

เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ชุด ห่วงใยสุขภาพ

เล่มที่ 1 เรื่อง สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ



นายฐานันดร พ่วงมาลี

โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จະเซียงเทรา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจະเซียงเทรา เขต 1

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาสุขศึกษา (พ33101) เรื่องห่วงใยสุขภาพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนและพัฒนาผู้เรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 สาระการเรียนรู้และมาตรฐานช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 สาระที่ 4 : การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

เอกสารประกอบการเรียนเรื่องห่วงใยสุขภาพชุดนี้ ประกอบด้วยผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน แบบฝึกหัดท้ายบท เฉลยแบบฝึกหัดท้ายบท และเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน ได้มีการปรับปรุงพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนของครูและผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนสามารถเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คุณครูชุติมา ชัยชาติสุตานนท์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนพุทธรังสีพิบูล ฉะเชิงเทรา คุณครูเสน่ห์ สุภอักษร ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ ฉะเชิงเทรา ที่กรุณาให้คำแนะนำแนวทางในการจัดทำเอกสารประกอบการเรียน ทั้งยังเป็นທີ່ปรึกษาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทำให้เอกสารประกอบการเรียนเรื่องห่วงใยสุขภาพชุดนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ฐานันดร พ่วงมาลี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
คำแนะนำในการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน	ง
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	1
เนื้อหาสาระ	1
ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน	3
ผังมโนทัศน์ เรื่อง สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ	8
การสร้างเสริมคุณค่าชีวิตและครอบครัวของวัยรุ่น	10
อิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ	11
อารมณ์เพศและการจัดการกับอารมณ์เพศ	12
พฤติกรรมทางเพศ	13
บรรณานุกรม	22
แบบฝึกทำยบท	25
แบบทดสอบหลังเรียน	26
ภาคผนวก	29
เฉลยแบบฝึกทำยบท	30
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	31
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	32

คำแนะนำในการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน

เอกสารประกอบการเรียน กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา วิชา สุขศึกษา (พ33101) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนใช้ศึกษาเรื่อง ห่วงใยสุขภาพ โดยจัดแบ่งเนื้อหาออกเป็น 7 เล่ม ดังนี้

เล่มที่ 1	เรื่อง	สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ
เล่มที่ 2	เรื่อง	สุขภาพและสิ่งแวดล้อม
เล่มที่ 3	เรื่อง	การคุ้มครองผู้บริโภค
เล่มที่ 4	เรื่อง	สุขภาพกับโภชนาการ
เล่มที่ 5	เรื่อง	สุขภาพกาย สุขภาพจิต
เล่มที่ 6	เรื่อง	การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง
เล่มที่ 7	เรื่อง	การวางแผนสุขภาพ

ก่อนที่จะศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ นักเรียนควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการใช้เอกสารประกอบการเรียน เพื่อที่จะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องและเกิดประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของแต่ละตอน โดยขอให้นักเรียนปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

1. นักเรียนศึกษาผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง จุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ผังมโนทัศน์ ก่อนลงมือทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ
2. ให้นักเรียนศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากเอกสารประกอบการเรียนแต่ละตอน ตามลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงหน้าสุดท้ายให้เข้าใจ
3. เมื่อเกิดปัญหาไม่เข้าใจเนื้อหาหรือข้อความใด นักเรียนสามารถซักถามได้
4. นักเรียนทำแบบฝึกหัดทำแบบทดสอบทุกกิจกรรมตามที่กำหนด ลงในกระดาษคำตอบที่จัดเตรียมไว้ให้และตรวจคำตอบจากเฉลย
5. หลังศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมแต่ละตอนจบแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจ

6. ตรวจข้อทดสอบ 10 ข้อ ทั้งก่อนเรียนและหลังเรียนจากเฉลย และเปรียบเทียบการเรียนรู้ก่อนศึกษาเอกสารประกอบการเรียน และหลังศึกษาบทเรียนแล้ว หากนักเรียนยังไม่เข้าใจเรื่องใด ให้กลับไปทบทวนบทเรียนใหม่

7. ข้อสำคัญ นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน รวมทั้งแบบฝึกหัดทุกกิจกรรมก่อนเดิ์ขาด และห้ามลอกของเพื่อน เพราะนักเรียนจะไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียนตามเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้

8. ถ้านักเรียนและผู้สนใจศึกษาทุกท่าน ต้องการข้อมูลหรือเนื้อหาเพิ่มเติมจากเอกสารประกอบการเรียนทั้ง 7 เล่มนี้ สามารถค้นคว้าได้จากเอกสารอ้างอิงและบรรณานุกรมที่มีในท้ายเล่ม

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. เข้าใจพฤติกรรมทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์
2. รู้ ป้องกันตนเองมิให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงและสามารถปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับวิธีการสร้างเสริมคุณค่าของชีวิตและครอบครัวของวัยรุ่นได้
2. อธิบายเกี่ยวกับอิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศได้
3. อธิบายเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศและการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสมได้
4. บอกวิธีการเตือนเพื่อนและผู้ใกล้ชิด ที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องอย่างเหมาะสมได้
5. ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม
6. สร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
7. ปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขอนามัยเจริญพันธุ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยของตน

เนื้อหาสาระ

1. การสร้างเสริมคุณค่าชีวิตและครอบครัวของวัยรุ่น
2. อิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ
3. อารมณ์เพศและการจัดการกับอารมณ์เพศ
4. พฤติกรรมทางเพศ
5. ความรักระหว่างเพื่อนต่างเพศ

6. ทักษะในการคบเพื่อน
7. หลักการเตือนเพื่อน
8. การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
9. สุขอนามัยทางเพศ
10. การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น

ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน

ศึกษาคำแนะนำในการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน (หน้า ง)



ทำแบบทดสอบก่อนเรียน



ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนตามเนื้อหาสาระ



ทำแบบฝึกทำยบท



ทำแบบทดสอบหลังเรียน

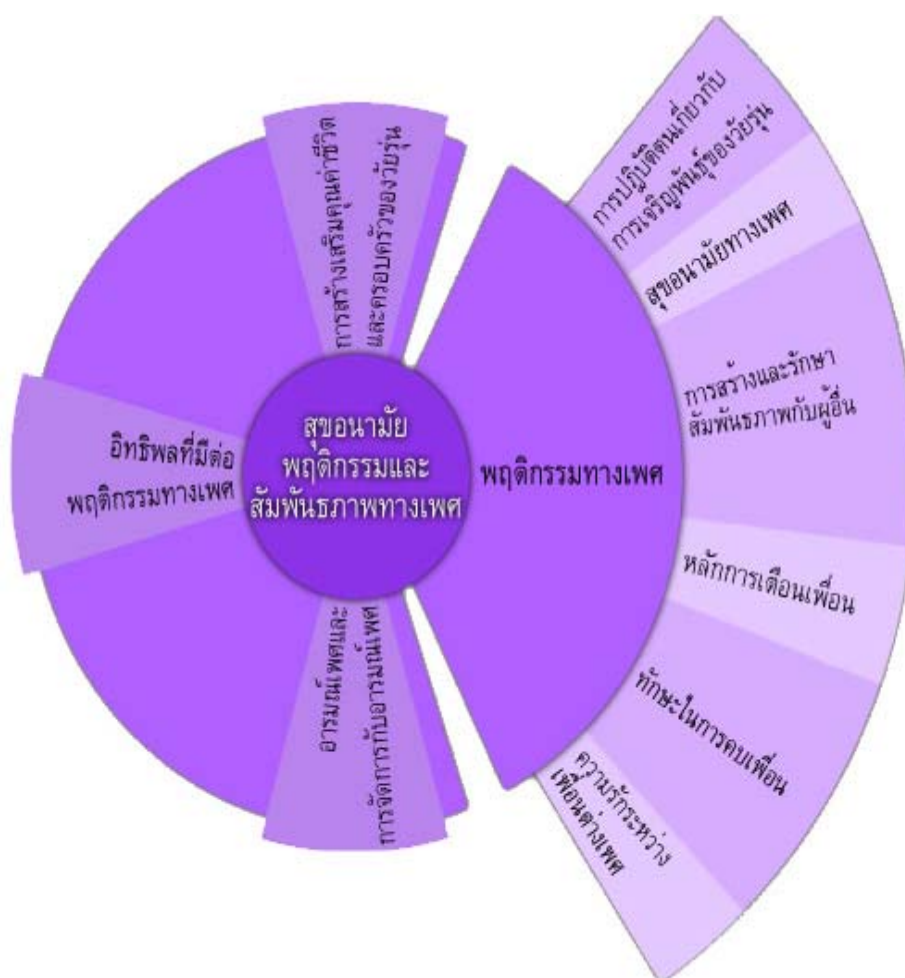


ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเล่มต่อไป



ผังมโนทัศน์

เรื่อง สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ



แบบทดสอบก่อนเรียน

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

วิชา สุขศึกษา (พ33101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องมากที่สุด
 - ก. การลอกเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศ เป็นกระแสนิยมในวัยรุ่น
 - ข. พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นการสร้างปมเด่นเพื่อลบปมด้อย
 - ค. เพศชายแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง จึงแสดงออกโดยการเอาเปรียบผู้หญิง
 - ง. เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน แต่มีความเท่าเทียมกันในสังคม
2. การเปลี่ยนแปลงในข้อใดเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทุกข้อ
 - ก. ฝันเปียก เกิดไฟ
 - ข. มีสิ่ว ผมเปลี่ยนสี
 - ค. เต้านมขยาย สะโพกผาย
 - ง. มีขนบริเวณอวัยวะเพศ กล้ามเนื้อแข็งแรง
3. หากมีความต้องการทางเพศ ควรหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการทำกิจกรรมใด
 - ก. พุดคุยกับเพื่อนต่างเพศ
 - ข. ดูหนังโรแมนติกคนเดียว
 - ค. อ่านหนังสือที่มีภาพโป๊เปลือย
 - ง. เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
4. ความสมบูรณ์ของระบบสืบพันธุ์ในวัยรุ่นชายคือข้อใด
 - ก. นมแตกพาน
 - ข. มีการฝันเปียก
 - ค. เลี้ยงท่วมก้นวาน
 - ง. กล้ามเนื้อแข็งแรง

5. ลักษณะในข้อใดหมายถึงพฤติกรรมการชิงสุกก่อนห่าม
 - ก. การมีแฟนตั้งแต่อายุน้อย
 - ข. การมีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงาน
 - ค. การเปลี่ยนสถานภาพของเพื่อนมาเป็นแฟน
 - ง. ผู้ชายไม่มีความเป็นสุภาพบุรุษ ผู้หญิงไม่รู้จักรักนวลสงวนตัว
6. บุคคลในข้อใดที่วัยรุ่นให้ความสำคัญมากที่สุด
 - ก. เพื่อน
 - ข. พี่น้อง
 - ค. พ่อ แม่
 - ง. ครู อาจารย์
7. ข้อใดเป็นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ได้ดีที่สุด
 - ก. วางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
 - ข. ยืนยันให้เฉพาะการจับมือกันเท่านั้น
 - ค. คบเฉพาะกับเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น
 - ง. ไปเที่ยวสองต่อสองเฉพาะเวลากลางวัน
8. ข้อใดเป็นพฤติกรรมของการเตือนเพื่อนที่เหมาะสมที่สุด
 - ก. เตือนด้วยความหวังดีและจริงใจ
 - ข. คัดค้านเอาความจริงแล้วค่อยเตือน
 - ค. เตือนเพื่อนอย่างอ้อมค้อมเพื่อรักษาน้ำใจ
 - ง. ชี้แจงให้เพื่อนเห็นข้อเสียเพื่อให้มีน้ำหนักรับมากขึ้น
9. ข้อใดเป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - ก. เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
 - ข. ไม่ปฏิเสธในทุกเรื่องที่เพื่อนขอร้อง
 - ค. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควร
 - ง. รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับอย่างเหมาะสม

10. ข้อใดคือการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ได้อย่างเหมาะสม
- ก. ใช้ตัวเองเป็นเครื่องทดลองทางเพศ
 - ข. ศึกษาความรู้เรื่องเพศอยู่ตลอดเวลา
 - ค. แสดงออกอย่างเหมาะสมตามเพศของตน
 - ง. ควบคุมอารมณ์ทางเพศเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ

สุขอนามัย พฤติกรรม และสัมพันธภาพทางเพศ

แต่เดิมความคิดและความเชื่อในเรื่องเพศยังมีความคลาดเคลื่อน โดยคนส่วนใหญ่ในสังคมไทยยังมีความเห็นว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรเปิดเผย เป็นเรื่องน่าอับอายที่จะให้ความสนใจและเรียนรู้ ซึ่งความคิดเหล่านี้มาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์และการร่วมเพศเท่านั้น ด้วยความคิดและความเชื่อดังกล่าว จึงเป็นสิ่งที่ปิดกั้นการเรียนรู้และการพัฒนาในเรื่องเพศ เพื่อสร้างเสริมคุณค่าชีวิตและครอบครัวโดยเฉพาะในเรื่องเพศของวัยรุ่น

คำว่า “ เพศ ” เป็นคำที่มีความหมายกว้างและลึกซึ้งมาก เพศคือลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าเป็นหญิงหรือชาย ซึ่งไม่ได้หมายถึงสิ่งที่บ่งบอกเพศจากอวัยวะเพศเท่านั้น แต่หมายรวมถึงทั้งรูปร่าง ลักษณะ กิริยาท่าทาง อารมณ์ พฤติกรรม บุคลิกภาพ รวมทั้งคุณลักษณะด้านจิตใจ ที่บ่งบอกถึงความเป็นเพศหญิงและเพศชายที่แตกต่างกัน ดังนั้นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมคุณค่าชีวิตและครอบครัวในเรื่องเพศของวัยรุ่น



ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย

ที่มา : http://www.webboard.mthai.com/upload_images_new/2006-02-20/200546.jpg

ระยะวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่คาบเกี่ยวระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายสูงสุด และมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเข้าสังคม การเรียน การงาน รวมถึงการค้นหาอุดมคติในชีวิตอย่างมากมาย จึงอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการแสวงหา เพื่อตอบสนองความต้องการและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นที่สำคัญคืออารมณ์รักในเพศตรงข้าม และการมีอารมณ์ทางเพศ ประกอบกับมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองและเลียนแบบ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อปัญหาเรื่องเพศ ถ้ามีความรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องและขาดความนึกคิดที่ดี ไม่มีเหตุผล วัยรุ่นจะเริ่มมีความสนใจต่อเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ซึ่งอาจจะเริ่มจากการเป็นเพื่อนรู้จักกัน แล้วจึงค่อยพัฒนาขึ้นเป็นความรัก ความต้องการที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นมีอารมณ์ทางเพศ คือ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการร่วมเพศ ปัญหาการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งจะเป็นผลเสียต่ออนาคต การเรียน ต่อตนเองและครอบครัว



นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทสหศึกษาจะมีประสบการณ์ในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามมากกว่านักเรียนในโรงเรียนประเภทชายล้วนหรือหญิงล้วน
ที่มา : http://www.brr.ac.th/images/photoalbum/album_23/11_t2.jpg

การสร้างเสริมคุณค่าชีวิตและครอบครัวของวัยรุ่น

วิธีการสร้างเสริมคุณค่าชีวิตและครอบครัวของวัยรุ่นมีหลายวิธีดังนี้

1. เรียนรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ ว่าเรื่องเพศนั้นไม่ได้มีความหมายเพียงแค่เรื่องเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่มีความหมายถึงการปฏิบัติตนและการดำเนินชีวิตตามหน้าที่และบทบาทตามเพศของตน

2. ขอมรับและมีความภาคภูมิใจในเพศชายและเพศหญิง ต่างก็มีความสำคัญเท่าเทียมกันในสังคมแม้ว่าจะมีความแตกต่างกันในด้านต่างๆ

3. ขอมรับและมีความภูมิใจในเพศของตน เพื่อให้มีพฤติกรรมเหมาะสมตามเพศ

4. พยายามประพฤติปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ตามเพศ ตามที่สังคมคาดหวัง โดยไม่พยายามเบี่ยงเบนการปฏิบัติตนตามเพศเช่น ด้านการแต่งกาย การพูด การเล่น การทำงานทั้งในครอบครัวและกับเพื่อนๆ เป็นต้น

5. ไม่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นการเบี่ยงเบนทางเพศ ที่เป็นกระแสนิยมในสังคม เพื่อให้ตนเองเด่นหรือเป็นที่สนใจของคนอื่นๆ

6. อย่าใช้ข้อได้เปรียบทางเพศข่มเหง รังแก หรือเอารัดเอาเปรียบเพศตรงข้าม เช่น เพศชายที่ร่างกายแข็งแรงกว่าเพศหญิง ก็ไม่ควรใช้ข้อได้เปรียบนี้ในการข่มเหง รังแกเพื่อนผู้หญิง แต่ควรใช้ข้อได้เปรียบทางด้านความแข็งแรงของร่างกายในการให้ความช่วยเหลือ ปกป้องคุ้มครองแก่เพศหญิง เช่น ช่วยยกของหนัก ทำงานที่ต้องออกแรงมากกว่า เป็นต้น

หากวัยรุ่นทั้งชายและหญิงได้ปฏิบัติตนตามวิธีดังกล่าวข้างต้น จะช่วยให้การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นมีคุณค่า ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ซึ่งจะเป็นการสร้างครอบครัวและสังคมในอนาคต

การเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้อง

ที่มา : <http://www.clubhorizontour.com/-images/boyandgirl.gif>



อิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

อิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

1. อิทธิพลของครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่อบรมทางด้านจิตใจ ปลุกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่างๆรวมถึงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย



ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่อบรมทางด้านจิตใจ และปลุกฝังพฤติกรรมให้แก่เด็ก

ที่มา : <http://www.goodfoodgoodlife.in.th/FileUpload/Download/>

MediaFile_303GFGL-Reading-1-460-300.jpg

2. อิทธิพลของเพื่อน เพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความเชื่อ ความคิด ตลอดจนให้คำปรึกษาแนะนำในเรื่องราวต่างๆรวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ



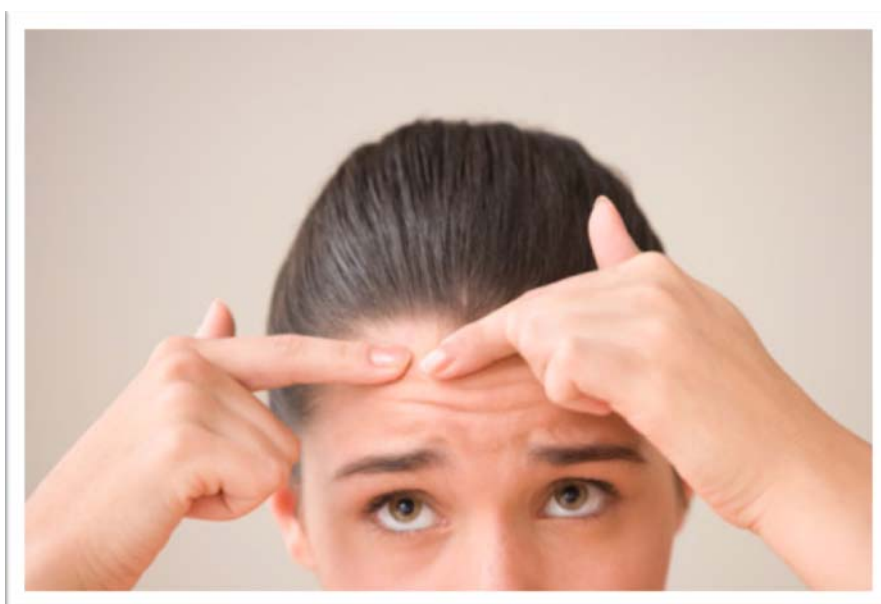
วัยรุ่นที่สนใจเรื่องการเรียนมากกว่าความรักจะรู้เท่าทันถึงอารมณ์ทางเพศและไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์

ที่มา : http://www.brr.ac.th/images/photoalbum/album_66/2552-10-01-sci8_t2.jpg

3. อิทธิพลทางสังคม เช่น วิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ค่านิยมทางสังคมที่ผิดทำให้เกิดผลเสียและอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่นในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สื่อมวลชนมีการเสนอข่าวพฤติกรรมทางเพศ ในทางเสื่อมเสียเช่น การถูกข่มขืน ที่ลงภาพผู้ที่ตกเป็นเหยื่ออย่างชัดเจน พร้อมทั้งบอกรายละเอียดต่างๆของการกระทำ

4. อิทธิพลของวัฒนธรรม ความเชื่อเกี่ยวกับบทบาททางเพศและการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ ค่านิยมทางเพศ การพูดคุยอย่างเปิดเผย อารมณ์เพศและการจัดการกับอารมณ์เพศ

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกความต้องการทางเพศ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึกทางเพศในวัยรุ่นเกิดขึ้นได้ง่ายและไม่คงที่ ซึ่งเป็นอารมณ์ทั้งทางด้านดีและไม่ดี ที่พบมากคือวัยรุ่นชายและหญิง มักจะมีความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตนเอง โดยเฉพาะในเรื่องความสวยงาม ถ้ารู้สึกกว่าตนเองไม่สวยหรือไม่หล่อ ตัวเดียวกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ก็จะเกิดปมด้อยและสร้างปมเด่นเพื่อลบปมด้อยให้ตนเอง



การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในวัยรุ่นทำให้เกิดสิว

ที่มา : http://www.precadet26.org/msgboard/userpic/02151_002.jpg

พฤติกรรมทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนำมาสู่การแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เปลี่ยนจากวัยเด็ก ถ้าวัยรุ่นสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ถูกต้อง อาจนำมาซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น

1. ปัญหาการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
2. ปัญหาการรักร่วมเพศ
3. ปัญหาการทำอนาจาร
4. ปัญหาการล่วงละเมิด และข่มขืนกระทำชำเรา
5. ปัญหาการกระทำความรุนแรง

การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดหรือโดยไม่ตั้งใจ เป็นปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่พบมากในวัยรุ่นในปัจจุบัน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจในวัยรุ่น มีสาเหตุหลายประการที่สำคัญ ได้แก่

1. ตัวของวัยรุ่น จากลักษณะตามธรรมชาติของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความต้องการทางเพศสูงกว่าในช่วงวัยอื่น ประกอบกับเป็นช่วงวัยที่มีอารมณ์ความรู้สึกไวร้อน ขาดการยั้งคิด และเมื่อมีโอกาสทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้ง่าย



วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการทำท่าย

ที่มา : <http://www.thaimtb.com/webboard/441/220793-16.jpg>

2. สื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วารสารต่างๆ รวมทั้งสื่อ
โทรคมนาคมเกือบทุกชนิด มีสิ่งกระตุ้นให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย



การโฆษณาทางสื่อกระตุ้นให้วัยรุ่น มีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

ที่มา : [http://www.content.mthai.com/upload_images/0-kae/0-](http://www.content.mthai.com/upload_images/0-kae/0-2010/july/8-07/wall75_0cover.jpg)

2010/july/8-07/wall75_0cover.jpg

3. ค่านิยมในเรื่องเพศ มีวัยรุ่นจำนวนมากที่คิดว่าการมีคนรักและการมี
เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องโก้เก๋ ถ้าวัยรุ่นคนใดไม่เคยเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศหรือไม่มีคนรัก
ถือว่าเชย ไม่ทันสมัยและไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่น
หลายๆคน พยายามที่จะมีคนรักและมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ
สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง

4. แรงกดดันจากครอบครัว วัยรุ่นจำนวนมากได้รับแรงกดดันจากครอบครัว
ขาดความรักความเข้าใจจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำให้ต้องแสวงหาบุคคลที่คิดว่ารักและ
เข้าใจตน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพื่อนเพศตรงข้าม จากความใกล้ชิดสนิทสนมทำให้เกิด
ความรักและความต้องการซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด

ความรักระหว่างเพื่อนต่างเพศ

ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่คาดคิดของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็น
ด้วยสาเหตุใดก็ตาม ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบตามมดังนี้

1. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เกิดขึ้นได้ง่ายมากในวัยรุ่นหญิงที่มีเพศสัมพันธ์
เพราะวัยรุ่นมีสภาพร่างกายที่มีความพร้อมสูงมากสำหรับการตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์
ก็จะก่อให้เกิดผลกระทบตามมา ได้แก่

1.1 การทำแท้ง เพื่อยุติการตั้งครรภ์โดยวัยรุ่นคิดว่าถ้ายุติการตั้งครรภ์ได้ก็จะ
สามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติได้ แต่โดยความเป็นจริงแล้วการทำแท้งเป็นภาวะ

เสียงสูงที่จะเกิดอันตราย โดยเฉพาะการทำแท้งเถื่อนหรือทำแท้งโดยผู้ทำที่ไม่ใช่แพทย์ อาจทำให้เกิดการตกเลือดจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ หรืออาจเกิดการติดเชื้อร้ายแรง จนทำให้ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีกตลอดชีวิต ดังนั้นการทำแท้งจึงไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหา ที่ถูกต้องและไม่ควรทำอย่างยิ่ง

1.2 ผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากร่างกายของวัยรุ่น รังไข่ยังเจริญเติบโต ไม่เต็มที่ ในกรณีที่ปล่อยให้ตั้งครรภ์ต่อไป การตั้งครรภ์ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายของผู้ที่ตั้งครรภ์อย่างมาก จึงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ



การทำแท้งอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพถึงเสียชีวิต

ที่มา : <http://www.ladinaclub.com/upload/activities/library/2553/july/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%871.jpg>

1.3 ผลกระทบทางด้านสังคม เมื่อเกิดการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจในระหว่างเรียน ทำให้ต้องเลิกเรียนและเสียอนาคตไป นอกจากนั้นยังเป็นสิ่งที่ไม่ได้รับการยอมรับในสังคม พ่อแม่ต้องอับอาย ทำให้ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ บางรายต้องย้ายไปอยู่ที่อื่นที่ไม่มีคนรู้จัก ทำให้มีปัญหาตามมามากมาย

2. การเป็นโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์ ในปัจจุบันมีโรคร้ายแรงที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์และกามโรค ซึ่งเมื่อเป็นโรคแล้วจะเกิดผลกระทบตามมา ดังนี้

2.1 เกิดการเจ็บป่วยทำให้ต้องหยุดเรียน เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ในกรณีที่เป็นโรคเอดส์ ซึ่งเป็นโรคที่ยังไม่สามารถรักษาให้หายได้ ทำให้รู้สึกหมดหวัง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป อาจทำให้ตัดสินใจผิดๆ บางรายคิดฆ่าตัวตาย



โรคเอดส์เป็นอันตรายถึงชีวิต

ที่มา : <http://www.image.dek-d.com/15/938357/14651658>

2.2 ผลกระทบทางด้านสังคม ทำให้ต้องหยุดเรียนหรือเลิกเรียน ทำให้เสียอนาคตและก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวตามมา

จึงกล่าวได้ว่า การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีใดๆเลย มีแต่ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย จึงเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่ควรกระทำโดยการควบคุมตนเองในเรื่องเพศ สร้างเสริมกิจกรรมต่างๆที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมและสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

ทักษะในการคบเพื่อน

ในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างเรียนของวัยรุ่น วิธีการหนึ่งก็คือ การเตือนเพื่อน เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเพื่อน และเชื่อฟังหรือยอมรับฟังความคิดเห็นและคำแนะนำจากเพื่อนมากกว่าคนอื่น บางครั้งวัยรุ่นเชื่อฟังและยอมรับคำแนะนำจากเพื่อนมากกว่าการยอมรับคำแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู ดังนั้นทักษะการเตือนเพื่อนจึงเป็นวิธีการที่สำคัญที่วัยรุ่นควรสร้างเสริมและสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างเรียนของเพื่อนวัยรุ่นด้วยกัน ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนด้วย



ชมรมเพื่อนเตือนเพื่อน

ที่มา : http://www.4.bp.blogspot.com/_E_KooZE_xws/Ssc4nBhCPmI/AAAAAAAAADM/txUhHGpA27c/s320/DSCF4804.JPG

การเตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดเป็นการสื่อสารที่ดี โดยมีพื้นฐานมาจากการรู้จัก ชอบพอ ความใกล้ชิดสนิทสนมและความไว้วางใจระหว่างกันและกัน การเตือนเพื่อน และผู้ใกล้ชิดจะสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น คำแนะนำ ความต้องการและความเข้าใจระหว่างกันและกันได้ เพื่อจะช่วยป้องกันปัญหาจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ในระหว่างเรียน เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

หลักการเตือนเพื่อน

หลักการเตือนเพื่อนและการป้องกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มีหลายวิธีดังนี้

1. หาช่วงเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม สำหรับการเตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิด ควรเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีรีบเร่ง มีเวลานานพอสมควร สำหรับสถานที่ควรเป็นสถานที่ส่วนตัว ไม่มีผู้คนพลุกพล่านและควรมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่รู้สึกกดดัน
2. แสดงความจริงใจว่ามีความหวังดีอย่างแท้จริง โดยไม่ได้หวังประโยชน์หรือผลตอบแทนใดๆที่จะเตือนเพื่อน เพื่อให้เพื่อนที่เราจะเตือนนั้นมีความไว้วางใจ
3. ให้คำมั่นสัญญาพร้อมทั้งแสดงกิริยาท่าทางว่า เรื่องที่จะพูดคุยหรือเตือนเพื่อนนั้น เราจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปนินทาว่าร้ายลับหลัง
4. ใช้คำพูดและท่าทางที่เป็นมิตร แสดงความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจ และอยากจะช่วยเหลือไม่ใช่คำพูดข่มขู่ บังคับเคี่ยวเข็ญ หรือคำพูดและกิริยาท่าทางในทางไม่ดี รวมทั้งไม่เยาะเย้ยถากถางหรือประชดประชัน

5. การเตือนเพื่อนควรเป็นการพูดให้เพื่อนคิดหาเหตุผล วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของการกระทำที่เราเห็นว่าไม่เหมาะสม และตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตัวของเขาเอง และต้องไม่รุกร้าให้เขาตัดสินใจทันทีทันใด

6. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันไว้ แม้ว่าสิ่งที่เราเตือนเพื่อนนั้นเขาจะไม่กระทำตาม โดยคิดว่าเราได้ทำหน้าที่ของเพื่อนอย่างดีที่สุดแล้ว

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข มีองค์ประกอบดังนี้

1. รู้จักแสดงออกด้วยคำพูด ภาษา ท่าทาง สีหน้า แววตา และการกระทำที่เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ
2. เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของคนอื่น โดยการรับฟัง คิดวิเคราะห์ตามอย่างมีเหตุผล
3. สามารถทำให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองได้
4. สามารถปฏิเสธในเรื่องที่ควรปฏิเสธ สามารถโน้มน้าว ชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม และกระทำในสิ่งที่ถูกต้องได้ โดยการชี้แจงแสดงเหตุผลอย่างตรงไปตรงมา
5. รู้จักการเป็นผู้รับและผู้ให้อย่างเหมาะสม
6. รู้จักให้ความช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์กับผู้อื่นอย่างถูกกาลเทศะ



วัยรุ่นได้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างถูกกาลเทศะ

ที่มา : <http://www.ssru.ac.th/linkssru/major/environment/file.php/1/activity/tw25.jpg>

สุขอนามัยทางเพศ

สุขอนามัยทางเพศ เป็นการผสมผสานความเป็นเพศทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในการส่งเสริมบุคลิกภาพ สัมพันธภาพและสุขภาพโดยรวมของบุคคล จากลักษณะดังกล่าวสุขอนามัยทางเพศที่สมบูรณ์จึงมีลักษณะดังนี้

1. สามารถที่จะดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ควบคุมพฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมเจริญพันธุ์ของตนเองให้เหมาะสม สอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณี และค่านิยมของสังคม
2. มีความภาคภูมิใจและยอมรับในเพศของตน โดยปราศจากความละอายใจ และความหวงพิศในเรื่องเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสม
3. ปราศจากความผิดปกติทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่จะขัดขวาง การทำหน้าที่ทางเพศหรือทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ



ความภาคภูมิใจและยอมรับในเพศของตน

ที่มา : <http://www.img.ryt9.com/img/thumb/ryt9.com/350x0/f0/iqddb34837ee68646c00cdfb39a3740a.jpg>

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น เพื่อให้มีสุขอนามัยทางเพศที่เหมาะสมมีหลายวิธีดังนี้

1. สร้างเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะเรื่อง การเปลี่ยนแปลงในเรื่องเพศ การให้ความรู้ทางเพศศึกษา
2. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้ดีอยู่เสมอ และให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์
3. ไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศมากเกินไป ยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ เพียงแต่ต้องมีการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพให้ถูกต้อง
4. แสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมกับเพศและวัยของตน ไม่ใช่ตัวเองเป็น เครื่องทดลองในเรื่องเพศ
5. ฝึกควบคุมอารมณ์และความรู้สึกลึกถึงความต้องการทางเพศ พร้อมทั้งสามารถ จัดการกับอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสมกับเพศและวัยของตน



การให้ความรู้อย่างถูกต้องทางเพศศึกษา เป็นสิ่งที่ดีสำหรับวัยรุ่น

ที่มา : <http://www.bloggang.com/data/princess-of-the-moon/picture/1191932979.jpg>

สรุป สุขอนามัยทางเพศ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศ เป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้วัยรุ่น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม วัยรุ่นจะต้องพัฒนาตนเองในด้านการจัดการกับอารมณ์เพศ เข้าใจปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ มีทักษะการป้องกันตนเองไม่ให้อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ มีความสามารถในการเตือนเพื่อนให้มีพฤติกรรมทางเพศอย่างถูกต้องเหมาะสมกับเพศ และรวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). *วัยรุ่นน้อยจะบอกให้*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติ ประมัตถพล และปรีชา ไวยโกคา. (2550). *รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. นนทบุรี: เอ็มพันธ์.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2543). *เพศศึกษา*. กรุงเทพฯ: บุรพาสาสน์.
- พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์. (2545). *สอนวัยใสรู้เรื่องเพศ*. กรุงเทพฯ: บริษัทเนชั่น มัลติมีเดียกรุ๊ป.
- พิสมัย เค่นดวงบริพันธ์. (2538). *ความรู้เรื่องเพศ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิผู้หญิง. (2542). *คู่มือวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.
- เรณูมาศ มาอูน. (2548). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระสุขศึกษา และพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2545). *คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ โสมประยูร และคณะ. (2546). *เพศศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

<http://www.bloggang.com/data/princess-of-the-moon/picture/1191932979.jpg>

เข้าถึงวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.brr.ac.th/images/photoalbum/album_23/11_t2.jpg

เข้าถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.brr.ac.th/images/photoalbum/album_66/2552-10-01-sci8_t2.jpg

เข้าถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

<http://www.clubhorizontour.com/-images/boyandgirl.gif>

เข้าถึงวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.content.mthai.com/upload_images/0-kae/0-2010/july/8-07/wall75_0cover.jpg

เข้าถึงวันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.goodfoodgoodlife.in.th/FileUpload/Download/MediaFile_303GFGL-Reading-1-460-300.jpg

เข้าถึงวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

<http://www.image.dek-d.com/15/938357/14651658>

เข้าถึงวันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

<http://www.img.ryt9.com/img/thumb/ryt9.com/350x0/f0/iqddbbaa34837ee68646c00cdfb39a3740a.jpg>

เข้าถึงวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

<http://www.ladinaclub.com/upload/activities/library/2553/july/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%81%E0%B8%97%E0%B9%89%E0%B8%871.jpg>

เข้าถึงวันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.precadet26.org/msgboard/userpic/02151_002.jpg

เข้าถึงวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

<http://www.ssru.ac.th/linkssru/major/environment/file.php/1/activity/tw25.jpg>

เข้าถึงวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

<http://www.thaimtb.com/webboard/441/220793-16.jpg>

เข้าถึงวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.webboard.mthai.com/upload_images_new/2006-02-20/200546.jpg

เข้าถึงวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

http://www.4.bp.blogspot.com/_E_KooZE_xws/Ssc4nBhCPmI/AAAAAAAAADM/txUhHGpA27c/s320/DSCF4804.JPG

เข้าถึงวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

แบบฝึกท้ายบท

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

วิชา สุขศึกษา (พ33101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงหน้าข้อความที่ถูกต้อง และระบุเครื่องหมาย
X ลงหน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

-1. แรงกดดันจากครอบครัว ทำให้วัยรุ่นแสวงหาความรักจากบุคคลอื่น
โดยเฉพาะเพศตรงข้าม
-2. การเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย จะช้ากว่าเพศหญิง
-3. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์วู่วาม ใจร้อน ขาดการยั้งคิด
-4. การทำแท้งเป็นการยุติปัญหาตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้ดี
-5. วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าบุคคลในครอบครัว
-6. การอยู่ในที่ลับตาสองต่อสองเป็นการกระทำที่สามารถกระตุ้นอารมณ์
ทางเพศได้มาก
-7. โรคติดต่อทางเพศที่ร้ายแรงที่สุดคือ เริม
-8. การเสพสารเสพติดจะทำให้เกิดความปลอดภัย เพราะทำให้ไม่มี
ความต้องการทางเพศ
-9. เมื่อเดือนเพื่อนควรเปิดโอกาสให้เพื่อนคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง
-10. การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม ต้องไม่ใช่ตนเองเป็นเครื่องทดลอง

แบบทดสอบหลังเรียน

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

วิชา สุขศึกษา (พ33101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย X

ลงในกระดาษคำตอบ

1. บุคคลในข้อใดที่วัยรุ่นให้ความสำคัญมากที่สุด
 - ก. เพื่อน
 - ข. พี่น้อง
 - ค. พ่อ แม่
 - ง. ครู อาจารย์
2. ข้อใดเป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - ก. เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
 - ข. ไม่ปฏิบัติในทุกอย่างที่เพื่อนขอร้อง
 - ค. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควร
 - ง. รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับอย่างเหมาะสม
3. ข้อใดคือการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ได้อย่างเหมาะสม
 - ก. ใช้ตัวเองเป็นเครื่องทดลองทางเพศ
 - ข. ศึกษาความรู้เรื่องเพศอยู่ตลอดเวลา
 - ค. แสดงออกอย่างเหมาะสมตามเพศของตน
 - ง. ควบคุมอารมณ์ทางเพศเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ
4. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องมากที่สุด
 - ก. การลอกเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศ เป็นกระแสนิยมในวัยรุ่น
 - ข. พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นการสร้างปมเด่นเพื่อลบปมด้อย
 - ค. เพศชายแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง จึงแสดงออกโดยการเอาเปรียบผู้หญิง
 - ง. เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน แต่มีความเท่าเทียมกันในสังคม

5. การเปลี่ยนแปลงในข้อใดเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทุกข้อ
 - ก. ฝนเปียก เกิดไฟ
 - ข. มีสิ่ว ผมเปลี่ยนสี
 - ค. เต้านมขยาย สะโพกผาย
 - ง. มีขนบริเวณอวัยวะเพศ กล้ามเนื้อแข็งแรง
6. ข้อใดเป็นพฤติกรรมของการเตือนเพื่อนที่ถูกต้อง
 - ก. เตือนด้วยความหวังดีและจริงใจ
 - ข. คัดค้านเอาความจริงแล้วค่อยเตือน
 - ค. เตือนเพื่อนอย่างอ้อมค้อมเพื่อรักษาน้ำใจ
 - ง. ชี้แจงให้เพื่อนเห็นข้อเสียเพื่อให้มีน้ำหนักร่างกายมากขึ้น
7. หากมีความต้องการทางเพศ ควรหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการทำกิจกรรมใด
 - ก. พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ
 - ข. ดูหนังโรแมนติกคนเดียว
 - ค. อ่านหนังสือที่มีภาพโป๊เปลือย
 - ง. เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
8. ความสมบูรณ์ของระบบสืบพันธุ์ในวัยรุ่นชายคือข้อใด
 - ก. นมแตกพาน
 - ข. มีการฝนเปียก
 - ค. เสียงทุ้มกังวาน
 - ง. กล้ามเนื้อแข็งแรง
9. ลักษณะในข้อใดหมายถึงพฤติกรรมการชิงสุกก่อนห่าม
 - ก. การมีแฟนตั้งอายุน้อย
 - ข. การมีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงาน
 - ค. การเปลี่ยนสถานภาพของเพื่อนมาเป็นแฟน
 - ง. ผู้ชายไม่มีความเป็นสุภาพบุรุษ ผู้หญิงไม่รู้จักรักกันवलสงวนตัว

10. ข้อใดเป็นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้ดีที่สุด
- ก. วางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
 - ข. ยืนยันให้เฉพาะการจับมือกันเท่านั้น
 - ค. คบเฉพาะกับเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น
 - ง. ไปเที่ยวสองต่อสองเฉพาะเวลากลางวัน

ภาคผนวก



เฉลยแบบฝึกทำยบท

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

วิชา สุขศึกษา (พ33101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย X
ลงหน้าข้อความที่ผิด

- ...✓1. แรกกดันจากครอบครัว ทำให้วัยรุ่นแสวงหาความรักจากบุคคลอื่น
โดยเฉพาะเพศตรงข้าม
- ...✓ ... 2. การเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย จะช้ากว่าเพศหญิง
- ...✓3. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์วู่วาม ใจร้อน ขาดการยั้งคิด
- ...X.....4. การทำแท้งเป็นการยุติปัญหาตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ได้ดี
- ...✓5. วัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญกับเพื่อนมากกว่าบุคคลในครอบครัว
- ...✓6. การอยู่ในที่ลับตาสองต่อสองเป็นการกระทำที่สามารถกระตุ้นอารมณ์
ทางเพศได้มาก
- ...X.....7. โรคติดต่อทางเพศที่ร้ายแรงที่สุดคือ เริม
- ...X..... 8. การเสพสารเสพติดจะทำให้เกิดความปลอดภัย เพราะทำให้ไม่มีความ
ต้องการทางเพศ
- ...✓9. เมื่อเตือนเพื่อนควรเปิดโอกาสให้เพื่อนคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง
- ...✓10. การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม ต้องไม่ใช่ตนเองเป็นเครื่องทดลอง

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

วิชา สุขศึกษา (พ33101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย X
ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|-----|---|
| 1. | ง |
| 2. | ค |
| 3. | ง |
| 4. | ข |
| 5. | ข |
| 6. | ก |
| 7. | ก |
| 8. | ก |
| 9. | ข |
| 10. | ค |

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

สุขอนามัย พฤติกรรมและสัมพันธภาพทางเพศ

วิชา สุขศึกษา (พ33101)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวโดยทำเครื่องหมาย X
ลงในกระดาษคำตอบ

- | | |
|-----|---|
| 1. | ก |
| 2. | ข |
| 3. | ค |
| 4. | ง |
| 5. | ค |
| 6. | ก |
| 7. | ง |
| 8. | ข |
| 9. | ข |
| 10. | ก |