

แผนการเรียนรู้

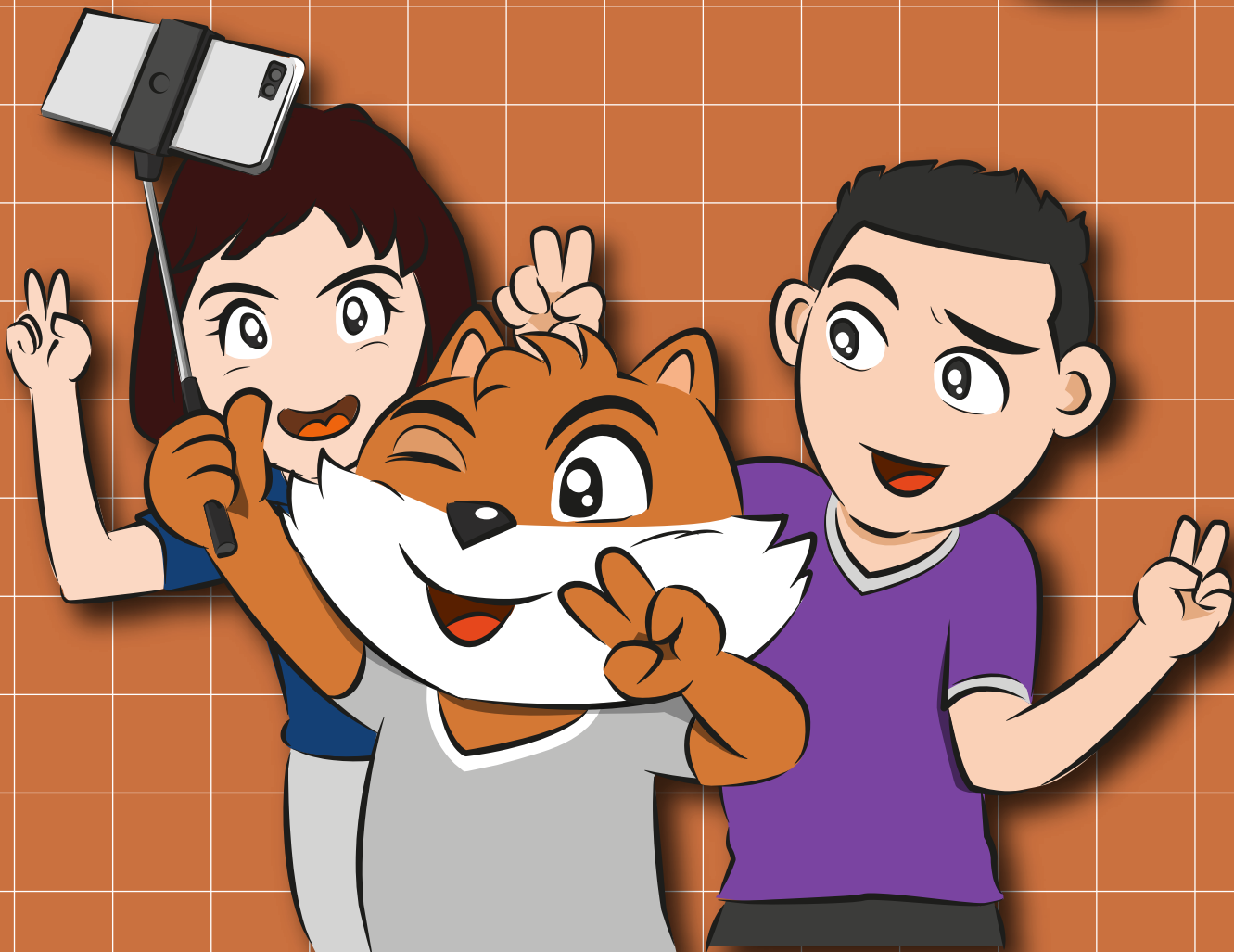
เพศวิถี

และ

สัมพันธ์ภาพศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่

๔



แผนการเรียนรู้
เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



แผนการเรียนรู้เพศวิถี และสัมพันธภาพศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

ISBN 978-616-7993-03-4

พิมพ์ครั้งที่ ๑

จำนวน

๕๐๐ เล่ม

พัฒนาต้นฉบับโดย

มูลนิธิแพथทูเฮลท์

๓๗/๑ ซ.เพชรบุรี ๑๕ ถ.เพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร ๐๒-๖๕๓-๗๕๖๖

เว็บไซต์ www.path2health.or.th/

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รูปเล่ม

วิมลสินธุ์ สุวรรตนานนท์

พิมพ์ที่

บริษัท มาตา จำกัด

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้น ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

คำชี้แจง

คู่มือครู : แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (path2health foundation-p2h) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ดำเนินโครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด คือ เชียงราย เชียงใหม่ นครสวรรค์ เลย ชัยภูมิ มหาสารคาม กระบี่ สตูล นนทบุรี และกรุงเทพมหานคร ในระยะเวลา ๒ ปี ๖ เดือน (พฤศจิกายน ๒๕๕๙ - เมษายน ๒๕๖๒) มีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. พัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

๒. ค้นหารูปแบบการจัดการของสถานศึกษาในการนำหลักสูตรเพศวิถีศึกษาลงสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพในสถานศึกษา (ตามรายละเอียดโครงการในภาคผนวก)

ทั้งนี้ มีสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา (สพป.) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (สช.) และสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) รวมทั้งหมด ๕๖ โรงเรียนจาก ๑๐ จังหวัดที่เข้าร่วมโครงการ

มูลนิธิ p2h จึงได้พัฒนา “คู่มือครู : แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา” สำหรับครูที่ผ่านการอบรมเตรียมความพร้อม เพื่อเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โดยมีกรอบเนื้อหาที่เน้นการทำความเข้าใจเรื่องเพศวิถีศึกษาแบบรอบด้านในหกมิติ ได้แก่ ๑) พัฒนาการของมนุษย์ ๒) สัมพันธภาพ ๓) ทักษะ

ส่วนบุคคล ๔) พฤติกรรมทางเพศ ๕) สุขภาพทางเพศ ๖) สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดใน “คู่มือแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษา” ที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กำหนดให้สถานศึกษาดำเนินการตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙

แผนการเรียนรู้ฯ ฉบับนี้ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ภาคเรียนละ ๘ แผน (ปีละ ๑๖ แผน) สำหรับแต่ละระดับชั้น ซึ่งได้ผ่านขั้นตอนการพัฒนาและทดลองใช้ในห้องเรียนที่มีบริบทแตกต่างกัน ร่วมกับคณะครูที่เข้าร่วมโครงการ ผ่านการปรับปรุงให้ได้แผนการเรียนรู้ที่มีความสมบูรณ์ มุลนิธิ p2h ขอขอบคุณคณะผู้บริหารและครูจากสถานศึกษาที่ร่วมโครงการเป็นอย่างดี ที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาแผนการเรียนรู้ฉบับนี้ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในวงกว้างต่อไป และมูลนิธิ p2h ยังยินดีรับฟังความเห็นต่อการพัฒนาแผนการเรียนรู้ฉบับนี้เพิ่มเติม

มูลนิธิแพชทูเฮลท์ (p2h)

๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

สารบัญ

คำชี้แจง	๓
กระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ระดับประถมศึกษา	๘๗
บทสรุปจากงานวิจัยในชั้นเรียน	๔๓
แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา	๔๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ “ทุกคนเป็นคนพิเศษ”	๕๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ “เติบโต เปลี่ยนแปลง”	๖๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ “สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น”	๖๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ “ครอบครัวมีหลายแบบ”	๗๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ “เพื่อน”	๘๗
แผนการเรียนรู้ที่ ๖ “แบ่งปัน”	๙๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๗ “เป็นหญิง เป็นชาย”	๑๐๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๘ “รู้สึกอย่างไร”	๑๐๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๙ “หยอกล้อ รังแก ใครสนุก ?”	๑๒๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐ “ขอโทษ”	๑๒๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑ “รู้สึกบอกได้”	๑๓๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒ “ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต”	๑๔๕
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓ “รสนิยมที่แตกต่าง”	๑๕๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔ “เฮงใจ วิ อยู่ร่วมกันได้”	๑๕๙
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕ “ถูกวิเศษ”	๑๗๑
แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖ “นี่คือฉัน”	๑๗๗

ภาคผนวก

๑. แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ SIECUS	๑๙๐
๒. แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ UNESCO	๑๙๓
๓. เพศวิถีศึกษา: Key messages	๑๙๖
๔. สรุปย่อโครงการฯ	๒๐๑
๕. รายชื่อผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฯ	๒๑๐
๖. รายชื่อสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฯ	๒๑๒

กระบวนการพัฒนาหลักสูตร เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา

ระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ป.๔-๖)

(พฤษภาคม ๒๕๕๙-เมษายน ๒๕๖๒)

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ประเทศไทยมีการบังคับใช้พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ เพื่อจัดการสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทศวรรษที่ผ่านมา

โดย มาตรา ๖ ระบุให้ (๑) ให้สถานศึกษาจัดให้มีการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน หรือนักศึกษา (๒) จัดหาและพัฒนาผู้สอนให้สามารถสอนเพศวิถีศึกษาและให้คำปรึกษาในเรื่องการแก้ไขและป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่นแก่นักเรียน หรือนักศึกษา อีกทั้ง มาตรา ๕ ยังรับรองสิทธิทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น ตั้งแต่สิทธิตัดสินใจด้วยตนเอง สิทธิในการได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ และสิทธิในการได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคและไม่ถูกเลือกปฏิบัติ

ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๙ ที่ถูกจัดทำขึ้นตาม พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ มีวิสัยทัศน์ คือ

“วัยรุ่นมีความรู้ด้านเพศวิถีศึกษา มีทักษะชีวิตที่ดี
สามารถเข้าถึงบริการอนามัยเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตร เป็นส่วนตัว
รักษาความลับ และได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาค”

แผนยุทธศาสตร์ของการแก้ไขปัญหารูปร่างตั้งครรภ์ของประเทศ มีเป้าหมายสำคัญคือ ภายในปี ๒๕๖๙ จะลดอัตราการคลอดมีชีพของแม่วัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๔ ปี ไม่เกิน ๐.๕ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๐-๑๔ ปี ๑,๐๐๐ คน (ข้อมูลปี ๒๕๕๙ อยู่ที่ ๑.๔) และการคลอดมีชีพของแม่วัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ไม่เกิน ๒๕ คน ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี ๑,๐๐๐ คน (ข้อมูลปี ๒๕๕๙ อยู่ที่ ๔๒.๕) โดยขับเคลื่อนผ่านยุทธศาสตร์หลัก ๕ ข้อ ซึ่งยุทธศาสตร์ที่ ๑ คือ การพัฒนาระบบการศึกษาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตที่มีคุณภาพ และมีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เหมาะสม มีหน่วยงานที่รับผิดชอบหลักคือ กระทรวงศึกษาธิการ

เมื่อประกาศเป็น พ.ร.บ. แปลว่าเป็นหน้าที่ตามกฎหมายของโรงเรียนที่ต้องจัดให้มีการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในหลักสูตรสถานศึกษา และมีครูที่สามารถสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เด็กได้รับข้อมูล ข่าวสารและความรู้ตามสิทธิทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น ส่วนกระทรวงศึกษาธิการมีหน้าที่กำกับ ติดตาม สนับสนุนให้สถานศึกษาทุกแห่งดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เริ่มต้นพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีศึกษา ระดับประถมศึกษา

จากวาระแห่งชาติในปี ๒๕๕๓ การป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนตั้งครรภ์ไม่พร้อม เป็นภารกิจที่หลายหน่วยงานให้ความสำคัญ จนกระทั่ง การประกาศใช้ พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่การประกาศเมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

หากยึดตาม พ.ร.บ. ดังกล่าว สถานศึกษาทุกแห่งต้องจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาตามกฎหมาย แต่รูปแบบนี้ ไม่สามารถเกิดขึ้นชั่วข้ามวันประกาศใช้ พ.ร.บ. ที่ผ่านมาบทเรียนขององค์การ PATH/มูลนิธิแพชทูเฮลท์ (P2H) และภาคีเครือข่ายที่ร่วมกันทั้งผลักดันและสนับสนุนให้โรงเรียนจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษามากกว่าสิบปี^๑ ทั้งพัฒนาหลักสูตร เตรียมความพร้อมครูผลักดันนโยบายและทำความเข้าใจให้กับผู้บริหารในทุกระดับให้สนับสนุน พัฒนาสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมนอกห้องเรียนสำหรับเยาวชน รณรงค์สาธารณะ รวมถึงสร้างความเข้าใจกับพ่อแม่ผู้ปกครอง แต่สิ่งที่ยากเห็นก็ยังไม่เกิดขึ้น

เมื่อกระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เริ่มดำเนินงานตาม พ.ร.บ. เพราะต้องกำกับให้สถานศึกษาทุกแห่งในสังกัดจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาให้เยาวชน รวมทั้งระดับประถมศึกษาด้วย แต่นับได้ว่ายังไม่มีหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาระดับประถมศึกษา ที่พอจะเป็นแนวทางและเครื่องมือให้โรงเรียนนำไปดำเนินการได้ แม้ว่า สพฐ. เองเคยจัดทำแนวทางและคู่มือการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาช่วงชั้น ๑-๔ ตั้งแต่

^๑ โครงการป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา หรือภายใต้ชื่อ “โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” เมืองดีการแพช (PATH) เป็นหน่วยงานรับผิดชอบหลักในการดำเนินงานร่วมกับองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria — GFATM) เพื่อดำเนินงานกับกระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนในระบบการศึกษา มีระยะเวลาดำเนินงาน ๑๑ ปี ตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๖ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙ ได้พัฒนาหลักสูตรเพศวิถีศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน และสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ปี ๒๕๔๗ แต่ไม่มีการติดตามผลที่ชัดเจนว่าได้รับการดำเนินการมากน้อยเพียงไร และมีข้อสังเกตต่อเรื่องความครอบคลุมของเนื้อหาเพศวิถีในคู่มือดังกล่าว

โอกาสการพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาจึงมาถึง หลังจากที่มิมีเสียงสะท้อนจากครู และคนทำงานเรื่องเพศกับเยาวชนในช่วงหลายปีที่ผ่านมาว่า การเริ่มสอนเรื่องเพศวิถีศึกษาตอนวัยรุ่นหรือระดับมัธยมนั้นช้าไปแล้ว และตอกย้ำด้วยสถานการณ์สุขภาพทางเพศของเด็กและเยาวชน จำนวนแม่วัยรุ่น ทั้งในกลุ่มอายุ ๑๕-๑๙ ปีและ ๑๐-๑๔ ปี ที่ยังสูงกว่าเป้าหมายตามยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนตั้งครครณ์ไม่พร้อม ยังไม่นับถึงอายุการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่น้อยลง และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงสนับสนุนให้มูลนิธิแพชทูเฮลท์ (P2H) พัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด ดำเนินการตั้งแต่พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ถึง เมษายน ๒๕๖๒

เพศวิถีศึกษา กับเด็กประถม/วัยรุ่นตอนต้น

ความใฝ่ฝันของคนทำงานเพศวิถีศึกษา คือ ทำให้เด็กได้เรียนรู้เพศวิถีศึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบในทุกระดับชั้น โดยจัดเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่อนุบาลไปจนถึงอุดมศึกษา

ด้วยเงื่อนไขข้อจำกัดหลายประการ ทำให้กรอบการพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับประถมศึกษาภายใต้โครงการนี้ จำกัดอยู่ที่ระดับประถมศึกษาตอนปลาย คือ ป.๔-ป.๖

จากสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศในเด็กและเยาวชน ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงเรื่องท้องวัยรุ่น และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี หากยังมีเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศและการใช้ความรุนแรง ผลกระทบทางสุขภาพกายใจและภาวะค่าใช้จ่ายอันเนื่องมาจากความพยายามต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ การล้อเลียน

รังแก ตีตรา เลือปฏิบัติต่อบุคคลที่แตกต่าง การไม่สามารถจัดการอารมณ์ตนเองและขาดทักษะในการจัดการความสัมพันธ์ ซึ่งส่งผลต่อการทำร้ายทั้งตนเองและคนอื่น และในหลายกรณีถึงแก่ชีวิต การไม่เท่าทันสื่อเทคโนโลยีและผลกระทบด้านลบจากการใช้สื่อออนไลน์ เป็นต้น

ปรากฏการณ์และข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นภาพสะท้อนสำคัญที่ทำให้เห็นว่าระบบการศึกษาไทยและสังคมไทยไม่สามารถเตรียมเยาวชนให้มีความรู้เพียงพอและมีทักษะที่จะเผชิญและจัดการสถานการณ์ท้าทายในชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องเพศ

หากเพศวิถีศึกษา คือหนึ่งในอาวุธที่เยาวชนสามารถใช้ในการดูแลป้องกันตัวเอง เตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ท้าทายในเรื่องเพศในมิติต่างๆ ที่จะถาโถมเข้ามาในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยรุ่น การสร้างการเรียนรู้ก็ต้องเริ่มก่อนที่เด็ก ๆ จะเข้าสู่สถานการณ์เหล่านั้น วัยที่กำลังจะเข้าสู่วัยรุ่น จึงเป็นโอกาสสำคัญในการเตรียมตัวเพื่อให้รู้ เริ่มฝึกฝนทักษะพื้นฐานที่จำเป็น เริ่มฝึกคิด ใคร่ครวญเรื่องสำคัญที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ต่อการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว ซึ่งทุกเรื่อง ล้วนแต่จะทวีความซับซ้อนขึ้นตามวัย การเริ่มต้นวางรากฐานที่แข็งแรงได้เร็ว ก็น่าจะยิ่งส่งผลต่อการพัฒนาเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง เติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม^๒

^๒ จากการทบทวนบทบาทของภาคการศึกษากับการจัดการท้องไม่พร้อมในช่วงวัยรุ่นขององค์การ UNESCO ล่าสุดในปี ๒๕๖๐ (*Early and Unintended Pregnancy & the Education Sector: Evidence Review and Recommendations*, UNESCO 2017) แสดงให้เห็นว่ามีหลักฐานสำคัญ ว่าการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาที่มีคุณภาพสามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้ และที่สำคัญต้องเริ่มจัดการเรียนรู้ก่อนที่เด็กจะเรียนจบระดับประถมศึกษา ดังนั้นโรงเรียนระดับประถมศึกษาจึงเป็นโอกาสที่ดีที่สุดในการเข้าถึงวัยรุ่นตอนต้นในช่วงอายุ ๑๐-๑๔ ปี ก่อนเข้าสู่วัยรุ่นและมีประสบการณ์เรื่องเพศ ทั้งนี้ UNESCO มีข้อเสนอแนะเฉพาะต่อการจัดหลักสูตรเพศวิถีศึกษา ดังนี้

- การจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในหลักสูตรสถานศึกษาจำเป็นต้องทำตั้งแต่ก่อนเด็กเข้าสู่วัยรุ่นต่อเนื่องไปจนถึงช่วงวัยรุ่น เพื่อป้องกันการท้องไม่พร้อม
- เนื้อหาเพศวิถีศึกษาต้องส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ ชี้ให้เห็นบรรทัดฐานในเรื่องเพศ บทบาทหญิงชาย และเรื่องสัมพันธ์ภาพ
- ต้องสร้างและฝึกฝนทักษะที่จำเป็น เพื่อให้เยาวชนสามารถตัดสินใจชะลอการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และเลือกการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยใช้ถุงยางและวิธีการคุมกำเนิด

อย่างไรก็ดี ครูหลายคนอาจรู้สึกไม่สบายใจนัก เมื่อคิดว่าเด็กประถมศึกษาดำเนินรู้เรื่องเพศวิถี ดังเสียงสะท้อนเหล่านี้

- ป.๔-ป.๖ ยังเด็กไปไหม ยังไม่ควรรู้หรือ ?
- เด็กประถมยังไม่รู้จัก ยังไม่สนใจเรื่องเพศเลย !
- บางคนก็รู้มาก แก่แดด !
- สอนแล้วจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอกไหม ?
- ถ้าสอนแล้ว เด็กไปลองละ จะทำอย่างไร ?
- เพศวิถีศึกษา ตอบตัวชีวิตใหม่ มีใน O-Net หรือเปล่า ?
- ในสุขศึกษาก็สอนอยู่แล้วนะ !
- ใครจะเป็นคนสอน ?
- ฯลฯ

แม้ี่จะเป็นเสียงแห่งความกังวลของคุณ ซึ่งไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ ทั้งยังเป็นเรื่องเข้าใจได้ หากพิจารณาในบริบทความคุ้นชิน ทั้งในเรื่องเพศ เรื่องการเรียนการสอน เรื่องวิถีคิดต่อความเป็นเด็ก เรื่องความเชื่อมั่นในเด็กและเยาวชน เรื่องเป้าหมายการศึกษา และระบบการศึกษาที่เป็นอยู่

ปฏิกริยาเช่นนี้ อาจหมายถึง เด็กๆ จะต้องเผชิญเรื่องเพศวิถีตามลำพังต่อไป เพราะผู้ใหญ่เกรงว่าการให้เด็กเรียนรู้จะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก หรือลึกลับๆ แล้ว เพราะรู้สึกขัดกับวัฒนธรรมอันดีงามของไทย และหากเด็กคนใดพลาดพลั้ง ก็จะถูกกลายเป็น “ปัญหา” ให้ผู้ใหญ่ถกเถียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้ากันอย่างไร หลายครั้งความผิดกลับไปตกอยู่ที่เด็ก โดยผู้ใหญ่ไม่ตระหนักเลยว่าตนเองควรมีส่วนรับผิดชอบกับความพลาดพลั้งของเด็กที่เกิดขึ้น

การมี พ.ร.บ. อาจช่วยให้ไม่มีข้ออ้างในเรื่องเหล่านี้ และจำเป็นต้องลุกขึ้นมากระทำบางอย่างเพื่อป้องกันไม่ให้เด็ก ๆ ต้องเผชิญปัญหาที่สามารถป้องกันได้ หากมีการทำอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ

ในขณะที่เดียวกัน เสียงสะท้อนจากครูก็บอกเราว่า ความเข้าใจเรื่องเพศ/เพศวิถียังผูกติดอยู่กับเรื่องการเมืองเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องของวัยอันควรเท่านั้น ความไม่เชื่อมั่นในศักยภาพของเด็ก ข้อจำกัดของการจัดกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียน/โรงเรียน ความไม่ชัดเจนของเป้าหมายการศึกษาที่ควรจะเป็น ซึ่งล้วนเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องพิจารณาในการเตรียมความพร้อมครูในการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา

และที่สำคัญ เสียงเหล่านี้สะท้อนบทเรียนของการผลักดันเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาอีกครั้งว่า ไม่ใช่แค่เรื่องเปิดพื้นที่การเรียนรู้และการสื่อสารเรื่องเพศวิถีในโรงเรียน แต่การผลักดันเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษา ยังจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาอีกด้วย ทั้งเรื่องเป้าหมายการศึกษา การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียน ระบบการจัดการภายในโรงเรียนที่จะเอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียนและการจัดการเรียนรู้ของครู

โจทย์ของเด็ก ป.๔ - ป.๖ (วัยแรกเริ่ม อายุ ๑๐-๑๔ ปี) คืออะไร ?

• พัฒนาการทางร่างกาย

ทฤษฎีต่างๆ ในเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ จะให้ความสำคัญกับความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่ซับซ้อนทั้งทางร่างกาย สังคม ความคิดความเข้าใจ การตระหนักในเพศสภาพ และพัฒนาการด้านจริยธรรมที่เกิดขึ้นในช่วงรอยต่อของวัยเด็กสู่วัยรุ่น (Skills for Health, WHO)

หากพิจารณาพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่นตอนต้นในช่วงอายุ ๑๐-๑๔ ปี จะเห็นว่านี่คือช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ซึ่งแต่ละคนจะมีจังหวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ไม่เท่ากัน ทำให้ในวัยนี้มีความสนใจและกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วของตัวเอง หลายคนกังวลใจเกี่ยวกับรูปลักษณ์ทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเร็ว ช้ำ หรือแตกต่างจากเพื่อนๆ

เด็กผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างภายนอกเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ในวัยนี้เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่จะเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่น่ากังวลใจสำหรับเด็กผู้หญิงหากไม่ได้รับการเตรียมตัวให้รู้และเข้าใจในเรื่องการมีประจำเดือนมาก่อน นอกจากนั้น ยังเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยเตรียมให้เด็กผู้หญิงรู้ว่า จะจัดการกับประจำเดือนอย่างไร การต้องดูแลรักษาความสะอาด และรู้ความหมายของการมีประจำเดือน และรู้ว่า จะเกี่ยวข้องกับ การตั้งครรภ์อย่างไร เช่นเดียวกับ การเตรียมเด็กผู้ชายให้เข้าใจเรื่องการฝันเปียก และรู้ว่า จะทำให้ผู้หญิงเกิดการตั้งครรภ์ได้อย่างไร

นอกจากสรีระต่างๆ แล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจด้วย เมื่อฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ทำให้เด็ก ๆ เริ่มสนใจ อยากรู้ อยากลองในเรื่องเพศ บางคนเริ่มมีความสนใจหรือมีความรู้สึกพิเศษต่อคนพิเศษซึ่งอาจเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศ และบางคนเริ่มเรียนรู้เรื่องอารมณ์เพศและการช่วยตัวเอง ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมดาและธรรมชาติที่วัยรุ่นจะสำรวจร่างกายตนเอง หากไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน

ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ วัยแรกเริ่มเป็นวัยที่เริ่มต้องการการยอมรับจากเพื่อนมากขึ้น แม้ยังต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือคนที่มีความสำคัญ แต่ไม่ต้องการให้ปฏิบัติเหมือนเป็นเด็กเล็กๆ เริ่มอยากมีอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เริ่มไม่ยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่

- **พัฒนาการด้านการเรียนรู้**

เด็กในวัยนี้เริ่มมีพัฒนาการด้านการคิดจากรูปธรรมสู่นามธรรม พฤติกรรมต่างๆ มักเกิดจากอารมณ์ความรู้สึก และแรงกระตุ้น อยากรู้ อยากลอง อยากลองผิดลองถูก การรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมมีเพียงถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โดยเรียนรู้จากปฏิกิริยาของคนรอบข้างต่อสิ่งที่ทำ มีการพัฒนาทักษะการตัดสินใจที่มีความซับซ้อนขึ้น

- **พัฒนาการด้านสังคม**

วัยรุ่นตอนต้นเริ่มมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซับซ้อนขึ้น ใช้เวลากับเพื่อนมากขึ้น ใช้นเวลากับครอบครัวน้อยลง และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างเริ่มพัฒนาขึ้น

นอกจากนั้น ในช่วงวัยนี้ เป็นช่วงของการพัฒนารากฐานทางจริยธรรมเช่นกัน วัยรุ่นเริ่มคิด หาเหตุผล และทำความเข้าใจกับความคิดเห็นและสิ่งต่างๆ ที่ได้รับรู้จากแหล่งต่างๆ ที่อาจแตกต่างกัน และเริ่มพัฒนาชุดคุณค่าและหลักการของตนเองเพื่อจัดการและสร้างสมดุลในเรื่องต่างๆ ของตนเองและผู้อื่นที่อาจขัดแย้งกัน สนใจและให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้องและความยุติธรรม

เมื่อชวนให้ครูเห็นและตระหนักถึงพัฒนาการตามช่วงวัย และตระหนักว่าเรื่องเพศวิถีเริ่มต้นจากการรู้จักตัวเอง การมีสัมพันธภาพ และการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมแล้ว เรื่องเล่าจากครูเมื่อถามถึงปรากฏการณ์และพฤติกรรมของเด็กๆ ที่สังเกตเห็น และเรื่องที่ครูรู้สึกเป็นห่วง หรือคิดว่าเป็นปัญหา ทำให้เราได้ยินเรื่องของเด็กๆ วัยประถมปลายมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

- ปัญหาการล้อเลียน กลั่นแกล้ง หรือรังแกกัน อันเนื่องจากรูปลักษณ์ภายนอกที่แตกต่าง หรือการแสดงออกทางเพศที่ต่างจากบทบาททางเพศที่คาดหวัง เช่น กลุ่มคนหลากหลายทางเพศ ซึ่งหากพิจารณาปัญหานี้โดยเชื่อมโยงกับพัฒนาการตามช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เด็กๆ จะเปรียบเทียบและเห็นความแตกต่างของตนเองและเพื่อนๆ จากรูปลักษณ์ภายนอก รวมทั้งการรับรู้ “แบบ” หรือ “ภาพจำ” บางอย่างของสิ่งที่ถูกให้คุณค่าว่าเป็นมาตรฐาน เช่น อะไรสวย อะไรหล่อ ขาวดีกว่า ดำ สูงดีกว่าเตี้ย อ้วนไป ผอมไป ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย และเห็นความแตกต่างเป็นเรื่องผิดปกติ
- เด็กบางคนเริ่มแสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางเพศ มีการล้อกันเรื่องแฟน บางคนเริ่มมีแฟน บางคนมีรุ่นพี่มาจีบ (ในกรณีที่เป็นโรงเรียนขยายโอกาส)
- เด็กบางคนเริ่มสนใจความสวยงาม พยายามจัดการร่างกายตัวเองตามแบบฉบับของความสวยงาม การเลียนแบบพฤติกรรมของคนที่เป็นไอดอล ตามแฟชั่น ในด้านการรวมกลุ่มกับเพื่อน เริ่มมีการแบ่งเพศ ปრაการการณ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ของเด็กๆ ในวัยนี้ ในเรื่องบรรทัดฐานความเป็นชาย ความเป็นหญิง และมาตรฐานที่ถูกบอกเรื่องความสวยงาม ผ่านสถาบันทางสังคมและสื่อต่างๆ โดยไม่ตระหนักถึงอคติทางเพศหลายประเด็นที่แฝงอยู่

เราปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กในวัยนี้เริ่มเรียนรู้เรื่องเพศจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง รวมทั้งการถูกบอก ถูกสอนในเรื่องความเป็นหญิงความเป็นชาย การปฏิบัติตัวทางเพศ และยังรับรู้ข่าวสารเรื่องเพศ และเรื่องเพศที่ตนสนใจผ่านเพื่อนและสื่อต่างๆ โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อออนไลน์เข้าถึงได้ง่ายดาย แต่เราแน่ใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่เด็กและเยาวชนเรียนรู้เป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้ ทักษะคิด และวิถีคิดในเรื่องเพศของพวกเขาอย่างไร

ดังนั้น ในเรื่องเพศวิถี ใช่หรือไม่ว่า “การรู้ดีกว่าไม่รู้” “การรู้ให้ถูกต้องดีกว่ารู้แบบผิดๆ” เด็กทุกคนจึงควรได้เรียนรู้เรื่องพัฒนาการทางร่างกายของตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ก่อนที่จะได้เจอกับประสบการณ์เหล่านั้น เพื่อลดความกังวลใจ และสามารถ

รับมือกับการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง นอกจากนี้ สถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศมากมายที่เกิดขึ้นกับเยาวชนในช่วงวัยรุ่นที่สะท้อนถึงการไม่รู้ ขาดทักษะ และการเตรียมพร้อมในการรับมือกับความท้าทายเรื่องความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์ที่แวดล้อมชีวิตวัยรุ่น ยิ่งทำให้เห็นความจำเป็นในการสื่อสารสร้างการเรียนรู้กับเด็กๆ ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น หรือในระดับประถมศึกษาตอนปลาย

ยิ่งไปกว่านั้น ความแตกต่างหลากหลายของเยาวชนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะส่งผลกระทบต่อการนำหลักสูตรไปปรับใช้จริงในห้องเรียน โดยสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ

- ความหลากหลายทางเพศ แม้ว่าระบบการศึกษาไทยและสังคมไทยอาจคุ้นชินกับการพูดเรื่องเพศในบริบทชายหญิงและความสัมพันธ์ของคนต่างเพศ นั่นทำให้เราละเลยเยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศและมีเพศวิถีที่ไม่ใช่กระแสหลัก การเปิดพื้นที่ การมองเห็น และการนับรวมกลุ่มคนหลากหลายทางเพศในห้องเรียนเพศวิถีศึกษา และทำให้เนื้อหาการเรียนรู้ตอบโจทย์ของทุกคนจึงเป็นสิ่งสำคัญ
- ความแตกต่างของบริบทครอบครัวของนักเรียน อีกหนึ่งความคุ้นชินของการให้ความหมายของครอบครัวที่จำกัดอยู่เพียงครอบครัวอุดมคติ พ่อ-แม่-ลูก แม้ปรากฏการณ์ของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนไปและมีหลายรูปแบบมากขึ้น เด็กและเยาวชนจำนวนไม่น้อย ที่ไม่ได้เติบโตอยู่ในครอบครัวแบบอุดมคติ และถูกทำให้รู้สึกด้อยและเป็นปัญหา หากเรายังเชื่อว่าครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญ การเปลี่ยนมุมมองและเสริมคุณค่าครอบครัวทุกรูปแบบ โดยการชี้ให้เห็นถึงรูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย ที่สำคัญคือความสัมพันธ์ ความรัก ความห่วงใยของสมาชิกในครอบครัวทุกแบบ ล้วนมีคุณค่าเหมือนกัน
- ความแตกต่างทางเศรษฐกิจสถานะของนักเรียน อาจส่งผลกระทบต่อปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เครื่องอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียนแต่ละคน โดยเฉพาะในเรื่องเพศ ซึ่งหลายๆ เรื่องยังเป็นเรื่องยากหรือถูกทำให้รู้สึกอายในการพูดคุยสื่อสาร

ตัวอย่างเช่น ข่าวที่ปรากฏในสื่อเมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๖๑ ว่า “๑ ใน ๑๐ ของเด็กหญิงในสหราชอาณาจักรไม่สามารถซื้อผลิตภัณฑ์อนามัยเพื่อซึมซับประจำเดือนของพวกเธอได้ และถูกบังคับให้ใช้กระดาษทิชชู ถุงเท้า หรือแม้กระทั่งหนังสือพิมพ์” (<https://www.brandbuffet.in.th/2018/08/hey-girls-uk-period-poverty-campaign/>)

ข่าวนี้ชวนให้คิดว่า เด็ก ๆ ของเราก็เผชิญปัญหาลักษณะนี้ด้วยหรือไม่ รวมทั้งเรื่องเล่าสู่กันฟังของคนทำงานพัฒนาที่เคยพบว่า ในบางพื้นที่ โรงเรียนไม่มีที่ทิ้งขยะในห้องน้ำให้เด็กนักเรียนหญิงทิ้งผ้าอนามัย ตัวอย่างเหล่านี้ หลายเรื่องเราอาจมองข้าม เพียงเพราะเราไม่เคยประสบในชีวิตประจำวันของเรา และเรื่องเพศ-เพศวิถียังเป็นเรื่องละเอียดอ่อน มีความเป็นส่วนตัว มีกติกาทางสังคมกำกับ ที่ทำให้เราอาจไม่รู้ในหลายเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางเพศของเด็กและเยาวชนของเรา

นอกจากนั้น ในแผนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น มีเนื้อหาบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับสื่อออนไลน์ หรือสินค้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลร่างกาย หรือเสริมความสวยงาม เพื่อสร้างการเรียนรู้ในหลายมิติ แต่ครูอาจต้องคำนึงถึงบริบทของนักเรียนแต่ละคนด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเปรียบเทียบ หรือความรู้สึกด้อย หรือความรู้สึกไม่เท่าเทียม ที่อาจเกิดขึ้น

- สังคมมักควบคุมกำกับเรื่องเพศของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสะท้อนในการสอนเรื่องเพศที่มักเน้นไปที่เด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย การบอกให้เด็กหญิงหลีกเลี่ยงที่จะยุ่งเกี่ยวหรือสนใจเรื่องเพศ เพราะเป็นเรื่องน่าอาย ไม่งาม และผู้หญิงจะเป็นฝ่ายเสียหายในเรื่องเพศ เพราะคุณค่าของผู้หญิงถูกผูกโยงกับประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ และเป็นฝ่ายท้อง ดังนั้นในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศ ครูจึงต้องระมัดระวังที่จะไม่ตอกย้ำค่านิยมเหล่านี้ และสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กทุกเพศ

เมื่อสำรวจและพิจารณาบริบทของเด็กประถมปลายแล้ว พบว่าสัมพันธ์ภาพเป็นแกนหลักของประสบการณ์การเรียนรู้ในช่วงวัยนี้ ตั้งแต่จะสัมพันธ์กับตัวเองอย่างไรในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง จะแสดงและรักษาความเป็นตัวของตัวเอง ไปพร้อม ๆ กับการสร้างการยอมรับจากเพื่อนอย่างไร จะเริ่มพัฒนา รักษา และจัดการสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนอย่างไร จะจัดการความ

คาดหวังที่แตกต่างกันและระยะความสัมพันธ์กับพ่อแม่และครอบครัวอย่างไร จะเรียนรู้และจัดการกับความสัมพันธ์พิเศษแบบใหม่อย่างไร จะเผชิญและปฏิบัติอย่างไรกับคนที่แตกต่าง ความคิดเห็นที่แตกต่าง ความรู้สึกที่แตกต่าง มุมมองและทัศนคติที่แตกต่าง การให้ความสำคัญกับเรื่องต่างๆ ที่แตกต่าง ฯลฯ

มิติของสัมพันธภาพเหล่านี้ล้วนผูกโยงอยู่กับเรื่องเพศวิถี และเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม เป็นทั้งทักษะ วิธีคิด และประสบการณ์ชีวิตที่ต้องเรียนรู้ เราจึงเลือกใช้ชื่อหลักสูตรว่า “เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา”

ต้องการสร้างการเรียนรู้อะไร ?

เป้าหมาย

การจัดการศึกษาเรื่อง “เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา” นอกจากเป้าหมายเฉพาะที่ต้องการลดความเสี่ยงในเรื่องเพศและการป้องกันการท้องไม่พร้อมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้ว ยังมุ่งหวังให้นักเรียนได้พัฒนาตนเอง มีทักษะในการจัดการสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีบทบาทในการดูแลและพัฒนาสุขภาวะทางเพศเชิงบวกแบบองค์รวมทั้งของตนเองและสังคม

ผลลัพธ์ของการจัดการเรียนรู้

เยาวชนรู้จัก เคารพ เห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ มีทักษะในการคิด วิเคราะห์ เท่าทัน ตัดสินใจในการดำเนินชีวิตให้ปลอดภัย มีความสุข และรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม เคารพความแตกต่าง เคารพสิทธิ เห็นใจและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียม และมีสำนึกพลเมือง

หากอยากเห็นผลลัพธ์ในตัวเยาวชนเช่นนี้ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาเป็นส่วนสำคัญ และต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และเป็นระบบ

หากสามารถจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็ก ๆ ในวัยประถมปลายควรได้เริ่มเรียนรู้ พัฒนาและฝึกฝนในเรื่องพื้นฐานที่สำคัญและจะเป็นประโยชน์ในการเติบโตสู่ชีวิตวัยรุ่น การใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีความหมายในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น ดังนี้

- รู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกาย เข้าใจพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ รวมทั้งวิธีการดูแลสุขอนามัยที่ดี เพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น
- เข้าใจเพศวิถี การสืบพันธุ์ สุขภาพทางเพศ อารมณ์ ความรู้สึกและความสัมพันธ์
- ผลที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ และเหตุผลที่วัยรุ่นควรชะลอการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะพร้อม
- วิธีและทางเลือกในการดูแลความปลอดภัยของตนเองและการมีสุขอนามัยทางเพศที่ดี รวมถึงการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี การรังแก การใช้ความรุนแรง และการล่วงละเมิดทางเพศ
- รู้แหล่งช่วยเหลือหรือบริการปรึกษาในเรื่องปัญหาความสัมพันธ์และสุขภาพทางเพศ
- ทักษะในการจัดการอารมณ์ การจัดการความสัมพันธ์ และการใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น
- ความมั่นใจในตนเอง ความมั่นคงในตัวตนและอารมณ์
- การควบคุมตนเอง รู้ขีดจำกัด ปรับตัวและรับมือกับความผิดพลาด
- การนับถือตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปกป้องสิทธิตนเองและผู้อื่น
- การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง เคารพประสบการณ์และมุมมองของผู้อื่น
- ทักษะและความมั่นใจในการสื่อสาร บอกและยืนยันความรู้สึกความต้องการของตนเองได้ในขณะเดียวกัน เคารพและยอมรับความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
- ทักษะการมีสัมพันธภาพที่ดี โดยเน้นว่าพื้นฐานสำคัญของความสัมพันธ์ คือ การเคารพตนเอง การเคารพคนอื่น และการใส่ใจความรู้สึกของคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และการยินยอมพร้อมใจ

- ทักษะการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ก่อนตัดสินใจเลือก และการรับผิดชอบต่อผลการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง ฝึกฝนการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ท้าทายจริยธรรมพื้นฐาน
- ทักษะการจัดการความขัดแย้ง และหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง โดยตระหนักว่าความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ แต่ความรุนแรงเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
- รู้จักและหลีกเลี่ยงการเอาเปรียบ การบังคับ และการล่วงละเมิดในความสัมพันธ์
- เท่าทันสื่อ และกรอบทางสังคมวัฒนธรรมในเรื่องเพศ กล่าวตั้งคำถามกับอคติและการเหมารวมที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ โดยเฉพาะที่นำไปสู่การล้อเลียน รังแก เหยียดหยามเลือกปฏิบัติ ใช้ความรุนแรงต่อบุคคลที่แตกต่างในทุกมิติ

เรียนอะไรในเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ?

เมื่อเข้าใจพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้น จะเห็นว่า นี่คือช่วงเวลาที่เป็นจังหวะและโอกาสสำคัญที่จะสร้างและพัฒนาทักษะส่วนบุคคลที่สำคัญ เช่น การควบคุมตนเอง การจัดการอารมณ์ การตัดสินใจ เป็นต้น ที่เป็นพื้นฐานสำคัญต่อการมีพฤติกรรมทางสังคมที่พึงประสงค์ และบ่มเพาะคุณลักษณะ อุปนิสัยด้านบวก และจริยธรรมพื้นฐาน ด้วยเด็ก ๆ ในวัยนี้กำลังพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม เริ่มเข้าใจผลกระทบที่ตามมาจากการกระทำต่าง ๆ เริ่มปฏิสัมพันธ์แบบใหม่ ๆ กับเพื่อน และเริ่มเรียนรู้การแก้ปัญหาด้วยตัวเอง การคิด เรียนรู้ที่จะควบคุมกำกับชีวิตตนเอง ทั้งหมดนี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการสร้างตัวตนที่มั่นคง^๓

^๓ Pan America Health Organization (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development*

การพัฒนาเนื้อหาของเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับประถมปลาย ใช้กรอบแนวคิดหลักเพศวิถีศึกษา ๖ ด้านของ SIECUS^๔ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ๑) ร่วมกับกรอบแนวคิดหลักเพศวิถีศึกษาของ UNESCO^๕ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ๒)

ส่วนเนื้อหาในรายละเอียดแต่ละระดับชั้น เป็นการพิจารณาพัฒนาการตามช่วงวัยของวัยรุ่นตอนต้น ๑๐-๑๔ ปี โดยเน้นในเรื่องใกล้ตัว รอบตัว และเรื่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ให้เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางเพศและการมีสัมพันธภาพที่ดี

จากการศึกษาแนวทางการจัดเนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย หรือช่วงวัยรุ่นตอนต้นของหลายประเทศ พบว่ามีเนื้อหาใกล้เคียงกัน โดยเน้นเรื่องที่สอดคล้องกับความสนใจ อยากรู้ และพัฒนาการตามช่วงวัย และมักให้น้ำหนักกับ ๓ เรื่องหลัก ดังนี้

- การรู้จักตัวเอง
- การปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ
- การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศและความปลอดภัยในความสัมพันธ์

นอกจากนั้น ยังพบว่าหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับเด็กประถมปลาย ยังให้ความสำคัญกับการสร้างคุณลักษณะ อุบนิสัย จริยธรรม และการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการใช้ชีวิตเมื่อเติบโตขึ้น โดยบูรณาการในเนื้อหาที่มีการจัดการเรียนรู้

^๔ แนวคิดหลักเพศวิถีศึกษา ๖ ด้านของ SIECUS ประกอบด้วย ๑. พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development) ๒. สัมพันธภาพ (Relationships) ๓. ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills) ๔. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) ๕. สุขภาพทางเพศ (Sexual Health) ๖. สังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture)

^๕ กรอบแนวคิดหลักเพศวิถีศึกษาของ UNESCO ประกอบด้วย ๑. สัมพันธภาพ (Relationships) ๒. คุณค่าสิทธิ วัฒนธรรม และเพศวิถี (Values, Rights, Culture and Sexuality) ๓. เข้าใจเพศสภาพ (Understanding Gender) ๔. ความรุนแรงและการทำให้ตัวเองปลอดภัย (Violence and Staying Safe) ๕. ทักษะสุขภาพและการอยู่ดีมีสุข (Skills for Health and Well-being) ๖. ร่างกายและพัฒนาการของมนุษย์ (The Human Body and Development) ๗. เพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ (Sexuality and Sexual Behavior) ๘. สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ (Sexual and Reproductive Health)

การสร้างคุณลักษณะ อุปนิสัย และจริยธรรม หรือ Character Education หรืออาจถูกเรียกเป็น ทักษะทางอารมณ์และสังคม (social and emotional learning) พัฒนาการทางสติปัญญา (cognitive development) ทักษะชีวิต (life skills education) ฯลฯ แม้จะมีคุณลักษณะพื้นฐานบางประการที่เห็นตรงกัน เช่น ความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความกล้าหาญ เสรีภาพ ความเท่าเทียม ความยุติธรรม การเคารพ ความรับผิดชอบ ฯลฯ ซึ่งแต่ละหน่วยงาน โครงการ หรือหลักสูตร ต่างเลือกและให้ความสำคัญกับคุณลักษณะบางประการที่คิดว่าจะตอบโจทย์ในบริบทที่ต้องการทำงานกับเยาวชนอย่างไรก็ดี การจัดการเรียนรู้เหล่านี้ ล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน คือ การมุ่งสร้างบุคลิก อุปนิสัย และจริยธรรมที่ดีให้เกิดขึ้นกับเยาวชน เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตและเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม^๖

สำหรับหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสำหรับเด็กประถมปลายที่พัฒนาขึ้นนี้ได้เลือกคุณลักษณะ/จริยธรรมพื้นฐานที่เป็นจุดเน้นในการส่งเสริมการรู้จักตัวเอง การปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม รวม ๑๒ ข้อ ดังนี้

๑. การรัก-เคารพ-เห็นคุณค่าตัวเอง
๒. ความมั่นใจในตนเอง
๓. การเคารพความแตกต่าง
๔. การรู้และเคารพสิทธิ

^๖ ตัวอย่างจากกลุ่มที่ทำงานศึกษาวิจัยและพัฒนาการ Character Education มาอย่างต่อเนื่อง เช่น กลุ่ม Character Counts เสนอคุณลักษณะพื้นฐานและทักษะสำหรับศตวรรษที่ ๒๑ สิบสองประการที่เยาวชนควรได้รับการเรียนรู้ฝึกฝน แบ่งเป็นคุณลักษณะพื้นฐาน ๖ ข้อ ได้แก่ ความซื่อสัตย์และน่าเชื่อถือ (Trustworthiness) การเคารพ (Respect) ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความเป็นธรรม (Fairness) การดูแลใส่ใจ (Caring) และการมีสำนึกพลเมือง (Citizenship) ส่วนทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ ได้แก่ ทักษะการเรียนรู้ (Learning) การมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline), การคิดบวก (Positivity), ความมุ่งมั่นอดสาหัส (Perseverance), ความเข้มแข็งทางใจ สามารถปรับตัว/ฟื้นตัวจากภาวะวิกฤต (Resilience) และความขยัน (Diligence)

๕. การเห็นอกเห็นใจ/เข้าใจคนอื่น
๖. ความรับผิดชอบ
๗. การดูแลความปลอดภัย
๘. การไม่ใช้ความรุนแรง
๙. การไม่เอาเปรียบผู้อื่น
๑๐. ความเท่าเทียม
๑๑. การมีเสรีภาพในการเลือกและแสดงออก
๑๒. การมีสำนึกพลเมือง

การรัก เคารพ เห็นคุณค่าในตัวเอง หากเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ของตนเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ชุมชน สังคม รู้สิทธิเนื้อตัวร่างกาย รู้เท่าทันและแยกแยะอคติทางเพศที่ปรากฏในค่านิยมและบรรทัดฐานของสังคมได้ แม้ตนเองจะมีเพศวิถีที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ หรือจากบรรทัดฐานของสังคม จะช่วยให้เยาวชนตระหนักในคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การรัก เคารพ และดูแลให้ตัวเองอยู่ดีมีสุข

ความมั่นใจในตนเอง การเรียนรู้ศักยภาพของตนเอง ความแตกต่างระหว่างบุคคล และเสริมสร้างความมั่นใจในการมีปฏิสัมพันธ์กับคน การแสดงและรักษาจุดยืนของตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะขัดแย้งกับคนรอบข้าง

การเคารพความแตกต่าง การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลาย ความอดกลั้นต่อความคิดเห็น ความเป็นอยู่ที่แตกต่างจากตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลต่อการปฏิบัติต่อผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่แตกต่างจากตัวเองอย่างเคารพกันในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียม และนำไปสู่การตระหนักว่า เราควรใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น ไม่ทำร้ายคนอื่น ทั้งร่างกายและจิตใจ และจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

การเห็นอกเห็นใจ/เข้าใจคนอื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ใส่ใจและรับฟังความรู้สึกของคนอื่น ช่วยเหลือเมื่อคนอื่นลำบาก หรือเป็นทุกข์ เป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การรู้และเคารพสิทธิ เรียนรู้ที่จะปกป้องสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น ให้ความสำคัญต่อสิทธิ เสรีภาพ การมีกฎกติกาที่มีความยุติธรรมและชอบธรรม นอกจากสิทธิมนุษยชนพื้นฐานแล้ว ในการเรียนรู้เพศวิถี เยาวชนควรได้เรียนรู้สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย สิทธิทางเพศ สิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ สิทธิในการศึกษา สิทธิสุขภาพ สิทธิในการแสดงความคิดเห็น และสิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

ความรับผิดชอบ เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตัวเอง ทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องฝึกฝนจากเรื่องเล็กๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ไปจนถึงเรื่องสำคัญที่จะส่งผลต่อชีวิต เช่น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ การมีลูก ฯลฯ

การคำนึงถึงความปลอดภัยทั้งของตนเองและผู้อื่น ในวัยที่อยากรู้ อยากลอง ชอบความตื่นเต้น ทำหาย อาจทำให้วัยรุ่นทำพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง ที่อาจนำมาซึ่งอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การสร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จริงจังต่อการป้องกันให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย เห็นประโยชน์ของการป้องกันและเห็นโทษหรืออันตรายจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จะเป็นหลักช่วยในการตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ทำหายต่างๆ

การไม่ใช้ความรุนแรง ในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความแตกต่างหลากหลาย ความขัดแย้งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ เพราะแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน แต่การจัดการความขัดแย้งในทุกระดับความสัมพันธ์ มีทางเลือกหลายอย่างโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรงที่ส่งผลต่อการทำร้ายอีกฝ่ายทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจ

นอกจากนั้น การตระหนักถึงความรุนแรงในสัมพันธภาพ และความสัมพันธ์ทางเพศ จะช่วยทำให้เยาวชนเรียนรู้ที่จะป้องกัน หากความช่วยเหลือ รวมทั้งการไม่เป็นผู้กระทำต่อผู้อื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ

การไม่เอาเปรียบผู้อื่น การปฏิบัติกับผู้อื่นด้วยความยุติธรรม เคารพความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นเช่นเดียวกับของตนเอง เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้เรื่องการยินยอมพร้อมใจในสัมพันธภาพทุกรูปแบบ

ความเท่าเทียม ตระหนักถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเสมอภาค และเป็นธรรม เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่ทุกคนเกิดมามีคุณค่าเท่ากัน และไม่อาจล่วงละเมิดได้ ไม่เลือกปฏิบัติต่อบุคคลด้วยเหตุแห่งเพศ เชื้อชาติ สีผิว ภาษา ศาสนา ความคิดเห็นทางการเมือง ความสามารถทางร่างกาย และสุขภาพ เป็นต้น

การมีเสรีภาพในการเลือกและแสดงออก เรียนรู้ว่าตนเองมีอำนาจและมีอิสระในการควบคุมชีวิตตัวเอง เรียนรู้ที่จะวางแผน ตัดสินใจ เลือก แสดงออก รวมทั้งรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตัวเอง โดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น แม้เป็นไปด้วยความแตกต่างจากคนอื่นและแตกต่างจากบรรทัดฐานของสังคม

การมีสำนึกพลเมือง ร่วมรับผิดชอบสังคม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน มีจิตอาสา เคารพกติกาที่เป็นธรรมของสังคม 'รู้สิรู้สุภา' และไม่ปล่อยผ่านกับความเหลื่อมล้ำและสิ่งที่ไม่ยุติธรรมในสังคม และมีส่วนร่วม ส่งเสียงในการนำการเปลี่ยนแปลงที่ดีและเป็นธรรมสู่สังคม

แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาแต่ละแผนของแต่ละระดับชั้น เลือกคุณสมบัติเหล่านี้ให้สอดคล้องไปกับเนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพที่จะให้นักเรียนเรียนรู้ ทั้งนี้เมื่อเห็นโอกาสที่เกิดขึ้นในห้องเรียน ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการเน้นย้ำ ถึงคุณสมบัติและจริยธรรมพื้นฐานที่เราพึงปฏิบัติต่อกัน

การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและทักษะสังคม เป็นองค์ประกอบสำคัญอีกด้านหนึ่งของเนื้อหาหลักสูตรนี้ ทักษะสำคัญในเรื่องสัมพันธภาพและเพศวิถีที่เป็นจุดเน้น ได้แก่ การรู้จักตนเอง/การให้คุณค่าต่อเรื่องต่างๆ ของตนเอง การตัดสินใจ การสื่อสาร การยืนยันความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง การต่อรอง การหาความช่วยเหลือ การจัดการแรงกดดันต่างๆ การตัดสินใจ การเท่าทันสื่อและเทคโนโลยี และการเท่าทันบรรทัดฐาน ค่านิยม และอคติทางเพศที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตามเพศวิถีของตน ซึ่งทักษะเหล่านี้สอดคล้องกับทักษะชีวิต

ในบริบททั่วไปที่หลายหน่วยงานส่งเสริม เช่น องค์การอนามัยโลก^{๑๓} สพฐ.^{๑๔} และทักษะที่จำเป็นในการอยู่ในโลกศตวรรษที่ ๒๑^{๑๕}

เมื่อประกอบทั้ง ๓ ส่วน คือ เนื้อหาเพศวิถีและสัมพันธภาพ คุณสมบัติ อุปนิสัยและจริยธรรมพื้นฐาน และทักษะส่วนบุคคลและสังคม ในการออกแบบหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ป.๕-ป.๖) จึงได้แผนการเรียนรู้ที่ครอบคลุมเรื่องการรู้จักและเข้าใจตนเอง พัฒนาการตามวัย ครอบครัว เพื่อน เพศวิถี ทักษะในเรื่องสัมพันธภาพ และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ เพื่อเป็นพื้นฐานในการมีสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ และการมีพฤติกรรมที่มีสุขภาพะ

^{๑๓} ทักษะชีวิตตามองค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งประกอบด้วยทักษะชีวิต ๕ คู่ คือ ๑) การคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์ ๒) การตระหนักรู้ในตนเอง และการเห็นใจผู้อื่น ๓) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ๔) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ๕) การจัดการอารมณ์และความเครียด

^{๑๔} สพฐ.ได้บรรจุ “การพัฒนาทักษะชีวิต” ไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑ โดยระบุในสมรรถนะผู้เรียนข้อ ๔ ว่า “ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาทักษะชีวิต” และได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตครอบคลุม ๔ ด้านคือ ๑) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น ๒) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ๓) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๔) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

^{๑๕} ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ ๒๑ โดย น.พ.วิจารณ์ พานิช ประกอบด้วย ๑) อ่านออก ๒) เขียนได้ ๓) คิดเลขเป็น ๔) ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการแก้ปัญหา ๕) ทักษะด้านการสร้างสรรค์และนวัตกรรม ๖) ทักษะด้านความเข้าใจต่างวัฒนธรรม ต่างกระบวนทัศน์ ๗) ทักษะด้านความร่วมมือการทำงานเป็นทีม และภาวะผู้นำ ๘) ทักษะด้านการสื่อสารสารสนเทศและรู้เท่าทันสื่อ ๙) ทักษะด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ๑๐) ทักษะอาชีพ และทักษะการเรียนรู้

...เด็กวัยประถม เริ่มสามารถแยกแยะระหว่างผิดและถูกได้ และสนใจว่าทำอะไรจึงจะถูก เป็นวัยที่กำลังรู้จักความผิดชอบชั่วดี (conscience) เป็นวัยที่ภาษากำลังเจริญมาก เด็กพูด อ่าน เขียน เรียนรู้ได้หลายทางนอกจากพ่อแม่ ครอบครัว เด็กจะได้รับการสอนอบรมเรียนรู้จากโรงเรียน ครู เพื่อน หนังสือ สื่อต่างๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ การเล่นเกม ฯลฯ เด็กจะให้ความสนใจและมีคำถาม “อย่างไร” “ทำไม” เป็นวัยของ “years of magic” คือเด็กจะมีความต้องการความรู้เพิ่ม ใฝ่รู้ค้นหา ใต้อถาม เป็นเวลาของความเจริญด้านความคิด imagination และซึมซับด้านคุณธรรม เรียนรู้กฎเกณฑ์กติกา เริ่มสามารถรับรู้ในมุมมองของคนอื่นได้ เด็กเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สามารถคิดไตร่ตรองและอยู่ตามลำพัง คิดเงียบ ๆ มองตนเองได้เป็น (introspection) เมื่อเข้าประถมปลาย เด็กจะสามารถทำความเข้าใจกับคำสอนของคนอื่น เช่น ครู ที่ไม่เหมือนพ่อแม่ เรียนรู้ผิด ถูก ความซับซ้อน ความไม่แน่นอนและความแตกต่างได้มากขึ้น พร้อมกับปรับอารมณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น การสอนเรื่องราวเนื้อหาทางคุณธรรมจริยธรรมจึงเริ่มได้เมื่ออายุ ๗-๘ ปี ที่เด็กจะสามารถรับรู้ ใต้อถาม มีความรู้สึกผิด รู้สึกอายที่สามารถพูดบอกได้ การพัฒนาของสมองด้านความคิดและพัฒนาด้านอารมณ์จะต้องควบคู่ไปด้วยกันเสมอในการพัฒนาด้านคุณธรรมตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงวัยเรียนและวัยรุ่น”

....

การพัฒนาจิตใจทางด้านคุณธรรมมีจุดประสงค์เพื่อให้ตนเองสามารถเคารพสิทธิผู้อื่น ปฏิบัติตามข้อบังคับ กฎเกณฑ์ และกฎหมายได้ มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสมถูกต้อง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม ตนจึงจะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

....

การพัฒนาจริยธรรมและคุณธรรมต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเล็ก และพัฒนาเพิ่มเติมต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ คุณธรรมมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

- ด้านอารมณ์ (empathy) เช่น เด็กเห็นผู้อื่นเสียใจ เด็กแสดงความเห็นอกเห็นใจได้ หรือเมื่อตนรู้ว่า เป็นสาเหตุของความผิดจะรู้สึกอาย (shame) และสำนึกผิดได้ (guilt)

- ระดับสติปัญญา สมองจะต้องเจริญให้เกิดการรับรู้ เรียนรู้ และเข้าใจได้ (cognitive component)
- สิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ครอบครัว พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ไปจนถึงสังคมที่เด็กเติบโตขึ้นมา ได้แก่ โรงเรียน ครู เพื่อน ชุมชน ศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น
ถึงกระนั้น แม่เด็กจะรับรู้ มีความคิด ความรู้สึก และเข้าใจได้แล้วก็ตาม ไม่ได้หมายความว่าเด็กจะประพฤติปฏิบัติตามด้วยเสมอไป จึงเห็นพ้องต้องกันโดยทั่วไปว่าระยะแรกของการมีคุณธรรม เด็กจะต้องได้รับการสอนโดยตรงจากผู้ใหญ่ที่เลี้ยงดู โดยมีการแนะนำอบรมสั่งสอนด้วยการให้รางวัลที่ประพฤติดีทำดี หรือมีการลงโทษถ้าประพฤติผิด กล่าวคือผู้มีอำนาจรับผิดชอบ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง เป็นผู้ทำหน้าที่เหล่านี้ไปตลอด จนกว่าเด็กจะเติบโตขึ้นสามารถรับหลักการและกฎทางศีลธรรมจริยธรรมเข้าไปเป็นของตนเอง (internalize) และรับผิดชอบต่อพฤติกรรม จัดการกับการกระทำของตนเองได้โดยไม่ต้องมีผู้ใหญ่คอยควบคุม

จากบทความเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กด้านคุณธรรม ของ
 ศ.เกียรติคุณ แพทย์หญิงวันเพ็ญ บุญประกอบ
 อ้างอิงถึงในบทความ “การพัฒนาเด็กและวัยรุ่นด้านคุณธรรมจริยธรรม”
 ของเพชรมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ในแต่ละระดับขั้นประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน และมีแนวความคิดในการออกแบบสาระสำคัญของแต่ละขั้น คือ

- ป. ๔ การเติบโตและการเปลี่ยนแปลง (Growing and Changing)
- ป. ๕ การรู้จักสิทธิ และการเคารพตนเองและคนอื่น (Rights and Respect)
- ป. ๖ สัมพันธภาพที่ดี และการตัดสินใจที่ดี (Healthy Relationships, Healthy Decisions)

แผนการเรียนรู้ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เน้นเนื้อหาในเรื่องพัฒนาการและสัมพันธภาพ เป็นการเตรียมนักเรียนให้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อให้เด็กๆ ได้รู้จักตัวเองทั้งร่างกายและอารมณ์ รู้จักความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ ความแตกต่างในเรื่องครอบครัว และเพศวิถี ทั้งเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและการเคารพคนอื่น รวมทั้งเรียนรู้พื้นฐานในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน รู้จักแบ่งปัน ขอโทษ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน ดังนี้

๑. ทุกคนเป็นคนพิเศษ
๒. เติบโต เปลี่ยนแปลง
๓. สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น
๔. ครอบครัวมีหลายแบบ
๕. เพื่อน
๖. แบ่งปัน
๗. เป็นหญิง เป็นชาย
๘. รู้สึกอย่างไร
๙. หยอกล้อ รังแก ใครสนุก ?
๑๐. ขอโทษ
๑๑. รู้สึกบอกได้
๑๒. ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต
๑๓. รสนิยมที่แตกต่าง
๑๔. เอชไอวี อยู่ร่วมกันได้
๑๕. ญงวิเศษ
๑๖. นี่คือนัน

แผนการเรียนรู้ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ขวนผู้เรียนสำรวจคำถามและหาคำตอบ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งเรื่องเพศ เพศสัมพันธ์ ที่รับรู้จากที่ต่างๆ เพื่อฝึกฝนการแยกแยะข้อมูล ข้อเท็จจริงและความเชื่อ รวมทั้งเรียนรู้การป้องกันท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ด้านสัมพันธภาพ เน้นการรู้จักสิทธิตนเองและเคารพสิทธิคนอื่น การสร้างพลังด้านบวกและคุณค่าในตนเอง ฝึกฝนการสื่อสาร ทั้งการบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเอง การรับฟังและเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง เรียนรู้การประเมินสถานการณ์เสี่ยง ผลกระทบ และการป้องกัน มีแผนการเรียนรู้รวม ๑๖ แผน ดังนี้

๑. มีดี มีพลัง
๒. เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่น ๑
๓. เรื่องวุ่นๆ ของวัยรุ่น ๒
๔. ความสัมพันธ์ดี-ไม่ดี
๕. มากกว่าเพื่อน
๖. สื่อสารชัดเจน
๗. เรื่องแบบนี้มีโอกาสเกิดขึ้นกับฉันไหม ?
๘. ความปลอดภัย ต่อรองไม่ได้
๙. Helping Hands: ฉันช่วยได้
๑๐. รู้จักไวรัสเอชไอวี และเอดส์
๑๑. กล้าคิด กล้าบอก และคิดก่อนพูด
๑๒. ยินยอม พร้อมใจ
๑๓. ชายสีฟ้า หญิงสีชมพู ?
๑๔. ฉันเคยได้ยินว่า..
๑๕. ความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์
๑๖. ท้อง และเพศสัมพันธ์ : คิดก่อนทำ

ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ แผนการเรียนรู้ทั้ง ๑๖ แผนมุ่งไปสู่การฝึกฝนการตัดสินใจที่จะส่งผลต่อความปลอดภัยของตนเอง ทั้งด้านสุขอนามัยทางเพศและสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง โดยตระหนักถึงความคาดหวัง อดี แรงกดดัน อิทธิพลทั้งจากเพื่อนและสื่อต่างๆ ที่ส่งผลต่อการรับรู้ข้อมูล และการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งระหว่างครอบครัว เพื่อน แฟน และการมีข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้านในเรื่องการแสดงความรัก การจัดการอารมณ์เพศ เพศสัมพันธ์ การตั้งครรรค์ การป้องกันท้อง และความพร้อมในการมีลูก ดังนี้

๑. วัยเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน สังคมเปลี่ยน

๒. จะเลือกสัมพันธภาพแบบไหน

๓. อะไรจริง เรื่องอารมณ์เพศ

๔. เพื่อนเข้าใจเพื่อนไหม ?

๕. แสดงความรักมีหลายวิธี

๖. กันดีกว่าแก้

๗. โลกของสื่อ

๘. อดี และการตีตรา

๙. เมื่อฉันโตขึ้น

๑๐. ใครมีอิทธิพลกับเราบ้าง

๑๑. สำรวจโฆษณาสินค้า

๑๒. ร่างกายของใคร

๑๓. สื่อสาร-ต่อรอง-ยืนยัน

๑๔. ความคาดหวัง

๑๕. ตั้งท้องได้อย่างไร และถ้าฉันท้อง

๑๖. ถ้าฉันต้องเลี้ยงลูก

ทั้งนี้ แผนการเรียนรู้แต่ละแผนออกแบบโดยคำนึงถึงการจัดการเรียนรู้ใน ๑ คาบเรียน (๕๐-๖๐ นาที) บางแผนมีการบ้านเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้นอกห้องเรียนและมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวหรือคนอื่น ๆ บางแผนจำเป็นต้องมีการมอบหมายการเตรียมการล่วงหน้า และแผนส่วนใหญ่จำเป็นต้องเตรียมอุปกรณ์หรือสื่อประกอบการเรียนรู้ล่วงหน้า ดังนั้น ครูจึงควรศึกษาแผนล่วงหน้า เพื่อเตรียมการจัดการเรียนรู้ การจัดการเวลาและห้องเรียนให้เหมาะสม และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของแผนนั้น ๆ

จัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษา อย่างไร ?

เพศวิถีศึกษาเป็นวิชาชีวิต ที่แต่ละคนล้วนมีประสบการณ์ตามช่วงวัยและตามบริบทชีวิตของตนเอง ทุกคนเรียนรู้เรื่องเพศจากการเลี้ยงดูในครอบครัว การอยู่กับกลุ่มเพื่อน สภาพแวดล้อม และสื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคสมัยนี้ที่เยาวชนสามารถเข้าถึงสื่อได้ง่าย ทั้งความรู้ ข้อมูลเรื่องเพศ สื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศหลายรูปแบบ ข่าวสารเรื่องเพศวิถีจากทุกมุมโลก ล้วนหาได้เพียง click เดียว

ห้องเรียนจึงเป็นเพียงอีกพื้นที่หนึ่ง ที่โดยทั่วไป หากจะมีบทสนทนาเรื่องเพศวิถี มักเป็นแนว “สั่งสอน” “ห้ามปราม” มากกว่าการสร้างการ “เรียนรู้” ให้เยาวชน

เมื่อเราตั้งใจนำ “เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษา” เข้าสู่ห้องเรียน กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งยังท้าทายว่า จะทำอย่างไรกับข้อมูล ชุดความเชื่อ ค่านิยม ที่เด็ก ๆ มีอยู่แล้ว และจะสร้างการเรียนรู้ใหม่ที่มีความหมายกับการนำไปใช้ต่อในชีวิตอย่างมีสุขภาวะได้อย่างไร ท่ามกลางสังคมที่มีวัฒนธรรม ความเชื่อ บรรทัดฐานในเรื่องเพศหลายอย่างที่ขัดแย้งกับแนวปฏิบัติ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในวิถีทางเพศของผู้คน

การออกแบบแผนการเรียนรู้ในหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาในระดับประถมศึกษาดอนปลายวางอยู่บนหลักการการเรียนรู้ ต่อไปนี้

☑ การให้ความสำคัญกับผู้เรียน (Learner-centered)

การจัดการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง หากต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องสื่อสารกับเยาวชนโดยตรงไปตรงมา และรอบด้าน เพื่อช่วยให้พวกเขาเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้ ทักษะที่เขาพึงมี รู้คิดและรับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เขาเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่เราแต่ละคนมีอยู่ก็ตาม ครูในฐานะผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ต้องเชื่อมั่นว่าเยาวชนสามารถเลือกทางที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองได้

☑ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning)

แนวคิดการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning) ของ David A. Kolb อธิบายว่า กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้กระทำการอย่างหนึ่งและได้เห็นผลของการกระทำนั้นๆ ก็เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การคาดการณ์ในคราวต่อไปว่า หากมีเหตุอย่างนี้ก็จะมีผลเกิดตามมาอย่างนั้น บุคคลจะสั่งสมความเข้าใจถึงเหตุและผลของการกระทำที่เกิดต่างกรรมต่างวาระไปจนกระทั่งสามารถสรุปเชื่อมโยงเป็นหลักการที่นำไปอธิบายปรากฏการณ์อื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกัน และนำไปสู่การ “ลอง” เพื่อทดสอบหลักการนั้นว่าจะได้ผลอย่างไรในสถานการณ์ใหม่ ๆ

หัวใจของการเรียนรู้แบบนี้จึงอยู่ที่การสร้างเงื่อนไขให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงหรือสถานการณ์จำลองที่คล้ายคลึง หรือจากเรื่องราวที่จะต้องประสบต่อไปในชีวิตจริง การออกแบบแผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา โดยใช้หลักการ experiential learning ให้ความสำคัญกับ

- การสร้างการมีส่วนร่วมจากนักเรียนในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ แสดงความคิดเห็น บอกความรู้สึก รับฟังเพื่อน แสดงบทบาทสมมติ ตั้งคำถาม ตอบคำถาม หาข้อมูลมาเล่า ช่วยกันสรุป ครูจึงมีหน้าที่เอื้ออำนวยและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน และสร้างความรู้สึกลดลดภัย
- การเปิดโอกาสให้นักเรียนทบทวน ใคร่ครวญถึงอารมณ์ ความนึกคิด ความรู้สึก และการกระทำของตัวเองในกิจกรรมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น (reaction)

ครูจึงต้องไม่เพียงแต่ทำกิจกรรมให้จบไปเท่านั้น แต่ต้องแปรประสบการณ์ไปสู่การเรียนรู้ด้วยการชวนสะท้อนคิดหลังการทำกิจกรรม

- การชวนให้คิด วิเคราะห์ ฟังความเห็นต่าง หาเหตุผลโต้แย้งหรือสนับสนุน ช่วยให้แต่ละคนได้ข้อสรุปโดยไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน หรือตรงกับความคิดเห็นของครู ครูต้องไม่ใช่คนสรุปและบอกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แต่บทบาทสำคัญคือ ครูต้องเป็นผู้ตั้งคำถาม ไม่ตัดสินคุณค่า และเป็นผู้ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้าน ครบถ้วน และชี้แนะแหล่งข้อมูลและให้แนวทางไปค้นคว้าต่อ

- การเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียนกับชีวิตของนักเรียน ให้เห็นความเกี่ยวข้อง และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

สไตล์การเรียนรู้ (Learning Style)

แต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ซึ่ง VARK Learning Styles (Fleming, N.D. and Mills, C., 1992) แบ่งออกเป็น ๔ แบบตามสไตล์การเรียนรู้ตามความชอบหรือความถนัดของแต่ละคน

- แบบ V = Visual รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยภาพและสัญลักษณ์ แผนที่ แผนผัง แผนภาพ กราฟ แผนภูมิ และลูกศรสัญลักษณ์ สี สันต่าง ๆ

- แบบ A = Auditory รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยเสียง หรือผ่านการได้ยินได้ฟัง ผู้ที่มีสไตล์การเรียนรู้แบบนี้จะชื่นชอบการฟังบรรยาย ฟังเพลง การสนทนากลุ่มย่อย การพูดคุยทางโทรศัพท์ แม้แต่การพูดคุยกับตัวเอง หรือคิดออกมาดัง ๆ

- แบบ R = Read/write รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยอักษร เน้นการรับและส่งข้อมูลผ่านการอ่านและการเขียน

- แบบ K = Kinesthetic รูปแบบการเรียนรู้ที่สื่อด้วยสัมผัสและการกระทำ การใช้ประสบการณ์และการลงมือปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นในสถานการณ์จำลองหรือสถานการณ์จริงก็ตาม

ดังนั้น การออกแบบในหลักสูตรนี้ จึงพยายามใช้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายในแต่ละแผนการเรียนรู้ ทั้งการอ่าน การเขียน การพูด การฟัง การลงมือทำ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับผู้เรียนทุกคน และการใช้วิธีการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบเพื่อ

“ดิ่งและคง” ความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

บางขั้นตอนในแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบไว้ ครูอาจรู้สึกยุ่งยากในการเตรียม หรือรู้สึกว่าต้องใช้เวลามากในการทำกิจกรรม ก่อนจะตัดสินใจว่าไม่ทำกิจกรรม บอกเลยก็ได้ หรือตัดทอนเพื่อรวบรัดขั้นตอนการทำกิจกรรม ควรประเมินเปรียบเทียบถึงประสบการณ์ที่นักเรียนจะได้เรียนรู้ หากเราเชื่อมั่นว่าการเรียนรู้ที่ดีมาจากการลงมือทำ (Learning by doing) ไม่ใช่เพียงการบอกหรือการสอน

หลายกิจกรรมเป็นการแบ่งกลุ่ม ให้แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น หาข้อสรุป และนำเสนอ หลายกิจกรรมให้เด็กเขียน รูปแบบพื้นฐานเหล่านี้ ไม่ใช่การออกแบบเพื่อให้เด็กลงมือทำเท่านั้น แต่ทั้งการพูด การเขียนเป็นทักษะการสื่อสารที่ต้องฝึกฝน ฝึกการเรียบเรียงความคิด และถ่ายทอดให้คนอื่นเข้าใจ ครูอาจต้องมองเห็นว่า ทักษะเหล่านี้จำเป็นต้องทำบ่อยๆ และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ครูจำเป็นต้องช่วยสะท้อนและชี้แนะ และจัดการเพื่อให้เด็กทุกคนได้รับการฝึกฝน เช่น ผลัดกันออกมานำเสนอ ฝึกให้ทวนสิ่งที่เพื่อนนำเสนอ เปรียบเทียบความเห็นแต่ละกลุ่ม เป็นต้น นอกจากนั้น เมื่อให้เด็กแสดงความคิดเห็นหรือให้เขียน ครูจำเป็นต้องแสดงให้เห็นว่า ครูรับฟังและอ่าน รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะด้วย ไม่เพียงปล่อยผ่านไปเพียงให้เด็กได้ทำ

ในการจัดพฤกษศาสตร์ศึกษาที่เน้นหลักการของ experiential learning ที่กล่าวมาในตอนต้น หัวใจสำคัญอยู่ที่การปรับบทบาทของครูไปเป็น “ผู้จัดการเรียนรู้” เพราะผู้จัดการเรียนรู้เป็นกลไกสำคัญที่จะทำให้เกิดการผันประสบการณ์จากกิจกรรมไปสู่การ “รู้แจ้ง” ของแต่ละบุคคล ขั้นตอนการสะท้อน (reaction) ในวงจรการเรียนรู้แบบ experiential learning จะขาดประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีผู้ทำหน้าที่เป็นกระจกส่องให้เกิดการพิจารณาแต่ละแง่มุมอย่างรอบคอบ โดยเฉพาะเมื่อเป็นการเรียนรู้ของกลุ่ม ซึ่งหัวใจสำคัญอยู่ที่การแลกเปลี่ยนความคิด ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องเป็นผู้ที่ช่วยทำประเด็นให้ชัดเจน คอยจัดลำดับเรื่องเพื่อไม่ให้สับสนหรือตกหล่น คอยเปิดโอกาสให้คนที่อยากพูดได้มีโอกาสพูดบ้าง ช่วยให้กลุ่มสรุปถึงสิ่งที่ต้องการจะบรรลุ ช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและทุกคนรู้ว่าตนเองได้รับการยอมรับ รวมไปถึงการแนะแหล่งข้อมูลให้ผู้เรียนควรค้นคว้าหาความรู้ต่อไป

ด้วยบทบาทของ “ผู้จัดการเรียนรู้” สิ่งที่ต้องเน้นมากที่สุดจึงไม่ใช่เนื้อหา แต่เป็นเรื่อง กระบวนการที่จะช่วยให้ผู้เรียนแปรเนื้อหาไปสู่วิธีการเรียนรู้ และไม่ได้หมายความว่าครูไม่ต้อง มีความรู้มาก ความรู้ยังเป็นเรื่องจำเป็น แต่สิ่งที่ครูต้องมีมากกว่าคือ ต้อง “เก่ง” ในการทำให้ ผู้เรียนตระหนักถึง “กระบวนการเรียนรู้” เพราะจะติดตัวไปภายหน้า ช่วยให้เขาสามารถพึ่งสติ ปัญญาของตัวเองในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ เมื่อไม่มีครูหรือพ่อแม่กำกับอยู่ข้างๆ

บทบาทของการเป็น “ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา” ผ่าน ประสบการณ์นี้ มีข้อท้าทายอย่างน้อย ๓ ประการที่สำคัญ

๑. การยึดมั่นว่าครูรู้ดีกว่า ครูจึงสามารถคิดแทนและบอกทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับเด็ก ครูไม่เชื่อมากนักว่าเด็กคิดเองได้ โดยเฉพาะการรู้ซึ่งถึงผลด้านลบที่จะเกิดขึ้น เพราะเด็กมี ประสบการณ์จำกัด ความยึดมั่นนี้มาในรูปของความหวังดี ต้องการปกป้องไม่让孩子ต้องเผชิญ กับเรื่องร้ายๆ จึงเป็นด้านที่สำคัญที่สุด เพราะเมื่อคิดว่าเป็นเจตนาดี ก็ไม่ตระหนักว่าต้อง เปลี่ยนแปลง

๒. ความเชื่อที่ตกทอดมาจากกรรล่อมเกลาทงสังคมว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย เป็นเรื่องที่ต้องควบคุม ทำให้รู้สึกผิดบาป ผู้ชายกับผู้หญิงแตกต่างกันทางสรีระและผู้หญิง ต้องเป็นฝ่ายตาม ผู้หญิงเป็นฝ่ายเสียหายในเรื่องเพศ และมีข้อจำกัดเรื่องเพศมากกว่าผู้ชาย รวมทั้งเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องของเด็ก หากให้รู้มากจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก การปลุกฝังและ ขัดเกลานี้มีผลฝึกลึกเสียนผู้คนจำนวนไม่น้อยไม่เคยจุกคิดและตั้งคำถามว่า จริงหรือไม่ และ ทำไมจึงต้องเป็นเช่นนั้น

๓. ทักษะการฟังและจับประเด็น การตั้งคำถามให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการ “สร้างการเรียนรู้” แต่ทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่ใช้น้อยในการสอนที่เน้น เนื้อหาเป็นหลัก ที่ครูอาจคุ้นเคยมากกว่า

อย่างไรก็ดี หากนับว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา เป็นอีก หนึ่งประสบการณ์ที่ครูจะได้เรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การทำบ่อยๆ ก็เช่นเดียวกับทักษะอื่นๆ ที่ จะทำให้ทำได้คล่องขึ้น เกิดความเข้าใจที่มากขึ้นทั้งต่อผู้เรียนและเนื้อหา รวมทั้งอาจนำไปสู่การ เกิดคำถามใหม่ๆ ที่ต้องการหาคำตอบมากขึ้น

โดยสรุป ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาฯ ต้องคำนึงถึง

- ☑ การให้ข้อมูลที่ถูกต้อง รอบด้านในเรื่องเพศวิถี
- ☑ การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตั้งคำถาม สืบถาม ถกเถียง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องทัศนคติ ค่านิยม และบรรทัดฐานเรื่องเพศวิถีของตนเองและสังคมได้อย่างรู้สึกปลอดภัยและไม่ถูกตัดสินคุณค่า
- ☑ การพัฒนาและฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- ☑ การพัฒนาและฝึกฝนความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

ข้อแนะนำในการนำหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาไปใช้

หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย ออกแบบโดยคำนึงถึงข้อแนะนำของหลายสถาบันว่า การเรียนรู้จะไปส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องจัดอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๑๖ ชั่วโมง ดังนั้น แต่ละระดับชั้นประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ ๑๖ แผน และวางลำดับเนื้อหาให้ต่อเนื่องจากเรื่องใกล้ตัวสู่เรื่องที่กว้างขึ้น จากเรื่องง่ายสู่เรื่องที่ซับซ้อนขึ้น นอกจากนี้ยังพิจารณาถึงความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของกลุ่มสาระการเรียนรู้ในระดับประถมศึกษาที่เกี่ยวข้อง ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑

บทเรียนการนำร่องการนำหลักสูตรฯ ไปใช้พบว่า เป็นเรื่องยากที่สถานศึกษาและครูจะสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ได้ครบทั้ง ๑๖ แผนในแต่ละระดับชั้น ดังนั้น หลักสูตรฯ จึงเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ ที่แต่ละสถานศึกษาและครูแต่ละคนสามารถพิจารณาเลือกแผนการเรียนรู้ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของผู้เรียน และจำนวนเวลาที่สามารถจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาฯ ได้จริง

แผนการเรียนรู้แต่ละแผนประกอบด้วยสาระสำคัญ วัตถุประสงค์การเรียนรู้ คุณลักษณะ และทักษะสำคัญที่แผนนั้นๆ ต้องการส่งเสริมให้กับผู้เรียน ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ให้เห็นกระบวนการ คำถามในการชวนคิดชวนคุย และแนวทางการสรุป รวมทั้งมีตัวอย่างเอกสาร หรือ

สื่อที่จะใช้ประกอบในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งครูอาจต้องปรับให้เหมาะกับบริบท หรือทันสถานการณ์มากขึ้น โดยยังคงยึดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ และเนื้อหา-ทักษะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน รวมทั้งเอกสารอ้างอิงที่เป็นข้อมูลความรู้สำหรับครู ซึ่งบางเรื่องอาจต้องคอยติดตามให้ข้อมูลทันสมัยด้วยเช่นกัน โดยพึงตระหนักว่าหลักสูตรนี้พัฒนาขึ้นในปี ๒๕๖๐

ท่าทีของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ และมีผลต่อเนื้อหาที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้ การเลือกใช้คำที่ไม่ตัดสินคุณค่าหรือสะท้อนอคติในเรื่องเพศวิถี เป็นสิ่งที่ครูควรตระหนักและระมัดระวัง เพราะผู้เรียนสามารถประเมินทัศนคติหรือค่านิยมของครูได้ ทั้งจากวิธีการพูดถึง การตั้งคำถาม การตอบคำถาม การยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย รวมถึงสีหน้าท่าทางที่มีต่อคำพูดหรือการแสดงออกของผู้เรียน และอาจทำให้ผู้เรียนไม่กล้าแสดงความเห็นหรือความรู้สึกจริงๆ ในเรื่องที่เห็นต่างจากครู หรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ดี หรือตอกย้ำทัศนคติในทางลบ เช่น การพูดถึงเพศทางเลือก ความหลากหลายทางเพศ ครอบครัวยุคใหม่ในรูปแบบต่างๆ ที่ไม่ใช่ครอบครัวอุดมคติ วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ การทำแท้ง เป็นต้น

นอกจากนั้น การตระหนักว่าสังคมไทยมีค่านิยม ความคาดหวัง และบรรทัดฐานในเรื่องเพศต่อหญิงและชายต่างกัน การมีประสบการณ์เรื่องเพศของหญิงถูกตัดสินคุณค่ามากกว่าชาย การแสดงออกทางเพศของชายได้รับการยอมรับมากกว่าหญิง การสอนเรื่องเพศ จึงมักมุ่งควบคุมฝ่ายหญิงมากกว่าฝ่ายชาย ดังนั้น ครูจึงควรตระหนักในเรื่องนี้ และทำให้เนื้อหาในการเรียนรู้พูดคุยในห้องเรียนเกี่ยวข้องกับทุกเพศ โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคารพ และรับผิดชอบในสัมพันธภาพ ว่าเป็นเรื่องของคน และไม่ตอกย้ำอคติ และความไม่เท่าเทียมทางเพศ ที่มีอยู่ในสังคม รวมทั้งเปิดพื้นที่การเรียนรู้ให้กับกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศด้วยเช่นกัน

แผนการเรียนรู้ที่ออกแบบเป็นการเรียนรู้ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนและการลงมือปฏิบัติ โดยมีขั้นตอนหลักๆ ที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยครูอาจใช้เป็นแนวทางในการตรวจสอบและวางแผนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ว่าได้ทำ/ชวนให้ผู้เรียนได้ทำขั้นตอนต่อไป นี้ หรือไม่

- เชื่อมโยงกับความรู้ การรับรู้ หรือประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เพื่อพัฒนาและขยายความเข้าใจที่รอบด้าน ลึกซึ้งมากขึ้น

- เปิดโอกาสให้มีการลงมือทำมากที่สุด เพื่อฝึกทักษะส่วนบุคคลและทักษะสังคม
- ขวนสำรวจ ทบทวน เปรียบเทียบ ความเชื่อและทัศนคติของตนเองที่มีต่อเรื่องต่างๆ
- สะท้อนสิ่งใหม่ที่ได้เรียนรู้ และ
- บอกความตั้งใจหรือแผนที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้

ฝากครู...ส่งท้าย

ถึงวันนี้ต้องสอน ไม่ว่าจะครูจะรู้สึกอย่างไร จะจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาหรือไม่ เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากเพื่อนและสื่อต่างๆ อยู่แล้ว โดยเฉพาะในยุคสมัยที่สื่อออนไลน์เข้าถึงได้ง่ายดาย แต่เราแน่ใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่เด็กและเยาวชนเรียนรู้เป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้ ทัศนคติ และวิถีคิดในเรื่องเพศของพวกเขาอย่างไร

วัยประถมนเป็นโอกาสทอง วัยที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนผ่านจากเด็กสู่วัยรุ่น เป็นโอกาสสำคัญของครูในการวางรากฐาน บ่มเพาะคุณสมบัติ อุบนิสัย จริยธรรมที่พึงมี เริ่มฝึกฝนทักษะในการดำเนินชีวิตกับผู้อื่น โดยเริ่มจากเรื่องง่ายๆ ใกล้เคียงตัวสู่เรื่องที่ซับซ้อนขึ้น และให้ความรู้ที่รอบด้าน แก่ไขการรับรู้ที่ผิด

เพศวิถีเป็นเรื่องชีวิตและการอยู่ร่วมกัน เรื่องเพศวิถี เป็นเรื่องที่มีมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์ แต่ยังรวมถึงเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ ความรัก อนามัยเจริญพันธุ์ สุขภาพทางเพศ ความรื่นรมย์ รสนิยม ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รสนิยมทางเพศ ค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรมที่หลากหลายในเรื่องเพศและเพศวิถี ดังนั้น การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาเป็นโอกาสในการช่วยให้เด็กและเยาวชนพัฒนาคุณค่า ทัศนคติ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์และสุขภาวะทางเพศ สร้างความรู้สึกดีและมั่นใจในตนเอง มีทักษะในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ตลอดจนการคิดใคร่ครวญ และตัดสินใจในการดูแลป้องกันตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ทั้งเรื่องท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งได้ฝึกถกเถียง แลกเปลี่ยน

ตั้งคำถามกับค่านิยม กติกาทางสังคมที่ส่งผลต่อการเลือกปฏิบัติและความไม่เสมอภาคในเรื่องเพศ รวมทั้งการปฏิบัติต่อบุคคลโดยละเอียดสิทธิพื้นฐานและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เกิดขึ้นในสังคม

ครูคือคนสำคัญ “ครู” เป็นบุคคลสำคัญในการช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เรื่องเพศวิถี ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่ยังคงเป็นเรื่องพูดยากในหลายครอบครัวและในหลายบริบทของสังคมไทย ครูจึงต้องเท่าทันกรอบและการให้คุณค่าเรื่องเพศ เพศวิถีในสังคม และพร้อมโอบอุ้มเด็กที่แตกต่าง สิ่งหนึ่งที่ครูทำได้ผ่านการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา คือ การทำให้เด็ก ๆ รู้สึกว่า “ครู” ของเขา เป็นผู้ใหญ่น้อยหนึ่งคนที่เขาสามารถคุยได้ ถามได้ และพร้อมฟังความรู้สึก ความกังวลในเรื่องที่ยากจะคุยกับผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่สำคัญกว่านั้น หากครูสามารถทำให้เด็ก ๆ มั่นใจว่า หากเขาเผชิญปัญหาหรือความพลัดพลั้งในชีวิต นอกจากครูของเขาจะไม่ทับบมเขาแล้ว ครูยังจะช่วยให้คำปรึกษา หาทางเลือก และยื่นเคียงข้างเขา เพื่อที่จะผ่านพ้นช่วงท้าทายของชีวิตไปกับเขา

*ต่อให้มีหลักสูตร แผนการเรียนรู้ สื่อการเรียนการสอนที่ดี
ก็ไม่มีคามหมายใดๆ
หากครูไม่ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม
หรือแย่กว่านั้น คือ
ไม่ได้นำไปใช้จัดการเรียนรู้กับเด็ก ๆ เลย*

บทสรุปจากงานวิจัยในชั้นเรียน

โครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาผลการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพ
ศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖
ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด

โครงการวิจัยเรื่องการศึกษาผลการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด โดยศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนดังนี้ ๑) ผลการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๒) ผลการเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๓) ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา และ ๔) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ๑๐ จังหวัด

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการนำหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาไปใช้ ประกอบด้วย ๑) ครูผู้สอนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ในโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน ๑๕ โรงเรียนจาก ๘ จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ นครสวรรค์ ชัยภูมิ มหาสารคาม เลย กรุงเทพมหานคร และกระบี่ จำนวน ๑๘ คน ๒) นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวน ๘๒๙ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ๑) หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๒) แบบสอบถามผลลัพธ์การจัดการเรียนรู้รายวิชาเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ๓) แบบประเมินทักษะการจัดการสัมพันธภาพของผู้เรียน และ ๔) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน

ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับชั้น ป. ๔-๖ มีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ และทักษะการจัดการสัมพันธภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ดังนี้

๑. ผลการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีคะแนนเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๘.๒๕ ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๗.๑๑ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๑๑.๔๑ โดยนักเรียนชั้น ป.๔ มีร้อยละของความก้าวหน้ามากที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนชั้น ป.๕ และ ป.๖ ตามลำดับ

๒. ผลการเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ระหว่างก่อนและหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีเจตคติต่อเรื่องเพศหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยมีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๓.๗๑ ก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๖ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๗.๐๖ โดยนักเรียนชั้น ป.๕ มีร้อยละของความก้าวหน้ามากที่สุด รองลงมาคือชั้น ป.๖ และ ป.๔ ตามลำดับ

๓. ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ก่อน ระหว่าง และหลังการใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีทักษะการจัดการสัมพันธภาพหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน โดยนักเรียนชั้น ป.๔ มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๒.๒๗ ก่อนเรียนเท่ากับ ๒.๒๕ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๑.๔๙ นักเรียนชั้น ป.๕-๖ มีค่าเฉลี่ยหลังเรียนเท่ากับ ๒.๖๖ ก่อนเรียนเท่ากับ ๒.๓๗ มีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ ๖.๗๖ ในส่วนของการประเมินระหว่างเรียนพบว่า นักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีพัฒนาการสูงขึ้นในการวัดแต่ละครั้ง โดยนักเรียนชั้น ป.๖ มีพัฒนาการมากที่สุด รองลงมาคือ ชั้น ป.๕ และ ป.๔ ตามลำดับ

๔. ผลการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้หลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักเรียนชั้น ป.๔-๖ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดในทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔ เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนเห็นว่าด้านเนื้อหาสาระมีความเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสื่อ ด้านครูผู้สอน และด้านกิจกรรมตามลำดับ โดยนักเรียนชั้น ป.๕ มีความคิดเห็นว่าเป็นที่เหมาะสมมากที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนชั้น ป.๖ และชั้น ป.๔ ตามลำดับ

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครูผู้สอนหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ในด้านเพศ ประสบการณ์ในการสอนเพศวิถีศึกษา ตำแหน่ง และวิชาที่รับผิดชอบสอนพบว่า แม้ว่าครูจะมีพื้นฐานและประสบการณ์แตกต่างกัน แต่สามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะการจัดการสัมพันธภาพของผู้เรียนไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษา
ในโรงเรียนประถมศึกษาใน ๑๐ จังหวัด
ดำเนินการโดย มูลนิธิแพชทูเฮลท์ (P2H)

ผู้ทำวิจัยชั้นเรียน

- ๑) โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม ๒) โรงเรียนสหศาสตร์ศึกษา ๓) โรงเรียนบ้านสันกำแพง
- ๔) โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง ๕) โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่ต่อ ๖) โรงเรียนอนุชนวัฒนา
- ๗) โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก ๘) โรงเรียนชุมชนบ้านแก้งคร้อหนองไผ่ ๙) โรงเรียนศรีโกสุมวิทยาฯ
- ๑๐) โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม ๑๑) โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน ๑๒) โรงเรียนบ้านโคกกงาม
- ๑๓) โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ ๑๔) โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน ๑๕) โรงเรียนบ้านพุดดินนา

ผู้ควบคุมการวิจัย

รศ.ดร.สายฝน เอกวางกูร และ ผศ.ดร.นัยนา หนูนิล มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
ดร.พิกุล เอกวางกูร และ รศ.ดร.ชานนท์ จันทรา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
นายวิสุทธิศักดิ์ หวานพร้อม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทางขึ้น

แนวทางการจัดการเรียนรู้

เพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช ๒๕๕๑

หลักการสำคัญในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.๒๕๕๑ คือการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด การจัดหลักสูตรในสถานศึกษาจึงมีความยืดหยุ่นทั้งด้านสาระ เวลา และการจัดการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง และเป็นระบบตามลำดับขั้นตอนของเนื้อหาและความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้เรียน เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนในระยะยาว

จากการวิเคราะห์มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางฯ ในหลักสูตรเพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ นี้พบว่า เนื้อหาสาระของเพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษาสอดคล้องกับตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม และกลุ่มสาระภาษาไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้จัดการเรียนรู้ ที่จะนำแผนการเรียนรู้เพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษาไปปรับใช้ได้

นอกจากนั้น ยังพบว่า เนื้อหาเพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษา มีความสอดคล้องกับแนวคิดและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ดังนั้น สถานศึกษาจึงมีทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพศวิถึและสัมพันธภาพศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษาตามความพร้อมของสถานศึกษา อาทิ จัดให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสาระสุขศึกษา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กลุ่มสาระภาษาไทย จัดไว้ในวิชาแนะแนว ชั่วโมงโฮมรูม หรือการเปิดสาระเพิ่มเติม เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ความเกี่ยวข้องระหว่างตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลางตามหลักสูตรแกนกลางฯ ๒๕๕๑ นี้พบว่า เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาสอดคล้องและสามารถบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

๑. กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ป ๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการร่างกายและจิตใจตามวัย

สาระที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ป ๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ป ๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย

ป ๔/๓ ยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ

สาระที่ ๔ การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ป ๔/๒ อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

๒. กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

สาระที่ ๑ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ และศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ป ๔/๕ ชื่นชมการทำความดีของตนเอง บุคคลในครอบครัว โรงเรียนและชุมชนตาม
หลักศาสนา พร้อมทั้งบอกแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

สาระที่ ๒ หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม

มาตรฐาน ส ๒.๑ เข้าใจและปฏิบัติตนตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ดีงาม
และธำรงรักษาประเพณีและวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม
ไทย และสังคมโลกอย่างสันติสุข

ป ๔/๕ เสนอวิธีการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในชีวิตประจำวัน

สาระที่ ๓ เศรษฐศาสตร์

มาตรฐาน ส ๓.๑ เข้าใจและสามารถบริหารจัดการทรัพยากรในการผลิตและการบริโภค
การใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมทั้ง
เข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพ

ป ๔/๒ บอกสิทธิพื้นฐานและรักษาผลประโยชน์ของตนเองในฐานะผู้บริโภค

๓. กลุ่มสาระภาษาไทย

สาระที่ ๓ การฟัง การดู การพูด

มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความ
คิด และความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

ป ๔/๑ จำแนกข้อเท็จจริงจากข้อคิดเห็น จากเรื่องที่ฟังและดู

ป ๔/๒ พูดสรุปความจากการฟังและดู

ป ๔/๓ พูดแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

ป ๔/๔ ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู

ป ๔/๖ มีมารยาทในการฟัง การดู และการพูด

เมื่อพิจารณาเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ซึ่งมุ่งส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ตนเอง เรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม

โดยมีสุขภาพทางเพศและคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถคิด วิเคราะห์ เท่าทัน สามารถเผชิญการจัดการการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ในกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษาจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญที่หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งพัฒนาให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ดังตารางเปรียบเทียบ

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน เพศวิถีศึกษารอบด้าน	มุ่งพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต (Personal Skills)
๑. ความสามารถในการสื่อสาร ๒. ความสามารถในการคิด ๓. ความสามารถในการแก้ปัญหา ๔. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ๕. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	<ul style="list-style-type: none"> • เท่าทันการให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมาย และการดำเนินชีวิต • สามารถสื่อสาร รับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ทั้งที่สอดคล้อง และแตกต่างกัน • สามารถคิด วิเคราะห์ ตีตรอง และเลือกตัดสินใจ รวมทั้ง รับผิดชอบต่อผลจากการตัดสินใจของตน • สามารถยืนยืนและรักษาความเป็นตัวของตัวเอง โดยเคารพ ในสิทธิของผู้อื่น • สามารถเผชิญและจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ • แสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูล ที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้เพื่อวัดทักษะและสัมพันธภาพศึกษา

สาระสู่ศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	แผนการเรียนรู้เพื่อวัดทักษะและสัมพันธภาพศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔														
	๑. ทุกคน พิเศษ	๒. เติบโต เปลี่ยน แปลง	๓. สุขภาพ ดี ถ้า ใช่เป็น	๔. ครอบครัว มีหลาย แบบ	๕. เพื่อน	๖. แบ่งปัน	๗. เป็นหญิง เป็นชาย	๘. รู้จัก อย่าง รัก	๙. หยอก ล้อ รังแก ใครสนุก ?	๑๐. ขอโทษ	๑๑. รู้จัก บอกได้	๑๒. ฉลาดใช้ อินเทอร์เน็ต	๑๓. รสนิยม ที่แตกต่าง	๑๔. เอาไว้ อยู่รวม กันได้	๑๖. นี่คือฉัน
มาตรฐาน พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์															
ป ๔/๑ อธิบายการเจริญเติบโตและพัฒนาการร่างกายและจิตใจตามวัย	✓	✓													
มาตรฐาน พ ๒.๑ เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต															
ป ๔/๑ อธิบายคุณลักษณะของตนเองเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว				✓	✓					✓					
ป ๔/๒ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนตามวัฒนธรรมไทย						✓							✓		
ป ๔/๓ ยกตัวอย่างวิถีการปฏิบัติที่เหมาะสมท่าที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ										✓					
มาตรฐาน พ ๔.๑ เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ															
ป ๔/๒ อธิบายสมรรถนะอารมณ์ความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ							✓							✓	

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้พหุศตวรรษที่ศึกษาและสัมพันธภาพศึกษา
สาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	แผนการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔																
	๑. ทุกคน เป็นคน พิเศษ	๒. เติบโต เปลี่ยน แปลง	๓. สุขภาพ ดี ใจ ใช่เป็น	๔. ครอบครัว มีหลาย แบบ	๕. เพื่อน แมงป่อง	๖. เป็นหญิง เป็นชาย	๗. เป็นชาย หญิงไร	๘. ผู้รัก ยงกไร	๙. พยางค์ ชื่อ ร้อง ใครสนุก ?	๑๐. ชื่อไทย ชื่อไทย	๑๑. ผู้รัก บอกได้	๑๒. ฉลาดไม่ อิมเตอร์ เน็ต	๑๓. รสนิยม ที่แตกต่าง ต่าง	๑๔. เอาไว้ อยู่รวม กันได้	๑๕. ดู วิเศษ	๑๖. นี่คือ ฉัน จัน	
มาตรฐาน ส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ และศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข				✓	✓	✓										✓	
ป ๔/๕ ชื่นชมการทำความดีของตนเอง บุคคลในครอบครัว โรงเรียนและชุมชนตามหลักศาสนา พร้อมทั้งบอกแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต				✓													
มาตรฐาน ส ๒.๑ เข้าใจและปฏิบัติตามหน้าที่ของการเป็นพลเมืองดี มีค่านิยมที่ตรง และดำรงรักษาประเพณีและวัฒนธรรมไทย ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมไทย และสังคมโลกอย่างสันติสุข														✓	✓		
ป ๔/๕ เสนอวิธีการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในชีวิตประจำวัน						✓		✓	✓					✓			
มาตรฐาน ส ๓.๑ เข้าใจและสามารถบริหารจัดการทรัพยากรในการผลิตและการบริโภคการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่จำกัดได้อย่างมีประสิทธิภาพและคุ้มค่า รวมทั้งเข้าใจหลักการของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีดุลยภาพ																	
ป ๔/๒ บอกสิทธิพื้นฐานและรักษาผลประโยชน์ของตนเองในฐานะผู้รับรัก															✓		

สรุปตัวชี้วัดและแผนการเรียนรู้ของครูพี่เลี้ยงและสัปดาห์พัฒนาพี่เลี้ยง

สาระภาษาไทย ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

มาตรฐาน/ ตัวชี้วัด	แผนการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔															
	๑. ทุกคน เป็นคน พิเศษ	๒. เติบโต เปลี่ยน แปลง	๓. สุขภาพ ดี ถ้า ใช่เป็น	๔. ครอบครัว มีหลาย แบบ	๕. เพื่อน	๖. แบ่งปัน	๗. เป็นหญิง เป็นชาย	๘. รู้จัก อย่างไร	๙. หยอก ล้อ รังแก ใครสนุก ?	๑๐. โทษ	๑๑. รู้จัก บอกได้	๑๒. ฉลาดไม่ อึ้นเทออร์ เน็ต	๑๓. รสนิยม ที่แตกต่าง	๑๔. เอ็งเอ็ง อยู่รวม กันได้	๑๕. งู วิเศษ	๑๖. นี่คือ ฉัน
มาตรฐาน ท ๓.๑ สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณ และพูดแสดงความรู้ ความคิด และความรู้สึกในโอกาสต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์																
ป ๔/๑ จำแนกข้อเท็จจริงจาก ข้อคิดเห็น จากเรื่องที่ฟัง และดู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ป ๔/๒ พูดสรุปความจากการฟัง และดู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ป ๔/๓ พูดแสดงความรู้ ความคิด เห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับ เรื่องที่ฟังและดู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ป ๔/๔ ตั้งคำถามและตอบคำถาม เชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟัง และดู	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ป ๔/๖ มีมารยาทในการฟัง การดู และการพูด	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

แผนการเรียนรู้ เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

แผนการเรียนรู้เพศวิถีและสัมพันธ์ภาพศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ประกอบด้วย
๑๖ แผนการเรียนรู้ และครอบคลุมทหมิติของเพศวิถีศึกษา ดังนี้

๑. ทุกคนเป็นคนพิเศษ
๒. เต็บโต เปลี่ยนแปลง
๓. สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น
๔. ครอบครัวมีหลายแบบ
๕. เพื่อน
๖. แบ่งปัน
๗. เป็นหญิง เป็นชาย
๘. รู้สึกอย่างไร
๙. หยอกล้อ รังแก ใครสนุก ?
๑๐. ขอโทษ
๑๑. รู้สึกบอกได้
๑๒. ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต
๑๓. รสนิยมที่แตกต่าง
๑๔. เอชไอวี อยู่ร่วมกันได้
๑๕. ภูมิใจพิเศษ
๑๖. นี่คือนั่น

พัฒนาการทางเพศ

- (๑) ทุกคนเป็นคนพิเศษ
- (๒) เติบโต เปลี่ยนแปลง
- (๓) สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น
- (๑๓) รสนิยมที่แตกต่าง
- (๑๖) นี่คือนัน

สังคมและวัฒนธรรม

- (๗) เป็นหญิง เป็นชาย

สุขภาพทางเพศ

- (๑๔) เอชไอวี อยู่ร่วมกันได้
- (๑๕) ฉุกเฉิน

ป.๔ Growing & changing

พฤติกรรมทางเพศ

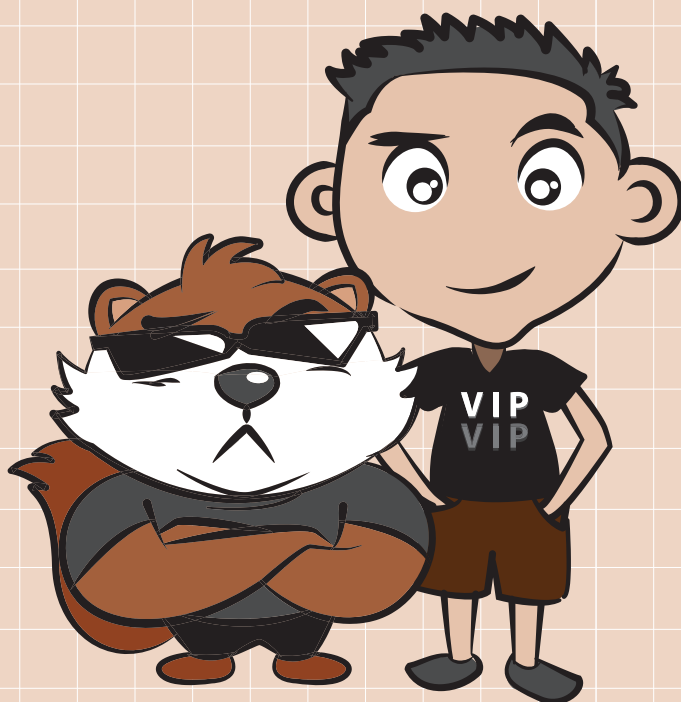
- (๑๑) รู้สึกบอกได้

สัมพันธ์ภาพ

- (๔) ครอบครัวมีหลายแบบ
- (๕) เพื่อน
- (๖) แบ่งปัน
- (๙) หยอกล้อ รังแก ใครสนุก ?
- (๑๐) ขอโทษ

ทักษะส่วนบุคคล

- (๘) รู้สึกอย่างไร
- (๑๒) ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต



แผนการเรียนรู้ที่ ๑
ทุกคนเป็นคนพิเศษ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑

ทุกคนเป็นคนพิเศษ



สาระสำคัญ

ในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ เริ่มสนใจรูปลักษณ์ของตัวเอง และเริ่มมีคำถามว่าตัวเอง “ปกติ” ไหม การเรียนรู้ว่าคนแต่ละคนมีรูปลักษณ์เฉพาะตน เป็นเรื่องปกติที่คนเราแตกต่างกันทั้งเรื่องขนาด รูปร่าง สีผิว ซึ่งไม่ว่าจะเป็นแบบใด ล้วนมีความพิเศษสวยงามในแบบของตัวเอง การทำให้วัยรุ่นเข้าใจเรื่องความแตกต่างหลากหลาย จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดีกับร่างกายตนเอง และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) จำแนกความเหมือนและความต่างของร่างกายแต่ละคน
- ๒) รู้สึกว่าความแตกต่างของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องปกติ

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตัวเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตนเอง • การอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กระดาษ A4 สำหรับทุกคน
- สีผสมอาหาร ๗ สี
- ถาดใส่สีขนาดเอามือจุ่มได้



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

หากมีเด็กซึ่งมีข้อจำกัดด้านร่างกายหรือพิการ ครูควรถือโอกาสสอนเด็ก ๆ ถึงความแตกต่างกันของอวัยวะที่มี และความไม่สมบูรณ์ของร่างกายอาจทำให้ทำอะไรบางอย่างได้ไม่เหมือนเพื่อน แต่ก็ยังเป็นเพื่อนเรา



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการให้ความเห็นเรื่องความแตกต่างของบุคคล
๒. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. แจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น และชวนให้เด็ก ๆ พิมพ์มือ และลายนิ้วโป้งบนกระดาษ A4 โดยใช้มือจุ่มในถาดสีต่างๆ ๗ สีที่ครูเตรียมไว้ ให้แต่ละคนเลือกสีที่ชอบ



๒. เมื่อแต่ละคนพิมพ์มือและลายนิ้วโป้งของตัวเองเสร็จแล้ว ให้ล้าง/เช็ดมือให้สะอาด และรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ กลุ่มละ ๕ คน ครูชวนคุย ดังนี้

- ให้แต่ละคนสังเกตมือและลายนิ้วโป้งที่พิมพ์ของแต่ละคนในกลุ่ม ว่ามีลักษณะเหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง (รอฟังคำตอบ ๓-๔ คน)

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการที่เราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เช่น ขนาดมือ/นิ้วต่างกัน ลายนิ้วมือต่างกัน ขอบสีต่างกัน (รอฟังคำตอบ ๓-๔ คน)

๓. ครูชวนสรุปว่า เราแต่ละคนมีอวัยวะต่างๆ เหมือนกัน แต่อวัยวะของแต่ละคนอาจมีขนาด รูปร่าง ลักษณะไม่เหมือนกัน เหมือนที่แต่ละคนมีมือเหมือนกัน แต่ขนาด สีผิวอาจไม่เหมือนกัน และลายนิ้วมือของแต่ละคนก็แตกต่างกัน เช่นเดียวกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ที่แต่ละคนมีแบบของตัวเองแตกต่างกันไป

๔. ให้นักเรียนยกตัวอย่าง ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เราแต่ละคนมีเหมือนกัน แต่มีลักษณะแตกต่างกัน (เช่น ผม, ตา, จมูก, สีผิว, ความสูงของร่างกาย ฯลฯ) โดยอาจให้นักเรียน ๔-๕ คนยืนขึ้นเพื่อให้เห็นความแตกต่างในแต่ละด้าน

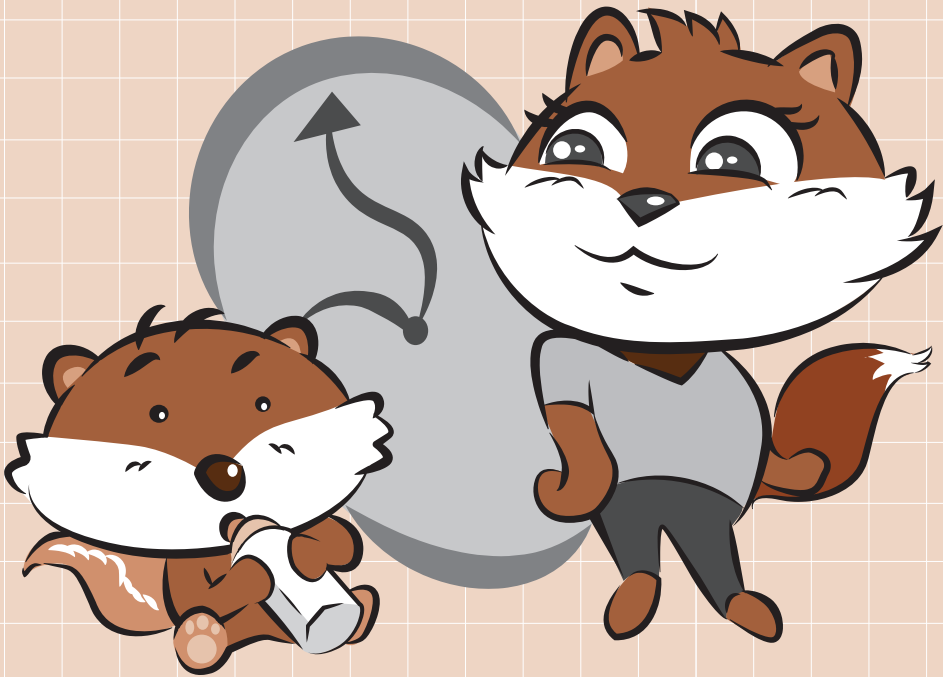
๕. ครูย้ำให้เห็นว่าความแตกต่างเป็นเรื่องปกติ และแต่ละแบบมีความพิเศษ และสวยงามในแบบของตัวเอง

๖. ครูใช้คำถามชวนคุย ดังนี้

- นอกจากแต่ละคนมีร่างกายที่มีลักษณะแตกต่างกันแล้ว พวกเรามีอะไรที่แตกต่างกันอีก ขอฟังคำตอบจาก ๔-๕ คน (คำตอบอาจเป็น ความชอบ ศาสนา ครอบครั้ว ฯลฯ)
- นักเรียนรู้สึกอย่างไร ที่เราแต่ละคนมีส่วนที่ไม่เหมือนกัน ?
- การที่เราแต่ละคนแตกต่างกัน เรายังเป็นเพื่อนกันได้หรือไม่ เพราะเหตุใด ?

๗. ครูสรุปให้เห็นว่า

- พวกเรามีทั้งความเหมือนกัน เช่น พวกเราเรียนชั้น ป.๔ เหมือนกัน อายุไล่เลี่ยกัน เรียนโรงเรียนเดียวกัน เป็นคนจังหวัดเดียวกัน
- ในขณะเดียวกัน แต่ละคนก็มีรูปร่าง ลักษณะของร่างกาย ความชอบ ความสนใจ ศาสนา ความเชื่อ ฯลฯ ที่แตกต่างกัน ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ
- ความแตกต่างที่แต่ละคนมี ทำให้เห็นถึงความหลากหลาย และความพิเศษเฉพาะของแต่ละคน ไม่ควรนำมาเป็นเรื่องล้อเลียน



แผนการเรียนรู้ที่ ๒
เติบโต เปลี่ยนแปลง



แผนการเรียนรู้ที่ ๒

เติบโต เปลี่ยนแปลง



สาระสำคัญ

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและอารมณ์ แต่ละคนจะมีจังหวะการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน บางคนเร็ว บางคนช้า การเปลี่ยนแปลงสำคัญที่บอกถึงความพร้อมในการเข้าสู่วัยหนุ่มสาว คือ ผู้ชายมีการผันเป็ยก และผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะมีลูกได้ หากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะช่วยให้เด็กแต่ละคนสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลง รู้จักดูแลสุขอนามัย และดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาวะทางเพศ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของหญิงและชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอย่างน้อย ๓ ข้อ
- ๒) ระบุถึงสัญญาณความพร้อมทางร่างกายของหญิงชายที่เข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตัวเอง • การเคารพความแตกต่าง • ความมั่นใจในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตนเอง • การดูแลสุขอนามัย



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กระดาษ A4 สำหรับกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๑ แผ่น
- ครูเตรียมเขียนตารางเพื่อบันทึกคำตอบการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
ของนักเรียนโดยแยกเป็นช่อง หญิง | ชาย | หญิงและชาย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในการคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อาจมีการล้อเลียนเพื่อน ๆ ที่โตเร็วกว่าคนอื่น เช่น เริ่มมีหน้าอก มีประจำเดือน เสียงแตก ครูควรอธิบายให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ และทุกคนก็จะผ่านการเปลี่ยนแปลงนี้ จึงไม่ใช่เรื่องที่จะนำมาล้อเลียนกัน



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการตอบคำถามเรื่องการเปลี่ยนแปลงร่างกายและการดูแลทำความสะอาด
๒. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูชวนนักเรียนคุยว่า

- ตอนนี้พวกเราอยู่ ป.๔ ใครอายุเท่าไรกันบ้าง
- อายุขนาดพวกเรา เรียกว่าเป็น “วัยรุ่น” หรือยัง ?
- อะไรที่บอกถึงการเป็นวัยรุ่น

๒. ครูชี้แจงว่า วันนี้เราจะมาสำรวจกันว่า ตอนนี้พวกเรามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอะไรบ้าง โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยแยกเพศ* ให้มีสมาชิกกลุ่ม ๔-๖ คน (* การแบ่งกลุ่มแยกเพศ เพื่อช่วยให้นักเรียนซึ่งอาจยังไม่คุ้นเคยกัน รวมทั้งไม่คุ้นเคยกับการคุยเรื่องเพศ สามารถพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตัวเองได้อย่างสบายใจขึ้น)

๓. แจกกระดาษ A4 ให้กลุ่มละ ๑ แผ่น ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความเห็นภายในเวลา ๗ นาทีว่า

- ในวัยที่พวกเรากำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นในตอนนี้ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอะไรบ้างที่เปลี่ยนไปจากตอนที่เราเป็นเด็กเล็กๆ ?

๔. ขอฟังคำตอบจากแต่ละกลุ่ม โดย

- ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันบอกคำตอบคนละ ๑ ข้อ และวนไปจนกว่าจะหมดคำตอบของทุกกลุ่ม
- เมื่อได้คำตอบแต่ละข้อ ให้ครูถามว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงของอีกเพศหนึ่งด้วยหรือไม่ เช่น หากคำตอบจากกลุ่มเด็กหญิงตอบว่า สูงขึ้น ให้ถามว่า ผู้ชายสูงขึ้นด้วยหรือไม่ หากคำตอบคือการเปลี่ยนแปลงของทั้งหญิง-ชาย ให้ครูเขียนในช่อง หญิง-ชาย
- เมื่อทุกกลุ่มบอกคำตอบทั้งหมดแล้ว ครูอาจเพิ่มเติมการเปลี่ยนแปลงสำคัญในข้อที่เด็กไม่ได้ตอบ เช่น

หญิง-ชาย	หญิง	ชาย
สูงขึ้น รู้สึกเก่งกำง น้ำหนักเพิ่มขึ้น เสียงเปลี่ยน มีกลิ่นตัว สิวขึ้น มีขนรักแร้ มีขนในที่ลับ มีขนขึ้นตามร่างกาย	สะโพกขยายออก เต้านมโตขึ้น มีประจำเดือน มีตกขาว	มีหนวด อวัยวะเพศโตขึ้น ฝันเปียก อวัยวะเพศแข็งตัว

๕. ครูอธิบายเสริมว่า การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติและเกิดขึ้นกับทุกคน แต่ละคนมีจังหวะการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง บางคนเกิดเร็ว บางคนเกิดช้า และถามนักเรียน ดังนี้

(แต่ละข้อ ขอฟังคำตอบโดยให้ยกตัวอย่าง อย่างน้อย ๓-๔ คน)

- ใครสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองแล้วบ้าง ขอให้ยกมือขึ้น
- เราจะมีวิธีการดูแลร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปนี้อย่างไรบ้าง
- ใครมีคำถาม หรือความกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้บ้าง เรื่องอะไร

๖. ครูย้ำว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้เป็นพัฒนาการด้านร่างกายที่กำลังจะเปลี่ยนจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ การมีคำถามหรือกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงก็เป็นเรื่องธรรมดา หากนักเรียนมีคำถามหรือความกังวลใจ สามารถพูดคุยปรึกษากับครูหรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนไว้วางใจได้

๗. ครูใช้คำถามชวนคุย โดยให้นักเรียนตอบ ก่อนอธิบายเสริม ดังนี้

- การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย แสดงถึงความพร้อมของร่างกายในเรื่องใด ?

- การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชายเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมจะมีลูกได้ หากชายและหญิงมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้ป้องกัน
 - หากวัยรุ่นที่ยังเรียนหนังสืออยู่ตั้งท้อง หรือไปทำให้ผู้หญิงท้อง มีผลต่อการใช้ชีวิตวัยรุ่นอย่างไรบ้าง ?
 - แม้ร่างกายของวัยรุ่นจะมีความพร้อมในการตั้งท้องได้ แต่ “การมีลูก” เป็นการตัดสินใจที่สำคัญมากเรื่องหนึ่ง เพราะเป็นเรื่องที่มาพร้อมกับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูกที่คลอดออกมา การมีลูก จึงเป็นเรื่องที่ต้องคิด ต้องตั้งใจ มีการวางแผน และมีความพร้อมในการเลี้ยงดูลูกด้วย
 - จากการเรียนวันนี้ อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการเข้าสู่วัยรุ่นในความเห็นนักเรียน ?
๘. ครูสรุปการเรียนรู้ว่า วันนี้เราคุยกันเรื่อง
- การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นว่าจะเกิดขึ้นกับทุกคน บางคนเร็ว บางคนช้า ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของการเติบโต หากเราเปลี่ยนแปลงเร็วหรือช้ากว่าเพื่อนก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือต้องกังวลใจ
 - พัฒนาการทางเพศที่สำคัญคือ การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย ซึ่งเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงความพร้อมที่จะให้ท้องได้หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน แต่เรื่องการมีลูก เป็นการตัดสินใจสำคัญของทั้งหญิงและชายที่ต้องคิดเตรียมตัว และมีความพร้อมในการดูแล
 - ความสงสัย กังวลใจ หรือมีคำถามกับการเปลี่ยนแปลง และเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่าอาย นักเรียนสามารถคุยปรึกษากับครู หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนสบายใจที่จะคุยด้วยได้



แผนการเรียนรู้ที่ ๓
สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น



แผนการเรียนรู้ที่ ๓

สุขภาพดี ถ้าใช้เป็น



สาระสำคัญ

การรู้จักวิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีเป็นเรื่องพื้นฐานสำคัญสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลง การดูแลทำความสะอาดร่างกาย พื้นฐานที่ดีสามารถช่วยให้เรามีสุขภาพดีได้ โดยไม่ต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอื่นๆ เช่น ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม ทั้งนี้ การรู้จักเลือกใช้สิ่งของให้เหมาะกับตนเอง รู้วิธีใช้ที่ถูกต้อง และตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเป็นเรื่องธรรมดาและจำเป็นที่เราต้องรู้จักดูแล หากมีคำถามหรือข้อกังวลใจสามารถปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) อธิบายวิธีการดูแลตนเองที่ทำให้มีสุขภาพดีในชีวิตประจำวัน
- ๒) ระบุคนที่สามารถพูดคุยปรึกษาด้วยได้ หากมีคำถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none">• ความมั่นใจในตนเอง• เสรีภาพในการเลือก• ความรับผิดชอบ• ความปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none">• การรู้จักตนเอง• การดูแลสุขภาพอนามัย• การตัดสินใจ• การสื่อสาร กล้าแสดงออก• การประเมินผลกระทบ• การหาความช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

อุปกรณ์เหล่านี้ หากสามารถเตรียมตัวอย่างที่เป็นของจริงจะช่วยให้นักเรียนได้สัมผัส แต่หากไม่สะดวกอาจใช้ภาพแทน

- ๑) กระเป๋าน้ำร้อน
- ๒) ไรลออน หรือสารส้ม
- ๓) กางเกงในชาย
- ๔) กางเกงในหญิง
- ๕) เสื้อชั้นในหรือบรา
- ๖) ผ้าอนามัย
- ๗) มีดโกน (ถ้าเอาของจริงมา อาจใส่ไว้ในถุงเพื่อป้องกันการบาด)
- ๘) แชมพูสระผม
- ๙) สบู่ (ที่ไม่มีกลิ่น)
- ๑๐) ถุงเท้า
- ๑๑) แปรงสีฟัน ยาสีฟัน โหมขัดฟัน

๑๒) เสื้อยืดผ้าฝ้าย

๑๓) ขวดน้ำดื่ม

๑๔) ภาพการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน เล่นฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล
โยคะ ฯลฯ

๑๕) ภาพอาหารที่มีประโยชน์ (เน้นภาพผัก ผลไม้ อาหาร ๕ หมู่)



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

อุปกรณ์ที่เลือกมาใช้ในแผนการเรียนรู้นี้ เลือกจากรายการพื้นฐานสำหรับการดูแลสุขภาพให้ดี และตั้งใจจะไม่รวมผลิตภัณฑ์เสริมความงามต่างๆ เพื่อให้เห็นว่า การดูแลทำความสะอาดร่างกายพื้นฐานที่ดีก็ช่วยให้เรามีสุขภาพดีได้ โดยไม่ต้องใช้ผลิตภัณฑ์อื่นเสริม อย่งไรก็ดี ครูอาจพิจารณาอุปกรณ์ที่นักเรียนใช้/มีโอกาสใช้ นำมาประกอบเพื่อพูดคุยเพิ่มเติม



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. สังเกตการอธิบายที่ชัดเจน
๓. สังเกตการตั้งคำถาม ตอบคำถาม และการตั้งใจฟัง



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูทวนการเรียนรู้ในคาบเรียนที่แล้วว่า เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายของเราเริ่มเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง และหนึ่งในนั้น คือ หลายคนสนใจเรื่องความสวยความงามความหล่อมากขึ้น

๒. ถามนักเรียน และขอฟังคำตอบข้อละ ๓-๔ คน โดยให้นักเรียนอธิบาย/ยกตัวอย่าง

- พฤติกรรมอะไร หรืออะไรที่บ่งบอกว่าเราสนใจเรื่องความสุขความงามความหล่อมากขึ้น ?
- วัยรุ่นส่วนใหญ่กังวลเรื่องอะไรบ้าง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ?
(กังวลเรื่องมีสิ่ว เพราะ....., กลัวอ้วน เพราะ..... ฯลฯ)
- ใครยกตัวอย่างได้บ้างว่า พวกเขาเริ่มใช้ของอะไรเพิ่มเติมบ้างในการดูแลสุขภาพอนามัยของตัวเอง ? (ถามเหตุผลที่ใช้อุปกรณ์/หรือผลิตภัณฑ์นั้นๆ เพิ่มเติม)

๓. วันนี้เราจะชวนกันดู “ชุดสุขภาพดี ถ้าใช้เป็น” ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้พวกเราที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น รู้จักใช้เพื่อสุขภาพดี

๔. ให้นักเรียนจับคู่ (ให้ได้ ๑๕ คู่/กลุ่ม ตามจำนวนอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ หากนักเรียนจำนวนน้อยกว่า อาจรวมอุปกรณ์ที่ใกล้เคียงกัน เช่น แชมพู-สบู่)

๕. แจกอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ให้นักเรียน คู่ละ ๑ อย่าง

- ๑) กระเป๋าน้ำร้อน
- ๒) โรลออน หรือสารส้ม
- ๓) กางเกงในชาย
- ๔) กางเกงในหญิง
- ๕) เสื้อชั้นในหรือบรา
- ๖) ผ้าอนามัย
- ๗) มีดโกน
- ๘) แชมพูสระผม
- ๙) สบู่ (ที่ไม่มีกลิ่น)
- ๑๐) ถุงเท้า
- ๑๑) แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ไหมขัดฟัน
- ๑๒) เสื้อยืดผ้าฝ้าย

๑๓) ขวดน้ำดื่ม

๑๔) ภาพการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน เล่นฟุตบอล เล่น บาสเกตบอล โยคะ ฯลฯ

๑๕) ภาพอาหารที่มีประโยชน์ (เน้นภาพผัก ผลไม้ อาหาร ๕ หมู่)

๖. เมื่อทุกคู่ได้รับของที่เตรียมไว้แล้ว ครูอธิบายว่า ของทุกชิ้นที่ครูเตรียมมา เกี่ยวข้องกับการเข้าสู่วัยรุ่น ให้แต่ละคู่ช่วยกันตอบคำถาม ๒ ข้อ ดังนี้

- ของชิ้นนั้นๆ คืออะไร และใช้เพื่ออะไร
- ของชิ้นนั้นๆ เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นอย่างไร

หากไม่รู้ ก็บอกว่าไม่รู้ได้ ให้เวลาแต่ละกลุ่ม ๕ นาที

๗. ให้แต่ละคู่นำเสนอ และครูช่วยเติมข้อมูล (ดูเอกสารแนบเป็นแนวทาง ในการพูดคุย)

๘. เมื่อทุกคู่นำเสนอแล้ว วางของทุกชิ้นไว้บนโต๊ะและเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้หยิบจับดูได้ และถามคำถามเพิ่มเติม

- หากหมดเวลา ครูบอกว่า หากนักเรียนมีคำถามให้มาคุยกับครูเพิ่มเติม ได้

๙. ครูใช้คำถามชวนคุย ดังนี้

- นอกจากของเหล่านี้ที่เราได้พูดคุยกันไปแล้ว ใครมีคำถามอะไร อีกบ้าง ?
- มีของชิ้นไหนหรือไม่ ที่นักเรียนรู้สึกกังวลในการใช้ หรือการไปหาซื้อ ? เพราะเหตุใด ?
- เราสามารถคุยกับใครได้บ้าง หากจำเป็นต้องใช้ของบางอย่างในนี้ ?
- นักเรียนคิดว่า สิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีคืออะไร ?

๑๐. ครูสรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

- วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสดใสสวยงามในตัวเอง ไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามเพิ่มเติมใดๆ เพียงเราดูแลความสะอาด

ร่างกายของตนเอง กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ก็ทำให้สุขภาพทั้งกายใจของเราแข็งแรง

- แต่หากต้องการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามอื่นๆ เราควรมีข้อมูลความรู้ วิธีใช้ที่ถูกต้อง ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น โดยไม่ด่วนเชื่อโฆษณาสินค้านั้นๆ รวมทั้งประเมินความจำเป็นและความสามารถในการซื้อหามาใช้
- หากมีข้อสงสัย คำถาม ความกังวลใจ นักเรียนสามารถพูดคุยปรึกษา กับครู หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนไว้วางใจได้

เอกสารประกอบการอธิบายเพิ่มเติม “ชุดสุขภาพดี ถ้าใช้เป็น”

- ภาพกระเป๋าน้ำร้อน

ในกรณีผู้หญิง หากมีประจำเดือนแล้วปวดท้อง การออกกำลังกาย และการใช้กระเป๋าน้ำร้อนจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้

- โรลออน หรือสารส้ม

การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายจะช่วยกำจัดกลิ่นตัวได้ หากบางคนที่มีกลิ่นตัวแรง อาจใช้อุปกรณ์กำจัดกลิ่น และสารส้มก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่ไม่แพง

- กางเกงในชาย

การเลือกกางเกงใน ควรเลือกที่ใส่สบาย ไม่คับ กางเกงในผ้าฝ้ายจะช่วยให้ระบายอากาศได้ดี และป้องกันความอับชื้นที่อาจก่อให้เกิดอาการคันและการติดเชื้อโรคได้ เราควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน

- กางเกงในหญิง

กางเกงในผ้าฝ้ายจะใส่สบายที่สุด เพราะใยธรรมชาติจะช่วยให้ระบายอากาศได้ ไม่อับชื้น กางเกงในที่ทำจากใยสังเคราะห์ล้วนๆ อาจทำให้เกิดการอับชื้นและนำไปสู่อาการคันและการติดเชื้อโรคได้

- เสื้อชั้นในหรือบรา

เมื่อเด็กหญิงเริ่มมีหน้าอก การใส่เสื้อชั้นในจะช่วยให้อึดหยุ่น กระชับ มั่นใจขึ้น และควรเลือกขนาดที่เหมาะสมโดยปรึกษาผู้ใหญ่ที่คุยด้วยได้

- **ผ้าอนามัย**

ผ้าอนามัยใช้เมื่อมีประจำเดือน หาซื้อได้ง่ายตามร้านค้า ร้านสะดวกซื้อทั่วไป ผ้าอนามัยมีหลายแบบ หลายขนาด การเลือกใช้ผ้าอนามัยแบบไม่มีกลิ่นจะดีที่สุด เพราะบางคนอาจมีอาการแพ้ผ้าอนามัยที่ใส่กลิ่น ผ้าอนามัยจะมีแถบกาวสำหรับติดบนกางเกงใน และควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๔-๖ ชั่วโมง ควรห่อผ้าอนามัยที่ใช้แล้วให้เรียบร้อยก่อนทิ้งถังขยะ เมื่อเรามีประจำเดือน เราอาจพกผ้าอนามัยสำรองไว้ในกระเป๋า เพื่อสามารถนำมาเปลี่ยนใช้ได้เมื่อประจำเดือนมา

- **มิดโกน**

ผู้ชายบางคนใช้โกนหนวด และผู้หญิงบางคนใช้โกนขนหน้าแข้งหรือขนรักแร้ เราควรปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ ก่อนที่จะใช้มีดโกน

- **แชมพูสระผม**

เราควรสระผมเป็นประจำเพื่อความสะอาด บางคนอาจสระผมทุกวัน แต่บางคนอาจสระถี่น้อยกว่านั้น

- **สบู่ (ที่ไม่มีกลิ่น)**

การเลือกใช้สบู่ที่ไม่มีกลิ่นสำหรับอาบน้ำ-ล้างหน้าทุกวันช่วยดูแลทำความสะอาดร่างกาย การใช้สบู่ที่มีกลิ่นอาจทำให้ผิวแห้งได้

- **ถุงเท้า**

เราควรล้างเท้าให้สะอาด และเปลี่ยนถุงเท้าที่ใส่ทุกวัน

- แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ใหมขัดฟัน

เราควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และเลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อช่วยป้องกันโรคฟันผุ หรือใช้ไหมขัดฟันหลังการแปรงฟันเพื่อให้ความรู้สึกมั่นใจและฟันสะอาดมากขึ้น หรืออาจจะใช้สำหรับคนที่จัดฟันหรือฟันที่มีลักษณะที่ขนแปรงเข้าถึงยาก เพื่อให้ช่องปากและฟันสะอาด ไหมขัดฟันจึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับคนรักฟัน

- เสื้อยืดผ้าฝ้าย

เสื้อผ้าจากใยธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้าย จะช่วยให้การสวมใส่สบายกว่าใยสังเคราะห์

- ขวดน้ำดื่ม

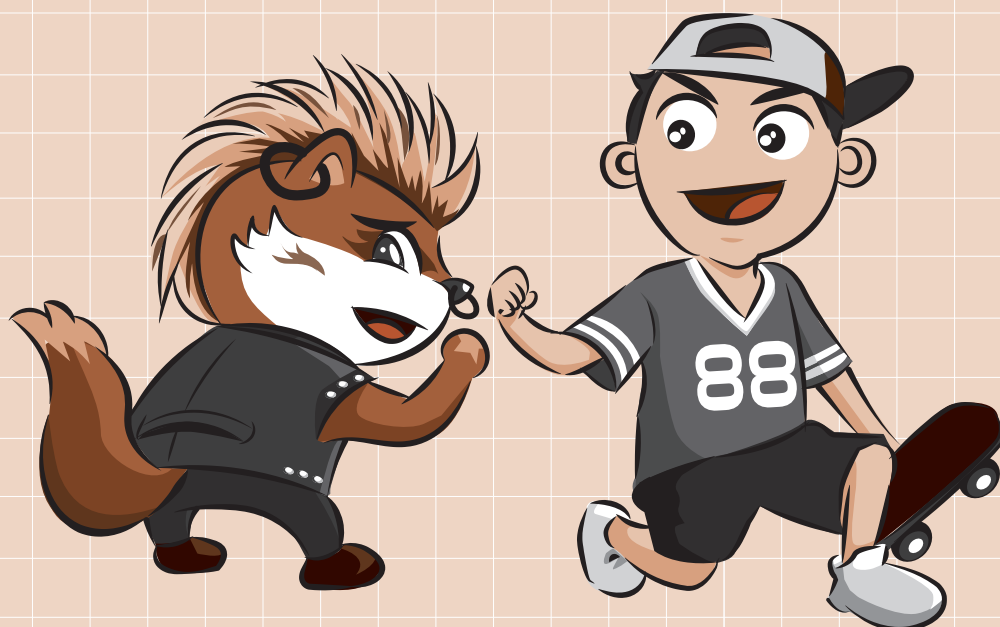
การดื่มน้ำสะอาดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะเมื่ออากาศร้อน หรือเมื่อออกกำลังกาย และการดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด นอกจากราคาไม่แพงแล้วยังช่วยให้ฟันไม่ผุ (เมื่อเทียบกับน้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ) นอกจากนี้ การพกขวดน้ำดื่มส่วนตัวยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ลดขยะ

- ภาพการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน เล่นฟุตบอล เล่นบาสเกตบอล โยคะ ฯลฯ

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้สุขภาพแข็งแรง เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองชอบได้

- ภาพอาหารที่มีประโยชน์ (เน้นผัก ผลไม้ อาหาร ๕ หมู่)

การเลือกอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเพิ่มพลังงาน และเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย โดยเฉพาะการรับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และลดอาหารหวาน มัน เค็ม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมากๆ ให้น้อยลง



แผนการเรียนรู้ที่ ๔
ครอบครัวมีหลายแบบ



แผนการเรียนรู้ที่ ๔

ครอบครัวมีหลายแบบ



สาระสำคัญ

ครอบครัว มีความสำคัญและมีความหมายกับเราทุกคน ครอบครัวแต่ละครอบครัวอาจมีองค์ประกอบที่แตกต่างกัน แต่โดยรวม คือ กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน มีความผูกพัน ความรัก ความห่วงใยต่อกัน ดูแล ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยอาจมีความผูกพันกันทางสายเลือดหรือไม่ก็ได้

ทั้งนี้ สังคม(ไทย) มักมีภาพอุดมคติของครอบครัวว่าต้องประกอบด้วย พ่อ-แม่-ลูก จึงจะเป็นครอบครัวสมบูรณ์ และ/หรือครอบครัวอบอุ่น โดยละเลยการเปลี่ยนแปลงและความเป็นจริงของสภาพครอบครัวในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้หลายครอบครัวไม่ได้มีลักษณะ “พ่อ-แม่-ลูก” อีกต่อไป

นอกจากนั้น ความคิดเรื่องครอบครัวแบบ “พ่อแม่ลูก” ยังส่งผลต่อวิธีคิดที่ว่า หากไม่ใช่ครอบครัวแบบนี้ เด็กที่เติบโตในครอบครัวแบบอื่นๆ ที่แตกต่าง เช่น อยู่กับพ่อหรือแม่ อยู่กับปู่ย่าตายาย อยู่กับญาติพี่น้อง ฯลฯ อาจถูกตัดสินว่าเป็นครอบครัวแตกแยก ครอบครัวไม่อบอุ่น ครอบครัวไม่สมบูรณ์ และเป็นสาเหตุที่จะทำให้เด็กมีปัญหา แทนที่จะสร้างคุณค่าและความมั่นใจให้เด็ก ๆ ที่อยู่ในครอบครัวที่มีความหลากหลายมั่นใจว่า ไม่ว่าจะ เป็นครอบครัวแบบใด แต่ในฐานะสมาชิกครอบครัว ทุกคนมีคนที่รักและเป็นที่รักของคนในครอบครัวตนเอง



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) อธิบายความหมายและความสำคัญของครอบครัว
- ๒) ยกตัวอย่างครอบครัวที่มีลักษณะแตกต่างกัน ๓ แบบ
- ๓) บอกวิธีที่สมาชิกในครอบครัวแสดงความรักและความห่วงใยต่อกัน ๓ ข้อ

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าในตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • ความมั่นใจในตนเอง • การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตนเอง • การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ • การสื่อสาร • การอยู่ร่วมกับผู้อื่น



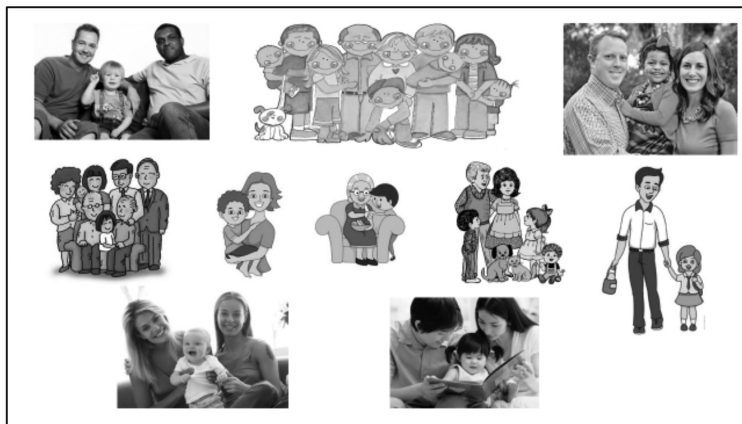
ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- ภาพครอบครัวแบบต่างๆ (ตามตัวอย่าง)



- แผ่นกิจกรรม “ครอบครัวของฉัน” หรือกระดาษวาดภาพ ให้นักเรียนทุกคน
- ดินสอสี สีเทียน ปากกาเมจิก



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูอาจต้องสังเกตว่าเด็กแต่ละคนมีครอบครัวแบบใด และเด็กบางคนอาจไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ หรือพ่อแม่เสียชีวิต หรือมีลักษณะครอบครัวหรือความเป็นอยู่ที่อาจรู้สึกแตกต่างจากเพื่อน และอาจรู้สึกไม่ดี **ครูต้องให้ความมั่นใจถึงความหลากหลายของครอบครัว** และทำให้เด็กเห็นว่ามีคนที่รักและห่วงใยเขา แม้สมาชิกในครอบครัวอาจไม่ได้อยู่ด้วยกัน นอกจากนั้น แผ่นกิจกรรมที่เด็กวาดภาพครอบครัว จะช่วยให้ครูได้รู้จักเด็กมากขึ้น



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น

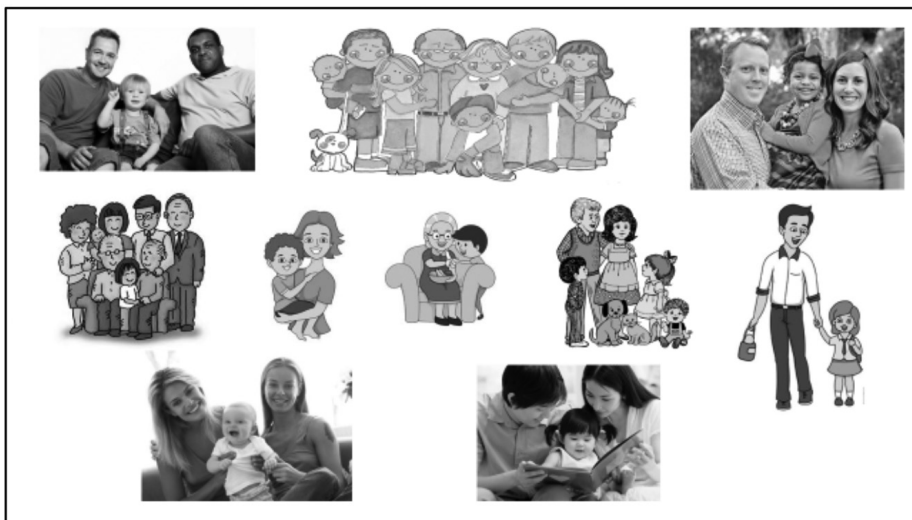


ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูเขียนคำว่า “ครอบครัว” บนกระดาน และถามนักเรียนว่า
 - ๑) เวลาพูดถึง “ครอบครัว” นักเรียนนึกถึงใครบ้าง ? กระตุ้นให้นักเรียนตอบให้หลากหลาย
 - ครูเขียนคำตอบทั้งหมดบนกระดานหรือฟลิปชาร์ต (เช่น พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ น้อง ลุง น้ำ อา ญาติ แมว หมา ฯลฯ)
 - เมื่อได้คำตอบจำนวนหนึ่ง ครูชวนให้เห็นว่า แต่ละครอบครัวอาจมีสมาชิกที่แตกต่างกัน บางเป็นครอบครัวเล็ก บางเป็นครอบครัวใหญ่ บางครอบครัวอาจมีสมาชิกที่เป็นผู้ใหญ่หลายคนหลายรุ่น บางครอบครัวอาจมีผู้ใหญ่เพียงคนเดียว บางครอบครัวสมาชิกอยู่

พร้อมหน้ากัน แต่บางครอบครัวสมาชิกอาจไม่ได้อยู่ด้วยกันทุกคน
ดังนั้น แต่ละครอบครัวมีลักษณะพิเศษของตัวเอง

๒. ครูให้นักเรียนดูภาพต่อไปนี้ และถามนักเรียนว่า ภาพใดไม่ใช่ครอบครัว
บ้าง เพราะเหตุใด



- ๑) หลังจากฟังความเห็นของนักเรียน ครูอธิบายภาพเพิ่มเติมว่า **ทุกภาพเป็นภาพครอบครัว** ซึ่งเราจะเห็นว่า ครอบครัวมีหลายแบบ เราอาจคุ้นเคยกับภาพครอบครัวที่เป็น “พ่อแม่ลูก” แต่ในความเป็นจริง เรามีทั้ง
- ครอบครัวที่มีแม่หรือพ่อคนเดียวเลี้ยงลูก ซึ่งอาจเรียกว่า พ่อ/แม่เลี้ยงเดี่ยว
 - ครอบครัวที่มีพ่อสองคน หรือแม่สองคนช่วยกันเลี้ยงลูก ซึ่งเป็นคนที่รักเพศเดียวกันและอยากมีลูกด้วยกัน
 - ครอบครัวที่เด็ก ๆ อยู่กับญาติผู้ใหญ่ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น
 - ครอบครัวที่ขอบุตรบุญธรรมมาเลี้ยง

- ครอบครัวที่ไม่มีลูก
- และยังมีครอบครัวอีกหลายๆ แบบ บางครอบครัวก็นับสัตว์เลี้ยงเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย

๓. ครูถามนักเรียนเพิ่มเติม ดังนี้

- นอกจากครอบครัวแบบที่ครูพูดถึงแล้ว ใครเคยเห็นครอบครัวแบบอื่นๆ อีกบ้าง ขอฟังตัวอย่าง
- เมื่อเราเห็นว่าครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบ นักเรียนมีคำถาม หรือ มีข้อสงสัยอะไรเกี่ยวกับครอบครัว หรือไม่

๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ครอบครัว คือ กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน มีความผูกพัน ความรัก ความห่วงใยต่อกัน ดูแล ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยอาจมีความผูกพันกันทางสายเลือดหรือไม่ก็ได้ ทั้งนี้ แต่ละครอบครัวอาจมีองค์ประกอบและสมาชิกแตกต่างกันไป

๕. แจกแผ่นกิจกรรม “ครอบครัวของฉัน” หรือกระดาษวาดภาพให้นักเรียนแต่ละคน

๑) วาดภาพสมาชิกครอบครัวของตนเอง

๒) วาดภาพกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวทำด้วยกัน และ

๓) ตอบคำถามว่า คนในครอบครัวฉันแสดงความรัก ความห่วงใย ดูแลกันอย่างไรบ้าง

๖. ใช้เวลา ๑๐-๑๕ นาทีในการวาดภาพ*

• ครูควรควบคุมเวลาให้พอเหมาะ เพราะเด็กๆ อาจจะสนุกกับการวาดภาพ

• ควรคำนึงถึงการให้เวลาเด็กๆ ในการวาดอย่างเต็มที่ เพราะภาพที่เด็กๆ วาด จะช่วยให้ครูได้รับรู้มุมมองของเด็กต่อ “ครอบครัว” ของตนเอง

• ในขณะเดียวกัน ต้องเผื่อเวลาสำหรับการพูดคุยหลังจากวาดภาพด้วย

๙. เมื่อทุกคนวาดเสร็จแล้ว ครูขอให้นักเรียนทำอีก ๑ อย่าง คือ ให้วาดรูปหัวใจ บนภาพสมาธิในครอบครัว ที่นักเรียนรู้สึกว่าเป็นคนพิเศษที่สุดสำหรับนักเรียน

๑๐. ครูถามนักเรียนว่า มีใครอาสาสมัครจะเล่าเรื่องครอบครัวตัวเองให้ทุกคนในห้องฟังบ้าง (๒-๓ คน)

๑๑. ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๓ คนและเล่าเรื่อง* “ครอบครัวของฉัน-กิจกรรมที่ทำด้วยกัน-คนพิเศษของฉันคือใคร” ให้เพื่อนๆ ฟัง คนละ ๓ นาที ครูคอยกระตุ้นให้ทุกคนเล่าและตั้งใจฟังเรื่อง of เพื่อน

* วัตถุประสงค์ของการให้นักเรียนจับกลุ่มเล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อฝึกการสื่อสารและการรับฟัง และการได้ยินเรื่องครอบครัวของเพื่อนซึ่งอาจเหมือนหรือต่างจากตนเอง เพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องความแตกต่างผ่านการฟังเรื่องเล่าของเพื่อน

๑๒. เมื่อสังเกตว่าเด็กทุกคนเล่าแล้ว หรือใช้เวลาไปประมาณ ๑๐ นาที ครูชวนคุย โดยใช้คำถาม ดังนี้

- หลังจากได้ฟังเรื่องครอบครัวของเพื่อนๆ แล้ว เราารู้สึกอย่างไรบ้าง
- สิ่งเหมือนกันของแต่ละครอบครัว มีอะไรบ้าง
- สิ่งต่างกันของแต่ละครอบครัว มีอะไรบ้าง
- ครอบครัวสำคัญสำหรับเราอย่างไร

๑๓. ครูสรุปการเรียนรู้ว่า ครอบครัวมีความหมายและความสำคัญกับทุกคนอย่างน้อยเรามีคนในครอบครัวของเราที่รักและเป็นห่วงเรา นอกจากนั้น แต่ละคนมีบทบาทในการช่วยกันดูแลสมาชิกในครอบครัว ช่วยเหลือกัน และช่วยกันทำให้ครอบครัวมีความสุข

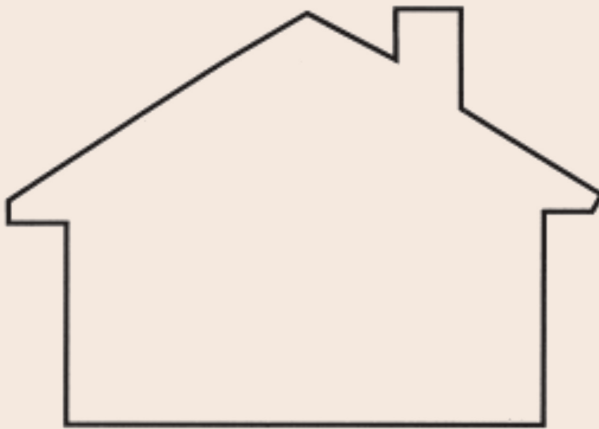
๑๔. ขอให้นักเรียนส่งภาพวาดของตนเอง

แผนกิจกรรม: ครอบครัวของฉัน

สมาชิกในครอบครัวของฉัน มีใครบ้าง ? (วาดภาพและเขียนว่าคือใคร)



กิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวเรามักทำด้วยกัน



คนในครอบครัวฉันแสดงความรัก ความห่วงใย ดูแลกัน อย่างไรบ้าง (ยกตัวอย่าง ใครทำอะไร)

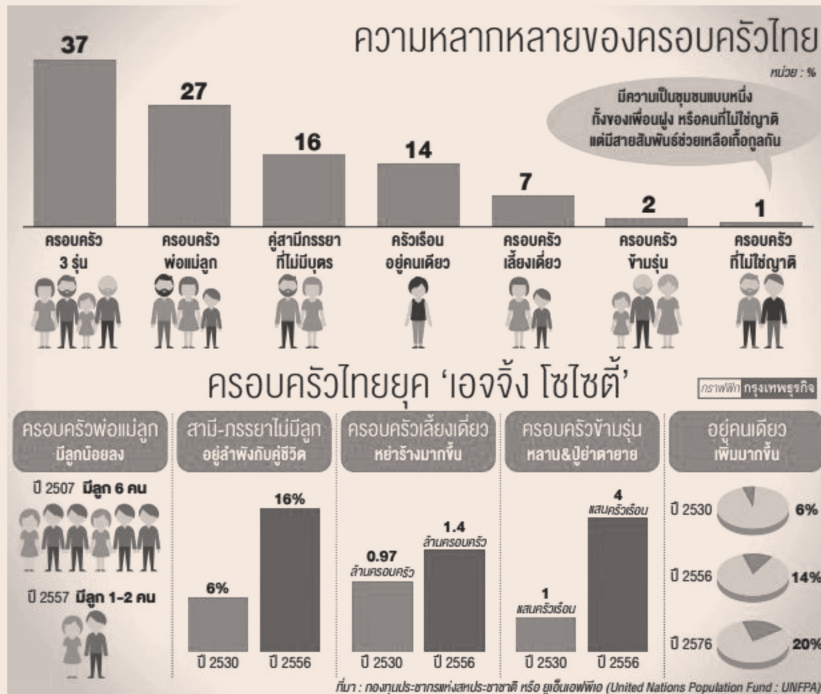
ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับครู

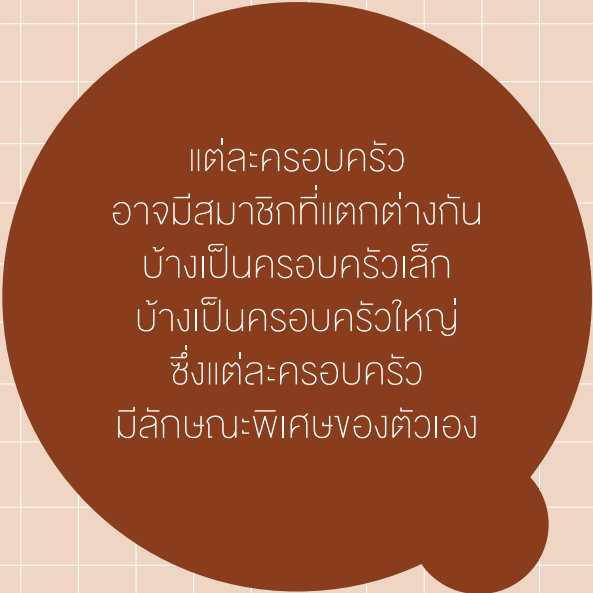

“ความหลากหลายของครอบครัวไทย”

จากรายงานสถานการณ์ประชากรไทย ปี ๒๕๕๘ ของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติหรือ ยูเอ็นเอฟพีเอ (United Nations Population Fund : UNFPA) พบว่ารูปแบบครอบครัวไทยในปัจจุบัน มีทั้งสิ้น ๗ ประเภท

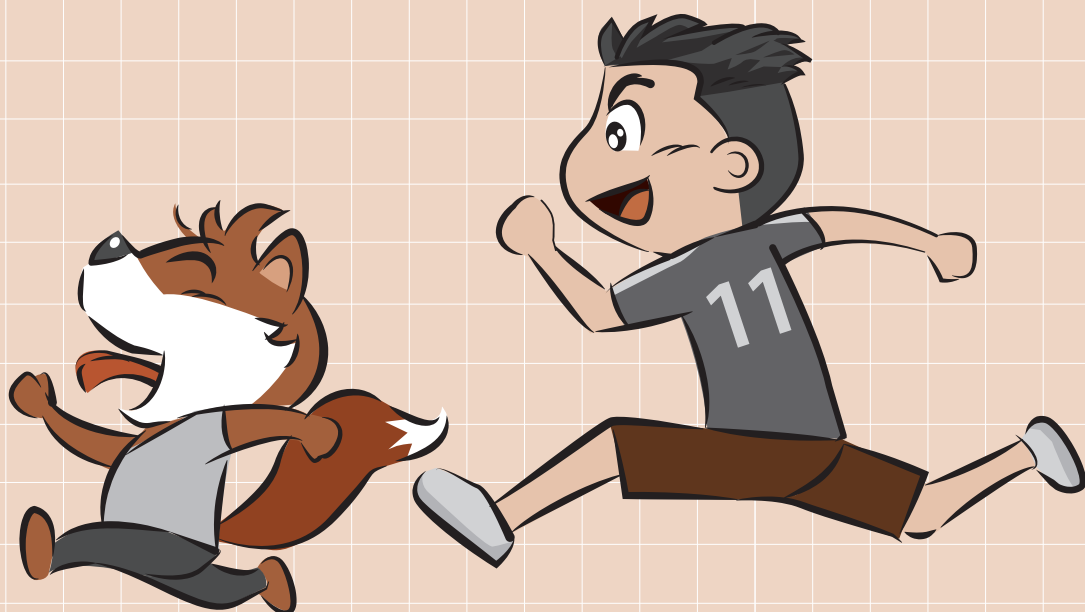
โดยพบว่า ครอบครัว ๓ รุ่น เป็นครอบครัวประเภทหลักเพิ่มขึ้นต่อเนื่องโดยเฉพาะในชนบท, ครอบครัวพ่อแม่ลูก จากที่เคยเป็นประเภทหลักลดลงประมาณครึ่งหนึ่ง, ครอบครัวคู่สามีภรรยาไม่มีลูก เพิ่มขึ้น ๓ เท่า ส่วนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว สัดส่วนลดลงเล็กน้อย แต่มีจำนวนเพิ่มขึ้นจาก ๙๗๐,๐๐๐ ครัวเรือน เป็น ๑.๓๗ ล้านครัวเรือน

นอกจากนี้ ยังพบรูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย เช่น ครอบครัวเพศเดียวกัน ครอบครัวที่ไม่ใช่ญาติ





แต่ละครอบครัว
อาจมีสมาชิกที่แตกต่างกัน
บ้างเป็นครอบครัวเล็ก
บ้างเป็นครอบครัวใหญ่
ซึ่งแต่ละครอบครัว
มีลักษณะพิเศษของตัวเอง



แผนการเรียนรู้ที่ ๕
เพื่อน



แผนการเรียนรู้ที่ ๕

เพื่อน



สาระสำคัญ

เพื่อนมีความสำคัญกับคนทุกวัย โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น เราอาจมีเพื่อนหลายแบบ และเพื่อนแต่ละคนมีทั้งส่วนที่เหมือนและแตกต่างจากเรา เมื่อเป็นเพื่อนกัน เราอาจจะมีสิ่งที่ชอบเหมือนๆ กัน ชวนทำสิ่งต่างๆ ด้วยกัน อย่างไรก็ตาม คนที่เป็นเพื่อนกัน ไม่จำเป็นต้องชอบทุกอย่างหรือมีความเห็นทุกอย่างเหมือนกัน ความแตกต่างไม่ใช่ปัญหา เพราะเราแต่ละคนไม่มีใครเหมือนใคร สิ่งสำคัญของการเป็นเพื่อนคือการยอมรับและเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนเป็นมากกว่าการพยายามทำให้เพื่อนเป็นเหมือนเรา



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) เปรียบเทียบความเหมือนและความต่างระหว่างตัวเองกับเพื่อนสนิทอย่างน้อย ๓ ข้อ
- ๒) บอกสิ่งที่ทำให้มิตรภาพแน่นแฟ้นและสิ่งที่เราไม่ควรทำกับเพื่อนอย่างละ ๒ ข้อ

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • ความมั่นใจในตนเอง • การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น • เสรีภาพในการเลือก • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น • ความเท่าเทียม • การไม่ใช้ความรุนแรง 	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์เปรียบเทียบ • การปรับตัว • การอยู่ร่วมกับผู้อื่น • การจัดการควบคุมตนเอง • การตัดสินใจ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- แผ่นกิจกรรม ๑ “ฉันกับเธอ” สำหรับนักเรียนทุกคน
- แผ่นกิจกรรม ๒ “เพื่อนกัน” สำหรับนักเรียนทุกคน
- เตรียมเขียนข้อความ ๑๒ ข้อของแผ่นกิจกรรมไว้บนกระดานหรือกระดานฟลิปชาร์ต เพื่อชวนดูคำตอบกับนักเรียน
- ดินสอสีหรือปากกาเมจิก และกระดานฟลิปชาร์ต



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในกิจกรรมนี้ ครูควรสังเกตว่าเมื่อให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน มีนักเรียนคนไหนที่ไม่มีใครจับคู่ด้วย นอกจากครูจะช่วยจับคู่ให้นักเรียนในกิจกรรมนี้แล้ว ครูควรหาเวลาพูดคุยกับนักเรียนคนนั้นว่ามีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือไม่ อย่างไร



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูบอกนักเรียนว่าวันนี้เราจะคุยกันเรื่อง “เพื่อน” โดยเริ่มจากชวนนักเรียนคุย ดังนี้

- เพื่อนสำคัญอย่างไร
- ในห้องนี้ ทุกคนเป็นเพื่อนกันหรือไม่ อย่างไร
- อะไรที่แสดงว่า เราเป็นเพื่อนกัน
- เราเลือกคนที่จะเป็นเพื่อนเราอย่างไรบ้าง

แต่ละข้อขอฟังคำตอบ ๓-๔ คำตอบ

๒. ครูเพิ่มเติมว่า เราทุกคนมีเพื่อน และเพื่อนมีความสำคัญต่อเราในแง่มุมที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน และทุกคนรู้ว่าเราอยากมีเพื่อนแบบไหน วันนี้เราจะลองสำรวจเรื่องความเป็นเพื่อนเพิ่มเติมกัน

๓. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน (หากไม่ครบคู่ ให้จับกลุ่ม ๓ คน) เมื่อได้แล้ว

- แจกแผ่นกิจกรรม ๑ “ฉันกับเธอ” ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น
- ให้แต่ละคนนึกถึงสิ่งที่ชอบในตัวเพื่อนที่เราจับคู่ด้วย ๒ ข้อ เขียนในรูปหัวใจ ๒ ดวงๆ ละ ๑ ข้อ และให้คิดถึงความเหมือนกันและต่างกันระหว่างเรากับเพื่อน อย่างละ ๓ ข้อ
- จากนั้น ให้เล่าให้กันฟัง โดยแต่ละคนบอกคู่ว่าเราชอบอะไรในตัวเพื่อน และให้แลกเปลี่ยนกันถึงสิ่งที่คิดว่าเราเหมือนและต่างกัน โดยดูว่า เราเห็นด้วยกันหรือไม่ในความเหมือนและความต่างที่แต่ละคนคิดไว้

๔. หลังจากสังเกตว่า ทุกคู่ได้คุยกันแล้ว ถามนักเรียนว่า

- รู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่เพื่อนชอบในตัวเรา

- สิ่งที่เราทำกับเพื่อนต่างกัน มีผลต่อความเป็นเพื่อนของเราหรือไม่ อย่างไร
- นักเรียนคิดว่า คนที่เป็นเพื่อนกันจำเป็นต้องชอบอะไรหรือมีอะไรเหมือนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

๕. ครูเสริมว่า คนที่เป็นเพื่อนกันไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกันทุกอย่าง เพราะเราแต่ละคนล้วนมีความแตกต่างกัน แต่ที่เราเป็นเพื่อนกัน เพราะเรายอมรับในสิ่งที่เพื่อนเป็นได้แม้จะไม่เหมือนกับเรา

๖. ครูแจกแผ่นกิจกรรม ๒ “เพื่อนกัน” และอธิบายให้นักเรียนทุกคนทำ ให้ความเวลา ๕ นาที (หากสังเกตว่ามีนักเรียนที่อ่านไม่คล่อง ขออาสาสมัครอ่านและทำไปพร้อมๆ กัน)

๗. เตรียมเขียนข้อความไว้บนกระดานหรือกระดานฟลิปชาร์ต เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ขวนดูทีละข้อ และขอฟังคำตอบและเหตุผลจากนักเรียน โดยอาจถามข้อละ ๒-๓ คน

- หากเวลาไม่พอ ครูอาจถามนักเรียนว่า ข้อไหนบ้างที่ควรทำสำหรับคนที่ เป็นเพื่อนกัน เพราะเหตุใด และเลือกข้อที่ไม่ควรทำระหว่างเพื่อน ๒-๓ ข้อ อภิปรายถึงเหตุผลก่อนที่จะเฉลย

๘. ครูชวนนักเรียนสรุปโดยให้บอกถึง สิ่งที่จะช่วยให้ความเป็นเพื่อน แน่นแฟ้นขึ้น และสิ่งที่จะทำลายความเป็นเพื่อน

แผนกิจกรรม ๑ “ฉันกับเธอ”

สิ่งที่เราชอบ
ในตัวเธอ

สิ่งที่ฉันกับเพื่อนเหมือนกัน คือ

- ๑)
- ๒)
- ๓)

สิ่งที่เราชอบ
ในตัวเธอ

สิ่งที่ฉันกับเพื่อนต่างกัน คือ

- ๑)
- ๒)
- ๓)

สิ่งที่เราชอบ
ในตัวเธอ

สิ่งที่ฉันกับเพื่อนเหมือนกัน คือ

- ๑)
- ๒)
- ๓)

สิ่งที่เราชอบ
ในตัวเธอ

สิ่งที่ฉันกับเพื่อนต่างกัน คือ

- ๑)
- ๒)
- ๓)

แผนกิจกรรม ๒ “เพื่อนกัน”

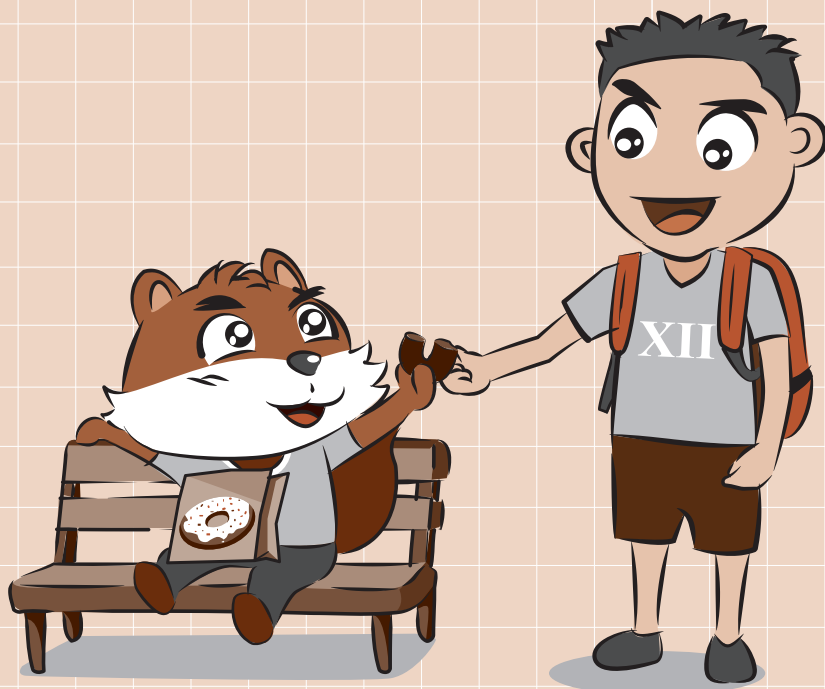
ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า หากเราเป็นเพื่อนกัน เราควรทำสิ่งเหล่านี้ใช่หรือไม่ หากคิดว่าใช่ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ หากไม่ใช่ ให้ใส่เครื่องหมาย x

๑. ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตลอดเวลา ๕
๒. บังคับให้เพื่อนทำ แม้จะรู้ว่าเพื่อนเราไม่ยอมทำ
๓. ต้องแต่งตัวเหมือน ๆ กัน
๔. ไว้อใจกัน และเล่าเรื่องส่วนตัวให้กันฟังได้
๕. ตามใจเพื่อนทุกเรื่อง เพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธหรือไม่พอใจ
๖. เก็บความรู้สึกแม้ไม่พอใจ หากถูกล้อเลียนในเรื่องต่าง ๆ
๗. ต้องคิดเหมือน ๆ กัน และไม่เถียงกัน หรือแสดงความเห็นแย้ง
๘. ทำตามเพื่อน แม้ว่าเราจะไม่เห็นด้วย หรือไม่ยอมทำ
๙. ปกป้องเพื่อน หากเพื่อนถูกล้อเลียน หรือรังแก
๑๐. คบกันเฉพาะเพื่อนในกลุ่มตัวเอง และไม่คบหากับเพื่อนกลุ่มอื่น
๑๑. พุดกันดี ๆ ต่อหน้า แต่แอบนินทาลับหลัง
๑๒. บอกผู้ใหญ่ หากรู้ว่าเพื่อนกำลังทำในสิ่งที่มีความเสี่ยง
- หรืออาจเป็นอันตราย

เฉลย แผ่นกิจกรรม ๒ “เพื่อนกัน”

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า หากเราเป็นเพื่อนกัน เราควรทำสิ่งเหล่านี้ใช่หรือไม่ หากคิดว่าใช่ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ หากไม่ใช่ ให้ใส่เครื่องหมาย x

๑. ใช้เวลาอยู่ด้วยกันตลอดเวลา x
๒. บังคับให้เพื่อนทำ แม้จะรู้ว่าเพื่อนเราไม่อยากทำ x
๓. ต้องแต่งตัวเหมือนๆ กัน x
๔. ไว้ใจกัน และเล่าเรื่องส่วนตัวให้กันฟังได้ ✓
๕. ตามใจเพื่อนทุกเรื่อง เพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธหรือไม่พอใจ x
๖. เก็บความรู้สึกแม้ไม่พอใจ หากถูกล้อเลียนในเรื่องต่างๆ x
๗. ต้องคิดเหมือนๆ กัน และไม่เถียงกัน หรือแสดงความเห็นแย้ง x
๘. ทำตามเพื่อน แม้ว่าเราจะไม่เห็นด้วย หรือไม่อยากทำ x
๙. ปกป้องเพื่อน หากเพื่อนถูกล้อเลียน หรือรังแก ✓
๑๐. คบกันเฉพาะเพื่อนในกลุ่มตัวเอง และไม่คบหากับเพื่อนกลุ่มอื่น x
๑๑. พุดกันดี ๆ ต่อหน้า แต่แอบนินทาลับหลัง x
๑๒. บอกผู้ใหญ่ หากรู้ว่าเพื่อนกำลังทำในสิ่งที่มีความเสี่ยง หรืออาจเป็นอันตราย ✓



แผนการเรียนรู้ที่ ๖
แบ่งปัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๖

แบ่งปัน



สาระสำคัญ

การเรียนรู้ที่จะเล่นและทำงานร่วมกับเพื่อน เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ แบ่งปันเป็นคุณลักษณะสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกความรู้สึกรับรู้ของการช่วยเหลือและแบ่งปันกัน
- ๒) ฝึกการทำงานร่วมกันเพื่อไปสู่เป้าหมาย

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none">• การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น• การรู้และเคารพสิทธิ• การไม่เอาเปรียบผู้อื่น• ความเท่าเทียม• การไม่ใช้ความรุนแรง	<ul style="list-style-type: none">• การอยู่ร่วมกับผู้อื่น• การทำงานเป็นทีม• การสื่อสาร• การวิเคราะห์เปรียบเทียบ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- เพลงประกอบการเล่นเก้าอี้ดนตรี
- ห้องที่มีพื้นที่พอสำหรับเล่นเก้าอี้ดนตรี



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการสื่อสารของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม
๓. สังเกตการเชื่อมโยงและอธิบายเหตุผล



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูบอกนักเรียนว่า วันนี้เราจะเล่นเกม “เก้าอี้ดนตรี”
 - ถามนักเรียนว่าเคยเล่นหรือไม่ ขออาสาสมัครอธิบายวิธีการเล่นและกติกา
 - เมื่อทุกคนเข้าใจตรงกันให้ทุกคนช่วยกันจัดเก้าอี้เป็นวงกลม ย้ำกติกา “ห้ามผลักกัน”
๒. เริ่มเล่นเก้าอี้ดนตรี และให้คนที่ไม่ได้นั่งเก้าอี้ในแต่ละรอบ มายืนหน้าห้อง
 - รอบที่ ๑ จัดเก้าอี้ให้น้อยกว่าจำนวนนักเรียน ๑ ตัว
 - รอบที่ ๒ เอาเก้าอี้ออกอีก ๑ ตัว
 - รอบที่ ๓ เอาเก้าอี้ออกอีก ๒ ตัว
๓. เมื่อครบ ๓ รอบ ถามนักเรียนที่ไม่ได้นั่งเก้าอี้ว่ารู้สึกอย่างไร

๔. ให้นักเรียนเล่นรอบสุดท้าย โดยให้มีเก้าอี้เหลือเพียง ๓ ตัว เมื่อเล่นจบ
- ถามความรู้สึกของนักเรียนที่ได้นั่งเก้าอี้ ๓ คนว่ารู้สึกอย่างไร และถามความรู้สึกของคนที่ไม่ได้นั่ง
๕. ครูบอกนักเรียนว่า เราจะลองเล่นเก้าอี้ดนตรีแบบใหม่ และอธิบายกติกา

ดังนี้

- ให้นักเรียนช่วยกันจัดเก้าอี้เป็นวงกลมอีกครั้ง
- กติกาของการเล่นรอบนี้คือ เมื่อเพลงจบ พวกเขาต้องช่วยกันให้ทุกคนในห้องได้นั่งเก้าอี้ และห้ามนั่งตักกัน ถ้ามีคนไม่ได้นั่งเก้าอี้ถือว่า ทุกคนแพ้
- เมื่อทุกคนเข้าใจ ให้เริ่มเล่น ย้ำกติกาว่า ทุกคนต้องได้นั่งเก้าอี้และห้ามนั่งตักกัน
 - รอบที่ ๑ ให้เก้าอี้น้อยกว่าจำนวนนักเรียน ๑ ตัว
 - รอบที่ ๒ เอาเก้าอี้ออก ๒ ตัว
 - รอบที่ ๓ เอาเก้าอี้ออก ๒ ตัว
 - รอบที่ ๔ เอาเก้าอี้ออก ๒ ตัว

หมายเหตุ: จำนวนรอบของการเล่นและจำนวนเก้าอี้ที่เอาออกในแต่ละรอบขึ้นอยู่กับจำนวนนักเรียน และให้หยุดเล่นเมื่อพิจารณาว่า นักเรียนทั้งหมดไม่สามารถแบ่งกันนั่งในจำนวนเก้าอี้ที่เหลืออยู่ได้แล้ว

- ในแต่ละรอบ ให้สังเกตว่า นักเรียนมีวิธีการจัดการอย่างไรเพื่อให้ทุกคนได้นั่งเก้าอี้
 - ในแต่ละรอบ ครูชมนักเรียนที่ “แบ่งปันช่วยเหลือกัน” และทำให้ทุกคนได้นั่งเก้าอี้
 - เมื่อเอาเก้าอี้ออกเพิ่มในรอบถัดไป ครูอาจถามว่า นักเรียนต้องการปรึกษากัน หรือวางแผนกันหรือไม่ว่าจะจัดการอย่างไร และให้เวลา ๒-๓ นาที

๖. เมื่อเล่นเสร็จแล้วให้นักเรียนจัดเก้าอี้ให้เรียบร้อย และชวนคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนชอบการเล่นเก้าอี้ดนตรีแบบไหน เพราะเหตุใด (ถามเหตุผลจากทั้ง ๒ แบบ)
- การเล่นเก้าอี้ดนตรี ๒ รอบ ต่างกันอย่างไร
 - รอฟังคำตอบจากนักเรียนจำนวนหนึ่ง กระตุ้นให้มีคำตอบที่หลากหลาย
 - ครูอาจใช้คำถามชวนคิดเพิ่มเติม หากนักเรียนยังไม่ได้ตอบ ดังนี้

การชนะ-แพ้

- การเล่นแบบแรก ถ้าเล่นแพ้ รู้สึกอย่างไร
- การเล่นแบบแรก ถ้าเล่นจนจบ สุดท้ายจะมีคนชนะกี่คน
- การเล่นแบบที่สอง การชนะ เป็นของใคร

วิธีเล่น

- การเล่นแบบแรก/แบบที่สอง แต่ละคนมีวิธีเล่นต่างกันอย่างไร
- สิ่งสำคัญในการเล่นแบบที่สองให้ชนะ คืออะไร

๗. ครูสรุปให้เห็นว่า การเล่นแบบแรกเป็นการแข่งขันกันให้เราได้นั่งเก้าอี้คนเดียว ส่วนแบบที่สองเป็นการแบ่งปันช่วยเหลือกันโดยทุกคนได้นั่งเก้าอี้ด้วยกัน

๘. ครูชวนคุยต่อ โดยเลือกใช้แนวคำถาม ดังนี้

- การลองเล่นเก้าอี้ดนตรีทั้ง ๒ แบบ ทำให้นักเรียนนึกถึงเรื่องอื่นๆ ที่คล้ายกันอะไรบ้าง
- เราอาจเปรียบเทียบ การลองเล่นเก้าอี้ดนตรี ๒ แบบกับเรื่องอะไรในชีวิตประจำวันได้บ้าง
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการลองเล่นเก้าอี้ดนตรี ๒ แบบ

๙. ครูสรุปสิ่งที่นักเรียนตอบ และอาจเพิ่มเติมประเด็นเสริมแรง โดยยกตัวอย่างสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการเล่น ดังนี้

- ครูชื่นชมที่นักเรียนช่วยกัน มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ แบ่งปันกันในการเล่นแบบรอบที่ ๒ ครูเห็นว่า(บอกสิ่งที่สังเกตเห็น เช่น ใครช่วยใคร ใครทำอะไรเพื่อให้ทุกคนได้นั่ง ฯลฯ) ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีมากในการอยู่ร่วมกันในสังคม
- ในหลายๆ สถานการณ์ของการอยู่ร่วมกัน เราจะเห็นว่า เราสามารถเลือกได้ว่า จะมีวิธีอยู่ด้วยกันอย่างไร เช่น หากเก้าอี้มีจำนวนจำกัด และทุกคนก็อยากนั่ง
 - เราจะเลือกวิธีไหน ระหว่างให้บางคนได้นั่ง และบางคนถูกคัดออกไม่ได้นั่ง หากเราไม่ได้นั่ง เราจะรู้สึกอย่างไร
 - หรือเราจะหาวิธีให้ทุกคนได้นั่ง ซึ่งอาจจะนั่งไม่สบายนัก แต่ก็สามารถแบ่งกันนั่งได้ทุกคน ไม่ต้องมีคนยืนหรือถูกคัดออก
- นักเรียนคิดอย่างไร หากเราสามารถแบ่งปัน เพื่อให้ทุกคนมีความสุขได้เหมือนๆ กัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๗
เป็นหญิง เป็นชาย



แผนการเรียนรู้ที่ ๗

เป็นหญิง เป็นชาย



สาระสำคัญ

หญิงและชายอาจมีความแตกต่างทางเพศสรีระ (Sex) โดยธรรมชาติ แต่ความเป็นหญิงและความเป็นชาย หรือเพศสภาพ (Gender) เป็นสิ่งที่สังคมกำหนดขึ้น ว่าเพศหญิงและเพศชายต้องมีลักษณะ มีบทบาท หรือมีพฤติกรรมแบบใดแบบหนึ่งตามเพศสรีระ และใช้กระบวนการหล่อหลอมทางสังคมทำให้หญิงและชายต้องปฏิบัติตามเพศสภาพที่กำหนดขึ้น จนกลายเป็นภาพเหมารวม (Stereotype) การทำความเข้าใจว่า ความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นสิ่งที่สังคมกำหนดขึ้น ไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมชาติ จึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะลักษณะหรือบทบาทที่ถูกกำหนดว่าเป็นเรื่องของหญิงหรือชายไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งคนแต่ละคนล้วนมีความแตกต่างกัน และไม่มีลักษณะ บทบาท หรือพฤติกรรมใด ที่เป็นของเพศใดเพศหนึ่ง เช่น อ่อนโยนหรือเข้มแข็ง ล้วนเป็นคุณลักษณะที่มีได้ทั้งในหญิงและชายและเพศอื่นๆ การเป็นผู้นำหรือการทำงานบ้าน ก็เป็นสิ่งที่ทั้งหญิงและชายและเพศอื่นๆ ก็สามารถทำได้

ดังนั้น การเข้าใจว่าเพศสรีระเป็นเพียงความแตกต่างทางสรีระ และเพศสภาพ หรือความเป็นหญิงความเป็นชาย เป็นสิ่งสมมติที่สังคมกำหนดขึ้นและเชื่อมต่อๆ กันมา และความเป็นเพศถูกนำมาใช้ในการจัดการ แบ่งแยก ควบคุมคนในสังคม จะเป็นพื้นฐานให้นักเรียนตระหนักว่า เราต้องไม่ใช่ความเป็นเพศมาแบ่งแยก คาดหวังหรือจำกัดความเป็นตัวของตัวเอง และโอกาสในการพัฒนาความสามารถที่เท่าเทียมกันของคนทุกคน



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกลักษณะความเป็นหญิงความเป็นชาย (gender) ที่เป็นการเหมารวม (stereotype)
- ๒) ยกตัวอย่างผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากภาพเหมารวมเรื่องความเป็นหญิง ความเป็นชาย

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าในตนเอง • ความมั่นใจในตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • เสรีภาพในการเลือก • การรู้และเคารพสิทธิ • ความเท่าเทียม 	<ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตนเอง • การยืนยันความรู้สึกร่างกายของตนเอง • การแยกแยะถูกผิด • การอยู่ร่วมกับคนอื่น • การคิด วิเคราะห์ • การสร้างแรงบันดาลใจ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กระดาษการ์ดสีเขียวและสีเหลือง (หรือสีอื่นๆ ๒ สี) ใช้สำหรับแจกกลุ่มย่อย สีละ ๕ แผ่นต่อกลุ่ม
- ดินสอสีหรือปากกาเมจิก
- กระดาษฟลิปชาร์ต



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูควรทำความเข้าใจแนวคิดเรื่องเพศสรีระ (Sex) และเพศสภาพ (Gender) ก่อน และเตรียมหาตัวอย่างในสื่อหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมใกล้ตัวเด็ก เพื่ออธิบายประกอบให้เข้าใจชัดเจนขึ้น



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูชี้แจงว่า วันนี้เราจะคุยกันเรื่อง “ผู้หญิง” “ผู้ชาย” ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖ คน

๒. แจกกระดาษการ์ดสีเหลืองและสีเขียว สีละ ๕ แผ่น และปากกาเมจิก ให้แต่ละกลุ่ม อธิบายว่า

- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดถึงคำที่บ่งบอกหรืออธิบายถึง “ความเป็นหญิง” และ “ความเป็นชาย” อย่างละ ๕ คำ
- ให้เขียนคำที่บอกถึง “ความเป็นหญิง” ในกระดาษการ์ดสีเหลือง และเขียนคำที่บอกถึง “ความเป็นชาย” ในกระดาษการ์ดสีเขียว
- ให้เวลา ๑๐ นาที

๓. ขออาสาสมัครนำเสนอ ๑ กลุ่ม เมื่อตัวแทนนำเสนอ ให้ครูติดกระดาษไว้บนกระดานโดยแยกสี (หญิง/ชาย) ให้เห็นชัดเจน

- ให้กลุ่มอื่นๆ นำเสนอคำที่แตกต่างไปจากบนกระดานเพิ่มเติม และนำไปติดไว้บนกระดานจนครบทุกกลุ่ม

๔. ครูชวนนักเรียนพิจารณาคำที่แบ่งความเป็นหญิงและความเป็นชายบนกระดาน และชวนคุยโดยใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ว่า หากเป็นหญิงต้องเป็นแบบนี้ และหากเป็นชายต้องเป็นแบบนี้
- มีคำใดบ้างที่อธิบายความเป็นหญิง ความเป็นชาย ที่นักเรียนไม่เห็นด้วย หรือสงสัยว่าจริงหรือไม่ ให้อธิบายเหตุผล (ขอฟัง ๓-๔ คน)
- คำที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิง มีคำที่มีความหมายเชิงบวกหรือเชิงลบมากกว่ากัน และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
- คำที่เกี่ยวข้องกับผู้ชาย มีคำที่มีความหมายเชิงบวกหรือเชิงลบมากกว่ากัน และทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

๕. ครูสรุปว่า คำต่างๆ เหล่านี้ที่เราอธิบายถึงความ เป็นหญิง ความเป็นชายนั้นไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะมีผู้หญิงบางคน และผู้ชายบางคนไม่ได้เป็นแบบนั้น ขวนนักเรียนพิจารณา โดยสลับเปลี่ยนหัวข้อ “ความเป็นหญิง” “ความเป็นชาย” และให้พิจารณาว่า มีคำใดบ้างที่ไม่จริง

- ครูสังเกตคำตอบของนักเรียน และอธิบายเพิ่มเติม*

* นอกจากมีคำที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศและอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น จู๋ จิม มดลูก นม ฯลฯ ที่แสดงถึงความแตกต่างของหญิงชายทางชีวภาพ/สรีระ คำอื่นๆ ที่เป็นคุณลักษณะต่างๆ ล้วนสามารถมีได้ในทุกเพศ

๖. ขวนนักเรียนลองทำกิจกรรมอีก ๑ กิจกรรม โดยแจกแผ่นกิจกรรมหญิง-ชายเป็นแบบนี้จริงหรือไม่ ให้นักเรียนแต่ละคนทำ ให้เวลา ๕ นาที

๗. เมื่อนักเรียนทำเสร็จ ถามนักเรียนทีละข้อ และขอให้นักเรียนยกตัวอย่างที่เห็นในชีวิตจริงเพื่อสนับสนุนหรือคัดค้านข้อความนั้นๆ โดยครูอาจใช้คำถามช่วยให้นักเรียนคิดต่อ เช่น

ข้อความ	คำถามชวนคิดต่อ
ผู้หญิงแสดงอารมณ์มากกว่าผู้ชาย	<ul style="list-style-type: none"> • เราเคยเห็นผู้ชายร้องไห้ไหม • เวลาโกรธ หรือโมโห เราเคยเห็นผู้ชายแสดงอารมณ์ไหม
ผู้ชายขี้บรดเก่งกว่าผู้หญิง	<ul style="list-style-type: none"> • เราเคยเห็นผู้ชายขี้บรดแล้วเกิดอุบัติเหตุไหม • เราเคยเห็นผู้หญิงขี้บรดไหม
ผู้ชายชอบแข่งขันมากกว่าผู้หญิง	<ul style="list-style-type: none"> • เราเคยเห็นผู้ชายที่ไม่ชอบแข่งกับคนอื่นไหม • เราเคยเห็นผู้หญิงที่ลงแข่งขันในเรื่องต่างๆ ไหม
ผู้หญิงพูดเก่งกว่าผู้ชาย	<ul style="list-style-type: none"> • เราเคยรู้จักผู้หญิงที่เงียบ ๆ พูดน้อยบ้างหรือไม่ • เราเคยรู้จักผู้ชายที่พูดเก่งไหม
ผู้หญิงชอบสีชมพู ผู้ชายชอบสีฟ้า	<ul style="list-style-type: none"> • เราเคยรู้จักผู้หญิงที่ไม่ชอบสีชมพูบ้างหรือไม่ • เราเคยรู้จักผู้ชายที่ชอบสีชมพูไหม
ผู้ชายมีความกล้ากว่าผู้หญิง	<ul style="list-style-type: none"> • เราเคยเห็นผู้ชายที่ขี้ลาด / ไม่กล้าไหม • เราเคยเห็นผู้หญิงที่กล้าเสี่ยงทำเรื่องต่างๆ ไหม • เรานึกถึงความกล้า ในเรื่องอะไรบ้าง

๘. เมื่อถามครบทั้ง ๖ ข้อ ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า

- ข้อความทั้ง ๖ ข้อที่พูดถึงลักษณะของผู้หญิงและผู้ชายเป็นเรื่องที่ **เราไม่สามารถสรุปโดยรวมว่าเป็นเรื่องจริงทั้งหมด หรือไม่จริงทั้งหมด** ซึ่งเหมือนกับคำที่เราช่วยกันระดมตอนแรก เพราะไม่สามารถอธิบายหญิงทุกคน หรือชายทุกคนได้
- เราเรียกคำแบบนี้ว่า “การเหมารวม” เพราะเป็นการเหมารวมว่าผู้หญิงทุกคนต้องเป็นแบบนี้ (ชอบสีชมพู พูดเก่ง ชอบแสดงอารมณ์)

หรือผู้ชายทุกคนต้องเป็นแบบนี้ (ต้องชอบกีฬา ต้องกล้า ต้องขี้บรด
เก่ง) ซึ่งไม่จริงเสมอไป แม้ว่าจะยังมีคนจำนวนหนึ่งเชื่อว่าเป็น
แบบนี้

๙. ถامنักเรียนว่า หากเชื่อว่าผู้หญิงต้องพูดเก่ง หรือผู้ชายต้องกล้า
อาจส่งผลอย่างไรได้บ้าง

๑๐. ครูสรุปการเรียนรู้และเพิ่มประเด็นสำคัญว่า พวกเราอาจเคยได้ยิน
ลักษณะเหมารวมทางเพศมากมาย ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่สังคมกำหนดขึ้น ไม่ใช่เรื่อง
ธรรมชาติ การเหมารวมแบบนี้ทำให้เกิดความคาดหวังต่อคนแต่ละเพศ ซึ่งหากไม่เป็น
ไปตามที่สังคมคาดหวัง อาจส่งผลในทางลบ ทั้งความรู้สึกไม่ดีต่อตัวเองหรือ
เป็นการจำกัดโอกาสในการพัฒนาความสามารถที่เท่าเทียมกัน

แผนกิจกรรม:

หญิง-ชาย เป็นแบบนี้ จริงหรือไม่ ?

ผู้หญิงแสดง
อารมณ์
มากกว่าผู้ชาย

จริง ไม่จริง

ผู้ชายขับรถ
เก่งกว่า
ผู้หญิง

จริง ไม่จริง

ผู้ชายชอบ
แข่งขันมากกว่า
ผู้หญิง

จริง ไม่จริง

ผู้หญิง
พูดเก่งกว่า
ผู้ชาย

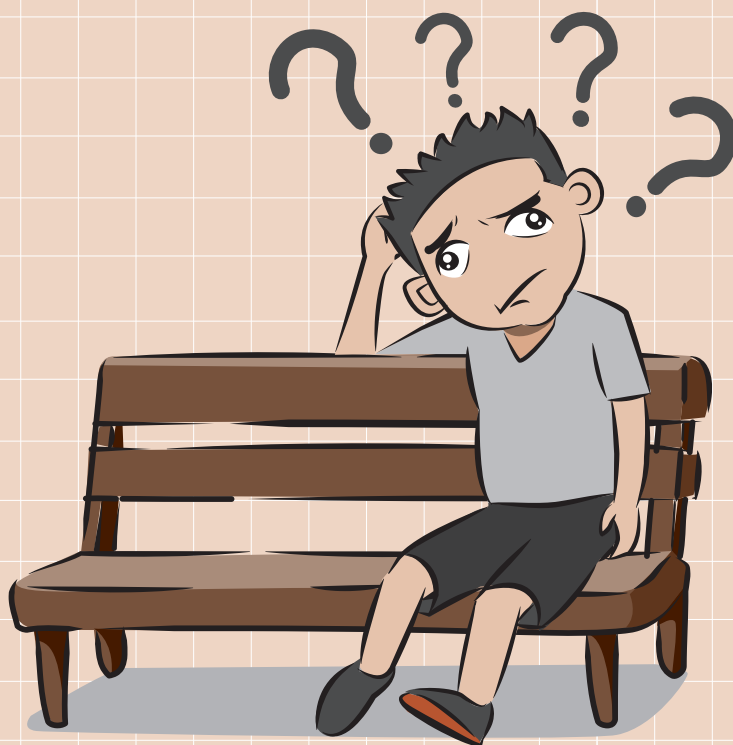
จริง ไม่จริง

ผู้หญิง
ชอบสีชมพู

จริง ไม่จริง

ผู้ชาย
มีความกล้า
มากกว่าผู้หญิง

จริง ไม่จริง



แผนการเรียนรู้ที่ ๘
รู้สึกอย่างไร



แผนการเรียนรู้ที่ ๘ รู้สึกอย่างไร



สาระสำคัญ

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม การทบทวนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ต่างๆ พิจารณาว่าเรามักแสดงออกในรูปแบบไหน ผลที่เกิดขึ้น และประเมินถึงความเหมาะสมต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ จะช่วยในการฝึกการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) อธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะมีอารมณ์แบบต่างๆ
- ๒) บอกผลกระทบของการแสดงอารมณ์ และวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none">• การเคารพความแตกต่าง• การรู้และเคารพสิทธิ• ความมั่นใจในตนเอง	<ul style="list-style-type: none">• การรู้จักตัวเอง• การควบคุมอารมณ์• การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนอื่น• การสื่อสาร บอกความต้องการของตนเอง• การประเมินผลกระทบ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- ภาพอารมณ์ต่างๆ ๑๕ ภาพ ขนาด A3 บนพีวีเอเจอร์บอร์ด
- แผ่นกิจกรรม “รู้จักอารมณ์”
- แผ่นการบ้าน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

การบ้านจะช่วยให้ครูได้เรียนรู้เกี่ยวกับเด็กมากขึ้น เพื่อติดตามพัฒนาการของเด็กต่อไป



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตการมีส่วนร่วมและความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. สังเกตการยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่สอดคล้องกับอารมณ์
๓. สังเกตการตอบคำถาม และการตั้งใจฟัง



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูชวนนักเรียนร้องเพลงประกอบท่าทาง “หากว่าเรากำลังสบาย”

เพลงหากว่าเรากำลังสบาย

<https://youtu.be/WSA3wm7Y3xE>

หากพวกเรากำลังสบาย จงตบมือพลัน

หากพวกเรากำลังสบาย จงตบมือพลัน

หากพวกเรากำลังมีสุข ปลดเปลื้องทุกข์ใดๆ ทุกสิ่ง

มัวประวิงอะไรกันเล่า จงตบมือพลัน

และเปลี่ยนสิ่งที่ให้ทำในแต่ละรอบ เช่น:

“กระต๊อบเท้า” | “มงกหัว” | “ส่งเสียงพลัน” — ฮ่า ฮ่า ฮ่า”

๒. ขวณนักเรียนคุยเรื่องอารมณ์ต่างๆ ดังนี้

- ตอนไหนบ้าง ที่เรารู้สึก “สบาย” “มีความสุข” ขออาสาสมัคร ๒-๓ คน ยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือสิ่งที่เคยเกิดขึ้นที่ทำให้เรารู้สึก “สบาย” หรือ “มีความสุข”
- นอกจาก รู้สึกมีความสุข สบาย คนเรามีอารมณ์อะไรอีกได้บ้าง
 - เช่น โกรธ กลัว อาย สับสน เหนง คับข้องใจ กลุ้มใจ กังวล ตื่นเต้น ดีใจ เสียใจ ฯลฯ

๓. วันนี้เราจะชวนกันสำรวจอารมณ์ต่างๆ ครุ่นภาพแสดงอารมณ์ ๑๕ ภาพ ขวณนักเรียนดูทีละภาพ อธิบาย และถามว่าใครเคยมีอารมณ์แบบนั้นๆ บ้าง ตอนที่ มีอารมณ์แบบนั้นๆ เราสังเกตว่าร่างกายมีปฏิกิริยา หรืออาการอะไร อย่างไรบ้าง

๔. แจกแผ่นกิจกรรม “รู้จักอารมณ์” ให้นักเรียนคนละ ๑ แผ่น ให้แต่ละคน ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยเจอหรือเรื่องที่ทำให้เรารู้สึก “โกรธ” และ “ภูมิใจ” ว่าเกิดอะไรขึ้น และเราแสดงออกอย่างไร ให้เวลา ๗ นาที

๕. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน นำเสนอสิ่งที่ตัวเองวาด/เขียน ในเรื่องความรู้สึก “โกรธ” และอีก ๓-๔ คน ในเรื่องความรู้สึก “ภูมิใจ”

๖. ครูใช้คำถามขวณคุย ดังนี้

- แต่ละคนมีวิธีแสดงอารมณ์เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
- นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ หากเราแสดงความโกรธหรือความหงุดหงิดของเรา ด้วยการไปทำร้ายคนอื่น เพราะเหตุใด
- เราบอกได้หรือไม่ว่า ใครกำลังรู้สึกโกรธ บอกได้อย่างไร
- เราจะมึวิธีจัดการอารมณ์โกรธของตัวเองอย่างไร

๗. ครูสรุปการเรียนรู้ และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญดังนี้

- อารมณ์เป็นปฏิกิริยาที่เราเกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเราอาจไม่สามารถเลือกได้ว่าเราจะมีอารมณ์ความรู้สึกแบบใด แต่เราสามารถเลือกได้ว่า เราจัดการและแสดงออกถึงอารมณ์ความ

รู้สึกเหล่านั้นอย่างไร ที่จะไม่เป็นการส่งผลกระทบต่อตัวเองและคนอื่น

- ครูสรุปเรื่องอารมณ์โกรธว่า ไม่มีใครไม่เคยโกรธ เพราะอาการโกรธเป็นอารมณ์หนึ่งของมนุษย์ ที่สำคัญคือ เมื่อโกรธแล้ว เรารู้ตัวหรือไม่ และมีวิธีควบคุม จัดการอารมณ์โกรธของตัวเองอย่างไร ครูอาจเสริมเรื่องการจัดการอารมณ์โกรธให้นักเรียนเข้าใจสั้นๆ

การจัดการอารมณ์โกรธ

- ฝึกสังเกตอารมณ์ของตัวเอง ให้สังเกตว่าอะไรคือสัญญาณเริ่มต้นของอารมณ์โกรธของตัวเอง เช่น อึดอัด หายใจแรง กล้ามเนื้อเกร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย มือเย็น เหงื่อแตก ฯลฯ และเมื่อพบว่ามีอาการเหล่านี้ ให้พยายามหายใจเข้าลึกๆ และฝึกให้ผ่อนคลาย เช่น นับหนึ่งถึงร้อย หรือให้นึกถึงเรื่อง que คิดถึงแล้วสบายใจ
- ฝึกระบายความรู้สึกเมื่อเกิดอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ เช่น ให้เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้พ่อแม่ ครู เพื่อน หรือคนที่เราสนิท/ไว้ใจฟัง เมื่อได้เล่าระบายแล้ว ลองสำรวจอารมณ์ความรู้สึกตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ให้ลองเรียกชื่ออารมณ์นั้นๆ
- นอกจากบรรยากาศที่ทำให้เราเกิดภาวะอารมณ์โกรธ หรือไม่พอใจ เพื่อเบี่ยงเบนสถานการณ์ หรือหากิจกรรมอื่นๆ ทำ ที่จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ไปเดินเล่น วาดรูป กินไอศกรีม เพื่อให้อารมณ์สงบขึ้น
- เมื่ออารมณ์พุ่งพล่านสงบเข้าสู่สภาวะปกติแล้ว ลองสำรวจว่าต้นตอของความโกรธเกิดจากอะไร และหากเจอกับสถานการณ์นั้นๆ อีก เราจะทำอย่างไร และหากพบว่าพอเราโกรธแล้วแสดงออกในสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง ให้ลองคิดว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๘. แจกการบ้านให้นักเรียนแต่ละคนทำ และนัดหมายวันส่งการบ้าน*

(* การบ้านเป็นการทบทวนและสังเกตอารมณ์ของตัวเอง ๑๕ แบบ อาจให้
เวลานักเรียนทำ ๑ สัปดาห์ และการบ้านนี้จะช่วยให้ครูได้เรียนรู้ และเข้าใจเด็กมาก
ขึ้น รวมทั้งสามารถติดตามพัฒนาการในด้านอารมณ์ของเด็กได้ด้วย)

อารมณ์ต่างๆ

(จัดทำขนาด A3 ติดบนฟิวเจอร์บอร์ด)



๑. กลัว

รู้สึกหวาดกลัว
และมีความกังวล



๒. โกรธ

รู้สึกโมโหต่อคน
การกระทำ ความคิด



๓. ละอายใจ

รู้สึกไม่ดีหลังจาก
ที่ทำผิด



๔. มั่นใจ

รู้สึกว่าตนเองสามารถ
ทำบางสิ่งบางอย่างได้



๕. สับสน

รู้สึกไม่สามารถคิดอะไร
ได้อย่างชัดเจน



๖. หดหู่

รู้สึกเศร้า หม่นหมอง
หมดกำลังใจ ไม่มีความสุข



๗. ประหม่า

รู้สึกกังวลว่าคนอื่นกำลังคิด
อะไร ขาดความมั่นใจ



๘. กระตือรือร้น

รู้สึกเต็มไปด้วยพลัง
พร้อมจะลงมือทำอะไร



๙. ตื่นเต้น

รู้สึกมีความสุข
และตื่นตัว

อารมณ์ต่างๆ

(จัดทำขนาด A3 ติดบนฟิวเจอร์บอร์ด)



๑๐. ดีใจ

รู้สึกปิติ เบิกบานใจ
รื่นรมย์



๑๑. อิจฉา

รู้สึกอารมณ์เสีย ผิดหวังที่คน
อื่นมีในสิ่งที่ตัวเองอยากได้
หรือคนอื่นได้ทำสิ่งที่ตัวเอง
อยากทำ



๑๒. เหงา

รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกไม่มี
ใครสนใจ



๑๓. ภูมิใจ

รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่
ตัวเองทำได้ดี



๑๔. ผ่อนคลาย

รู้สึกสบาย สงบ
ปราศจากความกังวล



๑๕. กัดดัน

รู้สึกดิ่งเครียด เห็น้อยล้ำ
อึดอัด ท่วมท้นเกินรับไหว

แผนกิจกรรม: รู้จักอารมณ์

ให้นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เคยเจอและทำให้รู้สึกถึงอารมณ์ในแบบนั้นๆ และให้บอกว่า เราแสดงออกอย่างไร

“โกรธ” รู้สึกไม่ไหวต่อคน การกระทำ ความคิด	ภูมิใจ/ดีใจ รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองทำได้ดี
ลองวาดภาพการ์ตูนที่แสดงความรู้สึกโกรธ	ลองวาดภาพการ์ตูนที่แสดงความรู้สึกภูมิใจ
เรื่องที่ทำให้โกรธ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	เรื่องที่ทำให้ภูมิใจ/ดีใจ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
เราแสดงออกอย่างไร	เราแสดงออกอย่างไร

การบ้าน - รู้จักอารมณ์

ให้นักเรียนเขียนเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกถึงอารมณ์ในแบบนั้นๆ ในช่องว่างด้านขวามือ

อารมณ์	อะไรที่ทำให้รู้สึกแบบนี้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	เราแสดงออกอย่างไร
๑. กลัว รู้สึกหวาดกลัว และมีความกังวล		
๒. โกรธ รู้สึกโมโหต่อคน การกระทำ ความคิด		
๓. ละอายใจ รู้สึกไม่ดีหลังจากที่ทำผิด		
๔. มั่นใจ รู้สึกว่าตนเองสามารถทำ บางสิ่งบางอย่างได้		
๕. สับสน รู้สึกไม่สามารถคิดอะไร ได้อย่างชัดเจน		
๖. หดหู่ รู้สึกเศร้า หม่นหมอง หมดกำลังใจ ไม่มีความสุข		

อารมณ์	อะไรที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	เราแสดงออกอย่างไร
๗. ประหม่า รู้สึกกังวลว่าคนอื่น กำลังคิดอะไร ขาดความมั่นใจ		
๘. กระตือรือร้น รู้สึกเต็มไปด้วยพลัง พร้อมจะลงมือทำอะไร		
๙. ตื่นเต้น รู้สึกมีความสุข และตื่นตัว		
๑๐. ตีใจ รู้สึกปิติ เบิกบานใจ รื่นรมย์		
๑๑. อิจฉา รู้สึกอารมณ์เสีย ผิดหวัง ที่คนอื่นมีในสิ่งที่ตัวเอง อยากได้ หรือคนอื่นได้ ทำสิ่งที่ตัวเองอยากทำ		
๑๒. เหงา รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกไม่มี ใครสนใจ		

อารมณ์	อะไรที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	เราแสดงออกอย่างไร
๑๓. ภูมิใจ รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเอง ทำได้ดี		
๑๔. ผ่อนคลาย รู้สึกสบาย สงบ ปราศจากความกังวล		
๑๕. กัดฟัน รู้สึกตึงเครียด เหนื่อยล้า อึดอัด ท่วมท้นเกิน รับไหว		

- อารมณ์แบบไหนที่เราไม่ชอบมากที่สุด ตามลำดับ เพราะเหตุใด

๑)

๒)

๓)

- หากเราเป็นคนทำให้เพื่อนเสียใจ เราจะทำอย่างไร

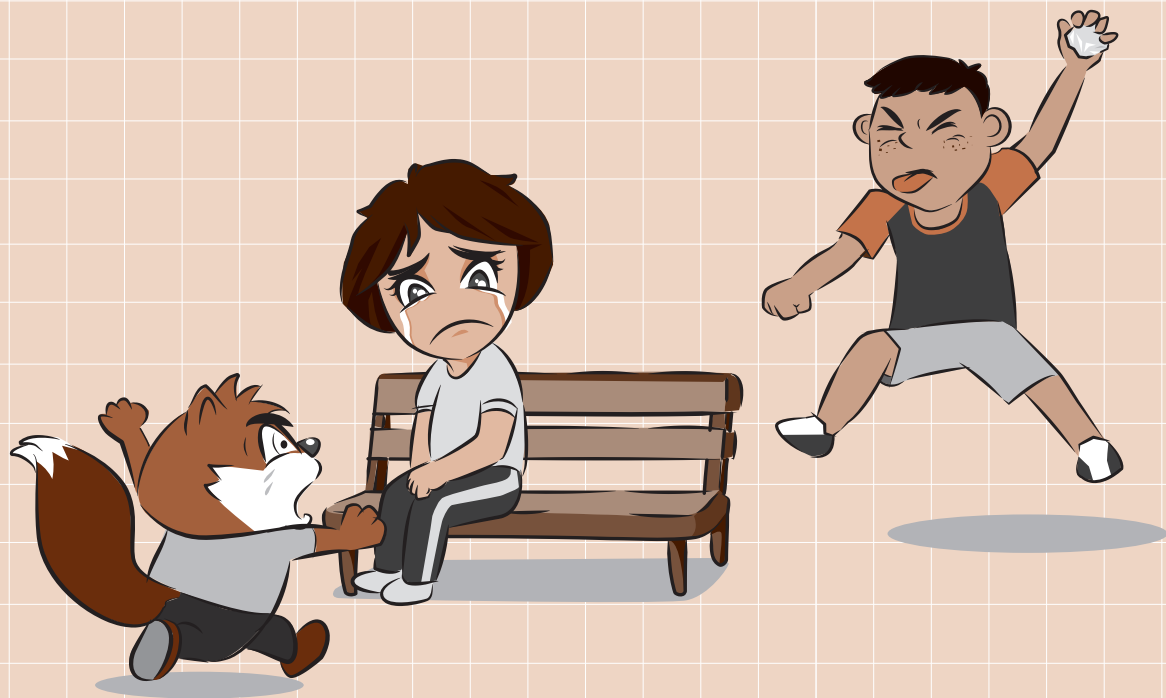
.....

.....

- นักเรียนเคยเห็นคนที่แสดงอารมณ์โกรธ หรือไม่พอใจกับคนรอบข้าง โดยทำให้คนอื่นเดือดร้อน เสียใจหรือไม่ ให้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นสั้น ๆ

.....

.....



แผนการเรียนรู้ที่ ๔
หยอกล้อ รังแก
ใครสนุก ?



แผนการเรียนรู้ที่ ๙

หยอกล้อ รังแก ใครสนุก ?



สาระสำคัญ

การหยอกล้อ อาจเกิดขึ้นระหว่างเพื่อน หรือคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้ เป็นการหยอกล้อด้วยความรัก ความสนุก ไม่ได้มีเจตนาร้าย แต่จำเป็นต้องคำนึงถึงความรู้สึกของคนที่ถูกหยอกล้อด้วย หากฝ่ายที่ถูกหยอกล้อไม่รู้รู้สึกสนุกด้วยการหยอกล้อนั้นก็สิ่งที่ไม่ควรทำ และกลายเป็นการรังแก ซึ่งการรังแกเป็นการกระทำที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี รู้สึกเจ็บปวด และเป็นความตั้งใจจะทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง หากเราไม่ชอบที่คนอื่นหยอกล้อ ล้อเลียน หรือรังแกเรา เราต้องไม่ทำกับคนอื่นด้วยเช่นกัน และการรังแกกันเป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้นไม่ว่ากับใคร



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกความรู้สึกของคนที่ถูกหยอกล้อ และถูกรังแก
- ๒) บอกลักษณะสำคัญของ “การรังแกกัน” ที่แตกต่างจาก “การหยอกล้อ”
- ๓) อธิบายถึงเหตุผลที่เราไม่ควร “หยอกล้อ” หรือ “รังแก” ผู้อื่น

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none">• การเคารพความแตกต่าง• การรู้และเคารพสิทธิ• การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น• การไม่เอาเปรียบผู้อื่น• การไม่ใช้ความรุนแรง• ความเท่าเทียม• สำนึกพลเมือง	<ul style="list-style-type: none">• การปรับตัว• การอยู่ร่วมกัน• การวิเคราะห์แยกแยะ• การตัดสินใจ• การประเมินผลกระทบ• การหาความช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- แผ่นกิจกรรม “หยอกล้อหรือรังแก”
- เตรียมเขียนพฤติกรรม ๕ ข้อในกระดาษ A4 แผ่นละ ๑ ข้อ (ผลึก, หยิบของโดยไม่ได้รับอนุญาต, เรียกเพื่อนว่า “ไอ้อ้วน” หรือ “ไอ้ดำ” ไม่พูดด้วยหรือกีดกันไม่ให้เล่นด้วย, กล่าวหา ให้ร้าย)
- เตรียมเขียนตารางตามแผ่นกิจกรรม “หยอกล้อหรือรังแก” บนกระดานหรือฟลิปชาร์ทล่วงหน้า เพื่อใช้รวบรวมคะแนนคำตอบของนักเรียน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูอาจต้องสังเกตว่ามีนักเรียนในห้องที่เคยถูกรังแก หรือมักถูกเพื่อนหยอกล้อ ล้อเลียน อาจรู้สึกไม่ปลอดภัยในการเล่าหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการพูดคุย และหาทางช่วยเหลือ นอกจากนี้ หากพบว่า มีนักเรียนที่ชอบรังแกเพื่อน อาจหาทางพูดคุยเพื่อแก้ปัญหาต่อไป



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ถามนักเรียนว่าใครเคยหยอกล้อกับเพื่อนๆ บ้าง
 - ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน ยกตัวอย่างว่าทำอะไรที่เป็นการหยอกล้อกัน และชวนคุยดังนี้
 - เหตุใดเราจึงหยอกล้อเพื่อนๆ แบบนั้น
 - เรารู้สึกอย่างไร และเพื่อนที่ถูกล้อรู้สึกอย่างไร

๒. แจกแผ่นกิจกรรม “หยอกล้อหรือรังแก” ให้นักเรียนแต่ละคนทำ อธิบายว่า ให้นักเรียนอ่านพฤติกรรมทั้ง ๕ ข้อ และให้ความเห็นว่า พฤติกรรมแต่ละข้อถือเป็นการหยอกล้อ หรือการรังแก หรือเป็นได้ทั้งสองอย่าง ให้นักเรียนขีดเครื่องหมายถูกในช่องตามความเห็นของนักเรียน และเราควรทำพฤติกรรมเหล่านั้นหรือไม่ ใช้เวลา ๕ นาที เมื่อทำเสร็จแล้วให้ทุกคนส่งครู

๓. แบ่งกลุ่มย่อย ๕ กลุ่ม แจกบัตรพฤติกรรมที่เขียนบนกระดาษ A4 ที่เตรียมไว้ให้แต่ละกลุ่ม ดังนี้

กลุ่ม ๑ ผลัก

กลุ่ม ๒ หยิบของโดยไม่ได้รับอนุญาต

กลุ่ม ๓ เรียกเพื่อนว่า “ไอ้อ้วน” หรือ “ไอ้ดำ” หรือล้อเลียนรูปลักษณ์อื่นๆ ของเพื่อน

กลุ่ม ๔ ไม่พูดด้วย หรือกีดกันไม่ให้เล่นด้วย

กลุ่ม ๕ กล่าวหา ให้ร้าย

อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้ ในเวลา ๑๐ นาที

- หากเราเป็นคนที่ถูกกระทำแบบนั้น เราจะรู้สึกอย่างไร (เช่น ถูกผลัก) ?
- ถ้าเราเจอการกระทำแบบนั้น เราจะทำอะไรได้บ้าง ?

ระหว่างที่นักเรียนคุยกลุ่มย่อย ให้ครูรวบรวมคะแนนจากแผ่นกิจกรรมที่แต่ละคนทำ และแสดงผลคะแนนตามตารางแผ่นกิจกรรมบนกระดานหรือฟลิปชาร์ต

	หยอกล้อ	รังแก	เราควรทำหรือไม่ควรทำ
๑. ผลัก			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๒. หยิบของโดยไม่ได้ รับอนุญาต			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๓. เรียกเพื่อนว่า “ไอ้ อ้วน” หรือ “ไอ้ดำ”			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๔. ไม่พูดด้วย หรือ กีดกันไม่ให้เล่น ด้วย			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๕. กล่าวหา ให้ร้าย			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ

๔. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และครูจดประเด็นคำตอบบนกระดาน โดยแยกเป็น

ความรู้สึก	สิ่งที่จะทำ

๕. เมื่อทุกกลุ่มนำเสนอแล้ว ครูชวนดูคำตอบบนกระดาน และชวนคุย ดังนี้
- เมื่อดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเราเป็นผู้ถูกรกระทำ เช่น ถูกผลัก ถูกเพื่อนเรียก “ไอ้อ้วน” “ไอ้ดำ” นักเรียนเห็นว่าส่วนใหญ่รู้สึกอย่างไร ดี หรือไม่ดี เพราะเหตุใด
 - นักเรียนคิดว่า หากผู้กระทำรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ถูกรกระทำ จะรู้สึกอย่างไร
 - ครูย้ำให้เห็นว่า ผู้ถูกรกระทำส่วนใหญ่หรือทั้งหมดรู้สึกไม่ดี หรือรู้สึกเสียใจ
 - เมื่อถูกรกระทำ พวกเราส่วนใหญ่เลือกทำแบบใด เพราะเหตุใด และคิดว่า จะส่งผลอย่างไร
 - ครูเสริมว่า หากเราถูกรกระทำ สิ่งที่เราทำได้ มีทั้งการบอกให้เพื่อนหยุดการกระทำนั้น เดินหนีออกไป หรือบอกผู้ใหญ่ว่าเกิดอะไรขึ้น หากเรามีการตอบโต้กลับ อาจทำให้เกิดการปะทะ และมีปัญหามากขึ้นได้
๖. ชวนดูคะแนนที่รวบรวมความเห็นของทุกคนต่อพฤติกรรมเหล่านี้ว่าเป็นการหยอกล้อ หรือรังแกกัน และอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้
- การหยอกล้อ อาจเกิดขึ้นระหว่างคนที่สนิทหรือมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และหยอกล้อด้วยความรัก ไม่ได้มีเจตนาร้าย แต่ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของคนที่ถูกหยอกล้อด้วย
 - คนที่เป็นฝ่ายหยอกล้อเพื่อนอาจรู้สึกเป็นการล้อเล่น รู้สึกสนุก ไม่มีเจตนาทำให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี แต่หากฝ่ายที่ถูกหยอกล้อไม่รู้สึกสนุกด้วยการหยอกล้อนั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ และกลายเป็นการรังแกกัน
 - การรังแก มักเป็นการกระทำที่ตั้งใจจะทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่ง ให้อีกฝ่ายรู้สึกไม่ดี รู้สึกเจ็บปวด

๗. จากนั้น ขวนดูว่า พฤติกรรมทั้ง ๕ ข้อเป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่

- ขออาสาสมัครบอกเหตุผลว่า ทำไมเราจึงไม่ควรทำพฤติกรรมเหล่านี้กับเพื่อนๆ

๘. ครูขวนคุยโดยใช้คำถามเพื่อสรุปการเรียนรู้ และเพิ่มประเด็นสำคัญ ดังนี้

- หากเราไม่ชอบ หรือรู้สึกไม่ดี ที่คนอื่นหยอกล้อ ล้อเลียน หรือไม่ยอมให้คนอื่น รังแกเรา เราควรทำแบบนั้นกับเพื่อน หรือคนอื่น ๆ หรือไม่ ?
- หากเราเคยหยอกล้อ ล้อเลียน รังแกเพื่อน และไม่เคยสนใจว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร เราควรทำอย่างไร ?
- หากเราถูกรังแก ล้อเลียน หรือหากเราพบเห็นเพื่อนถูกกระทำแบบนี้ และเราได้บอกให้หยุดการกระทำนั้นแล้ว แต่คนที่ทำยังไม่หยุด เราจะทำอย่างไรได้บ้าง ?
 - ครูสรุปย้ำว่า การรังแกไม่ควรเกิดขึ้นกับใคร และหากเราไม่สามารถจัดการได้ เราควรไปบอกผู้ใหญ่ให้ทราบและช่วยหาทางจัดการเพื่อแก้ปัญหา

แผนกิจกรรม

หยอกล้อหรือรังแก

นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมเหล่านี้กับเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ถือเป็นกรหยอกล้อ เป็นการรังแกกัน หรือเป็นทั้งสองอย่าง และนักเรียนคิดว่า เราควรทำสิ่งเหล่านี้กับเพื่อนหรือไม่ ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องตามความคิดเห็นของนักเรียน

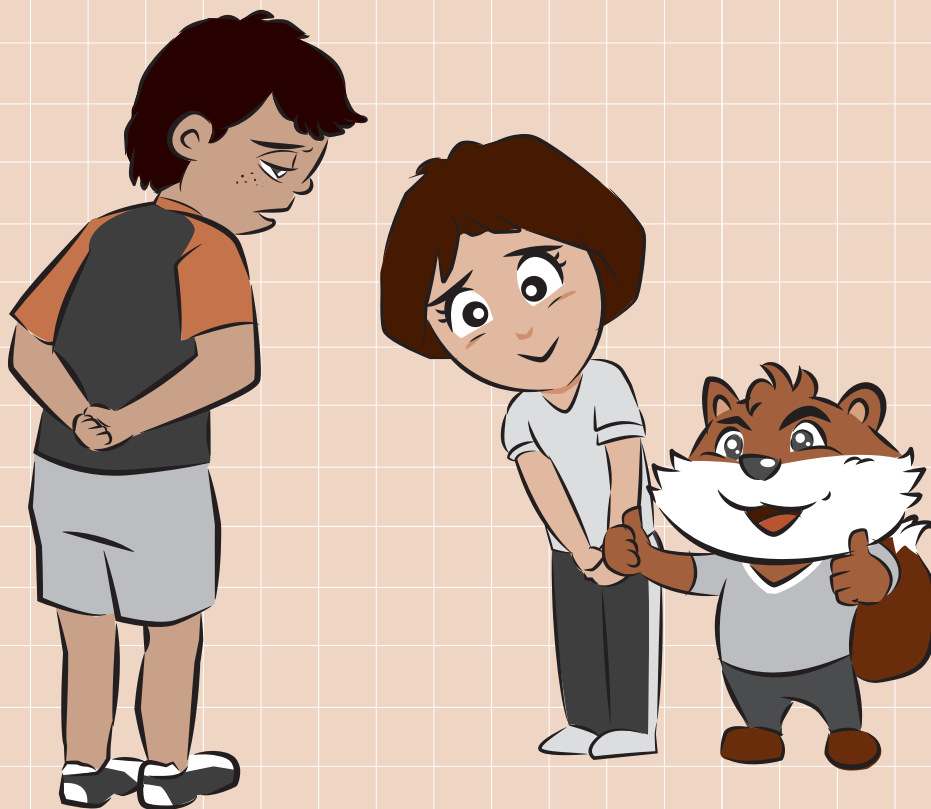
	หยอกล้อ	รังแก	เราควรทำหรือไม่ควรทำ
๑. ผลัก			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๒. หยิบของโดยไม่ได้รับอนุญาต			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๓. เรียกเพื่อนว่า “ไอ้อ้วน” หรือ “ไอ้ดำ”			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๔. ไม่พูดด้วย หรือกีดกันไม่ให้เล่นด้วย			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๕. กล่าวหา ให้ร้าย			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ

แผนกิจกรรม

หยอกล้อหรือรังแก

นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมเหล่านี้กับเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ถือเป็นกรหยอกล้อ เป็นการรังแกกัน หรือเป็นทั้งสองอย่าง และนักเรียนคิดว่า เราควรทำสิ่งเหล่านี้กับเพื่อนหรือไม่ ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องตามความคิดเห็นของนักเรียน

	หยอกล้อ	รังแก	เราควรทำหรือไม่ควรทำ
๑. ผลัก			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๒. หยิบของโดยไม่ได้รับอนุญาต			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๓. เรียกเพื่อนว่า “ไอ้อ้วน” หรือ “ไอ้ดำ”			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๔. ไม่พูดด้วย หรือกีดกันไม่ให้เล่นด้วย			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ
๕. กล่าวหา ให้ร้าย			<input type="checkbox"/> ควรทำ <input type="checkbox"/> ไม่ควรทำ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐

ทอไทย



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๐ ขอโทษ



สาระสำคัญ

ทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาดได้ หากรู้ว่าตัวเองทำผิด เพราะทำให้เพื่อนเสียใจ เจ็บตัว หรือโกรธ การรู้จัก “ขอโทษ” เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน อันเป็นผลมาจากสิ่งที่เรากระทำ และแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองทำ การขอโทษเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและควรกระทำด้วยความเต็มใจ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกความหมายและความสำคัญของการ “ขอโทษ”
- ๒) เปรียบเทียบการขอโทษแบบจริงใจ และการขอโทษแบบขอไปที
- ๓) ฝึกการพูด “ขอโทษ”

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตัวเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น • ความรับผิดชอบ • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตัวเอง • การตัดสินใจ • การสื่อสาร • การแยกแยะถูกผิด • การแก้ปัญหา • การประเมินผลกระทบ • การอยู่ร่วมกัน



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

ไม่มี



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในการชวนให้นักเรียนขอโทษเพื่อน หากเคยทำให้เพื่อนเสียใจ อาจมีนักเรียนที่ไม่กล้า อาย หรือลังเลใจ ครูควรสังเกต ให้กำลังใจโดยสนับสนุนให้ลองทำและกล่าวขม



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูเขียนคำว่า “ขอโทษ” ไว้บนกระดาน แล้วถามนักเรียน ดังนี้
 - นักเรียนรู้จักคำว่า “ขอโทษ” หรือไม่ ?
 - เราพูดคำว่า “ขอโทษ” เพื่ออะไร ?
 - คำว่า “ขอโทษ” ควรใช้พูดตอนไหน ?

๒. แบ่งกลุ่ม ๕-๗ คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม “**การเล่นกันแบบไหนที่ทำให้เราไม่ชอบ | โกรธ | เสียใจ**” ให้ได้มากที่สุด ในเวลา ๓ นาที ครูเขียนคำตอบไว้บนกระดาน

๓. เมื่อครบ ๓ นาที ครูชวนดูคำตอบบนกระดาน และถามนักเรียนดังนี้
 - เราไม่ชอบการเล่นแบบนั้น เพราะอะไร ?
 - เวลาเล่นกัน เรารู้ไหมว่าเพื่อนไม่ชอบ | โกรธ | เสียใจ ?

- รู้ได้อย่างไร ? (สังเกต หรือเห็นอาการการแสดงออกของเพื่อนอย่างไร)
- เมื่อรู้ว่าเพื่อนไม่ชอบ । โกรธ । เสียใจ เราารู้สึกอย่างไร ?
- ถ้าเราทำให้เพื่อนไม่ชอบ । โกรธ । เสียใจ เราควรทำอย่างไร ?
- ถ้าเพื่อนเราทำให้เราไม่ชอบ । โกรธ । เสียใจ แล้วมา “ขอโทษ” เราารู้สึกอย่างไร ?

๔. ครูสรุปให้เห็นว่าแต่ละคนชอบ/ไม่ชอบสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน การเล่นกันหรืออยู่ด้วยกัน อาจมีการกระทบกัน หรือทำบางอย่างที่ทำให้เพื่อนไม่ชอบ । โกรธ । เสียใจ ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ หากรู้ว่าเราทำให้เพื่อนไม่ชอบ । โกรธ । เสียใจ เราควรจะแสดงความรับผิดชอบด้วยการขอโทษ

๕. ครูอธิบายว่า การขอโทษ มีทั้งแบบที่แสดงความจริงใจว่าเรารู้สึกผิดจริงๆ และแบบขอไปที ครูยกตัวอย่างเป็นคำพูด เพื่อให้นักเรียนเห็นความแตกต่าง

- การพูดแบบขอไปที หรือประจบ เช่น “ขอโทษ” “ขอโทษก็ได้” “เออ โทษที”
 - การพูดแบบจริงใจ แสดงความรู้สึกผิดว่าเราทำให้เพื่อนเสียใจ เช่น “ขอโทษนะที่ทำให้ร้องไห้” “ขอโทษนะที่ผลักเธอล้ม” “ขอโทษนะที่ไปล้อเธอ”
๖. ให้นักเรียนแต่ละคนลองพูด “ขอโทษ” ทั้ง ๒ แบบ
- รอบที่ ๑ - แบบขอไปที/ประจบ
 - รอบที่ ๒ - แบบรู้สึกผิด จริงใจ โดยใช้การเล่นหรือกระทำที่นักเรียนไม่ชอบ । โกรธ । เสียใจ บนกระดาน เพื่อฝึกการพูด “ขอโทษนะที่.....”
๗. จากนั้น ถามนักเรียนว่า
- นักเรียนชอบการพูด “ขอโทษ” แบบไหน เพราะอะไร ?
 - นักเรียนคิดว่าการขอโทษเพื่อนมีประโยชน์อย่างไร ?

- การพูด “ขอโทษ” กับเพื่อนเป็นเรื่องยากหรือง่าย ถ้ายาก เพราะเหตุใด ?
- เราจะมึ่วิธีการขอโทษเพื่อนแบบไหนได้อีก ?

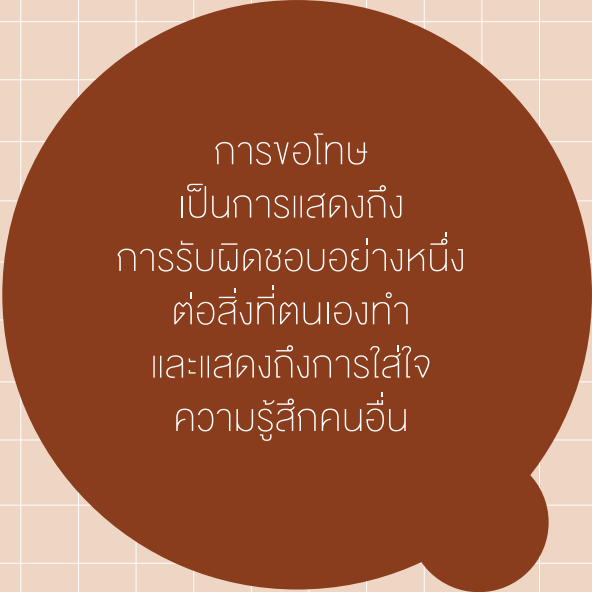
๘. ครูชวนดู การเล่น/การกระทำต่างๆ บนกระดาน และถามนักเรียนว่า ที่ผ่านมาใครเคยเล่นหรือทำแบบนี้กับเพื่อนๆ แล้วทำให้เพื่อนไม่ชอบ | โกรธ | เสียใจ | ร้องไห้ บ้างหรือไม่

- ขออาสาสมัคร ๒-๓ คน เล่าเหตุการณ์ และให้พูดคำว่า “ขอโทษนะที่ทำให้.....”
- ถามต่อว่า มีใครที่เคยทำให้เพื่อนรู้สึกไม่ชอบ | โกรธ | เสียใจ | ร้องไห้ แล้วยังไม่ได้ขอโทษเพื่อนและอยากจะขอโทษเพื่อนตอนนี้บ้าง (ถ้ามี ให้นักเรียนเดินไปขอโทษเพื่อน และครูกล่าวชมนักเรียน)

๙. ครูสรุปให้เห็นว่า การขอโทษเป็นการแสดงถึงการรับผิดชอบอย่างหนึ่ง ต่อสิ่งที่ตนเองทำ และแสดงถึงการใส่ใจความรู้สึกคนอื่น ถามนักเรียนว่า

- นอกจากเพื่อนแล้ว เรายัง “ขอโทษ” ใครได้อีกบ้าง

๑๐. ครูฝากให้นักเรียนคิดว่า หากนักเรียนเคยทำให้คนรอบข้างรู้สึกเสียใจหรือรู้สึกโกรธ แล้วเรายังไม่ได้ขอโทษ ให้ลองกลับไปบอกคนอื่นๆ นั้น



การขอโทษ
เป็นการแสดงถึง
การรับผิดชอบอย่างหนึ่ง
ต่อสิ่งที่ตนเองทำ
และแสดงถึงการใส่ใจ
ความรู้สึกคนอื่น



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑
รู้สึกรับบอกได้



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑ รู้สึกบอกได้



สาระสำคัญ

ร่างกายเป็นพื้นที่ส่วนตัว การสัมผัสจะต้องได้รับการยินยอมจากเจ้าของร่างกายเท่านั้น การเรียนรู้เรื่องสิทธิในเนื้อตัวร่างกายซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานนี้จะเป็นการปลูกฝังการเคารพในตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ การเรียนรู้ว่าการสัมผัสร่างกายที่ทำให้เราไม่ชอบ อึดอัด หรือจากคนที่เราไม่ยอมให้สัมผัส หากเราไม่สามารถจัดการได้ ให้บอกพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทันที เพื่อเป็นการป้องกันและขอความช่วยเหลือ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ระบุอวัยวะที่เป็นพื้นที่ส่วนตัวได้
- ๒) ตระหนักถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย
- ๓) บอกวิธีการจัดการหากมีคนมาสัมผัสร่างกายโดยเราไม่ยินยอม

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • ความปลอดภัย • การไม่เอาเปรียบผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ • การแก้ปัญหา • การตัดสินใจ • การประเมินผลกระทบ • การหาความช่วยเหลือ



ระยะเวลา

๑๒๐ นาที (๒ คาบเรียน)

- ทั้งนี้ หากมีนักเรียนจำนวนน้อย อาจจัดได้ในคาบเรียนเดียว



อุปกรณ์และสื่อ

- แผ่นกิจกรรม เราอนุญาตให้ใครทำแบบนี้กับเราได้บ้าง ?
- แผ่นกิจกรรม ผู้ใหญ่รอบตัวที่ฉันไว้วางใจ



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้แผนนี้ ครูควรสังเกตนักเรียนทั้งคำตอบ และท่าทาง ในกรณีที่เด็กบางคนอาจมีประสบการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อจะได้หาทางช่วยเหลือได้ทันทันที



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงเหตุผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

คาบที่ ๑: (วัตถุประสงค์ที่ ๑ และ ๒)

๑. ครูอธิบายว่าวันนี้เราจะคุยกันเรื่องร่างกายของเรา ใครสัมผัสได้บ้าง เริ่มด้วยการใช้คำถามชวนนักเรียนแลกเปลี่ยน ดังนี้ (รอฟังคำตอบ ๓-๔ คนและจดคำตอบบนกระดาน)

- ส่วนไหนของร่างกายที่เราอนุญาตให้คนอื่น ๆ จับหรือสัมผัสได้บ้าง ?
เมื่อนักเรียนตอบ ให้ถามต่อว่า

- เรานุญาตให้ใครจับ/สัมผัสได้บ้าง เช่น
 - ถ้าตอบว่า มือ “เรานุญาตให้ใครจับมือเราได้บ้าง ?”
 - ถ้าตอบว่า หัว “เรานุญาตให้ใครจับหัวเราได้บ้าง ?”
 (เพื่อดูว่าเด็ก ๆ อนุญาตใครบ้าง และทำให้เห็นว่าเราไม่ได้ให้ทุกคนจับได้เหมือน ๆ กัน รวมทั้งได้ยินว่า แต่ละคนอนุญาตแตกต่างกันอย่างไร)
- หากมีคนมาจับโดยเราไม่อนุญาต เราารู้สึกอย่างไร ?
- แต่ละคำถามขอฟังคำตอบหลากหลาย ๓-๕ คน

เมื่อได้คำตอบที่หลากหลายจำนวนหนึ่ง ครูสรุปให้เห็นว่า

- บางส่วนของร่างกาย เรานุญาตให้บางคนสัมผัสได้ แต่ไม่ใช่ทุกคน และแต่ละคนอนุญาตให้คนสัมผัสได้แตกต่างกัน (ยกตัวอย่างจากคำตอบของนักเรียนบางคนที่แตกต่างกัน)
- หากเรารู้สึกไม่ชอบ หรือรู้สึกไม่ดี ที่คนมาจับหรือสัมผัสตัวเรา เราสามารถบอกและควรบอกความรู้สึกเราให้คน ๆ นั้นทราบ และบอกให้หยุด

• ส่วนไหนของร่างกายเราที่คนอื่นไม่สามารถจับหรือสัมผัสได้ ?

เมื่อนักเรียนตอบ ให้ถามต่อว่า

- เพราะเหตุใด จึงไม่ให้สัมผัสหรือจับ ?
- ถามความเห็นคนอื่น ๆ ว่า เห็นด้วยหรือไม่อย่างไร ?

เมื่อได้คำตอบที่หลากหลายจำนวนหนึ่ง ครูสรุปให้เห็นว่า

- ร่างกายเป็นพื้นที่ส่วนตัว และไม่มีใครมีสิทธิมาสัมผัสหรือจับได้ หากเราไม่อนุญาต
- ในทางกลับกัน เราก็ไม่ควรไปสัมผัสร่างกายคนอื่น โดยไม่ขออนุญาต

○ อาจมีบางคน ที่เราให้สัมผัสร่างกายได้ เช่น พ่อ แม่ หรือเพื่อนบางคน

○ อย่างไรก็ตาม มีอวัยวะบางส่วนที่ถือว่าเป็น “พื้นที่ส่วนตัว” ที่เราจะไม่ให้ใครสัมผัส และไม่ไปสัมผัสคนอื่น

๒. แบ่งกลุ่มย่อยแยกเพศ กลุ่มละ ๔-๕ คน ให้ระดมสมองตามโจทย์ ดังนี้

- กลุ่มหญิง - อวัยวะที่เป็น “พื้นที่ส่วนตัว” ของผู้หญิงมีอะไรบ้าง
- กลุ่มชาย - อวัยวะที่เป็น “พื้นที่ส่วนตัว” ของผู้ชายมีอะไรบ้าง

๓. ขอฟังคำตอบจากนักเรียน และครูสรุป โดยอาจเพิ่มเติมและขยายความให้เห็นว่า

- “พื้นที่ส่วนตัว” มักจะอยู่ในที่ปกปิด หรือมีเสื้อผ้าปกปิดเสมอ
- พื้นที่ส่วนตัวของผู้หญิง คือ อวัยวะเพศหญิง หน้าอก ก้น
- พื้นที่ส่วนตัวของผู้ชาย คือ อวัยวะเพศชาย ก้น
- นอกจากนั้น ปาก ก็ถือว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัวเช่นกัน

๔. ถามนักเรียนว่า

- คนอื่นไม่มีสิทธิสัมผัสพื้นที่ส่วนตัวของเรา ถ้าเราไม่อนุญาต นักเรียนคิดว่า มีข้อยกเว้นหรือไม่ ? (รอฟังคำตอบ ๓-๔ คน)
- หากมีคนมาขยับ “พื้นที่ส่วนตัว” หรือขอให้นักเรียนไปจับ “พื้นที่ส่วนตัว” ของคนๆ นั้น นักเรียนจะอย่างไร ? (รอฟังคำตอบ ๓-๔ คน)

๕. ครูสรุปประเด็นสำคัญดังนี้

- พื้นที่ส่วนตัวที่เราเรียนรู้วันนี้ เพื่อให้เรารู้ว่า เป็นส่วนของร่างกายที่เราจะไม่ให้ใครสัมผัส และจะไม่ไปสัมผัสคนอื่น แม้ว่าจะมีการขอให้สัมผัสก็ตาม
- หากมีคนมาจับหรือสัมผัส โดยเราไม่อนุญาต หรือมีคนบอกให้เราไปสัมผัส/จับพื้นที่ส่วนตัวของเขา ให้นักเรียนบอกคนที่ทำว่า เราไม่ชอบ

และให้รีบเดินหนีไป และให้บอก พ่อแม่/ครู หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ ให้ทราบทันที

- การสัมผัสพื้นที่ส่วนตัว มีข้อยกเว้นกรณีที่ต้องไปเข้ารับการตรวจรักษา หากมีอาการผิดปกติที่อวัยวะส่วนนั้นๆ ซึ่งคนที่จะสัมผัสได้ คือ หมอ หรือพยาบาลที่ทำการรักษาเท่านั้น

คาบที่ ๒: (วัตถุประสงค์ที่ ๒ และ ๓)

๑. ครูทวนเรื่องพื้นที่ส่วนตัวจากคาบเรียนที่แล้ว

๒. แจกแผ่นกิจกรรม “ใครทำแบบนี้กับเราได้บ้าง ?” ให้ทุกคน อธิบายว่าให้นักเรียนเขียนได้ภาพเหล่านั้นว่า ใครที่เราอนุญาตให้ทำแบบนี้กับเราได้บ้าง เช่น พ่อ แม่ หรือหากเป็นคนอื่นๆ ให้ระบุชื่อ ให้เวลาทำ ๗ นาที

๓. เมื่อทำเสร็จแล้ว ขออาสาสมัครในแต่ละเรื่อง บอกว่าเราให้ใครทำแบบนี้ได้บ้าง

๔. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า

- พฤติกรรมเหล่านี้ จูงมือ ลูบหัว โอบไหล่ กอด หอมแก้ม อาจให้ความรู้สึกที่ดี หากเป็นคนที่เรารักทำกับเรา
- แต่ไม่ได้แปลว่า เราอนุญาตให้ทุกคนทำได้ เพราะเราอาจรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ เวลามีคนมากอดเรา เช่น คนที่เราไม่รู้จัก คนที่เราไม่ยอมให้กอด เป็นต้น
- ดังนั้น หากเรารู้สึกไม่ดี หรือไม่ชอบ ให้บอกว่า “หนูไม่ชอบ” หรือให้บอกพ่อแม่ ครูหรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ
- นอกจากนั้น หากมีการสัมผัสร่างกายที่ทำให้เรารู้สึกไม่ชอบ อึดอัด ถือว่าเป็นสัมผัสที่ไม่ดี เพราะเราเป็นเจ้าของร่างกาย

สัมผัสที่ไม่ดี เช่น

- เป็นสัมผัสที่ไม่ดี ถ้ามีคนมาจับส่วนที่เราไม่ยอมให้จับ
- เป็นสัมผัสที่ไม่ดี ถ้ามีคนมาจับส่วนที่อยู่ภายใต้เสื้อผ้าเรา/พื้นที่ส่วนตัว (จู๋ จิม ก้น)
- เป็นสัมผัสที่ไม่ดี ถ้ามีคนมาจับร่างกายเราและทำให้เรารู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกใจ กลัว สับสน
- เป็นสัมผัสที่ไม่ดี ถ้ามีคนมาบังคับให้เราไปจับร่างกายของเขา
- เป็นสัมผัสที่ไม่ดี ถ้ามีคนมาจับร่างกายเรา หรือให้เราจับ แล้วบอกว่าอย่าไปบอกใคร

๕. ครูย้ำว่า หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี เราควรบอกผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ เพื่อให้ทุกคนได้สำรวจว่าเรามีผู้ใหญ่คนไหนบ้างที่เราสามารถพูดคุยปรึกษาด้วยได้ ขอให้ทุกคนสำรวจและตอบคำถามในแผ่นกิจกรรม “ผู้ใหญ่รอบตัวที่ฉันไว้วางใจ” -- แจกให้นักเรียนทุกคนทำ

๖. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว ครูถามย้ำว่า ทุกคนมีผู้ใหญ่ที่เราสามารถคุยด้วยได้หรือไม่ และสรุปว่า

- หากเราถูกระทำ หรือรู้สึกไม่ดี เมื่อมีคนมาสัมผัสร่างกาย หรือรังแก เช่น ถูกตี ถูกเตะ ถูกดิงผม ถูกแก้งผมทำให้ล้ม ถูกแอบเปิดกระโปรง ถูกจับก้น ให้บอกคนที่ทำว่า เราไม่ชอบ และให้บอกพ่อแม่/ครู หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้วางใจ
- นอกจากนั้น หากเราเห็นมีคนถูกรังแก เช่น คนตัวโตกว่าแก้งน้องที่เล็กกว่า หรือหลายคนรุมแก้งอีกคน ให้บอกครู หรือผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ๆ

๗. ขอให้นักเรียนส่งแผ่น “ผู้ใหญ่รอบตัวที่ฉันไว้วางใจ”

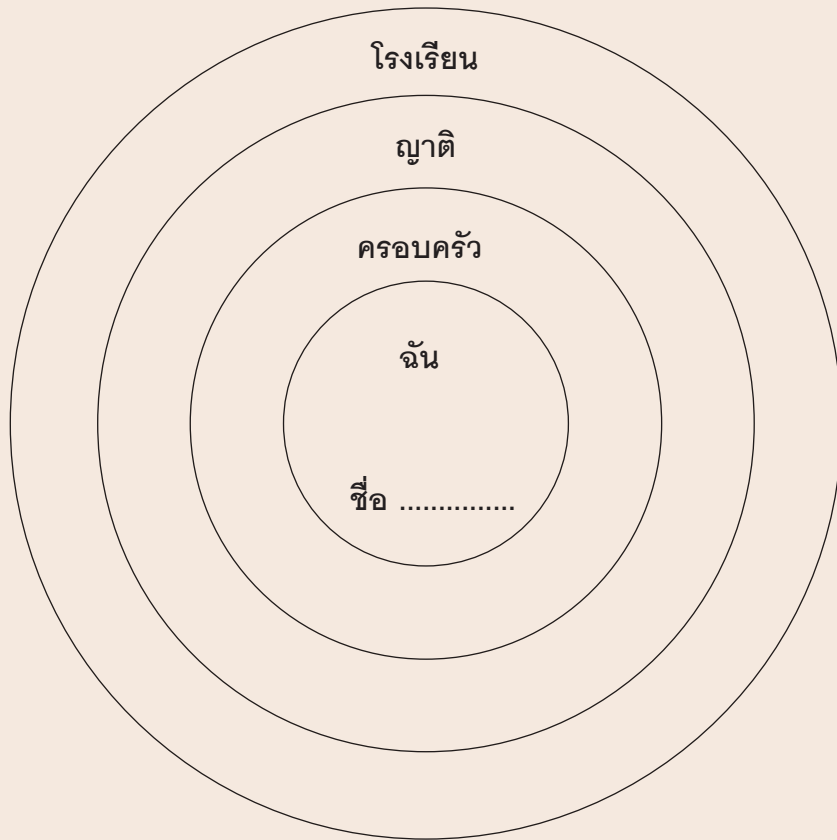
แผนกิจกรรม

เราอนุญาตให้ใครทำแบบนี้กับเราได้บ้าง ?



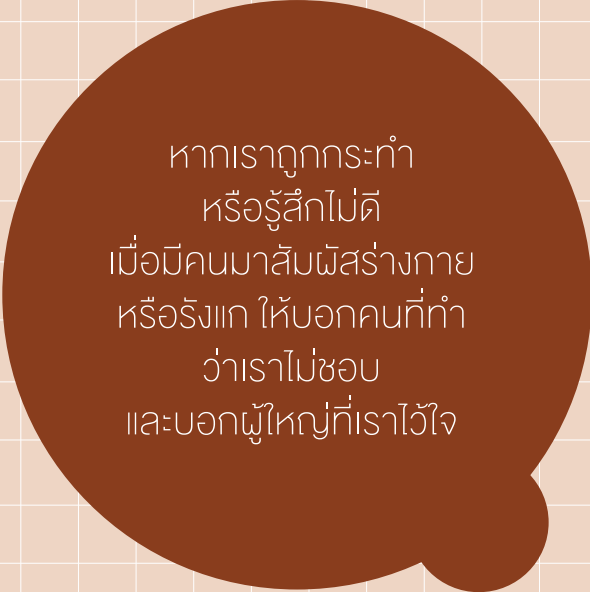
ผู้ใหญ่รอบตัวที่ฉันไว้ใจ

ให้นักเรียนเขียนชื่อของ “ผู้ใหญ่” รอบๆ ตัว (ผู้ใหญ่ในครอบครัว, ญาติ, เพื่อนบ้าน, ผู้ใหญ่ที่โรงเรียน หรือในชุมชน) ที่เราไว้ใจและสามารถคุยด้วยได้
ในเรื่องความกังวลใจเรื่องเพื่อนๆ เรื่องปัญหาต่างๆ ที่เรามี และสามารถช่วยเราได้



หากมีปัญหารู้สึกอยากพูดคุยปรึกษาเรื่องต่างๆ คนที่ฉันรู้สึกอยากคุยด้วยมากที่สุด ๒ คน คือ

- ๑)
- ๒)



หากเราถูกกระทำ
หรือรู้สึกไม่ดี
เมื่อมีคนมาสัมผัสร่างกาย
หรือรังแก ให้บอกคนที่ทำ
ว่าเราไม่ชอบ
และบอกผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒
ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๒

ฉลาดใช้อินเทอร์เน็ต



สาระสำคัญ

ในปัจจุบัน อินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์มีบทบาทต่อคนทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตจากโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต ในด้านบวก อินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์มีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ และการเติบโตของเด็ก ในขณะเดียวกัน การท่องโลกออนไลน์ก็อาจมีความเสี่ยงและอันตราย ที่เด็กๆ ฟัง เรียนรู้และเท่าทัน รวมทั้งรู้วิธีที่จะใช้อินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกข้อดีและข้อเสียของอินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์ที่มีต่อการใช้ชีวิต
- ๒) ระบุอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเด็ก/วัยรุ่นจากการใช้อินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์ ๒ เรื่อง
- ๓) บอกวิธีการใช้อินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย ๒ เรื่อง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none">• การรู้และเคารพสิทธิ• เสรีภาพในการเลือก• ความรับผิดชอบ• ความปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none">• การเท่าทันสื่อ• การสืบค้นข้อมูล• การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ• การสื่อสาร



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กระดาษ A4 ตัดเป็น ๘ ส่วน สำหรับนักเรียนแต่ละคนๆ ละ ๒ แผ่น
- เตรียมบัตรคำ ข้อดี/ข้อเสียของอินเทอร์เน็ต บัตรละ ๑ คำ เพื่อใช้อธิบายเพิ่มเติม

ใช้กระดาษน้อยลง, สามารถติดต่อกับคนได้ทั่วโลก, ค้นหาข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็ว, มีผลต่อสายตา, การก่อกวนแก๊ง หลอกหลวง, ส่งผลต่อการเรียน, มีเพื่อนใหม่ทางอินเทอร์เน็ต, ดูหนัง-ฟังเพลง, มีเกมหลากหลาย, ชื้อของออนไลน์, มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ฯลฯ

- คลิป “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย” (๒.๓๑ นาที)
https://www.youtube.com/watch?v=UbdZ8iw5_Ts



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

ครูควรดูคลิปก่อน เพื่อเตรียมประเด็นพูดคุยเพิ่มเติม และหากมีนักเรียนที่ไม่เคยมีประสบการณ์การใช้อินเทอร์เน็ต ครูอธิบายเพิ่มเติมว่าเป็นการเรียนรู้เพื่อเตรียมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเท่าทัน



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายข้อดีและข้อเสียของการใช้อินเทอร์เน็ต
๒. นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นของตนเองต่อการใช้อินเทอร์เน็ต
๓. นักเรียนระบุวิธีที่จะทำให้ตัวเองใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูถามประสบการณ์นักเรียนในเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์ว่า (๕ นาที)

- ใครไม่เคยใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อออนไลน์เลยบ้าง
- นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตจากอะไร (โทรศัพท์, คอมพิวเตอร์ที่บ้าน โรงเรียน ร้านคอมฯ ฯลฯ)
- ส่วนใหญ่ นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตทำอะไรบ้าง

๒. แจกกระดาษขนาด A4 ตัด ๘ ส่วนให้นักเรียน คนละ ๒ แผ่น และอธิบายว่า (๑๐ นาที)

- ให้นักเรียนเขียนข้อดีและข้อเสียของอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์ อย่างละ ๑ ข้อลงบนกระดาษ
- ใช้เวลา ๕ นาทีในการเขียนกระดาษ และนำไปติดบนกระดาน (ครูเขียน “ข้อดี” และ “ข้อเสีย” ติดไว้บนกระดาน)

๓. เมื่อทุกคนติดกระดาษเสร็จแล้ว ครูขออาสาสมัคร ๒ คน อ่านข้อดี และข้อเสียบนกระดาน (๑๕ นาที)

- หากมีข้อไหนที่ไม่ชัดเจน หรือน่าสนใจ ให้ชวนนักเรียนคุย และยกตัวอย่างเพิ่มเติม
- เมื่ออ่านครบทั้งหมดแล้ว ครูชวนคุยเพิ่มเติมโดยใช้บัตรคำ “ข้อดี/ข้อเสีย” ของอินเทอร์เน็ต/สื่อออนไลน์ ที่เตรียมไว้ โดยถามนักเรียนว่าเป็นข้อดีหรือข้อเสีย (เลือกที่ไม่ซ้ำกับคำตอบของนักเรียน)

ใช้กระดาษน้อยลง, สามารถติดต่อกับคนได้ทั่วโลก, ค้นหาข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็ว, มีผลต่อสายตา, การก่อกวนแก๊ง หลอกหลวง, ส่งผลต่อการเรียน, มีเพื่อนใหม่ทางอินเทอร์เน็ต, ดูหนัง-ฟังเพลง, มีเกมหลากหลาย, ชื้อของออนไลน์, มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ฯลฯ

- ครูสรุปให้เห็นว่า อินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์มีข้อดีหลายอย่าง แต่ในขณะเดียวกัน ก็อาจเป็นอันตรายได้หากเราใช้อย่างไม่เท่าทัน เช่น การแชทออนไลน์เป็นเรื่องสนุก แต่เราแน่ใจหรือไม่ว่าเรารู้จักคนที่เราแชทด้วย เป็นต้น

๔. เปิดคลิปเรื่อง “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย” (๒.๓๑ นาที) บอกให้นักเรียนดูอย่างตั้งใจ เพื่อคว้ามี่เรื่องอะไรบ้างที่เราควรรู้เพื่อใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างปลอดภัย (๕ นาที)

๕. เมื่อดูคลิปจบแล้ว ครูถามว่า สิ่งที่เราต้องระวัง และวิธีใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยมีอะไรบ้าง ให้นักเรียนช่วยกันตอบ คนละ ๑ ข้อ (๒๐-๒๕ นาที)

- ครูอธิบาย/เสริมความสำคัญของแต่ละข้อเพิ่มเติม และเพิ่มข้อที่นักเรียนอาจจำไม่ได้
 - การไม่บอก/ไม่ใช้รหัสส่วนตัวของตนเองกับผู้อื่น (วิธีการตั้งรหัสส่วนตัว, การไม่ให้เครื่องสาธารณะบันทึกรหัสส่วนตัวอัตโนมัติ, การใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะควรลงชื่อออก (log out) จากโปรแกรมทุกครั้ง หากมีการลงชื่อเข้า (log in) และใส่รหัสผ่าน (password) รวมทั้งปิดโปรแกรมนั้น ๆ เมื่อใช้เสร็จ)
 - การไม่ให้/เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อ/นามสกุลจริง วันเดือนปีเกิด ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ชื่อโรงเรียน ภาพถ่าย เป็นต้น เพราะอาจมีคนนำไปใช้ในทางที่ไม่ดี หากมีโปรแกรมที่ขอข้อมูลส่วนตัวเหล่านี้ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ก่อน
 - ไม่นัดพบคนที่รู้จักบนอินเทอร์เน็ต หรือออนไลน์
 - ต้องระวังในการดาวน์โหลด (download) ข้อมูลต่างๆ จากอินเทอร์เน็ต เพราะอาจติดไวรัส ที่มาทำลายข้อมูลในคอมพิวเตอร์ได้ หรือทำให้เข้าถึงข้อมูลต่างๆ ของเรา

- ระวังการเปิดอีเมล (email) ที่ไม่รู้จัก ที่ส่วนใหญ่เป็นอีเมลขยะ หรือ การหลอกลวง ขยายของ ที่ส่งต่อๆ กันมา หรือภาพที่ไม่เหมาะสม และไม่ควรส่งต่ออีเมล (email) เหล่านี้ให้กับคนอื่น ๆ
- ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อออนไลน์รบกวน หรือก่อกวนคนอื่น
- ไม่เอาข้อมูลของคนอื่นมาใช้ หรือมาดัดแปลง
- ไม่ส่งต่อภาพที่ไม่เหมาะสม หรือภาพที่เป็นการละเมิดผู้อื่น
- ไม่ด่วนเชื่อข้อมูลต่างๆ ในอินเทอร์เน็ต ควรตรวจสอบแหล่งข้อมูล ให้แน่ชัดว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
- ฯลฯ (เรื่องอื่นๆ ที่หากพบว่าเป็นปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตของ นักเรียน)



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓
รสนิยมที่แตกต่าง



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๓

รสนิยมที่แตกต่าง



สาระสำคัญ

ความรู้สึกรักชอบหรือรักที่มีต่อสิ่งต่างๆ หรือต่อบุคคลเป็นเรื่องยากอธิบาย และความชอบหรือความรักของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน เช่นเดียวกับรสนิยมทางเพศ เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น จะเริ่มมีความรู้สึกรักใคร่ชอบพอ และรู้สึกดึงดูดใจทางเพศต่อบุคคลอื่นที่อาจเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่สังคมบางส่วนยังยึดถือการแบ่งเพศตามสรีระ และไม่ให้การยอมรับคนที่มีรสนิยมทางเพศที่แตกต่าง การเคารพความแตกต่างหลากหลายของบุคคล และไม่ใช้ความเป็นเพศมาตัดสิน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) ตระหนักว่าแต่ละคนอาจมีความชอบหรือความรักต่อสิ่งต่างๆ ต่างกัน และความรู้สึกรักชอบ/รักเป็นเรื่องส่วนบุคคล
- ๒) อธิบายรสนิยมทางเพศได้ว่า เป็นความรู้สึกพิเศษที่มีต่อบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกัน และเป็นเพียงด้านหนึ่งของคนๆ นั้นเท่านั้น
- ๓) บอกวิธีปฏิบัติต่อกันของคนที่ชอบกัน หรือรักกัน ไม่ว่าจะมึรสนิยมทางเพศแบบใด

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การรัก เคารพ และเห็นคุณค่าในตนเอง • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • ความมั่นใจในตนเอง • การเข้าใจคนอื่น • เสรีภาพในการเลือก • ความรับผิดชอบ • ความเท่าเทียม 	<ul style="list-style-type: none"> • การรู้จักตนเอง • การปรับตัว • การสื่อสารและยืนยันความรู้สึกรู้สึกตนเอง



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- ภาพคนรักกัน/แต่งงานกัน (หญิง-ชาย, ชาย-ชาย, หญิง-หญิง หลากหลายวัย)
- กระดาษ A4 เท่าจำนวนนักเรียน หรือให้นักเรียนใช้สมุด (ถ้ามี)



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

หากครูสังเกตว่ามีนักเรียนที่ถูกเพื่อนล้อเลียนว่า เป็นกะเทย หรือทอม ให้อธิบายว่าไม่ใช่เรื่องที่จะนำมาล้อเลียนกัน และยังเป็นเพื่อนกันได้



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการตอบคำถามและการให้เหตุผล



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูบอกนักเรียนว่า วันนี้เราจะคุยกันเรื่อง “ความรู้สึกพิเศษ” และถามนักเรียนว่า

- ใครอยากอธิบายว่า ความรู้สึกพิเศษเป็นอย่างไร
- ใครมีความรู้สึกพิเศษแล้วบ้าง เป็นอย่างไร

๒. ครูเขียนตารางบนกระดาน และอธิบายให้นักเรียนแต่ละคนเขียนลงบนสมุด หรือกระดาษ A4

๑) สิ่งของ/สถานที่/กิจกรรม	
ชอบ	รัก

๒) คน	
ชอบ	รัก

๓. รอบที่ ๑ - บอกนักเรียนว่า ในเวลา ๒ นาที ในแผ่น (๑) ให้นักเรียน

- เขียนสิ่งที่นักเรียน “ชอบ” ในช่องชอบ เช่น สิ่งของ สถานที่ กิจกรรม ฯลฯ ให้ได้มากที่สุด และอย่างน้อยต้องได้ ๕ อย่าง จับเวลา ๒ นาที
- เมื่อหมดเวลาบอกนักเรียนว่า ในอีก ๒ นาที ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่นักเรียน “รัก” ในช่องรัก และต้องเป็นสิ่งของเท่านั้นเช่นกัน ไม่ใช่คน

๔. เมื่อหมดเวลา ขออาสาสมัคร ๕-๗ คนให้บอกสิ่งที่ตัวเองชอบคนละ ๑ อย่าง และอีก ๕-๗ คนบอกสิ่งที่ตัวเองรักคนละ ๑ อย่าง และครูเขียนคำตอบบนกระดาน

- ก่อนฟังคำตอบจากอาสาสมัคร ครูย้ำว่า เรื่องชอบอะไร รักอะไรเป็นเรื่องของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน สิ่งที่เพื่อนชอบ หรือรัก อาจเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่รักก็ได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก และเราไม่ควรตัดสินหรือล้อเลียนคนที่ชอบหรือรักในสิ่งที่ต่างจากเรา

๕. เมื่อระดมได้จำนวนหนึ่งแล้ว ขวนนักเรียนอภิปราย ดังนี้

- เมื่อคุณสิ่งที่เราชอบ และสิ่งที่เรารักแล้ว พวกเราสังเกตเห็นอะไรบ้าง

(คำตอบอาจเป็นคล้ายๆ กัน, ต่างกัน ในเรื่องเดียวกัน บางคนชอบ บางคนรัก ฯลฯ)

- เราเห็นความเหมือน ความต่างของสิ่งที่ชอบ และสิ่งที่รักอย่างไรบ้าง
- เป็นเรื่องยากหรือง่าย ที่จะบอกถึงสิ่งที่เรา “ชอบ” และสิ่งที่เรา “รัก” เพราะเหตุใด
- เราแยกสิ่งที่ “ชอบ” กับสิ่งที่ “รัก” อย่างไร

(ครูจดคำตอบสำคัญ เช่น เรื่องความถี่ในการทำบางอย่าง เช่น ถ้ารักจะทำบ่อยกว่า, ระยะเวลาที่ใช้กับสิ่งนั้น, ความผูกพันกับสิ่งนั้นๆ เช่น เป็นของของคนที่รักให้, สิ่งที่ดีได้ดี เป็นต้น)

๖. รอบ ๒ - ในแผ่น (๒) ให้นักเรียนนึกถึง “คน” ที่เรารู้จักจริงๆ ให้นักเรียนเขียนว่า คนที่เราชอบ และคนที่เรารักมีใครบ้าง ให้เวลา ๒ นาที

- อาจมีคำถามว่า ในกรณีคนเดียวกัน เราชอบด้วยรักด้วย ให้เขียนไว้ทั้ง ๒ ด้าน

๗. เมื่อครบ ๒ นาที ครูชวนคุยว่า เรารู้ได้อย่างไรว่าเราชอบคนนี้ หรือเรารักคนนั้น

- รอฟังความเห็นจากนักเรียนจำนวนหนึ่ง ก่อนอธิบายเสริมว่า **การที่เราชอบหรือรักใคร่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น และอธิบายยาก**

๘. ครูสรุปให้เห็นว่า จากที่เราลองคิดถึงสิ่งที่เราชอบและรัก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ สถานที่ กิจกรรมต่างๆ หรือคน เราจะสังเกตเห็นว่า

- สิ่งที่เราแต่ละคนชอบ หรือรักอาจแตกต่างกัน และไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน สิ่งที่เราเพื่อนชอบ หรือรักอาจเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่รักก็ได้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลก
- การที่เราแต่ละคนชอบในเรื่องต่างๆ แตกต่างกันไป เราเรียกว่า “รสนิยมส่วนบุคคล” ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะคน ไม่ใช่เรื่องถูก/ผิด ดี/ไม่ดี เช่น เราชอบสีแดง เพื่อนชอบสีเขียว เราชอบกินข้าว เพื่อนชอบกิน

ถ้วยเดียว ไม่มีใครผิดหรือถูก เราเพียงแค่ชอบในสิ่งที่ไม่เหมือนกัน

- เราจึงไม่ควรตัดสินหรือล้อเลียนคนที่ชอบหรือรักในสิ่งที่ต่างจากเรา หรือไปบังคับให้คนอื่นมาชอบเหมือนเรา
- ความรู้สึกชอบหรือรักอาจเปลี่ยนได้ เช่น เราอาจจะเคยไม่ชอบคนนี้ หรือกิจกรรมนี้ แต่เมื่อเรารู้จักหรือใช้เวลาด้วยมากขึ้น เราอาจเปลี่ยนมารู้สึกชอบได้ และเราไม่สามารถบังคับหรือสั่งให้ตัวเองชอบหรือรักใคร่หรืออะไรได้

๙. ครูนำเสนอภาพคู่รักเพศต่างๆ ให้นักเรียนดู และถามนักเรียนว่า

- นักเรียนเคยเห็นหรือเคยได้ยินไหมว่า คนที่รักกัน เป็นแฟนกัน หรือ แต่งงานกัน อาจเป็น คนต่างเพศ (ชาย-หญิง) หรือ เพศเดียวกันก็ได้ (ชาย-ชาย หรือหญิง-หญิง)
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับคนรักกันที่เป็นเพศเดียวกัน

รอฟังคำตอบ ๓-๔ คน

๑๐. จากนั้นครูติดกระดาษฟลิปชาร์ทที่มีภาพคู่รัก ๖ คู่ รอบๆ ห้อง และอธิบายว่า ครูจะแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น ๖ กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันบอกว่า **คู่รักแต่ละคู่จะแสดงออก หรือปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง** ให้เขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ท (ใช้เวลา ๗ นาที)

- กลุ่ม ๑-๒ คู่รัก หญิง-หญิง วัยรุ่น / วัยผู้ใหญ่
- กลุ่ม ๓-๔ คู่รัก ชาย-ชาย วัยรุ่น / วัยผู้ใหญ่
- กลุ่ม ๕-๖ คู่รัก ชาย-หญิง วัยรุ่น / วัยผู้ใหญ่

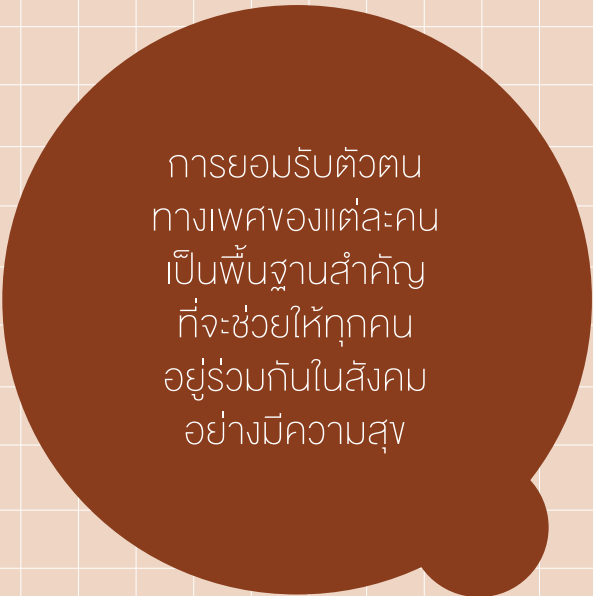

๑๑. จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มบอกสิ่งที่คู่รักในภาพของตนจะแสดงออกต่อกัน กลุ่มละ ๑ ข้อ เมื่อกลุ่มบอก ให้ครูถามอีก ๕ กลุ่มว่า มีการแสดงออกแบบเดียวกันหรือไม่ ถ้ามีให้ขีดออก ก่อนจะวนไปกลุ่มถัดไป ให้นับการแสดงออกที่ต่างออกไป และครูถามความเห็นกลุ่มอื่น จนกว่าจะหมดคำตอบที่แต่ละกลุ่มมี

๑๒. ครูถามคำถามชวนคิด และชวนนักเรียนสรุปการเรียนรู้ ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าคนรักกัน ไม่ว่าจะเพศเดียวกัน หรือต่างเพศแสดงออก หรืออยากปฏิบัติต่อกัน เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ?

ครูเสริมจากคำตอบว่า

- คนที่รู้สึกรัก รู้สึกดี ๆ ต่อกันล้วนอยากปฏิบัติ หรือได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อกันเหมือนกัน ไม่ว่าจะคนคู่นั้นจะเป็นเพศอะไร หรืออยู่ในวัยไหน
- สิ่ง que แสดงถึงความรักหรือความรู้สึกพิเศษที่มีต่อกัน คือ (ยกตัวอย่างจากคำตอบนักเรียน และอาจเพิ่มเติม) การใส่ใจหรือแคร่ความรู้สึกของอีกฝ่าย การรับฟัง การเคารพความรู้สึกหรือความเห็นของอีกฝ่าย การไม่เอาเปรียบ หรือบังคับความรู้สึกกัน เป็นต้น
- ดังนั้นแล้ว ความเป็นเพศ จึงไม่ได้เป็นข้อจำกัดในการที่เรารู้สึกชอบ/รักคนอีกคนหนึ่ง และเป็นรสนิยมส่วนบุคคล เหมือนที่เราชอบสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน และไม่ใช่ว่าเรื่องผิดปกติ
- ความรัก หรือรู้สึกพิเศษกับคนพิเศษ ก็เป็นรสนิยมส่วนบุคคล เราเรียกว่า “รสนิยมทางเพศ” บางคนชอบกินหวาน บางคนชอบกินเค็ม บางคนชอบกินเผ็ด รสนิยมทางเพศก็เช่นกัน บางคนชอบคนต่างเพศ (หญิงชอบชาย ชายชอบหญิง) บางคนชอบคนเพศเดียวกัน บางคนชอบทั้งสองเพศ
- รสนิยมทางเพศเป็นเรื่องแต่ละบุคคล ไม่สามารถใช้วัดความเป็นคนดี หรือไม่ดี การยอมรับตัวตนทางเพศของแต่ละคนเป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข



การยอมรับตัวตน
ทางเพศของแต่ละคน
เป็นพื้นฐานสำคัญ
ที่จะช่วยให้ทุกคน
อยู่ร่วมกันในสังคม
อย่างมีความสุข



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔
เอชไอวี อยู่ร่วมกันได้



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๔

เอชไอวี อยู่ร่วมกันได้



สาระสำคัญ

การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เช่น การกินข้าว การเล่นกีฬา การจับมือ ฯลฯ ไม่สามารถติดเชื้อได้ แต่สังคมยังมีการตีตรา รังเกียจ และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ การทำให้นักเรียนเข้าใจของทางการติดต่อ และรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ติดเชื้อที่ถูกเลือกปฏิบัติ จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและสามารถยอมรับการอยู่ร่วมกันได้



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นที่หลากหลายต่อคนที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๒) อธิบายได้ว่าเอชไอวีไม่สามารถติดต่อได้ทางใดบ้าง
- ๓) บอกสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • การเคารพความแตกต่าง • การรู้และเคารพสิทธิ • การเห็นอกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น • ความปลอดภัย • ความเท่าเทียม 	<ul style="list-style-type: none"> • การวิเคราะห์ แยกแยะ • การคิดต่อยอด • การรับฟังความคิดเห็น/ความรู้สึก • การแก้ปัญหา



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- เตรียมภาพประกอบการอธิบายเรื่อง HIV/AIDS
- เขียนเรื่องของเก่ง และคำถาม ๓ ข้อเตรียมไว้บนฟลิปชาร์ต
- เขียนคำตอบ ๔ ข้อของแต่ละคำถามบนกระดาษ A4 (แยกสีละข้อ เพื่อ
ง่ายต่อการใช้) เพื่อใช้ติดรอบๆ ห้อง



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
๒. สังเกตการแสดงผลในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ถามนักเรียนว่า
 - ใครเคยได้ยินเรื่องเอดส์บ้าง ? ขออาสาสมัครเล่าว่า ได้ยินเรื่องอะไร
มาบ้างเกี่ยวกับเอดส์
 - ใครเคยได้ยินเรื่อง HIV บ้าง ? ขออาสาสมัครเล่าว่า ได้ยินเรื่องอะไร
มาบ้างเกี่ยวกับ HIV
 - HIV กับ เอดส์ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ?

๒. ครูอธิบายความแตกต่างของ HIV กับเอดส์สั้นๆ โดยใช้ภาพประกอบ*
ดังนี้

- HIV ต่างจากเอดส์
- HIV เป็นไวรัสชนิดหนึ่ง ที่เมื่ออยู่ในร่างกายของคนจะทำลายระบบคุ้มกันโรคของเรา
- คนที่มีเชื้อ HIV เป็นเพียงคนที่มีเชื้อไวรัส HIV อยู่ในตัว แข็งแรงได้เหมือนคนทั่วไป หากกินยาต้านไวรัสสม่ำเสมอเพื่อควบคุมเชื้อ
- เราไม่สามารถบอกได้จากการดูภายนอกว่าใครมีเชื้อ HIV บ้าง
- เอดส์ คือภาวะที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เนื่องจากเชื้อ HIV ไปทำลายเม็ดเลือดขาว ทำให้ผู้ติดเชื้อป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส ซึ่งป้องกันได้เช่นกัน
- คนที่มี HIV ไม่จำเป็นต้องกลายเป็นผู้ป่วยเอดส์
- สิ่งสำคัญสำหรับคนที่มี HIV คือการกินยาต้านไวรัสสม่ำเสมอ

ก่อนอื่นต้องทวนว่า HIV ≠ AIDS



ผู้ที่ติดเชื้อ HIV คือผู้ที่เพียงติดเชื้อ HIV เชื้อจะอยู่ตลอด แต่หากกินยาควบคุม ไม่ให้มันทำลายเม็ดเลือดขาวได้ ก็สามารถมีชีวิตแข็งแรงได้ไม่ต่างจากคนทั่วไป

AIDS คือภาวะที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง สาเหตุหนึ่งเกิดจากการติดเชื้อ HIV แล้วเชื้อไปทำลายเม็ดเลือดขาว

ภาพ: อู๋โป๊

HIV ≠ AIDS



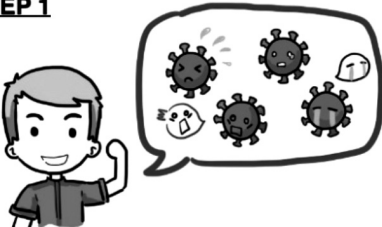
AIDS คือภาวะที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง สาเหตุหนึ่งเกิดจากการติดเชื้อ HIV แล้วเชื้อไปทำลายเม็ดเลือดขาว

ไม่ใช่ทุกคนที่เป็น HIV จะกลายเป็น AIDS !!

ซึ่งพอภูมิคุ้มกันบกพร่องมาก เชื้อหลายอย่างก็มาทำลายร่างกาย จนสามารถเสียชีวิตได้ในที่สุด

ภาพ: อู๋โป๊

STEP 1



สำหรับผู้ที่ติดเชื้อ HIV แล้ว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและไม่ให้เชื้อเพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นที่จะต้องทานยาอย่างสม่ำเสมอ (ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ก็ช่วยเหมือนกัน)



ดังนั้นการสัมผัสปกติ จับมือ กอดกัน จูบกัน กินข้าวกินน้ำร่วมกัน ก็สามารถทำได้เหมือนธรรมดาทั่วไป



นอกจากนี้อากาศ / น้ำดื่ม / น้ำตา / น้ำลาย / เหงื่อ ไม่ได้จะทำให้ติดเชื้อ HIV กันได้

- เราสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้มีเชื้อ HIV ได้ตามปกติ สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันร่วมกันได้ เช่น จับมือ กินข้าว ดื่มน้ำ กอดกัน เพราะ HIV ไม่สามารถติดต่อได้จากการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน
- เชื้อไวรัส HIV ไม่สามารถติดต่อทางอากาศ น้ำตา น้ำลาย หรือเหงื่อได้

(* ภาพประกอบการอธิบายเรื่อง HIV และเอดส์ จาก Facebook.com/pg/ducklingmedstd)

๓. ครูนำเรื่องของแก๊งที่เขียนเตรียมไว้บนกระดาษฟลิปชาร์ท ติดไว้บนกระดาน และขออาสาสมัครอ่าน

มีข่าวลือในโรงเรียนและในหมู่ผู้ปกครองว่า มีนักเรียน ป.๕ มีชื่อ เอชไอวี และลือกันว่า น่าจะเป็น “แก๊ง” แก๊งเหมือนเด็กทั่วๆ ไปในโรงเรียน มีเพื่อนเยอะ เพราะคุยแก๊ง ชอบร้องเพลงและเล่นดนตรี ตั้งแต่เปิดเทอมมา แก๊งลาหยุดทุกเดือนเพื่อไปรับยา จึงเป็นที่มาของข่าวลือ

๔. ครูอธิบายว่าครูมีคำถาม ๓ ข้อ ที่จะให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ๔ แบบ

- ครูอ่านคำถามที่ละข้อ และอ่านคำตอบที่เตรียมไว้ ซึ่งติดแผ่นคำตอบตามมุมต่างๆ ของห้อง ๔ มุม
- ครูอธิบายคำตอบ ข้อ (ง) เพิ่มเติมว่า หากนักเรียนไม่เห็นด้วยกับคำตอบ ข้อ ก/ข/ค และมีคำตอบอื่นๆ ให้ยื่นที่ข้อ (ง)
- ให้นักเรียนเลือกยืนตามความเห็นของตน และย้ำว่าเป็นการแสดงความคิดเห็น และเราไม่จำเป็นต้องเห็นเหมือนกับเพื่อน
- ในแต่ละข้อ เมื่อนักเรียนทุกคนเลือกคำตอบของตัวเองได้แล้ว
 - ให้คนที่เลือกคำตอบเดียวกัน แลกเปลี่ยนกันว่า เพราะเหตุใดจึงเลือกทำแบบนั้น ให้เวลา ๕ นาที
 - ขอฟังตัวแทนกลุ่มอธิบายเหตุผล
- ทำที่ละข้อ จนครบทั้ง ๓ ข้อ

ข้อ ๑ หากมีเพื่อนๆ ให้นักเรียนช่วยชี้แจงว่า เก่งติดเชื้อเอชไอวีจริงหรือไม่ เพราะทราบว่านักเรียนค่อนข้างสนิทกับเก่ง นักเรียนจะอย่างไร

- ก) ไม่ทำอะไร
- ข) จะพยายามไปหาว่า เก่งติดเชื้อจริงหรือไม่
- ค) บอกเพื่อนๆ ที่ถามว่า เก่งติดเชื้อหรือไม่ก็เป็นเรื่องของเก่ง
- ง) อื่นๆ ที่นักเรียนจะทำ คือ

ข้อ ๒ ท้ายที่สุด ชาวลือก็เป็นจริงว่า เก่งติดเชื้อ HIV นักเรียนจะอย่างไร เมื่อทราบเรื่องนี้

- ก) ทำทุกอย่างเหมือนเดิม
- ข) บอกทุกคนว่าเก่งมีเชื้อเอชไอวี ทุกคนจะได้ทราบและระวัง
- ค) พยายามหลีกเลี่ยงไม่ไปไหนมาไหน ไม่กินข้าว ไม่เล่นกับเก่ง
- ง) อื่นๆ ที่นักเรียนจะทำ คือ

ข้อ ๓ เมื่อผู้บริหารโรงเรียนทราบเรื่องเก่งติดเชื้อ HIV โรงเรียนได้ทำแบบสอบถามว่า นักเรียนคิดว่าโรงเรียนควรจัดการอย่างไร นักเรียนจะเลือกข้อใด

- ก) ให้เก่งเรียนต่อไปเหมือนเดิม
- ข) ให้เก่งไม่ต้องมาโรงเรียน และให้ครูนำการบ้านไปให้ที่บ้าน
- ค) ให้เก่งออกจากโรงเรียน เพื่อไปรักษาตัว
- ง) อื่นๆ ข้อเสนอของนักเรียน คือ

๕. เมื่อทำครบทั้ง ๓ ข้อ ขวนนักเรียนพูดคุย โดยใช้คำถามดังนี้ (แต่ละข้อ รอฟังคำตอบ ๓-๔ คน)

- เก่งจำเป็นต้องบอกให้คนอื่นรู้หรือไม่ว่า ตัวเองติดเชื้อ ? เพราะเหตุใด ?
- เก่งจะรู้สึกอย่างไร หากเพื่อนๆ ไม่ยอมเล่นด้วยเหมือนเดิมเมื่อรู้ว่าเก่งติดเชื้อ ?
- การมีเชื้อ HIV เกี่ยวกับความสามารถในการเรียนหนังสือ เล่นกีฬา เล่นดนตรีหรือไม่ เพราะเหตุใด ?
- การรู้ว่า เก่งติดเชื้อจะมีผลกับการเป็นเพื่อนกับเก่งหรือไม่ เพราะเหตุใด ?
- ถ้าเด็กๆ แบบเก่งถูกให้ออกจากโรงเรียน หรือโรงเรียนไม่รับเข้าเรียน เพียงเพราะติดเชื้อ นักเรียนรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด ?
- เรื่องแบบเก่ง นักเรียนคิดว่ามีจริงๆ หรือไม่ และเก่งในชีวิตจริง ถูกปฏิบัติอย่างไร ?
- หากเราเป็นเก่ง เราอยากให้คนอื่นปฏิบัติกับเราอย่างไร ?
- จากเรื่องของ “เก่ง” นักเรียนมีคำถามอะไรอีกบ้าง ?

๖. ครูสรุปการเรียนรู้วันนี้ โดยการถามเด็กๆ ว่าได้เรียนรู้อะไร และย้ำประเด็นสำคัญ ดังนี้

- คนมีเชื้อเอชไอวีสามารถมีชีวิตได้เหมือนคนอื่นๆ แข็งแรง ใช้ชีวิตได้ตามปกติ เพียงแต่ต้องกินยาต้านไวรัสสม่ำเสมอ
- เราสามารถใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับคนที่มีเชื้อเอชไอวีได้ตามปกติ เพราะเราไม่สามารถรับเชื้อได้จากการใช้ชีวิตร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการกินข้าว ต้มน้ำ เล่นกีฬา เรียนหนังสือ จับมือ กอดคอกัน ฯลฯ
- การมีเชื้อเอชไอวี ไม่ได้ทำให้เราเป็นเพื่อนกับคนๆ นั้นไม่ได้ และคนๆ นั้นยังมีสิทธิเหมือนคนอื่นๆ ในการไปโรงเรียน เรียนหนังสือ และทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน ในสังคม

แผนภาพสำหรับอธิบายเรื่อง HIV และ เอ็ดส์

(* ภาพประกอบการอธิบายเรื่อง HIV และเอ็ดส์ จาก Facebook.com/pg/ducklingmedstd)

ก่อนอื่นต้องทวนว่า HIV ≠ AIDS



ผู้ที่ติดเชื้อ HIV คือผู้ที่เพียงติดเชื้อ HIV
เชื้อจะอยู่ตลอด แต่หากกินยาควบคุม
ไม่ให้อันทำลายเม็ดเลือดขาวได้
ก็สามารถมีชีวิตแข็งแรงได้ไม่ต่างจากคนทั่วไป



AIDS คือภาวะที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
สาเหตุหนึ่งเกิดจากการติดเชื้อ HIV
แล้วเชื้อไปทำลายเม็ดเลือดขาว

นศพ. จุกเป็ด

HIV ≠ AIDS



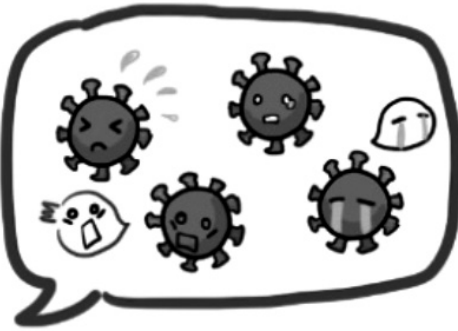
AIDS คือภาวะที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง
สาเหตุหนึ่งเกิดจากการติดเชื้อ HIV
แล้วเชื้อไปทำลายเม็ดเลือดขาว

ไม่ใช่ทุกคนที่เป็น HIV จะกลายเป็น AIDS !!

ซึ่งพอภูมิคุ้มกันบกพร่องมาก
เชื้อหลายอย่างก็มาทำลายร่างกาย
จนสามารถเสียชีวิตได้ในที่สุด

นศพ. จุกเป็ด

STEP 1



สำหรับผู้ติดเชื้อ HIV แล้ว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและไม่ให้เชื้อ
เพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นที่จะต้องทานยาอย่างสม่ำเสมอ
(ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ก็ช่วยเหมือนกัน)

พทพ ดุจดาว



ดังนั้นการสัมผัสปกติ จับมือ กอดกัน จูบกัน
กินข้าวกินน้ำร่วมกัน ก็สามารถทำได้เหมือนธรรมดาทั่วไป



นศพ. ลุงเป็ด



นอกจากน้ำอสุจิ / น้ำนม / น้ำตา / น้ำลาย / เหงื่อ
ไม่ได้จะทำให้ติดเชื้อ HIV กันได้

นศพ. ลุงเป็ด

เราสามารถใช้เวลาประจำวัน
ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
ได้ตามปกติ เพราะเรา
ไม่สามารถรับเชื้อได้จาก
การใช้ชีวิตร่วมกัน กินข้าว
ดื่มน้ำ จับมือ กอดคอ
หรือเล่นกัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

ทฤษฎีพิเศษ



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๕

ถุงวิเศษ



สาระสำคัญ

ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งยังเป็นอุปกรณ์ที่ไม่นำสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย การสร้างทัศนคติในเชิงบวกต่อถุงยางอนามัยจะช่วยให้เด็กรู้สึกดีและมั่นใจเมื่อจำเป็นต้องใช้ เพื่อรับมือกับข้อต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) แสดงความรู้สึกสะทกใจในการสัมผัสถุงยางอนามัย
- ๒) บอกประสิทธิภาพและประโยชน์ของถุงยางอนามัย
- ๓) อธิบายได้ว่าถุงยางเป็นความรับผิดชอบของทั้งชายและหญิง

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none"> • ความปลอดภัย • ความรับผิดชอบ • ความมั่นใจในตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> • การตัดสินใจ • การสืบค้นข้อมูล • การคิด วิเคราะห์



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- ตัวอย่างถุงยางอนามัย
- กล้วยอะเพศชายจำลอง (ดีวโต้) หรือแตงล้าน หรือแครอท หรือมะเขือยาว
- แก้วน้ำใส่น้ำ



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน
๒. สังเกตความมั่นใจในการแลกเปลี่ยน ตั้งคำถาม และตอบคำถามในเรื่อง
ถุงยาง



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูฉายสไลด์ หรือติดภาพถุงยางอนามัยบนกระดาน และถามนักเรียนว่า
 - ใครบอกได้บ้างว่านี่คืออะไร
 - เราเคยได้ยินอะไรบ้างเกี่ยวกับถุงยางอนามัย และได้ยินจากที่ไหน
 - ครูจุดประเด็นสำคัญที่นักเรียนบอก หากมีบางเรื่องที่เป็นข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เก็บไว้เตรียมแก้ไขตอนท้ายชั่วโมง
 - ใครเคยจับถุงยางอนามัยบ้าง

ในแต่ละคำถาม ขอฟังคำตอบ ๓-๔ คน

๒. ครูบอกว่าวันนี้ครูจะมาชวนนักเรียนรู้จักถุงยางอนามัย
 - หากมีนักเรียนตอบเรื่องถุงยางอนามัยป้องกันท้องหรือป้องกันโรค
ครูทวนคำตอบให้เห็นประโยชน์ของถุงยางอีกครั้ง
 - หากยังไม่มีคำตอบเรื่องนี้ ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนทราบหรือไม่ว่า
ถุงยางอนามัยมีไว้เพื่ออะไร และสรุปให้ชัดเจนอีกครั้งว่า

- ฤงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี
๓. เราจะช่วยกันทำการทดลองประสิทธิภาพของฤงยาง ตามขั้นตอนดังนี้
- ๑) ทดลองจับฤงยางอนามัย
 - ขออาสาสมัคร ๑ คน แกะฤงยาง ลองจับ และส่งต่อให้เพื่อน ๆ ลองจับทุกคน
 - เมื่อทุกคนได้จับแล้ว ถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไร
 - ๒) ทดลองการรั่วซึมของฤงยาง
 - ขออาสาสมัคร ๒ คน สวมฤงยางในอวัยวะเพศจำลอง (คนหนึ่งถือดิวงได้ คนหนึ่งสวมฤงยาง) และแช่ทิ้งไว้ในแก้วน้ำ ๓๐ นาที แล้วเราจะมาดูว่า น้ำจะซึมผ่านฤงยางอนามัยหรือไม่
 - ครูอธิบายขั้นตอนการสวมฤงยางอนามัยแบบถูกวิธี - ฉีกซอง บีบปลาย แล้วสวมฤงยางรัดให้สุด
 - ๓) ทดลองความยืดหยุ่นของฤงยาง (โอกาสฉีกขาด)
 - ครูให้นักเรียนทายว่า คิดว่าฤงยางจะสามารถยืดได้ยาวกี่เซนติเมตร โดยไม่ขาด ให้นักเรียนเขียนความยาวที่นักเรียนคิดบนกระดาษครุสุม่ถาม และเขียนขนาดความยาวที่มากและน้อยที่สุด ที่นักเรียนคาดประมาณไว้บนกระดาษ
 - ขออาสาสมัคร ๒ คน คลี่ฤงยาง และให้ลองดึงฤงยางให้ยืดมากที่สุด โดยไม่ขาด
 - เมื่อคิดว่าได้ในระดับที่มากที่สุดแล้ว ให้วัดว่ายาวเท่าไร (ดูขนาดว่าใครตอบได้ใกล้เคียงที่สุด)
 - จากนั้น ขออาสาสมัครอีก ๒ คน ช่วยเป่าฤงยางอนามัยให้ใหญ่ที่สุด
 - สัมภาษณ์อาสาสมัครว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้ลองยืดฤงยาง และเป่าฤงยาง

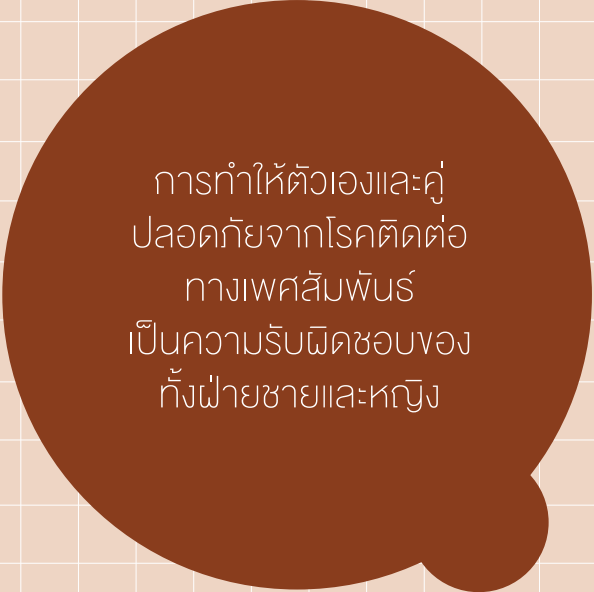
๔) จากนั้น ขออาสาสมัครกลับไปดูถุงยางที่แช่น้ำไว้ว่ามีการซึมผ่านหรือไม่ อย่างไร

๕. ครูสรุปเรื่องถุงยางอนามัย ดังนี้

- จากที่เราได้ทดลองทั้งเรื่องการรั่วซึม ความเหนียว และการยืดหยุ่นของถุงยางจะเห็นว่า ถุงยางไม่ได้รั่วซึมหรือมีโอกาสแตกง่าย จึงมีประสิทธิภาพในการช่วยป้องกันการท้องและป้องกันการติดโรคได้
- แม้ถุงยางจะใช้สวมอวัยวะเพศชายเมื่อมีเพศสัมพันธ์ แต่ถุงยางสามารถช่วยป้องกันได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง และเป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดชนิดเดียวที่ไม่ได้นำสารเคมีเข้าสู่ร่างกายผู้หญิง ดังนั้น ถุงยางจึงเป็นทางเลือกสำหรับผู้หญิงด้วย และเป็นเรื่องที่ทั้งชายและหญิงสามารถเรียนรู้ด้วยกัน เพราะการทำให้ตัวเองและคู่ปลอดภัยเป็นความรับผิดชอบของทั้งชายและหญิง
- ทุกคนได้ลองสัมผัสถุงยาง ซึ่งเป็นอุปกรณ์ช่วยป้องกัน และเรียนรู้วิธีการใช้ที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์เมื่อถึงเวลาที่เราจำเป็นต้องใช้

๕. ครูชวนถามเพิ่มเติม ดังนี้

- ถามนักเรียนว่า ทราบหรือไม่ว่าเราหาถุงยางอนามัยได้ที่ไหน
- หากต้องไปซื้อหรือไปขอถุงยางอนามัย นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
- นักเรียนมีคำถามอื่นๆ เกี่ยวกับถุงยางหรือไม่
 - (หากมีเวลา ให้นักเรียนถามในห้อง หากหมดเวลา ให้นักเรียนเขียนคำถามและส่ง ครูหาเวลาเพื่อตอบคำถามนักเรียน)



การทำให้ตัวเองและคู่
ปลอดภัยจากโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์
เป็นความรับผิดชอบของ
ทั้งฝ่ายชายและหญิง



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๖
นี่คือฉัน



แผนการเรียนรู้ที่ ๑๑ นี่คือฉัน



สาระสำคัญ

การมองเห็นคุณสมบัติด้านบวก ความสามารถ และความสำเเร็จของตนเอง เป็นการทำให้เด็กมีทัศนคติในแง่บวกต่อตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและการยอมรับนับถือตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- ๑) บอกข้อดี ความสามารถ หรือคุณสมบัติด้านบวกของตนเองได้อย่างน้อย ๓ ข้อ
- ๒) ระบุสิ่งที่ตนเองอยากพัฒนาให้ดีขึ้น

แผนการเรียนรู้นี้ มุ่งสร้างเสริมคุณลักษณะและทักษะสำคัญ ดังนี้

Core Values	Core Skills
<ul style="list-style-type: none">• การรัก เคารพ เห็นคุณค่าในตนเอง• การเคารพความแตกต่าง• ความมั่นใจในตนเอง• การเข้าใจคนอื่น	<ul style="list-style-type: none">• การรู้จักตนเอง• การพัฒนาตนเอง• การปรับตัว



ระยะเวลา

๖๐ นาที (๑ คาบเรียน)



อุปกรณ์และสื่อ

- กล้องที่มีกระจกอยู่ภายใน (เพื่อให้นักเรียนมองเห็นหน้าตนเอง) ๓ กล้อง
- แผ่นกิจกรรม “ข้อดี/จุดแข็งของฉัน” และ “สิ่งที่ฉันอยากทำให้ดีขึ้นหรือพัฒนามากขึ้น คือ....” สำหรับนักเรียนทุกคน



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้จัดการเรียนรู้

- ครูอาจต้องคอยสังเกตและช่วยเด็กบางคนที่นึกข้อดีของตนเองไม่ออก
- เมื่อจบกิจกรรม ครูอาจเก็บแผ่นกิจกรรมของทุกคน เพื่อสำรวจสิ่งที่นักเรียนเขียน เพื่อช่วยในการพัฒนานักเรียนต่อไป



ประเมินผลการเรียนรู้

๑. สังเกตคำตอบที่แสดงถึงข้อดีของตนเองของนักเรียนแต่ละคน
๒. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน



ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

๑. ครูวางกล้องที่เตรียมไว้บนโต๊ะ ๓ ตัวหน้าห้อง และบอกนักเรียนว่าวันนี้ครูมี “สิ่งพิเศษ” บางอย่างมาชวนทุกคนดูในกล้อง ๓ ใบนี้ ถามนักเรียนว่า อยากดูไหม
๒. ครูเขียนคำว่า “พิเศษ” และ “เอกลักษณ์” ไว้บนกระดาน
 - ถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยได้ยินหรือรู้จัก ๒ คำนี้หรือไม่ “พิเศษ” และ “เอกลักษณ์” แต่ละคำหมายความว่าอย่างไร

- จากคำตอบของนักเรียน ครูสรุปความหมายอย่างง่ายว่า อะไรที่พิเศษ หรือมีเอกลักษณ์ คือ สิ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว ที่แตกต่างและไม่เหมือน สิ่งอื่น/คนอื่น

๓. ให้นักเรียนเข้าแถว ๓ แถวหน้าโต๊ะแต่ละตัว ห่างจากโต๊ะ ๑ ช่วงแขน และอธิบายว่า ให้เดินมาที่โต๊ะทีละคนแล้วเปิดกล่องดู “สิ่งพิเศษ” ในกล่อง แล้วปิดกล่อง แล้วเดินไปต่อแถวหลัง และคนถัดไปเดินไปดู ระหว่างที่ดู ทุกคนจะต้องไม่พูดอะไร

๔. เมื่อนักเรียนดูครบทุกคนแล้ว ครูถามนักเรียนว่า

- สิ่งพิเศษที่อยู่ในกล่องคืออะไร และพิเศษอย่างไร (โดยชวนให้นักเรียน ระบุ “ลักษณะเฉพาะ” ของแต่ละคน)
- พวกเราแต่ละคนมีลักษณะเหมือนหรือต่างกัน อย่างไรบ้าง

๕. ครูสรุปว่า ความพิเศษในกล่องก็คือพวกเราแต่ละคน ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกัน ทั้งรูปลักษณ์ภายนอก ความชอบ ความไม่ชอบ ความสนใจ ความถนัด ซึ่งทำให้แต่ละคนมีความพิเศษ และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างกัน ดังนั้น เราแต่ละคนล้วนเป็นคนพิเศษ

๖. ถามนักเรียนว่า ในห้องเรา

- ใครชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ
- ใครเสียงดัง ฟังชัด
- ใครเป็นผู้ฟังที่ดี
- ใครรักความสะอาด
- ใครเขียนหนังสือสวย
- ใครบวกเลขเก่ง
- ใครร้องเพลงเพราะ
- ช่วยบอกข้อดีของ (ระบุชื่อนักเรียน ๓-๔ คน โดยเลือกให้หลากหลาย)

๙. ครูชวนให้เห็นว่า เราแต่ละคนล้วนมีข้อดี หรือจุดแข็ง ที่อาจจะเหมือน และแตกต่างกัน ครูจะชวนให้เราแต่ละคนมองหาข้อดีหรือจุดแข็งของพวกเขา แล้วเขียนลงแผ่น “ข้อดีของฉัน” ที่ครูจะแจกให้

๙. ให้แต่ละคนเลือกข้อดี ๑ ข้อของตัวเองบอกเพื่อนๆ ในห้อง

๙. ถามนักเรียนว่า

- รู้สึกอย่างไร ที่ได้บอกข้อดีของเรากับคนอื่น
- แต่ละคนมีข้อดีเหมือน หรือต่างกัน
- เราได้เห็นข้อดีของเพื่อนๆ ในห้องแล้วรู้สึกอย่างไร

๑๐. ครูสะท้อนให้เห็นว่า

- เราแต่ละคนล้วนมีข้อดี และข้อดีของแต่ละคนก็อาจเหมือนหรือต่างกัน เพราะเราแต่ละคนล้วนมีความพิเศษเฉพาะตัว
- ในขณะเดียวกัน ข้อดีของบางคนก็อาจเป็นข้ออ่อนของบางคนที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น
- ไม่มีใครที่เป็นคนสมบูรณ์แบบ ทุกคนล้วนมีเรื่องที่จะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ทั้งนั้น ซึ่งการพัฒนาหรือปรับปรุงตัวเอง จะเป็นโอกาสที่เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งความรู้ใหม่ ทักษะใหม่ๆ หรือมีประสบการณ์ใหม่ เพื่อพัฒนาให้เป็นจุดแข็งของเราต่อไป

๑๑. แจกแผ่น “เรื่องที่ผมอยากปรับปรุง/พัฒนาให้ดีขึ้น” และบอกให้นักเรียนนึกถึงเรื่องที่เราอยากทำให้ได้ดีขึ้น/มากขึ้น คนละ ๑-๒ ข้อ

- ถ้ามีเวลา ขอบอาสาส์ ๓-๔ คนบอกสิ่งที่ตนเองอยากพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น
- ครูย้ำว่า ทุกคนล้วนมีสิ่งที่เราสามารถพัฒนาต่อให้ดีขึ้นได้ และให้กำลังใจนักเรียนในการตั้งใจทำในสิ่งที่อยากปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น

ข้อดี/จุดแข็งของฉัน

ชื่อ

ฉันเก่งในเรื่อง

เรื่องที่ผมทำได้ดี คือ



สิ่งที่ผมถนัด คือ

สิ่งที่ผมอยากทำให้ดีขึ้น หรือพัฒนามากขึ้น คือ.....

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



បទបញ្ជាបុគ្គល

หนังสือ

- มูลนิธิแพชทูเฮลท์. (๒๕๖๐). ชุดกิจกรรมการไม่รังแกกัน สำหรับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. นครปฐม: ร้านการ์ตูนสตรีนและสิ่งพิมพ์.
- ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือเด็กนักเรียน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (๒๕๕๘). การพัฒนาเพศศึกษาในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- องค์การแพช. (๒๕๕๑). คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. กรุงเทพฯ: เฮอร์เจนท์ แทค.

สื่อออนไลน์

- Advocates for Youth. (n.d.). *Change Is Good, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum*, June 30, 2018. <http://www.advocatesforyouth.org/3rs-curric-lessonplans>
- Advocates for Youth. (n.d.). *Different Kinds of Families, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum*, June 30, 2018. <https://drive.google.com/le/d/1zqkGgQc-ivdWAGtqWQeJUN1Udrsi-6U/view>
- Advocates for Youth. (2015). *Rights, Respect, Responsibility A K-12 Sexuality Education Curriculum Teacher's Guide*, July 2, 2018. <http://www.advocatesforyouth.org/3rs-curric-lessonplans>
- Better Health Channel. (2014). *Sex education — preschoolers*, July 2, 2018. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-pre-schoolers-about-sex>
- Better Health Channel. (2015). *Sex education — primary school children*, July 2, 2018. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-primary-school-children-about-sex>
- Better Health Channel. (2018). *Sex education — talking to young people*, July 2, 2018. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/talking-to-young-people-about-sex>

- Brook, PSHE Association and Sex Education Forum. (2014). *Sex and Relationships Education (SRE) for the 21st Century*, July 1, 2018. <https://www.pshe-association.org.uk/system/files/SRE%20for%20the%2021st%20Century%20-%20FINAL.pdf.pdf>
- Continuing Education for Mental Health Professionals. (n.d.). *Topics in Human Sexuality: Sexuality Across the Lifespan Childhood and Adolescence*, July 2, 2018. <https://ce4less.com/Tests/Materials/E086Materials.pdf>
- Croydon Council. (2008). *Sex and Relationship Education Scheme of Work for The Early Years Foundation Stage, Key Stage 1 and Key Stage 2*, July 2, 2018. <http://www.davidlivingstone.croydon.sch.uk/wp-content/uploads/2015/07/6.2-STEP-Curriculum-SRE-SoW-July-2015.pdf>
- Danny W. Patty II. (2006). *Exploring Emotions through Activities ebook*, July 2, 2018. http://www.dannypetry.com/ebook_emotions.pdf
- Department for Education and Employment. (2000). *Sex and Relationship Education Guidance*, June 30, 2018. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/283599/sex_and_relationship_education_guidance.pdf
- EFAIDS Programme. (2009). *Learning for Life: Classroom Activities for HIV and AIDS Education*, July 2, 2018. http://download.ei-ie.org/Docs/WebDepot/EFAIDS_Classroom_ExerciseBook_eng_nal_web.pdf
- ETR Associates. (2012). *Health Smart Middle School: Program Foundation Standards-Theory, Results*, June 20, 2018. <https://www.etr.org/healthsmart/>
- ETR Associates. (n.d.). *Lesson Plan 5.1: Exploring Sexual Orientation*, July 2, 2018. <https://iwhc.org/wp-content/uploads/2013/12/iwhcch5.pdf>
- Harcombe Kevin. (n.d.). *How to teach sex education in primary schools*, July 2, 2018. https://www.teachprimary.com/learning_resources/view/how-to-teach-sex-education-in-primary-schools
- Healthy Schools London. (n.d.). *SRE Primary Curriculum Overview*, June 30, 2018. <http://www.healthyschools.london.gov.uk/sites/default/files/SRE%20Primary%20Scheme%20of%20work.pdf>

- Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence Center for Healthy Teen Relationships and Start Strong Idaho Team. (n.d.). *Center for Healthy Teen Relationships*, July 2, 2018. <https://idvsa.org/wp-content/uploads/2013/01/Healthy-Relationships.pdf>
- International Planned Parenthood Federation. (2009). *From evidence to action: Advocating for comprehensive sexuality education*, June 20, 2018. https://www.ippf.org/sites/default/files/from_evidence_to_action.pdf
- LAFA. (2004). *The Main Thread Handbook on sexuality and personal relationships among young people*, June 30, 2018. <http://www.lafa.nu/Documents/Method%20B%20cker/The%20Main%20Thread%20-%20a%20hanbook%20on%20sexuality%20and%20personal%20Relationships%20%20from%20Lafa.pdf>
- *Lesson Plan — Puberty Part 1 and Part 2*, July 2, 2018. <http://youngpeopletoday.net/wp-content/uploads/2016/03/Lesson-Plan-Puberty-Part-I-and-II.pdf>
- Martinez Anna. (2005). *Effective learning method: Approaches to teaching about sex and relationships within PSHE and Citizenship*, July 2, 2018. <https://www.ghll.org.uk/effective-learning-pshe.pdf>
- National Children’s Bureau. (2006). *A whole — school approach to Personal, Social and Health Education and Citizenship*, July 2, 2018. <http://www.citized.info/pdf/external/ncb/wholeschool.pdf>
- PSHE Association. (n.d.). *A Guide for Parents and Carers on Sex and Relationship Education*, June 30, 2018. https://st-christopher.coventry.sch.uk/wp-content/uploads/2017/01/Detailed_Guide_for_Parents_and_Carers_on_Jigsaw_SRE.pdf
- PSHE Association. (2016). *Teaching SRE in the primary school*, June 30, 2018. http://www.healthyschools.london.gov.uk/sites/default/files/pri_SRE%20pack_sample.pdf
- RFSU. (n.d.). *SEX: YOUR OWN DAY A booklet about sex for teens*, July 2, 2018. <https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/sex-your-ow-way.pdf>
- The Sex Education Forum. (2010). *Understanding Sex & Relationships Education, A Sex Education Forum briefing*, July 1, 2018. <https://www.sexeducationforum.org.uk/resources>

- The Sexuality Information and Education Council of the United States. (2004). (3rd Edition), *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education*, June 30, 2018. <http://sexedu.org/tw/guideline.pdf>
- UNESCO. (2018). *International teaching guidance on sexuality education, An evidence-informed approach*. (Revised edition), July 4, 2018. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf
- สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (ม.ป.ป.). *แนวทางการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ 21st Century Skills*, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๑. https://webs.rmutl.ac.th/assets/upload/les/2016/09/20160908101755_51855.pdf

ກາດພຸນວກ

ภาคผนวก ๑

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ SIECUS (Key Concepts in Comprehensive Sexuality Education Program)^๑

๑) พัฒนาการของมนุษย์ | Human Developments

เป็นพัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ ที่เติบโตไปอย่างสัมพันธ์กัน ระหว่าง สรีระ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑.๑ สรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ | Reproductive and Sexual Anatomy and Physiology

๑.๒ การสืบพันธุ์ | Reproduction

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว | Puberty

๑.๔ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย | Body Image

๑.๕ ตัวตนทางเพศ | Gender Identity

๑.๖ รสนิยมทางเพศ | Sexual Orientation

๒) สัมพันธภาพ | Relationships

สัมพันธภาพ มีบทบาทสำคัญตลอดช่วงชีวิตของเรา

๒.๑ ครอบครัว | Families

๒.๒ มิตรภาพ | Friendship

๒.๓ ความรัก | Love

๒.๔ ความสัมพันธ์แบบโรแมนติก และการคบหาดูใจกัน | Romantic Relationship & Dating

^๑ แปลและเรียบเรียงจาก SIECUS (2004). *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education (Kindergarten — 12 Grade)*, 3rd Edition, National Guidelines Task Force

๒.๕ การแต่งงานและการตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน | Marriage and Lifetime Commitments

๒.๖ การเลี้ยงดูลูก | Raising Children

๓. ทักษะส่วนบุคคล | Personal Skills (Skills for Health and Well-being)

การมีสุขภาพทางเพศจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและทักษะในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

๓.๑ การให้คุณค่า | Values

๓.๒ การตัดสินใจ | Decision-making

๓.๓ การสื่อสาร | Communication

๓.๔ การยืนยันทักษะ ความต้องการ ความรู้สึกรองตนเอง | Assertiveness

๓.๕ การต่อรอง | Negotiation

๓.๖ การหาความช่วยเหลือ | Looking for Help

๔) พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

เพศวิถี (Sexuality) เป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์ แต่ละบุคคลจะแสดงออกในเรื่องเพศแตกต่างกันออกไป

๔.๑ ชีวิตทางเพศตลอดช่วงชีวิต | Sexuality Throughout Life

๔.๒ การช่วยตัวเอง | Masturbation

๔.๓ พฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อกัน | Shared Sexual Behavior

๔.๔ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ | Sexual Abstinence

๔.๕ การตอบสนองทางเพศของมนุษย์ | Human Sexual Response

๔.๖ จินตนาการทางเพศ | Sexual Fantasy

๔.๗ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ | Sexual Dysfunction

๕) สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)

การส่งเสริมสุขภาพทางเพศต้องการข้อมูลและทักษะที่จำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากพฤติกรรมทางเพศ

- ๕.๑ อนามัยเจริญพันธุ์ | Reproductive Health
- ๕.๒ การคุมกำเนิด | Contraception
- ๕.๓ การตั้งครรภ์ และการฝากครรภ์ | Pregnancy and Prenatal Care
- ๕.๔ การทำแท้ง | Abortion
- ๕.๕ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ | STIs
- ๕.๖ เอชไอวี/เอดส์ | HIV and AIDS
- ๕.๗ การล่วงละเมิดทางเพศ | Sexual Abuse, assault, violence, harassment

๖) สังคมและวัฒนธรรม

สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม มีส่วนในการกำหนดวิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคล

- ๖.๑ เพศวิถีและสังคม | Sexuality and Society
- ๖.๒ บทบาททางเพศ | Gender Roles
- ๖.๓ เพศวิถีและกฎหมาย | Sexuality and Law
- ๖.๔ เพศวิถีและศาสนา | Sexuality and Religion
- ๖.๕ ความหลากหลาย | Diversity
- ๖.๖ เพศวิถีและศิลปะ | Sexuality and the Arts
- ๖.๗ เพศวิถีและสื่อ | Sexuality and the Media

ภาคผนวก ๒

แนวคิดหลักในการพัฒนาการเรียนรู้เรื่อง “เพศวิถีศึกษา” ของ UNESCO (Key Concepts of Comprehensive Sexuality Education)^๒

Key concept ๑: สัมพันธภาพ | Relationships

๑.๑ ครอบครัว | Families

๑.๒ มิตรภาพ, ความรัก และความสัมพันธ์แบบโรแมนติก | Friendship, Love and Romantic Relationships

๑.๓ ความอดกลั้น การนับรวม การเคารพ | Tolerance, Inclusion and Respect

๑.๔ การตกลงใช้ชีวิตร่วมกันระยะยาว และการเป็นพ่อแม่ | Long-term Commitments and Parenting

Key concept ๒: คุณค่า สิทธิ วัฒนธรรม และเพศวิถี | Values, Rights, Culture and Sexuality

๒.๑ คุณค่าและเพศวิถี | Values and Sexuality

๒.๒ สิทธิมนุษยชนและเพศวิถี | Human Rights and Sexuality

๒.๓ วัฒนธรรม สังคม และเพศวิถี | Culture, Society and Sexuality

Key concept ๓: เข้าใจเพศสภาพ | Understanding Gender

๓.๑ การประกอบสร้างของสังคมในเรื่องเพศสภาพและบรรทัดฐานชายหญิง | The Social Construction of Gender and Gender Norms

^๒ แปลและเรียบเรียงจาก UNESCO (2018). *International teaching guidance on sexuality education: An evidence-informed approach. (Revised edition), July 4, 2018.* http://www.unaids.org/sites/default/les/media_asset/ITGSE_en.pdf

๓.๒ ความเท่าเทียมทางเพศ การเหมารวมและอคติทางเพศ | Gender Equality, Stereotypes and Bias

๓.๓ ความรุนแรงบนฐานเพศสภาพ | Gender-based Violence

Key concept ๔: ความรุนแรงและการทำให้ตัวเองปลอดภัย | Violence and Staying Safe

๔.๑ ความรุนแรง | Violence

๔.๒ การยินยอมพร้อมใจ, พื้นที่ส่วนตัว และสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย | Consent, Privacy and Bodily Integrity

๔.๓ การใช้ ICTs อย่างปลอดภัย / Safe use of Information and Communication Technologies (ICTs)

Key concept ๕: ทักษะสุขภาพและการอยู่ดีมีสุข | Skills for Health and Well-being

๕.๑ บรรทัดฐาน และอิทธิพลเพื่อนที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ | Norms and Peer Influence on Sexual Behavior

๕.๒ การตัดสินใจ | Decision-making

๕.๓ ทักษะการสื่อสาร การปฏิเสธ และการต่อรอง | Communication, Refusal and Negotiation Skills

๕.๔ การเท่าทันสื่อและเพศวิถี | Media Literacy and Sexuality

๕.๕ การหาความช่วยเหลือ | Finding Help and Support

Key concept ๖: ร่างกายและพัฒนาการของมนุษย์ | The Human Body and Development

๖.๑ สรีระที่เกี่ยวข้องทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ | Sexual and Reproductive Anatomy and Physiology

๖.๒ การสืบพันธุ์ | Reproduction

๖.๓ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว | Puberty

๖.๔ ภาพลักษณ์ร่างกาย | Body Image

Key concept ๗: เพศวิถีและพฤติกรรมทางเพศ | Sexuality and Sexual Behavior

๗.๑ เพศ เพศวิถี และวงจรชีวิตทางเพศ | Sex, Sexuality and the Sexual Life Cycle

๗.๒ พฤติกรรมทางเพศ และการตอบสนองทางเพศ | Sexual Behavior and Sexual Response

Key concept ๘: สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ | Sexual and Reproductive Health

๘.๑ การตั้งครรภ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ | Pregnancy and Pregnancy Prevention

๘.๒ การตีตรา การดูแลรักษา และการสนับสนุนเรื่องเอชไอวีและเอดส์ | HIV and AIDS Stigma, Care, Treatment and Support

๘.๓ ความเข้าใจ การรับรู้และการลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รวมถึงเอชไอวี | Understanding, Recognizing and Reducing the Risk of STIs, including HIV

ภาคผนวก ๓

เพศวิถีศึกษา: Key messages

๑. พัฒนาการของมนุษย์

๑.๑ ร่างกายของแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน และมีคุณค่าเท่าเทียมกัน

๑.๒ ร่างกายของมนุษย์มีความสามารถทั้งการสืบพันธุ์ และแต่ละคนสามารถเลือกได้ว่าต้องการมีลูกหรือไม่

๑.๓ ระบบร่างกายที่ตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการทางเพศ แตกต่างจากระบบสืบพันธุ์

๑.๔ การดูแลสุขอนามัยของอวัยวะเพศและอวัยวะสืบพันธุ์เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญต่อการมีสุขภาพทางเพศ

๑.๕ การมีเพศสัมพันธ์ เกิดขึ้นทั้งเพื่อตอบสนองอารมณ์ปรารถนาทางเพศ และเพื่อการสืบพันธุ์ ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์ควรมีการป้องกันทุกครั้ง หากยังไม่พร้อมหรือไม่ต้องการมีลูก

๑.๖ สัญญาณหนึ่งของการตั้งครรภ์ คือ ประจำเดือนไม่มาตามปกติ

๑.๗ ภาพลักษณ์ของร่างกายที่ถูกสร้างขึ้น (โดยสื่อ) ให้เป็นมาตรฐานหรือเป็นค่านิยมของสังคม มักไม่ใช่ภาพสะท้อนความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ซึ่งมีความแตกต่างกัน และการสร้างภาพลักษณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์และความรู้สึกของบุคคลต่อร่างกายตนเอง ซึ่งอาจส่งผลในทางลบต่อพฤติกรรม และสุขภาพทางเพศของคน ๆ นั้น

๑.๘ มนุษย์อาจมีความรู้สึกดึงดูดใจทางเพศกับคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือทั้งสองเพศได้ ซึ่งเป็นเรื่องส่วนบุคคลและไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่ได้ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ของคน ๆ นั้น ในขณะที่เดียวกัน ครอบครัว สังคม วัฒนธรรม และศาสนา อาจมีข้อกำหนด ความเชื่อ และการยอมรับต่อกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศแตกต่างกัน ทำให้เป็นเรื่องยากสำหรับบางคนในการยอมรับหรือเปิดเผยรสนิยมทางเพศของตนเอง

๑.๙ การให้เกียรติและการเคารพความแตกต่างหลากหลายของบุคคลโดยเท่าเทียมกัน เป็นสิ่งที่เราพึงปฏิบัติต่อกัน

๑.๑๐ บุคคลมีสิทธิในเนื้อตัวร่างกายของตนเอง และไม่อาจมีใครละเมิดสิทธินี้ได้

๒. สัมพันธภาพ

๒.๑ ความไว้วางใจ การใส่ใจความรู้สึก การเคารพ การแสดงความรักความห่วงใยเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี ในขณะที่การเอาเปรียบ การใช้อำนาจ การไม่ให้เกียรติ การละเมิดสิทธิสะท้อนถึงสัมพันธภาพที่ไม่ดีและไม่ควรเกิดขึ้นในทุกความสัมพันธ์

๒.๒ ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ เป็นเรื่องปกติและสามารถจัดการได้โดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง

๒.๓ การแสดงความรักมีหลายแบบ พฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เงื่อนไขของการแสดงความรัก

๒.๔ ครอบครัวและการใช้ชีวิตคู่มีหลายแบบ

๒.๕ การตัดสินใจเรื่องการมีชีวิตร่วมกัน มีลูก และมีครอบครัว เป็นการตัดสินใจสำคัญ และมาพร้อมกับความรับผิดชอบต่อบุคคลที่มีความสัมพันธ์ด้วย

๒.๖ การมีลูกควรเกิดขึ้นจากความต้องการและความพร้อมที่จะรับผิดชอบในการดูแล

๒.๗ การรังแก การตีตรา การเลือกปฏิบัติด้วยเหตุของความแตกต่าง เป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนและลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

๓. ทักษะส่วนบุคคล

๓.๑ การให้คุณค่า ทัศนคติ และความเชื่อต่อเรื่องเพศ/เพศวิถีของบุคคล ส่งผลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ การดำเนินชีวิต และสุขภาพทางเพศ

๓.๒ การตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศวิถีเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมีผลที่ตามมาทั้งต่อตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้านสุขภาพและสังคมที่ต้องรับผิดชอบ

๓.๓ เพื่อน ครอบครัว บรรทัดฐานและค่านิยมเรื่องเพศอาจมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมทางเพศ

๓.๔ การสื่อสารที่ดีเป็นเรื่องสำคัญในการรักษาความสัมพันธ์

๓.๕ การสื่อสารถึงความรู้สึกเรื่องเพศ ความต้องการ ขอบเขตความสัมพันธ์ การยินยอมพร้อมใจ และการเคารพสิทธิและความรู้สึกของอีกฝ่าย เป็นเรื่องจำเป็นในการมีความสัมพันธ์ทางเพศที่ดี

๓.๖ การจัดการความขัดแย้งมีหลายวิธี และไม่จำเป็นต้องใช้ความรุนแรง

๓.๗ การรู้แหล่งช่วยเหลือที่เกี่ยวกับเรื่องเพศและเพศวิถี และหาความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศ

๓.๘ การใช้วิจารณญาณในการดูสื่อและใช้ ICT เป็นเรื่องสำคัญ เพราะสื่อมีอิทธิพลต่อการรับรู้ ทศนคติ และพฤติกรรมของคนในสังคมทั้งทางบวกและทางลบ ข้อมูลต่างๆ ที่ปรากฏในสื่ออาจมีทั้งข้อเท็จจริง และข้อมูลผิดๆ สื่อยังอาจนำเสนอภาพลักษณ์ในเรื่องเพศ เพศวิถี ความสัมพันธ์ทางเพศ บทบาทชายหญิง และเพศทางเลือก ที่บิดเบือนหรือไม่สะท้อนความเป็นจริงในสังคม ทักษะการคิด วิเคราะห์ และการเท่าทันสื่อ จึงเป็นเรื่องสำคัญ

๔. พฤติกรรมทางเพศ

๔.๑ ความรู้สึกทางเพศ จินตนาการทางเพศ ความปรารถนาทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และมนุษย์มีความสามารถในการหาและมีความรื่นรมย์ทางเพศ ผ่านการสัมผัสร่างกายในรูปแบบต่างๆ ตลอดช่วงชีวิต

๔.๒ การตัดสินใจมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ควรเกิดขึ้นจากการยินยอมพร้อมใจ และคำนึงถึงการป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต

๔.๓ การไม่มีเพศสัมพันธ์ เป็นวิธีการป้องกันท้องและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพที่สุด และเป็นทางเลือกเสมอ แม้ในคนที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศมาแล้ว

๔.๔ เราไม่ควรใช้ภาพลักษณ์ภายนอก ความสามารถของร่างกาย อัตลักษณ์ทางเพศ รสนิยมทางเพศ และประสบการณ์ทางเพศมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจคุณค่าของคนและเลือกปฏิบัติต่อบุคคล

๔.๕ พฤติกรรมทางเพศควรนำมาซึ่งความสุขและพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย และคำนึงถึงความปลอดภัยด้านสุขภาพ และปราศจากความเสี่ยงต่อโรคติดต่อฯ การท้องไม่พร้อม ความรุนแรง

๕. สุขภาพทางเพศ

- ๕.๑ วิธีคุมกำเนิดแบบต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน สามารถช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้
- ๕.๒ การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมหรือไม่ตั้งใจอาจเกิดขึ้นได้ การเข้าถึงข้อมูล บริการปรึกษา และบริการช่วยเหลือเมื่อเผชิญกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อม จะช่วยให้เห็นทางเลือกในการจัดการ ไม่ว่าจะเลือกท้องต่อ หรือยุติการตั้งครรภ์ (ซึ่งสามารถทำได้อย่างปลอดภัยหากอายุครรภ์ไม่เกิน ๑๒ สัปดาห์)
- ๕.๓ เมื่อรู้ หรือสงสัยว่าตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะตัดสินใจท้องต่อ หรือยุติการตั้งครรภ์ การเข้าถึงบริการให้เร็วที่สุดเป็นเรื่องสำคัญ
- ๕.๔ ทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวีมีหลายวิธี และการมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยจะช่วยทั้งป้องกันท้อง ป้องกันการติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
- ๕.๕ การล่วงละเมิดทางเพศ และการใช้ความรุนแรงทางเพศเป็นเรื่องยอมรับไม่ได้ และเป็นการละเมิดสิทธิ นอกจากนี้ในหลายกรณีเป็นเรื่องผิดกฎหมายที่สามารถฟ้องร้องได้
- ๕.๖ เอชไอวีสามารถป้องกันได้ และเอดส์รักษาได้ ดังนั้นเราจึงสามารถอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ และผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ หากเข้าถึงการรักษา การรังเกียจ และการเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นการละเมิดสิทธิ

๖. สังคมและวัฒนธรรม

- ๖.๑ การให้คุณค่าและทัศนคติเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสังคม วัฒนธรรม และศาสนา และส่งผลต่อพฤติกรรม การตัดสินใจ การแสดงออก และการปฏิบัติต่อคนอื่นๆ ที่แตกต่างกัน
- ๖.๒ การตระหนักว่าบรรทัดฐาน/ค่านิยมเรื่องเพศ และความคาดหวังต่อบทบาทหญิงชายของสังคมไทย ส่งผลต่อพฤติกรรมและวิถีชีวิตทางเพศของคนในสังคม และแต่ละคนอาจมีทัศนคติความเชื่อที่แตกต่างไปจากบรรทัดฐานของสังคมได้

๖.๓ การตั้งคำถามต่ออคติทางเพศ บรรทัดฐานหรือค่านิยมทางเพศ ที่ส่งผลกระทบในทางลบต่อบุคคล หรือสร้างความไม่เสมอภาค/ไม่เท่าเทียมทางเพศ เป็นเรื่องสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

๖.๔ การรู้ถึงสิทธิและกฎหมายที่มีผลต่อสุขภาวะทางเพศของตนเองเป็นเรื่องสำคัญ เช่น

๖.๔.๑ การล่วงละเมิดทางเพศ

๖.๔.๒ พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

๖.๔.๓ การคุ้มครองผู้เยาว์

๖.๔.๔ ความเท่าเทียม/เสมอภาคทางเพศ

๖.๔.๕ การข่มขืนในคู่สมรส

๖.๔.๖ สิทธิสุขภาพ

๖.๔.๗ ฯลฯ

ภาคผนวก ๔ สรุปย่อโครงการฯ

โครงการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด (เชียงใหม่ นครสวรรค์ เลย ชัยภูมิ มหาสารคาม กระบี่ สตูล นนทบุรี และกรุงเทพมหานคร) ดำเนินการโดย มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (Path2Health) สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒)

๑. หลักการและเหตุผล :

ความจำเป็นของการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในหลักสูตรประถมศึกษา

จากสภาวะการณ์ที่เด็กและเยาวชนเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วขึ้น และได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศรวดเร็วกว่าคนยุคก่อน ด้วยเทคโนโลยีของโทรศัพท์มือถือและการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ในทุกที่ ทุกเวลา จนเป็นการยากที่จะควบคุมการรับรู้ต่อเรื่องเพศ ดังหลักฐานที่ปรากฏชัดอยู่รอบตัว โดยเฉพาะเมื่อสถิติการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเกิดขึ้นในอายุที่น้อยลงเรื่อย ๆ รวมทั้งอัตราการตั้งครรภ์วัยรุ่นในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมาที่สูงขึ้นมาก จึงเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่า จำเป็นต้องมีการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้กำหนดไว้ว่า ให้มีการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในหลักสูตรสถานศึกษาในการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๒ ปี สอดคล้องกับข้อกำหนดในพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ ซึ่งกำหนดให้มีการพัฒนาศักยภาพครู ให้สามารถสอนเพศวิถีศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับว่า การพยายามผลักดันและพัฒนาศักยภาพครูผู้สอนเพศวิถีศึกษาโดยเฉพาะในระดับประถมศึกษายังขาดการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ สพฐ. ได้จัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๙^๑ แต่ไม่มีการติดตามผลที่ชัดเจนว่า ได้รับ

^๑ คู่มือการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๙

การดำเนินการมาน้อยเพียงไร เมื่อเทียบกับโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งมีการจัดการครอบคลุมกว่า แม้จะยังมีจุดอ่อนในเรื่องคุณภาพอยู่มาก ดังรายงานของมหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้ความร่วมมือของ UNICEF และกระทรวงศึกษาธิการ^๒

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้การสนับสนุนการดำเนินการเรื่องการแก้ไขปัญหาท้องในวัยรุ่นโดยใช้มาตรการเร่งรัดหลายด้านใน ๒๐ จังหวัด เพื่อแสดงแนวทางการป้องกัน แก้ไขและจัดการการตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างเป็นระบบ โดยมีการประเมินและพิสูจน์ผลลัพธ์ ทั้งนี้ สสส. เห็นว่า ต้องเพิ่มมาตรการโดยการผลักดันให้มีรูปธรรมของการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาอย่างเป็นระบบ เพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาเมื่อเข้าสู่มัธยมศึกษา และเอื้อให้เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีโอกาสเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาได้เรียนรู้ในเรื่องเหล่านี้ สะสม และสรุปบทเรียนเพื่อให้แนวทางดังกล่าวเป็นที่รับรู้และขยายผลไปสู่สถานศึกษาระดับประถมศึกษาในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

โครงการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. ให้มูลนิธิแพชทูเฮลท์ ซึ่งมีประสบการณ์ทำงานพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในระยะเกือบสองทศวรรษที่ผ่านมา และผลักดันเพศวิถีศึกษาเข้าสู่หลักสูตรสถานศึกษาของการศึกษาระดับพื้นฐานในระดับมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา มาก่อน ได้ริเริ่มการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาสำหรับผู้เรียนระดับประถมศึกษา โดยมีระยะเวลาการดำเนินงานโครงการพัฒนาฯ ๒ ปี ๖ เดือน (พฤศจิกายน ๒๕๕๙ - เมษายน ๒๕๖๒)

^๒ รายงานวิจัยเพื่อทบทวนสถานการณ์การสอนเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทย พิมพ์วัลย์ บุญมงคลและคณะ - ตุลาคม ๒๕๕๙

๒. วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อพัฒนา/ปรับปรุงหลักสูตรการเรียนรู้อุทิศพิเศษในระดับประถมศึกษาที่มีประสิทธิภาพ

๒. เพื่อดันหารูปแบบ ระบบการจัดการของสถานศึกษาในการดำเนินการนำหลักสูตรพิเศษพิเศษกลางสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพในสถานศึกษา

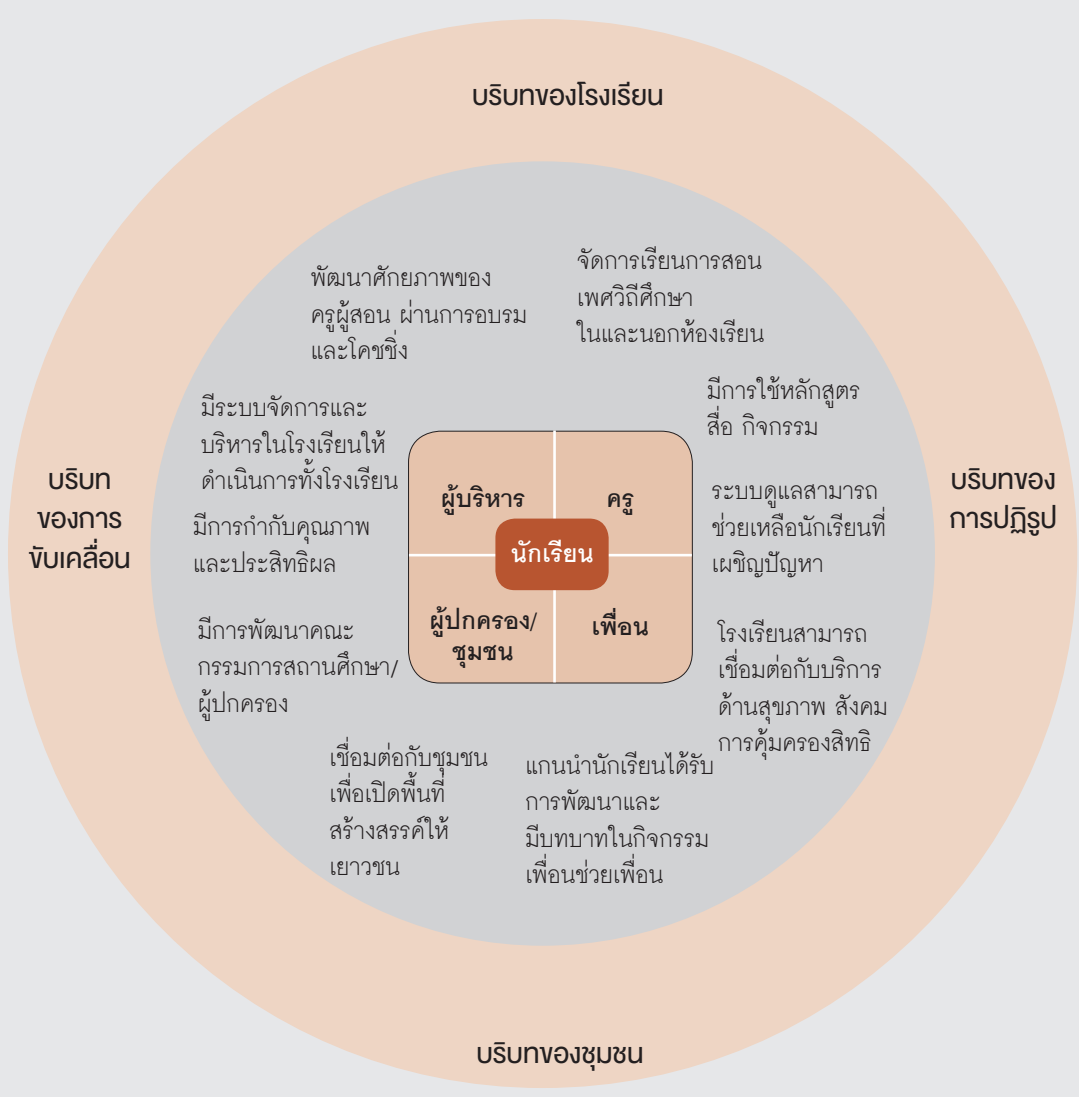
ทั้งนี้ หลักสูตรที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การมีรูปแบบการจัดการของสถานศึกษาในการบูรณาการพิเศษพิเศษในหลักสูตรสถานศึกษาตามลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่กำหนดไว้ในแนวทางการปฏิรูปการศึกษา โดยครูผู้สอนที่ถูกพัฒนาสมรรถนะให้สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีจำนวนชั่วโมงการเรียนรู้ที่เพียงพอในการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยอาจมีรูปแบบที่หลากหลายตามบริบทของสถานศึกษาและชุมชน

ระบบการจัดการที่มีประสิทธิผล หมายถึง นักเรียนของสถานศึกษาเป้าหมายได้รับการเรียนรู้อุทิศพิเศษพิเศษในหลักสูตรสถานศึกษา ทั้งในรูปการเรียนการสอน และการทำกิจกรรมที่เสริมการเรียนรู้ทั้งกับเพื่อน และชุมชน รวมทั้งมีการพัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถเชื่อมต่อกับระบบบริการอื่นๆ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเสี่ยง หรือเผชิญปัญหาเป็นรายบุคคลได้อย่างเหมาะสม โดยยึดประโยชน์และความต้องการของเยาวชนเป็นหลัก และมีการดำเนินการร่วมกับผู้ปกครองและชุมชนเพื่อให้เกิดการสนับสนุนการจัดการเรียนรู้อุทิศพิเศษพิเศษ และการช่วยเหลือเยาวชนที่เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

๓. กรอบแนวคิดในการดำเนินงาน

เด็ก และเยาวชนในระดับประถมศึกษา มีสิทธิที่จะได้รับการเรียนรู้อุทิศพิเศษพิเศษ ซึ่งไม่ใช่แค่การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเนื้อตัวร่างกายเท่านั้น แต่ต้องสร้างสมรรถนะให้เด็กและเยาวชนสามารถพูดคุย แสดงความเข้าใจต่อพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม บ่มเพาะค่านิยมของการรักและเห็นคุณค่าของตนเอง สร้างพื้นฐานของการอยู่ร่วมและมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ ยอมรับและเคารพความ

แตกต่าง ระบุว่าพึงปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไร ที่เป็นการเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียม ไม่ว่าจะเป็นเพศใด และเข้าใจว่าความเป็นหญิง เป็นชาย ไม่ใช่เหตุแห่งการกีดกันความสนใจ และการพัฒนาศักยภาพของตน แน่ใจว่าการสร้างการเรียนรู้ดังกล่าว ครูผู้สอนต้องได้รับการอบรมทั้งด้านความรู้ ทักษะ ทักษะให้มีความเชื่อมั่นในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถี (Sexuality) โดยมีฐานคิดของการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth development) และสามารถจัดการเรียนรู้ที่มีผู้เรียนเป็นสำคัญ (Child-centered learning) จำเป็นต้องมีผู้บริหารสถานศึกษา และกลไกกำกับคุณภาพการศึกษาที่มีความเข้าใจทำนองเดียวกัน เห็นความสำคัญ และสร้างระบบบริหารในสถานศึกษาที่มีสัญญาณชัดเจน รับรู้ร่วมกันทั้งหมดว่าสถานศึกษาให้ความสำคัญต่อเรื่องเหล่านี้ (Whole-school approach) และสามารถทำงานร่วมกับกลไกคณะทำงานสถานศึกษา หรือผู้ปกครอง เพื่อสื่อสารเรื่องเหล่านี้กับผู้ปกครองและชุมชนในการเลี้ยงดู สื่อสารภายในครอบครัวให้เป็นไปในทางเดียวกัน เพื่อบ่มเพาะให้เด็กและเยาวชนได้เติบโตอย่างมีทักษะชีวิต พร้อมเผชิญโลก และรับมือกับเรื่องเพศที่อยู่รอบตัวได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาสัมพันธภาพกับคนรอบตัวได้อย่างสร้างสรรค์ และรู้จักแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหาดังกรอบความคิดในผังภาพ



๔. เป้าหมายการดำเนินการ

มูลนิธิแพชทูเฮลท์ (p2h) จะดำเนินการให้เกิดโรงเรียนนาร่องในการจัดเพศวิถีศึกษา ในหลักสูตรประถมศึกษาให้สอดคล้องกับนโยบาย และจุดเน้นของการปฏิรูปการศึกษา โดยคัดเลือกจังหวัดที่ สสส. ให้การสนับสนุนเรื่องการแก้ไขปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และมีบางจังหวัดที่ทาง p2h เห็นว่ามีความพร้อมโดยเฉพาะจากภาคการศึกษาเอง เช่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา (สพป.) ที่สนใจจะนาร่องเพื่อขยายผลในสถานศึกษาอื่นๆ ในเขตพื้นที่การศึกษาฯ หรือสถานศึกษาในสังกัดเทศบาล รวมถึงสถานศึกษาเอกชนในบางพื้นที่ p2h จะเน้นการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนต่างๆ ในระดับจังหวัด และท้องถิ่น มาร่วมสนับสนุนให้สถานศึกษาสามารถจัดการเรื่องการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษา และการดูแลสุขภาพของนักเรียนควบคู่กันไป และเป็นการดำเนินการแบบ “การพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ” (Whole School Approach) เพื่อให้เป็นสถานศึกษาต้นแบบ (ซึ่งคาดว่าจะมีได้หลายแบบ ตามบริบทของพื้นที่ต่างๆ) ทั้งนี้ จะดำเนินการใน ๑๐ จังหวัดโดยกระจายตามทุกภูมิภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังนี้

ภาคเหนือ	เชียงราย เชียงใหม่
ภาคอีสาน	ชัยภูมิ เลย มหาสารคาม
ภาคกลาง	นครสวรรค์ นนทบุรี กรุงเทพมหานคร
ภาคใต้	สตูล กระบี่

๕. กลวิธีดำเนินงาน

๑. พัฒนา/ปรับเนื้อหาสาระเพศวิถีศึกษาในระดับประถมศึกษาให้บูรณาการในหลักสูตรตามแนวการปฏิรูปการศึกษา

๒. สร้างกลไกจังหวัดที่จะเข้ามาหนุนเสริมการพัฒนาสมรรถนะสถานศึกษาและร่วมผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาแบบรอบด้าน และการพัฒนาโรงเรียนทั้งระบบ

๓. คณะทำงานสุภาพะทางเพศของสถานศึกษาเป็นผู้ดำเนินการหลัก

๔. พัฒนาสมรรถนะบุคลากรที่เกี่ยวข้อง หรือเชื่อมโยงทรัพยากรวิชาการจากภายนอกลงสู่จังหวัด และสถานศึกษา

๕. สนับสนุนการทำงานของเยาวชน และสร้างภาวะผู้นำ

๖. การสร้างความเป็นเจ้าของโดยสถานศึกษาและจังหวัด เพื่อให้เกิดการขยายผล และความยั่งยืน

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ ในเวลาสองปีของการดำเนินงาน

๑. หลักสูตรเพศวิถีศึกษา คู่มือ เครื่องมือฝึกอบรมครู และสื่อการสอน สำหรับระดับประถมศึกษาได้รับการพัฒนา หรือดัดแปลงสิ่งที่มีอยู่ให้สอดคล้องกับการนำลงใช้ในหลักสูตรสถานศึกษาตามนโยบาย และจุดเน้นของการปฏิรูปการศึกษา

๒. สถานศึกษาระดับประถมศึกษา (หรือมัธยมศึกษาขยายโอกาส) ๕๐ แห่ง ใน ๑๐ จังหวัด ที่มีทั้งโรงเรียนสังกัด สพฐ. และท้องถิ่น รวมทั้งเอกชนในบางจังหวัด จะได้รับการพัฒนาสมรรถนะให้มีการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาในรูปแบบต่างๆ ที่สอดคล้องกับแนวทางของการปฏิรูปการศึกษา โดยเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา และมีความครอบคลุมทั้งในและนอกห้องเรียน และดำเนินการต่อเนื่อง รวมทั้งมีระบบจัดการที่ชัดเจน ในกรณีที่มีนักเรียนในโรงเรียนเผชิญภาวะเสี่ยงในการล่วงละเมิดทางเพศ หรือการตั้งครรภ์

๓. ครูในสถานศึกษาเป้าหมายได้รับการพัฒนาสมรรถนะ ให้ดูแลสุขภาพทางเพศของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม โดยอาจเป็นครูผู้สอนเพศวิถีศึกษา หรือทำหน้าที่ที่ปรึกษา หรือทำงานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

๔. เกิดวิทยากรหลักที่สามารถร่วมอบรมคอร์สต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นในโครงการ อย่างน้อย ๖๐ คน

๕. นักเรียนอย่างน้อย ๕,๐๐๐ คนผ่านการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา และมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศที่เกิดขึ้นในสถานศึกษา หรือในชุมชน หรือในพื้นที่อินเทอร์เน็ต ในช่วงสองปีของโครงการ

๖. เกิดแกนนำเยาวชนที่สามารถสร้างกิจกรรมที่กลุ่มตนเป็นผู้ดำเนินการ อย่างน้อยใน ๒๐ สถานศึกษา

๗. เกิดสื่อ/นวัตกรรมการสื่อสารที่สามารถใช้ในสถานศึกษาในการเรียนการสอน หรือในกิจกรรมเยาวชนได้อย่างน้อย ๒๐ ชิ้น

๘. คณะทำงานจังหวัด และเครือข่ายโรงเรียนต้นแบบเกิดการเรียนรู้จากการดำเนินงานในพื้นที่ และนำไปขยายผล เพิ่มการดำเนินงานเพศวิถีศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดของตน โดยการระดมทรัพยากรจากท้องถิ่นมาร่วมทั้งในระหว่างการทำงานของโครงการ และในการขยายผลภายหลังโครงการ โดยมีเป้าว่าระหว่างการทำงานโครงการจะมีการร่วมทุนในช่วงสองปีคิดเป็นมูลค่าไม่ต่ำกว่าจังหวัดละสามแสนบาท

๗. รายละเอียดผู้รับผิดชอบโครงการ

มูลนิธิแพथทูเฮลท์ (Path2Health Foundation-P2H) ซึ่งเดิมคือ องค์กรแพธ ประเทศไทย (PATH/Thailand) ดำเนินงานด้านพัฒนาสุขภาพในประเทศไทยมากกว่าสามสิบปี ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม โดยเน้นหนักในด้านการพัฒนาสุขภาพของกลุ่มประชากรที่ขาดโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลและบริการ โดยในระยะกว่าสิบปีมานี้ได้มุ่งเน้นกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะการผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในหลักสูตรสถานศึกษา ทั้งมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา คู่ขนานไปกับการทำงานเพื่อพัฒนาคุณภาพบริการสุขภาพทางเพศ ที่เชื่อมต่อประชากรกลุ่มเฉพาะ รวมทั้งเยาวชน เพื่อให้เกิดการได้รับบริการที่สอดคล้องกับความต้องการ และเป็นมิตร อาทิ การป้องกัน และรักษาโรค การคุมกำเนิด การพัฒนาระบบส่งต่อเพื่อการเข้าถึงบริการสุขภาพ เป็นต้น และในระยะห้าปีมานี้ ได้ขยายงานด้านการส่งเสริมการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว พัฒนาเครื่องมือ สื่อ และการฝึกอบรมให้กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีภารกิจด้านนี้

ในปัจจุบัน มูลนิธิแพथทูเฮลท์ เป็นองค์กรที่ทำหน้าที่สนับสนุนด้านวิชาการแก่ ๙ จังหวัด จาก ๒๐ จังหวัดที่ สสส. ให้การสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินการเรื่องการจัดตั้งครม. ในวัยรุ่น และทำหน้าที่เชื่อมร้อยเครือข่าย และจัดการความรู้ของผู้ปฏิบัติงานด้านนี้ของทั้ง ๒๐ จังหวัด ผ่านเว็บไซต์ thaiteenpreg.com

มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (path2health foundation-p2h)

ที่อยู่ ๓๗/๑ อาคารรวมประสงค์ ชั้น ๓ ซอยเพชรบุรี ๑๕

แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓-๕ โทรสาร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๖

www.path2health.or.th

เว็บไซต์เพศวิถีศึกษาเพื่อเยาวชน

www.teenpath.net

เว็บไซต์ข้อมูลสุขภาพสำหรับวัยรุ่น และปรึกษาออนไลน์

www.lovecarestation.com

ภาคีและการจัดการความรู้คนทำงานท้องวัยรุ่น

www.thaitteenpreg.com

ภาคผนวก ๕

รายชื่อผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรเพศวิถีและสัมพันธภาพศึกษา ระดับประถมศึกษาปีที่ ๔ – ๖

- | | |
|-------------------------------|---|
| ๑. มานะ ศรีคำเวียง | ครู โรงเรียนบางบัว (เฟ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) สพป.กทม. |
| ๒. สุชีลา ่วนภิรม | ครู โรงเรียนบางบัว (เฟ่งตั้งตรงจิตรวิทยาคาร) สพป.กทม. |
| ๓. นรินทร์ จันท์อุดม | ครู โรงเรียนพิบูลอุปถัมภ์ สพป.กทม. |
| ๔. ชบาไพโร ชินสีหา | ครู โรงเรียนสถานีพรหมแดน (รักษาสุขราษฎร์บำรุง) กทม. |
| ๕. นพดล สิงโตอาจ | ครู โรงเรียนวัดใหม่ผดุงเขต สพป.นนทบุรี |
| ๖. ประชา มัจฉา | ครู โรงเรียนอนุบาลท่าแพ สพป.สตูล |
| ๗. สุวณี ไชยศักดิ์ | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สตูล |
| ๘. ประเสริฐ สำพันธ์ | ครู โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน สพป.กระบี่ |
| ๙. มุชิตา เพชรประพันธ์ | ครู โรงเรียนบ้านพรุดินนา สพป.กระบี่ |
| ๑๐. มัตติกา สมสอน | ครู โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง ทต.เชียงใหม่ |
| ๑๑. ลภัสสรดา เทพจร | ครู โรงเรียนบ้านสันกำแพง สพป.เชียงใหม่ ๒ |
| ๑๒. รุ่งฤดี สุริคำแดง | ครู โรงเรียนสหศาสตร์ศึกษา สข.เชียงราย |
| ๑๓. สุรรัตน์ แก้วโก | ครู โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม สข.เชียงราย |
| ๑๔. ภคภรณ์ กรไชยภิติ | ครู โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม สข.เชียงราย |
| ๑๕. จินตนา เรื่องศิริ | ครู โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่ต่อ สพป.นครสวรรค์ ๒ |
| ๑๖. ยอดอนงค์ ทองหาญ | ครู โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่ต่อ สพป.นครสวรรค์ ๒ |
| ๑๗. ภาวรงค์ นพคุณ | ครู โรงเรียนปรีชาโชติ สข.นครสวรรค์ |
| ๑๘. วิภาวดี ศรีภูมิเดิม | ครู โรงเรียนชุมชนบ้านแก้งคร้อหนองไผ่ สพป.ชัยภูมิ ๒ |
| ๑๙. อัศวเดช อัศววิสุทธิ์เจริญ | ครู โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม สพป.มหาสารคาม ๑ |
| ๒๐. สมคิด คำจันวงษา | ครู โรงเรียนบ้านโกทา สพป.มหาสารคาม ๒ |
| ๒๑. วีระยุทธ เรื่องธรรม | ครู โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน สพป.เลย ๑ |
| ๒๒. สุปราณี รุ่งเรือง | ครู โรงเรียนบ้านโคกกางม สพป.เลย ๓ |

เจ้าหน้าที่โครงการพัฒนาหลักสูตรและนำร่องเพศวิถีศึกษา
ในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด
มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (P2H)

- | | |
|--------------------------|--|
| ๑. วรานุช ชินวรโสภาค | ที่ปรึกษาโครงการ |
| ๒. ชูไชย นิใจไตรรัตน์ | ที่ปรึกษาโครงการ |
| ๓. ธวัชชัย พาชื่น | ผู้จัดการโครงการ |
| ๔. สุทิสรา ศรีบุตรวงษ์ | ผู้ประสานงานโครงการ กระบี่ และสตูล |
| ๕. วารุณี ศโรภาส | ผู้ประสานงานโครงการ กรุงเทพฯ และนนทบุรี |
| ๖. นิภา เหล่าปาสี | ผู้ประสานงานโครงการ ชัยภูมิ มหาสารคาม และเลย |
| ๗. ขนวีร์ สีขมภู | ผู้ประสานงานโครงการ นครสวรรค์ |
| ๘. ณิชฎพล กฤษาณญเจริญ | ผู้ประสานงานโครงการ เชียงใหม่ |
| ๙. จิระดา ทองไทย | ผู้ประสานงานโครงการ เชียงราย |
| ๑๐. แสงจันทร์ เมธาตระกูล | เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ |
| ๑๑. ภัทราวดี ธนาจิตติมา | เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ |
| ๑๒. เจษฎา อุดมโชติพานิช | เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ |
| ๑๓. ศรินทร์ทิพย์ จานศิลา | เจ้าหน้าที่มูลนิธิแพธทูเฮลท์ |

ภาคผนวก ข

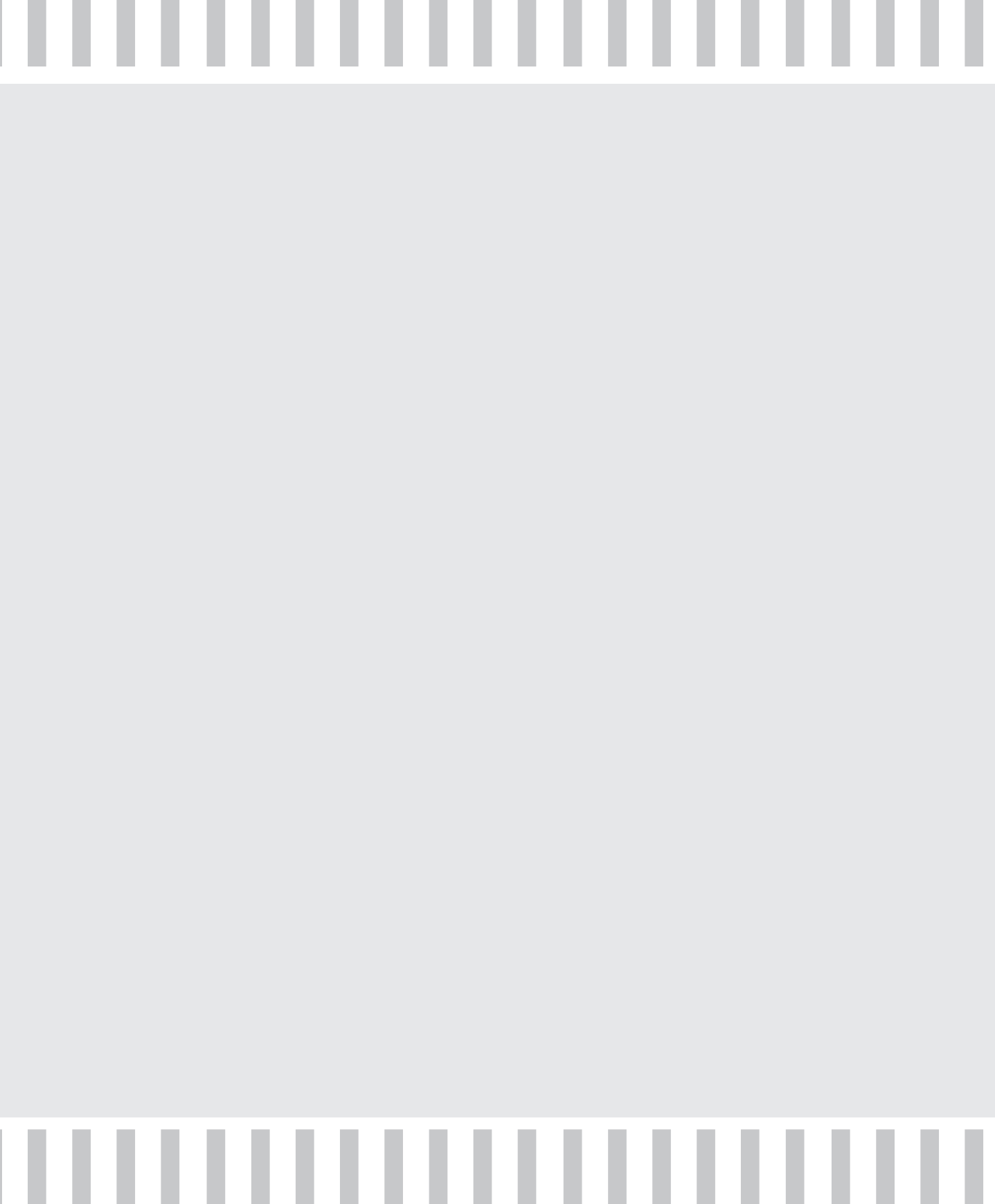
รายชื่อสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาหลักสูตรและบาร่องเพศวิถี ศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด ระหว่าง พฤศจิกายน ๒๕๕๙ – เมษายน ๒๕๖๒

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑	เชียงราย	โรงเรียนเชียงรายวิทยาคม	สข.
๒		โรงเรียนสหศาสตร์ศึกษา	สข.
๓		โรงเรียนเทศบาล ๑ ศรีเกิด	ทน.
๔		โรงเรียนเทศบาล ๓ ศรีทรายมูล	ทน.
๕		โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด	สพป.เชียงราย ๑
๖		โรงเรียนบ้านดู่ (สหราษฎร์พัฒนาการ)	สพป.เชียงราย ๑
๗	เชียงใหม่	โรงเรียนบ้านสันกำแพง	สพป.เชียงใหม่ ๑
๘		โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง	ทต.
๙		โรงเรียนบ้านหนองยาว	สพป.เชียงใหม่ ๓
๑๐		โรงเรียนบ้านสันป่าสัก	สพป.เชียงใหม่ ๔
๑๑		โรงเรียนบ้านสามหลัง	สพป.เชียงใหม่ ๔
๑๒	นครสวรรค์	โรงเรียนอนุชนวัฒนา	สข.
๑๓		โรงเรียนปรีชาโชติ	สข.
๑๔		โรงเรียนบ้านศาลเจ้าไก่ต่อ	สพป.นครสวรรค์ ๒
๑๕		โรงเรียนอนุบาลชุมตาบง	สพป.นครสวรรค์ ๒
๑๖		โรงเรียนอนุบาลไพศาลี	สพป.นครสวรรค์ ๓
๑๗		โรงเรียนอนุบาลท่าตะโก	สพป.นครสวรรค์ ๓

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๑๘	ชัยภูมิ	โรงเรียนเทศบาล ๔ (อมร สะเพียรชัยอุทิศ)	ทม.
๑๙		โรงเรียนบ้านไค้กน้ำดัด	สพป.ชัยภูมิ ๑
๒๐		โรงเรียนบ้านเขวาสีศึกษา	สพป.ชัยภูมิ ๑
๒๑		โรงเรียนชุมชนบ้านแก้งคร้อหนองไผ่	สพป.ชัยภูมิ ๒
๒๒		โรงเรียนชัยใหญ่วิทยาคม	สพป.ชัยภูมิ ๓
๒๓		โรงเรียนหนองจิม (สิงห์จันทร์บำรุง)	สพป.ชัยภูมิ ๓
๒๔	มหาสารคาม	โรงเรียนเทศบาลบูรพาพิทยาคาร	ทม.
๒๕		โรงเรียนหลักเมืองมหาสารคาม	สพป.มหาสารคาม ๑
๒๖		โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม	สพป.มหาสารคาม ๑
๒๗		โรงเรียนเมืองวาปีปทุม	สพป.มหาสารคาม ๒
๒๘		โรงเรียนบ้านโกทา	สพป.มหาสารคาม ๒
๒๙		โรงเรียนศรีโกสุมวิทยามิตรภาพที่ ๒๐๙	สพป.มหาสารคาม ๓
๓๐	เลย	โรงเรียนเทศบาล ๑ (ชุมชนศรีสะอาด)	ทม.
๓๑		โรงเรียนอนุบาลเชียงคาน	สพป.เลย ๑
๓๒		โรงเรียนบ้านเอราวัณ	สพป.เลย ๒
๓๓		โรงเรียนบ้านเหมืองแบ่ง	สพป.เลย ๒
๓๔		โรงเรียนบ้านโคกกงาม	สพป.เลย ๓
๓๕	กรุงเทพฯ	โรงเรียนอัมพวันศึกษา	สข.
๓๖		โรงเรียนสมานการศึกษา	สข.
๓๗		โรงเรียนสถานีนพรมแดน(รักษาสุขราษฎร์ฯ)	กทม.
๓๘		โรงเรียนวัดหนองแวม	กทม.
๓๙		โรงเรียนบางบัว (เฟื่องตั้งตรงจิตรวิทยาคาร)	สพป.กทม.
๔๐		โรงเรียนพินุลอุปถัมภ์	สพป.กทม.

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อสถานศึกษา	สังกัด
๔๑	นนทบุรี	โรงเรียนวัดใหม่ผดุงเขต	สพป.นนทบุรี ๑
๔๒		โรงเรียนชุมชนวัดไทรมา	สพป.นนทบุรี ๑
๔๓		โรงเรียนชลประทานสงเคราะห์	สพป.นนทบุรี ๒
๔๔		โรงเรียนวัดไทรใหญ่ (นนทิวาการราษฎร์บำรุง)	สพป.นนทบุรี ๒
๔๕		โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ	สพป.นนทบุรี ๒
๔๖	กระบี่	โรงเรียนเทศบาล ๓ ท่าแดง	ทม.
๔๗		โรงเรียนบ้านพรุดินนา	สพป.กระบี่
๔๘		โรงเรียนบ้านถ้ำโกบ	สพป.กระบี่
๔๙		โรงเรียนบ้านอ่าวนาง	สพป.กระบี่
๕๐		โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน	สพป.กระบี่
๕๑	สตูล	โรงเรียนสายเพชรศึกษา	สข.
๕๒		โรงเรียนเทศบาล ๔ (บ้านศาลากันตง)	ทม.
๕๓		โรงเรียนนิคมพัฒนาฝั่ง ๖	อบจ.
๕๔		โรงเรียนอนุบาลท่าแพ	สพป.สตูล
๕๕		โรงเรียนอนุบาลละงู	สพป.สตูล
๕๖		โรงเรียนบ้านห้วยน้ำดำ	สพป.สตูล

ข้อมูลเมื่อมิถุนายน ๒๕๖๑





"โครงการพัฒนาหลักสูตรและนาร่องเพศวิถีศึกษา
ในโรงเรียนประถมศึกษา ใน ๑๐ จังหวัด"