยก้าวเดินตามแล้ว!

หากเป็นครอบครัวไทยยุค “แม่พลอย” สาวน้อยวัยกระเตาะแค่ ๑๕-๑๖ ก็รับบทแม่ได้อย่างไม่มีเหตุให้ตะขิดตะขวงใจ เพราะการออกเรือนตั้งแต่เริ่มเป็นสาวถือเป็นขั้นตอนปกติของชีวิตในยุคนั้น อีกทั้งโครงสร้างครอบครัวที่อยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้อาวุโสเป็นที่ปรึกษาและแวดล้อมด้วยญาติมิตรคับคั่ง โอบเอื้อให้การรับบทแม่เป็นไปได้ตามครรลอง แต่สำหรับครอบครัวยุคใหม่ที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว อีกทั้งโลกของสาวน้อยต่างยังอยู่ในโลกของการศึกษาเล่าเรียน การรับบทแม่ตั้งแต่วัยใสมักกลายเป็นปมปัญหาที่ก่อผลสะเทือนทั้งต่อชีวิตตนเอง ลูก คนรอบข้าง และสังคมโดยรวม เพราะขาด “ตัวช่วย”และความพร้อมให้ดำเนินบทบาทแม่ได้อย่างมีคุณภาพ

แม้มีรายงานสม่ำเสมอว่าผู้หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ตัดสินใจมีลูกลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่ขณะเดียวกัน รายงานสถานการณ์ต่อไปนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงประเด็นอีกด้านหนึ่งที่น่าจับตาอย่างยิ่ง นั่นคือ แนวโน้ม “แม่วัยใส” ซึ่งอยู่ในช่วงอายุที่ยังขาดวุฒิภาวะที่จะเป็นแม่กำลังขยายจำนวนในสังคมไทยอีกทั้งยังชี้บอกว่า สังคมของเราในวันนี้มีเด็กหญิงที่ยังไม่เคยลิ้มรสการเป็นวัยรุ่น แต่ก็ต้องก้าว สู่ภาวะ “แม่” เสียแล้ว รวมอยู่ด้วย!!!

ข้อมูลแนวโน้มสถานการณ์การมีบุตรของเด็กหญิงในประเทศไทย ที่จัดทำโดย ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยทำการศึกษาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของเด็กหญิงในประเทศไทย ของเด็กหญิงอายุ ๙-๑๖ ปี ที่คลอดบุตรในโรงพยาบาลและสถานพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศในระหว่างปี ๒๕๔๕-๒๕๕๐ พบว่า

• จังหวัดที่มีสถานการณ์การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสูงสุด ๕ อันดับแรก ได้แก่ ชลบุรี ประจวบคีรีขันธ์ ระยอง นครนายก และตราด

• เด็กหญิงอายุ ๖-๑๙ ปีที่คลอดบุตรมีอัตราเพิ่มขึ้นเฉลี่ยทั้งประเทศ ร้อยละ ๐.๖๗๖๐ สูงสุด โดยจังหวัดพัทลุงมีอัตราเพิ่มสูงกว่า ๒ เท่า รองลงมาคืออยุธยามีอัตราเพิ่มสูงกว่า ๑.๖ เท่า และอีก ๓ จังหวัดที่มีอัตราเพิ่มระหว่าง๑.๔-๑.๕ได้แก่ นครนายก แพร่ และพังงาตามลำดับ

ข้อมูลเพิ่มเติมจากกองอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย แสดงให้เห็นว่าแม้อัตราการตั้งครรภ์ของมารดาที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี ตั้งแต่ปี ๒๕๔๒-๒๕๔๙ มีตัวเลขขึ้นๆ ลงๆ อยู่บ้าน แต่หากมองในภาพรวมพบว่ามีแนวโน้มไปในลักษณะ “ขาขึ้น” ครองสัดส่วนถึง หนึ่งในห้า ของแม่ที่มาคลอดปีนี้เฉพาะในปี ๒๕๕๒ นี้ ข้อมูลจาก ระบบรายงานเฉพาะกิจ โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว พบว่า อัตราแม่ที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปีที่คลอดบุตรซึ่งมีแนวโน้มลดลงในช่วงปลายปี ๒๕๕๑ กลับสูงขึ้นอีกตั้งแต่ต้นปี ๒๕๕๒ จนถึงปัจจุบัน (เดือนสิงหาคม) อีกทั้งยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงมากกว่าปีที่ผ่านมาด้วย

ข้อเท็จจริงเหล่านี้นำไปสู่คำถามมากมายว่าเกิดอะไรขึ้นกับสังคมของเรา ขณะเดียวกันก็ผลักดันให้เราต้องไปให้ไกลกว่าการจบด้วยคำถามเพราะสถานการณ์นี้เรียกร้องให้เราต้องคิดและทำอะไรกันอีกมากมายทีเดียว

ที่มา : http://lcare.kapook.com/

วิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# กิจกรรมที่ ๔.๕

# ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๔

# เรื่อง การบอกความรู้สึก

**จุดประสงค์** ให้นักเรียนบอกความรู้สึกเมื่อเกิดสถานการณ์ “แฟนนอกใจ”

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนบันทึกข้อมูลของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

## แบบประเมินผลการนำเสนอผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจน (ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า) | | | | |
| ๒ | รูปแบบการนำเสนอ | | | | |
| ๓ | การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม | | | | |
| ๔ | บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง ซึ่งทำให้ผู้ฟังมีความสนใจ | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจนถูกต้อง

๓ คะแนน = มีสาระสำคัญครบถ้วนถูกต้อง ตรงตามจุดประสงค์

๒ คะแนน = สาระสำคัญไม่ครบถ้วน แต่ตรงตามจุดประสงค์

๑ คะแนน = สาระสำคัญไม่ถูกต้อง ไม่ตรงตามจุดประสงค์

๒. รูปแบบการนำเสนอ

๓ คะแนน = มีรูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม มีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

๒ คะแนน = มีเทคนิคการนำเสนอที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสน ใจ แต่ขาดการประยุกต์ใช้ วัสดุในท้องถิ่น

๑ คะแนน = เทคนิคการนำเสนอไม่เหมาะสม และไม่น่าสนใจ

๓. การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๔. ความสนใจของผู้ฟัง

๓ คะแนน = ผู้ฟังมากกว่าร้อยละ ๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๒ คะแนน = ผู้ฟังร้อยละ ๗๐-๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๑ คะแนน = ผู้ฟังน้อยกว่าร้อยละ ๗๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

# แบบประเมินกระบวนการทำงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่.....  ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่.....  ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน | | | | |
| ๒ | การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม | | | | |
| ๓ | การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | | | | |
| ๔ | การประเมินผลและปรับปรุงงาน | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานอย่างชัดเจน

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๒. การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม

๓ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง แต่ไม่ตรงตามความสามารถ และมีสื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง แต่ขาดการจัดเตรียมสถานที่

๑ คะแนน = กระจายงานไม่ทั่วถึงและมีสื่อ / อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

๓. การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๓ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และตามเวลาที่กำหนด

๒ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด

๑ คะแนน = ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

๔. การประเมินผลและปรับปรุงงาน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนร่วมปรึกษาหารือ ติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงงานเป็นระยะ

๒ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ แต่ไม่ปรับปรุงงาน

๑ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมไม่มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ และปรับปรุงงาน

## เฉลยแบบฝึกหัด

### บทที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. คนที่มีคุณลักษณะของผู้ที่มี การควบคุมตนเองได้ มีลักษณะอย่างไร

ตอบ ๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง

๒. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

๓. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

๔. รู้อารมณ์ผู้อื่น

๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย☑ในช่องที่นักเรียนมีความคิดเห็น

| ข้อความ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ |
|---|---|---|---|
| ๑. ฉันสามารถปฏิเสธได้เมื่อถูกชักชวน | | | |
| ๒. การมีแฟนในวัยเรียนไม่ถูกต้อง | | | |
| ๓. เป็นปมด้อยของฉันเมื่อไม่มีแฟน | | | |
| ๔. เพื่อนตั้งท้องฉันจะไม่คบ | | | |
| ๕. ต้องเชื่อใจแฟนเสมอ | | | |
| ๖. ความต้องการของแฟนสำคัญกว่าความต้องการของฉัน | | | |
| ๗. ฉันคิดก่อนทำทุกครั้ง | | | |
| ๘. ฉันรู้วิธีการคุมกำเนิดอย่างดี | | | |
| ๙. ฉันสามารถปรึกษาผู้ใหญ่ได้ทุกเรื่อง | | | |
| ๑๐. การปรึกษาผู้ใหญ่เรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย | | | |

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ครูใช้ดุลยพินิจในการให้คะแนน

## เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ๑. ก | ๒. ค | ๓. ก | ๔. ค | ๕. ง | ๖. ง | ๗. ก | ๘. ง | ๙. ก | ๑๐. ข |
| ๑๑. ก | ๑๒. ข | ๑๓. ง | ๑๔. ค | ๑๕. ค | ๑๖. ข | ๑๗. ค | ๑๘. ค | ๑๙. ง | ๒๐. ค |

# บันทึกหลังการสอน

## หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง

### ผลการใช้แผนการสอน

1. เนื้อหาจะต้องปรับตามกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป
2. กิจกรรมการสอนจะต้องปรับ ตามสถานการณ์เพื่อความเหมาะสม
3. ต้องให้ผู้เรียนช่วยกันหาสื่อการสอนมาด้วย

### ผลการเรียนของนักเรียน

1. นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสนใจ เรื่องฝึกฝนตนเองมาก
2. นักศึกษากระตือรือร้นและรับผิดชอบในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จทันเวลาที่กำหนด
3. นักศึกษาตัดสินใจด้วยเหตุผลเพียงพอในการเลือกที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้
4. นักศึกษาป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
5. นักศึกษาตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่สำคัญได้
6. นักศึกษาปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ได้ได้

### ผลการสอนของครู

1. สอนได้ตามเนื้อหาประมาณ 80 % บางส่วนต้องให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
2. แผนการสอนปรับเปลี่ยนบ้างตามความเหมาะสม
3. สอนทันตามเวลาที่กำหนด

(นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์)

ครูผู้สอน

# รายการตรวจสอบและอนุญาตให้ใช้

**ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๐๗**

**ผู้สอน นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์**

**บทที่ ๕ สื่อปรับปรุง**

☐ ควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงเกี่ยวกับ

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

หัวหน้าแผนกวิชา

...../...../.....

☐ เห็นควรอนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ ควรปรับปรุงดังเสนอ

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นางผุสดี หอมจันทร์)

ฝ่ายวิชาการ

...../...../.....

☐ อนุญาตให้ใช้การสอนได้

☐ อื่น ๆ .....

ลงชื่อ.....

(นายวีระพล มาศงามเมือง)

ผู้อำนวยการ

...../...../.....

# แผนการสอน/แผนการเรียนรู้ภาคทฤษฎี

| | | |
|---|---|---|
| | แผนการสอน/การเรียนรู้ภาคทฤษฎี | หน่วยที่ ๕ |
| | ชื่อวิชา เพศวิถีศึกษา | สอนสัปดาห์ที่ ๑๕-๑๘ |
| | ชื่อหน่วย สื่อ | คาบรวม ๘ |
| **ชื่อเรื่อง** สื่อ | | จำนวนคาบ ๒ |

## หัวข้อเรื่อง

ด้านความรู้

๑. รู้จักสื่อ ๒. รู้จักการโฆษณา

ด้านทักษะ

๓. สิทธิผู้บริโภค ๔. เป้าหมายของชีวิต

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

๕. ความมีน้ำใจ ๖. ความมีวินัย

## สาระสำคัญ

สื่อโฆษณาเป็นเครื่องมือที่จะโน้มน้าวผู้บริโภคให้เกิดความต้องการสินค้า สื่อมีหลายประเภททั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ฯ สื่อใดที่สามารถเจาะจงผู้บริโภคได้ทุกเพศทุกวัยจะทำให้สินค้านั้นได้รับความนิยมอย่างสูง สื่อส่วนใหญ่มักมุ่งเน้นเจาะไปที่ผู้บริโภคกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดโดยเฉพาะ สื่อที่เจาะเข้าสู่วัยรุ่นมักมีเรื่องเพศเป็นองค์ประกอบ เพื่อแสดงให้เห็นว่าเพศเป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ สินค้าที่ใช้แล้วเพศตรงข้ามนิยมชมชอบ หรือใช้แล้วทำให้ร่างกายดูสวยงาม เซ็กซี่ สื่อโฆษณาจะเจาะจงให้เห็นอย่างชัดเจน เพื่อขายสินค้าเป็นสำคัญ การรู้เท่าทันสื่อจะเป็นการใช้วิจารณญาณที่สำคัญในการเลือกและตัดสินใจต่อสินค้าเหล่านั้น

## สมรรถนะอาชีพประจำหน่วย

๑. เลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดี

๒. ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค

๓. วางเป้าหมายชีวิตของตนเอง

## จุดประสงค์การสอน/การเรียนรู้

- **จุดประสงค์ทั่วไป / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับสื่อโฆษณา*(ด้านความรู้)*

๒. เพื่อให้มีทักษะในการวางเป้าหมายชีวิตและปฏิบัติตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค *(ด้านทักษะ)*

๓. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่อการเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์ ฝึกความมีน้ำใจกับเพื่อน และต้องมีระเบียบวินัย มีเหตุและผลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม)*

- **จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม / บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

๑. อธิบายวัตถุประสงค์และหน้าที่ของสื่อโฆษณาสินค้าได้ *(ด้านความรู้)*

๒. ยกตัวอย่างผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจทั้งด้านบวกและด้านลบได้ *(ด้านความรู้)*

๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศได้ *(ด้านความรู้)*

๔. ชี้แจงรูปแบบการโฆษณาแบบต่างๆ ได้ *(ด้านความรู้)*

๕. แยกแยะกลยุทธ์ที่จะใช้โน้มน้าวผู้บริโภคได้ *(ด้านความรู้)*

๖. เลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดีได้ (*ด้านทักษะ*)

๗. ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคได้ (*ด้านทักษะ*)

๘. วางเป้าหมายชีวิตของตนเองได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสม (*ด้านทักษะ*)

๙.การเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องแสดงความมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมงาน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

๑๐. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีระเบียบ วินัย โดยใช้สื่อและเทคโนโลยี ประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด *(ด้านคุณธรรม จริยธรรม/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง)*

## เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

- **ด้านความรู้(ทฤษฎี)**

**๕.๑ รู้จักสื่อ**

**๕.๑.๑. สื่อโฆษณา**

สื่อโฆษณา (advertising media) หมายถึงพาหนะที่นำเอาข่าวสารทางการตลาดเกี่ยวกับสินค้าและบริการไปยังกลุ่มเป้าหมายทางการตลาด (เสรี วงษ์มณฑา, ๒๕๔๐, หน้า ๒๓๑)

**วัตถุประสงค์หลักของการโฆษณา**

**๑. เพื่อแนะนำสินค้าหรือบริการให้เป็นที่รู้จัก** พร้อมทั้งให้ผู้บริโภคหันมาสนใจใช้สินค้าหรือบริการที่โฆษณา สิ้นค้าหรือบริการใดก็ตาม ถ้าไม่โฆษณาก็จะมีคนรู้จักหรือสนใจน้อย ไม่ส่งผลดีสู่การขายเท่าที่ควร แต่ถ้าการโฆษณาดีมีประสิทธิภาพ ประกอบกับได้มีสินค้าหรือบริการที่ดีก็จะได้รับความสนใจ เชื่อถือหรืออาจจะได้รับความนิยมชมชอบจากผู้ซื้อจนเป็นลูกค้าประจำ

## เนื้อหาสาระการสอน/การเรียนรู้

**๒. เพื่อรณรงค์ส่งเสริมการซื้อการใช้สินค้าหรือบริการให้มากยิ่งขึ้น** เป็นการรณรงค์เพื่อส่งเสริมการขาย หรือต้องการทำเป้าหมายของยอดขายให้สูงขึ้น เช่น ต้องการต่อสู้กับคู่แข่งขัน สามารถทุ่มงบประมาณ ดำเนินการโฆษณาโดยใช้สื่อต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ผลตามต้องเป้าหมายที่กำหนดไว้

**๓. เพื่อรักษาค่านิยมในการใช้สินค้าหรือบริการ**ให้มั่นคงอยู่เสมอ สินค้าที่ลูกค้าเคยรู้จักเคยนิยมใช้ ยังคงจำเป็นต้องโฆษณาเพื่อรักษาชื่อเสียงรักษาค่านิยมให้คงอยู่เสมอ เพราะถ้าหยุดโฆษณา ลูกค้าจะรู้สึกว่าสินค้าที่กำลังใช้อยู่หมดยุคหมดสมัยไปแล้ว เป็นการป้องการกันมิให้ลูกค้าหรือบริการของคู่แข่งขัน สื่อโฆษณาสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ได้ ดังนี้

1. สื่อมวลชน (mass media) สื่อประเภทนี้มุ่งสู่กลุ่มเป้าหมายที่ไม่สามารถจำเพาะเจาะจงได้มากนัก เนื่องจากโดยธรรมชาติของสื่อประเภทนี้จะเป็นกลุ่มคนขนาดใหญและมีความหลากหลาย โดยทั่วไปประกอบด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อกระจายเสียง ซึ่งมักเรียกว่าสื่อหลัก หรือสื่อตามธรรมเนียมนิยม เพราะคนที่คิดจะลงโฆษณาส่วนใหญ่มักคิดถึงสื่อประเภทนี้ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์และนิตยสาร ซึ่งในปัจจุบันอาจรวมถึงสื่ออินเทอร์เน็ตด้วย

2. สื่ออื่น ๆ ที่นอกเหนือจากสื่อมวลชน โดยสื่อเหล่านี้สามารถสร้างกลุ่มเป้าหมายที่เฉพาะได้มากขึ้นและใช้เป็นสื่อเสริมในอีกทางหนึ่ง ซึ่งเราอาจเรียกว่าสื่อเฉพาะกิจ เช่น แผ่นป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ใบปิด ใบปลิว แผ่นพับ หนังสือเล่มเล็ก แผ่นติด ของขวัญติดข้อความโฆษณา ป้ายแขวน รวมถึงป้ายโฆษณาเคลื่อนที่ เช่น ข้อความข้างรถ ป้ายหลังรถเมล์ หรือแม้กระทั่งโฆษณาบนตัวถังรถเมล์หรือรถตู้ ฯลฯ

**๑) สื่อโทรทัศน์**

โทรทัศน์มีการกระจายอย่างกว้างขวาง ในประเทศไทยมีผู้ชมโทรทัศน์จำนวนมากโทรทัศน์มีรายการหลายประเภทช่วยให้เลือกกลุ่มเป้าหมายได้ โทรทัศน์มีทั้งภาพ เสียง และการเคลื่อนไหว ดังนั้นจึงมีการสร้างสรรค์ได้อย่างมากมาย ซึ่งสามารถสร้างผลในด้านความประทับใจหรือสร้างผลสัมฤทธิ์ ได้สูง รวมทั้งสามารถสร้างการดึงดูด ที่เหนี่ยวใจคนดูให้ดูโฆษณาตลอดได้ ผู้ชมมีความภักดีต่อรายการสูง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งผู้ชมมักติดตามชมรายการอยู่เสมอ ทำให้ได้รับสารโฆษณาอย่างต่อเนื่อง ความสนใจในโฆษณาทางโทรทัศน์จะไม่ขึ้นอยู่กับความยาว ถ้าเป็นงานสร้างสรรค์ที่ดีแล้วจะได้รับความสนใจพอ ๆ กัน ในขณะที่สื่อหนังสือพิมพ์และนิตยสารจะขึ้นอยู่กับขนาด ขนาดใหญ่แล้วจะได้รับความสนใจมากกว่า มีต้นทุนการผลิตต่อหัวต่ำที่สุด

**๒) สื่อวิทยุ**

เป็นสื่อครอบคลุมพื้นที่กว้างขวางโดยที่สมาชิกแต่ละคนในบ้านสามารถมีเป็นส่วนตัวและแยกกันฟังทำให้เจาะกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย เสียค่าใช้จ่ายไม่สูง เคลื่อนย้ายได้ง่ายและผู้ฟังมักมีความภักดีต่อรายการหรือผู้จัดรายการ คือ ฟังเป็นประจำ มีการติดตามทำให้เป็นสื่อที่สามารถสร้างความถี่ได้บ่อยครั้งและเน้นย้ำข่าวสารได้

**๓) สื่อหนังสือพิมพ์**

เป็นสื่อที่มองเห็นได้และใช้ภาพดึงดูดใจได้เป็นอย่างดี มีความทันสมัยในแง่ของข่าวสาร เพราะมีการพิมพ์ออกจำหน่ายทุกวัน สามารถใช้เร่งความถี่ในการโฆษณาได้ โดยเฉพาะช่วงที่มีการส่งเสริมการขายพิเศษที่ต้องการเร่งกำลังซื้อของผู้บริโภค เป็นสื่อที่ค่อนข้างมีการเข้าถึงสูง ลงโฆษณาบ่อยมากน้อยก็ได้ หรือโฆษณาขนาดใดก็ได้ มีธรรมชาติของความเป็นการประกาศข่าว สร้างความตื่นเต้นหน้าติดตามให้กับข่าวสารใหม่ ๆ

**๔) นิตยสาร**

เป็นสื่อมีการใช้ภาพจูงใจได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสีสันสะท้อนความเป็นจริงได้ดีเหมาะกับสินค้าที่ต้องการขายสีสัน ความน่าสนใจของภาพทำให้ผู้อ่านสนใจที่จะอ่านข้อความโฆษณา และวิธีการลงโฆษณาก็ไม่ปะปนเหมือนอย่างหนังสือพิมพ์ ทำให้มีความเป็นสัดส่วน แบ่งกลุ่มผู้อ่านได้ชัดเจนด้วยเนื้อหาที่ปรากฏในนิตยสาร ทำให้เจาะจงกลุ่มผู้บริโภคได้ นิตยสารมีลักษณะเป็นการอ้างอิง เป็นสิ่งที่ผู้ซื้อเก็บไว้และจะย้อนกลับมาดูใหม่ แม้จะมีเล่มใหม่มาทดแทนแต่ก็ไม่ทำให้หนังสือเล่มเก่ามีความน่าสนใจลดลง

**๕) สื่ออินเทอร์เน็ต**

เป็นสื่อที่สามารถสื่อสารได้กว้าง ครอบคลุมการสื่อสารไปทั่วโลกและใช้ระยะเวลาสั้น จึงเหมาะสมกับการโฆษณาสินค้าในระดับนานาชาติ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการทำโฆษณา และส่งเสริมภาพลักษณ์สินค้าให้ดูมีความทันสมัย เป็นการสื่อสารแบบโต้ตอบ ทำให้ผู้รับสารสามารถมีปฏิกิริยาโต้ตอบได้ทันที ปัจจุบันมีการนำสื่อทางอินเทอร์เน็ตมาใช้สื่อสารแม้กระทั่งเรื่องทางเพศในวัยรุ่นเป็นที่นิยมมาก

**๖) สื่อภาพยนตร์**

เป็นสื่อสามารถเข้า ถึงกลุ่ม เป้าหมายได้มาก โดยเฉพาะกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มคนที่เพิ่งเริ่มทำงานใหม่ ๆ เป็นสื่อที่มีราคาถูกเมื่อเทียบกับผลกระทบ ที่ได้ เพราะการโฆษณาผ่านสื่อโรงภาพยนตร์นี้สามารถสร้างอรรถรสได้ทั้งภาพและเสียงที่ค่อนข้างสมบูรณ์แบบ และเป็นสื่อที่สามารถบังคับให้ผู้ชมเปิดรับได้เนื่องจากผู้ชมเมื่อเข้าไปสู่โรงภาพยนตร์แล้วจำต้องดูโฆษณา เพราะไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือการเปลี่ยนช่องการรับชมเหมือนการชมโทรทัศน์หรือการฟังวิทยุที่บ้าน

**๗) สื่อโปสเตอร์**

เป็นสื่อสามารถทำการสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายได้รวดเร็วและบ่อยครั้ง ครอบคลุมตลาดได้อย่างกว้างขวาง เน้นตลาดที่ต้องการโฆษณาได้ โดยติดตั้งตามพื้นที่ต้องการจะเน้น เสียค่าใช้จ่ายเมื่อคิดต่อหัวต่ำและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับการศึกษาทำให้คนไม่สนใจ

**๘) สื่อแผ่นป้ายโฆษณาขนาดใหญ่**

ป้ายโฆษณาที่มีขนาดใหญ่ ป้ายประเภทนี้สามารถติดตั้งได้ทั้งกลางแจ้ง บริเวณเส้นทางสัญจรริมถนนจนถึงภายในอาคารที่เฉพาะเจาะจง เช่น ป้ายโฆษณาภาพยนตร์ภายในโรงภาพยนตร์ซึ่งโดยทั่วไปจะมีขนาดเล็กกว่าป้ายประเภทนี้ที่อยู่ความหนาแน่นของชุมชนด้วย

**๙) สื่อโฆษณาผ่านระบบเสียงตามสาย**

คำว่า เสียงตามสาย หมายถึง สื่อเฉพาะกิจที่มีลักษณะกึ่งกลางระหว่างสื่อวิทยุและสื่อบุคคล ระบบการผลิตสื่อเสียงตามสายมีการแพร่เสียงผ่านสายไปสู่ลำโพงขยายเสียงไปยังผู้รับสารมีอาณาเขตการกระจายเสียงจำกัดเฉพาะที่ใดที่หนึ่ง รูปแบบการจัดรายการสดครอบคลุมเฉพาะพื้นที่ขนาดเล็กมีระยะเวลาในการทำสั้นลงทุนต่ำการผลิตเนื้อหาแบ่งรายการเป็นช่วงเน้นความบันเทิง ประกาศคนหาย ประชาสัมพันธ์ แจ้งข่าวสาร เพื่อประโยชน์สาธารณะ

**๕.๑.๒. ผลกระทบของสื่อโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจ**

การโฆษณามีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ข้อมูลของสินค้าและบริการ ในการสร้างสรรค์สื่อโฆษณาเพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความสนใจหรือประเด็นที่คนในสังคมต้องการกล่าวถึง ในปัจจุบันจึงสร้างสรรค์โฆษณาแนวแปลกใหม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมทั้งด้านบวกและด้านลบ

๑. ผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจทางด้านลบ

๑.๑ ผลกระทบต่อเยาวชน

๑) การโฆษณามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน ผลสำรวจของศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ พบว่าประเทศไทยมีอัตราไหลเวียนข้อมูล การใช้สื่ออินเตอร์เน็ทเพิ่มขึ้นเกือบ ๗๐๐% ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันใช้สื่ออินเตอร์เน็ทเป็นช่องทางในการขยายบริการทางเพศเพื่อหวังรายได้มาซื้อสินค้ายี่ห้อชั้นนำที่มีราคาแพงซึ่งสร้างผลกระทบในด้านลบต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง

๒) การโฆษณาทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมที่รุนแรงก้าวร้าวการโฆษณาที่ขาดความรับผิดชอบ ต่อสังคม ภาพยนตร์โฆษณาทางสื่อวิทยุโทรทัศน์ที่มีความรุนแรง จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบที่ก้าวร้าวได้ตามสารโฆษณานั้นได้ จนกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสังคมหรือกลายเป็นสิ่งที่ยึดถือปฏิบัติกัน ฉะนั้นนักโฆษณาควรจะตระหนักอย่างยิ่งในการสร้างสรรค์งานโฆษณาออกสู่สายตาผู้บริโภค

๑.๒ ผลกระทบต่อสังคม

๑) การโฆษณาทำให้เกิดความต้องการทางด้านวัตถุนิยมการโฆษณาเป็นการสร้างการรับรู้แก่ผู้บริโภคเกี่ยวกับชื่อยี่ห้อตราสัญลักษณ์ของสินค้าและประเภทลักษณะคุณสมบัติของสินค้าว่ามียี่ห้ออะไรบ้าง สินค้าและบริการใดได้รับความนิยม ทำให้เกิดการจูงใจและสร้างความต้องการในการบริโภคและกระตุ้นพฤติกรรมการซื้อสินค้าและบริการนั้นๆตามความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตซึ่งได้แก่ ปัจจัย ๔ นั่นเอง เช่น การโฆษณาฟุ่มเฟือย

๒) การโฆษณาขาดความเคารพศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ ปัจจุบันการนำสิ่งที่เร้าใจทางเพศ ได้แก่ การนำผู้หญิงและผู้ชายมาแสดงโฆษณาที่ล่อแหลมในงานโฆษณาที่นิยมอย่างกว้างขวางเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้บริโภค โดยเฉพาะในประเทศไทยผู้หญิงจะถูกนำมาเป็นเครื่องมือในการโฆษณาอย่างมากมาย ไม่เหมาะอย่างยิ่งต่อวัฒนธรรมไทย ขาดการเคารพศักดิ์ศรีคุณค่าความเป็นมนุษย์ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อการสร้างค่านิยมผิดๆ

๓) การโฆษณาหลอกลวงผู้บริโภค เป็นการโฆษณาเกินจริง เช่น เครื่องดื่มสมุนไพรที่ใช้ภาษาจีนและอ้างว่าสามารถรักษาโรคหัวใจ ความดันสูง เบาหวาน เป็นต้น ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่ายาจีน

มีคุณสมบัติมากมาย ถือเป็นการหลอกลวงผู้บริโภค ส่งผลให้สุขภาพของร่างกายเสื่อมโทรม ป้ายโฆษณาหลอกลวงรับสมัครงานที่ติดตามเสาไฟฟ้าและตู้โทรศัพท์สาธารณะมีผู้หลงเชื่อในใบปลิวรับสมัครงานต่างๆ

๑.๓ ผลกระทบโฆษณาทางวัฒนธรรม

การโฆษณาสร้างการสื่อสารข้ามวัฒธรรมจากสื่อโฆษณาข้ามชาติส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามสมัยซึ่งส่งผลกระทบต่อวัฒธรรมของชาติด้วยเพราะเด็กและเยาวชนเหล่านี้จะเป็นผู้รับและถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมและจะสืบทอดต่อไปอย่างถูกๆ ผิดๆ ไม่มีความเป็นเอกลักษณ์ของไทย

๑.๔ ผลกระทบโฆษณาทางเศรษฐกิจ

ธุรกิจที่ทำการโฆษณาจะสามารถสร้างอำนาจทางการตลาดได้และในที่สุดจะส่งผลทำให้เกิดการกำหนดราคาสินค้าและบริการสูงขึ้น

๒. ผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจทางด้านบวก

๒.๑ ผลกระทบโฆษณาต่อเยาวชน เช่น การโฆษณาโครงการหาร ๒ ทำให้เยาวชนรู้จักการประหยัดพลังงาน การโฆษณาที่เน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ทำให้เยาวชนเปิดรับสารโฆษณาแล้วเกิดความรู้จักและเข้าใจในวัฒนธรรมไทยที่ในปัจจุบันอาจหาดูไม่ได้ และโฆษณาที่สร้างสรรค์ถ่ายทอดให้เด็กเข้าใจถึงการเข้าแถวรอคิวในการซื้อสินค้าว่าเป็นสิ่งที่ทำถูกต้อง

๒.๒ ผลกระทบทางสังคม เช่น การโอนเงินผ่านอินเตอร์เน็ท การสมัครสมาชิกเครดิตการ์ดผ่านอินเตอร์เน็ท เป็นต้น กลายเป็นความนิยมของผู้บริโภคและนักธุรกิจที่จะไม่นิยมเดินจับจ่ายซื้อสินค้าและบริการนอกบ้านในยุคปัจจุบันไปแล้ว เพราะประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายให้แก่ผู้บริโภคด้วย

๒.๓ ผลกระทบทางวัฒนธรรม การโฆษณาสร้างการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมในด้านบวก การโฆษณามีบทบาทเป็นแรงเสริมทัศนคติและค่านิยมที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้มั่นคงยิ่งขึ้นการรับทราบข่าวสารทำให้เกิดทัศนคติที่ดีและสร้างค่านิยมและความมั่นใจในการใช้สินค้าไทย

๒.๔ ผลกระทบทางเศรษฐกิจ การโฆษณามีอิทธิพลต่อเศรษฐกิจในยุคถดถอยทางเศรษฐกิจเช่นในปัจจุบัน ดังนั้น การโฆษณาจึงทำให้เกิดการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจ

**๕.๑.๓ สื่อลามก ภัยคุกคามเด็ก**

**สถานการณ์สื่อลามก ภัยคุกคามเด็ก**

สื่อเรื่องเพศมีปรากฏในสังคมมาเนิ่นนาน แต่ถูกจำกัดให้มีและให้ใช้ประโยชน์เฉพาะกลุ่มคน เช่น คู่สามีภรรยา และเป็นที่ยอมรับกันว่าผู้ที่จะสามารถเสพสื่อเหล่านี้ต้องเป็นผู้ใหญ่ มีวุฒิภาวะ มีความคิดกลั่นกรองในการบริโภคสื่อเหล่านั้นอย่างมีวิจารณญาณ แต่ในปัจจุบันกลับกลายเป็นว่าสื่อเหล่านี้ถูกผลิตออกมาหลากหลายแพร่กระจายไปทั่วทุกหัวระแหง ทุกคน( รวมทั้งเด็กๆ )สามารถเข้าถึงสื่อลามกได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอินเทอร์เน็ต การควบคุมก็เป็นไปอย่างเชื่องช้าไม่ทันกับการเติบโตของธุรกิจผลิตและจัดจำหน่ายสื่อลามก ซ้ำร้ายธุรกิจเหล่านี้ยังตักตวงผลประโยชน์จากเด็กๆ มองเด็กเป็นเหยื่อทั้งในแง่เป็นลูกค้าบริโภคสื่อลามก พบเด็กเป็นผู้ถูกกระทำอยู่ในสื่อลามก รวมไปถึงการชักชวนให้เข้าสู่การค้าประเวณีกฎหมายที่มีบทลงโทษผู้ประกอบการ “ สื่อลามก”ก็มีอยู่ เช่น ประมวลกฎหมายอาญามาตรา

๒๘๗ จำคุกได้ ๓ ปี ปรับไม่เกิน ๓ พันบาทแต่ดูเหมือนไม่สามารถจัดการกับธุรกิจสื่อลามก ซึ่งมีเม็ดเงินหมุนเวียนมากมายมหาศาล ปัญหาทางเพศของเด็กก็ยิ่งทวีความซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ

**๕.๑.๔. ความเห็นของสังคมต่อ "สื่อลามก"**

ความกังวลใจของสังคมที่มีต่อสถานการณ์ "สื่อลามก" เริ่มก่อตัวขึ้นเรื่อยๆ ถ้าดูจากรายงานประจำปีเรื่อง "สุขภาพคนไทย" โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล ภายใต้การสนับสนุนจากสสส. ได้คัดเลือกสถานการณ์เด่นที่ประชาชนทั่วประเทศเห็นว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยในปี๒๕๔๗ พบว่ามีทั้งสิ้นจำนวน ๓๗ สถานการณ์ และมี ๓ สถานการณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ คือ เรื่องสื่อลามก(เรื่องโป๊ วีดีโอ เพลง เว็บไซท์ การ์ตูน จอมือถือ หนังแผ่น และเว็บแคม เพศศึกษากับปัญหาเซ็กซ์เอื้ออาทร และเซ็กซ์เพื่อการซื้อขาย ความรุนแรงทางเพศต่อเด็กและผู้หญิง (ข่าวสด ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๑๐๑วันที่ ๑๖ พ.ย. ๒๕๔๗)

จากสวนดุสิตโพล สำรวจความคิดเห็นประชาชนต่อสื่อลามกในสังคมไทย จำนวน ๑,๐๔๔ คน พบว่าหนังลามกที่แอบถ่าย (๒๐%) หนังลามกเกี่ยวกับเด็ก (๑๙%) และการเสนอขายสินค้าทางเพศ (๑๖%) เมื่อถามถึงการกำจัดสื่อลามกในสังคมไทย ๖๕% คิดว่ากำจัดไม่ได้ เพราะไม่มีบทลงโทษที่จริงจัง สื่อลามกมีปริมาณมากแพร่หลายได้หลายทาง และเห็นเรื่องเซ็กซ์เป็นเรื่องธรรมชาติ มีเพียง ๑๓% คิดว่ากำจัดได้อย่างไรก็ตาม ประชาชนเห็นว่าสามารถจัดการหรือลดปัญหาสื่อลามกได้ ต้องมีมาตรการขั้นเด็ดขาดในการลงโทษ/เพิ่มบทลงโทษ(๓๔%) จัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลควบคุมสื่อลามกทุกประเภทโดยตรง (๒๓%) สร้างสุขภาพจิตคนในสังคมให้ดีขึ้นจะได้เลิกเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ (๑๗%) สร้างภูมิคุ้มกันที่ครอบครัว (๑๕%) และกำจัดแหล่งต้นตอสื่อลามก (๙%)

**๕.๑.๕ สื่อลามกอนาจาร**

เมื่อพิจารณาตามตัวบทกฎหมายและแนวคำพิพากษาศาลฎีกา "สื่อลามกอนาจาร" หมายถึง สิ่งที่ผู้พบเห็นแล้วมีความรู้สึกน่าอุจาดบัดสี น่าอับอาย เป็นสื่อที่แสดงออกในรูปของภาพเปลือยมนุษย์ ภาพอวัยวะเพศทั้งหญิงและชาย หรือภาพการร่วมเพศ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้พบเห็นเกิดความใคร่ทางกามารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นภาพเขียน ภาพพิมพ์ ภาพระบายสี สิ่งพิมพ์ รูปภาพ ภาพโฆษณา เครื่องหมาย รูปถ่าย ภาพยนตร์ แถบบันทึกเสียง แถบบันทึกภาพ หรือสิ่งอื่นใดก็ตาม หากมีลักษณะและจุดประสงค์ดังกล่าว ล้วนเป็นสื่อลามกทั้งสิ้น (ธนะชัย ผดุงธิติ , สื่อลามกกับผู้กระทำความผิดทางเพศ , ๒๕๔๕)

**๕.๑.๖ สื่อลามกต้องห้าม**

สื่อลามกเข้าข่ายร้ายแรงต้องห้ามที่สังคมไม่อาจยอมรับให้มีการเผยแพร่ เพราะก่อให้เกิดภัยต่อสังคมได้ คือ (ธนะชัย ผดุงธิติ , สื่อลามกกับผู้กระทำความผิดทางเพศ , ๒๕๔๕) การนำเสนอของสื่อในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าเป็นสิ่งพิมพ์ โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต มีเว็บไซต์มากมายมีการโฆษณา ที่ใช้รูปร่างเป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เพราะมักเป็นเรื่องราวจากจินตนาการ เกินความจริง เมื่อเด็กๆ รับข้อมูลเข้าไปซึ่งเด็กยังไม่มีวิจารณญาณและอ่อนด้อยประสบการณ์ทางเพศ อาจมีพฤติกรรมเลียนแบบ ได้ เช่น รูปภาพที่ได้มาจากการแอบถ่าย การแอบดู เป็นการสร้างให้เด็กเกิดความเคยชินต่อการล่วงละเมิด

สิทธิผู้อื่น และอาจกระตุ้นให้เด็กอยากรู้อยากเห็นเพิ่มมากขึ้นอีก สินค้าในร้านเซ็กซ์ชอปบางชนิดจำเป็นต้องใช้อย่างรู้เท่าทัน เช่น สารชะลอการหลั่ง ใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องการหลั่งเร็วผิดปกติ สื่อเหล่านี้สามารถเผยแพร่ได้แต่ต้องจำกัดไม่ให้เด็กเข้าถึง

จากงานวิจัย “สื่อลามกกับเด็กไทย” ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเก็บข้อมูลจากเด็กประถมปลาย (๔–๖) เด็กมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา พบว่า เด็กส่วนใหญ่เริ่มเสพสื่อลามกตั้งแต่ประถม ๖ ( ชาย ๑๘.๓% หญิง ๑๔.๓% ) และมีเด็กบางคนเริ่มตั้งแต่อนุบาล ๑ ( ชาย ๐.๓๒% หญิง ๐.๕๑% ) โดยระบุว่าดูจากท้ายวีดีโอการ์ตูนที่พ่อเปิดให้ดู เด็กมากกว่า ๕๐% รู้จักและเสพสื่อลามกจากเพื่อน เช่น ใครมีวีดีโอโป๊จะเอามาให้เพื่อนๆเวียนกันดู สถานที่ที่เด็กส่วนใหญ่นิยมเสพสื่อลามกที่ห้องส่วนตัว รองลงมาคือที่บ้านเพื่อน และโรงเรียน ประเภทของสื่อลามกที่เด็กชายชอบคือ วีซีดี หนังสือและอินเตอร์เน็ต ส่วนเด็กหญิงนิยมการ์ตูนมากที่สุด รองลงมาคือหนังสือและวีซีดี ทั้งนี้ ทั้งชายและหญิงเห็นตรงกันว่าวีซีดีและอินเตอร์เน็ตเป็นสื่อที่เข้าถึงง่ายที่สุด

**๕.๑.๗ สื่อลามกยอดนิยมของเด็ก**

หนังสือการ์ตูนเป็นของคู่กับเด็กมาแต่ไหนแต่ไร แต่การ์ตูนเดี๋ยวนี้กลับมีเนื้อหาเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสำหรับเด็กๆ มีภาพโป๊เปลือยและการร่วมเพศ ซ้ำร้ายกว่านั้นคือมีความลามกอนาจารรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น เซ็กซ์วิตถาร (คนกับสัตว์) เด็กข่มขืนเด็ก เด็กข่มขืนครู ฯลฯ ราคาไม่แพง เล่มละ ๓๕ บาท ยิ่งถ้าเป็นหนังสือมือสองก็จะถูกลงไปอีก เด็กๆหาซื้อได้ง่าย จากรายการ “ถอดรหัส” ตอน “โป๊มั้ยน้อง” ออกอากาศวันที่ ๗ ม.ค. ๒๕๔๘ สำรวจพบร้านขายการ์ตูนลามกหน้าโรงเรียนดังๆ ในกรุงเทพหลายแห่ง เมื่อถึงเวลาเลิกเรียนจะมีนักเรียนเข้ามาเลือกซื้ออย่างขวักไขว่ โดยมีเจ้าของร้านคอยแนะนำสินค้าตลอดเวลา นอกจากนี้ตามแผงหนังสือทั่วไปก็จะมีการ์ตูนลามกปะปนอยู่ การ์ตูนลามกจะมีหน้าปกเหมือนการ์ตูนธรรมดาจนพ่อแม่ไม่สังเกต แต่คนที่อ่านหนังสือพวกนี้จะดูออก

**๕.๑.๘ วีซีดีโป๊**

แผ่นวีซีดีโป๊มีราคาถูก ( ๒๐–๓๐ บาท) และวางขายแพร่หลาย ในห้าง แผงลอย ตลาดนัด ป้ายรถเมล์ สามารถอัดกอปปี้แจกจ่ายให้กันได้ เพียงแค่มีเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีอุปกรณ์ไรท์ซีดี กล้องถ่ายภาพวีดีโอมีใช้กันแพร่หลาย และเป็นที่มาของวีซีดีโป๊ที่อาจตั้งใจถ่ายหรือถูกแอบถ่ายก็ตาม เช่น เหตุการณ์วีซีดีไฮโซอื้อฉาวเมื่อไม่นานมานี้ หนังแผ่นมีต้นทุนการผลิตต่ำ กำไรงาม ทำให้ธุรกิจผลิตหนังแผ่นที่เน้นเรื่องกามารมณ์วาบหวิวหรือขายเรือนร่างเติบโตมาก ภาครัฐควบคุมไม่ทั่วถึง และในปัจจุบันยังเป็นที่ถกเถียงกันถึงมาตรการควบคุม อินเทอร์เน็ต เป็นแหล่งเสพสื่อลามกที่สะดวกมากที่สุด พ่อแม่มักปล่อยให้เด็กใช้เวลากับการอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์โดยไม่ติดตามดูว่าเด็กทำอะไร และมีหลายบ้านที่มักจะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องนอนส่วนตัว

ผลสำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ทของเด็กในไทย ระบุว่า มีเด็ก ๓๙% เยาวชน ๘๐% ใช้อินเทอร์เน็ตตามลำพัง มีพ่อแม่เพียง ๒๔% ที่ดูแลการใช้อินเทอร์เน็ตของลูกอย่างใกล้ชิด อีก ๔๐% ไม่ค่อยดูแล มีพ่อแม่เพียง ๑๕% ติดตั้งโปรแกรมกลั่นกรองเนื้อหาไม่เหมาะสมในคอมพิวเตอร์ลูก ๖๘% ไม่ได้ติดตั้ง และ ๑๗% ไม่รู้เรื่องนี้เลย สิ่งที่เด็กๆเจอในอินเทอร์เน็ตคือ ๑๒.๔๑% ถูกขอนัดพบ ๑๙.๓๑% พบ

รูปภาพหรือข้อความลามก ๑๑.๐๔% ตั้งใจเข้าเว็บลามก และอีก ๒๐% พบเว็บลามกโดยไม่ได้ตั้งใจ มีเยาวชน ๗๑% เคยดูเว็บลามกอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และมีถึง ๔๕% เข้าไปดูซ้ำเป็นประจำเด็กและเยาวชนที่เล่นแชทรูม มี ๙๒% เคยถูกชวนให้คุยเรื่องเซ็กซ์ มีเด็กถึง ๑๗% ยอมคุยด้วย เมื่อเจอสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ มีเด็ก ๒๕% บอกพ่อแม่ ๒๕% คุยกับเพื่อนหรือเก็บเป็นความลับ และไม่มีเด็กคนไหนเล่าให้ครูฟัง

จากสถิติการรับแจ้งเว็บไซต์ลามกอนาจารของศูนย์ข้อมูลข้อสนเทศ ( Police Information System Center ) สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ตั้งแต่เดือนเมษายน ๒๕๔๕ ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ รับแจ้งเหตุเว็บไซต์ที่เป็นสื่อลามกอนาจารและผิดกฎหมายอื่นๆ โดยผู้พบเห็นสามารถแจ้งไปยัง

http://www.police.go.th/crimewebpost/index/phbหรือ e–mail ไปที่feedback@police.go.th

จากสถิติปี ๒๕๔๕ – ๒๕๔๔๘ รับแจ้งเว็บไซต์ลามกอนาจาร รวมจำนวน ๑๘,๘๒๐ เว็บไซต์ คิดเป็น ๗๗% ของเว็บไซต์ผิดกฎหมายทั้งหมด ปี ๒๕๔๗ มีการแจ้งเหตุเว็บลามกอนาจารเพิ่มจากปี ๒๕๔๖ เพิ่ม ๖๘% ( ๗,๗๓๔ เว็บ : ๔,๕๙๐ เว็บ )ปี ๒๕๔๘ เพียงแค่ ๒ เดือน มีการแจ้งเหตุเว็บลามกแล้ว ๓,๐๙๗ เว็บ เว็บไซต์ลามกเป็นธุรกิจที่มีความมั่งคั่งที่สุดบนอินเตอร์เน็ต ( ลลิตา รัตนศรีทัย , นสพ. ไทยรัฐ)

**๕.๒ รู้จักการโฆษณา**

**๕.๒.๑. การโฆษณา คืออะไร?**

**การโฆษณา (Advertising)** คือ การเสนอขายสินค้า บริการ หรือความคิด โดยการใช้สื่อเพื่อให้เข้าถึงลูกค้าจำนวนมากได้ในเวลาอันรวดเร็ว สื่อโฆษณาที่สำคัญประกอบด้วย โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ป้ายโฆษณา ฯลฯ

**โฆษณา...การเข้าถึงลูกค้าโดยผ่านสื่อ**

การที่กิจการจะเข้าถึงลูกค้าจำนวนมากที่อยู่กระจัดกระจายได้ในเวลาอันรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อมีการเปิดตัวสินค้าใหม่ ผู้ประกอบการย่อมต้องการให้สินค้าเป็นที่รู้จักและติดตลาดได้โดยง่าย วิธีที่จะใช้คงหนีไม่พ้นการโฆษณา เพราะการโฆษณาสามารถส่งข้อมูลไปได้ในวงกว้างขึ้นอยู่กับสื่อที่เราจะเลือกใช้ ในยุคที่มีการแข่งขันกันสูงเช่นปัจจุบัน บริษัทห้างร้านต่างก็แข่งกันโฆษณาสินค้าหรือบริการของตนเองด้วยเช่นกัน สื่อที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือสื่อโทรทัศน์ เนื่องจากแทบจะทุกครัวเรือนต่างมีโทรทัศน์เป็นของตนเอง การโฆษณาสอดแทรกไปตามช่วงเวลาของข่าวหรือละครที่มีผู้ชมจำนวนมากถือเป็นการให้ข้อมูลของสินค้ากับผู้ชมกลุ่มใหญ่ได้อย่างแนบเนียน ส่วนสื่อประเภทอื่นๆก็ได้รับความนิยมในอันดับรองๆลงมา โดยเฉพาะสื่อรูปแบบใหม่ เช่น อินเตอร์เน็ต โรงภาพยนตร์ รถโดยสาร ก็เป็นที่นิยมอยู่มากเช่นกัน

ในการทำโฆษณา ผู้บริหารการตลาดต้องตัดสินใจในเรื่องต่างๆ เช่น ใครคือกลุ่มผู้รับโฆษณา ประเภทของการโฆษณาที่จะใช้ จะเข้าถึงผู้รับโฆษณาได้อย่างไร จะใช้ข้อความโฆษณาอย่างไร จะว่าจ้างใครเป็นผู้จัดทำโฆษณา รวมไปถึงงบประมาณที่จะใช้ในการโฆษณา เพื่อสิ่งที่บริษัทต้องการสื่อจะตรงกับกลุ่มเป้าหมาย สื่อความหมายได้ครบถ้วน และได้ประโยชน์สูงสุดจากการโฆษณานั้น

**๕.๒.๒.หลากหลายรูปแบบการโฆษณา**

ประเภทของสื่อโฆษณา ประกอบด้วย

๑. หนังสือพิมพ์ เป็นสื่อที่นิยมกันมาก มีข้อดีคือ ต้นทุนต่ำ เลือกกลุ่มผู้รับข่าวสารได้ตามประเภทของหนังสือพิมพ์ และเปลี่ยนแปลงโฆษณาได้ง่ายและรวดเร็ว

๒. นิตยสาร คล้ายๆกับหนังสือพิมพ์ แต่มีคุณภาพของสิ่งพิมพ์สูงกว่า ออกแบบได้หลากหลายกว่า แต่ก็ใช้เวลานานกว่าด้วย

๓. ไปรษณีย์ ในที่นี้ เป็นการเจาะจงกลุ่มเป้าหมายแต่จะเสียค่าใช้จ่ายต่อ คน ค่อนข้างสูงและอาจไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร

๔. วิทยุ มีข้อดีคือ สามารถครอบคลุมคนได้จำนวนมากและรวดเร็ว แต่อาจจะดึงความ สนใจของผู้ฟังไม่ได้มากเท่าที่ควร

๕. โทรทัศน์ เป็นสื่อโฆษณาที่ดึงความสนใจได้สูงเพราะมีทั้งแสง สี เสียง และรูปภาพที่เคลื่อนไหวได้ ครอบคลุมผู้ชมจำนวนมาก และเลือกกลุ่มเป้าหมายได้หลากหลายตาม รายการ แต่ก็เสียค่าใช้จ่ายสูงมากด้วยเช่นกัน

๖. การโฆษณากลางแจ้ง เป็นการโฆษณาโดยใช้ป้ายโฆษณาติดตามสถานที่ต่างๆ เหมาะ กับการโฆษณาประเภทเตือนความทรงจำ เพราะมีสีสัน ขนาดใหญ่ และผู้บริโภคจะ เห็นทุกครั้งที่ผ่านป้าย แต่จะเลือกกลุ่มเป้าหมายไม่ได้และเขียนข้อความได้จำกัด

๗. อีเมล์ หรือ อินเตอร์เน็ต กำลังเป็นที่นิยมในขณะนี้ เพราะนอกจากจะโฆษณาสินค้า ได้ แล้วยังทำการซื้อ-ขายสินค้า ออนไลน์ ได้ทันทีอีกด้วย เป็นการโฆษณาที่สะดวก เปลี่ยนแปลงง่าย รวดเร็ว และต้นทุนต่ำ

**๕.๒.๓. สื่ออื่นๆ**

**๑. สื่อกลางแจ้ง Outdoor media** เป็นสื่อโฆษณาที่สามารถแสดงเครื่องหมายการค้า สัญลักษณ์การค้า ชื่อผลิตภัณฑ์ คำขวัญ บรรจุภัณฑ์ ความเคลื่อนไหว และแสงสีในเวลากลางคืนได้ด้วย รูปและขนาดที่ใหญ่มาก สามารถทำให้เกิดความสะดุดตาสะดุดใจ เรียกร้องความสนใจจากประชาชนที่ผ่านไปมาได้เป็นอย่างดี เช่นป้ายโฆษณาตามทางแยก ตามแนวถนนทางออกนอกเมือง บนหลังคาตึกสูง ผนังตึกด้านนอกตึก

**ประเภทของสื่อโฆษณากลางแจ้ง**

๑. ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ Billboard

๒. ป้ายโฆษณาทางเท้า Cut out

๓. โปสเตอร์ Poster

๔. ป้ายผ้า Banner

๕. ป้ายอิเล็กทรอนิกส์ Tri Vision

๖. สื่ออาคาร Tower Vision

**ข้อดี**

๑. เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ในวงกว้าง

๒. อัตราค่าโฆษณาต่อหัวต่ำ

๓. ข้อความโฆษณาผ่ายสายตากลุ่มเป้าหมายได้บ่อยครั้ง

๔. สื่อมีอายุยาวนาน เนื่องด้วยใช้วัตถุที่ถาวร

**ข้อเสีย**

๑. ใช้ข้อความโฆษณาได้ไม่มาก เพราะกลุ่มเป้าหมายขับยานพาหนะด้วยความรวดเร็ว

๒. ไม่สามารถเจาะจงกลุ่มเป้าหมายที่รับข่าวสารได้

**๒. สื่อยานพาหนะ Transit media** สื่อชนิดนี้คือการติดตั้งแผ่นป้ายโฆษณาไปกับยานพาหนะสาธารณะทุกชนิด ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปแบบของการติดตั้งภายใน หรือภายนอกยานพาหนะ รวมถึงการติดตั้งโฆษณาที่ป้ายรถเมล์ ในบริเวณชานชลา สถานีขนส่ง ท่าอากาศยาน สถานนีระหว่างทาง รวมถึงการพิมพ์ข้อความบนตั๋วโดยสาร กระเป๋าเดินทาง การฉายภาพยนตร์โฆษณาทางวิดีโอเทป

**ประเภทการโฆษณาทางยานพาหนะ**

๑. สื่อรถประจำทาง Bus Media

๒. สื่อรถตุ๊ก ตุ๊ก Tuk Tuk Advertising

๓. สื่อแท็กซี่ Taxi Advertising

๔. สื่อรถไฟฟ้า BTS Advertising

**ข้อดี**

๑. กลุ่มเป้าหมายรับรู้ข่าวสารได้ดี เนื่องจากขณะโดยสาร กลุ่มเป้าหมายไม่มีกิจกรรมอื่นทำ ทำให้โฆษณาที่อยู่ในสายตาถูกอ่านอย่างละเอียด

๒. เลื่อกกลุ่มเป้าหมายได้ทั้งในเชิงภูมิศาตร์ และประชากรศาสตร์

๓. เสียค่าใช้จ่าต่ำ เนื่องจากสื่อมีขนาดเล็ก

**ข้อเสีย**

๑. ไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขาง

๒. รูปภาพ ข้อความมักถูกต่อเติม ขีดฆ่า ทำลาย

**๒. สื่อ ณ จุดซื้อ Point of purchase media** คือลักษณะการโฆษณาค้าปลีกซึ่งทำภายในร้านค้า โดยการจัดตกแต่งร้านค้าทั้งภายในและภายนอก เพื่อให้เกิดความสวยสะดุดตา เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจและแวะชมสินค้า วัตถุประสงค์หลักของการโฆษณา ณ จุดซื้อ คือเพื่อเตือนความทรงจำของลูกค้าให้ระลึกถึงตรายี่ห้อ หรือเพื่อจะหยุดลูกค้าที่กำลังผ่านไปมาให้แวะชมและเกิดอารมณ์การซื้อ สรุปคือเป็นการกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจซื้อแบบฉับพลัน

**ข้อดี**

๑. เสียค่าใช้จ่ายน้อย

๒. กระตุ้นให้เกิดกระทำทันที

๓. เพื่อเตือนความทรงจำในตรายี่ห้อ

**ข้อเสีย**

๑. เป็นสื่อโฆษณาเฉพาะจุด ไม่กว้างขวาง

๒. มีข้อจำกัดในเชิงพื้นที่ของร้าคาปลีก

**๕.๒.๔. กลยุทธ์ที่จะใช้โน้มน้าวผู้บริโภค**

การโฆษณาสินค้า หรือ โฆษณาบริการเพื่อโน้มน้าวผู้บริโภคให้มาสนใจในสินค้า มีลักษณะดังนี้

๑. การใช้ถ้อยคำที่แปลกใหม่ สะดุดหู สะดุดตา ผู้บริโภค
๒. ใช้ประโยค หรือวลีสั้น ๆ ที่ทำให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างฉับพลัน
๓. เนื้อหาจะแสดงให้เห็นถึงคุณภาพอันดีเลิศของสินค้า หรือบริการ
๔. ใช้กลวิธีโน้มน้าวใจโดยชี้ให้เห็นประโยชน์ของสินค้า
๕. เนื้อหาของสารโฆษณามักขาดเหตุผลที่หนักแน่นรัดกุม
๖. การนำเสนอสารใช้วิธีโฆษณาตามสื่อต่าง ๆ ซ้ำ ๆ หลายวัน

**๕.๓ สิทธิผู้บริโภค**

สิทธิ คือ อำนาจอันชอบธรรม ซึ่งบุคคลทุกคนพึงมีพึงได้ โดยไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น สิทธิที่มีอยู่นี้จะปรากฏในหลาย ๆ ด้าน เช่น สิทธิในบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ตลอดจนทรัพย์สินต่าง ๆ ของตนเอง ที่เรียกว่าสิทธิตามกฎหมายแพ่ง หรือในการเลือกตั้งบุคคลทุกคนก็มีสิทธิในการ เลือกตั้ง ตามที่กฎหมายกำหนดเอาไว้ นอกจากนี้ยังมีสิทธิในร่างกาย สิทธิในการประกอบกิจการ ต่าง ๆ ตามที่ตนเองต้องการและสิทธิที่สำคัญที่สุดของบุคคลก็คือ สิทธิตามกฎหมาย

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้กำหนดสิทธิผู้บริโภคไว้ในมาตรา ๔ ให้ผู้บริโภคมีสิทธิ ๔ ประการ ซึ่งเป็นพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ ๑ แต่ในปี พ.ศ.๒๕๔๑ ได้มีการออกพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ฉบับที่ ๒ ซึ่งได้เพิ่มเติมหลายประการ แต่ที่สำคัญได้เพิ่มสิทธิผู้บริโภคเป็น ๕ ประการ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๔๐ เป็นรัฐธรรมนูญฉบับแรกที่ให้ความสำคัญของการคุ้มครองผู้บริโภค โดยบัญญัติถึงสิทธิของผู้บริโภคไว้ในมาตรา ๕๗ ว่า“สิทธิของบุคคลซึ่งเป็นผู้บริโภคย่อมได้รับความคุ้มครองทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ”

พระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ๒๕๒๒ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดย (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้บัญญัติสิทธิของผู้บริโภคที่จะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย ๕ ประการ ดังนี้

๑. สิทธิที่จะได้รับข่าวสารรวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพที่ถูกต้องและเพียงพอเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการโฆษณาหรือการแสดงฉลากตามความเป็นจริงและปราศจากพิษภัยแก่ผู้บริโภค รวมตลอดถึงสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการอย่างถูกต้องและเพียงพอที่จะไม่หลงผิด ในการซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยไม่เป็นธรรม

๒. สิทธิที่จะมีอิสระในการเลือกหาสินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะเลือกซื้อสินค้าหรือรับบริการโดยความ สมัครใจของผู้บริโภค และปราศจากการชักจูงใจอันไม่เป็นธรรม

๓. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าหรือบริการ ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับสินค้าหรือบริการที่ปลอดภัย มีสภาพและคุณภาพได้มาตรฐานเหมาะสมแก่การใช้ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต

ร่างกายหรือทรัพย์สิน ในกรณีใช้ตามคำแนะนำหรือระมัดระวังตามสภาพของสินค้าหรือบริการนั้นแล้ว

๔. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในการทำสัญญา ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับข้อสัญญาโดยไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจ

๕. สิทธิที่จะได้รับการพิจารณาและชดเชยความเสียหาย ได้แก่ สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองและชดใช้ค่าเสียหาย เมื่อมีการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคตามข้อ ๑, ๒, ๓ และ ๔ ดังกล่าว

ที่มา : http://www.ecitizen.go.th/view.php?SystemModuleKey=buss&id=๔๓๔

http://www.consumerthai.org/data/right.html

**อิทธิพลของสื่อ**

อิทธิพลของสื่อที่เกิดขึ้นได้เนื่องจากสื่อเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเยาวชน หากวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเยาวชนกับสื่อจะพบเห็นใน ๒ บทบาท คือบทบาทผู้รับสื่อ และบทบาทผู้ใช้สื่อ สื่อที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้รับสื่อ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ เครื่องเล่นMP๓/CD ภาพยนตร์ หนังสือการ์ตูน เป็นต้น สื่อที่เกี่ยวข้องกับบทบาทผู้ใช้สื่อ ได้แก่ โทรศัพท์ อินเตอร์เน็ท วิทยุชุมชน หอกระจายข่าว เสียงตามสาย วีดีโอคลิป เป็นต้น ซึ่งไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทไหน สื่อก็มีอิทธิพลในเรื่องต่างๆดังนี้

**บริโภคนิยม** มีฟุ่มเฟือย(ช๊อปไว้–ใช้แหลก) ฟาสท์ฟูด(แดกด่วน) เสี่ยงต่อทุขภาพ รายจ่ายสูง

**ทางเพศ** เพศสัมพันธ์วัยเรียน ล่วงละเมิด หลงในมายาคติทางเพศ เสพติดเซ็กส์

**แนวโน้มบุคลิกและนิสัย** ใช้ความรุนแรง มนุษยสัมพันธ์ต่ำ โลกส่วนตัวที่สูง ครอบครัวถูกมองข้าม คนแปลกหน้าได้รับไว้วางใจ

**๕.๔ เป้าหมาย**

**๕.๔.๑. แนวทางในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต**

จุดเริ่มต้นของการกำหนดเป้าหมายในชีวิตคือการถามตัวเองว่าในอนาคตเราอยากจะเป็นอะไร อยากจะมีอะไร อยากจะได้อะไร อยากจะเป็นเหมือนใคร แค่ไหน เมื่อไหร่ เพราะถ้าเราไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ เราจะกำหนดเป้าหมายที่ดีไม่ได้เช่นกัน เหมือนกับการที่เราออกไปตลาดเพื่อซื้อของมาทำอาหาร เราจะต้องกำหนดรายการอาหารแล้วจึงออกไปซื้อสิ่งของจึงจะได้ สิ่งที่ต้องการ

**๑. วิเคราะห์ความชอบของตัวเอง** ควรเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด ตัวเองชอบเป็นอันดับแรก เพราะธุรกิจที่เราทำเราจะต้องอยู่กับมันนานและถ้าใครเลือกทำธุรกิจที่ตัวเองไม่มีความรักความชอบเป็นพื้นฐานแล้วจะทำได้ไม่ดี

**๒. ขีดกรอบเป้าที่มุ่งหมายและตีกรอบให้แคบลง** การเลือกเป้าหมายที่เราต้องการถ้าเรารู้ว่าเราชอบอะไร และถ้าเราสามารถกำหนดกรอบของเป้าหมายได้ชัดเจนและค่อยๆตีกรอบนั้นให้แคบลงๆ เราจะค้นพบว่าเป้าหมายนั้นเหมาะสมกับเราหรือไม่

**๓. ศึกษาข้อมูลเพื่อไปสู่เป้าหมาย** เมื่อเราได้เป้าหมายที่ชัดเจนและอยู่กรอบที่เราสามารถทำได้ ขั้นต่อมาคือการศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายที่เรากำหนดไว้ว่าแนวทางในการไปสู่เป้าหมายนั้น

เป็นอย่างไรบ้าง เมื่อจะทำอะไรก็ควรจะไปศึกษาจากผู้ที่เคยประสบความล้มเหลวและผู้ที่กำลังประสบความสำเร็จในปัจจุบัน เพื่อวิเคราะห์ดูว่าเราจัดอยู่ในกลุ่มไหน หรือควรจะหาทางป้องกันไม่ให้เราผิดพลาดเหมือนกลุ่มที่เคยล้มเหลวมาแล้ว

**๔. ตั้งเป้าหมายให้ท้าทาย** การตั้งเป้าหมายในชีวิตควรจะเป็นเป้าหมายที่ท้าทาย ซึ่งหมายถึงเป้าหมายที่ไม่ง่ายจนเกินไป และไม่ควรตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไป

**๕. ควรจะมีเป้าหลักและเป้ารอง** การตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ดีควรจะมีเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองที่สอดคล้องกัน เพราะถ้าเป้าหมายหลักมีปัญหาอุปสรรคหรือเป็นไปไม่ได้ จะได้เอาสิ่งที่ได้ลงทุนไปกับเป้าหมายหลักมาใช้ประโยชน์กับเป้าหมายรองได้ การกำหนดเป้าหมายในชีวิตไม่จำเป็นว่าจะต้องกำหนดครั้งเดียวแล้วใช้ได้ตลอดไป เราควรจะทบทวนความสำเร็จของเป้าหมายที่กำหนดไว้เป็นระยะๆว่าควรจะมีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือไม่ อย่างไร

**๕.๔.๒ การกำหนดเป้าหมายของชีวิต**

การกำหนดเป้าหมายของชีวิต หมายถึง ความคาดหวังในความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละช่วงโดยมีเป้าหมายเพื่อความสำเร็จของชีวิต และความสุขของชีวิตครอบครัว

หลักการสำคัญของการกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่ดีควรใช้หลักที่ว่า บุคคลหรือคู่สมรสควรกำหนดเป้าหมายของชีวิตในทิศทางที่เป็นไปได้ หรือมีความสามารถที่จะกระทำได้ไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป เพราะการกำหนดเป้าหมายของชีวิตที่ไกลความเป็นจริงอาจส่งผลให้เกิดความท้อแท้แต่การนำมาใช้ปฏิบัติ แต่หากต่ำเกินไปหรือง่ายเกินไปอาจไม่เกิดแรงกระตุ้นในความต้องการที่จะเดินไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เป้าหมาย (Goal) เป็นสิ่งที่มีค่าที่เราต้องการ จึงทำให้เรามีความพยายามที่จะทำเพื่อได้รับสิ่งนั้น การได้รับก็ถือว่าบรรลุผลสำเร็จ การวางเป้าหมายในการศึกษา อย่างมีระบบการศึกษาที่ดีจะเป็นผู้ที่มีเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เหตุผลว่าทำไมต้องศึกษา สิ่งที่ต้องการ คำตอบหรือเป้าหมาย เช่น

- เพื่อให้ได้ปริญญาเป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม
- เพื่อจะได้ทำงานที่ต้องการ
- เพื่อต้องมีวุฒิเพิ่มขึ้น
- เพื่อพัฒนาความรู้ใหม่
- เพื่อต้องการนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงาน
- ฯลฯ

เมื่อมีเป้าหมายในการเรียนก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจ มีความขยันขันแข็ง ตั้งใจ พยายามที่จะเรียนให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้นอกจากในเรื่องของการเรียน ไม่ว่านักศึกษาจะทำสิ่งใดก็จะต้องตั้งเป้าหมายในการทำสิ่งนั้น ๆ ไว้ล่วงหน้าก่อน เพราะการมีเป้าหมายจะเป็นเสมือนแสงสว่างหรือเข็มทิศ ช่วยนำทางจนถึงความสำเร็จ

**วิธีการตั้งเป้าหมายที่ดี**

ในการที่จะตั้ง หรือกำหนดนำสิ่งใดมาเป็นเป้าหมายในการกระทำของเราแต่ละด้านนั้น คงจะต้องคิดพิจารณาให้รอบคอบสำรวจตนเอง ถามตนเองว่าต้องการอะไร เรามีสติปัญญา ความสามารถ

ความถนัด ความสนใจ ฐานะการเงิน สุขภาพอย่างไร สิ่งที่เราต้องการนั้นตรงกับความต้องการที่แท้จริงและเหมาะสมกับเราหรือไม่เพียงใด นอกเหนือจากการรู้จักตนเอง มองตนเองแล้ว ยังมีหลักการที่ควรคำนึงถึงดังนี้

๑) **ความเป็นไปได้** เป้าหมายที่ต้องการนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ สามารถบรรลุผลได้จริง เราสามารถทำได้และทำได้ด้วยตัวของเราเอง

๒) **เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร** ให้เขียนเป้าหมายความต้องการของเราไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเป็นสิ่งยืนยันหรือย้ำเตือนให้ระลึกถึงเป้าหมายนั้นและสามารถย้อนกลับมาอ่านในสิ่งที่เขียนไว้ได้เป็นคล้ายสัญญาที่เราทำกับตนเอง

๓) **มีความเฉพาะ ชัดเจน** เป้าหมายที่เราเขียนหรือกำหนดขึ้นนั้น ต้องไม่เขียนให้กว้างจนเกินไป ควรจะเขียนให้ชัดเจน มีความเฉพาะเจาะจงลงไป เช่น

การเรียน

- อยากสอบผ่านทุกวิชาในภาคเรียนนี้
- อยากเรียนต่อในระดับปวส.หรือปริญญาตรี

การงาน

- อยากมีรายได้เดือนละ ๒๐,๐๐๐ บาท
- อยากได้งานตรงตามที่เรียน

ครอบครัว

- ได้อยู่กับคนที่เรารัก
- อยากอยู่เป็นโสด
- ฯลฯ

๔) **มีประโยชน์** เป้าหมายที่เราตั้งความปรารถนาไว้นั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ทำให้พึ่งตนเองได้หรือช่วยเหลือบุคคลรอบข้างและสังคมได้ การตั้งเป้าหมายจะต้องกำหนดไว้ให้พอดี เหมาะสมกับตัวเราคำนึงถึงขีดจำกัดของเราด้วย ไม่ตั้งไว้จนสูงเกินไป เมื่อทำไม่ได้ ไม่สำเร็จก็จะทำให้ผิดหวัง ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรอีก เป็นผู้ไร้ความสำเร็จแต่ถ้าตั้งไว้ต่ำจนเกินไปก็จะทำให้ไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่มีความกระตือรือร้น ขาดความอดทน ไม่สู้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

๕) **ประเภทของการวางเป้าหมาย** ในแต่ละช่วงชีวิตของคนเราควรจะต้องมีการตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน การวาง เป้าหมายอาจแบ่งออกได้ตามระยะเวลาที่กำหนดเป็น ๕ ประเภท ดังนี้

๕.๑ เป้าหมายระยะสั้นที่สุด (Micro goals)

เป็นการกำหนดเป้าหมายในช่วงเวลา ๑๕ นาทีจนถึง ๖๐ นาที เป้าหมายนี้เราสามารถทำได้ตามที่กำหนดและควบคุมให้เป็นไปได้มากที่สุด หากทำไม่ได้ก็เป็นความล้มเหลวที่จะมีผลต่อเป้าหมายในระยะอื่น ๆ ด้วย

๕.๒ เป้าหมายระยะสั้นมาก (Mini goals)

เป็นการวางเป้าหมายในช่วง ๑ วันจนถึง ๑ เดือน ว่าจะทำอะไรให้เสร็จเช่น อ่านเอกสารการสอนชุดวิชาภาษาไทย และทำบันทึกย่อได้ครบ ๕ หน่วยในเดือนสิงหาคมนี้

๕.๓ เป้าหมายระยะสั้น (Short range goals)

เป็นการวางเป้าหมายตั้งแต่ ๑ เดือนจนถึง ๑ ปี ว่าในเวลาหนึ่งเดือนหรือหนึ่งปีที่จะมาถึงเราจะต้องทำสิ่งใดให้สำเร็จ เช่น สอบผ่านทั้ง ๓ ชุดวิชาในภาคเรียนนี้

๕.๔ เป้าหมายระยะกลาง (Medium range goals)

เป็นการวางเป้าหมายในช่วงระยะเวลา ๕-๖ ปีข้างหน้า ว่าในอนาคตของเราจะต้องการอะไรมีสิ่งใดที่จะต้องทำให้ได้ในช่วงเวลา ๕ ปี ตัวอย่างนักเรียนอาจจะกำหนดเป็นเป้าหมายไว้ว่า สำเร็จหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ.ชั้นสูง ในปีการศึกษา ๒๕๕๖

๕.๕ เป้าหมายระยะยาว (Long-range goals)

เป็นการกำหนดวางเป้าหมายของชีวิต อาจใช้เวลาตั้งแต่ ๑๐ ปี หรือมากกว่า ให้นักเรียนคิดว่าอะไรคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เป็นสิ่งที่เราต้องการมากที่สุดในชีวิต มีอะไรเป็นอุดมคติของชีวิต หาคำตอบของชีวิตให้ได้ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร

- แสวงหาความสุขสบายในชีวิต
- การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
- การทำหน้าที่ งานเพื่องาน
- การมีปัญญาความรู้
- แสวงหาความสงบ หลุดพ้นจากทุกข์
- การอุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่มนุษยชาติ
- ฯลฯ

สิ่งที่นำมากำหนดเป็นเป้าหมายของชีวิตจะต้องเป็นสิ่งที่มีค่าในตัวเอง เราต้องการสิ่งนั้นเพราะตัวสิ่งนั้นเอง มิใช่ต้องการเพื่อนำไปสู่สิ่งอื่น นักเรียนจะต้องลองคิดพิจารณาตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่า เหมาะสมแก่ตัวเราเอง และสามารถเอื้อประโยชน์ต่อสังคมและมนุษยชาติด้วย เพื่อมิให้เสียทีที่เป็นปัญญาชน

สรุป การกำหนดเป้าหมายถือเป็นปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าคนๆนั้นจะทำงานเป็นลูกจ้างหรือทำอาชีพอะไรก็ตาม เพราะเป้าหมายคือสิ่งนำทาง เป้าหมายคือแสงสว่างที่จะช่วยให้เราเห็นทิศทางที่เราต้องการจะไปได้ง่ายและชัดเจนกว่า ถ้าถามกันง่ายๆว่าทำไมคนบางคนจึงประสบความสำเร็จในชีวิตดีกว่าและเร็วกว่าคนอื่นๆ สิ่งหนึ่งที่คนที่ประสบความสำเร็จน่าจะมีเหมือนๆกันคือการวางแผนชีวิตที่มีระบบและมีเป้าหมายในชีวิตที่มีประสิทธิภาพนั่นเอง

**ด้านทักษะ(ปฏิบัติ)** ***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๖-๘)***

๑. ใบงานที่ ๑

๒. ใบงานที่ ๒

๓. แบบฝึกหัด

- **ด้านคุณธรรม/จริยธรรม/จรรยาบรรณ/บูรณาการเศรษฐกิจพอเพียง**

***(จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๙-๑๐)***

๑. การเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องแสดงความมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมงาน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒. ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นักศึกษาจะต้องมีระเบียบ วินัย โดยใช้สื่อและเทคโนโลยี ประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ( ๑๕ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนยกตัวอย่างผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจทั้งด้านบวกและด้านลบ ตามความเข้าใจของแต่ละคน<br>๒. ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนของหน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ<br>๔. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน ด้วยความซื่อสัตย์ แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>**๒. ขั้นให้ความรู้ ( ๒๐๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนแนะนำวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ และให้ผู้เรียนเปิดเอกสารประกอบการสอนวิชาเพศศึกษา และให้ผู้เรียนศึกษารายละเอียดด้วยตนเอง<br>๒. ผู้สอนเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนถามปัญหาและข้อสงสัยจากเนื้อหา โดยครูเป็นผู้ตอบปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนการสอน พร้อมชี้แจงรูปแบบการโฆษณาแบบต่าง ๆ<br>๓. ผู้สอนยกตัวอย่างโฆษณาที่ดี | **๑. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ( ๑๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนยกตัวอย่างผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจทั้งด้านบวกและด้านลบตามความเข้าใจของแต่ละคน<br>๒. ผู้เรียนทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๓. ผู้เรียนวิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ<br>๔. ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๕. ผู้เรียนสลับกันตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน ด้วยความซื่อสัตย์ โดยครูเป็นผู้เฉลย แล้วนำคะแนนที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน<br>**๒. ขั้นให้ความรู้ ( ๒๐๐ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนศึกษาวิธีการใช้บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง สื่อ และศึกษาเอกสารประกอบการสอน วิชา เพศศึกษา หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ โดยเลือกจดบันทึกเนื้อหาที่สำคัญ<br>๒. ผู้เรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นและผู้เรียนร่วมมือกับผู้สอน ชี้แจงรูปแบบการโฆษณาแบบต่าง ๆ<br>๓. ผู้เรียนฟังผู้สอนยกตัวอย่างโฆษณาที่ดี |

| กิจกรรมการเรียนการสอนหรือการเรียนรู้ | |
|---|---|
| **ขั้นตอนการสอนหรือกิจกรรมของครู** | **ขั้นตอนการเรียนรู้หรือกิจกรรมของนักเรียน** |
| **๓. ขั้นประยุกต์ใช้ ( ๒๐๕ นาที )**<br>๑. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ ๕.๑-๕.๔<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต<br>**๔. ขั้นสรุปและประเมินผล ( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๓. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๔. ผู้สอนตรวจแบบทดสอบหลังเรียนพร้อมกับบันทึกคะแนน<br>๕. ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน<br>๖. ผู้สอนให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๐)*<br>*(รวม ๔๘๐ นาที หรือ ๘ คาบเรียน)* | **๓. ขั้นประยุกต์ใช้( ๒๐๕ นาที )**<br>๑. ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ ๕.๑-๕.๔<br>๒. ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลหรือหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต<br>**๔. ขั้นสรุปและประเมินผล( ๖๐ นาที )**<br>๑. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาที่ได้เรียนให้มีความเข้าใจในทิศทางเดียวกัน<br>๒. ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ<br>๓. ผู้เรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยที่ ๕ เรื่อง สื่อ ด้วยความซื่อสัตย์<br>๔. ผู้เรียนนำคะแนนจากแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนมาเปรียบเทียบกันว่าเป็นอย่างไรมีผลต่างกันอย่างไร เพื่อดูความก้าวหน้าของตนเอง<br>๕. ผู้เรียนทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน<br>๖. ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมนอกห้องเรียน ด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนที่จัดทำขึ้น<br>*(บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๐)* |

## งานที่มอบหมายหรือกิจกรรมการวัดผลและประเมินผล

**ก่อนเรียน**

๑. จัดเตรียมเอกสาร สื่อการเรียนการสอนหน่วยที่ ๕

๒. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่อง สื่อ แล้วสลับกันตรวจคำตอบ

๓. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนของหน่วยเรียนที่ ๕ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

**ขณะเรียน**

๑๓. ปฏิบัติตามกิจกรรมที่ ๕.๑-๕.๔

๑๔. ร่วมกันสรุป “สื่อ” โดยศึกษาจาก บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน และเอกสารประกอบการสอน

๑๕. ฝึกเลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดี

๑๖.ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค

๑๗. ฝึกวางเป้าหมายชีวิตของตนเอง

**หลังเรียน**

๑. ทำแบบทดสอบหลังเรียน

๒. ทำแบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ ๕.๑-๕.๔

# สื่อการเรียนการสอน/การเรียนรู้

**สื่อสิ่งพิมพ์**

๕. เอกสารประกอบการสอนวิชา เพศศึกษา (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๐)

๖. แบบทดสอบก่อนเรียน

๗. ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง สื่อ (ใช้ประกอบการเรียนการสอนขั้นให้ความรู้ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๘)

๘. กิจกรรมที่ ๕.๑-๕.๔ (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๘)

๙. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง สื่อ

๑๐. แบบทดสอบหลังเรียน ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป

๑๑. แบบฝึกหัด ใช้ประกอบการสอนขั้นสรุป

๑๒. แบบเฉลยทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน และแบบฝึกหัด

๑๓. แบบประเมินผลงานตามกิจกรรม

๑๔. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงาน

**สื่อโสตทัศน์ (ถ้ามี)**

๒. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง สื่อ

**สื่อของจริง**

สื่อโฆษณา (ใช้ประกอบการเรียนการสอนจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมข้อที่ ๑-๑๐)

## แหล่งการเรียนรู้

**ในสถานศึกษา**

๓. ห้องสมุดวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร

๔. ห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ ศึกษาหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

**นอกสถานศึกษา**

## การบูรณาการ/ความสัมพันธ์กับวิชาอื่น

๒. บูรณาการร่วมกับวิชาสุขศึกษา

## การประเมินผลการเรียนรู้

- **หลักการประเมินผลการเรียนรู้**

**ก่อนเรียน**

ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

**ขณะเรียน**

๗. ตรวจผลงานตามกิจกรรมที่ ๕.๑–๕.๔

๘. สังเกตการทำงาน

**หลังเรียน**

๗. ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๘. ตรวจแบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ผลสำเร็จของผู้เรียน

ตรวจกิจกรรมที่ ๕.๑–๕.๔

## รายละเอียดการประเมินผลการเรียนรู้

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑ อธิบายวัตถุประสงค์และหน้าที่ของสื่อโฆษณาสินค้าได้

๑๓. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๑๔. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๑๕. เกณฑ์การให้คะแนน : อธิบายวัตถุประสงค์และหน้าที่ของสื่อโฆษณาสินค้าได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๒ ยกตัวอย่างผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจทั้งด้านบวกและด้านลบได้

๑๓. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๑๔. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๑๕. เกณฑ์การให้คะแนน : ยกตัวอย่างผลกระทบของการโฆษณาต่อเยาวชน สังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจทั้งด้านบวกและด้านลบได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๓ วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศได้

๔. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๕. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๔ ชี้แจงรูปแบบการโฆษณาแบบต่างๆ ได้

๑๐. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๑๑. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๑๒. เกณฑ์การให้คะแนน : ชี้แจงรูปแบบการโฆษณาแบบต่างๆ ได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๕ แยกแยะกลยุทธ์ที่จะใช้โน้มน้าวผู้บริโภคได้

๔. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

๕. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

๖. เกณฑ์การให้คะแนน : แยกแยะกลยุทธ์ที่จะใช้โน้มน้าวผู้บริโภคได้ จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๖ เลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดีได้

  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : เลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดีได้ จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๗ ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ได้

  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค

  ได้ จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๘ วางเป้าหมายชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

  ๑. วิธีการประเมิน : ทดสอบ

  ๒. เครื่องมือ : แบบทดสอบ

  ๓. เกณฑ์การให้คะแนน : วางเป้าหมายชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จะได้ ๒ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๙ การเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องแสดงความมีน้ำใจกับเพื่อนร่วมงาน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ

  อุปกรณ์ไว้ อย่างพร้อมเพรียง

  ๑๓. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

  ๑๔. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงานกลุ่ม

  ๑๕. เกณฑ์การให้คะแนน : การเตรียมความพร้อมด้าน วัสดุ อุปกรณ์นักศึกษาจะต้องแสดงความ

  มีน้ำใจกับเพื่อนร่วมงาน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ไว้

  อย่างพร้อมเพรียง จะได้ ๐.๕ คะแนน

- จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ข้อที่ ๑๐ ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ

พอเพียง นักศึกษาจะต้องมีระเบียบ วินัย โดยใช้สื่อและเทคโนโลยี

ประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้

อย่างคุ้มค่าและประหยัด

๑. วิธีการประเมิน : ตรวจผลงาน

๒. เครื่องมือ : แบบประเมินกระบวนการทำงาน

๓. เกณฑ์การให้คะแนน : ความมีเหตุมีผลในการปฏิบัติงาน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ

พอเพียง นักศึกษาจะต้องมีระเบียบ วินัย โดยใช้สื่อและเทคโนโลยี

ประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้

อย่างคุ้มค่าและประหยัด จะได้ ๑ คะแนน

# แบบทดสอบก่อนเรียน
## หน่วยที่ ๕ สื่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อประเมินความรู้เดิมของนักศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง สื่อ

**<u>คำสั่ง</u>** จงพิจารณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. สื่อที่ดีควรมีลักษณะเช่นไร
- ✓ ก. นำเสนออย่างบริสุทธิ ไม่ปกปิด
- ข. บอกแหล่งที่มาของต้นตอ
- ค. เผยแพร่ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
- ก. ข่าวที่นำเสนออาจคลาดเคลื่อนบ้าง
- ข. ข่าวบันเทิงเป็นความจริงน้อยที่สุด
- ค. ข่าวการเมืองเป็นความจริงที่สุด
- ✓ ง. ทุกข่าวต้องมีแหล่งที่มา

๓. ข้อใดคือความหมายของการโฆษณา
- ก. ยั่วยุให้ผู้บริโภคตัดสินใจ
- ข. การสื่อสารหลายรูปแบบ
- ค. การให้ความเป็นจริงต่อผู้บริโภค
- ✓ ง. การเผยแพร่ข้อมูลสินค้าตามความเป็นจริง

๔. การตัดสินใจข้อใดเป็นประโยชน์ที่สุด
- ก. ซื้อสินค้าตามคำโฆษณา
- ข. เลือกซื้อสินค้าที่มีของแถม
- ✓ ค. ตรวจสอบสินค้าประเภทเดียวกันหลาย ๆ ผลิตภัณฑ์
- ง. ซื้อสินค้าช่วงลดราคา

๕. การใช้การยั่วยุทางเพศโฆษณาสินค้ามีข้อดีอย่างไร
- ก. กระตุ้นความสนใจต่อเพศตรงข้าม
- ข. เพื่อให้มีการกล่าวถึงผลิตภัณฑ์
- ค. ดึงดูดผู้บริโภคง่ายกว่าการโฆษณาแบบอื่น
- ✓ ง. ถูกทุกข้อ

๖. สื่อลามกประเภทใดแพร่หลายต่อกลุ่มวัยรุ่นมากที่สุด
- ก. วีซีดีโป๊
- ข. การ์ตูนลามก
- ✓ ค. อินเทอร์เน็ต
- ง. เคเบิลทีวี

๗. อิทธิพลการแต่งกายของวัยรุ่นเกิดจากการเลียนแบบผู้ใดมากที่สุด
- ✓ ก. ดารา

ข. นางแบบ
ค. กลุ่มเพื่อน
ง. สื่อโฆษณา

๘. ในพื้นที่โฆษณาจะมีช่องว่างเพื่อประโยชน์ใด
✓ ก. พักสายตาของผู้อ่าน
ข. ดึงดูดความสนใจ
ค. เพื่อความสวยงาม
ง. ถูกทุกข้อ

๙. สื่อประเภทใดที่ถูกบังคับให้ดู
✓ ก. สื่อโฆษณาทางทีวี
ข. สื่อโฆษณาทางหนังสือพิมพ์
ค. สื่อโฆษณาทางใบปลิวแผ่นพับ
ง. สื่อโฆษณาภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์

๑๐. ผู้ผลิตสื่อลามกมีโทษทางอาญาจำคุกสูงสุดกี่ปี
ก. ๑ ปี
✓ ข. ๓ ปี
ค. ๕ ปี
ง. ๑๐ ปี

๑๑. ข้อใดเป็นสิทธิ
ก. การเลือกตั้ง
ข. การเลือกซื้อสินค้า
ค. เลือกที่อยู่อาศัย
✓ ง. ถูกทุกข้อ

๑๒. เมื่อขึ้นรถประจำทางแล้วกระเป๋าไม่ทอนเงินค่าโดยสารให้อ้างว่าไม่มีเศษสตางค์ทอนควรแจ้งต่อผู้ใดเป็นลำดับแรก
✓ ก. นายท่ารถประจำทาง
ข. ขสมก.
ค. ตำรวจ
ง. สคบ.

๑๓. กรณีห้างสรรพสินค้าไม่ทอนเศษสตางค์แต่ทอนเป็นท๊อฟฟี่แทนควรทำอย่างไรเป็นลำดับสุดท้าย
ก. แจ้งพนักงานเก็บเงิน
ข. แจ้งผู้จัดการ
ค. แจ้งตำรวจ
✓ ง. แจ้งสคบ.

๑๔. การบรรลุเป้าหมายของชีวิตข้อใดเป็นข้อควรทำก่อน
✓ ก. สร้างการศึกษา
ข. สร้างความดี
ค. สร้างฐานะ

ง. สร้างครอบครัว

๑๕. ความเป็นผู้ใหญ่ดูได้จาก

ก. ความรอบคอบ

ข. การรู้จักระงับอารมณ์

ค. มีความรับผิดชอบ

✓ ง. ถูกทุกข้อ

๑๖. เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตข้อใดจำเป็นมากที่สุด

ก. ตั้งเป้าหมายหลักให้สูง

ข. มีเป้าหมายหลักและเป้าหมายรอง

✓ ค. วางแผนชีวิต

ง. มีข้อกำหนดให้กับชีวิต

๑๗. วางเป้าหมายชีวิตอยากเป็นดาราควรทำอย่างไร

ก. ทำศัลยกรรมหน้าให้ดูดีที่สุด

ข. ฝึกฝนการแสดงให้เก่งที่สุด

ค. เดินตามศูนย์การค้าที่แมวมองแล้วนำเสนอตัวเอง

✓ ง. วางแผนชีวิต

๑๘. ทักษะชีวิตคือข้อใด

ก. การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ข. การเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

ค. ประพฤติตน ๓ ด้านคือ ด้านความคิด ด้านจิตใจ และการกระทำ

✓ ง. ถูกทุกข้อ

๑๙. นักเรียนคิดว่าคนไม่มีแฟนเป็นคนเช่นไร

ก. มีปมด้อยด้านใดด้านหนึ่ง

ข. มีความผิดปกติทางเพศ

ค. ไม่ต้องการมีคู่ครอง

✓ ง. ข้อมูลไม่เพียงพอ

๒๐. เป้าหมายของชีวิตเป้าหมายใดทำได้ง่ายที่สุด

ก. สร้างฐานะ

ข. สร้างครอบครัว

ค. ใฝ่หาความรู้

✓ ง. ประพฤติตนเป็นคนดี

# ใบงานที่ ๕.๑

## ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๕

## เรื่อง สื่อโฆษณากับเพศ

**จุดประสงค์** ให้นักเรียนเห็นจุดประสงค์ของสื่อโฆษณา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์สื่อโฆษณาชิ้นนี้ เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร

**ที่มา** www.kenprocctv.com

สื่อโฆษณาชิ้นนี้ เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**เกณฑ์การพิจารณา**

๕. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๖. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๗. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๘. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# ใบงานที่ ๕.๒

## ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๕

## เรื่อง การวิเคราะห์และประเมินสื่อโฆษณา

**จุดประสงค์** ให้นักเรียนวิเคราะห์สื่อโฆษณาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาสื่อโฆษณาชิ้นนี้ เพื่อการรู้เท่าทันสื่อ โดยให้ตีแผ่คำที่ใช้โฆษณาออกมาเป็นข้อ ๆ

https://sites.google.com/a/hatyaiwit.ac.th

ตัวอย่าง ข้อ ๐ ยอดขายเป็นอันดับหนึ่ง

เหตุผล ไม่มีหลักฐานหรือหน่วยงานใดยืนยัน รับรองข้ออ้าง

ข้อ ๑.....

เหตุผล.....

ข้อ ๒.....

เหตุผล.....

ข้อ ๓.....

เหตุผล.....

ข้อ ๔.....

เหตุผล.....

ข้อ ๕.....

เหตุผล.....

### เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# ใบงานที่ ๕.๓

## ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๕

## เรื่อง วิเคราะห์ข่าวการแก้ไขการเอาเปรียบผู้บริโภค

**จุดประสงค์** เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นในสิทธิของผู้บริโภค

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการแก้ไขการเอาเปรียบผู้บริโภค

**เศษสตางค์แก้เศรษฐกิจห่วงเอาเปรียบผู้บริโภค-กระทบVAT**

ภายหลังการแถลงนโยบายต่อรัฐสภา ๑๙ ข้อของนายสมัคร สุนทรเวช นายกรัฐมนตรี เพื่อเป้าหมายในการสร้างความยั่งยืนให้แก่เศรษฐกิจและสังคมไทย พร้อมเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาค่าครองชีพของประชาชนที่พุ่งสูงขึ้นด้วย ?นโยบายเศษสตางค์? โดยใช้วิธีแก้ปัญหาเศรษฐกิจด้วยการใช้เศษสตางค์ พร้อมให้เหตุผลว่าที่ผ่านมามีการขึ้นราคาสินค้าอุปโภคบริโภคอย่างไม่เป็นธรรม ทั้งที่ตามความเป็นจริงแล้วการขึ้นราคาสินค้าในแต่ละครั้งนั้นต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล มีสัดส่วนที่เหมาะสม แต่สินค้าหลายประเภทมักขึ้นราคาโดยไม่พิจารณาถึงสัดส่วนที่เหมาะสม

ตัวอย่างที่นายกรัฐมนตรียกขึ้นมาให้เห็นภาพชัดเจน อาทิ ราคาจำหน่ายข้าวแกงที่แทบทุกคนต้องเคยใช้บริการ ซึ่งในรอบ ๓๐ ปีที่ผ่านมาราคาข้าวแกงเพิ่มสูงขึ้นถึง ๑๐ เท่า การขึ้นราคาแต่ละครั้งเพิ่มขึ้นคราวละ ๒๕-๓๐% จาก ๑๕ บาท เป็น ๒๐ บาท เป็น ๒๕ บาท เพราะไม่อยากทอนเงินเป็นเศษสตางค์ ทั้งที่หากขึ้นราคาเพียง ๒-๓ บาท ก็ถือว่าเป็นธรรม แต่ด้วยความที่ไม่อยากทอนเศษเหรียญ เลยปรับขึ้นครั้งละ ๕ บาท ทำให้สัดส่วนการเพิ่มราคาสินค้าในแต่ละครั้งสูงมาก และเป็นไปตามใจชอบ คนบางกลุ่มจึงได้กำไรมากกว่าที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อมีการเสนอข่าวขึ้นเงินเดือนข้าราชการหรือมีการปรับค่าแรงขั้นต่ำ สินค้าต่างๆก็จะมีการขอปรับขึ้นราคาตาม ทำให้ประชาชนได้รับผลกระทบตามมาถือเป็นทุกข์ของประชาชน

**ตามรอยสหรัฐ**

นายกรัฐมนตรียังยกตัวอย่างในสหรัฐอเมริกาที่หากจะมีการขึ้นราคาในแต่ละครั้งจะค่อยๆปรับขึ้นเพราะร้านค้าในประเทศยินดีที่จะใช้เศษสตางค์เป็นเงินทอน ขณะที่ในประเทศไทย ร้านค้าไม่ค่อยชอบทอนเศษสตางค์ ทั้งๆที่ควรจะทำ ซึ่งหากทุกฝ่ายให้ความร่วมมือในการใช้เศษเหรียญมากขึ้น มีความเชื่อว่ามีโอกาสอย่างสูงที่จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องราคาสินค้าที่ปรับตัวสูงขึ้น รวมทั้งสามารถควบคุมภาวะอัตราเงินเฟ้อได้อย่างแน่นอน โดยขณะนี้รัฐบาลได้ตรวจสอบสินค้า ๓๓ รายการที่ปรับราคาสูงขึ้น พร้อมกับการเข้าเจรจากับผู้ผลิต ผู้ประกอบการ และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาทางออกที่เหมาะสมให้กับทุกฝ่าย โดยยึดหลักการที่ว่าหากจะต้องปรับราคาก็ต้องปรับขึ้นอย่างเป็นธรรม

**พาณิชย์ขานรับ**

นายศิริพล ยอดเมืองเจริญ ปลัดกระทรวงพาณิชย์ กล่าวว่า นโยบายการใช้เศษสตางค์ในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและค่าครองชีพของประชาชนที่สูงขึ้นนั้นถือว่าเป็นนโยบายที่มีความสำคัญและจำเป็น เพราะปัจจุบันการซื้อขายปลีกรายย่อย เช่น ในตลาดสด ในห้างสรรพสินค้า หรือการซื้อขายอาหารสำเร็จรูป หากมีการใช้เหรียญในระบบมากขึ้นจะทำให้ราคาสินค้าปรับขึ้นตามความเป็นจริงและเหมาะสม

ทั้งนี้ จะขอความร่วมมือกับศูนย์อาหารในห้างสรรพสินค้าต่างๆ (ฟู้ด คอร์ต)ให้นำคูปองราคา ๑ บาท ๕ บาท และ ๑๐ บาท มาใช้เหมือนที่ผ่านมา เพราะปัจจุบันหลายห้างไม่มีการนำคูปองราคา ๑ บาทมาใช้ เนื่องจากจำหน่ายสินค้าในศูนย์มักไม่มีเศษสตางค์ รวมทั้งในบางแห่งที่มีการใช้บัตรแถบแม่เหล็กในการจ่ายค่าอาหาร ก็สามารถคิดราคาอาหารเป็นเศษสตางค์ได้ เพื่อให้ราคาสะท้อนกับความเป็นจริง ในส่วนของการซื้อขายปลีกทั่วไปได้มอบหมายให้กรมการค้าภายในพิจารณาต้นทุนสินค้าและราคาสินค้าที่ออกจากโรงงาน เพื่อให้มีการปรับเพิ่มขึ้นตามความเหมาะสม รวมทั้งในส่วนของการซื้อขายอาหารสำเร็จรูปที่มีการปรับเพิ่มราคาจำหน่ายสูงเกินไป ซึ่งความเป็นจริงแล้วปรับเพียง ๑-๒ บาท ก็ถือว่าครอบคลุมต้นทุนที่เพิ่มขึ้นแล้ว แต่ปัจจุบันจะปรับเพิ่มทีละ ๕ บาท ซึ่งถือว่าไม่ถูกต้อง แต่หากมีการพัฒนาการใช้เศษสตางค์ให้มากขึ้น ราคาสินค้าต่างๆจะสะท้อนต้นทุนที่แท้จริงมากกว่านี้

ที่มา www. Dailyworldtoday.com/columnbank. php?colum_id=๕๒๕๙

จากบทความ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการแก้ไขการเอาเปรียบผู้บริโภค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

# ใบงานที่ ๕.๔

## ประกอบแผนการสอนหน่วยที่ ๕

## เรื่อง การวิเคราะห์หาเป้าหมายของชีวิต

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนตระหนักคุณค่าของตนเองและวิเคราะห์ขบวนการวางแผนหาเป้าหมายของชีวิต

### ใบงานที่ ๑

จากรูปให้นักเรียนจัดกลุ่มทำกิจกรรม กลุ่มละ ๕ คน ให้ทำกิจกรรมดังนี้

ที่มา www.adintrend.com/ads.php

๑. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนเรียงความสิ่งที่นักเรียนคิดว่าการเป็นนายแบบและนางแบบโฆษณาเขาจะต้องเตรียมตัวอย่างไร แล้วอ่านเรียงความของแต่ละคนทุกคน ให้สมาชิกเลือกเรื่องที่แสดงถึงความมีเป้าหมายชีวิต ที่ชัดเจน และน่าสนใจ **เพียง ๑ เรื่อง** เพื่อนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๒. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

### เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

**ใบงานที่ ๒**

ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย✓ ในช่องเป้าหมายที่เลือก พร้อมให้เหตุผล

| | ใส่เครื่องหมาย | | เหตุผล |
|---|---|---|---|
| การเรียน | | จบปวช.ก็พอแล้ว | |
| | | เรียนให้จบ ปวส. | |
| | | ต้องจบปริญญาตรีหรือสูงกว่า | |
| การงาน | | ทำงานที่ชอบ | |
| | | งานอะไรก็ได้ | |
| | | งานตามสาขาที่เรียน | |
| คู่ครอง | | อยู่กับคนที่รัก | |
| | | แต่งงานมีลูก ครอบครัวอบอุ่น | |
| | | ขออยู่เป็นโสด | |
| รายได้ | | พอเลี้ยงตัวได้ | |
| | | ต้องรวย | |
| | | มีรายได้ประจำ | |
| การรับใช้สังคม | | เอาตัวเองยังไม่รอด | |
| | | พร้อมช่วยคนอื่นเสมอ | |
| | | ถ้าพบใครเดือดร้อนก็จะช่วย | |

## เกณฑ์การพิจารณา

๑. ความพร้อมในการเตรียมตัว

๒. บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง

๓. ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

๔. เนื้อหาสาระที่ได้จากการพูดการฟัง

## แบบประเมินผลการนำเสนอผลงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่..... ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจน (ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา ความถูกต้อง ปฏิภาณในการตอบ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า) | | | | |
| ๒ | รูปแบบการนำเสนอ | | | | |
| ๓ | การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม | | | | |
| ๔ | บุคลิกลักษณะ กิริยา ท่าทางในการพูด น้ำเสียง ซึ่งทำให้ผู้ฟังมีความสนใจ | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. เนื้อหาสาระครอบคลุมชัดเจนถูกต้อง

๓ คะแนน = มีสาระสำคัญครบถ้วนถูกต้อง ตรงตามจุดประสงค์

๒ คะแนน = สาระสำคัญไม่ครบถ้วน แต่ตรงตามจุดประสงค์

๑ คะแนน = สาระสำคัญไม่ถูกต้อง ไม่ตรงตามจุดประสงค์

๒. รูปแบบการนำเสนอ

๓ คะแนน = มีรูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม มีการใช้เทคนิคที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการ นำเสนอที่น่าสนใจ นำวัสดุในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้อย่างคุ้มค่าและประหยัด

๓ คะแนน = มีเทคนิคการนำเสนอที่แปลกใหม่ ใช้สื่อและเทคโนโลยีประกอบการนำเสนอที่น่าสน ใจ แต ขาดการประยุกต์ใช้ วัสดุในท้องถิ่น

๑ คะแนน = เทคนิคการนำเสนอไม่เหมาะสม และไม่น่าสนใจ

๓. การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีบทบาทและมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๔. ความสนใจของผู้ฟัง

๓ คะแนน = ผู้ฟังมากกว่าร้อยละ ๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๒ คะแนน = ผู้ฟังร้อยละ ๗๐-๙๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

๑ คะแนน = ผู้ฟังน้อยกว่าร้อยละ ๗๐ สนใจ และให้ความร่วมมือ

# แบบประเมินกระบวนการทำงาน

ชื่อกลุ่ม.....ชั้น.....ห้อง.....

รายชื่อสมาชิก

๑.....เลขที่.....  ๒.....เลขที่.....

๓.....เลขที่.....  ๔.....เลขที่.....

| ที่ | รายการประเมิน | คะแนน | | | ข้อคิดเห็น |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ๓ | ๒ | ๑ | |
| ๑ | การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน | | | | |
| ๒ | การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม | | | | |
| ๓ | การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | | | | |
| ๔ | การประเมินผลและปรับปรุงงาน | | | | |
| รวม | | | | | |

ผู้ประเมิน.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

*เกณฑ์การให้คะแนน*

๑. การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานอย่างชัดเจน

๒ คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๑ คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

๒. การหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม

๓ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง

๒ คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง แต่ไม่ตรงตามความสามารถ และมีสื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง แต่ขาดการจัดเตรียมสถานที่

๑ คะแนน = กระจายงานไม่ทั่วถึงและมีสื่อ / อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

๓. การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๓ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และตามเวลาที่กำหนด

๒ คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด

๑ คะแนน = ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

๔. การประเมินผลและปรับปรุงงาน

๓ คะแนน = สมาชิกทุกคนร่วมปรึกษาหารือ ติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงงานเป็นระยะ

๒ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ แต่ไม่ปรับปรุงงาน

๑ คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมไม่มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ และปรับปรุงงาน

## เฉลยแบบฝึกหัด

### หน่วยที่ ๕ สื่อ

ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนมีแนวทางในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตอย่างไร

.....ผู้สอนพิจารณาตามความเหมาะสม .....

๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย☑ในช่องที่นักเรียนมีความคิดเห็น

| ข้อความ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | ไม่แน่ใจ |
|---|---|---|---|
| ๑.อาชีพคนทำความสะอาด เป็นอาชีพที่ต่ำต้อย | | | |
| ๒.คนที่มีอาชีพเป็นดารานักร้องเป็นคนดี | | | |
| ๓.ผู้ต้องขังในเรือนจำแม้พ้นโทษแล้วก็ไม่น่าไว้ใจ | | | |
| ๔ เราไม่ควรเป็นเพื่อนกับผู้ใช้สารเสพติด | | | |
| ๕ คนเรียนเก่งเท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต | | | |
| | | | |

.....ผู้สอนพิจารณาตามความเหมาะสม .....

## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ๑. ก | ๒. ง | ๓. ง | ๔. ค | ๕. ง | ๖. ค | ๗. ก | ๘. ก | ๙. ก | ๑๐. ข |
| ๑๑. ง | ๑๒. ก | ๑๓. ง | ๑๔. ก | ๑๕. ง | ๑๖. ค | ๑๗. ง | ๑๘. ง | ๑๙. ง | ๒๐. ง |

## เฉลยแบบทดสอบท้ายบทเรียน

**คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกที่สุด เพียงข้อเดียว**

๓. พฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุใด

ง. จากการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง ข. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดี

ค. ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ง. จากการเห็นพฤติกรรมที่ผิดๆ ของผู้ใหญ่

๒. อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กได้รับรู้และเลียนแบบมากที่สุดคืออะไร

ก. วิทยุ ข. โทรทัศน์

ค. ภาพยนต์ ง. อินเทอร์เน็ต

๓. ข้อใดไม่ใช่วิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ทำสมาธิ ข. อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ค. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ใช้แรง

๔. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่เพราะเหตุใด

ก. เป็นเพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะ เป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นการฝัน ง. ไม่เป็นเพราะไม่มีการมีเพศสัมพันธ์

๕. การที่วัยรุ่นให้ความสนใจเพศตรงข้ามเป็นเพราะเหตุใด

ก. อายุมากขึ้น ข. อิทธิพลจากสื่อ

ค. เลียนแบบอารยธรรมตะวันตก ง. เป็นพัฒนาการทางสมองของชายและหญิง

๖. เพศสรีระ หมายถึงข้อใด

ก. สิ่งที่บ่งบอกว่าเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ข. การแสดงบทบาทความเป็นชายหรือหญิง

ค. สำนึกทางเพศ ง. ถูกทุกข้อ

๗. ใครมีพฤติกรรมที่แสดงถึง อัตลักษณ์ทางเพศ

ก. หนุ่มมีร่างกายแข็งแรงและกล้าหาญ ข. สาวเป็นคนอ่อนหวานน่ารัก

ค. ทองเหม็นชอบแต่งหน้า ทาปาก ง. ไม่มีข้อใดถูก

๘. อัณฑะทำหน้าที่อะไร

ก. ผลิตอสุจิ ข. ผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ

ค. ผลิตฮอร์โมนเพศ ง. ผลิตอสุจิและน้ำเลี้ยงอสุจิ

๙. ความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพทางเพศคืออะไร

ก. เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น

ข. เพื่อบอกลักษณะว่าบุคคลเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย

ค. เพื่อให้เรามีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและมีสุภาพทางเพศที่สมบูรณ์

ง. เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพศอย่างชัดเจน

๑๐. บุคคลใดต่อไปนี่มีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากเพศสรีระ

ก. คุณปริญญา เจริญผล ข. คุณวรายุฑ มิลินทจินดา (ไก่)

ค. คุณอรนภา กฤษฎี(ม้า) ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. นักเรียนชายคนหนึ่งเป็นคนเรียบร้อย วันหนึ่งเพื่อนชวนไปงานวันเกิดเพื่อน อาจกลับดึกเขาควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก. ปฏิเสธทันที

ข. รับปากไปทันที

ค. ทำทีคิดอยู่สักครู่แล้วตอบไม่ไป

ง. โทรศัพท์ขออนุญาตพ่อหรือแม่ก่อน ถ้าท่านอนุญาตก็ไป

๑๒. นักเรียนหญิงคนหนึ่งคบกับแฟนมาได้ ๑ ปีเศษ แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วยเพราะคิดว่าสนิทสนมกันมากแล้ว เธอควรตัดสินใจอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ก. ปฏิเสธอย่างนุ่มนวล ข. ปฏิเสธอย่างเด็ดขาด

ค. ด่าว่าอย่างแรงและเลิกคบ ง. ยินยอมแต่ต้องให้เขาใช้ถุงยางอนามัย

๑๓. แนวทางการประเมินตนเองก่อนตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ข้อใดสำคัญที่สุด

ก. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่

ข. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่

ค. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่

ง. พร้อมที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ต่อผลกระทบที่จะตามมาหรือไม่

๑๔. ความรักของวัยรุ่น เป็นความรักแบบใด

ก. รักแรกพบ ข. รักต้องยอม

ค. รักฉันเพื่อน ง. รักที่ยอมไม่ได้

๑๕. สถานการณ์ใดเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากท่สุด

ก. อยู่ในสถานบันเทิง ข. สัมผัสร่างกายในรถยนต์

ค. พลอดรักในสวนสาธารณะ ง. อยู่หอพักสองต่อสอง

๑๖. การคบกันเป็นแฟนของวัยรุ่น ส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธการล่วงเกินของเพศชายได้เพราะเหตุใด

ก. ความรัก ข. ความกลัว

ค. ความเกรงใจ ง. ความวิตกกังวล

๑๗. ความขัดแย้งกันอย่างรุนแรงระหว่างนักเรียนหรือเยาวชนจะมีปัญหาต่าง ๆ ตามมาภายหลังได้แก่ปัญหาอะไร

ก. เสียใจภายหลัง

ข. ปัญหาความไม่เข้าใจ

ค. ปัญหาเกิดจากความพิการต้องเป็นภาระเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลระยะยาว

ง. ปัญหาเรื่องการตักเตือนลงโทษ

๑๘. สิ่งใดไม่จำเป็นต้องใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ

ก. ท่าทางในการพูด ข. น้ำเสียงในการพูด

ค. เรื่องที่ผู้ฟังสนใจ ง. มารยาทในการฟัง

๑๙. พฤติกรรมในข้อใดตรงกับความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ

ก. ปอน ไหว้พ่อแม่ก่อนออกจากบ้าน

ข. ปู หัวเราะเยาะเพื่อนต่างทีมที่แข่งขันฟุตบอล แพ้

ค. เปิ้ล หันหน้ามองไปนอกหน้าต่างขณะเรียนหนังสือ

ง. แป๊ะ ให้เพื่อนลอกการบ้านวิชาคณิตศาสตร์เป็นประจำ

๒๐. ข้อใดเป็นการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมที่สุด

ก. สมศักดิ์ พา สุดสวย ไปดูหนังโป๊

ข. สมชายขอโทษสมศรีเมื่อเหวี่ยงมือไปโดนหัวไหล่ของเธอ

ค. สมสวย นั่งซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์สุรเชษฐ์ ไปดูหนังกลางแปลงสองต่อสอง

ง. สันติ แอบไปมีเพศสัมพันธ์กับรัญญาที่หอพัก

๒๑. ข้อใด แสดงถึงอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ

ง. ทำให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก ข. ทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นใจ

ค. ทำให้เด็กรู้วิธีการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ง. ถูกทุกข้อ

๒๒. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า “พฤติกรรมทางเพศ”

ฌ. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ญ. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ฏ. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ฏ. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๒๓. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่น**ไม่**ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง ข. การตรงต่อเวลา

ค. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

๒๔. ข้อใดไม่ใช่วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ

ก. ฝึกทำสมาธิ ข. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ

ค. อ่านหนังสือ ดูภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรง

๒๕. วิธีที่วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมไม่ตามแบบสื่อได้แก่ข้อใด

ก. เชื่อฟังพ่อแม่และปฏิบัติตาม

ข. ปฏิบัติตามประเพณีและวัฒนธรรมทุกเรื่อ

ค. ฟังเพื่อนๆที่ชักชวนและตามเพื่อนส่วนมาก

ง. รู้จักคิด วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และฉลาดเลือก

๒๖. โรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ที่เป็นปัญหาสังคมมากที่สุดในปัจจุบันได้แก่โรคอะไร

ก. เอดส์ ข. ซิฟิลิส

ค. กามโรค ง. โกโนเรีย

๒๗. ฮอร์โมนเพศชายที่สำคัญและก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศคืออะไร

ก. เอสโตรเจน ข. เอนโดรเจน

ค. เอสตราดิโอล ง. เทสโทสเตอโรน

๒๘. ข้อใดเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ

ก. การฝัน ข. การเล่นกีฬา

ค. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า ง. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

๒๙. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการทำผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. ผิด เพราะไม่รู้จักยับยั้งอารมณ์ทางเพศ

ข. ผิด เพราะเป็นการกระทำที่น่ารังเกียจของบุคคล

ค. ไม่ผิด เพราะเป็นการระบายความตึงเครียดทางอารมณ์

ง. ไม่ผิด เพราะเป็นการกระทำกับตนเองมิได้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

๓๐. วัฒนธรรมใดของชาวตะวันตก ที่เด็กวัยรุ่นไม่ควรนำเอามาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

ก. ความมั่นใจในตนเอง ข. การตรงต่อเวลา

ค. การกอด จูบ กันในที่สาธารณะ ง. ความสามัคคีกัน ในหมู่คณะ

๓๑. ข้อใด เป็นความหมายของคำว่า พฤติกรรมทางเพศ

ก. ความคิด ทัศนคติและการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ข. ความสามารถในการให้ความรู้ ความเข้าใจในด้านพฤติกรรมทางเพศ

ค. กลุ่มคนที่ร่วมมือกัน อยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน และมีวัฒนธรรมที่เด่นชัด

ง. สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

๓๒. เมื่อนักเรียนมีอารมณ์ทางเพศ นักเรียนควรระบายอารมณ์ทางเพศแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ชวนเพื่อนไปดูภาพยนต์ ข. ชวนเพื่อนไปเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ตนชอบ

ค. ชวนเพื่อนไปดื่มสุรา ง. ชวนเพื่อนไปเที่ยวเธค

๓๓. ข้อใดที่ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี

ก. เด็กในครรภ์มารดาที่ติดเชื้อ ข. การสัมผัสน้ำเหลืองผู้ติดเชื้อ

ค. ยุงกัด ง. การใช้ปากหรือลิ้นสัมผัสอวัยวะเพศผู้ติดเชื้อ

๓๔. อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่น

ก. ใช้ไม่เป็น ข. กลัวถุงยางแตก

ค. ไม่มีเงินซื้อ ง. ไม่กล้าคุยกันก่อนว่าใครต้องเตรียมถุงยาง

๓๕. ข้อใดไม่ใช่โรคหรืออาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ก. ปัสสาวะอักเสบ ข. กลาก

ค. ไวรัสตับอักเสบ ง. เริมที่อวัยวะเพศ

๓๖. ปัจจัยในการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี มีอะไรบ้าง

ก. ปริมาณเชื้อ คุณภาพ เวลา ข. ปริมาณ คุณภาพ ช่องทางการติดเชื้อ

ค. ปริมาณ ลักษณะเชื้อ ความแข็งแรงเชื้อ ง. ความแข็งแรงเชื้อ เวลา บริเวณที่ได้รับ

๓๗. ข้อใดเป็นแนวทางการป้องกันโรคเอดส์ ที่ปลอดภัยที่สุด

ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดโรคเอดส์ ข. ไม่กินข้าวกับผู้ติดเชื้อเอดส์

ค. ไม่ให้ยุงกัด ง. กินยาคุมกำเนิด

๓๘. ปัจจัยที่มีผลต่อการกระตุ้นให้เป็นโรคเอดส์เต็มขั้นคือข้อใด

ก. ทำงานเหนื่อย สายตาสั้น ข. อดอาหาร ตากฝน

ค. กินยาเกินขนาด เมา ง. เสพสารเสพติด เครียด

๓๙. ข้อใด ไม่ใช่ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ฌ. รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

ญ. สวมถุงยางอนามัยเมื่อร่วมประเวณีกับหญิงขายบริการ

ฎ. ไม่สวมเสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น

ฏ. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๔๐. การฝันเปียกเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. เป็น เพราะน้ำอสุจิไหลออกมา ข. เป็นเพราะเป็นเรื่องธรรมชาติ

ค. ไม่เป็นเพราะเป็นแค่การฝัน ง. ไม่เป็น เพราะไม่ใช่การมีเพศสัมพันธ์

๔๑. ข้อความใดที่กล่าวไม่ถูกต้อง

ก. มนุษย์มีสัญชาตญาณในการอยู่รอดและการสืบพันธุ์

ข. มนุษย์มีสัญชาตญาณการสืบพันธุ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

ค. เพศศึกษาเป็นเรื่องพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง

ง. เพศเป็นเรื่องของชีวิตความเป็นอยู่และพฤติกรรม

๔๒. ผลดีที่ชายหญิงมีความสัมพันธ์กัน

ก. ชายหญิงมีความพึงพอใจกัน

ข. เพื่อทดแทนในสิ่งที่ขาดไป

ค. เพื่อการดำรงชีวิตที่มีสุข

ง. ถูกทุกข้อ

๔๓. เมื่อชายหญิงเริ่มรักกัน มักมองข้ามข้อบกพร่องใด

ก. ฐานะการเงิน

ข. ความต้องการทางเพศ

ค. พื้นฐานการศึกษา

ง. นิสัยที่แท้จริง

๔๔. ข้อใดเกี่ยวข้องกับโรคเอดส์

ก. เกิดจากเชื้อ เอช ไอ วี

ข. กลุ่มอาการระบบคุ้มกันโรคเสีย

ค. เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย วีไอเอช

ง. เชื้อไวรัสทำลายสมรรถภาพทางเพศ

๔๕. การป้องกันโรคเอดส์ที่ดีที่สุด

ก. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

ข. มีเพศสัมพันธ์กับสามีหรือภรรยาเท่านั้น

ค. เปลี่ยนเข็มฉีดยาทุกครั้ง

ง. ให้ช่างทำผมเปลี่ยนใบมีดโกนทุกครั้ง

๔๖. ข้อใดเป็นหลักการป้องกันการปฏิสนธิ

ก. คุมการตกไข่

ข. ทำลายตัวอสุจิ

ค. รบกวนไข่ที่ได้รับการผสมแล้วไม่ให้ฝังตัว

ง. ควบคุมการสร้างอสุจิ

๔๗. เราควรปลูกฝังค่านิยมทางเพศในเรื่องใดมากที่สุด

ก. ต้องรักนวลสงวนตัว

ข. เรื่องเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน

ค. พฤติกรรมทางเพศจะต้องมีความรับผิดชอบ

ง. การมีความสัมพันธ์ทางเพศไม่ควรเกิดจากการกดดันหรือการข่มขืน

๔๘. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมาจากสาเหตุใดเป็นสำคัญ

ก. ฮอร์โมน

ข. ความใหญ่โตของร่างกาย

ค. การอบรมเลี้ยงดู

ง. การมีประสบการณ์มากขึ้น

๔๙. สิ่งแรกที่จะช่วยให้การตัดสินใจได้ดีคืออะไร

ก. การคิดถึงผลได้ผลเสีย

ข. การสร้างทางเลือกหลาย ๆ ทาง

ค. การไปปรึกษากับผู้มีประสบการณ์มากกว่า

ง. ข้อมูลต่าง ๆ

๕๐. สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความคิดและการตัดสินใจของตนเองมากที่สุด คืออะไร

ก. ความต้องการของตนเอง

ข. การอบรมเลี้ยงดู

ค. การศึกษา

ง. สภาพแวดล้อมชุมชนที่อาศัยอยู่

๕๑. สื่อที่ดีควรมีลักษณะเช่นไร

ก. นำเสนออย่างบริสุทธิ ไม่ปกปิด

ข. บอกแหล่งที่มาของต้นตอ

ค. เผยแพร่ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน

ง. ถูกทุกข้อ

๕๒. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

ก. ข่าวที่นำเสนออาจคลาดเคลื่อนบ้าง

ข. ข่าวบันเทิงเป็นความจริงน้อยที่สุด

ค. ข่าวการเมืองเป็นความจริงที่สุด

ง. ทุกข่าวต้องมีแหล่งที่มา

๕๓. การใช้การยั่วยุทางเพศโฆษณาสินค้ามีข้อดีอย่างไร

ก. กระตุ้นความสนใจต่อเพศตรงข้าม

ข. เพื่อให้มีการกล่าวถึงผลิตภัณฑ์

ค. ดึงดูดผู้บริโภคง่ายกว่าการโฆษณาแบบอื่น

ง. ถูกทุกข้อ

๕๔. สื่อลามกประเภทใดแพร่หลายต่อกลุ่มวัยรุ่นมากที่สุด

ก. วีซีดีโป๊

ข. การ์ตูนลามก

ค. อินเทอร์เน็ต

ง. เคเบิลทีวี

๕๕. สื่อประเภทใดที่ถูกบังคับให้ดู

ก. สื่อโฆษณาทางทีวี

ข. สื่อโฆษณาทางหนังสือพิมพ์

ค. สื่อโฆษณาทางใบปลิวแผ่นพับ

ง. สื่อโฆษณาภาพยนตร์ในโรงภาพยนตร์

๕๖. ข้อใดเป็นสิทธิ

ก. การเลือกตั้ง

ข. การเลือกซื้อสินค้า

ค. เลือกที่อยู่อาศัย

ง. ถูกทุกข้อ

๕๗. การบรรลุเป้าหมายของชีวิตข้อใดเป็นข้อควรทำก่อน

ก. สร้างการศึกษา

ข. สร้างความดี

ค. สร้างฐานะ

ง. สร้างครอบครัว

๕๘. ความเป็นผู้ใหญ่ดูได้จาก

ก. ความรอบคอบ

ข. การรู้จักระงับอารมณ์

ค. มีความรับผิดชอบ

ง. ถูกทุกข้อ

๕๙. ทักษะชีวิตคือข้อใด

ก. การอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ข. การเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

ค. ประพฤติตน ๓ ด้านคือ ด้านความคิด ด้านจิตใจ และการกระทำ

ง. ถูกทุกข้อ

๖๐. เป้าหมายของชีวิตเป้าหมายใดทำได้ง่ายที่สุด

ก. สร้างฐานะ

ข. สร้างครอบครัว

ค. ใฝ่หาความรู้

ง. ประพฤติตนเป็นคนดี

# บันทึกหลังการสอน

## หน่วยที่ ๕ สื่อ

### ผลการใช้แผนการสอน

4. เนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
5. กิจกรรมการสอนเหมาะสมกับเนื้อหาและเวลาที่กำหนด
6. สื่อการสอนเหมาะสมดี

### ผลการเรียนของนักเรียน

7. นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเข้าใจในบทเรียน อภิปรายตอบคำถามในกลุ่ม และร่วมกันปฏิบัติใบงานที่ได้รับมอบหมาย
8. นักศึกษากระตือรือร้นและรับผิดชอบในการทำงานกลุ่มเพื่อให้งานสำเร็จทันเวลาที่กำหนด
9. นักศึกษาเลือกปฏิบัติตามสื่อโฆษณาที่ดีได้
10. นักศึกษาปฏิบัติตามสิทธิของผู้บริโภคตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภคได้
11. นักศึกษาวางเป้าหมายชีวิตของตนเองได้

### ผลการสอนของครู

4. สอนเนื้อหาได้ครบตามหลักสูตร
5. แผนการสอนและวิธีการสอนครอบคลุมเนื้อหาการสอนทำให้ผู้สอนสอนได้อย่างมั่นใจ
6. สอนทันตามเวลาที่กำหนด

(นายสุรเชษฐ์ แก้วหาวงค์)

ครูผู้สอน

pngtree.com