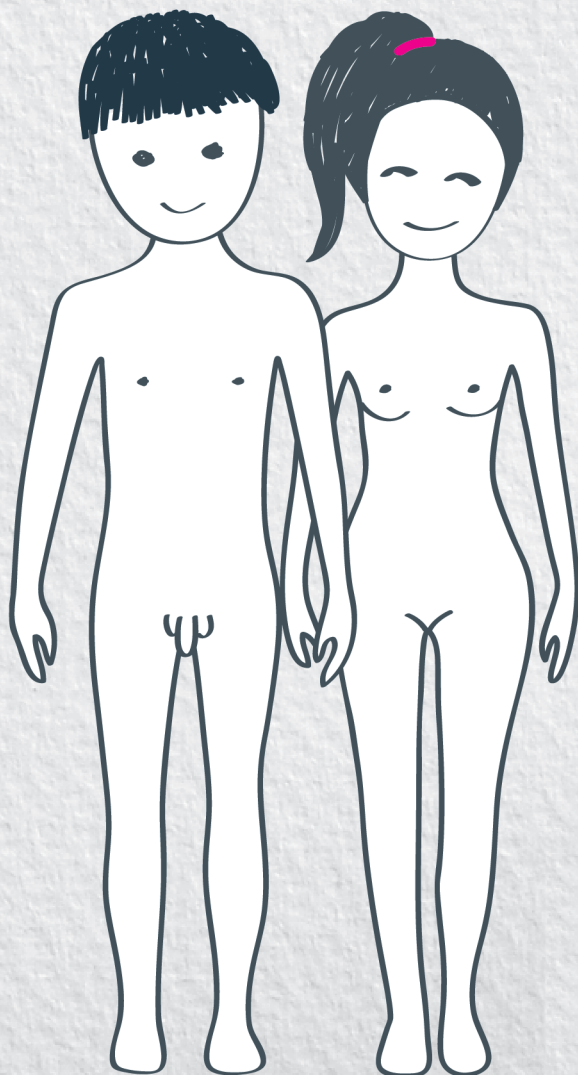
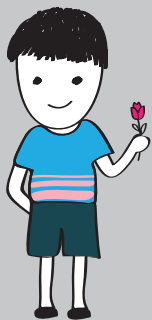


Sex เลือกได้

คู่มือ ขุดนิทรรศการยืม - คีน

• ร่างกายวัยรุ่น • อารมณ์วัยรุ่น • เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ • หากท้องหรือติดโรค





บทนำ

จากผลสำรวจของ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ และ สำนักงานมัยเจริญพันธุ์ ระบุว่า ตั้งแต่ต้นปี 2555 เป็นต้นมา วัยรุ่นอายุระหว่าง 10-19 ปี มีอัตราการคลอดบุตรในลักษณะท้องไม่พร้อมปีละประมาณ 130,000 คน นอกจากนี้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ปี 2556 ได้รับรายงานโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ 33,662 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 52.09 ต่อประชากรแสนคน ซึ่งกลุ่มที่มีอัตราป่วยด้วยโรคทางเพศสัมพันธ์สูงสุด คืออายุ 15-24 ปี คิดเป็น 52.21 ต่อแสนประชากร รองลงมาคืออายุ 25-34 ปี และ 35 ปีขึ้นไป

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ร่วมกับ แผนสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ สสส. ต้องการเชื่อมโยงความรู้จาก **นิทรรศการ Sex วัยรุ่น... เลือกได้** เข้ากับกลุ่มเป้าหมาย จึงออกแบบและพัฒนา **ชุดนิทรรศการยืม-คืน Sex วัยรุ่น... เลือกได้** เพื่อเข้าถึงกลุ่มเยาวชน และเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือสำคัญที่จะช่วย เปลี่ยนห้องเรียน ให้กลายเป็นนิทรรศการเพศศึกษาที่สนุกสนานถูกใจผู้เรียนและผู้สอน โดยสามารถช่วยกันออกแบบบทเรียนตามประเด็นปัญหา และบริบทของการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

ชุดนิทรรศการยืม-คืน Sex วัยรุ่น...เลือกได้ ประกอบไปด้วย 4 หน่วยการเรียนรู้ และ 10 สารการเรียนรู้ ในแต่ละสาระการเรียนรู้จะมี สื่อการเรียนรู้ ที่เอื้อให้เกิด กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศได้ทุกที่ ทุกเวลา ลดข้อจำกัดในการเรียนการสอน ผู้สอนสามารถออกแบบหลักสูตรควบคู่ไปกับการนำ สื่อการเรียนรู้ ภายในชุดนิทรรศการ มาใช้ให้ตรงกับแผนที่วางไว้ และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามประเด็นที่ผู้เรียนให้ความสนใจ หรือประเด็นที่กำลังได้รับความสนใจจากสังคม ก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ โดยเฉพาะความรู้เท่าทันเรื่องเพศที่จะช่วยลดอคติ หยุคความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ อันเป็นข้อเท็จจริงที่นำไปสู่ความอยากรู้อยากลองในกลุ่มเป้าหมาย จนนำไปสู่ การตัดสินใจผิดพลาดที่ขยายวงกว้างจนกลายเป็นปัญหาสังคม



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

♂	เปิดใจยอมรับ ปรับการเรียนรู้	4
♀	ชุดนิทรรศการ : วิธีใช้และระดับของเนื้อหา	6

สื่อการเรียนรู้ที่ 1 : ร่างกายวัยรุ่น 8

1.1	ความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการ	16
1.2	อวัยวะเพศกับการดูแล	20
1.3	อวัยวะเพศและการปฏิบัติ	26
1.4	ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย	33

สื่อการเรียนรู้ที่ 2 : อารมณ์วัยรุ่น 58

2.1	เมื่อฮอร์โมนพุ่งพล่าน	52
2.2	หลายบทบาท หลากอารมณ์	58

สื่อการเรียนรู้ที่ 3 : เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ 84

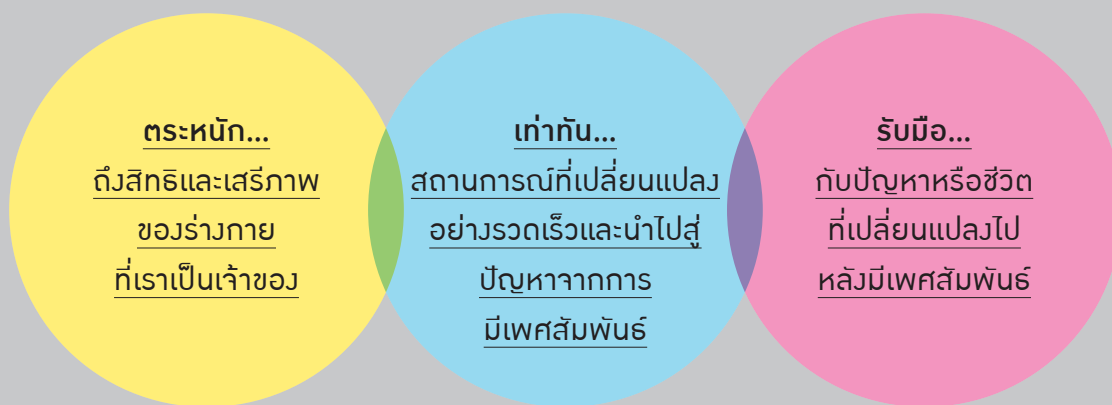
3.1	สถานการณ์และทางเลือก	76
3.2	เซกส์ที่ใช้... กับคนที่ชอบ	84

สื่อการเรียนรู้ที่ 4 : หากท้องหรือติดโรค 102

4.1	หมดปัญหา ถ้ารู้ทัน และป้องกัน	94
4.2	สู่ฝันที่วาดไว้	111

เปิดใจยอมรับ ปรับการเรียนรู้

ชุดนิตยสารยืม-คืน Sex วัยรุ่น... เลือกได้ เหมาะกับผู้สอนเพศศึกษาที่ต้องการออกแบบการเรียนรู้ การสอนที่สามารถยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์และประเด็นที่ผู้เรียนสนใจใคร่รู้ ไม่จำเป็นต้องสอนตามตำรา หรือขั้นตอนของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแบบเดิม เนื่องจากการเรียน การสอนเพศศึกษาในปัจจุบันไม่ใช่การบังคับให้ผู้เรียน คิด เชื่อ และ ทำ ตามที่ผู้สอนเข้าใจ หรือกรอบที่สังคมคาดหวังอีกต่อไป แต่เราสอนและเรียนรู้เพศศึกษา เพื่อ



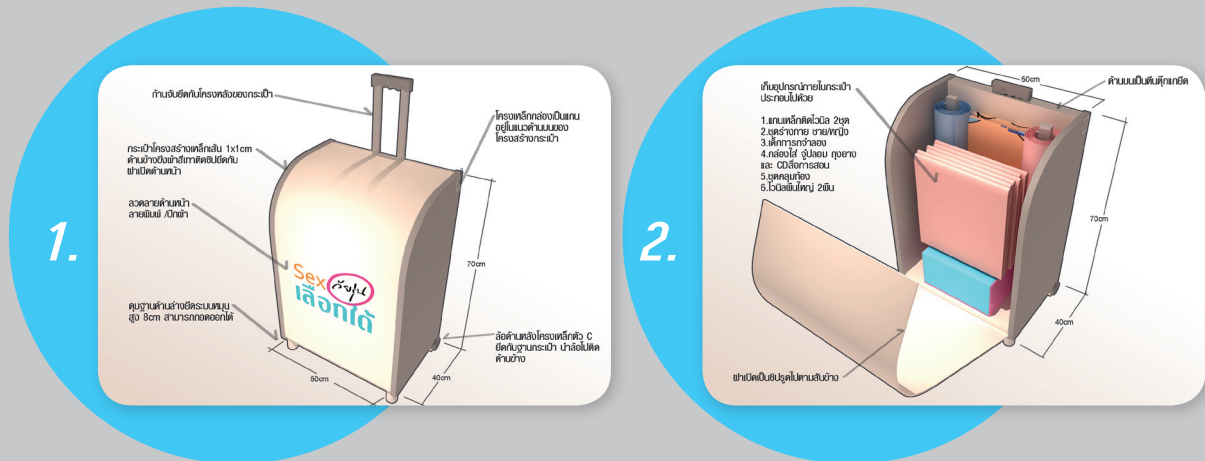
ทั้งนี้ก่อนเริ่มการสอนและใช้ชุดนิตยสารฯ ผู้สอนอาจลองทบทวนและปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ให้พิจารณาคร่าวๆ ดังต่อไปนี้

- 1) **กำหนดเป้าหมายของการสอนให้ชัดเจน** เช่น สามารถลดอัตราการตั้งครรภ์และการคลอดของเยาวชน หรือ เปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสอน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ผู้สูงอายุในชุมชน ช่วยกันให้ความรู้เรื่องเพศที่สอดคล้องกัน จะทำให้เด็กมั่นใจ และเข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เปิดใจคุยกันได้ ยังมีคนอีกมากมายที่อยากรับรู้และแลกเปลี่ยนเรื่องเพศกับพวกเขา
- 2) **ผู้สอนควรประเมินได้ว่าผู้เรียนวัยใดสนใจประเด็นปัญหาเรื่องใด** เช่น เด็กระดับประถมศึกษาตอนปลาย ควรสอนเรื่องพัฒนาการทางร่างกาย สื่อสารโดยใช้คำพูดสั้นๆ เป็นรูปธรรม มีตัวอย่างภาพประกอบ ส่วนเด็กระดับมัธยมศึกษาขึ้นไปสามารถอธิบายเรื่องพัฒนาการทางร่างกายได้เช่นกัน แต่สามารถลงรายละเอียดได้มากขึ้น ให้ความรู้ที่ซับซ้อนขึ้น พร้อมตัวอย่างที่เป็นของจริงที่จับต้องได้

- 3) **หาที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ หรือกลุ่มอาสาสมัครที่ทำงานด้านเพศซึ่งมีประสบการณ์ในการทำงานภาคสนาม** เมื่อติดขัดประเด็นไหน สงสัยหรือไม่เข้าใจ โดยเฉพาะปัญหาเฉพาะหน้าที่เด็กในชั้นเรียนอาจจะเคยเจอแต่ผู้สอนไม่เคยเจอ กรณีเหล่านี้ควรขอรับคำปรึกษากับคณะทำงานดังกล่าว ไม่ปล่อยให้ความสงสัยค้างคา หรือ ตอบไปแบบคลุมเครือ หรือ ปล่อยให้เด็กไปหาความรู้เอง หรือ ปล่อยให้ประเด็นปัญหายืดเยื้อจนสายเกินแก้จนนำไปสู่ปัญหาการท้องไม่พร้อม และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 4) **ผู้สอนมีท่าทีของการเปิดใจรับฟัง และการเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เรียน** คำถามใดที่ตอบไม่ได้ให้ผู้สอนบอกตรงๆ ว่า ไม่ทราบและจะไปค้นคว้าเพิ่มเพื่อมาตอบให้ภายหลัง หรือให้เด็กลองค้นหาคำตอบด้วยกันกับผู้สอนจากสื่อที่มีอยู่
- 5) **ควรสอนก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง** อย่ารอจนวัวยหายแล้วถึงจะล้อมคอก หรือ รอให้เกิดปัญหาขึ้นก่อนแล้วถึงมาสอน เช่น สอนเรื่องประจำเดือนก่อนที่เด็กจะมีประจำเดือน สอนการป้องกันก่อนจะไปละเมิดคนอื่นหรือถูกคนอื่นล่วงละเมิดทางเพศ
- 6) **ไม่ควรแสดงที่ตำรา้งเกียจหรือเงินอายที่จะพูดคุยเรื่องเพศ** ไม่บ้ายเบี่ยง ไม่หลอกล่อ ก้าวร้าว หรือใช้คำสองแง่สองง่าม หรือพูดให้เด็กเข้าใจผิด คิดไปเอง หากรู้ว่สื่อสารแล้วเด็กเข้าใจผิด ให้รีบแก้ไขทำความเข้าใจใหม่ทันที
- 7) **สอดคล้องการเรียนรู้เข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน** พิจารณาจังหวะ เวลา และสถานการณ์ที่เหมาะสมในการเปิดประเด็น เด็กจะเริ่มซึมซับเองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เปิดเผยพูดคุย และทำความเข้าใจได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เรื่องที่ต้องปิดบังหรือพูดกันลับหลัง อันอาจนำไปสู่ปัญหาที่บานปลายเพียงเพราะคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องพูดคุยกันอย่างลับๆ ล่อๆ เพราะเป็นเรื่องผิดบาป เป็นเรื่องน่าละอาย

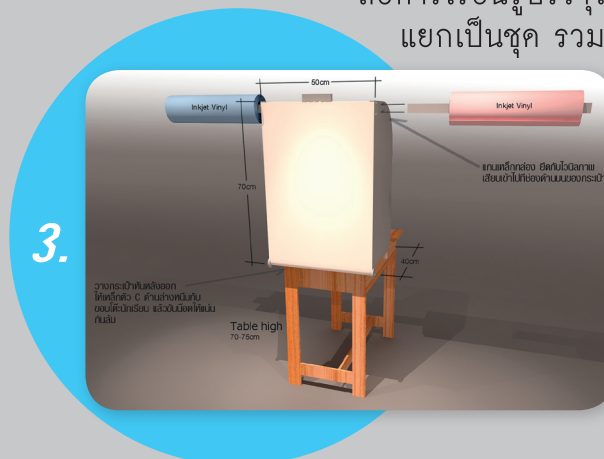
เรียบเรียงจาก บทความเรื่อง การสอนเพศศึกษาตามพัฒนาการทางเพศ
โดย ผศ.นพ.พนม เกตุมาน หัวหน้าสาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ชุดนิทรรศการ : วิธีใช้และระดับของเนื้อหา

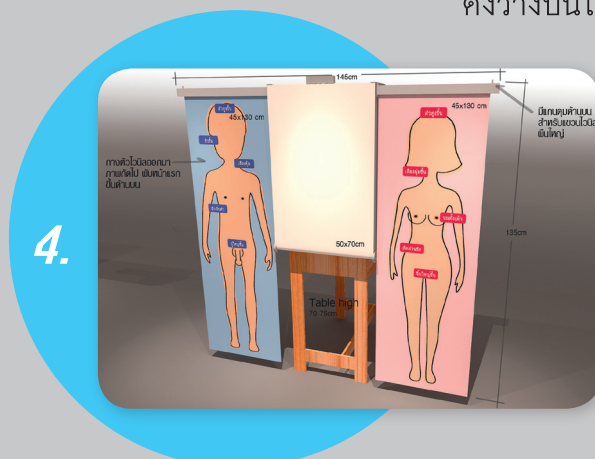


- ชุดสื่อการเรียนรู้

- แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ภายในประกอบด้วย สื่อการเรียนรู้บรรจุถุงพลาสติก แยกเป็นชุด รวม 10 ชุด



- นำชุดสื่อการเรียนรู้ทั้งสองส่วน ตั้งวางบนโต๊ะ



- จัดแผงอลูมิเนียม ให้ยึดติดกับฝาทั้งสองฟาก



- ใช้สื่อการเรียนรู้แต่ละชิ้น ติดบนแผงอลูมิเนียม

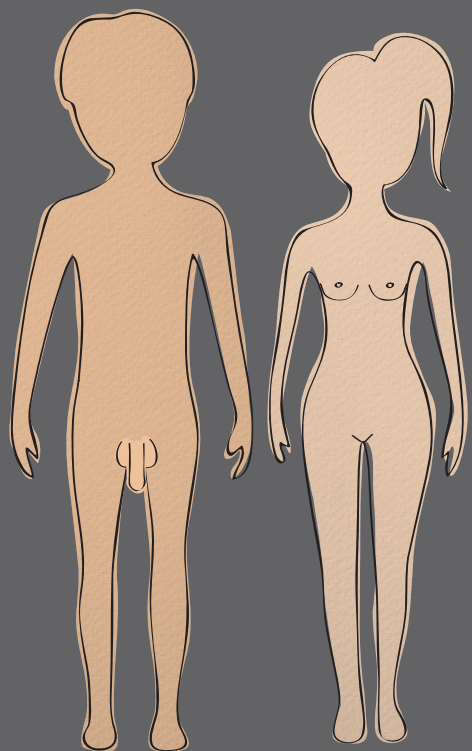
แนวทางการใช้สื่อนิทรรศการฯ กับนักเรียนแต่ละระดับชั้น

เนื้อหา	ประถมศึกษา ตอนปลาย (9-12 ปี)	มัธยมศึกษา ตอนต้น (13-15 ปี)
สื่อการเรียนรู้ที่ 1 ร่างกายวัยรุ่น		
1.1 สำรวจร่างกายวัยรุ่น	✓	✓
1.2 อวัยวะเพศกับการดูแล	✓	✓
1.3 การปฏิสนธิ		✓
1.4 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย	✓	✓
สื่อการเรียนรู้ที่ 2 อารมณ์วัยรุ่น		
2.1 เมื่อฮอร์โมนพลุ่งพล่าน	✓	✓
2.2 หลายบทบาท หลากอารมณ์	✓	✓
สื่อการเรียนรู้ที่ 3 เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ		
3.1 สถานการณ์และทางเลือก		✓
3.2 เช็กส์ที่ใช่... กับคนที่ชอบ		✓
สื่อการเรียนรู้ที่ 4 หากท้องหรือติดโรค		
4.1 หมดปัญหา ถ้ารู้ทันและป้องกัน		✓
4.2 สู้ฝันที่วาดไว้		✓

อ้างอิงการแบ่งเกณฑ์จาก แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
เว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/Content/26187>

หน่วยการเรียนรู้ที่ : 1

ร่างกาย วัยรุ่น



วัตถุประสงค์

- รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
- รู้เท่าทันค่านิยมทางสังคมที่วัยรุ่นนำมาใช้จัดการกับร่างกายของตนเอง
- ปรับทัศนคติและดูแลรักษาสุขอนามัยของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะเพศ
- เข้าใจกระบวนการของการเกิดสุจิและประจำเดือน ที่พร้อมปฏิสนธิและตั้งครรภ์ได้เสมอ
- ปรับความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่เกิดจากความเชื่อเรื่องเพศให้ตรงกับข้อเท็จจริง

สาระการเรียนรู้

1.1 สำรกร่างกายวัยรุ่น

พัฒนาการร่างกายของวัยรุ่น เพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง และความแตกต่างจากเพื่อน

1.2 อวัยวะเพศกับการดูแล

นำเสนอข้อเท็จจริงเกี่ยวกับอวัยวะเพศ สามารถเปลี่ยนความเชื่อ เป็นการดูแลสุขอนามัยอย่างถูกวิธี

1.3 การปฏิสนธิ

ข้อมูลที่ต้องเกี่ยวกับ อสุจิ รังไข่ และการปฏิสนธิหลังมีเพศสัมพันธ์

1.4 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย

ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และ ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับพัฒนาการของร่างกาย

สื่อการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยสื่อการเรียนรู้ 6 ชุด ได้แก่

1.1 สำรสร้างกายวัยรุ่น

สื่อการเรียนรู้ชุดที่ 1 ร่างกายของเรา

อุปกรณ์ : แผ่นพลาสติกรูปร่างวัยรุ่นชาย-หญิง / แผ่นคำตอบ 22 ชิ้น

สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2 ชุดร่างกายอวัยวะชายและหญิง

อุปกรณ์ : ชุดจำลองรูปร่างชายหญิง

1.2 อวัยวะเพศกับการดูแล

สื่อการเรียนรู้ชุด วัยเจริญพันธุ์ : อสุจิมาจากไหน ประจำเดือนเกิดจากอะไร

อุปกรณ์ : แผ่นพลาสติกภาพอวัยวะเพศชาย-หญิง / แผ่นคำตอบ ชาย 5 ชิ้น
หญิง 11 ชิ้น

1.3 การปฏิสนธิ

สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 1 การเดินทางของอสุจิ : อสุจิและประจำเดือน

อุปกรณ์ : แผ่นพลาสติกภาพอสุจิและรังไข่

สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2 การเดินทางของอสุจิ (2): การปฏิสนธิ

อุปกรณ์ : CD บรรจุไฟล์ภาพยนตร์ Animation เรื่องการเดินทางของอสุจิ

1.4 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย

สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 1 ความเข้าใจผิดในพัฒนาการของร่างกาย

อุปกรณ์ : CD ไฟล์ คำถาม คำตอบของตัวละครจำนวน 6 คำถาม

สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2 ปัญหาอคติเข้าใจผิดเรื่องเพศ

อุปกรณ์ : แผ่นพลาสติกตอบข้อสงสัยและความเข้าใจผิดเรื่องเพศ

ระยะเวลาการสอน ควรแบ่งเป็น 2 คาบ

คาบที่ 1 (50 นาที) สาระการเรียนรู้เรื่อง

- สำรวจร่างกายวัยรุ่น
- อวัยวะเพศกับการดูแล
- การปฏิบัติ (ส่วนที่ 1) อสุจิ และ รังไข่

คาบที่ 2 (50 นาที) สาระการเรียนรู้เรื่อง

- การปฏิบัติ (2) การเดินทางของอสุจิ
- ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับร่างกาย
- ระยะเวลาในการสอนยึดตามสาระการเรียนรู้ โดยสื่อการเรียนรู้หรืออุปกรณ์ อาจจะมีการใช้เสริมการเรียนรู้ของสาระการเรียนรู้อื่นได้ ไม่ตายตัว
- กิจกรรมเสริมหรือการสอดแทรกสาระอื่นให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน ซึ่งควรสอดคล้องกับเวลาที่เหมาะสมของคาบเรียน

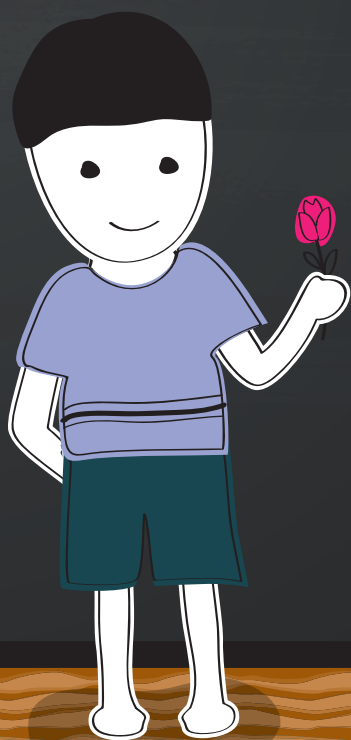
กลุ่มเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้ที่ 1.1, 1.2 และ 1.4 เหมาะกับผู้เรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย และมัธยมศึกษาตอนต้น ยกเว้นสาระการเรียนรู้ 1.3 เกี่ยวกับเรื่องอวัยวะเพศและการปฏิบัติ เหมาะกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป

ข้อควรระวัง

เนื้อหาอาจนำไปสู่การอยากรู้อยากลอง ในกระบวนการเรียนรู้ ไม่ควรใช้วิธีการห้ามปรามเด็ก แต่ควรบอกข้อมูลที่ถูกต้องและเกิดทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมทางเพศ จิตวิทยาชั้นพื้นฐานที่ผู้สอนควรมีคือการเปิดใจคุยกับเด็กและสร้างความสนิทสนมจนเด็กกล้าที่จะพูดคุยและเล่าแง่มุมส่วนตัวบางแง่มุมให้ผู้สอนฟัง ในกรณีที่เด็กได้ลองมีเพศสัมพันธ์ไปแล้ว ผู้สอนควรจะชวนคุยและแนะนำวิธีปฏิบัติตัวหลังมีเพศสัมพันธ์ โดยให้การสนทนามีความสนิทสนม แบบเพื่อนคุยกับเพื่อน

ระวัง Sexual Harassment หรือการคุกคามทางเพศ อาทิ การล้อเลียนเรื่องอวัยวะเพศ หรือความแตกต่างของรูปร่าง ลักษณะของอวัยวะต่างๆ จากเพื่อนในชั้นเรียนโดยที่เด็กเองก็ไม่ได้ตั้งใจ แต่เกิดจากความสนุก ความคึกคะนองในบรรยากาศการเรียนรู้ การคุกคามเหล่านี้เด็กอาจจะมองเป็นเรื่องสนุก แต่ผู้สอนควรแนะนำให้เด็กเห็นว่าการล้อเลียนเพื่อนในวันนี้นำไปสู่การคุกคามทางเพศที่รุนแรงขึ้น เมื่อพวกเขาเติบโต



คำถามที่ตอบไม่ได้ ค้นคว้าความรู้เรื่องเพศจากแหล่งความรู้ที่สามารถเชื่อถือได้ เช่น เว็บไซต์ talkaboutsex.thaihealth.or.th โดย สสส. เว็บไซต์ teenpath.or.th โดย มูลนิธิแพธทูเฮลท์ เว็บไซต์ whaf.or.th โดย มูลนิธิสร้างความสำเร็จเพื่อสุขภาพผู้หญิง หรือเบอร์โทรศัพท์สายด่วนที่มีผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา อาทิ 1663 สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม โดยมูลนิธิเข้าถึงเอดส์

ลดทอนอคติเพื่อการเรียนรู้ ค่านิยมบางชุดส่งผลต่อการเรียนรู้และการเข้าถึงข้อมูลที่ถูกค้อง เช่น ค่านิยมเรื่องอาบน้ำร้อนมาก่อน เป็นเด็กต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่ ค่านิยมชุดนี้มีส่วนในการปิดกั้นความคิดเห็นและความรู้สึกนึกคิดของเด็กวัยอยากรู้อยากลอง ทำยที่สุดแล้วการเปิดใจยอมรับนับถือความคิดของแต่ละคนโดยปราศจากอคติ คือหัวใจสำคัญของการเรียนการสอนเพศศึกษาที่เน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วม แชร่ความคิดเห็นและประสบการณ์ได้อย่างเท่าเทียม



กิจกรรมชวนสนุก รู้จักตัวเอง

กระบวนการเรียนรู้

- แจกกระดาษ A4 ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 แผ่น
- ให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพใบหน้า รูปร่าง และ อวัยวะเพศของตัวเอง
- ทดลองวาดภาพใบหน้า รูปร่าง และอวัยวะเพศ
- เปิดประเด็นแลกเปลี่ยนอภิปราย

ประเด็น

ในการทำกิจกรรมจะได้แบ่งเด็กออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. เด็กที่วาดภาพอะไรก็ได้เลย
2. เด็กที่วาดภาพได้เฉพาะใบหน้า
3. เด็กที่วาดภาพได้ทั้งใบหน้าและอวัยวะเพศของตัวเอง

ผู้สอนอาจจะนำกิจกรรมนี้มาสรุปความรู้ ความเข้าใจในเรื่องความแตกต่างและความหลากหลาย ซึ่งแต่ละคนก็มีหน้าตา มีร่างกาย และอวัยวะเพศที่ต่างกันไป การเคารพและยอมรับนับถือความแตกต่างจะช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้

อีกหนึ่งประเด็นสำคัญคือการสังเกตและความเอาใจใส่ต่อร่างกายและอวัยวะเพศของเราเอง ว่าเด็กใส่ใจและให้ความสำคัญกับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเพียงพอแล้วหรือยัง ผู้สอนควรเพิ่มเติมประเด็นของการเป็นนักสังเกตที่ดี เพราะจะมีผลต่อการสังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น รวมถึง การเปลี่ยนแปลงที่บ่งบอกอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย

สาระการเรียนรู้ 1.1
สำรวจร่างกายวัยรุ่น



สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 1 ร่างกายของเรา

ประกอบด้วย

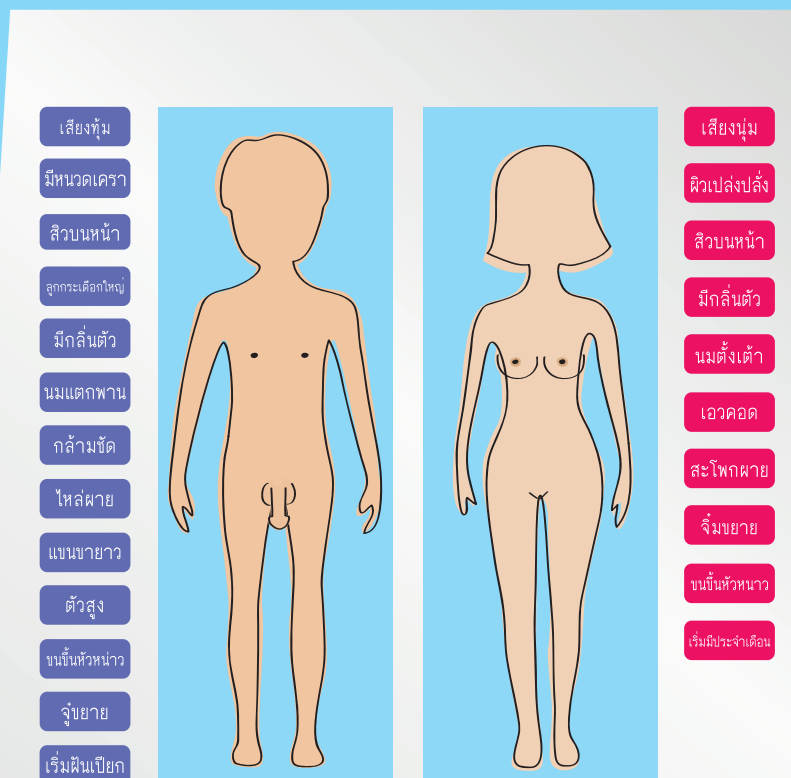
1. แผ่นพลาสติกพิมพ์รูปร่างวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง
2. แผ่นคำตอบ 22 ชิ้น แสดงพัฒนาการร่างกายของวัยรุ่นชาย-หญิง

วัยรุ่นชาย : มี 12 ชิ้น ประกอบด้วย

สิวบนหน้า / เสียงทุ้ม / ตัวสูง / มีหนวดเครา / ลูกกระเดือกใหญ่ / ไหล่ผาย / นมแตกพาน / กล้ามซัด / แขนยาว / ขนขึ้นหัวหน่าว / จุกขยาย / มีกลิ่นตัว / เริ่มฝันเปียก

วัยรุ่นหญิง : มี 10 ชิ้น ประกอบด้วย

สิวบนหน้า / เสียงนุ่ม / ผิวเปล่งปลั่ง / มีกลิ่นตัว / นมตั้งเต้า / เอวคอด / สะโพกผาย / ขนขึ้นหัวหน่าว / จิมขยาย / เริ่มมีประจำเดือน



กระบวนการเรียนรู้

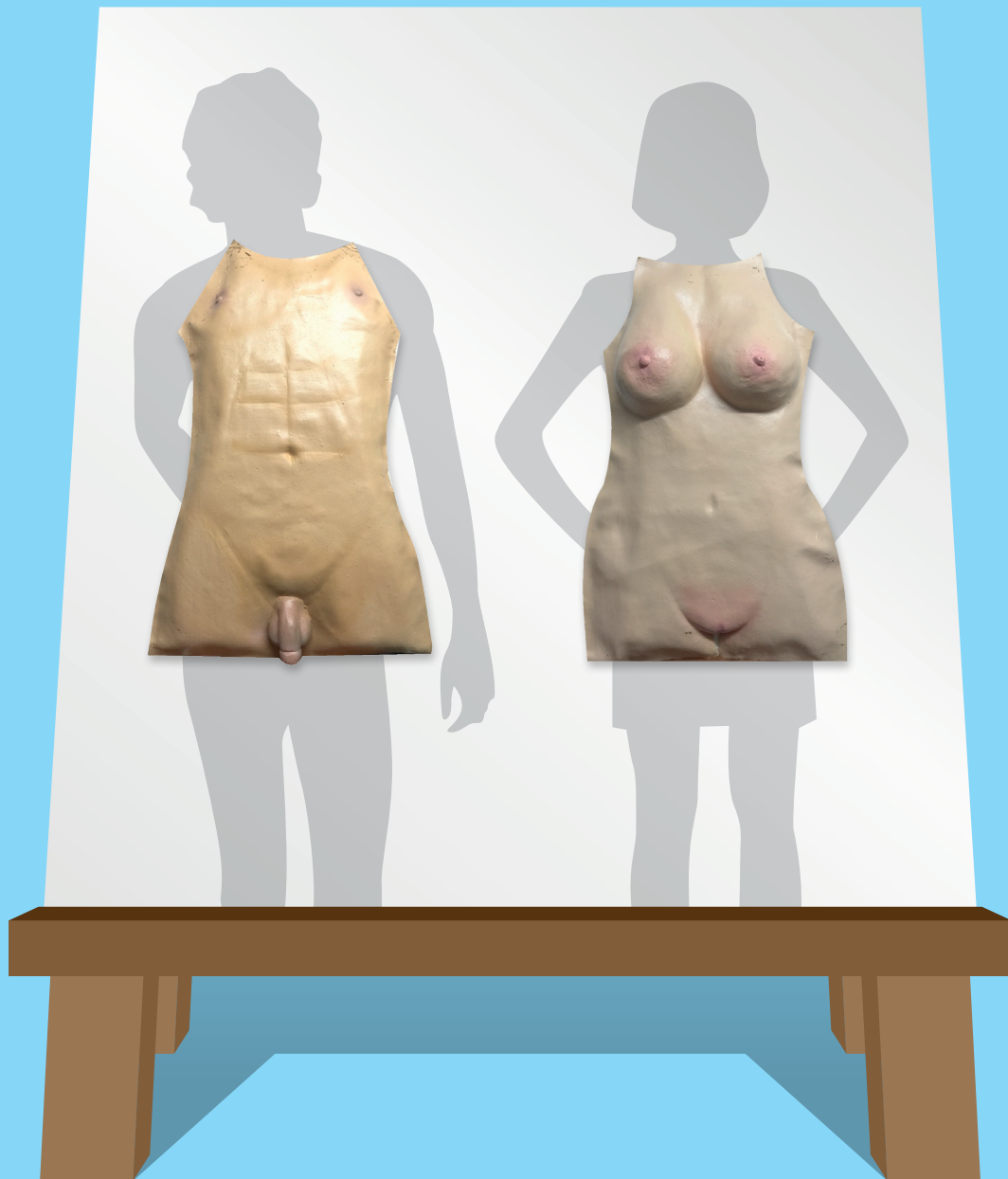
- ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ และวิธีใช้อุปกรณ์
- ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนสังเกตความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเอง
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองใส่กระดาษว่ามีอวัยวะใดในร่างกายเปลี่ยนแปลง
- รับอาสาสมัครหรือตัวแทนกลุ่มเพื่อออกมาเป็นนายแบบ 1 คน และนางแบบ 1 คน
- นายแบบและนางแบบนำแผ่นแม่เหล็กคำตอบไปติดบนแผ่นพลาสติกที่แขวนอยู่บนแผ่นโลหะตามที่เพื่อนในกลุ่มบอกข้อมูลที่ช่วยกันระดมสมอง
- ใครติดแถบแม่เหล็กได้ครบก่อนทีมนั้นเป็นฝ่ายได้รับคะแนนสะสมมากกว่าอีกทีม





สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2 ร่างกายของเรา

ชุดจำลองรูปร่างชายหญิง



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนรับอาสาสมัครหรือตัวแทนกลุ่มเพื่อออกมาเป็นนายแบบ 1 คน และนางแบบ 1 คน
- ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนสังเกตความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเอง ซึ่งอาจจะแตกต่างจากเพื่อนๆ และการมีอวัยวะที่มีขนาดที่ต่างกันไปไม่ใช่เรื่องแปลก
- ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาคำตอบว่าอวัยวะใดในร่างกายที่เราไม่ขนาดไม่เท่าคนอื่น
- สรุปให้นักเรียนฟังว่า อวัยวะในร่างกายของคนเราไม่มีส่วนใดที่เท่ากันกับคนอื่น จึงควรพอใจกับสิ่งที่เรามีอยู่

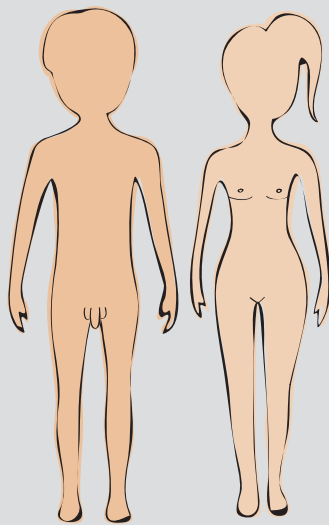
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนรู้จักร่างกายตนเองและลบทัศนคติ
เรื่องขนาดที่มีความหลากหลาย

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

วัยรุ่น ช่วงอายุระหว่าง 8-18 ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า วัยรุ่นหรือ วัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่า เด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้น เป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะเด็กทั้งสองเพศนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว คนแต่ละคนในเพศเดียวกันก็ยังแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วยแต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปได้ว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในอายุระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชาย

จะมีอัตราการเจริญเติบโต เด็กชายประมาณ 1-2 ปี แต่ทั้งนี้ การเจริญเติบโตของแต่ละคน



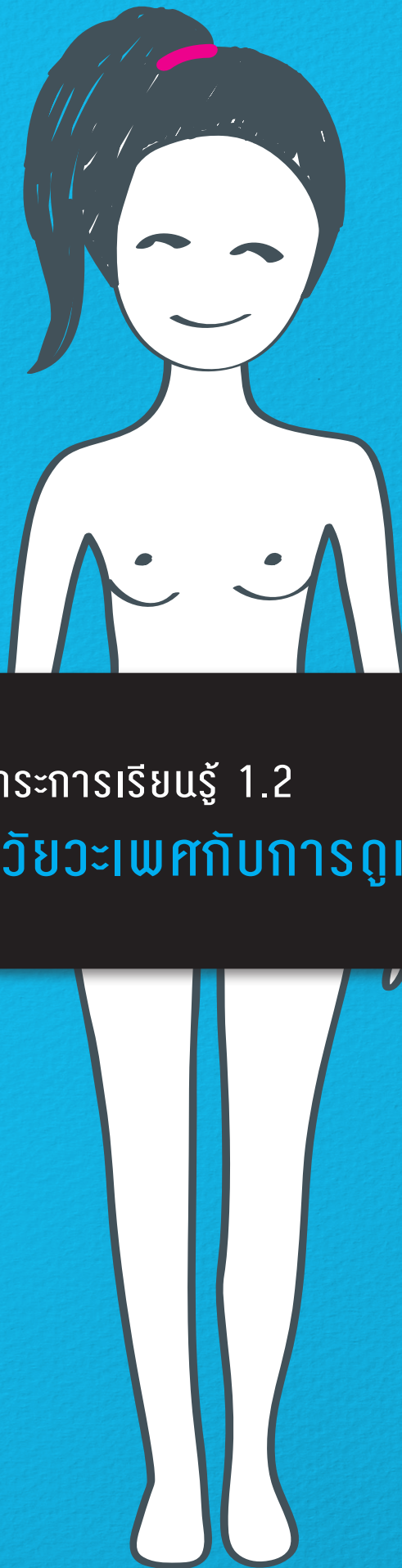
จะเริ่มเมื่ออายุ 15 ปี โดยเด็กหญิงทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่า ขึ้นอยู่กับลักษณะหรือแบบแผน

ฮอร์โมนเพศ หญิงและชายเมื่อ (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิทารี gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างการทำงานของอวัยวะต่างๆ

เข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมาไฮโปทาลามัสเล็กๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณ (Pituitary gland หรือ Master สำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมรวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับเพศ

คือ ร่างกายสำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศรักแร้ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิวก่อนหน้านี้จะมีสิวโผล่มา คิ้วหนา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว ผันเปื่อย และทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอารมณ์เพศ

ที่มา : คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โดย องค์การแพธ, 2551



สาระการเรียนรู้ 1.2
อวัยวะเพศกับการดูแล



สื่อการเรียนรู้ ชุดวัยเจริญพันธุ์ : อสุจิมายังไหน ประจำเดือนเกิดจากอะไร

ประกอบด้วย

1. แผ่นพลาสติกภาพอวัยวะเพศชายและหญิง
2. แผ่นคำตอบแสดงรายละเอียดชื่อของจุดต่าง ๆ ในอวัยวะ

อวัยวะเพศชาย : รวม 5 ชิ้น

ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ / ต่อมนลูกหมาก / ท่อนำอสุจิ / ลูกอัณฑะ / องคชาติ

อวัยวะเพศหญิง : รวม 11 ชิ้น แบ่งเป็น อวัยวะภายนอก 5 ชิ้น และภายใน 6 ชิ้น

อวัยวะภายนอก ประกอบด้วย เนินหัวหน่าว / แคมนอก / แคมใน / คลิตอริส / ปากช่องคลอด

อวัยวะภายใน ประกอบด้วย ปีกมดลูก / ปากมดลูก / ช่องคลอด / รังไข่ / มดลูก / ผนังมดลูก

ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ

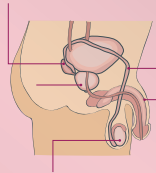
ท่อนำอสุจิ

ต่อมนลูกหมาก

องคชาติ

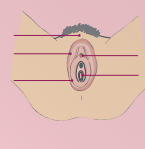
ลูกอัณฑะ

อวัยวะเพศชาย

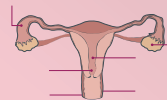


อวัยวะเพศหญิง

ภายนอก



ภายใน



เนินหัวหน่าว

แคมนอก

แคมใน

คลิตอริส

ปากช่องคลอด

ปีกมดลูก

รังไข่

มดลูก

ผนังมดลูก

ปากมดลูก

ช่องคลอด

กระบวนการเรียนรู้

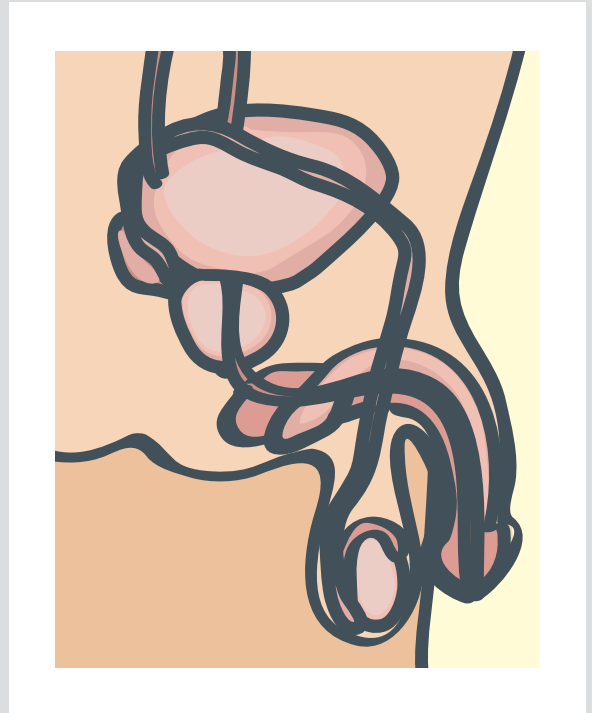
- ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงอวัยวะว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงเช่น ผื่นเปื่อยหรือมีประจำเดือน
- ผู้เรียนนำแผ่นคำตอบไปติดบนแผ่นพลาสติกที่แขวนอยู่บนไม้ให้ถูกต้อง
- ผู้สอนอธิบายการทำงานของอวัยวะแต่ละส่วน



ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

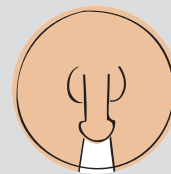
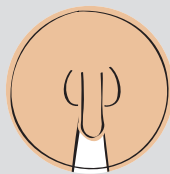
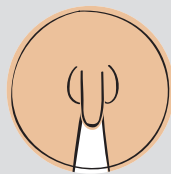
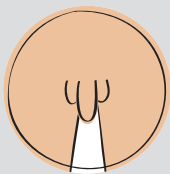
อวัยวะเพศชาย

ประกอบด้วย ลูกอัณฑะ ท่อนำสุจิ ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงสุจิ ต่อมลูกหมาก และองคชาติ ลูกอัณฑะของวัยรุ่นชายเริ่มเจริญเติบโตเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปีครึ่ง และใช้เวลา 2 - 4 ปี กว่าจะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เมื่ออายุ 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่ บางคนเริ่มฝันเปียกและเข้าใจผิดคิดว่าฝันเปียกคือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง กลัวความผิด กลัวเพื่อนล้อ บางรายวิตกกังวลเพราะมักฝันถึงเพศตรงข้าม ซึ่งทั้งหมดไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติใดๆ



รูสะอาด ปราศจากโรค

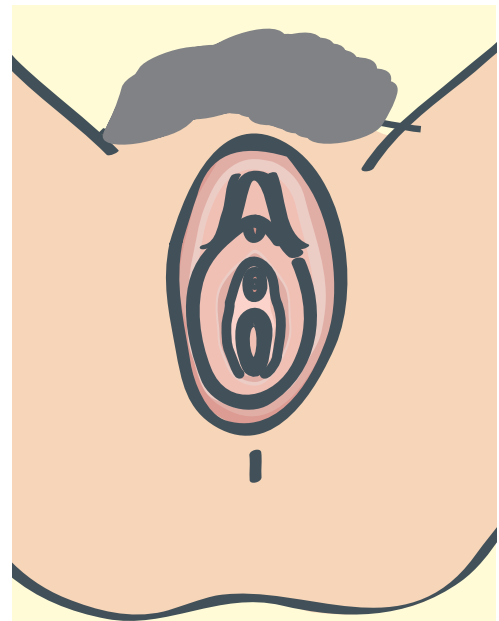
1. ทำความสะอาดทุกวัน เช้าและเย็นด้วยน้ำสะอาด ฟอกด้วยสบู่ที่มีฤทธิ์อ่อนไม่ระคายผิวแล้วซับให้แห้งไม่ปล่อยให้ยับขึ้น
2. ในกรณีที่ไม่ได้ตัดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ เมื่อจะทำความสะอาดควรดึงหนังหุ้มปลายให้ร่นขึ้นมาถึงคอออก เพื่อล้างเหงื่อไคลและคราบน้ำปัสสาวะที่หมักหมม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่อวัยวะเพศชายหรือมะเร็งที่ปากมดลูกผู้หญิงได้หากมีเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่ตัดหนังหุ้มปลายหรือขลิบอวัยวะเพศออกจะช่วยให้ทำความสะอาดได้ง่ายและไม่เกิดการหมักหมม



3. หมั่นสังเกตความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ผื่นคัน คัน ฝืด แสบปวดท้อปัสสาวะ มีหนองหรือเลือดไหลเวลาปัสสาวะ
4. ปัสสาวะจนสุด อย่าให้เหลือค้างท้อปัสสาวะ ซึ่งอาจจะหยดและหมักหมมอยู่ที่ทางงใน ทำให้เชื้อโรคเจริญเติบโตได้
5. หลังมีเพศสัมพันธ์ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง ในกรณีที่ใช้ถุงยางอนามัย และ / หรือเจลหล่อลื่นควรล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่ฤทธิ์อ่อน ๆ จนสะอาด
6. เปลี่ยนกางเกงทุกวัน โดยเฉพาะกางเกงในที่อับชื้นหรือเปียกปัสสาวะไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำ

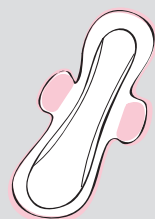
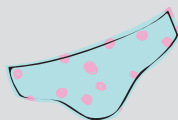
อวัยวะเพศหญิง

ช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว เต้านมเริ่มขยาย เริ่มมีรอบเดือน ซึ่งจิมจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในช่วง 1 ปี ก่อนมีประจำเดือน นั้นแสดงว่ามดลูกและช่องคลอดเจริญเติบโตเต็มที่ ในระยะ 1-2 ปี แรกของการมีประจำเดือนจะไม่มีไข่ตก และจะมาไม่สม่ำเสมอ เมื่อมีประจำเดือนแล้วยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อย และจะเติบโตเต็มที่ประมาณอายุ 15-17 ปี เป็นช่วงที่กำลังสนใจเรื่องรูปร่าง หน้าตา และมักจะส่องกระจกเพื่อสำรวจรูปร่าง หรืออวัยวะต่างๆ ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติ



จับสะอาด ปราศจากโรค

1. ทำความสะอาดบริเวณภายนอกทุกวันด้วยน้ำและสบู่แล้วซับให้แห้ง
2. ไม่สวนล้างช่องคลอด ไม่ว่าจะด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ เพราะจะทำให้ระคายเคือง
3. ไม่ถอนขนอ่อน โกน หรือข้อมสี้ หากยาวเกินไปสามารถเล็มหรือตัดแต่งได้
4. เมื่อมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ (ทุก 4 ชั่วโมง) และล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วซับให้แห้งทุกครั้ง
5. ไม่ใช้แผ่นอนามัยขนาดเล็กติดต่อกันทุกวันเพราะจะทำให้เกิดความชื้นสะสม
6. ใช้กางเกงในที่มีเนื้อผ้าบางเบา ไม่คับหรือหลวมเกินไป
7. ไม่ใช้กางเกงในร่วมกับผู้อื่นและควรซักตากให้แห้งเพื่อป้องกันเชื้อรา
8. หลังถ่ายอุจจาระควรล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วซับให้แห้ง โดยเช็ดจากอวัยวะเพศไปหาทวารหนัก เพื่อไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนักติดมายังช่องคลอด
9. ควรปัสสาวะก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง

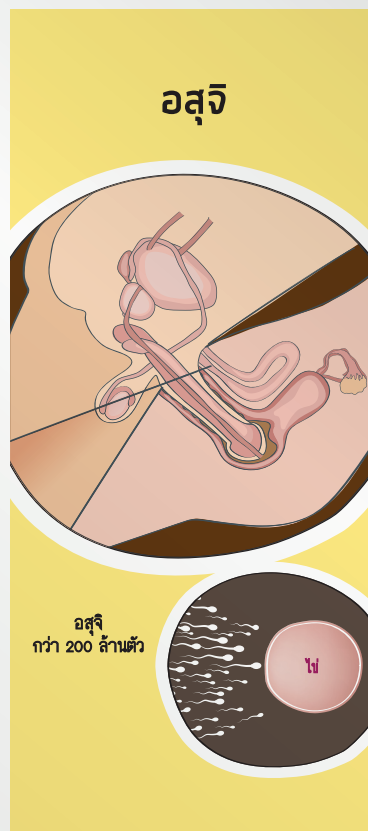


สาระการเรียนรู้ 1.3
การปฏิสนธิ



สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 1 : ชุดอสุจิและประจำเดือน

ชุดอสุจิและประจำเดือน



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนตั้งคำถามถึงการเกิดชีวิตหรือการปฏิสนธิ เกิดขึ้นในร่างกายเราได้อย่างไร
- ผู้สอนอธิบายกระบวนการที่อสุจิแหวกว่ายเข้าไปในรังไข่จนไปถึงไข่ที่สุกแล้วเกิดการปฏิสนธิ
- ผู้สอนอธิบายเรื่องการตั้งครรภ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.

ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการผลิตอสุจิประจำเดือนและปฏิสนธิ

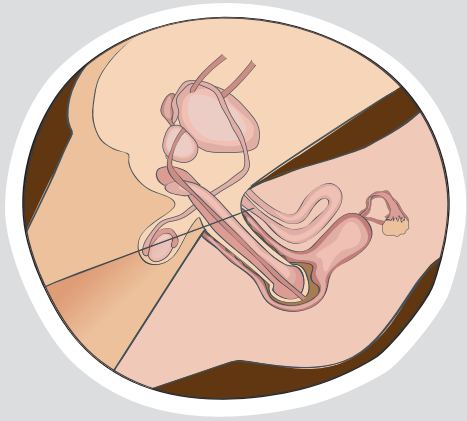
2.

ผู้เรียนตระหนักถึงความเสี่ยงที่จะเกิดการปฏิสนธิในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์

3.

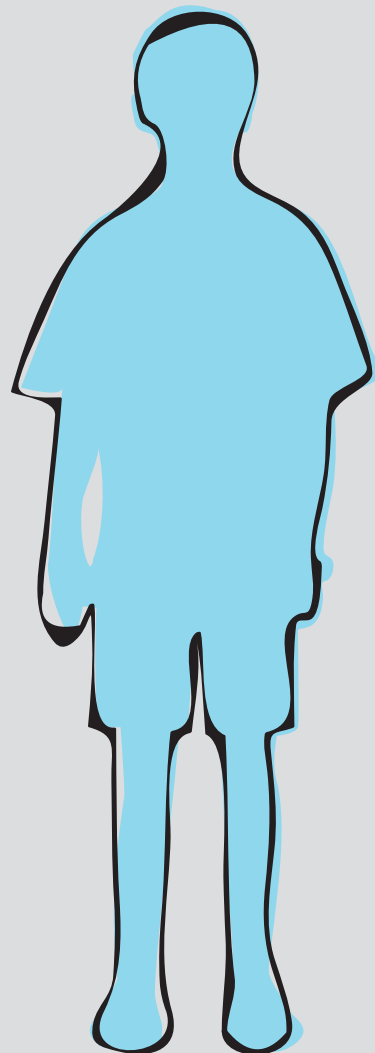
ผู้เรียนสามารถดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศตามหลักที่ถูกต้องและลงมือปฏิบัติได้จริง

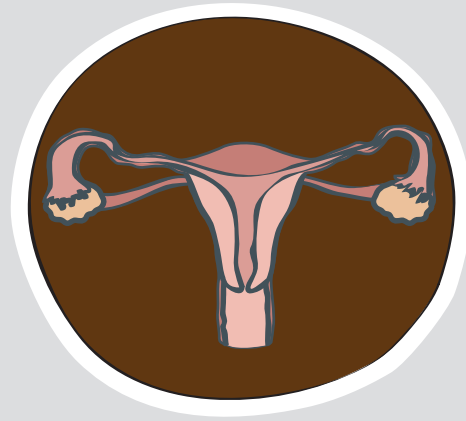
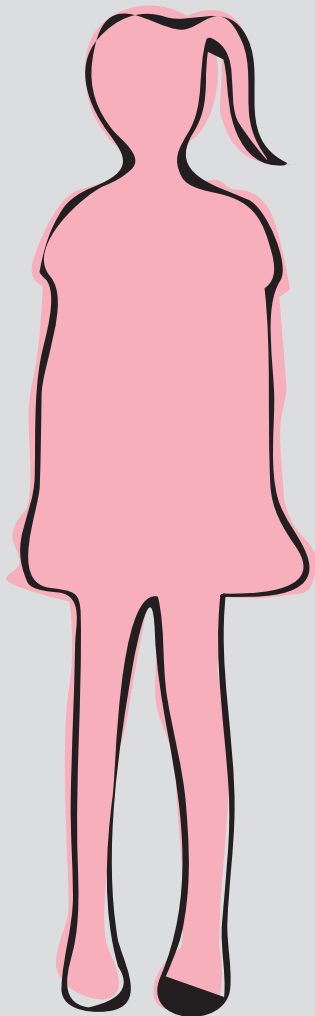
ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู



อสุจิ

น้ำอสุจิของผู้ชาย จำนวน 1 มิลลิลิตร จะมีตัวอสุจิอยู่ประมาณ 20 ล้านตัว โดยอสุจิผลิตมาจากอัณฑะ ซึ่งประกอบด้วย ลูกอัณฑะ ถุงอัณฑะ และ ก้านอัณฑะ จากนั้นจึงส่งผ่านท่ออสุจิ ค่อมสร้างน้ำเลี้ยง ค่อมลูกหมาก และ ค่อมขับเมือก จนกระทั่งไหลออกจากอวัยวะเพศ ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์แต่ละครั้ง เมื่อผู้ชายถึงจุดสุดยอด จะหลั่งน้ำอสุจิ ได้สูงสุดถึง 11 มิลลิลิตร เท่ากับว่า จะมีตัวอสุจิวิ่งเข้าสู่รังไข่ของผู้หญิงประมาณ 200 ล้านตัว โดยการตั้งท้องของผู้หญิงจะอาศัยอสุจิ แค่เพียง 1 ตัวเท่านั้น นั่นเท่ากับว่า ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ จึงมีโอกาสตั้งท้องสูงมาก





ประจำเดือน

เมื่อโตเป็นสาวแล้วพบว่ามึเลือดไหลออกทางจิมก็ไม่ต้องตกใจ นั่นคือสัญญาณของความสาว ที่เรียกกันว่า ประจำเดือน เกิดจากการที่ร่างกายของเราไม่เกิดการปฏิสนธิ หรือพุง่าย ๆ คือ ไม่มีอสุจิมาฝังตัวกับไข่ มีวงจรแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะมีประจำเดือน (3-5 วันแรกของรอบเดือน) นานประมาณ 3-7 วัน แล้วแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน ระยะก่อนไข่ตก (วันที่ 6-13 ของรอบเดือน) ระยะไข่ตก (14 วันก่อนถึงรอบเดือนถัดไป) และ ระยะก่อนมีประจำเดือน นอกจาก ประจำเดือน เพื่อนผู้หญิงส่วนใหญ่ยังมี ตกขาว ไหลจากช่องคลอดด้วย ลักษณะเป็นมูกใส หรือ ขาวขุ่น แต่ก็ไม่ต้องตกใจหรือรังเกียจเพื่อน เพราะตกขาวบ่งบอกถึงสภาวะสมดุลของจิม และแสดงว่าร่างกายของเรายังสามารถกำจัดเชื้อโรคได้



สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2 :

การเดินทางของอสุจิ : การปฏิสนธิ



กระบวนการเรียนรู้

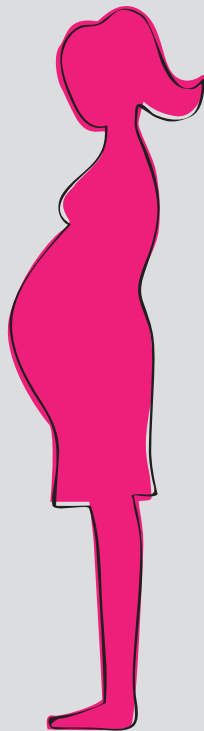
- ผู้สอนฉาย Video ให้ผู้เรียนดูตั้งแต่ต้นจนจบ
- ผู้สอนตั้งคำถามและทบทวนความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติ และความเสี่ยง
ในกรณีมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

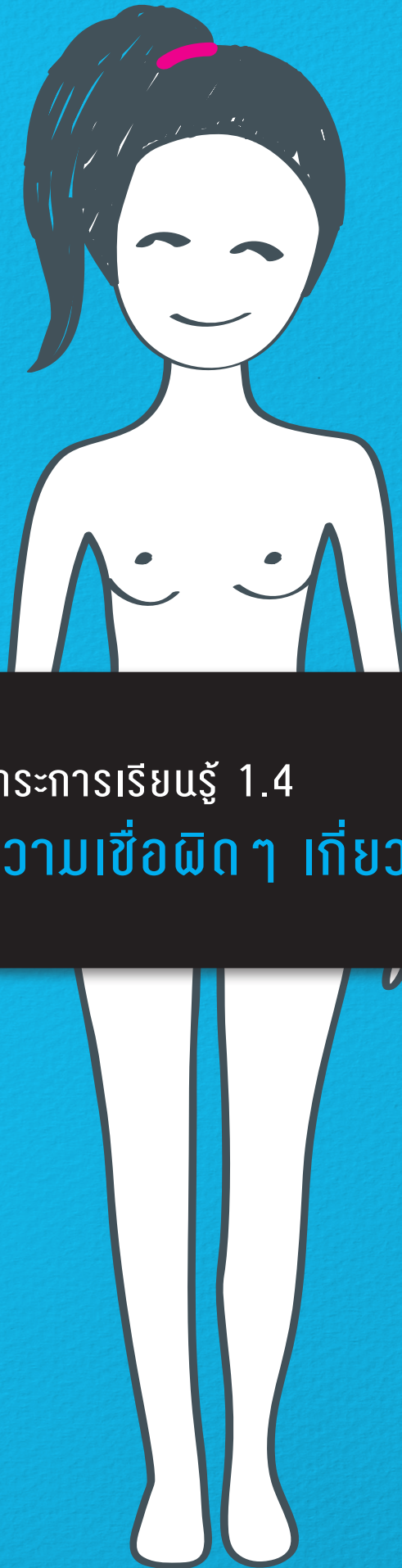
ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการปฏิบัติซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกัน
ไม่ให้เกิดปัญหาท้องไม่พร้อม หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การปฏิสนธิ

เริ่มจากไข่ที่ประกอบด้วยเซลล์หลายชั้นและอสุจิหลายตัวที่จะผ่านเข้าไปได้ แต่เมื่อผ่านเข้าไปแล้ว จะเจอบริเวณภายในของไข่ มีเซลล์บางอย่าง อยู่ ถือเป็นเขตหวงห้าม มีเพียงอสุจิที่เร็ว ที่ทะลุเข้าไปผสมกับไข่ได้ เมื่ออสุจิที่ ของอสุจิจะมีเอนไซม์ย่อยสลายเยื่อหุ้มไข่ ส่วนหางของอสุจิจะทำหน้าที่ปักช่อง หลังจากปฏิสนธิ เซลล์จะแบ่งตามกลไก ตามข้อมูลพันธุกรรมที่บรรจุไว้เรียบร้อยแล้ว หัวอสุจิมีข้อมูลทางพันธุกรรม หรือ เข้าหาโครโมโซมของไข่อีก 23 แท่ง โครโมโซม 46 แท่ง ซึ่งในกระบวนการนี้ เซลล์เดียวกัน แล้วมีการแบ่งตัวทวีคูณ กระทั่งเติบโตเป็นทารกบริเวณเยื่ออุ ให้หนาและนุ่มขึ้นเพื่อเตรียมรับตัวอ่อน ตัวอ่อนตัวโตขึ้น รวมทั้งมูกบริเวณ ปากทางป้องกันเชื้อโรค เมื่อไข่ที่ได้รับ จะเติบโตพร้อมกับการเกิดรกซึ่งนำเลือดและอาหารของแม่ผ่านมาถึงตัวลูก



และชั้นของเนื้อเยื่อชนิดหนึ่งห่อหุ้ม และแข็งแรงที่สุดเพียงตัวเดียวเท่านั้น แฉ่งแรงที่สุดแหวกว่ายไปถึงไข่ ส่วนหัว และเมื่ออสุจิแทรกตัวเข้าไปแล้ว ทางไม่ให้อสุจิตัวอื่นเข้ามาได้อีก ธรรมชาติที่จัดสรรไว้อย่างลงตัว แล้วในไข่และอสุจิของพ่อแม่ โดยใน โครโมโซม 23 แท่งของผู้ชาย จับคู่ ของผู้หญิง ทำให้เกิดเซลล์ใหม่ที่มี ไข่และอสุจีย่างละหนึ่งจะกลายเป็น อย่างรวดเร็วเกิดเป็นตัวอ่อนจน โพรมคลูกซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังยึดขยายออกเมื่อ ปากมคลูกจะขึ้นเหนียวคอยปิด การปฏิสนธิแล้ว 4 สัปดาห์ตัวอ่อน



สาระการเรียนรู้ 1.4

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับร่างกาย



สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 1 :

ความเข้าใจผิดในพัฒนาการของร่างกาย



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนเปิดให้คำถาม เพื่อให้ผู้เรียนเลือกคำถามที่ตรงกับข้อสงสัยของตนเอง อาทิ เรื่องฝันเปียก สิว ประจำเดือน ฯลฯ
- คลิกที่คำถาม จะเปิดโปรแกรม Video เห็นตัวละครถามและตอบสลับกัน

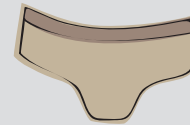
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ลบล้าง ทัศนคติเดิมๆ หรือความเชื่อที่ไม่มีหลักเหตุผล
หรือข้อมูลเชิงวิชาการมายืนยัน

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

1. สิวขึ้น ทำไงดี...

วิธีรักษามีตั้งแต่ทายาเพื่อบรรเทาอาการในรายที่รุนแรง หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ฮอร์โมนแปรปรวน หลีกเลี่ยงการแกะ กด หรือบีบ ถ้าไม่อยากให้หน้าพัง เพราะสุดท้ายสิวจะหายไปเองเมื่อระดับฮอร์โมนคงที่



2. ห้วนมบอดทำยังไงดี...

เพื่อนคนไหนที่ห้วนมบอดก็ไม่ต้องตกใจ ถือเป็นเรื่องปกติ เกิดจากพัฒนาการทางร่างกายที่แตกต่างกัน ไม่ใช่เรื่องความผิดปกติของร่างกายแต่อย่างใด



3. ช่วยตัวเอง ผิดมั๊ย...

ใครๆ ก็ช่วยตัวเองกันทั้งนั้นแหละ เป็นวิธีดูแลอารมณ์ทางเพศซึ่งใช้กันมากที่สุดและปลอดภัยที่สุด อย่าไปคิดว่าคนที่ช่วยตัวเองจะสนใจแค่เรื่องเพศ หรือเป็นเรื่องน่าละอาย ในความเป็นจริงมันเป็นวิธีที่ดีกว่าการที่เราไปมีเพศสัมพันธ์แบบสุ่มเสี่ยง



4. แยกแล้ว ประจำเดือนมา...

เวลาที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ เยื่อบุมดลูกที่ผนังมดลูกก็จะไหลออกมาทางช่องคลอด มันคือกระบวนการกำจัดเยื่อ



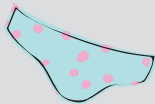


บุ๋มคลูกที่ไม่ได้ใช้ เนื่องจากร่างกายต้องสร้างเยื่อ
บุ๋มคลูกใหม่ทุกรอบที่มีการตกไข่ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ
ของผู้หญิง แต่ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสียนะ อย่า
เข้าใจผิด และการคัมน้ำมะพร้าว คัมน้ำเย็น หรือ
สระผม ก็ไม่ได้ทำให้ประจำเดือนหยุดตามความเชื่อ
แต่อย่างใด



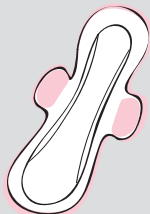
5. ทำไมเสียงเหมือนเปิด...

เด็กมีสายเสียงสั้น ซึ่งสายเสียงที่สั้นจะให้เสียงที่มี
ความถี่สูง แต่เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น กล่องเสียงขยายตัว
ใหญ่ขึ้น สายเสียงยาวขึ้น หนาขึ้น และกว้างขึ้น เกิดกับ
ผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายจึงมีเสียงทุ้มกว่าผู้หญิง
เรียกอีกอย่างว่า "เสียงแตก"



6. ทำไมกลืนตัวแรงจวบ...

'กลืนตัว' บ่อนทำลายความมั่นใจของเราเป็นอย่างมาก
กลืนตัวจะแรงขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศ วิธีแก้
ที่ง่ายที่สุดก็เป็น โรลออน หรือบอดี้สเปรย์ ใช้เสื้อผ้าที่
แห้งเร็ว ไม่อับชื้น หากมีน้ำหนักตัวมากลองลดความคุม
น้ำหนัก ช่วยให้คุณภาพดีขึ้นด้วย





สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2 :

เรื่องปัญหาหยอดฮิตเข้าใจผิดเรื่องเพศ



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนเปิดให้คำถาม เพื่อให้ผู้เรียนเลือกคำถามที่ตรงกับข้อสงสัยของตนเอง อาทิ เรื่องฝันเปียก สิว ประจำเดือน ฯลฯ แล้วลองให้ตอบ
- ผู้สอนเฉลยด้วยการชักคำถามออก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เปลี่ยนทัศนคติและความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ของผู้เรียน
ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

1. ผันเปี่ยง ความสำเร็จใคร่ด้วยตัวเอง ผิดหรือไม่

ไม่ผิด ใครๆ ก็รักผันเปี่ยงกัน มันคือการระบายเชื้ออสุจิ เพื่อให้มีพื้นที่สำหรับเชื้ออสุจิที่ผลิตขึ้นมาใหม่ ส่วนความสำเร็จใคร่ด้วยตัวเอง คือวิธีหนึ่งในการดูแลอารมณ์ทางเพศถือเป็นวิธีที่นิยมใช้มากที่สุดและปลอดภัยที่สุด

2. ยิ่งรู้ใหญ่ ยิ่งแมน

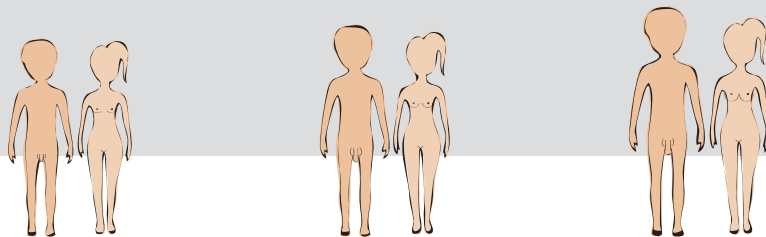
ไม่จริง เพราะเพื่อนเราแต่ละคนก็มีขนาดอวัยวะและรูปร่างแตกต่างกัน เล็กใหญ่ไม่เท่ากันตามลักษณะกรรมพันธุ์ของแต่ละคน ขนาดของอวัยวะเพศไม่ได้แสดงถึงความสามารถในการสืบพันธุ์ ไม่ได้แสดงถึงความเป็นผู้ชายมากหรือน้อย

3. หญิงชอบรู้ใหญ่ๆ

ไม่จริง ผู้หญิงจะมีจุดรับความรู้สึกทางเพศที่เรียกว่า **คลิตอริส** อยู่ด้านบนอวัยวะเพศ และ **จีสปอต** อยู่ลึกจากปากช่องคลอดประมาณ 2 นิ้ว อวัยวะเพศชายที่ใหญ่ยาวเกินไปอาจจะทำอันตรายอวัยวะภายในของผู้หญิงด้วย

4. แย่หรือไม่ ถ้าประจำเดือนมา?

ไม่แย ประจำเดือนคือเยื่อบุผนังที่ร่างกายขับออกมาทางช่องคลอด เมื่อไม่มีทารกมาฝังตัว เพื่อสร้างเยื่อบุผนังชุดใหม่ทุกครั้งที่มีการตกไข่ ซึ่งเป็นธรรมชาติของร่างกายผู้หญิง



5. ทำอย่างไรดินมไม่สวยเหมือนเพื่อน?

ไม่ต้องทำอะไรเลย เพราะขนาดรูปร่าง ปริมาณไขมัน และกรรมพันธุ์ที่ต่างกัน ทำให้บางคนตัวเล็ก หน้าอกใหญ่ บางคนตัวสูงอาจหน้าอกแบน แต่คนอ้วนมักหน้าอกใหญ่ นับเป็นเรื่องปกติเพราะมีไขมันมาก

6. ต้องดูแลจิมด้วยเหรอ?

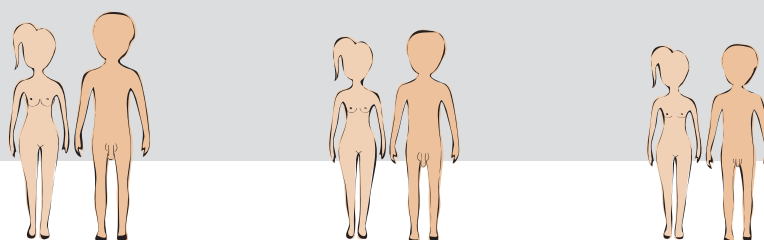
ใช่แล้ว สาววัยรุ่นต้องรู้จักจิมของตัวเองเป็นอย่างดี ที่สำคัญคือ **ควรดูแลจิมอย่างพอเหมาะ** เพราะเรามักจะกังวลกับกลิ่นและความสะอาดของจิมจนเกินไป ทำให้จิมเกิดอาการระคายเคืองหรืออักเสบ ความจริงจิมต้องการการดูแลอย่างอ่อนโยน เรียบง่าย และไม่ยุ่งยาก

7. สิวขึ้น ทำไงดี...

วิธีรักษามีตั้งแต่ทายาเพื่อบรรเทาอาการในรายที่รุนแรง หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ฮอร์โมนแปรปรวน หลีกเลี่ยงการแกะ กด หรือบีบ ถ้าไม่ยอมให้หน้าพัง เพราะสุดท้ายสิวจะหายไปเองเมื่อระดับฮอร์โมนคงที่

8. ห้วนมบอดทำยังไอดี...

เพื่อนคนไหนที่ห้วนมบอดก็ไม่ต้องตกใจ ถือเป็นเรื่องปกติ เกิดจากพัฒนาการทางร่างกายที่แตกต่างกัน ไม่ใช่เรื่องความผิดปกติของร่างกายแต่อย่างใด



9. ช่วยตัวเอง ผิดหรือไม่...

ใครๆ ก็ช่วยตัวเองกันทั้งนั้นแหละ เป็นวิธีดูแลสุขภาพทางเพศซึ่งใช้กันมากที่สุดและปลอดภัยที่สุด อย่าไปคิดว่าคนที่ช่วยตัวเองจะเป็นคนมักมากในกามหรือเป็นเรื่องน่าละอายจริงๆ มันคือการที่เราไปมีเพศสัมพันธ์แบบสุ่มเสี่ยงทั้งๆ

10. แยกแล้ว ประจำเดือนมา...

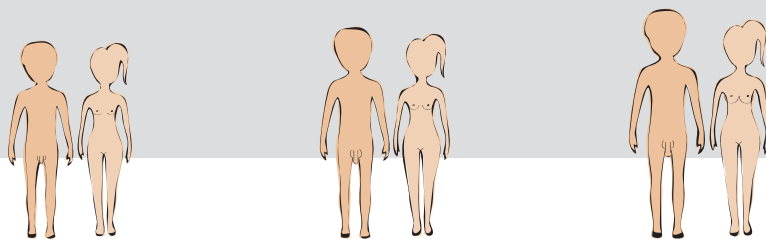
ประจำเดือนเกิดจากกระบวนการขับเยื่อบุโพรงมดลูกชุดเก่าเพื่อสร้างชุดใหม่ขึ้นมาแทนที่ทุกรอบของภาวะการตกไข่ ซึ่งเป็นธรรมชาติของผู้หญิง แต่ประจำเดือนไม่ใช่เลือดเสีย อย่าเข้าใจผิด และการดื่มน้ำมะพร้าว ดื่มน้ำเย็น หรือ สระผม ก็ไม่ได้ทำให้ประจำเดือนหยุดตามความเชื่อแต่อย่างใด

11. ทำไมเสียงเหมือนเปิด...

เด็กมีสายเสียงสั้น ซึ่งสายเสียงที่สั้นจะให้เสียงที่มีความถี่สูง แต่เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น กล่องเสียงขยายตัวใหญ่ขึ้น สายเสียงยาวขึ้น หนาขึ้น และกว้างขึ้น เกิดกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายจึงมีเสียงทุ้มกว่าผู้หญิง เรียกอีกอย่างว่า เสียงแตกหนุ่ม

12. ทำไมกลิ่นตัวแรง...

กลิ่นตัวจะแรงขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศ วิธีแก้ที่ง่ายที่สุดก็ใช้ โรลออน หรือบอดี้สเปรย์ ใช้เสื้อผ้าที่แห้งเร็ว ไม่อับชื้น หากมีน้ำหนักตัวมากลองควบคุมน้ำหนัก แอมช่วยให้อุณหภูมิขึ้นด้วย



13. ทำไมขนตามตัวยาวจ้ว จักการยังไต่...

ความสั้นและความยาวของขนตามลำตัวของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของแต่ละคน โดยเฉพาะขนบริเวณอวัยวะเพศ หากเราพบว่าขนบริเวณอวัยวะเพศยาวเกินไป มีกลิ่นอับชื้น เราอาจจะเล็มขนบริเวณนั้นออกเพื่อสุขอนามัยที่ดี อีกทั้งช่วยป้องกันโรคผิวหนังบางชนิดที่อาจเกิดจากการหมักหมม และแม้ว่าขนตามร่างกายจะเกิดขึ้นระหว่างการพัฒนาาระบบฮอร์โมนทางเพศ แต่ไม่ได้หมายความว่าปริมาณหรือความยาวของคนจะเป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพทางเพศแต่อย่างใด

14. ลูกกระเดือกใหญ่ทำไมไต่...

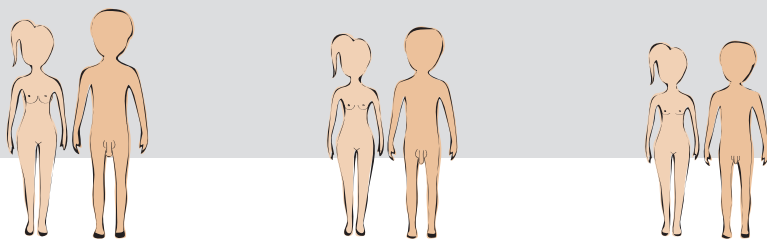
ลูกกระเดือกมีทั้งผู้ชายและผู้หญิง ลูกกระเดือกของผู้ชายเรียกว่า อัดัมส์ แอปเปิ้ล มีลักษณะแหลมยื่นออกมา ส่วนลูกกระเดือกของผู้หญิงเรียกว่า เอปิกลอตติส (Epiglottis) เป็นกระดูกอ่อนรูปรางเรียบปานคล้ายใบไม้ทำให้มองเห็นไม่ชัด

15. ไม่มีลูกกระเดือก ไม่เท่าไรเลย...

วัยรุ่นหลายคนคิดว่าลูกกระเดือกแสดงถึงความเป็นชายชาตรี แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่เกี่ยว เพราะในเพศหญิงก็มีลูกกระเดือกเช่นกัน เพียงแต่มีสัญญาณของกระดูกแตกต่างกัน จึงมีความปูดโปนต่างกัน

16. ทำไมช่วงนี้น้ำหนักขึ้นเร็วจ้ว อ้วนเกินไปแล้วนะ...

ในวัยรุ่นหญิงเป็นเรื่องธรรมดาที่น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นจนน่าตกใจ รวมทั้งหน้าอกหน้าใจ สะโพกก็จะพายออกด้วย อันเป็นผลมาจากพัฒนาการของฮอร์โมนในร่างกาย จนเลยช่วงวัยรุ่นไปแล้วก็จะหยุด



17. หน้าอกใหญ่อายเพื่อนจัง...

หน้าอกของผู้หญิงแต่ละคนมีขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม โภชนาการ และการเจริญเติบโตของร่างกาย ไม่ควรกังวลหากรู้ว่าหน้าอกของเราเล็กหรือใหญ่ไม่เหมือนกับเพื่อนคนอื่น สิ่งสำคัญที่ทุกคนควรปฏิบัติ คือ การดูแลเบื้องต้น เช่น การเลือกขนาดของยกทรงที่เหมาะสม รูปร่างและขนาดของหน้าอก รวมถึงการสังเกตกลุ่มอาการโรคบางชนิดที่ส่งสัญญาณโรคทางหน้าอก

18. อยากมีเคราดกๆ เก๋ๆ แบบพระเอกหนัง ต้องทำยังไง

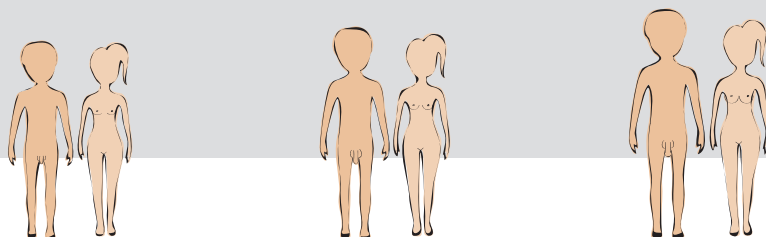
ขนตามร่างกายรวมทั้งขนเคราตามใบหน้าของแต่ละคนมีมากหรือน้อยไม่เท่ากัน รูปร่างก็แตกต่างกัน เราสามารถมีหนวดเคราที่เท่และดูดีในแบบของเราได้ เพียงแค่ออกแบบรูปร่างที่เหมาะสม เพราะแต่ละยุคสมัยการไว้หนวดเคราของผู้ชายก็มีพัฒนาการที่แตกต่างกัน เป็นแฟชั่น ซึ่งเราไม่จำเป็นต้องตามกระแสแฟชั่นจนเดือดร้อนร่างกายของเราเอง สิ่งสำคัญคืออย่าลืม ดูแลรักษา คัดแต่ง และรักษาความสะอาดไม่ให้成为แหล่งสะสมของเชื้อโรคอันเป็นสาเหตุของโรคผิวหนังได้

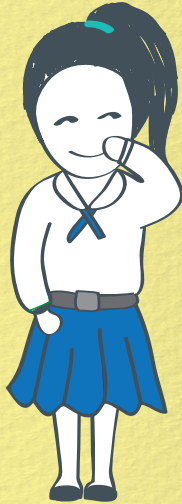
19. แขนขาสั้น ตัวไม่สูงแบบเพื่อน

มีหลายสาเหตุ อาทิ พันธุกรรม อาหาร โดยเฉพาะสารอาหารประเภทแคลเซียม การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ ฯลฯ ที่สำคัญคือ สูงต่ำคำขาว ไม่ใช่อุปสรรคในการใช้ชีวิต

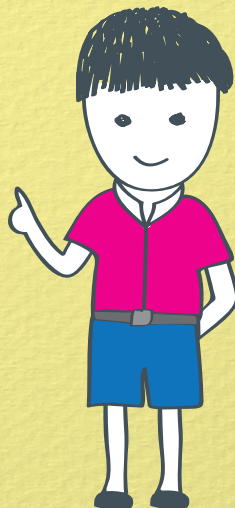
20. เอาอสุจิล้างหน้า หรือทาหน้าก่อนนอน แล้วหน้าใส

เป็นแค่ความเชื่อที่บอกต่อๆ กันมาเท่านั้น จริงอยู่ที่ในอสุจิมีส่วนประกอบของโปรตีน แต่ไม่สามารถทำความสะอาดได้ ในทางกลับกันอาจทำให้เกิดการอุดตันบริเวณรูขุมขนด้วย





แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ
ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1



สาระการเรียนรู้ 1.1

สำรวจร่างกายวัยรุ่น

ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายวัยรุ่น เกิดจากอะไร ?

- ก. เปลี่ยนเพราะมันต้องเปลี่ยน เป็นปกติอย่างนั้นเอง
 - ข. เปลี่ยนเพราะระบบฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน
 - ค. เปลี่ยนเพราะแฟชั่น ใคร ๆ เขาก็เปลี่ยนกัน
 - ง. เปลี่ยนเพราะโชคชะตา เวรกรรมคลันคาล
-

2. เพื่อนผู้หญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเมื่ออายุกี่ปี ?

- ก. 8-9 ปี
 - ข. 10-12 ปี
 - ค. 13-15 ปี
 - ง. 16-18 ปี
-

3. ฮอร์โมนเพศชายมีชื่อว่าอะไร ?

- ก. เทสโทสเตอโรน (Testosterone)
 - ข. เอสโตรเจน (Estrogen)
 - ค. อะดรีนาลีน (Adrenaline)
 - ง. เอนดอร์ฟิน (Endorphine)
-

4. ข้อใด ไม่ใช่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากพัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น ?

- ก. ผู้ชายห้วนมแตกพาน ผู้หญิงนมตั้งเต้า
 - ข. ผู้ชายผื่นเปื่อยก ผู้หญิงมีประจำเดือน
 - ค. ผู้ชายมีหนวดเครา ผู้หญิงผิวพรรณเปล่งปลั่ง
 - ง. ผู้ชายอยากดื่มแอลกอฮอล์ ผู้หญิงอยากทานของเปรี้ยว
-

5. ความพอใจในใบหน้า รูปร่าง และบุคลิกภาพ มีประโยชน์อย่างไร ?

- ก. ช่วยให้เราภูมิใจในตัวเอง มั่นใจในความสามารถและทักษะของตัวเอง
 - ข. ไม่ต้องเสียเงินกับการ ซื้อเครื่องสำอาง อาหารเสริม หรือ ทำศัลยกรรม
 - ค. มีเวลาและโอกาสไปทຸ່ມเทให้กัชีวิตค้ำอื่นอย่างเต็มที่
 - ง. ถูกทุกข้อ
-

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ทำไมร่างกายของเราถึงเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดในช่วงวัยรุ่น ?

2. เพื่อนผู้ชายจะเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุใด และเพื่อนผู้หญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นในช่วงอายุใด ?

3. ฮอร์โมนเพศชาย คือ

ฮอร์โมนเพศหญิง คือ

4. เคยรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดจากฮอร์โมนเพศหรือไม่ อย่างไร ?

5. เพื่อนๆ พอใจ และ ไม่พอใจส่วนไหนของร่างกายตัวเองที่สุด จงอธิบายสาเหตุ ?

สาระการเรียนรู้ 1.2

อวัยวะเพศกับการดูแล

ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. ข้อใดไม่ใช่อวัยวะเพศ ?

- ก. เต้านม
 - ข. ริมฝีปาก
 - ค. ซอกคอ
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
-

2. เมื่อพูดถึง อวัยวะเพศ เพื่อนๆ นึกถึงอะไร ?

- ก. ทะลึ่ง ลามก พูดในที่ลับๆ คิดว่า อย่าประเจิดประเจ้อ
 - ข. สกปรก เป็นของต่ำ อย่าไปจับบ่อยๆ ละ เคี้ยวติคเชื้อโรค
 - ค. เหมือนอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย ต้องดูแล สำราจ และหมั่นสังเกต เมื่อมีอาการผิดปกติ
 - ง. เพศตรงข้าม การมีเพศสัมพันธ์ และหนังเป้
-

3. ลูกอั้นทะของเพื่อนผู้ชายจะเริ่มเจริญเติบโตเมื่ออายุเท่าไร ?

- ก. 9-10 ปี
 - ข. 10-13 ปี
 - ค. 14 ขึ้นไป
 - ง. 18 ปีขึ้นไป
-

4. การดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิงข้อใดผิดหลักสุขอนามัย ?

- ก. ล้างช่องคลอดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
 - ข. ทำความสะอาดบริเวณโดยรอบทุกวันด้วยน้ำและสบู่แล้วซับให้แห้ง
 - ค. ปัสสาวะก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
-

5. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคใดที่สังเกตอาการได้จากอวัยวะเพศ ?

- ก. มะเร็งเต้านม
 - ข. อีสุกอีใส
 - ค. ซิฟิลิส
 - ง. ไข้ทับระดู
-

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. คำว่า อวัยวะเพศ หมายถึงอะไร มีหน้าที่อย่างไร ?

2. เริ่มสำรวจอวัยวะเพศของตัวเองครั้งแรกเมื่อไหร่ และความรู้สึกครั้งแรกที่ได้ทำความรู้จักกับอวัยวะเพศตัวเอง

3. ทำไมเราถึงต้องดูแลและทำความสะอาดอวัยวะเพศ ปกติทำความสะอาดอวัยวะเพศด้วยวิธีไหนบ้าง ?

4. เคยจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศตัวเองหรือไม่ ? เริ่มจดบันทึกตั้งแต่อายุเท่าไรถึงอายุเท่าไร ?

5. การดูแล ทำความสะอาด และสังเกตความเปลี่ยนแปลงอวัยวะเพศ มีข้อคืออะไร ?

สาระการเรียนรู้ 1.3

การปฏิสนธิ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. จงบอกขั้นตอนของการผลิตน้ำอสุจิ ? และเรามีความรู้สึกละเอียดอย่างไรต้องสัมผัสกับน้ำอสุจิ ?

2. การผลิตประจำเดือนมีที่ระยะ อะไรบ้าง? ประจำเดือนคือของเสียที่ร่างกายขับออกมา ใช่หรือไม่?

3. การปฏิสนธิเกิดขึ้นได้อย่างไร? หากไม่อยากปฏิสนธิต้องทำอะไร ?

4. เคยใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ โดยปกติถุงยางอนามัยคิดค่าตลอดหรือเปล่า ?

5. การได้เรียนรู้เรื่องการปฏิสนธิช่วยให้เราเข้าใจที่มากกว่าจะเป็นตัวเรา หรือไม่อย่างไร ?

สาระการเรียนรู้ 1.4

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย

ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. เรามักจะเชื่อข้อมูลเรื่องเพศที่ผิดๆ จากใครมากที่สุด ?

- ก. พ่อแม่ผู้ปกครอง
 - ข. สื่อสารมวลชน
 - ค. ครูสอนเพศศึกษา
 - ง. เพื่อน
-

2. ข้อใดเป็นความเชื่อที่ผิด ?

- ก. จู้ใหญ่แสดงถึงความเป็นชายชาตรี และสามารถปฏิบัติภารกิจได้ดีกว่า
 - ข. หนวดเคราคดค้ำแสดงความเป็นชายชาตรี
 - ค. หน้าอกใหญ่ ใส่เสื้อผ้าแล้วสวย ยิ่งอึ้งยิ่งดี
 - ง. เป็นความเชื่อที่ผิดทุกข้อ
-

3. การดูแลอารมณ์ทางเพศหรือการระบายออกวิธีไหนดีที่สุด ?

- ก. หาเพื่อน
 - ข. คีฬา
 - ค. หมกมุ่นกับการดูหนังโป๊และช่วยตัวเอง
 - ง. ออกกำลังกาย
-

4. ข้อใดคือผลพวงที่เกิดจากความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย ?

- ก. เกิดอาการข้างเคียง จากการทำศัลยกรรม หรือการใช้อาหารเสริม โดยไม่ปรึกษาแพทย์
 - ข. ท้องไม่พร้อม
 - ค. ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ง. ถูกทุกข้อ
-

5. การเปลี่ยนแปลงข้อใดที่เกิดจากการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย ?

- ก. กลิ่นตัวแรง
 - ข. สิวขึ้น
 - ค. ประจำเดือนมา
 - ง. ถูกทุกข้อ
-

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ยกตัวอย่างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย และอวัยวะเพศ ที่เป็นความเชื่อส่วนตัว 2-3 ตัวอย่าง ?

2. ถ้าวันหนึ่งเรารู้สึกว่าห้วนมเราไม่สวยเหมือนของเพื่อน เราจะทำอย่างไร ?

3. เคยคิดจะไปทำศัลยกรรมหรือไม่ ถ้าเคยอยากทำส่วนไหนเป็นอันดับแรก ?

4. การช่วยตัวเอง หรือการสำเร็จความใคร่ เป็นเรื่องผิดปกติหรือไม่ ? จงบอกข้อดีของการช่วยตัวเอง

5. คนเรารักกันที่ขนาดอวัยวะเพศ หรือรูปร่างหน้าตาหรือเปล่า ? อะไรที่เราคิดว่าเป็นสิ่งดึงดูดเพศตรงข้ามได้ดี

สื่อการเรียนรู้ที่ : 2

อารมณ์ วัยรุ่น





วัตถุประสงค์

- รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นว่ามีสาเหตุมาจากการทำงานของระบบฮอร์โมน
- เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ รวมถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ

สาระการเรียนรู้

2.1 เมื่อฮอร์โมนพลุ่งพล่าน

พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (Growth Hormone) และฮอร์โมนจาก ต่อมธัยรอยด์ รวมทั้งฮอร์โมนเพศ

2.2 หลายบทบาท หลากอารมณ์

ความรู้สึกของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเพราะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

สื่อการเรียนรู้

ประกอบไปด้วยสื่อการเรียนรู้ 3 ชุด ได้แก่

2.1 เมื่อฮอร์โมนพลุ่งพล่าน

สื่อการเรียนรู้ชุด ฉันทิฉันทิ

อุปกรณ์ : CD บรรจุไฟล์ VDO นำเสนอพัฒนาการทางอารมณ์จากเด็กสู่วัยรุ่น

2.2 หลายบทบาท หลากอารมณ์

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 1 อารมณ์ที่เปลี่ยนไป

อุปกรณ์ : แผ่นภาพพลาสติกแสดงอารมณ์วัยรุ่น ซึ่งมีสาเหตุจากฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 2 รักในวัยรุ่น

อุปกรณ์ : แผ่นภาพพลาสติกแสดงอารมณ์รักใคร่ หึงหวง และความต้องการทางเพศ



ระยะเวลาการสอน ควรแบ่งเป็น 2 คาบ

คาบที่ 1 (50 นาที) สาระการเรียนรู้ เรื่องฉันทาแล้ว

คาบที่ 2 (50 นาที) สาระการเรียนรู้ เรื่องอารมณ์ที่เปลี่ยนไป และ เรื่องรักในวัยรุ่น

- ระยะเวลาในการสอนยึดตามสาระการเรียนรู้ โดยสื่อการเรียนรู้หรืออุปกรณ์ อาจจะมีการใช้เสริมการเรียนรู้ของสาระการเรียนรู้อื่นได้ ไม่ตายตัว
- กิจกรรมเสริมหรือการสอดแทรกสาระอื่นให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน ซึ่งควร สอดคล้องกับเวลาที่เหมาะสมของคาบเรียน

กลุ่มเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้ที่ 2.1 และ 2.2 เหมาะกับผู้เรียนทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มประถมศึกษา ตอนปลาย และ กลุ่มมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเข้าใจสาเหตุของอารมณ์ที่กำลัง แปรปรวนและไม่แก้ไขโดยผิดวิธี

ข้อควรระวัง

ผู้สอนต้องใช้เหตุผลหรือมีจิตวิทยาในการคุยกับวัยรุ่นมากขึ้นเพื่อชี้ให้เห็นข้อเท็จจริง บางประการ สามารถนำผู้เรียนไปสู่การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และการใช้หลักเหตุผล ในการพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงการแยกแยะระหว่าง ชีวิตจริง กับ ภาพฝัน ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันสำคัญที่ช่วยให้เด็กรอดพ้นจากปัญหาท้องไม่พร้อม และ ปัญหา อันเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังไม่พร้อม

สาระการเรียนรู้ 2.1
เมื่อชอร์โมนพุ่งพล่าน



สื่อการเรียนรู้ ชุดฉันทาแล้ว



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนเปิด Video Presentation เพื่อให้เห็นว่าอารมณ์เปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการทางร่างกาย
- ผู้สอนเปิดประเด็นคำถามว่าใครเป็นเหมือนอย่างใน Video บ้าง และช่วยกันหาทางออก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนรู้ถึงสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น



สมองมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่ส่งผลทำให้เราเติบโตขึ้นทั้งทางร่างกายและความคิด การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของสมองนี้เป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป เหมือนกับการเดินขึ้นบันไดทีละขั้น จากทารก เป็นเด็กเล็ก เป็นเด็กโต แต่พอเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นนึบ จากที่ค่อยๆ เดินทีละก้าว ก้าวเดินทีละขั้น ก็เป็นก้าวกระโดดแบบพรวดพราดทันที การเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดนี้จะส่งผลต่อการเติบโตทั้งทางร่างกายของวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว เช่น สูงขึ้น แขนขายาว เด็กผู้ชายเสียงแหบ หนวดเคราขึ้น นมแตกพาน ผันเปื่อย เด็กผู้หญิงก็เป็นสาว มีประจำเดือน เต้านมขยาย สะโพกผาย และมีความรู้สึกนึกคิด การรับรู้สิ่งต่างๆ ในแบบใหม่ วัยรุ่นจึง



การเปลี่ยนแปลงเชิงลบ

- อยากรู้อยากเห็น ไม่ชอบอยู่ภายใต้ระเบียบ กฎเกณฑ์
- เชื่อความคิดตนเอง ชอบคิดเอง ทำเอง ฟุ้งตัวเอง
- มีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองสูงสุด
- อาจจะไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า
- อยากรับการยอมรับ อยากรู้อยากเป็นที่น่าสนใจ
- เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม และเป็นวัยรุ่นอย่างเต็มที่ผู้ใหญ่เคยเป็นมาก่อน



การเปลี่ยนแปลงเชิงบวก

- อยู่กับสิ่งที่ตนเองชื่นชอบได้เป็นระยะเวลานานๆ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่สนใจ
- ชื่นชอบการท่องเที่ยว ฝึกปฏิบัติ การมองหาสถานที่ และพื้นที่ใหม่ๆ ให้กับชีวิต

- ขยันเรียน ขยันทำงานมากขึ้น เนื่องจากเกิดความตระหนักว่าตัวเองกำลังจะเป็นผู้ใหญ่
- อยากรับผิดชอบ กระตือรือร้น แสวงหาทักษะหรือความสามารถพิเศษในตัวเอง
- มีจินตนาการที่จะข้ามผ่านกรอบ หรือกฎเกณฑ์ และธรรมเนียมปฏิบัติ
- เปิดรับข้อมูลมาก การปลูกฝังสำนึกที่ดีให้กับเด็กควรจะเกิดขึ้นในช่วงวัยนี้

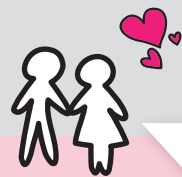
เราทราบมาตลอดว่า สมอของเด็กในช่วง 1-3 ขวบจะมีพัฒนาการสูงสุด แต่จริงๆ มีมากกว่านั้น การศึกษาเรื่องสมอพบว่า นอกจากสมอจะพัฒนาอย่างสูงใน ๓ ขวบปีแรกแล้ว สมอจะพัฒนาสูงสุดในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น คือ ช่วง 11 ปีในเด็กผู้หญิง และ 12 ปีในเด็กผู้ชาย จนถึงอายุ 25 ปี จากนั้นสมอก็จะพัฒนาน้อยลง สมอวัยรุ่นจะขึ้นกับระบบлимิกที่เกี่ยวกับอารมณ์ และพฤติกรรมมากกว่าสมอคอร์เทกส่วนหน้าที่ควบคุมการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล หมายความว่า เด็กวัยรุ่นอารมณ์จะมาก่อนเหตุผล ซึ่งทำให้ผู้ใหญ่ไม่เข้าใจวิธีคิดของเด็กวัยรุ่น บางครั้งเมื่อผู้ใหญ่ไม่เข้าใจเพราะไม่เป็นอย่างที่ผู้ใหญ่คิดก็จะรู้สึกโกรธ คุ้ยว่ากล่าวไปบ้าง

เมื่อผู้ใหญ่ไม่เข้าใจก็เลยมองว่าวัยรุ่นมีปัญหา แต่จริงๆ แล้ววัยรุ่นกำลังเผชิญกับการปรับตัวครั้งใหญ่ทั้งทางอารมณ์ สังคม การรับรู้ เข้าใจในสิ่งต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่นมีผลอย่างมากต่อการทำงานของสมอในช่วงนี้ ออกซิโตซิน ซึ่งถูกเรียกว่าเป็นฮอร์โมนแห่งความรัก และผูกพัน จะส่งผลต่อระบบлимิกที่ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ทำให้เด็กวัยรุ่นเชื่อมั่นให้กับตัวเอง รู้สึกพอใจในตัวเอง รู้สึกเหมือนมีคนมองดูอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก็อาจจะทำให้เด็กวัยรุ่นคิดว่า ตัวเองเป็นจุดศูนย์กลางของจักรวาล

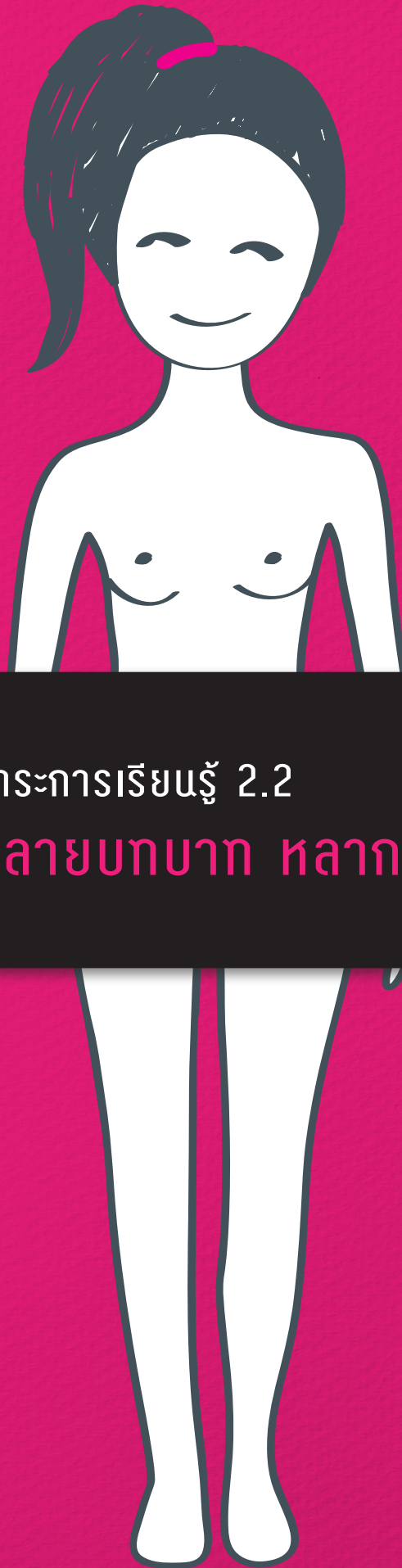
เด็กวัยรุ่นอยากจะดูแล คุณเก๋ ในสายตาเพื่อน อยากได้รับการยอมรับ อยากได้รับความสนใจ การอยู่รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เปิดโอกาสให้เด็กเรียนรู้ การเจรจาต่อรอง การประนีประนอม และการวางแผนทำอะไรกันในกลุ่ม เป็นการฝึกทักษะนี้ได้อย่างปลอดภัยในกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องใช้ต่อไปในอนาคต

ผู้ใหญ่ก็ไม่ควรมองเด็กว่าสุขหัวกันทำอะไรไม่ดี แต่ก็ต้องคอยสอดส่อง อย่างแบบเนียนบ้าง เพราะถ้ารอบตัวเด็กเป็นเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น ใช้ยาเสพติด หรือการเสี่ยงชีวิต เช่น แข่งรถ ประลองความเร็ว กีฬาโลดโผน ก็อาจจะทำให้เด็กเสี่ยงตามเพื่อนไปด้วย เด็กวัยรุ่นเริ่มมองเห็นตัวเอง ว่าอยากเป็นคนแบบไหน อยากให้โลกที่ตัวเองอยู่เป็นแบบไหน เด็กวัยรุ่นมีคำตอบด้านเดียวให้กับคำถามที่ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด จึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่ ที่จะหมุนโลกด้านอื่นๆ ให้เด็กวัยรุ่นได้เห็น ไม่ตัดสินถูกหรือผิดให้ หรือเลือกเส้นทางให้เดิน

ผู้ใหญ่จึงควรจะเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของเด็กวัยรุ่น พวกเขาต้องการผู้ใหญ่ที่เป็นผู้ใหญ่พอ พอที่จะรับฟัง ให้ความ ให้อำนาจที่ถูกต้อง และเป็นแบบอย่างที่ดีจากการกระทำให้เห็นค่า เพื่อให้เด็กวัยรุ่นตัดสินใจ ในทางที่เหมาะสมได้เอง ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตของพวกเขาในอนาคต



ที่มา <http://www.teenpath.net/content.asp?ID=15071#.VDZpzbdd7mR>

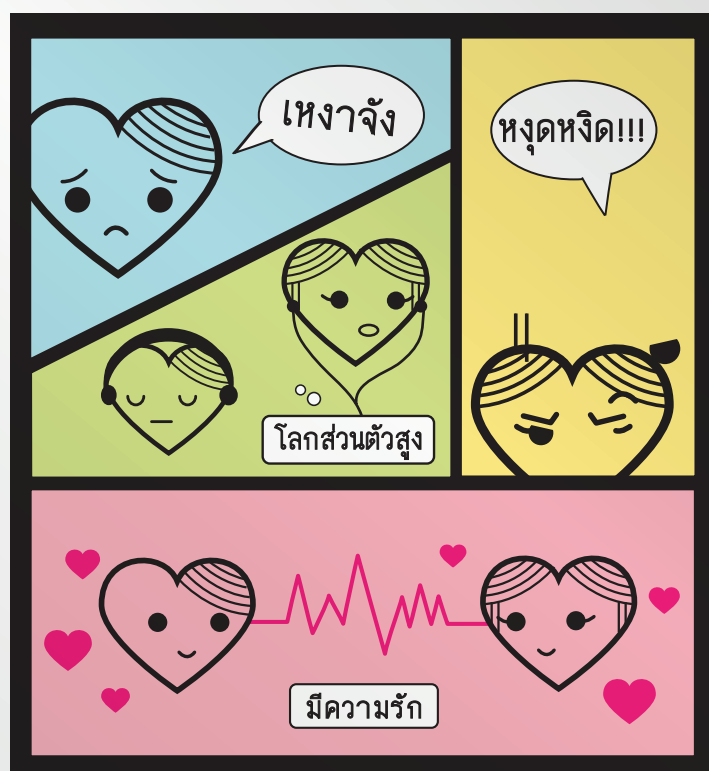


สาระการเรียนรู้ 2.2

หลายบทบาท หลากอารมณ์



สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 1 อารมณ์ที่เปลี่ยนไป



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนตั้งคำถามถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้เรียน
- แผ่นภาพจะอธิบายถึงพัฒนาการทางร่างกายที่ทำให้จิตใจหรืออารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ฮอร์โมนทำงานเต็มที่

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนตระหนักและให้ความสำคัญ
กับการจัดการความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู



อารมณ์รัก ฮอร์โมนเลิฟ

สาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ความรักหรืออารมณ์ทางเพศได้แก่การทำงานของระบบฮอร์โมนในร่างกาย อาทิ

- เทสโทสเทอโรน >> ความท้าทาย (ช)
- เทสโทสเทอโรน >> อยากเอาชนะ (ช)
- เทสโทสเทอโรน >> รักสนุก (ช)
- เทสโทสเทอโรน >> สนใจเพศตรงข้าม (ช)
- เอสโตรเจน >> ลังเล (ญ)
- เอสโตรเจน >> อ่อนไหว (ญ)
- เอสโตรเจน >> เหงา / เอสโตรเจน (ญ)
- เอสโตรเจน >> ว้าวุ่น (ญ)
- นอร์เอพิเนฟริน >> ตกหลุมรัก
- โดปามีน >> รักใคร่
- โดปามีน >> คั่นตัว
- โดปามีน >> มีสมาธิ
- โดปามีน >> ตกใจง่าย



- อะครีนาลีน >> เอาตัวรอด
- อะครีนาลีน >> พละกำลัง
- อะครีนาลีน >> กระจ่มกระชวย
- เซโรโทนิน >> ผ่อนคลาย
- เซโรโทนิน >> หนักแน่น มั่นคง
- เซโรโทนิน >> สร้างสรรค์
- ออกซิโทซิน >> ผูกพัน
- ออกซิโทซิน >> โหยหา
- ออกซิโทซิน >> กระวนกระวาย
- วาโซเพรสซิน >> หึงหวง
- วาโซเพรสซิน >> ปกป้อง



ฮอร์โมนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

- โปรเจสเตอโรน >> (สำหรับการตั้งครรภ์) ช่วยเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการตั้งครรภ์
- เอนคอร์ฟิน >> (เมื่อถึงจุดสุดยอด) เกิดความสุข คลายความเครียด ระบายความเจ็บปวด
- คортиซอล >> ยิ่งเครียดยิ่งหลั่งมาก ส่งผลให้ผู้หญิงกินมากขึ้นกว่าปกติ



สื่อการเรียนรู้ ชุดที่ 2

เรื่องรักในวัยรุ่น



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนตั้งคำถามถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้เรียน
- แผ่นภาพจะอธิบายถึงพัฒนาการทางร่างกายที่ทำให้จิตใจหรืออารมณ์เปลี่ยนแปลงไป เมื่อฮอร์โมนทำงานเต็มที่

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

รู้เบื้องหลังที่มาของอารมณ์รักใคร่
และความต้องการอยากมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

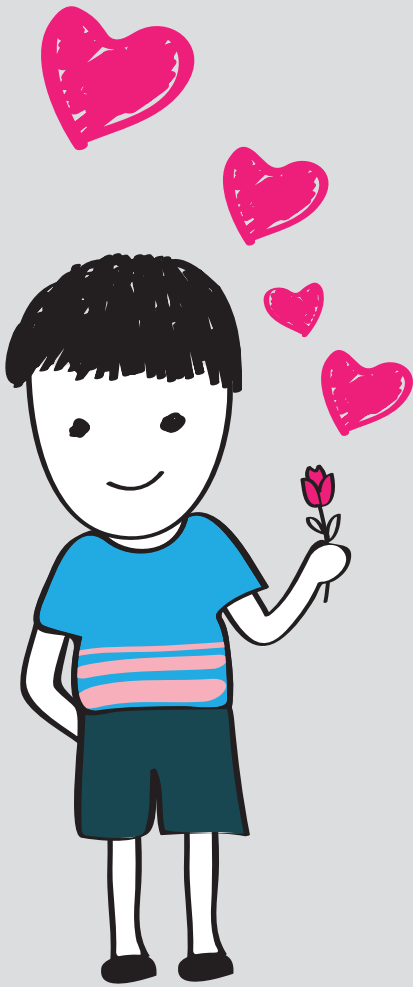
อารมณ์เหงา

ความเหงาเป็นอารมณ์ปกติของมนุษย์ หากวันหนึ่งเราเกิดรู้สึกเหงาขึ้นมาบ้างก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะใครๆ ก็เหงากันทั้งนั้น แต่ถ้ารู้เท่าทันความเหงาก็คงดี ความเหงาเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น เมื่อต้องอยู่ตามลำพัง อยู่ห่างไกลครอบครัว คนรู้จัก เพื่อนฝูง คนรัก หรืออยู่ในสถานที่ใหม่ที่ไม่น่าคุ้นเคย ความเหงายังเกิดจากความรู้สึกในจิตใจ เช่น ไม่มีใครเข้าใจเรา ไม่ยอมรับในสิ่งที่เราเป็น หรือบางทีก็รู้สึกเหงาขึ้นมาโดยไม่มีสาเหตุ ทำให้เราตัดสินใจผิดพลาด หรือด่วนตัดสินใจโดยไม่คิดให้รอบคอบ เช่น ยอมคบกับคนที่รู้ว่าเขาไม่ได้จริงใจ เพื่อแก้เหงา หรือบางครั้งหันไปพึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวอย่างอื่น เช่น ยาเสพติด หรือ การหมกมุ่นอยู่กับการมีเซ็กส์

อารมณ์รัก หรืออารมณ์ทางเพศในวัยรุ่น

ความรัก เป็นอารมณ์ความรู้สึกอย่างแรงกล้าที่เกิดขึ้น ทั้งเรื่องทั่วไป จนกระทั่งเรื่องใหญ่ๆ อย่างการรักใคร่สักคน ในขณะเดียวกันอารมณ์ "รัก" ก็มักจะนำมาซึ่งอารมณ์อื่นๆ เช่น หึง หวง ดึงดัน ไม่ยอม ฯลฯ อย่างไรก็ตาม เราอาจเผชิญกับความรักในหลากหลายรูปแบบ ความรักของแต่ละคนจึงแตกต่างกัน การให้ความหมายจึงขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การตีความและการเลือกที่จะมองความรักในมุมที่





แตกต่างกัน เช่น มองจากมุมของเรา (ความรักคือการครอบครอง) ของคนอื่น (ความรักคือการให้) มุมมองทางชีววิทยา (ความรักคือแรงขับเคลื่อนของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม) เป็นต้น จะพบว่าประสบการณ์ที่ผ่านมามีส่วนหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจชีวิตและเข้าใจกับความต้องการของตัวเองมากขึ้น ลองตั้งประเด็นคำถามดูว่า "อะไรคือสิ่งที่เราต้องการจากความรัก" และ "ความรักแบบไหนที่เราต้องการ"

อารมณ์ทางเพศ ตัวสติ จัดการได้

หลีกเลี่ยง

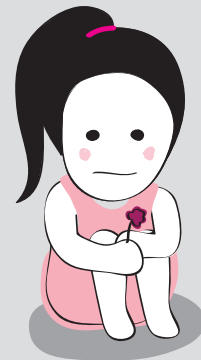
1. หลีกเลี่ยงการไปไหนมาไหนแบบสองต่อสอง
2. หลีกเลี่ยงสถานที่บางแห่ง เช่น ที่เปลี่ยว ที่ลับตาคน ที่เที่ยวกลางคืน ที่พักส่วนตัว
3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมบางประเภท เช่น ดูหนังโป๊ คืมเครื่องคืมจากคนแปลกหน้า

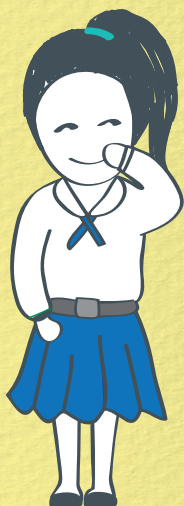
หรือลองเบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่น เช่น ออกกำลังกาย กิจกรรมชมรม งานอดิเรก พูดคุยสนทนากับคนอื่น โดยเฉพาะ พ่อแม่ และครูอาจารย์ เพื่อให้ความสนใจมุ่งไปที่อื่น

ปลดปล่อย

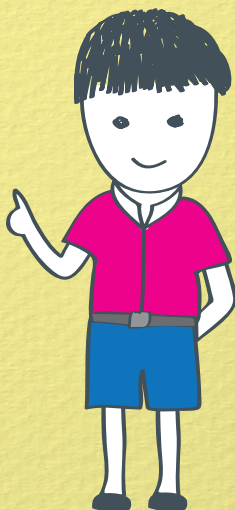
1. ผื่นเปียก มีเฉพาะในเพศชาย ไม่สามารถบังคับให้ผื่นหรือไม่ให้ผื่นได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อเราสนใจหรือมีความรู้สึกทางเพศมากขึ้น จนเกิดการสะสมของน้ำอสุจิจนล้นถุงเก็บน้ำอสุจิธรรมชาติก็จะระบายน้ำอสุจิออกมาโดยประกอบกับภาพผื่นเรื่องเพศจนถึงจุดสุดยอด
2. ช่วยตัวเอง (Masturbation) เป็นวิธีการปลดปล่อยอารมณ์เพศ โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นทั้งผู้หญิงและผู้ชายสามารถช่วยตัวเองได้ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน แต่ควรพิจารณาให้อยู่ในความเหมาะสม ไม่ให้กระทบต่อสุขภาพ การเรียน เงินทอง รวมทั้งกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน จากการช่วยเหลือตนเองมากเกินไป

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง นับว่าดีกว่าการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่ยังไม่พร้อม เพราะการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ยังไม่พร้อม โดยเฉพาะในวัยเรียนอาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงอื่น เช่น การตั้งครรภ์ เสียการเรียน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการข่มขู่เอาทรัพย์สินเพื่อปิดปาก





แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ
ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2



สาระการเรียนรู้ 2.1

เมื่อฮอร์โมนพลุ่งพล่าน

ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. ข้อใดไม่ใช่อารมณ์ของวัยรุ่น ?

- ก. ใจร้อน ค่วนคัดสินใจ
 - ข. ชอบการผจญภัย ชอบความท้าทาย
 - ค. อยากรู้ อยากเห็น อยากลองสิ่งแปลกใหม่
 - ง. ชอบกิจกรรมประจำวันซ้ำๆ ไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลงในชีวิต
-

2. สถานที่ใดที่วัยรุ่นชอบไป ?

- ก. วัด และศาสนสถาน
 - ข. บ้านญาติผู้ใหญ่
 - ค. สวนสาธารณะ
 - ง. ห้างสรรพสินค้า ผับ เฮค
-

3. การปรับตัวที่ดีที่สุดของวัยรุ่นควรเริ่มจากที่ไหน ?

- ก. พ่อ แม่ ผู้ปกครอง
 - ข. ตัววัยรุ่นเอง
 - ค. สภาพแวดล้อม
 - ง. คนรอบๆ ตัว
-

4. กิจกรรมประเภทใดช่วยปรับอารมณ์ของวัยรุ่นได้ ?

- ก. เท่ขวกลางคืน กินใช้ ไม่อัน
 - ข. ชมคอนเสิร์ต พร้อมอาวุธครบมือ
 - ค. จิตอาสา ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
-

5. ฮอร์โมนชนิดใดที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นบุคคลสำคัญ และต้องการการยอมรับ ?

- ก. ออกซิโทซิน
 - ข. เอนคอร์ฟิน
 - ค. ไพมาริน
 - ง. ไกลโคเจน
-

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. อารมณ์วัยรุ่นมีลักษณะเป็นอย่างไร ?

2. ครั้งล่าสุดที่ไปเที่ยวกับเพื่อนแบบสนุกสนาน คือที่ไหน เมื่อไหร่ และไปทำอะไรกัน ?

3. การเรียนรู้จักอารมณ์ของวัยรุ่นจะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและเพื่อนๆ มากขึ้นหรือไม่ ?

4. เคยเห็นอารมณ์ของเพื่อนแบบไหนที่เราคิดว่าไม่ดี ไม่เหมาะสม และเราทำอย่างไรกับสถานการณ์ตรงนั้น ?

5. เคยเห็นอารมณ์ของเพื่อนแบบไหนที่เราคิดว่าไม่ดี ไม่เหมาะสม และเราทำอย่างไรกับสถานการณ์ตรงนั้น?

สาระการเรียนรู้ 2.2

หลายบทบาท หลากอารมณ์

ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

1. ความรักเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก เพราะฉะนั้นความรักจึงเปลี่ยนแปลงได้ ไม่แน่นอน ไข่หรือไม่ ?

ก. ใช่ ความรักเปลี่ยนแปลงได้

ข. ไม่ใช่ ความรักเป็นเรื่องอมตะ นิรันดร์กาล แน่นอนตายตัว

2. ร่างกายจะหลั่งเอนคอร์ฟินเมื่ออยู่ในสภาวะใด ?

ก. ซึมเศร้า หดหู่

ข. กระวนกระวาย

ค. มีความสุข สนุก ผ่อนคลาย

ง. ตื่นตัว ตกใจ

3. การช่วยเหลือตัวเองเป็นเรื่องผิดหรือไม่ ?

ก. ผิด เพราะจะทำให้เสียชื่อเสียง

ข. ผิด เพราะจะทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง และหลับในห้องเรียน

ค. ผิด เพราะทำให้ตัวเตี้ยไม่สูงใหญ่แบบเพื่อนคนอื่น

ง. ไม่ผิด เพราะเป็นการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ดีที่สุด

4. ข้อใดต่อไปนี้อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ ?

- ก. ฮอร์โมนเพศ
 - ข. สื่อลามก
 - ค. การสัมผัสถูกเนื้อต้องตัว
 - ง. ถูกทุกข้อ
-

5. อารมณ์รัก หรือ อารมณ์ทางเพศต่างกันหรือไม่ ?

- ก. ต่างกัน เพราะ เราสามารถรัก โดยไม่ต้องร่วมเพศได้ เช่น รักพ่อแม่ รักสัตว์เลี้ยง
 - ข. ไม่ต่างกัน เพราะ เมื่อรักใครก็ต้องแสดงออก และการร่วมเพศก็เป็นการแสดงความรักทางหนึ่ง
 - ค. ไม่ต่างกัน เพราะความรักกับความใคร่แยกกันไม่ออก
 - ง. ไม่มีข้อใดถูก
-

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ความรัก หมายถึงอะไร และ ความใคร่ หมายถึงอะไร ?

2. ฉากรัก ในภาพยนตร์หรือซีรีส์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้หรือไม่อย่างไร ?

3. การที่เรามีสมาธิและให้ความสนใจกับเรื่องใดเป็นพิเศษ หรือที่เรียกกันว่า "อิน" เป็นอิทธิพลจากฮอร์โมนใด ?

4. ฮอร์โมนชนิดใดที่มีแค่ในเพศหญิง จงบอกอย่างน้อย 3 ชนิด ห?

5. การได้รู้เท่าทันกับอารมณ์ของตัวเอง ช่วยให้เราจัดการตัวเองได้มากขึ้นหรือไม่อย่างไร ?

ສື່ອາຣາຣຶຍນຮູ້ທີ່ : 3

ເມື່ອເກີດ ອາຣມາຣນ ກາງເຟຊ



วัตถุประสงค์



- เรียนรู้การเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
- สอนวิธีการป้องกันอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะการสวมถุงยางอนามัย

สาระการเรียนรู้

3.1 สถานการณ์และทางเลือก

วัยรุ่นเลือกมีเพศสัมพันธ์โดยลืมนึกถึงผลลัพธ์ ซึ่งบางกรณีก็ยังไม่สามารถรับผิดชอบอะไรได้มากนัก

3.2 เช็กที่ใช้...กับคนที่ชอบ

การสวมถุงยางอย่างถูกวิธี รวมทั้งทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับถุงยางอนามัย ช่วยลดปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์





สื่อการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยสื่อการเรียนรู้ 2 ชุด ได้แก่

3.1 สถานการณ์และทางเลือก

สื่อการเรียนรู้ ชุด สถานการณ์และทางเลือก

อุปกรณ์ : CD บรรจุไฟล์ VDO สถานการณ์ความรักระหว่างตัวละคร
วัยรุ่น

3.2 เช็กส์ที่ใช้... กับคนที่ชอบ

สื่อการเรียนรู้ ชุด มาสวมถุงยางกันเถอะ

อุปกรณ์ : โมเดลอวัยวะเพศชาย และ ถุงยางอนามัยเพื่อการสาธิต

ระยะเวลาการสอน ควรแบ่งเป็น 2 คาบ

คาบที่ 1 (50 นาที) สาระการเรียนรู้ เรื่อง สถานการณ์และทางเลือก

คาบที่ 2 (50 นาที) สาระการเรียนรู้ เรื่อง มาสวมถุงยาง ๑ กันเถอะ



- ระยะเวลาในการสอนยึดตามสาระการเรียนรู้ โดยสื่อการเรียนรู้หรืออุปกรณ์ อาจจะมีการใช้เสริมการเรียนรู้ของสาระการเรียนรู้อื่นได้ ไม่ตายตัว
- กิจกรรมเสริมหรือการสอดแทรกสาระอื่นให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน ซึ่งควรสอดคล้องกับเวลาที่เหมาะสมของคาบเรียน



กลุ่มเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้ 3.1 และ 3.2 เหมาะสำหรับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายจะเริ่มมีความอยากรู้อยากลองมากขึ้น พร้อมกับการเปลี่ยนผ่านระดับการศึกษาจากประถมศึกษาไปสู่มัธยมศึกษา ทำให้กลุ่มเป้าหมายรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองโตขึ้น อายุมากขึ้น คิดอ่านทำอะไรเองได้มากขึ้น พร้อมแล้วสำหรับการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ตนรัก

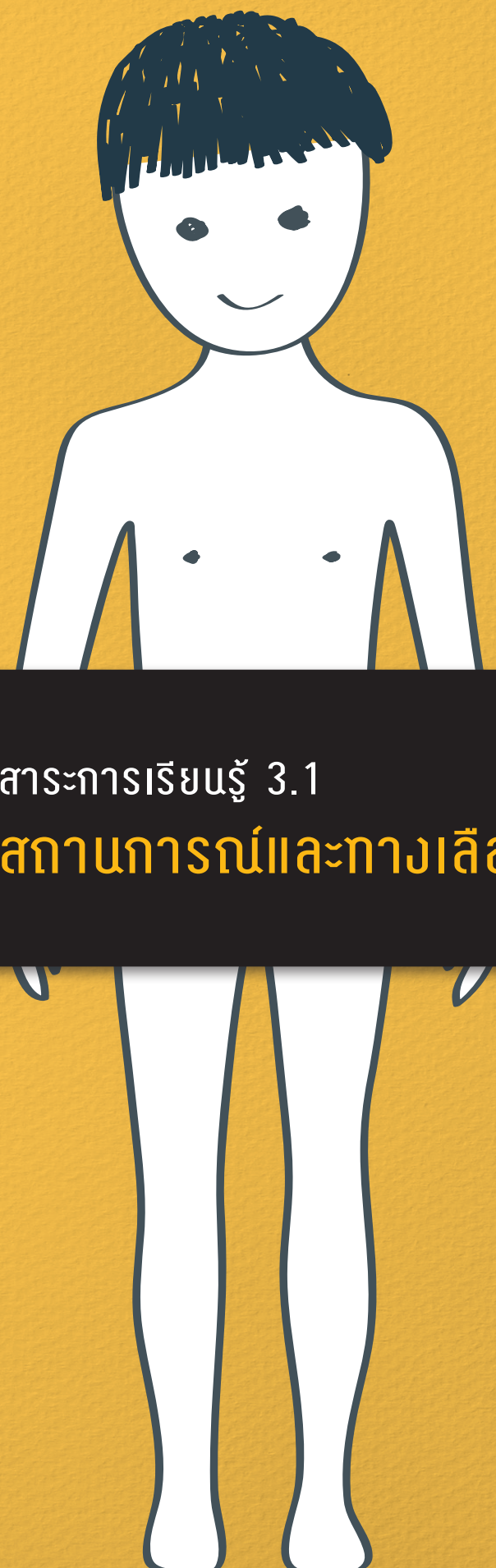
ข้อควรระวัง



ผู้สอนควรแสดงเหตุและผลรวมทั้งใช้พูดคุยทำความเข้าใจและแสดงความเป็นเพื่อน กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนรู้เปิดใจยอมรับในขณะที่ผู้สอนค่อยๆ ชี้ให้เห็นข้อเท็จจริงบางประการ โดยเฉพาะการเอาตัวรอดและการต่อรงในสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ การป้องกันโรคที่มาจากเพศสัมพันธ์ รวมถึงสามารถนำผู้เรียนไปสู่การมีคุณภาพะทางอารมณ์ และการใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ การแยกแยะระหว่างชีวิตจริงกับจินตนาการ

ข้อควรระวังอย่างมาก คือ บางครั้งการยกตัวอย่างกรณีเหล่านี้ไปสู่การตอกย้ำบาดแผลทางใจของผู้ที่เคยตกอยู่ในสภาพดังกล่าวโดยไม่ได้ตั้งใจ ผู้นำกิจกรรมและผู้เรียนควรตระหนักเสมอว่า ทุกคนเกิดมาไม่มีใครอยากผิดพลาด หรือถูกสังคมประณาม สังคมไม่ควรซ้ำเติมไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม เมื่อจะยกตัวอย่าง ควรปกปิดชื่อจริง นามสกุลจริง และเล่าเฉพาะประเด็นที่ต้องการสื่อสารโดยไม่ต้องลงรายละเอียด รวมทั้งให้ข้อคิดกับผู้เรียนว่า ชีวิตวัยรุ่นไม่ได้ยากแต่ก็ไม่ง่าย สนุกกับชีวิตวัยรุ่นได้ แต่ต้องมีสติกำกับเพื่อให้ชีวิตไปถึงเป้าหมายที่ตั้งใจ





สาระการเรียนรู้ 3.1

สถานการณ์และทางเลือก



สื่อการเรียนรู้

ชุดสถานการณ์และทางเลือก

ซีดีไฟล์ Video เรื่องราวความรักของเป้ กับเจนที่จะนำไปสู่สถานการณ์สำคัญ
ที่ต้องเลือกยอมรับหรือปฏิเสธ และผลของทางเลือก



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดให้ดูละครเรื่องราวชีวิตรักของ เป้ และ เจน เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นสถานการณ์ เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนจากเหตุการณ์สมมุติในบทบาทสมมุติ
- ผู้เรียนจะต้องตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธและเห็นผลของการตัดสินใจไปพร้อมๆ กับกลุ่มผู้ชมเป็นการสร้างประเด็นชวนคิด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนสามารถเอาตัวรอดจากสถานการณ์
ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

ประเด็นคำถาม "การก้าวไปสู่การมีเพศสัมพันธ์"

1. คิดว่าจิตใจแสดงถึงทัศนคติอย่างถึงที่สุดที่สื่อสารผ่านทางร่างกายเพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น
2. ความสัมพันธ์ทางเพศก่อตัวขึ้นบ่อยครั้งที่มีการจับมือ ถูแขน และจะนำไปสู่การหอมแก้ม ซึ่งอาจจะนำไปสู่การจูบ แบบซาบซึ้ง และคุกค่อม แล้วถ้าทั้งคู่ไม่ได้ตั้งขอบเขตในความสัมพันธ์ของตนจะเกิดอะไรขึ้น

3. แต่ละคนมีความสามารถเลือกที่จะรอคอยจนหรือไม่ หากเปรียบเทียบร่างกายยังคงดำเนินอาจนำไปสู่การมีเพศ



4. วิจัยจำนวนมากเชื่อว่า **ตราบโคที่ไม่ได้ทำให้** การทำเช่นนี้จึงสุ่มเสี่ยงอย่างไรในด้าน ศีลธรรม สติปัญญา เริ่มจากการแก้ม กอดจูบลูบลำ ไปจนถึงการลูบลำอวัยวะเพศของอีกฝ่ายหนึ่ง และจบท้ายที่การมีเพศสัมพันธ์

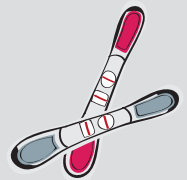
ในการควบคุมตนเอง ถ้าทั้งคู่กระทั้งแต่งงานเป็นการฉลาดกับการปล่อยให้การสัมผัสไปเรื่อยๆ ซึ่งยากที่จะหยุดและสัมพันธ์ได้

คุณสามารถ **"ทำอะไรก็ได้ใครเคือครือน"** เพราะเหตุใดเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลร่างกาย สังคม อารมณ์และอยู่ด้วยกัน จับมือถูแขน หอม

ถ้าปล่อยสถานการณ์พัฒนาไปจนถึงการกอดจูบลูบลำได้ ก็เสี่ยงต่อการที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การที่จะหยุดหรือระงับสถานการณ์ คือ ไม่ปล่อยให้มีโอกาสอยู่ด้วยกันตามลำพัง ไม่ปล่อยให้มีการถูกเนื้อต้องตัวกันและสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ของแต่ละคนอาจจะมีรายละเอียดแตกต่างกัน ซึ่งความรู้สึกเมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ ฝ่ายหญิงจะคิดถึงความรัก ความเป็นเจ้าของ ส่วนฝ่ายชายจะเน้นความใคร่ ไม่เน้นความผูกพัน

ประโยชน์ของการตั้งสติและควบคุมตนเอง

1. ไม่ต้องทุกข์ใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากการมีเพศสัมพันธ์
2. ไม่ต้องตั้งครรภีในขณะที่ยังไม่พร้อม
3. ไม่ต้องเสี่ยงกับโรคทางเพศสัมพันธ์ซึ่งมีสิทธิเกิดได้ทั้งในฝ่ายชายและฝ่ายหญิง
4. ไม่อันตรายต่อระบบสืบพันธุ์ของตนเอง
5. ไม่ต้องเสี่ยงกับการใช้ยาคุมกำเนิด หรือวิธีการคุมกำเนิดที่เกิดจากความเชื่อผิดๆ
6. ไม่มีอุปสรรคมาขวางทางไปสู่ความสำเร็จหรือเป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้
7. เกิดผลดีต่อการสร้างความวางใจในชีวิตสมรสที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
8. ใช้ชีวิตวันรุ่นได้อย่างมีความสุข และสนุกอย่างเต็มที่
9. ไม่ต้องแต่งงานเร็ว หรือรับผิดชอบมากกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน
10. ไม่ต้องถูกคนอื่นนินทา หรือตกเป็นจำเลยของสังคม



ประเด็นคำถาม

1. เมื่ออยู่ตามลำพังชาย หญิง แล้วผู้ชายขอมิเพศสัมพันธ์จะมีวิธีปฏิเสธอย่างไร?
2. จุดสัมผัสใดบนร่างกาย ที่ควรระวังมีอะไรบ้าง?
3. สถานที่ใดไม่ควรไปสองต่อสอง?
4. เราจะมีวิธีป้องกัน หรือปฏิเสธอย่างไร เมื่อมีคนชักชวนให้ไปอยู่สองต่อสอง?
5. เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยคืออะไร มีวิธีการแบบไหนบ้าง?
6. เราจะคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสมได้อย่างไร?



5 ข้อสำคัญเมื่อต้องไปไหนกับแฟน

1. รู้จักปฏิเสธ เมื่อเราถูกแฟนคุกคามทางเพศ ต้องพูดคำว่า "อย่า" อารมณ์ตะคอก พร้อมแสดงท่าทีว่าไม่พอใจ หากเราพูดเบาๆ แฟนของเราอาจเข้าใจว่าเราไม่ปฏิเสธ
2. ลูกหนีทันที ขณะที่เราพูดปฏิเสธ ห้ามพูดเฉยๆ ควรลูกหนีจากตรงนั้นทันที
3. ต้องมีสติ หากไปเที่ยวกับแฟน ไม่ควรดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดเพราะจะทำให้เราขาดสติ และไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. ไปในที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะไปที่ไหนควรอยู่ในที่ที่เรายังมองเห็นเพื่อนคนอื่นๆ ด้วย และวางแผนการกลับบ้านเอง
5. วางแผนและตัดสินใจ ควรคิดตัดสินใจไว้ก่อนว่าเราพร้อมจะใกล้ชิดกับแฟนแค่ไหน ในเมื่อเราไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ เช่น ถ้าแฟนขอจับมือเราจะยอมหรือไม่

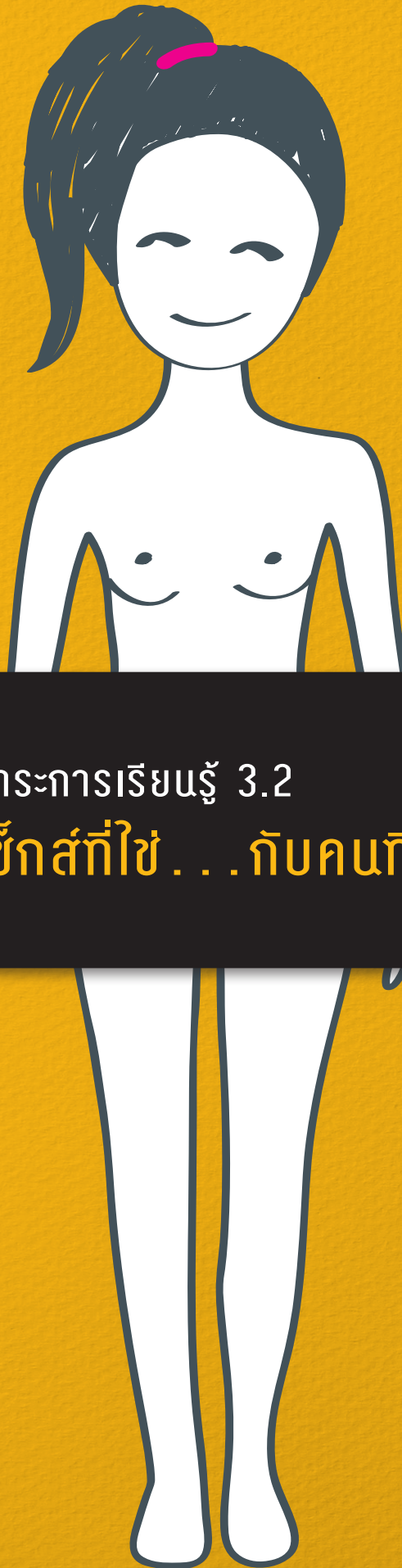
คำพูดปฏิเสธเมื่อถูกล่วงเกิน

- เรายังไม่พร้อม หรือ เรารอก่อนได้
- ชีวิตของเราไม่ต้องรีบร้อนขนาดนั้น
- เรายังจะรู้จักกันดีกว่านี้
- คนรักกันจริงๆ เขาไม่ทำอย่างนี้หรอก
- เราไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์อย่างฉาบฉวย
- ถ้ารักกันต้องไม่ทำแบบนี้
- เราไม่อยากทำร้ายตัวเอง
- ที่มีปัญหาส่วนใหญ่ก็เพราะครั้งเดียวนี้แหละ
- เสียโอกาสดีๆ ที่จะได้รับในอนาคต
- เราไม่อยากติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เรายังไม่อยากท้อง
- เรากลัวจะรับปัญหาที่ตามมาไม่ไหว
- ถ้าพ่อแม่รู้อาจเสียใจนะ

5 ข้อที่ควรยับยั้งชั่งใจ

1. ระวังว่าจะมีบาดแผลทางใจ หากวันหน้าได้เจอคนที่เรารักจริง และเขาก็รักเราจริง
2. ยาคุมกำเนิดไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
3. การมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ทำให้ใครเก่งกาจหรือแตกต่างไปจากคนอื่น
4. ความสุขเกิดขึ้นเมื่อเรารอนกว่าได้พบคนที่เรารัก และเต็มใจที่จะมีเพศสัมพันธ์กัน
5. การรอนกว่าถึงเวลาที่เราร่วมเป็นวิธีพิสูจน์ความรักอย่างหนึ่ง

ที่มา เอกสารการเรียนรู้ชุด ทักษะชีวิต โดย สพฐ. http://lifeskills.obec.go.th/pdf/activity_579.pdf



สาระการเรียนรู้ 3.2

ใช้...กับคนที่ชอบ



สื่อการเรียนรู้

ชุดมาสวมถุงยางกันเอดะ

- อวัยวะเพศชายจำลอง
- ถุงยางอนามัย



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนให้ผู้เรียนแข่งขันกันสวมถุงยางใส่ถ้วยะเพศเทียมตามเวลาที่กำหนด
- ผู้ชนะได้รางวัล

ผลที่คาดว่าจะ
จะได้รับ

ผู้เรียนได้ทราบถึงวิธีการสวมถุงยางที่ถูกต้อง
และได้เรียนรู้วิธีการป้องกันก่อนมีเพศสัมพันธ์

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู



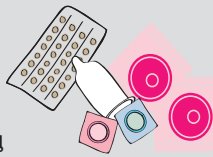
ยี่ห้อ ก พก จ

No Condom No Sex หลายคนที่คิดว่าอยากมีเซ็กส์ แต่ยังไม่พร้อมก็ควรสวมถุงยางทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์ สามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ 98 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งปัจจุบันถุงยางมีขายทั่วไป ไม่ว่าจะชายหรือหญิงไปซื้อมาพกไว้ได้เลย ถือคติที่ว่า มีไว้ใช้ ดีกว่าจะใช้แล้วไม่มี

วิธีเก็บรักษาถุงยาง ต้องเลือกถุงยางที่มีอายุไม่เกิน 5 ปีนับจากวันที่ผลิต ไม่ควรเก็บในที่ร้อนเกินไป เพราะจะทำให้ยางเสื่อมสภาพเร็ว เช่น ในรถยนต์ หรือพกติดตัวตลอดเวลา และขณะที่มีเพศสัมพันธ์ ควรระวังการใช้ฟัน หรือเล็บที่ยาวจะทำให้ถุงยางมีรอยขาดได้

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับถุงยาง เช่น การสวมถุงยางสองชั้นเพื่อหวังเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกัน แต่ในความเป็นจริงแล้วยิ่งทำให้เกิดการเสียดสีกัน อาจทำให้ถุงยางแตก ไม่ได้สัมผัสที่เป็นธรรมชาติ รวมทั้งทำให้เกิดแผลในอวัยวะเพศหญิงได้

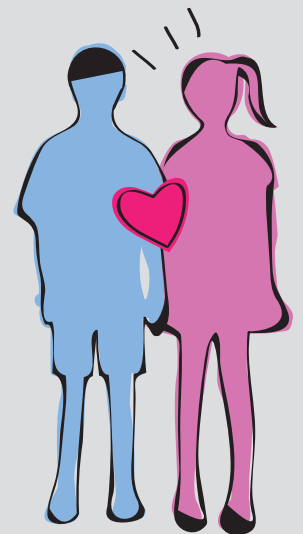
ถุงยาง VS ยาคุม

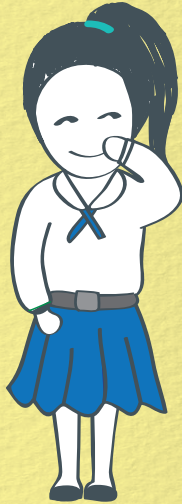


ถุงยางเมื่อไหร่...มั่นใจเมื่อนั้น

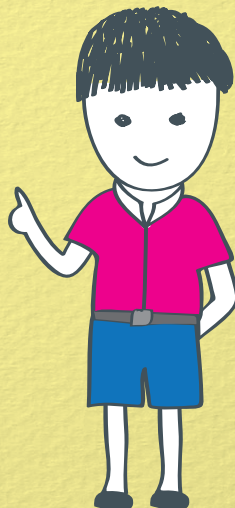
การจะใช้ถุงยางได้อย่างมั่นใจ ควรรู้ขนาดถุงยางที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศของเรา หลักการวัดขนาดถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง คือ การวัดเส้นรอบวง ช่วงกึ่งกลางของอวัยวะเพศชายเมื่อแข็งตัวเต็มที่ หน่วยเป็นมิลลิเมตร ใต้ขนาดเท่าไรหารด้วย 2 ก็จะเป็นเบอร์ถุงยางอนามัยที่เหมาะสม เช่น วัดเส้นรอบวงได้ 98 มิลลิเมตร $98/2 = 49$ ก็จะได้ถุงยางอนามัยเบอร์ 49 เป็นต้น

ยาคุมฉุกเฉิน ไม่ใช่การป้องกัน แต่เป็นการแก้ไขเมื่อพลาดไปแล้ว ป้องกันได้เพียง 85% ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการมีเพศสัมพันธ์กับระยะเวลาของการได้รับยาเม็ดแรก ซึ่งควรจิบกินภายใน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ หลังจากนั้นอีก 12 ชั่วโมงจึงกินเม็ดที่สอง หากกินหลังจากนั้นก็อาจจะป้องกันได้แต่ประสิทธิภาพจะลดลงและแนวโน้มจะตั้งครรภ์ก็สูงขึ้น อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยคือ ประจำเดือนมาผิดปกติและคลื่นไส้อาเจียน แต่ปัจจุบันวิทยาการก้าวหน้าไปมากผลกระทบข้างเคียงจากการรับประทานยาคุมจึงน้อยลง





แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ
ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4



สาระการเรียนรู้ 3.1

สถานการณ์และทางเลือก

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. ถ้าตกอยู่ในสถานการณ์ที่กำลังจะมีเพศสัมพันธ์แต่ยังไม่พร้อมจะอย่างไร ?

2. ถ้าแฟนพูดว่า ใครๆ เขาก็ทำกันทั้งนั้นแหละ เราจะตอบว่าอย่างไร ?

3. ชอบการจับมือถือแขน หรือ โคนตัวเพศตรงข้ามหรือไม่ อย่างไร จงอธิบาย ?

4. การเอาตัวรอดจากสถานการณ์ล่อแหลมที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องสำคัญหรือไม่ ?
อย่างไร ?

5. นอกจากคำพูดจาหวานล่อ ยังมี เล่ห์เหลี่ยมอื่นอีกมากมาย มีวิธีป้องกันตัวอย่างไรบ้าง ?

สาระการเรียนรู้ 3.2

เช็กส์ที่ใช้ กับคนที่ชอบ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. บอกวิธีเลือกถุงยางอนามัยมา 1-2 ข้อ ?

2. ยาคูมฉุกเฉินถือเป็นการแก้ไขสถานการณ์ เห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร ?

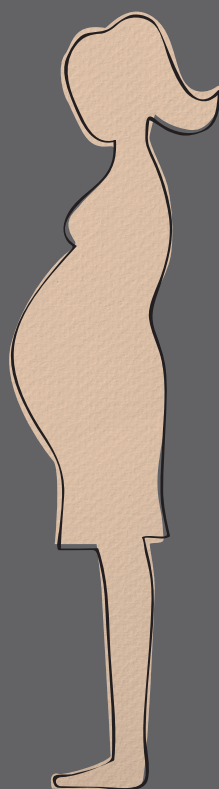
3. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับถุงยางและยาคูมช่วยให้เราใช้ชีวิตวัยรุ่นได้อย่างมั่นใจขึ้น หรือไม่ อย่างไร?

4. ในสถานการณ์ที่ไม่มีทั้งยาคูมและถุงยางอนามัย เราจะเลือกทางไหนเพื่อให้เรื่องเช็กส์ปลอดภัยที่สุด?

5. ยกตัวอย่าง ความเชื่อ เกี่ยวกับยาคูม หรือถุงยางอนามัย มา 2-3 ข้อ?

สื่อการเรียนรู้ที่ : 4

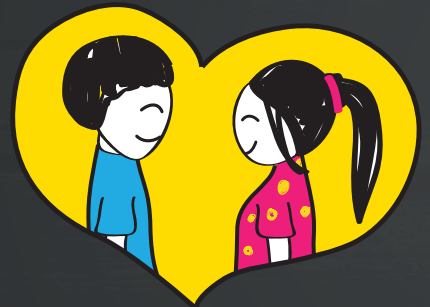
หาก ตั้งครรภ์ หรือ ติดโรค



วัตถุประสงค์

- เรียนรู้การสังเกตความผิดปกติทางร่างกายในด้านต่างๆ หลังมีเพศสัมพันธ์
- การลดจำนวนคุณแม่ไวส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของทุกคน แต่ต้องเริ่มจากตัวเอง
- การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการไปให้ถึงเป้าหมาย คือปัจจัยสำคัญในการลดปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

สาระการเรียนรู้



4.1 หมดปัญหา ถ้ารู้กันและป้องกัน

เมื่อมีเพศสัมพันธ์ย่อมมีผลตามมา โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน หากไม่คิดโรคติดต่อก็อาจจะเกิดอาการนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การสังเกตร่างกายหลังมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งจำเป็น



4.2 สู่ฝันที่วาดไว้

เสริมสร้างกำลังใจ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นหาและรู้จัก
มุ่งหมายในชีวิตตัวเอง เพื่อที่เด็กจะได้ไม่เหงา ไม่
หลงทางไปกับแรงยั่วยุระหว่างทางที่เดินไปสู่ความฝัน

สื่อการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยสื่อการเรียนรู้ 2 ชุด ได้แก่

4.1 หมดปัญหา ถ้ารู้กันและป้องกัน

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 1 ร่างกายที่เปลี่ยนไป

อุปกรณ์ : แผ่นพลาสติกภาพร่างกาย และแผ่นคำตอบระบุอาการ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 2 เมื่อท้องไม่พร้อม

อุปกรณ์ : ชุดคุณแม่ท้องจำลองเพื่อให้ผู้เรียนได้ลองสวมใส่

ระยะเวลาการสอน ควรแบ่งเป็น 2 คาบ

คาบที่ 1 (50 นาที) สื่อเรียนรู้เรื่องราวร่างกายที่เปลี่ยนไป

คาบที่ 2 (50 นาที) สื่อเรียนรู้เรื่องเมื่อท้องไม่พร้อม

- ระยะเวลาในการสอนยึดตามสาระการเรียนรู้ โดยสื่อการเรียนรู้หรืออุปกรณ์ อาจจะมีการใช้เสริมการเรียนรู้ของสาระการเรียนรู้อื่นได้ ไม่ตายตัว
- กิจกรรมเสริมหรือการสอดแทรกสาระอื่นให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน ซึ่งควรสอดคล้องกับเวลาที่เหมาะสมของคาบเรียน

กลุ่มเป้าหมาย

สาระการเรียนรู้ 4.1 และ 4.2 เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายทั้ง 2 ระดับ คือ ประถมศึกษาตอนปลาย และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้รู้เท่าทันผลที่ตามมาจากการเลือกมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ทั้งนี้ ในการอธิบายให้กับกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายอาจจะต้องใช้คำที่สื่อสารแล้วเข้าใจง่าย



ข้อควรระวัง

อย่าขู่เด็กจนเด็กไม่กล้ามีเพศสัมพันธ์ และการที่เด็กเลือกมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่ความผิดของเด็ก การเรียนรู้จักโรคติดต่อและปัญหาการท้องไม่พร้อมไม่ใช่เครื่องมือในการขู่ให้เด็กกลัว หรือการกล่าวหาว่าวัยรุ่นเป็นต้นเหตุของปัญหาสังคม แต่เป็นประเด็นที่ยกขึ้นมาเพื่อให้เด็กได้เข้ามามีส่วนร่วมตระหนักในปัญหา และคิดอย่างรอบคอบก่อนที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ความท้าทายของผู้ที่จะใช้เครื่องมือเพื่อสื่อสารเรื่องเพศชุดนี้ คือ ต้องสร้างทัศนคติที่ดีต่อการมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการสอนการมีเพศสัมพันธ์อย่างมีอาชีพ ซึ่งไม่ได้หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์บ่อยครั้งแบบไม่เลือกคู่แน่นอน แต่หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ยืนอยู่บนพื้นฐานของวุฒิภาวะและรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองได้ตัดสินใจลงมือทำ

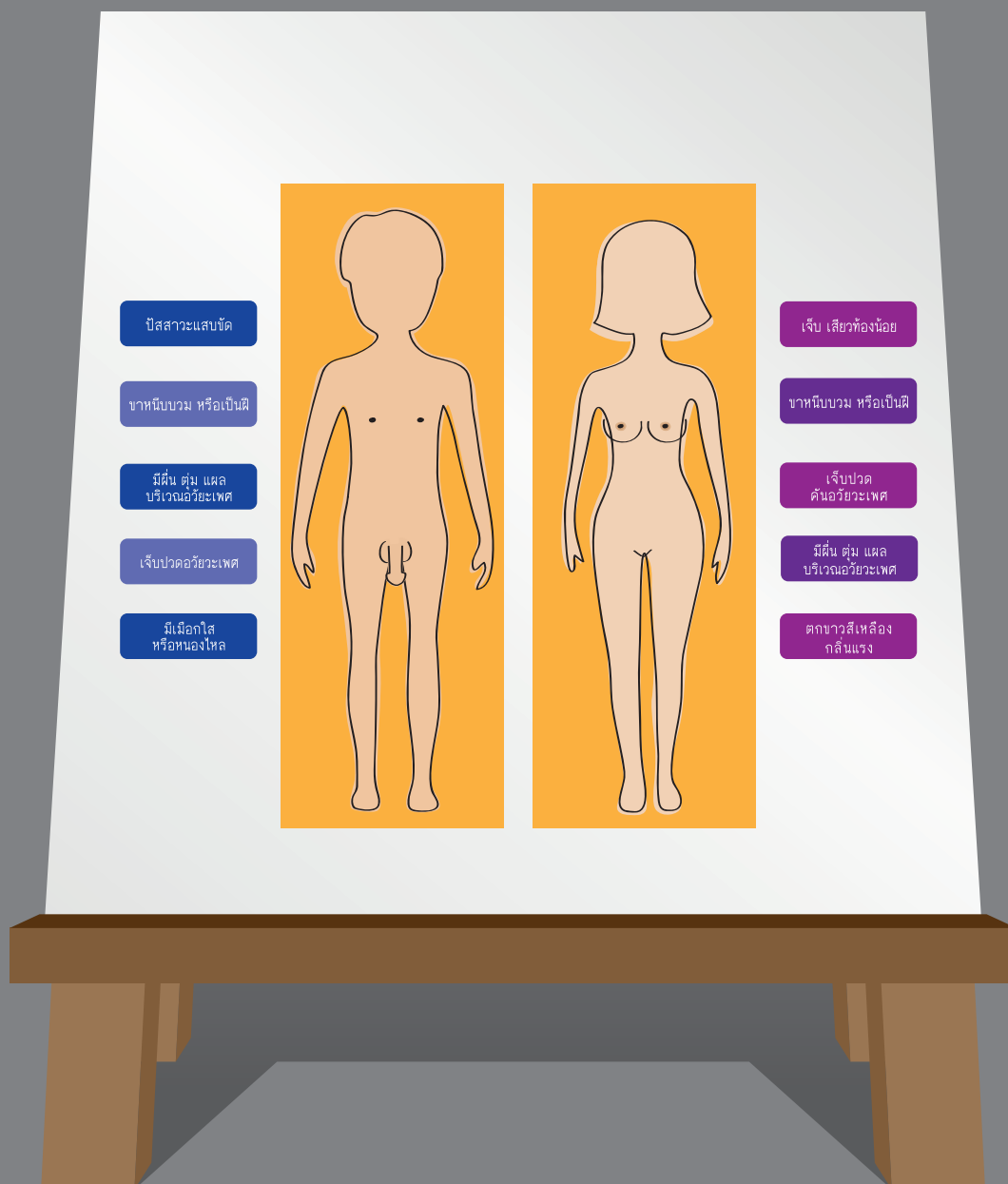


สาระการเรียนรู้ 4.1
หมดปัญหา ถ้ารู้ทัน และป้องกัน



สื่อการเรียนรู้ชุดที่ 1 ร่างกายที่เปลี่ยนไป

1. แผ่นพลาสติกภาพรูปร่างชายหญิง
2. แผ่นคำตอบ ระบุชื่อกลุ่มอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จำนวน 11 แผ่น



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนลองยกตัวอย่างอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ผู้เรียนนำแผ่นคำตอบไปติดบนแผ่นพลาสติกที่แขวนอยู่ให้ถูกต้อง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เรียนได้รู้เท่าทันร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปหลังมีเพศสัมพันธ์
ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเป็นสิ่งที่บ่งชี้กลุ่มอาการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



สภาพจิตใจ

การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์บ่อยๆ ส่งผลให้เรามองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง "การแลกเปลี่ยน" อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคส่งผ่านทางเพศสัมพันธ์ (ตามที่บัญญัติในราชบัณฑิตยสถาน) (Sexually transmitted disease; STD) อาจเรียกว่า "กามโรค" (Venereal disease) หรือ "วีดี" เกิดจาก การติดต่อผ่านการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการร่วมเพศทางช่องคลอด ทางปาก หรือทวารหนัก กับผู้ที่มีเชื้อ ปัจจุบันใช้คำว่า "การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์" (Sexually transmitted infections ; STI) เพื่อให้มีความหมายกว้างขึ้น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่สามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย แต่พบมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นในปัจจุบัน นิยมมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตัวเอง รวมทั้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ นอกจากนี้ในปัจจุบัน คู่แต่งงานมีอัตราการหย่าร้างสูงขึ้น ทำให้คนมีสามีหรือภรรยาหลายคน จึงเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น

สิ่งที่อันตรายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คือ เมื่อเป็นแล้วมักจะไม่เกิดอาการ บางคนจึงคิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้วโดยไม่รู้ตัว และเป็นปัญหาในการจัดการทางระบบสาธารณสุข และที่สำคัญ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นี้ สามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ได้



สาเหตุของการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ

- 
- 
1. **เกิดจากเชื้อไวรัส** ซึ่งบางชนิดสามารถรักษาให้หายขาดได้ บางชนิดไม่มียารักษา และบางชนิดยังสามารถฝังตัวอยู่และกลับมาเป็นซ้ำได้อีก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่เกิดจากเชื้อไวรัสได้แก่ เริ่มที่อวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ
 2. **เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย** สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการให้ยาปฏิชีวนะ ได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน หนองในเทียม ท่อน้ำสวามะอักเสบ ช่องคลอดอักเสบ ฯลฯ
 3. **เกิดจากเชื้ออื่นๆ** เช่น พยาธิ สามารถรักษาให้หายขาดได้ ด้วยการให้ยาปฏิชีวนะ



กลุ่มเสี่ยงต่อการเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- 
- 
- คนที่มีคู่นอนมากกว่า 1 คน ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า
 - คนที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่คนใหม่ ในช่วง 3 เดือนก่อนหน้า
 - ผู้ที่มีประวัติป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ใน 1 ปีที่ผ่านมา
 - ผู้ที่อยู่ใกล้กับคู่รักระหว่างที่อยู่ห่างกันต่างฝ่ายอาจจะมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น
- 
- 

อาการแบบใด สงสัยเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

หากมีอาการเหล่านี้ สามารถสงสัยได้ว่าเป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

- ผู้ชายจะมีอาการปัสสาวะแสบขัด ขาหนีบบวมหรือเป็นฝี เจ็บปวดอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผล บริเวณอวัยวะเพศ มีเมือกใส หรือหนองไหลออกมา
- ผู้หญิง จะรู้สึกเจ็บ เสียวท้องน้อย ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี เจ็บปวด คันอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผลบริเวณอวัยวะเพศ มีตกขาวสีเหลือง มีกลิ่นเหม็น

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญ ได้แก่

1. โรคเอดส์ (AIDS)

เชื้อ Human immunodeficiency virus หรือ HIV เข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรคและติดเชื้อฉวยโอกาสจนเสียชีวิต

2. หนองใน (Gonorrhoea)

ระคายเคืองในท่อปัสสาวะ แสบขัดเวลาปัสสาวะ และมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ อาจจะทำให้เกิดการอักเสบในช่องท้อง หรือเป็นหมันหากไม่ได้รับการรักษา

3. หนองในเทียม (Non-gonococcal Urethritis/Non gonococcal Cervicitis)

มีอาการแสบปลายท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัดและมีหนองไหล และมีมูกออกเล็กน้อยโดยเฉพาะในช่วงเช้า ส่วนผู้หญิงอาจมีอาการตกขาวผิดปกติ

4. แผลริมอ่อน (Chancroid)

เกิดแผลที่อวัยวะเพศ บวมและเจ็บ บางคนมีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบหรือที่ขาบ้านเรียกไขคันทบวม หากไม่รักษาหนองจะแตกออกจากต่อมน้ำเหลือง บางรายต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวม และเป็นฝี



5. เริมที่อวัยวะเพศ (Genital Herpes Simplex Virus Infection)

ปวดแสบบริเวณขา ก้น หรืออวัยวะเพศ และตามด้วยผื่นเป็นกลุ่มน้ำใส แผลหายได้เองใน 2-3 สัปดาห์ แต่เชื้อยังอยู่ในร่างกาย เมื่อร่างกายอ่อนแอเชื้อก็จะกลับเป็นใหม่



6. หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum)

ถ้าใช้เข็มสะกิดตรงกลางแล้วบีบดูจะได้เนื้อหูดสีขาวๆ คล้ายข้าวสุก มักเป็นที่บริเวณหัวหน้า อวัยวะเพศภายนอกและโคนขาหนีบ



7. หูดหงอนไก่ (Condyloma Acuminata)

ในผู้ชายพบบริเวณใต้หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศชาย ตลอดทั้งบริเวณรอบรอยเปิดขอบ, ท่อปัสสาวะ และอวัยวะส่วนผู้หญิงจะพบที่ปากช่องคลอด ช่องคลอด ปากมดลูก ปากทวารหนัก และฝีเย็บ



8. หิด (Scabies)

มีตุ่มน้ำใสและตุ่มหนองคันขึ้นกระจายทั้ง 2 ข้างของร่างกาย มักพบตามง่ามนิ้วมือ ข้อศอก รักแร้ รอบหัวนม รอบสะดือ ฯลฯ ผู้ป่วยมักมีอาการคันมาก โดยเฉพาะเวลากลางคืน



9. ซิฟิลิส (Syphilis)

เริ่มแรกจะเป็นก้อนแข็ง แต่ไม่เจ็บที่บริเวณอวัยวะเพศ หากไม่รักษาจะกลายเป็นระยะที่สองที่เรียกว่า เข้าข้อหรือออกดอก จึงถือซิฟิลิสเป็นโรคอันตราย มีอาการเรื้อรัง สามารถติดต่อยาวนานกว่า 2 ปี



10. โลน (Pediculosis Pubis)

อาศัยอยู่ที่ขนหัวหน้า ชอบไซตามรากขนอ่อน และดูดเลือดคนเป็นอาหาร ผู้ที่เป็นโรคนี้จะมีอาการคัน เมื่อเกาจะทำให้เจ้าตัวเชื้อแพร่ไปยังบริเวณอื่นได้





11. พยาธิช่องคลอด (Vaginal Trichomoniasis)

มีอาการตกขาวผิดปกติ มีสีเขียวขุ่นหรือเหลืองเข้ม มีฟองอากาศและมีกลิ่นเหม็น เกิดการระคายเคืองบริเวณอวัยวะเพศ เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ คัน และแสบปากช่องคลอด



12. เชื้อราในช่องคลอด (Vaginal Candidiasis)

มีอาการระคายเคืองบริเวณช่องคลอด มีการตกขาวขุ่นจับเป็นก้อน อาจมีอาการ ปัสสาวะแสบขัด เจ็บขณะร่วมเพศ



13. อวัยวะอักเสบ (Pelvic Inflammatory Diseases, PID) หรือโรคปีกมดลูกอักเสบ

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากการติดเชื้อของมดลูก รังไข่ หรือท่อ รังไข่ อาจเสียชีวิตได้หากติดเชื้อรุนแรง และหากไม่รักษา อาจเกิดโรคแทรกซ้อน จนเป็นหมันหรือเสียชีวิตได้



การป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

วิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ



1. ใช้ถุงยางอนามัย หากจะมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่แน่ใจว่ามีเชื้อหรือไม่
 2. รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
 3. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่ใช่คู่ของตัวเอง
 4. ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี โดยเน้นการตรวจกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 
- 



5. เรียนรู้ ศึกษาอาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
6. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย
7. การมีเพศสัมพันธ์ในคู่อุปสรรคเดียวกัน ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
8. ไม่ควรสวนล้างช่องคลอด เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่าย



วิธีปฏิบัติตัวของผู้ที่เป็น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ต้องรักษาอย่างรวดเร็วเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
2. บอกคู่นอนอย่างตรงไปตรงมาว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. รักษาอาการและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่กระตุ้นให้เกิดอาการอักเสบมากขึ้น
5. งดดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เพราะอาจลึบป้องกันหรือร่วมเพศโดยขาดสติ เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
6. เมื่อรู้ว่าติดเชื้อไม่ควรซื้อยามารักษาเอง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง



ที่มา สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10
จังหวัดเชียงใหม่
<http://dpc10.ddc.moph.go.th/sexualtd.html>



สื่อการเรียนรู้ชุดที่ 2 เรื่องเมื่อท้องไม่พร้อม

ชุดท้องจำลอง



กระบวนการเรียนรู้

- ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองสวมใส่ชุดคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อู๋อ้าย ตลอดจนว่านักเรียนจะรู้สึกหนักที่ท้อง หรือรู้สึกอึดอัดไม่คล่องตัว
- เปิดประเด็นให้ช่วยกันอภิปราย หากตกอยู่ในสถานการณ์ท้องไม่พร้อมจะวางแผนชีวิตอย่างไร รับผิดชอบได้มากน้อยแค่ไหน

ผลที่คาดว่าจะ
จะได้รับ

ผู้เรียนเข้าใจและตระหนักถึงปัญหา
การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์เป็นการตั้งครรภ์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุกด้าน ก่อให้เกิดปัญหาตามมาทั้งทางด้านการครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์นี้ส่งผลกระทบต่ออนาคต

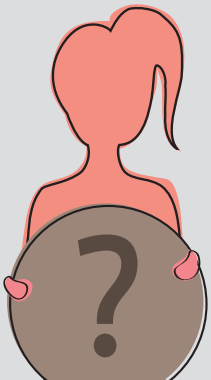
ท้องได้ยังไง

การตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์ เริ่มหลังจากอสุจิผสมกับไข่ในสภาวะและเวลาที่เหมาะสม ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย

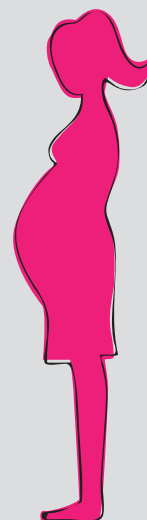
1. ไข่สมบูรณ์ คือประมาณถึงกลางรอบเดือนซึ่งมักจะตรงกับวันที่ 14 หลังจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก ไข่จะเคลื่อนที่เพื่อเตรียมผสม
2. อสุจิแข็งแรงและมากพอ เพราะกว่าอสุจิจะไปถึงไข่ ต้องผ่านสภาพความเป็นกรดค้างในช่องคลอด ผ่านโพรงมดลูก ในระหว่างนี้อสุจิบางส่วนอาจวิ่งไปคนละทางกับเป้าหมาย ทำให้เหลืออสุจิรอดไปถึงไข่ได้ไม่มาก สุกทำให้อสุจิที่หาไข่เจอจะต้องมีความสามารถในการเจาะไข่เพื่อผสมได้ด้วย จึงจะเกิดการตั้งครรภ์ โดยปกติไข่ 1 ใบจะผสมกับอสุจิได้เพียง 1 ตัวเท่านั้น

ตั้งครรภ์... ไม่ตั้งใจ

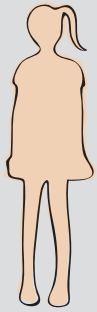
เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์แต่ยังไม่พร้อม ตั้งสติให้คืออย่าเก็บตัวอยู่คนเดียว เลิกพูดคุยกับคู่ของตนเอง หรือพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือคนที่ไว้วางใจได้ หรือหน่วยงานให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น เพื่อประเมินความต้องการและทางเลือกที่เป็นไปได้สำหรับตัวเราและปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น



- เริ่มต้นชีวิตคู่ไปด้วยกันเลยและวางแผนที่จะดูแลลูกร่วมกันต่อไป
- มีคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัวของหญิงหรือชายที่เข้าใจสักคนที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือและพร้อมที่จะช่วยดูแลลูกหลังคลอดให้กับเราไปก่อน
- ลาพักการเรียนชั่วคราวในช่วงท้องและคลอด และหาใครสักคนช่วยดูแลลูกให้ก่อนหรือรับเป็นบุตรบุญธรรมเพื่อจะได้กลับไปเรียนต่อ
- คิดต่อบ้านพักฉุกเฉินหรือบ้านพักสตรีที่ให้ที่พักชั่วคราวในช่วงท้องและคลอด แล้วค่อยตัดสินใจต่อไปว่าจะเลี้ยงลูกด้วยกันหรือยกเป็นบุตรบุญธรรม
- หากไม่มีเงินใจหรือความพร้อมใดๆ ที่จะช่วยให้รักษาครรภ์ต่อไปได้ และจำเป็นต้องตัดสินใจเลือกยุติการท้อง ถ้าเป็นเช่นนั้นเพื่อให้ส่งผลเสียต่อร่างกายของตนเองน้อยที่สุด ควรเลือกยุติการท้องภายในอายุครรภ์ 3 เดือน
- หาความรู้จากสื่อออนไลน์ที่น่าเชื่อถือเช่น
 - >> เว็บไซต์ talkaboutsex โดย สสส. <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>
 - >> เว็บไซต์โครงการก้าวอย่างอย่างมั่นใจ โดย องค์การแพธ <http://teenpath.net>
 - >> เว็บไซต์ คลินิกรักคอตคอม <http://clinicrak.com/>
 - >>ปรึกษากับทีมผู้เชี่ยวชาญผ่านทาง call center เช่น สายด่วนปรึกษาเรื่องเอดส์และท้องไม่พร้อม 1663

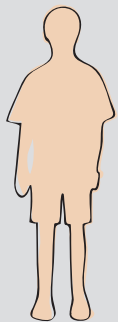


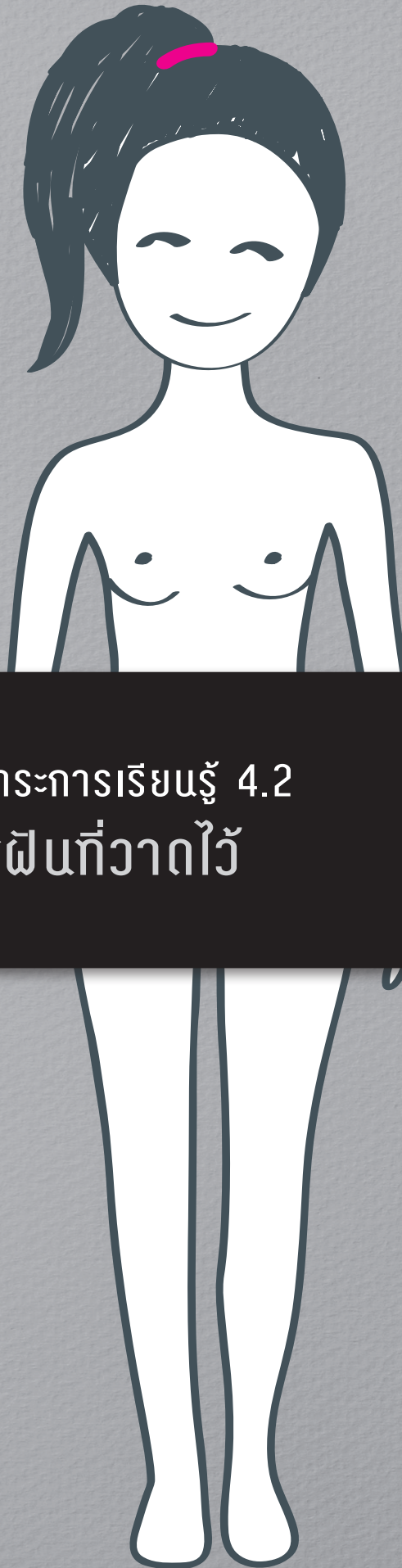
แม้เรื่องเพศจะเป็นเรื่องที่พูดคุยกับเพื่อนได้อย่างเปิดเผย แต่การรับข้อมูลบางอย่างจากเพื่อนวัยเดียวกันก็ควรมีวิจารณญาณในการรับข้อมูลก่อนที่จะเชื่อ ควรเช็คข้อมูลที่ได้อีกกับองค์กรที่เชื่อถือได้ และสายด่วนที่มีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำอีกครั้ง



ความเข้าใจผิด ทำให้ปัญหาบานปลาย

- ยาคุมช่วยทำแท้งได้ (ไม่จริง)
- ฮอร์โมนที่อยู่ในยาคุมไม่ดีต่อร่างกาย (ไม่จริง)
- ใ้ยาคุมนานๆ จะทำให้เป็นหมัน (ไม่จริง)
- ยาคุมทำให้น้ำหนักเพิ่ม (ไม่จริง)
- ยาคุมส่งผลข้างเคียงกับร่างกาย (ไม่จริง)
- ยาคุมทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง (ไม่จริง)
- ต้องหยุดทานยาคุมทุก 2-3 เดือน เพื่อให้ร่างกายปกติ (ไม่จริง)
- ยาคุมทำให้รอบเดือนมาไม่ปกติ (ไม่จริง)
- ยาคุมเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง (ไม่จริง)
- ไม่ควรใ้ยาคุมในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และอวัยวะสืบพันธุ์ โรคเกี่ยวกับตับ และโรคเกี่ยวกับความดันโลหิต (จริง)
- เห็นคุณอนหน้าตาดี ขาว สะอาดสะอาด คงไม่ต้องใ้ยาคุม (ไม่จริง)
- ยาคุมทำให้ความสุขจากการร่วมเพศลดลง (ไม่จริง)
- การใช้ยาคุมอนามัยแสดงถึงความไม่ไว้ใจกัน (ไม่จริง)
- ยาคุมใ้ยากับหญิงขายบริการ ส่วนสามี-ภรรยาไม่ต้องใ้ยาคุมก็ได้ (ไม่จริง)
- ใ้ยาคุมเป็นฝ่ายพกยาคุมคิดว่า เป็นผู้หญิงจะพกทำไม (ไม่จริง)
- พกยาคุม แสดงว่าเป็นเสียผู้หญิง เป็นพวกมักมากในกาม (ไม่จริง)
- ยิงยาคุมแพง ยิ่งปลอดภัย (ไม่จริง)
- ยาคุมมีรส มีสี อันตรายกว่ารสและกลิ่นดั้งเดิม (ไม่จริง)
- ต้องซื้อจนถึงจะมั่นใจไม่คิดโรค (ไม่จริง)





สาระการเรียนรู้ 4.2
สู่ฝันที่วาดไว้

กิจกรรมชวนสนุก

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักมุ่งหมายในชีวิตตัวเอง

กระบวนการเรียนรู้

- แจกกระดาษ A4 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ให้ผู้เรียนเขียน "เป้าหมาย" ในชีวิตของตัวเอง
- ให้ผู้เรียนอธิบายให้เพื่อนและครูฟังว่าตั้งใจจะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นแค่ไหน

ประเด็น

ให้ครูสรุปเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิตตัวเองว่า
หากผู้เรียนได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้แล้ว ก็ขอให้เดินไปสู่เป้าหมายนั้น
โดยอย่าให้เด็กพลาคล้งกับการควั่นดัดจิตใจที่มีเพศสัมพันธ์มาทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ คือ ความสุข แต่ถ้าลองสังเกตให้ดีความสุขมักจะเกิดจากการที่ได้ลงมือทำในสิ่งที่มีคุณค่า ไม่ใช่การพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้ตัวเองมีความสุข การมีจุดหมายและลงมือทำเพื่อมุ่งไปสู่จุดหมาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยสร้างความสุขให้กับชีวิต

การมีจุดหมายในชีวิต หมายถึง การรู้ว่าตนเองต้องการอะไร รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต เป็นวิธีการสร้างความสุข ความพอใจในชีวิต และเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ รวมไปถึงการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข เมื่อใดที่ชีวิตขาดจุดหมายไร้ทิศทาง กำลังใจที่เราเคยมีอยู่ก็จะถูกใช้ไปแบบสะเปะสะปะ ไม่มีประสิทธิภาพ

จุดหมายในชีวิตกับ 4 ทิศทางสำคัญ

1. การงานและความสำเร็จ มุ่งมั่นในงาน เห็นคุณค่าและประโยชน์ในงานที่ทำ มองงานที่รับผิดชอบเป็นสิ่งท้าทาย
2. ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน คือ ความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เราไว้วางใจได้ มีความสุขในครอบครัว มีกิจกรรมยามว่างกับคนรู้ใจ มีคนที่เข้าใจและคอยเป็นกำลังใจ มีคนที่เรารักและรักเราเป็นต้น



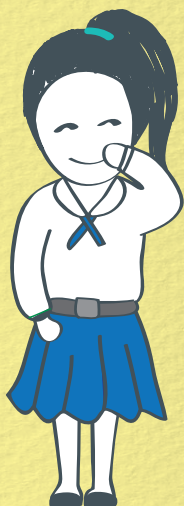


3. ศาสนาและการพัฒนาจิตใจ เชื่อมมั่นและศรัทธาในคำสอนของศาสนา เชื่อในเรื่องชีวิตหลังความตาย และ กรรมดี กรรมชั่ว มุ่งมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองตามหลักศาสนา
4. ทำประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง ลดการตอบสนองความต้องการของตนเองลง ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง รวมถึงการเลี้ยงลูกให้ดี การสอนคนรุ่นหลัง การให้คำปรึกษา และการช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า

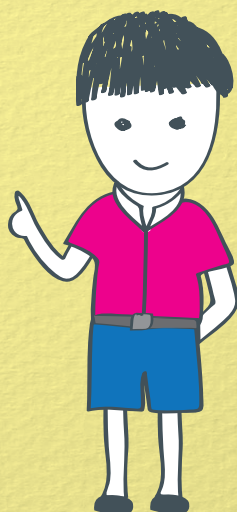
จุดหมายทั้งสี่ด้านนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น มีความสุข พอใจ และภูมิใจ ลดความเห็นแก่ตัว ทำให้เราเข้าใจคนอื่น และอยากช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น



ที่มา หนังสือ เคมีเต็มความเข้มข้นทางใจ
ชุดที่ 2 โดย แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต
เพื่อสุขภาวะสังคมไทย



แบบประเมินความรู้ความเข้าใจ
ประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4



สาระการเรียนรู้ 4.1

หมดปัญหา ถ้ารู้ทัน และป้องกัน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1. บางครั้งแฟนเรามีเช็กส์ ทั้งๆ ที่ไม่ได้รักเรา จริงหรือไม่ ?

ก. จริง เพราะ

ข. ไม่จริง เพราะ

.....

2. ผู้หญิงที่เคยมีเช็กส์แล้ว เป็นผู้หญิงไม่ดี เห็นด้วยกับคำกล่าวนี้อหรือไม่ ?

ก. เห็นด้วย เพราะ

ข. ไม่เห็นด้วย เพราะ

.....

3. แฟนบอกว่า แคนนอก ไม่ท้องหรอก คุณเชื่อหรือไม่ ?

ก. เชื่อ เพราะ

ข. ไม่เชื่อ เพราะ

.....

4. ออรัลเซ็กส์ไม่ทำให้เกิดโรค จริงหรือไม่ ?

ก. ไม่จริง เพราะ

ข. จริง เพราะ

5. การป้องกันที่ดีที่สุด ควรป้องกันอย่างไร ?

.....

.....

สาระการเรียนรู้ 4.2

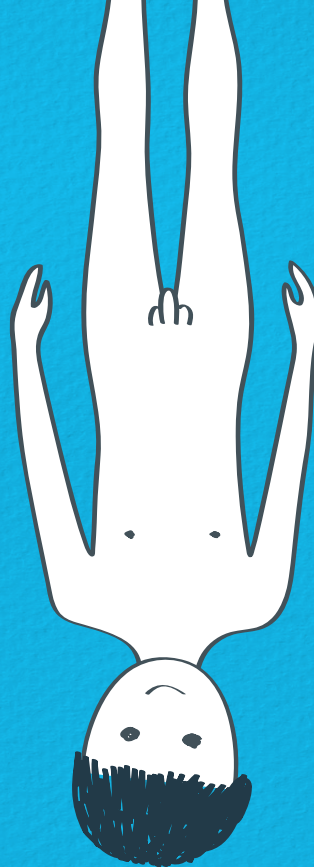
สุณที่วาคไ้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

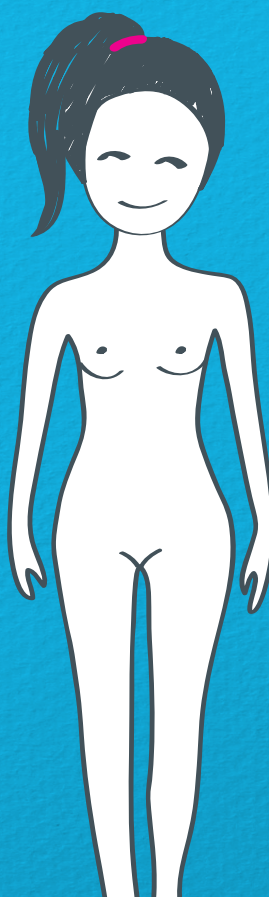
1. หากวันนึ่งเราพบว่าแฟนของเราตั้งครรรกั้ท้ั้งๆ ที่เราและแฟนไม่ได้ตั้งใจ หรือไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงลูกเลย เราจะทำอย่างไร ?

2. คิดว่าการท้องไม่พร้อม ท้องในวัยเรียน หรือคิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถเกิดกับเราไ้หรือไม่ และเราจะรู้สึ้อย่างไร หรือมีทางออกอย่างไรหากเราพลาด ?

3. ความฝันที่วาคไ้้อยากมีอะไร หรืออยากเป็นอะไร แล้ววันนี้ได้ทำตามสิ่งที่ตนเองฝันไ้หรือยัง อย่งไร ?



- รายการสื่อและอุปกรณ์
- แบบสำรวจความคิดเห็น
- สรุปรายการนำเสนอชิ้นสื่อและอุปกรณ์
- สรุปรายการนำเสนอชิ้นสื่อและอุปกรณ์



รายการสื่อและอุปกรณ์

นิทรรศการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น "สุขภาวะทางเพศ"

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	จำนวน	หน่วย
1 ร่างกายวัยรุ่น	1.1 สำนักร่างกายวัยรุ่น	• กระเป๋าถือลากพร้อมสกรีนชื่อและโลโก้โครงการ	1	ใบ
		• แผ่นพลาสติกรูปร่างวัยรุ่นชาย-หญิง	2	แผ่น
		• แผ่นคำตอบ	22	ชิ้น
		• ชุดจำลองรูปร่างชาย หญิง	2	ชุด
	1.2 อวัยวะเพศกับการดูแล	• แผ่นพลาสติกภาพอวัยวะเพศชายและหญิง	2	แผ่น
		• แผ่นคำตอบ	16	ชิ้น
	1.3 การปฏิสนธิ	• แผ่นพลาสติกภาพอสุจิและรังไข่	1	แผ่น
		• ซีดีเรื่อง "การเดินทางของอสุจิ"	1	แผ่น
	1.4 ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับร่างกาย	• ซีดี เรื่อง " ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับร่างกาย"	1	แผ่น
		• แผ่นพลาสติกคำถามคำตอบเรื่องเพศ	2	แผ่น

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	จำนวน	หน่วย
2. อารมณ์ วัยรุ่น	2.1 เมื่ออารมณ์ พลุ่งพล่าน	• ซีดีเรื่อง "ฉันทิแล้ว"	1	แผ่น
	2.2 หลายบทบาท หลากหลายอารมณ์	• แผ่นพลาสติกภาพ อารมณ์วัยรุ่น	1	แผ่น
		• แผ่นพลาสติกภาพ "เมื่อวัยรุ่นมีความรัก"	1	แผ่น
3. เมื่อเกิด อารมณ์ ทางเพศ	3.1 สถานการณ์ และทางเลือก	• ซีดีเรื่อง "สถานการณ์ และทางเลือก"	1	แผ่น
	3.2 เช็กส์ที่ใช้... กับคนที่ชอบ	• อวัยวะเพศชายจำลอง • ถุงยางอนามัย	1	ชุด
4. หากท้อง หรือติดโรค	4.1 หมคปัญหา ถ้ารู้ทัน และป้องกัน	• แผ่นพลาสติกภาพรูปร่าง ชายหญิง	2	แผ่น
		• แผ่นคำตอบ	11	แผ่น
		• ชุดท้องจำลอง	1	ชุด

แบบสำรวจความคิดเห็น

การใช้ชุดนิทรรศการยืม-คืน ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น "สุขภาวะทางเพศ"
(สำหรับกลุ่มผู้ใช้ทุกกลุ่ม)

หน่วยงาน/โรงเรียน (ผู้ยืม):

ที่อยู่:

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ:

เบอร์ Fax :

รายวิชา: ระดับชั้น: จำนวนผู้เรียน:

1) สื่อและอุปกรณ์ในนิทรรศการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น "Sex วัยรุ่น เลือกได้"
มีความสอดคล้องเหมาะสมกับผู้เรียนหรือไม่ ? อย่างไร ?

1.1) ด้านเนื้อหา

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

1.2) ด้านรูปแบบและการออกแบบ

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

- 2) สื่อและอุปกรณ์ในนิทรรศการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น "sex วัยรุ่น เลือกได้" มีประสิทธิภาพและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้การสอนกับผูสอนหรือไม่ ? อย่างไร ?

- 3) ขอบคึกเห็นและขอเสนอแนะ

ตารางสรุปผลการใช้สื่อและอุปกรณ์

นิทรรศการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น " Sex วัยรุ่น เลือกได้"

หน่วยงาน/โรงเรียน (ผู้พิมพ์) :

วันที่นำส่ง:

ที่อยู่:

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ:

ชื่อผู้ดูแลโครงการ : ลายเซ็น :

[illegible]

สรุปรายการนำเสนอสินค้าและอุปกรณ์

นิทรรศการยืม-คืนส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิต ประเด็น " Sex วัยรุ่น เลือกได้"

หน่วยงาน/โรงเรียน (ผู้ยืม):

วันที่นำเสนอ:

ที่อยู่:

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ:

ชื่อผู้ดูแลโครงการ: ลายเซ็น:

หน่วย การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้ (และรูปภาพ ประกอบ)	จำนวน	หน่วย	การดูแล รักษา ก่อนนำเสนอ
		กระเป๋าล้อลากพร้อมสกรีนชื่อและโลโก้โครงการ	1	ใบ	ทำความสะอาดด้วยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
1 ร่างกายวัยรุ่น	1.1 สำนวนร่างกายวัยรุ่น	แผ่นพลาสติกรูปร่างวัยรุ่นชาย-หญิง	2	แผ่น	ทำความสะอาดด้วยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
		แผ่นคำตอบ	22	ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
		ชุดจำลองรูปร่างชาย-หญิง	2	ชุด	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
	1.2 อวัยวะเพศกับการดูแล	แผ่นพลาสติกภาพอวัยวะเพศชายและหญิง	2	แผ่น	ทำความสะอาดด้วยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
		แผ่นคำตอบ	16	ชิ้น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้ (และรูปภาพประกอบ)	จำนวน	หน่วย	การดูแลรักษา ก่อนนำส่ง
	1.3 การปฏิบัติ	- แผ่นพลาสติกภาพ อสุจิและรังไข่ - ซีดีเรื่อง "การเดิน ทางของอสุจิ"	1	แผ่น	ทำความสะอาด คัวยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
			1	แผ่น	ตรวจสอบสภาพ แผ่นและกล่อง ให้อยู่ในสภาพ สมบูรณ์
	1.4 ความเชื่อ ผิดๆ เกี่ยวกับ ร่างกาย	- ซีดีเรื่อง "ความ เชื่อผิดๆ เกี่ยวกับ ร่างกาย" - แผ่นพลาสติก คำถามคำตอบ เรื่องเพศ	1	แผ่น	ตรวจสอบสภาพ แผ่นและกล่อง ให้อยู่ในสภาพ สมบูรณ์
			2	แผ่น	ทำความสะอาด คัวยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
2. อารมณ์ วัยรุ่น	2.1 เมื่ออารมณ์ หลุ่งพล่าน	ซีดีเรื่อง "ฉันโต แล้ว"	1	แผ่น	ตรวจสอบสภาพ แผ่นและกล่อง ให้อยู่ในสภาพ สมบูรณ์
	2.2 หลายบทบาท หลากอารมณ์	- แผ่นพลาสติกภาพ อารมณ์วัยรุ่น - แผ่นพลาสติกภาพ "เมื่อวัยรุ่นมีความ รัก"	1	แผ่น	ทำความสะอาด คัวยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
			1	แผ่น	ทำความสะอาด คัวยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ

หน่วย การเรียนรู้	สาระ การเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้ (และรูปภาพ ประกอบ)	จำนวน	หน่วย	การดูแล รักษา ก่อนนำส่ง
3. เมื่อเกิด อารมณ์ ทางเพศ	3.1 สถานการณ์ และทางเลือก	• ซีดีเรื่อง "สถานการณ์และทางเลือก"	1	แผ่น	ตรวจสอบสภาพแผ่นและกล่องให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์
	3.2 เช็กส์ที่ใช้... กับคนที่ชอบ	• อวัยวะเพศชายจำลอง • ถุงยางอนามัย	1	ชุด	ทำความสะอาดด้วยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
4. หากต้อง หรือติด โรค	4.1 หมดปัญหา ถ้ารู้ทัน และ ป้องกัน	• แผ่นพลาสติกภาพรูปร่างชายหญิง	2	แผ่น	ทำความสะอาดด้วยผ้าเช็ดน้ำหมาดๆ
		• แผ่นคำตอบ	11	แผ่น	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง
		• ชุดท้องจำลอง	1	ชุด	ทำความสะอาดด้วยผ้าแห้ง

ไป SOOK กัน ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



"SOOK...คอมมูนิตีของคนมีความสุข"

ทางเลือกใหม่ของคนทุกคนที่อยากมีแอปพลิเคชันใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกด้าน
พื้นที่กิจกรรมดีๆ จาก สสส.ตลอดทั้งปี ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ขอเชิญมาดูพลี
ที่นี่คุณจะได้พบกิจกรรมต่างๆ มากมาย



**นิทรรศการ
เพื่อการเรียนรู้สุขภาวะ
ภายใต้แนวคิด
"ร่วมสร้างประเทศไทย
ให้น่าอยู่...คุณทำได้"**

เป็นนิทรรศการที่จะให้ความรู้และสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข
นอกจากนี้ยังมีนิทรรศการหมุนเวียนในประเด็นที่น่าสนใจ เช่น "นิทรรศการลดพุงลดโรค"
ที่จะชวนคนไทยมาลดพุงด้วยกัน และ "นิทรรศการการออกแบบเพื่อคนทั้งมวล"
ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับ Universal Design เพื่อสร้างความเข้าใจในการ
อยู่ร่วมกันของคนหลากหลายกลุ่มในสังคม ให้ทุกๆ คนใช้ชีวิต
ได้อย่างสะดวกสบายและมีความสุขในการใช้ชีวิต
อย่างยั่งยืนและมั่นคง



**พัฒนาตัวเองให้มีคุณภาพ
ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
ไปกับหลักสูตรที่ง่าย ๆ สบาย ๆ**

TRAINING

SOOK Training

หลักสูตรอบรมพัฒนาศักยภาพบุคคล
ต่อยอดความคิด สร้างทักษะในการ
ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



**กิจกรรม SOOK SOOK
ที่สนุกได้ทั้งครอบครัว
สร้างสัมพันธ์ที่ดีได้ในทุก ๆ วัน**

SOOK

กิจกรรมที่คุณสามารถยกรอบครัวตั้งแต่อาภรณ์มาลัยลูกหลาน
มาโยคะร่วมกันได้ ภายใต้บรรยากาศอบอุ่น สบาย ๆ สดใส SOOK

SOOK

กิจกรรมที่จะทำให้คุณสุขสบายท้อง ตั้งแต่วิธีปลูกผักปลอดสาร
ความรู้ด้านโภชนาการ จนถึงวิธีการปรุงที่ทั้งอร่อยและสุขภาพดีด้วย

SOOK

กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพื่อเช็คค่า
คุณยังฟิตบ๊อง ยังเตะบ๊องอยู่รึเปล่า

SOOK

กิจกรรมที่จะชวนคุณมาประดิษฐ์งานฝีมือเก๋ๆ จากสิ่งของ
ที่เหลือใช้ใกล้ตัว พัฒนาสมองทั้งซีกขวาและซีกซ้ายไปพร้อมๆ กัน

SOOK

กิจกรรมฝึกฝนทักษะการสื่อสาร เรียนรู้ที่จะเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
รับฟังข้อคิดดีๆ ที่จะยกระดับปัญญาไปสู่ความสุขที่แท้จริง



**แหล่งความรู้กลางกรุงเทพ ฯ
ที่จะทำให้คุณมีความสุข SOOK
และเพลิดเพลินไปกับสาระดี ๆ
ในบรรยากาศเป็นกันเอง**

LIBRARY

ห้องสมุดสำหรับคนรักหนังสือ พื้นที่ที่คุณสามารถใช้เวลากับหนังสือเล่มโปรด
ในบรรยากาศที่เงียบสงบโปร่งสบาย จะเอางานมาทำชิลๆ ในวันหยุดก็ได้ไม่ว่ากัน
คุณสามารถหยิบยืมหนังสือ งานวิจัย หรือแม้กระทั่งหนังสือ ชักเรื่องที่คุณชื่นชอบ
จากห้องสมุดความสุขแห่งนี้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม Book Talk และ Movie Talk
สำหรับคอหนัง (สื่อ) แลกเปลี่ยน แบ่งปันข้อคิดดีๆ ที่ได้จากการหนัง (สื่อ) เหล่านี้



นิตยสาร และ Pocket Book
ที่สร้างแรงบันดาลใจ
ในการใช้ชีวิต
ให้มีความสุข SOOK

แหล่งรวมหนังสือที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้คุณอยากมีสุขภาพดี
และมีความสุข ทั้ง How to การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
ห่างไกลจากโรคร้าย รวมถึงบทความดีๆ จากบุคคลที่ประสบความสำเร็จ
ในชีวิตที่จะมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์และข้อคิดดีๆ ว่าเราจะใช้ชีวิต
อย่างมีความสุขได้อย่างไร



SOOK ที่ได้ให้
กับสินค้าเพื่อสุขภาพ
ที่ SOOK ใจผู้ให้
และ SOOK ใจผู้รับ

ศูนย์รวมสินค้าเพื่อสุขภาพ ที่ให้คุณเลือกสรรได้อย่างเต็มที่
ด้วยสินค้าคุณภาพหลากหลายชนิด ที่มาจากความตั้งใจของ "เพื่อน" ผู้มุ่งมั่น
สร้างสรรค์สิ่งดีๆ เพื่อสังคม ผ่านกระบวนการคัดสรรอย่างมีคุณภาพ
SOOK SHOP พร้อมส่งต่อสิ่งดีๆ เพื่อคุณและคนที่คุณรัก

SOOK SHOP @ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ ชั้น 1
จันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00-17.30 น.
เสาร์ เวลา 10.00-16.00 น.



เปิดโลกการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์
ที่คุณและคนที่คุณรักจะมีความสุข
สนุกอย่างที่คุณไม่เคยสัมผัสมาก่อน

SOOK ตะลอนทัวร์

การท่องเที่ยวสไตล์ใหม่ที่พาคุณและคนที่คุณรัก
ตะลอนไปสัมผัสประสบการณ์เสริมสร้างความสุข
ที่รับประกันได้ว่าคุณจะไม่ผิดหวังแน่นอน



SOOK ใจสบายท้อง
กับความอ่อนร่อย
แกม Healthy อีกด้วย

แหล่งรวมอาหารเพื่อสุขภาพ ที่คัดสรรหลากหลายเมนูสุขภาพอร่อยๆ
จากเชฟมืออาชีพ ประยุกต์วัตถุดิบสดใหม่ ส่งตรงจากภาคีเครือข่าย
สร้างเสริมสุขภาพฯ ทุกภูมิภาคทั่วไทย กระจายรายได้สู่เกษตรกร
เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน นอกจากจะได้รับประทานอาหาร Healthy อร่อยๆ
ยังได้รับความรู้และประสบการณ์ดีๆ จาก SOOK CANTEEN อีกด้วย

SOOK อยู่ที่ใด?

99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
โทร.0-2343-1500 กด 2, 08-1731-8270
สามารถติดต่อได้ จ.ส. เวลา 09.00-17.00 น.
เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทรสาร. 0-2343-1551
อีเมล activity.thc@thaihealth.or.th
www.thaihealthcenter.org
Line ID : thaihealth_center