

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒
ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๔๕ (ปรับปรุง พ.ศ.๒๕๔๖)

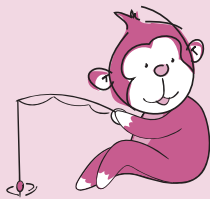
พัฒนาขึ้นภายใต้

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

โดย องค์การแพธ (PATH)

ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒



จัดทำโดย

องค์การแพธ (PATH)

ภายใต้โครงการก้าวอย่างเข้าใจ สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



สนับสนุนโดย โครงการกองทุนโลก



 **PATH**
A catalyst for global health

โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ดำเนินการโดยองค์การแพธ (PATH) ร่วมกับองค์กรพันธมิตร ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในพื้นที่ดำเนินการ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา กรมควบคุมโรค โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส) กาญจนบุรี ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน และสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๕ จ.นครราชสีมา

โครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๐๙-๔๓๙๕-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๒ (พฤศจิกายน ๒๕๕๐) ปรับปรุงจาก คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” ประกอบการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๔๕ (ปรับปรุง พ.ศ.๒๕๔๖)

จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด

จัดพิมพ์โดย องค์การแพธ (PATH)

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

โทร. ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๓ ถึง ๖๕ โทรสาร ๐-๒๖๕๓-๗๕๖๘

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลก กระทรวงสาธารณสุข (GFATM)

องค์การแพธยินดีให้มีการเผยแพร่คู่มือฯ นี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากคู่มือฯ นี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสารหรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตรทางออนไลน์ ได้ที่ www.teenpath.net หรือต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อคู่มือฯ นี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธ หรือทางอีเมล pathbangkok@path.org

สาส์นจากเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

จากรายงานสถานการณ์และวิถีชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบันที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ นั้น กลุ่มผู้เรียนอาชีวศึกษาในระบบทั้งระดับ ปวช. และ ปวส. เป็นกลุ่มหนึ่งที่กำลังเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ซึ่งมีบทบาทหน้าที่โดยตรงในการผลิตแรงงานระดับฝีมือและระดับช่างเทคนิค เพื่อให้เยาวชนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพควบคู่กับการทำประโยชน์แก่ประเทศชาติ จึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนให้ผู้เรียนมีทักษะการคิด วิเคราะห์ สร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลต่างๆ ที่แวดล้อม เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับความสัมพันธ์และดูแลตนเองให้มีสุขภาพะ เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตควบคู่กับการพัฒนาทักษะด้านอาชีพให้เป็นช่างที่มีฝีมือเลิศ

ในฐานะผู้บริหารการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ขอแสดงความยินดีที่ทางองค์การแพธ (PATH) ได้ร่วมกับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทั้งครู ผู้บริหารสถานศึกษา และศึกษานิเทศก์ ดำเนินการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ทาง สอศ. ได้ร่วมเป็นภาคีกับโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ ซึ่งบริหารโดยองค์การแพธ โดยการสนับสนุนของโครงการกองทุนโลก จากความร่วมมือกันพัฒนาเนื้อหาและกระบวนการจัดการสอนเพศศึกษา ภายใต้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยเปิดเป็นวิชาเลือกเสรีภายใต้กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หมวดสามัญ ชื่อว่า วิชาเพศศึกษา และทดลองนำร่องกับสถานศึกษาในสังกัดจำนวน ๑๗ แห่ง ในสองจังหวัดคือ นครศรีธรรมราช และอุดรธานี จนถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ มีสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาที่เข้าร่วมในโครงการฯ รวมเป็น ๒๓๓ แห่ง กระจายอยู่ใน ๖๐ จังหวัด

จากการทดลองใช้คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” ในสถานศึกษาที่ผ่านมาประกอบกับข้อมูลการประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา ทาง สอศ. และองค์การแพธเห็นพ้องกันว่า ควรมีการปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางเพศของวัยรุ่นให้มากขึ้น โดยคำนึงถึงระบบการเรียนการสอนของอาชีวศึกษา เพื่อให้ครู ผู้บริหาร และผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้จัดการเรียนการสอนเพศศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นั่นคือประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้เรียนที่จะมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศและเอดส์ที่ชัดเจนรอบด้าน มีทักษะการดูแลรับผิดชอบทั้งตนเองและคนใกล้ชิดให้มีสุขภาพะทางเพศ และสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข



(นายวีระศักดิ์ วงษ์สมบัติ)

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา



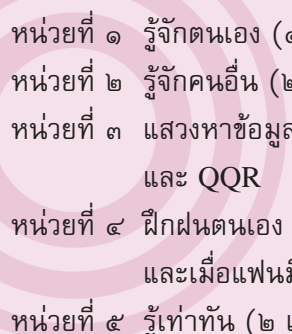
คำนำครั้งที่ ๒

คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาเล่มนี้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่ ๒ เพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้วิชาเพศศึกษาตามหลักสูตรรายวิชา “เพศศึกษา” (รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒) กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ. ๒๕๔๕ (ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๖) โดยการสนับสนุนของโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาศิจากองค์กรเอกชนสาธารณสุขประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาเอ็ดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH) นับตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๗ จนถึงปัจจุบัน มีสถานศึกษาสังกัดอาชีวศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” และมีการจัดการเรียนรู้ “เพศศึกษา” จำนวนทั้งสิ้น ๒๓๓ แห่ง ใน ๖๐ จังหวัด

จากการประเมินผลโครงการเพื่อวัดผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน โดยเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนอาชีวศึกษาในโครงการ และนอกโครงการ (ที่ไม่ได้เรียนเพศศึกษาในหลักสูตรก้าวอย่างฯ) พบว่า ผลการสำรวจในรอบที่ ๒ เมื่อระหว่างภาคการศึกษา ๑/๒๕๕๐ กลุ่มนักเรียนในโครงการมีพัฒนาการทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติดีกว่ากลุ่มนักเรียนนอกโครงการ เช่น นักเรียนในโครงการมีความมั่นใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศหรือปรึกษากับครูมากขึ้น และนักเรียนหญิงในโครงการมีการพูดคุยกับคู่มากขึ้นในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงและการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะว่า ครูควรกระจายเนื้อหาการเรียนรู้อาชีวศึกษาให้ครอบคลุมทุกหน่วยการเรียนรู้อีกด้วย โดยให้ความสำคัญกับเนื้อหาที่จะช่วยให้ผู้เรียนปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คู่มือฯ เล่มนี้จึงมีการปรับปรุงเนื้อหาแผนการเรียนรู้อีก และมีจำนวนแผนแตกต่างจากเดิมบางส่วนเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของเยาวชนและความเปลี่ยนแปลงทางสังคม รวมทั้งให้เป็นไปตามระบบการจัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนใหม่จาก ๒๐ สัปดาห์ เป็น ๑๘ สัปดาห์ โดยประกอบด้วย ๕ หน่วย/๑๗ แผนการเรียนรู้อีก



- 
- หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง (๔ แผน): ก้าวแรก ร่างกายของฉัน ตัวฉันเอง และคุณค่าในตัวฉัน
 - หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น (๒ แผน): ใจเขาใจเรา และเธอคิด ฉันคิด
 - หน่วยที่ ๓ แสวงหาข้อมูล (๕ แผน): แลกน้ำ รู้ไหมเอ๋ย ของคำถาม ขอซื้อความปลอดภัย และ QQR
 - หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง (๔ แผน): เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น สารพัดโอกาสเสี่ยง ต้นกับอ้อ และเมื่อแฟนมีกิ๊ก
 - หน่วยที่ ๕ รู้เท่าทัน (๒ แผน): รู้เท่าทันสื่อ นักข่าวหัวเห็ด และการประเมินผลด้วยแผนกิจกรรม “การวางเป้าหมายชีวิต”

ในการปรับปรุงเนื้อหาคู่มือฯ นี้ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากคณะครูที่ได้สะท้อนความคิดเห็นจากประสบการณ์การสอนด้วยคู่มือเล่มเดิม รวมทั้งวิทยากรหลัก (Master Trainers) และศึกษานิเทศก์ที่ได้จัดอบรมและติดตามสนับสนุนครูเพศศึกษาร่วมกับหน่วยงานประสานงานส่วนกลาง คือ สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง ทางองค์การแพธ (PATH) หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้บริหารและครูจะใช้ประโยชน์จากคู่มือนี้อย่างเต็มที่ในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันจะเกิดผลดีแก่เยาวชนอาชีวศึกษาในระยะยาวต่อไป

ขอขอบคุณ เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ รวมทั้งผู้บริหารสถานศึกษาในคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจังหวัด (อศจ.) ทุกจังหวัดที่ร่วมโครงการ ที่มีส่วนสำคัญยิ่งต่อการผลักดันให้เพศศึกษาเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบในหลักสูตรสถานศึกษาสังกัดอาชีวศึกษา รวมทั้งยังสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครู และผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศมีความมั่นใจมากขึ้นในการทำงานเพศศึกษา

ขอขอบคุณ กองทุนโลก ที่เปิดโอกาสและสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาขึ้นในอาชีวศึกษา

ขอขอบคุณผู้บริหารและผู้ประสานงานทุกท่านในสำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ ที่ได้ริเริ่ม มุ่งมั่น และสนับสนุนให้เกิดคุณภาพการเรียนการสอนเพศศึกษา และขยายผลการดำเนินงานสู่พื้นที่อื่นๆ อย่างต่อเนื่อง

ขอขอบคุณคณะกรรมการผู้สอน ศึกษานิเทศก์ ที่ได้ร่วมกันเปิดใจรับฟัง ค้นหาและพัฒนาศักยภาพตนเอง นำประสบการณ์การสอน การนิเทศ มาร่วมแรงร่วมใจในการพัฒนาปรับปรุงให้คู่มือนี้สำเร็จลุล่วง

และเหนือสิ่งอื่นใด ขอขอบคุณเยาวชนอาสาสมัครศึกษา ที่ได้แสดงศักยภาพให้เป็นที่ประจักษ์ อันนำมาซึ่งความมุ่งมั่นและกำลังใจแก่คณะกรรมการ ที่จะร่วมเรียนรู้และพัฒนางานเพศศึกษาสำหรับเยาวชนต่อไป

โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

พฤษภาคม ๒๕๕๐





คำนำครั้งที่ ๑

คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา เพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๔๕ (ปรับปรุง ๒๕๔๖) เล่มนี้จัดทำขึ้น ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” อันเป็นโครงการภายใต้ความร่วมมือระหว่างกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ภาศึจากองค์กรเอกชนสาธารณสุขประโยชน์และภาคธุรกิจ ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอ็ดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria-GFATM) ผ่านทางกระทรวงสาธารณสุข บริหารโครงการโดยองค์การแพธ (PATH)

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความร่วมมือจากหลายฝ่าย และความพยายามผลักดันให้เกิดการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเป็นระบบในอาชีวศึกษาอาจไม่สำเร็จผล หากปราศจากการสนับสนุนที่สำคัญจากท่านเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา นายวีระศักดิ์ วงษ์สมบัติ ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนในระบบอาชีวศึกษา และเห็นว่าวิชาเพศศึกษาเป็นหนึ่งในกระบวนการพัฒนาที่จะเอื้อประโยชน์กับเยาวชน โดยเห็นชอบอนุมัติให้ประกาศ “เพศศึกษา” เป็นรายวิชาเพิ่มเติมในหลักสูตรปัจจุบัน รวมทั้งให้การสนับสนุนสถานศึกษานำร่องทั้ง ๑๗ แห่งเข้าร่วมในกระบวนการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาภายใต้โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการสำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ นางสิริรักษ์ รัชชุตานติ ที่ให้การสนับสนุน ตลอดจนให้แนวทางและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ทั้งในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาตั้งแต่เริ่มต้น และในการวางแผนการดำเนินงานเพื่อผลักดันให้เกิดการเรียนการสอนวิชา “เพศศึกษา” ขึ้นในสถานศึกษาของอาชีวศึกษา

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานศึกษานำร่องทั้ง ๑๗ แห่งและคณะทำงานในจังหวัดนครศรีธรรมราช และอุดรธานี ที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนการดำเนินงานของโครงการอย่างดียิ่ง นอกจากการสนับสนุนและเอื้ออำนวยให้ครูได้ดำเนินการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาซึ่งเป็นวิชาใหม่ในสถานศึกษาได้อย่างมั่นใจแล้ว ยังร่วมกับโครงการในกระบวนการนิเทศติดตามครู และให้ข้อคิดเห็นตลอดจนมีส่วนร่วมในการทำให้การดำเนินงานของโครงการปีที่ ๑ สำเร็จลงด้วยดี

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในอาชีวศึกษาและคู่มือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้ศึกษา รวบรวม คิดค้น และดัดแปลงกิจกรรมต่างๆ จากหลักสูตรที่มีอยู่ จากคู่มือหรือ

เอกสารเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาและทักษะการดำเนินชีวิต ของหน่วยงานทั้งในและต่าง ประเทศ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับเยาวชนอาชีวศึกษาเป็นหลัก แนนอนว่าคู่มือนี้ยังอาจไม่สมบูรณ์ และต้องการการแก้ไขปรับปรุงอีกเป็นระยะๆ หลังจากได้ทดลองใช้ ทางองค์การแพธ (PATH) หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับคำแนะนำในการปรับปรุง แก้ไขคู่มือเพื่อให้สามารถรับใช้การจัดการเรียนรู้ เรื่องเพศศึกษาเพื่อประโยชน์ของเยาวชนในระบบอาชีวศึกษาต่อไป

ขอขอบคุณ Global Fund ที่สนับสนุนให้เกิดโอกาสในการผลักดันงานเพศศึกษาในสังคมไทยได้คืบหน้าไปอีกหนึ่งก้าว และก่อให้เกิดเครือข่ายผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ไปพร้อมกับเยาวชนมากขึ้น

ขอขอบคุณหน่วยงานต่างๆ และเพื่อนร่วมทางทั้งในงานเอดส์และงานส่งเสริมเพศศึกษา สำหรับเยาวชน ซึ่งมีอาจเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่เป็นทั้งครู เพื่อน และแหล่งข้อมูล ทั้งแบ่งปัน ทั้งให้หยิบยืมประสบการณ์ และยังให้ข้อคิดเห็นตลอดจนข้อเสนอแนะตลอดกระบวนการทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรและคู่มือเล่มนี้

ขอขอบคุณคณะครูที่ร่วมพัฒนาหลักสูตร ที่ได้นำประสบการณ์การสอน ความเข้าใจในตัวเด็ก และเยาวชน หัวใจที่เปิดกว้างพร้อมเรียนรู้ ค้นหา และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ร่วมกัน รวมทั้งความร่วมมือแรงร่วมใจในการทำงานให้ลุล่วง

ที่สำคัญ ต้องขอขอบคุณคณะครูจากสถานศึกษานำร่องทั้ง ๑๗ แห่ง ดังรายชื่อที่ปรากฏในภาคผนวก ที่ร่วมเป็นแนวหน้าในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน รวมทั้งได้ถ่ายทอดประสบการณ์ บทเรียน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุงหลักสูตรและคู่มือครูเล่มนี้

และท้ายสุดคือ เด็กและเยาวชน ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ร่วมกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศและเรื่องราวของชีวิตด้วยกัน



โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ

ตุลาคม ๒๕๔๗



สารบัญ

ความน่าจาก ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’		๑๒
บทนำ ‘เพศศึกษา’ กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน		๑๕
คุณพร้อมไหมที่จะ ‘จัดการเรียนรู้’ เรื่องเพศศึกษา		๒๐
ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา		๒๔
คำอธิบายรายวิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒		๒๗
โครงสร้างรายวิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒		๒๘
แผนการเรียนรู้ ๑๗ คาบ		
คาบที่ ๑	ก้าวแรก	๔๓
	<ul style="list-style-type: none">• แบบฟอร์มการบ้าน “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”	
คาบที่ ๒	ร่างกายของฉัน	๔๙
	<ul style="list-style-type: none">• แผ่นกิจกรรม “ระบบสืบพันธุ์หญิงชาย”• แผ่นกิจกรรม “บัตรคำอวัยวะต่างๆ”• ใบงาน• เอกสารอธิบายเรื่องระบบสืบพันธุ์หญิงชาย	
คาบที่ ๓	ตัวฉันเอง	๗๑
คาบที่ ๔	คุณค่าในตัวฉัน	๗๖
	<ul style="list-style-type: none">• แผ่นการบ้าน แบบสำรวจความเห็นต่อเรื่อง “การมีแฟน”	
คาบที่ ๕	ใจเขาใจเรา	๘๑
คาบที่ ๖	เธอคิด ฉันคิด	๘๖
	<ul style="list-style-type: none">• แผ่นกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด” (ตอบรายบุคคล)• แผ่นรวม (แผ่นใส) “เธอคิด ฉันคิด”• เอกสารประกอบ แนวทางและประเด็นการพูดคุยกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด”	
คาบที่ ๗	แลกหน้า	๙๙
	<ul style="list-style-type: none">• ภาพชุดประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์	
คาบที่ ๘	รู้ใหม่เอี่ยม	๑๐๙
	<ul style="list-style-type: none">• แนวทางการพูดคุยและอธิบายคำถามเรื่องเพศในบทเรียน	

คาบที่ ๙ (๑)	ชองคำถาม	๑๑๘
	<ul style="list-style-type: none"> ● แผ่นกิจกรรม “ชองคำถาม” ● แนวการตอบคำถาม “ชองคำถาม” 	
คาบที่ ๙ (๒)	ขอซื้อความปลอดภัย	๑๓๓
	<ul style="list-style-type: none"> ● ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม “การสื่อสารเพื่อเข้าถึงความปลอดภัย และแสวงหาข้อมูลสุขภาพทางเพศ” ● แบบบันทึกการสอบถาม 	
คาบที่ ๑๐	QQR	๑๔๓
	<ul style="list-style-type: none"> ● แผ่นกิจกรรม “บัตรระดับความเสี่ยง” และ “บัตรคำ” ● เอกสารประกอบ “หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยง ในการรับเชื้อเอชไอวี” ● แนวทางการพูดคุยสำหรับแต่ละบัตรคำ ● เอกสารประกอบ “ความลับเรื่องถุงยางอนามัย” 	
คาบที่ ๑๑	เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น	๑๖๑
	<ul style="list-style-type: none"> ● แผ่นกิจกรรม ๑ ● แผ่นกิจกรรม ๒ 	
คาบที่ ๑๒	สารพัดโอกาสเสี่ยง	๑๖๘
คาบที่ ๑๓	ต้นกับอ้อ	๑๗๒
	<ul style="list-style-type: none"> ● แผ่นกิจกรรม “เรื่องของต้นกับอ้อ” ● แผ่นกิจกรรม “การตัดสินใจ ๓ แบบ” ● แผ่นกิจกรรม “ผลของการตัดสินใจแต่ละแบบ” 	
คาบที่ ๑๔	เมื่อแฟนมีกิ๊ก (๑)	๑๘๔
	<ul style="list-style-type: none"> ● แผ่นกิจกรรม “เมื่อแฟนเรามีกิ๊ก” ● ใบความรู้ ๑ “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ” ● ใบความรู้ ๒ “ฉันเป็นแบบไหน” 	
คาบที่ ๑๕	เมื่อแฟนมีกิ๊ก (๒)	๑๙๑
	<ul style="list-style-type: none"> ● ใบความรู้ ๓ “การบอกยืนยันความต้องการ” 	
คาบที่ ๑๖(๑)	รู้เท่าทันสื่อ	๑๙๙
คาบที่ ๑๖(๒)	นักข่าวหัวเห็ด	๒๐๓

คาบที่ ๑๗(๑) ช่วยแม่ด้วย	๒๐๘
• ใบกรณีศึกษา “เรื่องของแม่”	
คาบที่ ๑๗(๒) การวางแผนเป้าหมายในชีวิต	๒๑๓

บรรณานุกรม	๒๑๗
-------------------	-----

ภาคผนวก

- คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาที่ ๔๙๕/๒๕๔๗ เรื่องเพิ่มเติมรายวิชา “เพศศึกษา” ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๔๕ (ปรับปรุง พ.ศ.๒๕๔๖)	๒๒๐
- แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน	๒๒๑
- สรุปย่อโครงการก้าวอย่างเข้าใจ	๒๓๖
- รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ”	๒๔๑
- รายชื่อองค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน	๒๔๒
- รายชื่อสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษาที่ร่วมโครงการก้าวอย่างเข้าใจ	๒๔๓
- รายชื่อคณะทำงานพัฒนาหลักสูตร	๒๕๓





ความน่าจาก 'ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ' โครงการส่งเสริมเพศศึกษาเพื่อเยาวชน

'เพศศึกษา' ถือเป็นหนึ่งในหลายเรื่องที่ยากในการนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับสังคม โดยเฉพาะสังคมไทย เนื่องจากเรามักคิดเสมอว่า 'เป็นเรื่องส่วนตัว' ไม่ควรนำมาเปิดเผยหรือพูดคุยในที่สาธารณะ แต่หลังจากที่มีตัวเลขของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์รวมถึงตัวเลขการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น ทำให้ความคิดในเรื่องการพูดถึง 'เรื่องส่วนตัว' เริ่มเปลี่ยนไป

แม้ทุกฝ่ายจะตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษามากขึ้น แต่ความยากในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศก็ยังไม่ลดลงจากเดิม เนื่องจากเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ ค่านิยมที่แต่ละคนยึดถือ ทั้งนี้ แนวคิดในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศจึงต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ และคิดถึงประโยชน์ที่ผู้เรียนจะได้รับ โดยคำนึงถึงการจัดให้เยาวชนเรียนรู้อย่างรอบด้าน เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีท่าทีและแนวคิดที่จะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่บังเกิดผลอย่างแท้จริง รวมไปถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ซึ่งยังคงเป็น 'เรื่องยาก' ด้วยเรื่องเพศเป็นเรื่องที่เราไม่เคยพูดคุยกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาในสังคมไทย การทำความเข้าใจต่อเรื่องเพศ (Sexuality) และการสำรวจทัศนคติของตนเองต่อเรื่องเพศของครูจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่กำกับกระบวนการคิดและการปฏิบัติในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

ในการทำความเข้าใจถึงความต้องการด้านเพศศึกษาด้วยการพิจารณาจากวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน พบว่าสภาพเศรษฐกิจสังคมของการใช้ชีวิตยุคนี้เอื้อให้เยาวชนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารได้ง่ายและรวดเร็ว รวมถึงโอกาสการหาประสบการณ์ทางเพศก็มีมากขึ้น จากคำถามที่สะท้อนตรงมาจากเยาวชนผ่านโครงการภาคสนาม เว็บไซต์ต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ตและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมบ่งชี้ว่า เนื้อหาที่ระบบการศึกษาใช้เป็นแนวการเรียนการสอน 'เรื่องเพศ' นั้นยังไม่สอดคล้องและไม่ครอบคลุมพฤติกรรมทางเพศที่เยาวชนในสังคมเผชิญหรือปฏิบัติอยู่จริง

แนวคิดในการจัดเนื้อหาการเรียนรู้ที่เป็นอยู่มุ่งเน้นถึงเรื่องที่เป็นรูปธรรม เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การทำงานของระบบต่างๆ การดูแลสุขอนามัย และความรู้เรื่องโรคติดต่อทาง

เพศสัมพันธ์ต่างๆ รวมทั้งวิธีการวางแผนครอบครัว แต่ในส่วนที่ว่าด้วยทัศนคติในเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศที่หลากหลาย ทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยังยึดติดอยู่ในรูปแบบของการถ่ายทอด ‘ข้อห้าม’ ‘คำสั่งสอน’ ทางสังคมวัฒนธรรม มากกว่าการเตรียมผู้เรียนให้รู้จักคิด วิเคราะห์ ตั้งคำถาม กับสิ่งรอบตัว เปิดโอกาสให้ค้นหาคำตอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและกระทำ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนจึงอยู่ในรูปของ ‘ผู้นำทาง’ กับ ‘ผู้เดินตาม’ ไม่ใช่การให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางเหมือนนโยบายที่วางไว้

ดังนั้น แทนที่เราจะเริ่มต้นด้วยการตกลงกันให้ได้ก่อนว่า เราควรยอมรับทัศนคติใดซึ่งเป็นเรื่องที่แน่ใจได้เลยว่าไม่อาจหาข้อยุติได้โดยง่าย เราควรรักษาสิ่งที่เราเชื่อว่า ‘ถูกต้อง ฟังปฏิบัติตาม’ นี้ไว้เป็นค่านิยมส่วนบุคคล แล้วตั้งต้นจากความเป็นจริงของวิถีชีวิตกลุ่มเป้าหมายว่า ปัจจุบันเยาวชนมีทัศนคติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศอย่างไร มีการตัดสินใจและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศเป็นแบบใด จากนั้น เราควรนำข้อเท็จจริงเหล่านี้มาเป็นกรอบในการคิดค้นต่อไปว่า ทักษะและวิธีคิดแบบใดบ้างที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงสำหรับเยาวชน ขณะเดียวกันเราซึ่งเป็น ‘ผู้ใหญ่’ จำเป็นต้องตรวจสอบการรับรู้ของตัวเองด้วยว่ามีความพร้อมเพียงใดที่จะทำความเข้าใจกับเรื่องราวในยุคสมัยนี้ตามที่เป็นอย่างจริง เพื่อแสวงหาทางที่จะเกิดประโยชน์ได้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่สุด หรือเรายังยึดติดกับการมองความเป็นจริงด้วยสายตาของอดีต และมุ่งจัดการศึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนให้เป็นไปตามทางที่เราเชื่อว่าเหมาะสม

นี่คือที่มาของหลักสูตรเพศศึกษา ซึ่งโครงการ ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ พัฒนาขึ้นมาด้วยตระหนักว่าการจัดการเรียนรู้แบบยึด ‘ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง’ นั้นต้องเริ่มจากความเข้าใจผู้เรียนอย่างแท้จริง ดังนั้นหากเราต้องการให้เยาวชนเข้าใจและรู้เท่าทันการใช้ชีวิตทางเพศ เราจำเป็นต้องหาเครื่องมือที่เหมาะสมและสามารถสื่อสารกับเยาวชนได้อย่างเข้าถึง เพื่อช่วยให้เยาวชนเข้าใจถึงสิ่งที่จำเป็นต้องรู้และทักษะที่พึงมี ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาและเติบโตทางอารมณ์ สังคมและทางเพศอย่างผู้ที่มีชีวิต รู้รับผิดชอบในการเลือกใช้ชีวิต ถึงแม้ว่าพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิตแบบที่เยาวชนเลือกอาจไม่เป็นไปตามค่านิยมส่วนบุคคลที่ “ผู้ใหญ่” แต่ละคนมีอยู่ก็ตาม

คู่มือการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาเล่มนี้จึงมุ่งเสนอ ‘แผนการเรียนรู้’ ที่ครูสามารถนำไปใช้ทันทีหรือประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนและท้องถิ่น หัวใจของหลักสูตรนี้อยู่ที่การเน้นบทบาทครูในฐานะ ‘ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้’ และ ‘ผู้อำนวยการเรียนรู้’ มากกว่าการเป็น

‘ผู้ตัดสิน ชี้ถูกชี้ผิด’ ดังนั้นการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรก้าวอย่างเข้าใจ จึงอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของการให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดวิเคราะห์ และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเอง จากการมีข้อมูลความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศที่รอบด้าน ทักษะที่จำเป็นและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เพื่อให้เยาวชนมีความพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีสติ รับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแน่นอนว่าวิถีชีวิตดังกล่าวย่อมส่งผลดีต่อสังคมส่วนรวมและช่วยให้เราทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างสันติได้

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ

องค์การแพธ (PATH)

ตุลาคม ๒๕๕๗



หมายเหตุ : คัดจาก “ความนำ” ในคู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ “เพศศึกษา” ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๕๕ (ปรับปรุง พ.ศ.๒๕๕๖) ฉบับพิมพ์เมื่อ ตุลาคม ๒๕๕๗

บทนำ



‘เพศศึกษา’ กับกระบวนการพัฒนาเยาวชน

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขอนามัย ทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทัศนคติ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีความสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล

ทำไมจึงต้องพัฒนาการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เราต้องหันมาพัฒนาการจัดการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ทั้งที่ความจริงการจัดการเรียนการสอนในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศนั้นมียุ่ก่อนแล้ว แต่เมื่อพิจารณาสภาพการใช้ชีวิตทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับเนื้อหาวิธีการอย่างเต็มพบว่าเยาวชนจำนวนมากได้ก้าวออกไปจากกรอบการใช้ชีวิตในแบบที่สังคมวัฒนธรรมไทยได้เคยกำหนดไว้ การเรียนการสอนเพศศึกษาตามกรอบความคิดเดิมจึงไม่ได้อยู่ในสถานะที่จะชี้แนะเยาวชนได้อีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับอิทธิพลของเศรษฐกิจสังคม ซึ่งประการหลังนี้ไม่เพียงแต่เปิดทางหากยังส่งเสริมชักนำให้เยาวชนได้รับรู้และมีโอกาสในเรื่องเพศมากกว่ายุคก่อน

เราต้องยอมรับความจริงว่ายังมีช่องว่างระหว่างเรื่องที่ครูสอนกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง เมื่อพิจารณาถึงสถิติการตั้งครรภ์ การทำแท้งและการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่น การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การใช้ยาและผลกระทบทางสุขภาพกายใจอันเนื่องมาจากความพยายามต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาให้สวยงามและดึงดูดทางเพศ ข้อเท็จจริงเหล่านี้เป็นแรงผลักดันการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาให้สอดคล้องและตรงกับวิถีเพศ เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ประโยชน์และสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างแท้จริง



จุดมุ่งหมายของการจัดเพศศึกษา

- เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เพื่อสร้างเสริมคุณภาพของความสัมพันธ์ทั้งระหว่างเพศ เพื่อน คู่รัก ครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- พัฒนาความสามารถในการคิด การตัดสินใจ และการสื่อสารที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดันหรือสิ่งชักจูงใจทั้งจากเพื่อนและสิ่งแวดล้อมได้อย่างผู้รู้คิด สามารถรับผิดชอบ และมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองเลือก

ทัศนคติและความเชื่อในเรื่องเพศ

แต่ละครอบครัว แต่ละบุคคล รวมทั้งครูผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาต่างมีทัศนคติต่อเรื่องเพศและให้คุณค่าต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจเหมือนหรือแตกต่างกัน การจัดหลักสูตรเพศศึกษาควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับรู้ ทบทวนและตรวจสอบความคิดความเชื่อในเรื่องเพศอย่างเปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินที่จะคล้อยตามความคิดใดๆ โดยปราศจากข้อมูลและการคิดไตร่ตรอง กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้เยาวชนมีความคิดเห็นที่เป็นตัวของตัวเอง สามารถดูแลตนเองตามวิถีเพศที่ตนเลือก ให้มีผลทางบวกทั้งด้านสุขภาพกาย ใจ สังคมของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่จะให้ผลเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้จัดการเรียนรู้ต้องตระหนักและระมัดระวัง ไม่นำทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับเพศของตนเองมากำหนดและชี้นำผู้เรียนซึ่งจะมีผลเชิงลบต่อการจัดการเรียนรู้ เช่น แม้ว่าครูมีความเชื่อส่วนตัวว่าไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การเป็นเกย์หรือเลสเบี้ยนเป็นเรื่องผิด ฯลฯ แต่ครูยังคงต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและวิธีการคุมกำเนิด ไม่ใช่หรือแสดงท่าทีเชิงลบต่อพฤติกรรมดังกล่าว (ที่ขัดแย้งกับความเชื่อส่วนบุคคลของครู)

เราต้องไม่ลืมว่าสิ่งสำคัญที่สุดของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ การจัดการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน มากกว่ามุ่งเน้นที่จะหล่อหลอมเยาวชนให้มีวิถีเพศตามทัศนคติความเชื่อของเรา ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคมและภาวะแวดล้อมที่ผู้เรียนต้องเผชิญ

เพศศึกษาที่มุ่งเน้นข้อห้ามทางสังคมและความผิดบาปนั้นพบว่า ไม่ประสบความสำเร็จในการช่วยเยาวชนให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ดังจะเห็นได้จากสถิติอายุเมื่อเริ่มมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอนโดยเฉลี่ย อัตราการตั้งครรภ์และการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยของเยาวชน อัตราการติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเยาวชน ข้อมูลเหล่านี้ชี้ชัดว่าเราไม่อาจจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเดิมได้อีกแล้ว

เพศศึกษาคอบคลุมเรื่องอะไรบ้าง

ไม่ว่าเราจะจัดการเรียนรู้เพศศึกษาหรือไม่ วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็สนใจและพร้อมจะเรียนรู้เรื่องเพศจากเพื่อน สิ่งพิมพ์ ภาพยนตร์ วิดีโอ และอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว แต่เราไม่อาจแน่ใจได้เลยว่าสิ่งที่วัยรุ่นเรียนรู้จากช่องทางเหล่านั้นเป็นข้อมูลหรือข้อเท็จจริงแบบใด ส่งผลต่อการรับรู้และทัศนคติในเรื่องเพศของเยาวชนอย่างไร การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงเป็นโอกาสที่จะแก้ไขความเข้าใจที่ผิดให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างเพียงพอ และครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

- **พัฒนาการของมนุษย์ (Human Development)** การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (sexual identity and orientation)
- **สัมพันธภาพ (Relationships)** ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่
- **พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)** ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- **สุขภาพทางเพศ (Sexual Health)** เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธี การคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์



- **สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)** วิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆ
- **ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal Skills)** เพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่
 - การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรม เป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา
 - การสื่อสาร การรับฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
 - การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับฝิดชอบได้
 - การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
 - การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ
 - การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ถูกต้องออกจากที่ไม่ถูกต้อง



เพศศึกษาจะเริ่มต้นเมื่อใด และอย่างไร

เพศศึกษาที่ได้ผลควรเริ่มต้นก่อนที่เยาวชนจะเข้าสู่วัยหนุ่มสาวและก่อนที่จะเกิดแบบแผนพฤติกรรมที่ยั่งยืน การจัดเพศศึกษาควรเป็นการให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากเรื่องพื้นฐานไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ซับซ้อน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจที่สอดคล้องกันช่วยชี้นำทางในยามที่เยาวชนต้องการใช้ในชีวิต

อันที่จริงนับว่าเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเริ่มเรื่องใดเมื่อใดจึงจะเหมาะสม ไม่เร็วไปและไม่ช้าไป ประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด สร้างความไว้วางใจและเปิดกว้างพอที่จะทำให้เกิดความกล้าที่จะพูดคุยซักถาม บทบาททำที่ของครูจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าพูดกล้าถาม ความรู้สึกอายและไม่สะดวกใจที่จะพูดคุยเรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทั้งตัวครูและผู้เรียน

แต่ถ้าเรามองว่า การจัดเพศศึกษาก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนะ ค่านิยม รวมทั้งการให้ข้อเท็จจริงในเรื่องราวที่กำลังอยู่ในความสนใจก็จะช่วยทำให้การจัดการเรียนรู้เป็นธรรมชาติ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยตัวครูเป็นผู้เริ่มต้นสร้างบรรยากาศและเป็นแบบอย่างในการทำให้เห็นว่าการพูดคุยในเรื่องเพศนั้นเป็นไปได้และเป็นเรื่องธรรมดา

สำหรับความกังวลใจว่า การพูดถึงเรื่องเพศจะเป็นการกระตุ้นความอยากรู้และเร่งให้เยาวชนเกิดการทดลองหาประสบการณ์ทางเพศ จากการศึกษาติดตามผลของการจัดเพศศึกษาชี้ว่า นอกจากจะช่วยเพิ่มความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศแล้ว การจัดให้มีการเรียนรู้เรื่องเพศยังส่งผลต่อการทำให้เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ช้าลง คือ อายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกสูงขึ้น นอกจากนี้ยังลดความความเสี่ยงที่จะเกิดผลด้านลบจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น เยาวชนที่มีประสบการณ์ทางเพศแล้วมีการป้องกันตัวเองมากขึ้น

ดังนั้น การเริ่มจัดการเรียนรู้โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงพัฒนาการของวัย การพัฒนาทักษะในการคิด วิเคราะห์ จะทำให้เยาวชนมีทักษะการจัดการสถานการณ์ในชีวิตและส่งผลในทางป้องกันและบรรเทาผลด้านลบ มากกว่าที่จะกระตุ้นให้อายากรู้และอยากทดลองดังที่ผู้ใหญ่กังวลใจ

คุณพร้อมไหมที่จะ ‘จัดการเรียนรู้’ เรื่องเพศศึกษา

หากเรายอมรับได้ว่าสังคมไทยได้ก้าวสู่การใช้ชีวิตทางเพศในลักษณะที่บุคคลไม่ว่าหญิงหรือชายต่างก็มีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ในตลอดชีวิตได้มากกว่าหนึ่งคน และสภาพเศรษฐกิจสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปได้ทำให้บทบาทหญิงชายเปลี่ยนแปลงไปจากที่กรอบทางวัฒนธรรม และค่านิยมในอดีตได้กำหนดขอบเขตไว้ การเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเพศมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถพัฒนาสัมพันธ์ภาพทางเพศกับผู้อื่น และรักษาความสัมพันธ์กับคู่ของตนไว้อย่างมั่นคง โดยมีความขัดแย้งน้อยที่สุดและมีความสุขในชีวิตทางเพศมากที่สุด

การให้การศึกษาในเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเริ่มในวัยเยาว์ คนในรุ่นผู้ใหญ่ที่ปัจจุบันอายุเลย ๔๐ ปีไปแล้วคงมองเห็นได้ดีว่าในช่วงกว่า ๓๐ ปีมานี้ สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตทางเพศไปอย่างมาก คนวัยนี้จึงรู้สึกวิตกกังวลมากมายที่เห็นเยาวชนช่วงอายุ ๑๐-๒๐ ปี มีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนหญิงชายในวัยเดียวกันในระดับที่ทำให้ผู้ใหญ่เกิดอาการ ‘ยอมรับไม่ได้’ บ่อยครั้ง เพราะสิ่งที่มองเห็นขัดกับสิ่งที่ตนได้รับการปลูกฝังมาเมื่อครั้งเติบโตเป็นวัยรุ่น และกลุ่มคนวัยนี้เองซึ่งเป็นพ่อเป็นแม่ เป็นครูและมีหน้าที่บ่มเพาะเยาวชนให้เข้าใจเรื่องเพศและสามารถจะใช้ชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยและมีความสุข แต่คนที่กำลังสับสน ขุ่นเคืองและ “ทำใจไม่ได้” เหล่านี้จะทำหน้าที่ข้างต้นได้อย่างไร

หลายคนอาจเห็นว่าแนวคิดพื้นฐานเรื่องเพศศึกษาที่นำมาพัฒนาหลักสูตรนี้มีอิทธิพลจากแนวคิดแบบ ‘ตะวันตก’ แต่แท้จริงแล้ว คณะผู้พัฒนาหลักสูตรเห็นว่าปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดดังกล่าวนั้นเป็นสากลและตั้งอยู่บนความเชื่อในเรื่องสิทธิการเรียนรู้เพื่อเข้าใจธรรมชาติทางเพศของมนุษย์โดยไม่ถูกปิดบังหรือกีดกัน

ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจำเป็นต้องยอมรับข้อตกลงพื้นฐานนี้อย่างจริงจัง ข้อตกลงเหล่านี้ทำทลายกรอบแนวคิดทางวัฒนธรรมที่เราได้รับการปลูกฝังมาอย่างแน่นหนาในอดีต ผู้สนใจจะจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสำหรับเยาวชนจึงต้องเริ่มถามตนเองอย่างจริงจังก่อนว่า ยอมรับข้อตกลงพื้นฐานต่อไปนี้ได้หรือไม่^๑

^๑ แปลและเรียบเรียงจาก *Life Planning Education: A Youth Development Program (revised edition 1995)*. USA. www.advocatesforyouth.org อ้างใน หนังสือ แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้บริหารด้านเพศศึกษา สำหรับเยาวชน. โครงการก้าวอย่างองอาจเข้าใจ องค์การแพธ. กรุงเทพฯ: เออร์เจนท์ แพนค, ๒๕๕๐.



ข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

๑. วัยรุ่นหรือเยาวชนมีความคิดเห็น และมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้หากได้รับข้อมูลที่เป็นจริง รอบด้าน รวมทั้งมีทักษะที่เหมาะสมในการจัดการกับทางเลือกเหล่านั้น
๒. วัยรุ่นหรือเยาวชนควรได้รับโอกาสที่จะรับรู้ข้อมูลอย่างรอบด้าน รวมทั้งมีโอกาสแลกเปลี่ยนทักษะ เพื่อสามารถมองโลกได้อย่างรู้จักคิด วิเคราะห์และได้รับการฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิตทางเพศและการจัดการกับความสัมพันธ์อย่างเหมาะสม
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องวางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชนและมีทักษะที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินกิจกรรมที่เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญ
๔. การเรียนรู้ไม่ว่าจะเกิดจากประสบการณ์จำลองหรือประสบการณ์จริง ก็ถือเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ยังต้องให้คุณค่าในเรื่องต่อไปนี้

๑. เรื่องเพศเป็นความต้องการตามธรรมชาติและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปกติของบุคคลที่มีสุขภาพดีทั่วไป ทั้งยังเป็นความต้องการที่มีอยู่ตลอดเวลาในชีวิต
๒. แต่ละบุคคลล้วนมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี จึงไม่สามารถแบ่งแยกกีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม หรือรสนิยมทางเพศ
๓. การบังคับทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบคั้น หรือการใช้อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ (เช่น การเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู ฯลฯ) ให้ผู้อื่นปฏิบัติตามคิดหรือเชื่อตาม โดยขัดกับความต้องการของบุคคลนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดจริยธรรม
๔. บุคคลย่อมต้องรับผิดชอบต่อการกระทำและผลของการกระทำของตน
๕. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีย่อมต้องมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้เปิดเผยและสามารถบอกเล่าหรือปรึกษาความคับข้องใจในชีวิต รวมถึงเรื่องเพศไม่ว่าจะกับเพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือคู่รักของตนโดยไม่มี การตัดสินคุณค่า
๖. เมื่อพูดถึงการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แก่เยาวชน จะต้องีทางเลือกมากกว่า ‘การไม่มีเพศสัมพันธ์เท่านั้น’

แม้จะไม่ใช่วิธีที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษานั้นจะสามารถวิเคราะห์ตนเองหรือตั้งคำถามอย่างจริงจังว่า ตนเองนั้น ‘รับได้’ กับข้อตกลงพื้นฐานเพียงไร อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรคำนึงว่า การที่ผู้เรียนจะได้รับประโยชน์จากกิจกรรมคือ สามารถเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ใต้หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ การเปิดใจกว้าง ยอมรับความเห็นและรับฟังเยาวชน โดยไม่นำค่านิยมและความเชื่อส่วนตัวของผู้ดำเนินกิจกรรมมาเป็น ‘คำตอบ’ หรือ ‘คำแนะนำ’ ต่อผู้เรียน

จาก ‘ครูผู้รู้’ สู่ ‘ผู้จัดการเรียนรู้’

เพศศึกษานั้นถือเป็น ‘วิชา’ ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้เช่นเดียวกับความรู้ด้านอื่นๆ แต่ต่างกันตรงที่ความสำเร็จของการเรียนรู้มิใช่การทำ ‘ข้อสอบ’ แล้วผ่าน เพราะเนื้อหาเพศศึกษาที่ครอบคลุมมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์นั้นมีมิติที่หลากหลายและเชื่อมโยงบุคคลกับสภาพแวดล้อมที่สังกัดอยู่ การสอบผ่านในเรื่องเพศศึกษาของแต่ละคนจึงแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับภาวะและสถานการณ์ชีวิตของบุคคลนั้นๆ ตั้งแต่เกิดจนตาย เพศศึกษาจึงเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่สำคัญการเรียนรู้นั้นมีได้เกิดจากในห้องเรียนอย่างเดียว แต่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมที่คนๆ หนึ่งเติบโตและมีชีวิตอยู่ เช่น การเลี้ยงดูในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การเปิดรับข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ

ความท้าทายของผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจึงมีได้อยู่ที่ “การเป็นผู้รู้เรื่องเพศ” และใช้การ “สั่งสอน” เหมือนวิชาอื่นๆ เพราะทุกคนมีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศที่ต่างกันมาแล้ว และสั่งสมการเรียนรู้ที่เป็นค่านิยมของตัวเอง จึงมีความคิด ความรู้สึกและตัดสินใจที่ไต่ยืนหรือรับรู้ใหม่จากบรรทัดฐานของตัวเอง ซึ่งเป็นผลจากการอยู่ในครอบครัว ชุมชน และในสังคมที่มีค่านิยม ประเพณีวัฒนธรรม และบรรทัดฐานใน “เรื่องเพศ” แตกต่างกัน

นอกจากนี้สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ จนถึงขั้นไร้พรมแดนนี้ ทำให้เยาวชนสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลเรื่องเพศได้ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศในหลายรูปแบบเพื่อสนองตอบความอยากรู้อยากลองและสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์ เพศศึกษาจึงไม่มุ่งให้คำตอบตายตัว แต่ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนคิด และตั้งคำถามกับสิ่งที่ไต่ยืนได้เห็น แสวงหาทางเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง

ดังนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการให้เพศศึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนต้องสามารถเลือกวิธีการเรียนรู้ที่คำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและสอดคล้องกับ

กระบวนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน การใช้วิธีการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบเพื่อดึงและคงความสนใจของผู้เรียนไว้ให้ได้ รวมทั้งการทบทวนหรือย้ำเนื้อหาเดียวกันในกิจกรรมหลายรูปแบบเช่นกัน

สิ่งที่ควรตระหนักอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้เรียนสามารถประเมินทักษะหรือค่านิยมของผู้ดำเนินกิจกรรมซึ่งสะท้อนจากวิธีการตั้งและตอบคำถาม การยกตัวอย่างที่ใช้ในการอธิบายบทเรียน รวมถึงสีหน้าท่าทางของผู้ดำเนินกิจกรรมที่มีต่อคำพูดหรือการแสดงออกของผู้เรียน หากผู้เรียนประเมินได้ว่าผู้ดำเนินกิจกรรมไม่ยอมรับหรือไม่ชอบเรื่องใด ก็จะไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกจริงๆ ต่อเรื่องนั้น เพราะคาดว่าผู้ดำเนินกิจกรรมอาจจะไม่พอใจ จึงทำให้ผู้ดำเนินกิจกรรมไม่สามารถ ‘เข้าถึง’ ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพศศึกษา ‘ก้าวอย่างเข้าใจ’ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ทั้งผู้ใหญ่และเยาวชนได้เรียนรู้จากกัน ถ้าเป็นครูอาจารย์ก็จะปรับบทบาทจากการเป็นผู้สั่งสอน เป็น ‘ผู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้’ หรือ ‘ผู้จัดการเรียนรู้’ โดยอาศัยทักษะสำคัญ ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถาม การจับประเด็น และการสรุปเนื้อหาเพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ มีศักยภาพในการคิดและตัดสินใจ สามารถเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้เพศศึกษาในชั้นเรียนให้เข้ากับการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในชีวิตประจำวันได้



ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา



หลักสูตร “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”

ประกอบการจัดการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒

ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๔๕ (ปรับปรุง พ.ศ.๒๕๕๖)

๑. คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาหลักสูตร “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” เล่มนี้ จัดทำขึ้นสำหรับเยาวชนในระบบอาชีวศึกษา โดยมุ่งเน้นให้เป็นแผนการเรียนรู้ต้นแบบที่ช่วยเป็นแนวทางให้ครูสามารถนำไปใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาเพศศึกษา รหัสวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พ.ศ.๒๕๔๕ (ปรับปรุง พ.ศ.๒๕๕๖) ซึ่งอยู่ภายใต้กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ

๒. เนื้อหาของหลักสูตรนอกจากจะจัดทำขึ้นอย่างสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาในการพัฒนาผู้เรียนอาชีวศึกษา ใน ๕ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านเจตคติ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานอาชีพได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ยังสามารถนำไปปรับใช้ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบบูรณาการได้ ทั้งนี้ควรเลือกจัดให้สอดคล้องกับผู้เรียน โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของเยาวชน

๓. แผนการเรียนรู้เพศศึกษาในคู่มือนี้ เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเป็นการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันระหว่างครูและผู้เรียน ดังนั้น ครูควรให้ความสำคัญกับบรรยากาศในการดำเนินกิจกรรม โดยคำนึงถึงบทบาทของตนว่า คือ “ผู้จัดการเรียนรู้” มิใช่ “ผู้สั่งสอน” เป็นผู้กระตุ้นตั้งคำถาม สร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และช่วยเชื่อมโยงให้เห็นความคิดรวบยอดและสาระสำคัญ ผู้จัดการเรียนรู้จำเป็นต้องวางใจและให้ความเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชนและต้องสามารถเลือกกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น

๔. ผู้ที่นำชุดกิจกรรมเพศศึกษาในหลักสูตร “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” นี้ไปใช้ จำเป็นต้องสำรวจทัศนคติ ค่านิยมของตนในเรื่องเพศ ทั้งนี้เพื่อให้ตระหนักถึงค่านิยมส่วนบุคคลที่อาจจะมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ เนื่องจากบทบาทของผู้จัดการเรียนรู้ต้องอาศัยการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน ไม่ยึดติดกับความคิดเห็นของตนเองเป็นสำคัญ สามารถสร้างบรรยากาศผ่อนคลายในการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนรู้สึกสะตอกใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือซักถามได้อย่างเต็มที่

๕. ชุดกิจกรรมสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา นี้ นอกจากจะประกอบด้วย แผนการเรียนรู้ที่ครูสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับชั้นเรียนแล้ว ยังมีข้อมูลความรู้ที่ผู้สอนสามารถใช้ตอบคำถามหรือแก้ไขความเข้าใจที่ผิดๆ ในเรื่องเพศได้ แต่เนื่องจากปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสารเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นครูจึงควรหาข้อมูลเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ถูกต้องและสอดคล้องกับความเป็นจริงบางคาบเรียน เช่น คาบเรียนที่ ๗, ๑๖ และ ๑๗

ข้อคิดสำหรับการตั้งกติกการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกัน

ก่อนจะเข้าสู่คาบเรียนแรกของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในห้องเรียน ผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจถึงรูปแบบการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ว่าเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนคิด ตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตและความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนรอบข้างได้อย่างมั่นใจ จึงต้องมีการสร้างกติกการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกัน เพื่อให้เกิดความมั่นใจ เชื่อใจในกันและกัน ซึ่งกติกาดังกล่าวควรตั้งจากผู้เรียนเป็นสำคัญ

การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกาการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกัน เป็นการแสดงเจตจำนงเบื้องต้นของผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนเห็นถึงการยอมรับฟังและการเคารพความคิดเห็น และหากมีกติกาบางข้อที่แม้ผู้เรียนไม่นำเสนอ แต่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันในเรื่องเพศ ผู้ดำเนินกิจกรรมก็สามารถนำเสนอให้ผู้เรียนร่วมกันพิจารณาได้

๑. การรักษาความลับ

การสร้าง ความเชื่อมั่นต่อกันในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ คือการนำเรื่องต่างๆ ที่ได้รับการเปิดเผย แบ่งปันเพื่อการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันในห้องเรียน ไม่นำไปเล่าสู่คนอื่นนอกห้อง

๒. การเปิดใจกว้าง

การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง และพร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองในประเด็นต่างๆ จะช่วยให้บรรยากาศการเรียนรู้อารมณ์ร่วมกันเป็นไปอย่างสนุกสนาน ทั้งยังช่วยพัฒนามุมมองของแต่ละคนต่อเรื่องต่างๆ อีกด้วย



๓. การไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีการโต้แย้งกันแต่ไม่ควรนำความเห็นเหล่านั้นมาตัดสินถูกผิด หรือดูถูกเหยียดหยามความเห็นที่ต่างจากของตน

๔. สิทธิในการตอบคำถาม

กิจกรรมส่วนใหญ่ในหลักสูตรก้าวอย่างอย่างเข้าใจส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม แต่หากผู้เรียนไม่พร้อม ก็มีสิทธิที่จะไม่ต้องการตอบคำถามบางคำถามหรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็นได้

๕. ทุกคำถามมีค่า

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับทุกคำถามที่ผู้เรียนถาม แม้บางคนอาจมีปฏิกิริยาไม่เห็นด้วยต่อบางคำถามก็ตาม เป็นหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมที่ต้องชี้ให้ผู้เรียนเห็นว่าคนเรารู้ไม่เท่ากันทุกเรื่อง การไม่รู้แล้วถาม ถือเป็นการเรียนรู้อีกแบบและเป็นโอกาสดีที่เราทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน

๖. บอกความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง

ทุกคนควรใช้สรรพนามบุรุษที่ ๑ (ผม หนู ฉัน) เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นของตนว่ารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร แทนกล่าวโทษหรือพาดพิงถึงผู้อื่น



คำอธิบายรายวิชา

รหัสวิชา
๒๐๐๐-๑๖๑๒

ชื่อวิชา
เพศศึกษา
(Sexuality Education)

หน่วยกิต (ชั่วโมง / สัปดาห์)
๑ (๒)

จุดประสงค์รายวิชา

๑. มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ อนามัยเจริญพันธุ์ และสุขภาพทางเพศ
๒. มีทักษะด้านการจัดการเรื่องสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง
๓. ประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๔. วิเคราะห์อิทธิพลทางสังคมวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ
๕. ตระหนักว่าคุณค่าในตนเอง มีแรงจูงใจและสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

สมรรถนะรายวิชา


๑. บอกได้ว่าข้อมูลในเรื่องเพศที่สื่อสารในสังคมข้อใดเป็นความเชื่อหรือข้อเท็จจริง
๒. รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากตนเองได้
๓. บอกปัจจัยของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้
๔. เท้าทันต่อความคาดหวังของสังคม และเลือกดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับเงื่อนไขชีวิตของตนเอง



คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา และฝึกการคิดวิเคราะห์ เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ อนามัยเจริญพันธุ์ การดูแลสุขภาพทางเพศ สัมพันธ์ภาพกับความคาดหวังต่อบทบาทความรับผิดชอบ เพศสภาพและเพศสรีระ อิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อบทบาทและการแสดงออกทางเพศ ทักษะการตัดสินใจ ต่อรอง และสื่อสารความต้องการตามความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองบนฐานของการเคารพในสิทธิของผู้อื่น โดเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อปลูกฝังทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนจรรยาบรรณทางเพศที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ

โครงสร้างรายวิชา ๒๐๐๐-๑๖๑๒ เพศศึกษา (Sexuality Education)

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
หน่วยที่ ๑ รู้จักตนเอง			
คาบที่ ๑	ก้าวแรก	การเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเคารพซึ่งกันและกัน ไว้วางใจกัน ตลอดจนการยอมรับกติกาการเรียนรู้ร่วมกันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชา	<ul style="list-style-type: none"> เข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองต่อกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน
คาบที่ ๒	ร่างกายของฉัน 	เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ในผู้ชายมีการฝันเปียก และในผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการทางร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่แต่ละบุคคลต้องดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ของร่างกายเพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างมีสุขภาพที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> รู้และเข้าใจระบบที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ และความพึงพอใจในเรื่องเพศของมนุษย์ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขอนามัยทางเพศของตน วิเคราะห์พัฒนาการทางเพศโดยคำนึงถึงธรรมชาติและ ความแตกต่างของบุคคลได้ พึงพอใจในภาพลักษณ์ของร่างกายที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของตัวเอง

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๓	ตัวฉันเอง	<p>นอกจากการเรียนรู้ว่าตัวเองเป็น “เพศชาย” หรือ “เพศหญิง” จากสรีระร่างกายของตนเองแล้ว แต่ละคนยังได้รับการเลี้ยงดู ปลูกฝัง และหล่อหลอม จากครอบครัวและสภาพสังคมให้มีพฤติกรรม หรือบทบาทตามเพศสรีระของตน (Gender Role) นอกจากนี้ สังคมยังมีความคาดหวังให้ “ชาย” และ “หญิง” ปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนด ส่วนคนที่มีความแตกต่างหรือไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวัง เช่น มีรสนิยมในเรื่องการรักเพศเดียวกัน อาจได้รับผลกระทบและการเลือกปฏิบัติจากคนรอบข้างและสังคม ทั้งที่ในปัจจุบัน การรักเพศเดียวกันจัดเป็นรสนิยมทางเพศ ไม่ใช่ความผิดปกติหรือการเบี่ยงเบนทางเพศ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สามารถบอกถึงคุณลักษณะของหญิงและชายที่สังคมคาดหวัง และความแตกต่างของแต่ละบุคคล • เข้าใจว่ารสนิยมทางเพศเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล มีความหลากหลาย และไม่ใช่อะไรที่ผิดปกติ • ตระหนักว่าคุณค่าของมนุษย์ไม่อาจตัดสินได้ด้วยบทบาททางเพศ หรือรสนิยมทางเพศ
คาบที่ ๔	คุณค่าในตัวฉัน	<p>คนเรามีความแตกต่างกันในรูปร่าง ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แต่ทุกคนมีศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ซึ่งหมายถึง คน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • บอกความหมายของ “คุณค่า” และการเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตัวเอง • ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง




หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>ทุกคน ย่อมมีคุณค่าในตัวเอง โดยไม่เกี่ยวกับมูลค่าของสิ่งของหรือวัตถุที่ครอบครอง หากแต่เป็นคุณค่าในความหมายของความเป็นมนุษย์ของเราเอง ดังนั้น แม้ว่าเราจะมีรูปร่าง ผิวพรรณ ฐานะ ฯลฯ ที่อาจดูดีด้อยกว่าผู้อื่น แต่ก็มิได้ทำให้คุณค่าในความเป็น “มนุษย์” ของเราด้อยค่าลงไปกว่าใคร</p> <p>ดังนั้น การค้นหาและตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมั่นคง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ประเมินแนวทางในการกำหนดและรักษาคุณค่าของตนเอง 
หน่วยที่ ๒ รู้จักคนอื่น			
คาบที่ ๕	ใจเขาใจเรา	<p>บุคคลมีความคิดเห็นและความคาดหวังต่อคนที่มีความสัมพันธ์ด้วยแตกต่างกัน ความคาดหวังที่ไม่ตรงกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องสื่อสารกัน เพื่อทำความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวัง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เรียนรู้ว่า คนที่มีความสัมพันธ์กันมักมีความคาดหวังต่อกัน แต่อาจเป็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน • ระบุวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>ที่มีต่อกัน เพื่อช่วยให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน และจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ตระหนักว่าบุคคลแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน
คาบที่ ๖	<p>เธอคิด ฉันคิด</p> 	<p>กระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และการเลี้ยงดูส่งผลต่อค่านิยม ความคิดและบทบาทความเป็นชายหญิง ตลอดจนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการป้องกัน และดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง การเข้าใจทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นอย่างดี</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สำรวจทัศนคติของตนเองที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย • เรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นและมุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่น • ระบุค่านิยมเรื่องเพศที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสาร และการเรียนรู้เรื่องเอดส์และเรื่องเพศ
<p>หน่วยที่ ๓ แสวงหาข้อมูล</p>			
คาบที่ ๗	แลกหน้า	<p>ข้อมูลและการรับรู้เรื่องเอดส์ยังมีความเข้าใจผิดอยู่หลายอย่าง ซึ่งนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อที่มากขึ้น เช่น การคิดว่าเอดส์เป็นเรื่องความเสี่ยงของคนเพียงบางกลุ่ม เช่น กลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> • รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>คนขายบริการทางเพศ คนชอบเที่ยว คนที่มีคู่นอนหลายคนเท่านั้น หรือการเชื่อที่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีอยู่บ้างจากการดูรูปลักษณะภายนอก เป็นต้น</p> <p>ทั้งที่ในความเป็นจริง เราไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อ นอกจากการไปตรวจหาเชื้อเท่านั้น และเรื่องเอดส์อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน รวมทั้งวัยรุ่นด้วย เพราะโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี อยู่ที่มีการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกันกับคนที่ มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก และวิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี คือการไม่มีเพศสัมพันธ์เลย หรือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพราะถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองในฐานะวัยรุ่นต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี จากการมีเพศสัมพันธ์ • สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี • ประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่างๆ




หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๘	รู้ใหม่เอ๋ย 	<p>ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศมีทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อ โดยทั่วไปข้อเท็จจริงในเรื่องเพศจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเพศ แต่ความเชื่อในเรื่องเพศมักจะเป็นเรื่องบอกเล่าต่อๆ กันมา โดยมีได้เป็น “ข้อเท็จจริง” ที่สามารถอ้างอิงในเชิงวิทยาศาสตร์ได้และหากนำความเชื่อไปประยุกต์ใช้ก็อาจเกิดผลกระทบในเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศของผู้เรียนได้ ผู้เรียนจึงควรแยกแยะข้อเท็จจริงและความเชื่อในเรื่องเพศออกจากกันให้ได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจอารมณ์เพศและการปลดปล่อย และเรียนรู้ว่าการช่วยตัวเองเป็นทางออกประการหนึ่ง หากปฏิบัติโดยเหมาะสม ● เห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นความรื่นรมย์ของชีวิต トラบเท่าที่ไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น ● วิเคราะห์ความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้น
คาบที่ ๙ (๑)	ชองคำถาม	<p>ข้อมูลที่ต้องเป็นพื้นฐานแก่ผู้เรียนในการดูแลสุขภาพทางเพศที่ดี ผู้เรียนควรมีความเข้าใจในเรื่องสรีระที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันการติดเชื้อ สามารถแยกแยะความเชื่อผิดๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยและวิธีป้องกันการตั้งครรภ์</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจสรีระที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี ● ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี


หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๙ (๒)	ขอชื่อความปลอดภัย 	แสวงหาข้อมูล ทำความรู้จัก อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรค และวิธีใช้ที่ ถูกต้อง เป็นการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของตัวเอง ทั้งนี้ การเรียนรู้ในเรื่องเหล่านี้ ไม่ได้หมายความว่าต้องมี ประสบการณ์ หรือตั้งใจไปมี ประสบการณ์ หากแต่เป็นการ ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ข้อมูล และทางเลือกในการป้องกันการ ตั้งครรภ์และป้องกันโรค รับรู้ทักษะทางสังคมที่มีต่อ อุปกรณ์คุมกำเนิด ทักษะที่มี ต่อการใช้บริการในเรื่อง สุขภาพทางเพศของวัยรุ่นเพื่อ เป็นข้อมูลในการประกอบการ ตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน และรอบด้าน เพื่อเลือกสิ่งที่ดี ให้กับตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> • สามารถวิเคราะห์ความคิดเห็นของสังคมต่อถุงยาง อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ และการใช้บริการในเรื่อง สุขภาพทางเพศของวัยรุ่น • เห็นทางเลือกในการป้องกันการ ตั้งครรภ์และการติดเชื้อ เอชไอวี โดยเข้าใจถึงผลกระทบทั้งทางสุขภาพและ ทางสังคม • รู้จักสถานที่ที่ให้บริการเรื่อง สุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น และวิธีการใช้บริการที่มี ประสิทธิภาพ
คาบที่ ๑๐	QQR	ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของ คนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการ ติดต่อและไม่ติดต่อ อัน อาจส่งผลให้เกิดการประเมิน ความเสี่ยงของตนผิดพลาด และก่อให้เกิดทักษะเชิงลบต่อ ผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การ	<ul style="list-style-type: none"> • อธิบายถึงโอกาสเสี่ยงต่อการ รับเชื้อเอชไอวี • นำหลักการ QQR มาประเมิน ความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ เอชไอวี ในการใช้ชีวิตประจำวัน

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>รังเกียจกีดกัน หลักการของ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ประเมินพฤติกรรมที่ทำให้เสี่ยงต่อโรคเอดส์ได้อย่างถูกต้อง
หน่วยที่ ๔ ฝึกฝนตนเอง			
คาบที่ ๑๑	<p>เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น</p>	<p>การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อมและเป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการสิ่งที่ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค ขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และไม่ได้คิดหรือเตรียมตัวอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต อันเกิดจากความเครียดวิตกกังวล ตลอดจนผลกระทบในระยะยาว เช่น หากตั้งครรภ์ จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร จะกระทบเป้าหมายชีวิต เช่น การเรียนให้จบอย่างไร เป็นต้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม • บอกแนวทางป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น • ประเมินทางเลือกในการตัดสินใจที่จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและคู่




หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
คาบที่ ๑๒	สารพัดโอกาสเสี่ยง	<p>โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตวัยรุ่น การเรียนรู้ที่จะประเมินสถานการณ์หรือการคาดเดาได้ว่าอะไรบ้างที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง เราพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นหรือไม่อย่างไร การคาดการณ์และตอบตัวเองได้ชัดเจนจะช่วยให้เราควบคุมจัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งอาจส่งผลต่อสิ่งที่ตามมาที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ประเมินสถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน และเตรียมการเรื่องการป้องกัน • ประเมินทางเลือกต่างๆ ในการตัดสินใจ และพัฒนาความสัมพันธ์ ด้วยข้อมูลที่ต้อง อย่างมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง
คาบที่ ๑๓	<p>ต้นกับอ้อ</p> 	<p>โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่ตามมาอย่างรอบด้านจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถนำไปคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบในการตัดสินใจได้มากขึ้น</p> <p>“ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่คุณสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> • มีทักษะการตัดสินใจและทักษะการคาดการณ์ผลจากการตัดสินใจได้ • ตระหนักถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจว่าอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และสามารถคิดถึงวิธีที่จะรับมือหรือจัดการกับสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดไว้ • สามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและผลที่ตามมา


หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>การแสดงความรับผิดชอบ คือ การคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือมีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหาภัยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำลายความสัมพันธ์</p>	
คาบที่ ๑๔	เมื่อแพนมีกีก (๑)	<p>การเรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และสิ่งที่อาจมีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจในสถานการณ์บางอย่าง จะช่วยให้เราเผชิญสถานการณ์จริงได้อย่างมั่นคง</p> <p>การเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง และสามารถบอกความต้องการของตัวเองกับผู้อื่นได้ เป็นพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพตลอดจนการปรับความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจถึงความต้องการของตัวเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ● บอกความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง และสิ่งที่ตัวเองต้องการกับผู้อื่นได้ 
คาบที่ ๑๕	เมื่อแพนมีกีก (๒)	<p>การเรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และสิ่งที่อาจมีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจในสถานการณ์บางอย่าง จะช่วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เข้าใจถึงความต้องการของตัวเองและสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเคารพสิทธิของผู้อื่น

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>ให้เราเผชิญสถานการณ์จริงได้อย่างมั่นคง</p> <p>การเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตัวเองและสามารถบอกความต้องการของตัวเองกับผู้อื่นได้ เป็นพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพตลอดจนการปรับความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> มีทักษะการต่อรองเพื่อหาทางออกในการคลี่คลายความขัดแย้ง 

หน่วยที่ ๕ รู้เท่าทัน

คาบที่ ๑๖ (๑)	รู้เท่าทันสื่อ	สื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า ผลิตขึ้นเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ การมีความตระหนักและเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แอบแฝงอยู่ นั้น จะช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน	<ul style="list-style-type: none"> วิเคราะห์วัตถุประสงค์และหน้าที่ของโฆษณาต่อสินค้าต่างๆ ตระหนักถึงอิทธิพลและผลกระทบจากสิ่งที่มีจุดมุ่งให้เกิดการบริโภคและสร้างทัศนคติต่อตัวสินค้า วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อการให้คุณค่า ความรู้สึก และพฤติกรรมทางเพศ
คาบที่ ๑๖ (๒)	นักข่าวหัวเห็ด	ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่างๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความ เป็นจริงไปได้ หากผู้นำเสนอ	<ul style="list-style-type: none"> บอกเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการรายงานข้อมูลข่าวสารถูกต้องครบถ้วน หรือบิตเบือนว่าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>มิได้นำเสนออย่างรอบด้าน การนำเสนอข่าวที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนย่อมส่งผลให้เกิดความเสียหายแก่ผู้เป็นข่าวและผู้เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้งความเสียหายนั้นอาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว การรับรู้ข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • บอกถึงวิธีการที่จะสามารถบริโภคสื่ออย่างเท่าทัน
<p>คาบที่ ๑๗ (๑)</p>	<p>ช่วยเมย์ด้วย</p> 	<p>วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ นอกจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญในช่วงวัยนี้ รวมทั้งความสัมพันธ์กับคนพิเศษที่อาจพัฒนาไปสู่ความใกล้ชิดจนอาจเกิดความสัมพันธ์ทางเพศ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นจะเรียนรู้ว่า ทั้งมิตรภาพ และเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งควรอยู่บนพื้นฐานของการเคารพตนเองและผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> • สามารถวิเคราะห์ถึงทางเลือกที่มีหากต้องตัดสินใจในเรื่องๆ หนึ่ง โดยเข้าใจถึงผลกระทบที่อาจตามมาของแต่ละทางเลือกด้วย • สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ว่า ยึดถือหรือให้คุณค่ากับสิ่งใดที่ส่งผลต่อการคิด และกระบวนการตัดสินใจในการเลือกทำหรือไม่ทำอะไรๆ • เห็นความสำคัญของการแสวงหาข้อมูลและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้

หน่วยที่/ คาบที่	ชื่อหน่วย/แผน	สาระสำคัญ	จุดประสงค์
		<p>ทั้งนี้บางสถานการณ์ชีวิตในช่วงวัยรุ่น การเผชิญปัญหาเพียงลำพังอาจทำให้ไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้ ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะแสวงหาข้อมูล การพัฒนาทักษะ ที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะหาความช่วยเหลือ จะเป็นการเตรียมให้วัยรุ่นเผชิญความท้าทายในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่ผู้ใหญ่ได้มากขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปรับใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกรณีศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา 
คาบที่ ๑๗ (๒)	การวางแผนเป้าหมายในชีวิต	<p>การรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า จะทำให้คนเรามีความหวัง ตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำหนดแนวทางในการดำเนินสู่เป้าหมายได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● บอกเป้าหมายในชีวิต ● กำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายได้



หน่วยที่ ๑
รู้จักตัวเอง

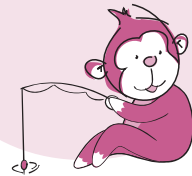
คาบเรียนที่ ๑ ก้าวแรก (๖๐ นาที)

๑. **สาระสำคัญ**

การเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเคารพซึ่งกันและกัน ใฝ่ใจกัน ตลอดจนการยอมรับกติกาศึกษาการเรียนรู้ร่วมกันเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชานี้

๒. **จุดประสงค์การเรียนรู้** คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
๒. ตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนเองต่อกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
๓. สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน



๓. **ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้**

กิจกรรม “ก้าวแรก” เป็นกิจกรรมที่ต้องการละลายพฤติกรรมให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจและเชื่อมั่น ทั้งต่อผู้ดำเนินกิจกรรม และเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในการเคารพและยอมรับกติกาศึกษาการเรียนรู้ร่วมกัน แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ได้แก่

๑. การชี้แจงวัตถุประสงค์ของหลักสูตร (๑๐ นาที)
๒. กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก (๒๕ นาที)
๓. การสร้างกติกาศึกษาการเรียนรู้ร่วมกัน (๒๕ นาที)



๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษสำหรับเขียนข้อความ
๒. ปากกาเคมี/เมจิกคละสี
๓. กระดาษฟลิปชาร์ทวาดเป็นรูป รอยยิ้ม (😊) หน้าตา (😞) และคำถาม (?)
๔. กระดาษขาว
๕. แบบฟอร์มการบ้าน “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

ตอนที่ ๑ (๑๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงให้ผู้เรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของหลักสูตร และกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่น (ผู้เรียน) ได้
 - รับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงและเพียงพอต่อการทำให้ตนเองมีสุขภาพทางเพศที่ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี
 - มีโอกาสสำรวจทัศนนะ ความเชื่อ และค่านิยมที่มีผลต่อตนเองในการดำเนินชีวิต และเรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง
 - ได้คิด ตัดสินใจ เกี่ยวกับชีวิต และความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อย่างมั่นใจ
๒. การประเมินผล ไม่มุ่งเน้นการสอบวัดด้วยข้อสอบ แต่จะเป็นการประเมินผลพัฒนาการของแต่ละบุคคล ในด้านทักษะต่างๆ ที่สำคัญต่อการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ตอนที่ ๒ (๒๕ นาที)

๓. ให้ผู้เรียนจับกลุ่มๆ ละ ๓ คน
๔. อธิบายการเล่น “ตุ๊กตาล้มลุก” โดยให้ยืนเรียง ๓ คน คนที่ยืนตรงกลางเป็นตุ๊กตา โดยยืนหันข้างให้อีกสองคนซึ่งเป็นคนเล่นตุ๊กตา วิธีการเล่นคือให้สองคนที่เป็นคนเล่นผลักตุ๊กตาไปมา โดยพยายามอย่าให้ตุ๊กตาล้มลงกับพื้น คนที่เป็นตุ๊กตาต้องยืนนิ่งๆ เฝ้าชิดกันโดยไม่ก้าวตามแรงผลัก
๕. เมื่อเล่นตุ๊กตาได้คล่องแล้ว ให้แต่ละคนมีโอกาสสลับกันเป็นตุ๊กตา

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมกระตุ้นให้ทุกกลุ่มพยายามเล่นให้ได้ และคอยสังเกตกลุ่มที่เล่นได้อย่างมั่นใจ
๗. ให้เวลาเล่นประมาณ ๕-๑๐ นาที จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดย
- ถามคนที่เป็นตุ๊กตาว่ารู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เมื่อเริ่มเล่นตอนแรก เมื่อเล่นไประยะหนึ่งแล้ว หรือถ้าเล่นไม่ได้เลย เป็นเพราะเหตุใด อะไรทำให้เล่นได้
 - ถามคนเล่นตุ๊กตาว่ารู้สึกอย่างไร อะไรที่ทำให้เล่นได้
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากการเล่นเกมตุ๊กตาล้มลุกบ้าง และสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่อไปนี้
- สิ่งที่สะท้อนจากกิจกรรมนี้คือ หากคนเป็นตุ๊กตาเกิดความมั่นใจ จะทำให้เราสามารถเล่นได้อย่างสนุก แต่ความเชื่อใจและมั่นใจต่อกันนั้น เป็นเรื่องที่ต้องช่วยกันสร้างขึ้น
 - วิชาเพศศึกษาซึ่งเราจะมีเวลาดูด้วยกันอีก ๑๘ ครั้ง กระบวนการเรียนรู้จะเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม หากเราช่วยสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิด “ความไว้วางใจต่อกัน” กระทั่งเราสามารถแลกเปลี่ยนหรือเปิดเผยเรื่องต่างๆ ของเราได้อย่างสบายใจ ผู้เรียนทุกคนก็จะได้ประโยชน์ร่วมกัน และได้เรียนรู้ไปด้วยกัน



ตอนที่ ๓ (๒๐ นาที)

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนว่า ในการเรียนรู้จากนี้ต่อไปที่จะต้องพบกันอีก ๑๘ ครั้ง ผู้เรียนอยากให้บรรยากาศการเรียนการสอนของเราเป็นอย่างไร โดยให้แต่ละคนเขียนเสนอไว้ในกระดาษ ๓ แผ่น แล้วนำไปติดบนกระดาษปรู๊ฟที่วาดเป็นรูปภาพต่อไปนี้
- ภาพรอยยิ้ม ☺ แทนสิ่งที่ช่วยให้เราเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน มีอะไรบ้าง
 - ภาพหน้าตา ☹ แทนสิ่งที่ปิดกั้นการเรียนรู้ของเรา สิ่งที่ทำให้เราเรียนไม่สนุก รู้สึกอึดอัด มีอะไรบ้าง
 - คำถาม ? แทนสิ่งที่อยากรู้ในเรื่องเพศ

๑๐. ขออาสาสมัคร ๓ คน เป็นผู้อ่านข้อความในแต่ละประเด็น ผู้ดำเนินกิจกรรมรวบรวมประเด็นที่ใกล้เคียงกัน เขียนลงบนกระดานให้เห็นชัดเจนเพื่อทวนอีกครั้ง
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามว่า จากสิ่งที่แต่ละคนช่วยกันสะท้อน เราควรสร้างกติกาอะไรร่วมกันบ้าง เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศการเรียนการสอนแบบนั้น (เช่น ใครต้องทำ หรือไม่ทำอะไรบ้าง) ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องกระตุ้นให้เกิดข้อตกลงที่ต้องการ (เช่น การรับฟังผู้อื่น การกล้าแสดงความคิดเห็น การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น การรักษาความลับของเพื่อน การไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น เป็นต้น)
๑๒. ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายว่า เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และสรุปข้อตกลงเป็นกติกา แล้วสอบถามผู้เรียนว่ามีใครจะเพิ่มเติมอะไรอีกหรือไม่ หากไม่มีแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนอีกครั้ง แล้วย้ำว่าเป็นข้อตกลงและกติการ่วมกันของพวกเขา ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องช่วยกันรักษาให้เป็นไปตามข้อตกลง
๑๓. ส่วนที่เป็นคำถาม เก็บรวบรวมเป็นข้อคิดเห็นเพื่อนำไปปรับใช้ในกิจกรรมต่อไป
๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงเรื่องการบ้าน เพื่อให้ให้นักเรียนนำมาส่งในคาบต่อไป (แจกแบบฟอร์ม “วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน” ให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนเขียนความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่นพร้อมนำรูปถ่ายติดในแบบฟอร์ม โดยครูให้ความมั่นใจว่าจะเก็บรักษาไว้และจะคืนให้เมื่อสิ้นเทอม)

๖. การวัดและประเมินผล

๑. ทุกคนมีคะแนนตั้งต้น ๓
๒. คนที่มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในการอภิปราย ได้เพิ่ม ๑ คะแนน
๓. คนที่สามารถช่วยครูสรุปข้อตกลงจากความเห็นของห้องได้เพิ่ม ๑ คะแนน





ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดกติกาการเรียนรู้นั้น เป็นการแสดงตัวและเจตจำนงของผู้ดำเนินกิจกรรม ที่จะช่วยให้นักเรียนเห็นถึงการยอมรับฟังและการเคารพความคิดเห็นเป็นเบื้องต้น กติกาบางเรื่อง แม้จะไม่ถูกนำเสนอโดยผู้เรียน แต่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรต้องพิจารณาหยิบยกขึ้นมาในห้องเรียนได้แก่

๑. การรักษาความลับ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นต่อกันในการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะไม่นำเรื่องต่างๆ ที่ได้รับการเปิดเผยแบ่งปันเพื่อการเรียนรู้ในห้องเรียน ไปเล่าต่อให้คนอื่นฟัง

๒. การเปิดใจกว้าง

ในการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น พร้อมแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วม และความคิดเห็นของตนเองในประเด็นต่างๆ จะช่วยให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ตลอดจนจนเป็นการพัฒนามุมมองต่อเรื่องต่างๆ ของตนเองด้วย

๓. การไม่ด่วนตัดสินคุณค่า

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีความเห็นไม่ตรงกัน หรือมีการโต้แย้งกัน ดังนั้น การที่คิดเห็นแตกต่างกัน ไม่ควรนำมาซึ่งการตัดสินถูกผิด หรือการดูถูกเหยียดหยามคนที่เห็นต่างจากเรา

๔. สิทธิในการไม่ตอบคำถาม

กิจกรรมส่วนใหญ่ในหลักสูตรนี้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรม แต่ทุกคนยังมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถาม หรือไม่ต้องการแลกเปลี่ยนในบางประเด็น หากรู้สึกไม่พร้อม

๕. ทุกคำถามมีคุณค่า

ผู้เรียนควรให้ความสำคัญกับคำถามทุกคำถาม แม้บางคำถามอาจจะมีปฏิกิริยาจากผู้เรียนบางคนว่าไม่น่าถามก็ตาม ซึ่งผู้ดำเนินกิจกรรมควรชี้ให้เห็นว่า เราอาจรู้ไม่เท่ากันทุกคน และการไม่รู้แล้วถาม เป็นการเรียนรู้แบบหนึ่ง ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่เราควรเรียนรู้ด้วยกัน คนที่รู้แล้วสามารถแบ่งปันความรู้กับเพื่อนได้

๖. บอกความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง

ในกรณีที่ต้องการแสดงความคิดเห็น ควรบอกว่าตนเองรู้สึกอย่างไรหรือคิดอย่างไร มากกว่าการกล่าวโทษ หรือพูดถึงผู้อื่น

(การบ้าน)

“วันนั้นถึงวันนี้ของฉัน”



วันนั้น เมื่อฉัน อายุ.....ปี

วันนี้ของฉัน

(ตีรูปตัวเองสมัยเด็ก)

(ตีรูปตัวเองในปัจจุบัน)

ความรู้สึกของฉันต่อการเป็น “วัยรุ่น”

หน่วยที่ ๑
รู้จักตัวเอง

คาบเรียนที่ ๒ ร่างกายของฉัน (๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ

เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และพัฒนาการทางเพศ ซึ่งเป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ในผู้ชายมีการฝันเปียก และในผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงภาวะที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ พัฒนาการทางร่างกายนี้ มีความจำเป็นที่บุคคลจะต้องดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และเข้าใจกลไกการสืบพันธุ์ เพื่อที่จะดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาวะทางเพศที่ดี



นอกจากนั้น การมีความเข้าใจว่าพัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์นั้น ยังมีความแตกต่างกันตามชาติพันธุ์ของแต่ละบุคคล เช่น ผิวพรรณ ส่วนสูง จมูก หนึ่งตา ขนาดเต้านม ฯลฯ การมั่นใจ และพึงพอใจต่อร่างกาย/ภาพลักษณ์ของตนเองจะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. รู้และเข้าใจระบบที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ และความพึงพอใจในเรื่องเพศของมนุษย์
๒. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตน
๓. วิเคราะห์พัฒนาการทางเพศโดยคำนึงถึงธรรมชาติและ ความแตกต่างของบุคคลได้
๔. พึงพอใจในภาพลักษณ์ของร่างกายที่บ่งบอกความเป็นตัวตนของตัวเอง

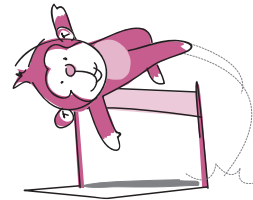
๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ร่างกายของฉัน” ต้องการให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงพัฒนาการทางเพศและการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าวัยหนุ่มสาว โดยทำความรู้จักร่างกายของตนเอง อวัยวะสืบพันธุ์ และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ เห็นว่าอวัยวะเพศไม่ต่างจากอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ต้องการการดูแลรักษา และรู้วิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลต่างกัน คุณค่าความเป็นตัวตนมีผลต่อความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเองมากกว่าค่านิยมสังคมที่มีต่อร่างกาย

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. รูปภาพ ๓ ภาพจำนวนเท่ากลุ่ม (๕ กลุ่ม)

- ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
- ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก
- ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายใน



๒. ภาพเฉลยตำแหน่งและหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางเพศ ทั้ง ๓ ภาพ

๓. ซองบัตรคำประกอบด้วย

- บัตรคำอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางเพศทั้ง ๓ ภาพ
- บัตรคำหน้าที่ของอวัยวะทั้ง ๓ ภาพ

๔. กระดาษกาวย่น (ไว้ติดบัตรคำ)

๕. ใบงาน (ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองใน ๕ ประเด็น)

- วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย คือ
- วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง คือ
- การเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ที่มีสัญญาณทางร่างกาย คือ การผื่นเปื่อยในผู้ชาย และการมีประจำเดือนในผู้หญิง หมายถึงอะไรบ้าง
- พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลในทางลบต่อสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธุ์ของชายและหญิง
- การตั้งครรรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

๖. แผ่นอธิบายส่วนต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์เพื่อแจกผู้เรียน

๗. ของรางวัลสำหรับทีมที่ชนะ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามถึงการบ้านจากคาบแรก (๕ นาที)
 - ขออาสาสมัคร ๓-๔ คนทั้งชายและหญิง เล่าถึงความรู้สึกต่อการเป็นวัยรุ่นนตามการบ้านที่มอบหมายไป
 - ให้นักเรียนส่งการบ้านทุกคน
๒. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกแผ่นภาพพร้อมซองบัตรคำให้กลุ่มละ ๑ ชุด ซึ่งประกอบด้วย ๓ ภาพ คือ
 - ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
 - ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก
 - ภาพอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายใน

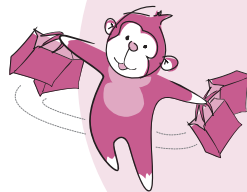
ซองบัตรคำประกอบด้วย

- บัตรคำอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางเพศทั้ง ๓ ภาพ
- บัตรคำหน้าที่ของอวัยวะทั้ง ๓ ภาพ
- ใบงาน (ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองในแต่ละประเด็น ๑ กลุ่มจะได้เพียง ๑ ประเด็นตามซองที่แจก)
 - ☑ วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย คือ
 - ☑ วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง คือ
 - ☑ การเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ที่มีสัญญาณทางร่างกาย คือ การฝันเปียกในผู้ชาย และการมีประจำเดือนในผู้หญิง หมายถึงอะไรบ้าง
 - ☑ พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลในทางลบต่อสุขภาพของอวัยวะสืบพันธุ์ ของชายและหญิง
 - ☑ การตั้งครรรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

๓. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันติดภาพและบัตรคำที่บอกส่วนของอวัยวะต่างๆ และหน้าที่ในภาพ และให้ช่วยกันระดมสมองจากเรื่องที่ได้รับ แล้วนำไปติดบนกระดาน ให้เร็วที่สุด (๑๐ นาที)
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมติดภาพเฉลยทั้ง ๓ ภาพ (ขนาดใหญ่) ไว้ที่กระดาน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนตรวจคำตอบเพื่อหากกลุ่มชนะ (ให้คะแนนกลุ่มที่ถูกต้องมากที่สุดและเสร็จเร็ว)



๕. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มตอบคำถามแต่ละข้อ เมื่อกลุ่มที่ตอบๆ แล้ว ถามความเห็นจากกลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ข้อมูลเพิ่มเติมในแต่ละข้อ จากนั้นสรุปกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้
- อวัยวะสืบพันธุ์ก็เป็นอวัยวะหนึ่งที่เหมือนๆ กับแขน ขา หู ตา คอ จมูก ฯลฯ จำเป็นต้องรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่ ตำแหน่ง และการดูแลรักษา ตลอดจนทราบถึงความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เพื่อป้องกันหรือแก้ไขได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว
 - การเรียนรู้เรื่องสุขภาพทางเพศ และอวัยวะเพศ เป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ดังนั้น การเรียนรู้เรื่องเพศ กล้าพูดคุย ชักถาม ทำให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องเพศได้ถูกต้อง ไม่ตกเป็นเหยื่อของความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และนำไปสู่การดูแลสุขอนามัยทางเพศที่ดีของตัวเอง
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นว่า คิดว่าอวัยวะสืบพันธุ์ของแต่ละคนเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร หลังจากรับฟังความเห็น ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจว่า เป็นเรื่องธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่อาจมีขนาด สีผิว ของอวัยวะแต่ละส่วนต่างกัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หากแต่สังคมอาจมีค่านิยมในแต่ละช่วงเวลาที่ให้ความสำคัญกับสรีระบางแบบ เช่น สีขาวสวยกว่าสีดำ ตัวโตดีกว่าตัวเล็ก นมใหญ่มีเสน่ห์กว่านมเล็ก คนผอมสวยกว่าคนอ้วน ฯลฯ แต่ค่านิยมเหล่านี้เป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรยกตัวอย่างให้ผู้เรียน เห็นถึงค่านิยมบางอย่าง (เช่น สวย ขาว ผอม เป็นเรื่องที่ดี) เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจพัฒนาการทางเพศ และเห็นว่าเป็นลักษณะธรรมชาติเฉพาะส่วนบุคคล ที่ไม่ได้บ่งบอกถึงคุณค่าของแต่ละคน
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปผลการแข่งขันและมอบรางวัล



๖. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจากใบงาน สุขปฏิบัติสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

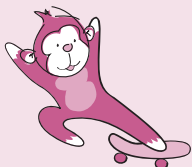
๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
- กลุ่มมีความสนุกสนาน
- มีคำตอบที่ถูกต้อง ๕ ข้อขึ้นไป
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน

๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่นๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง

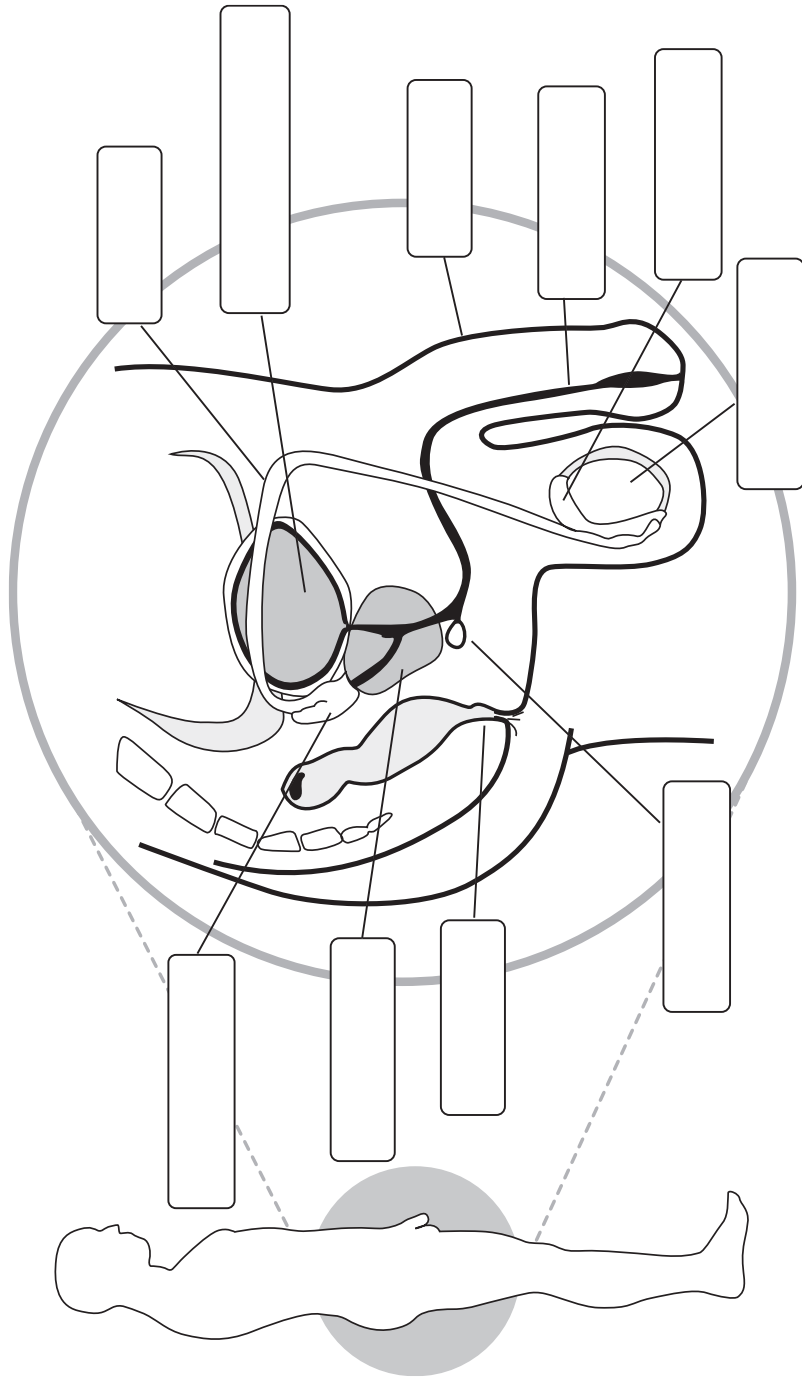


ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

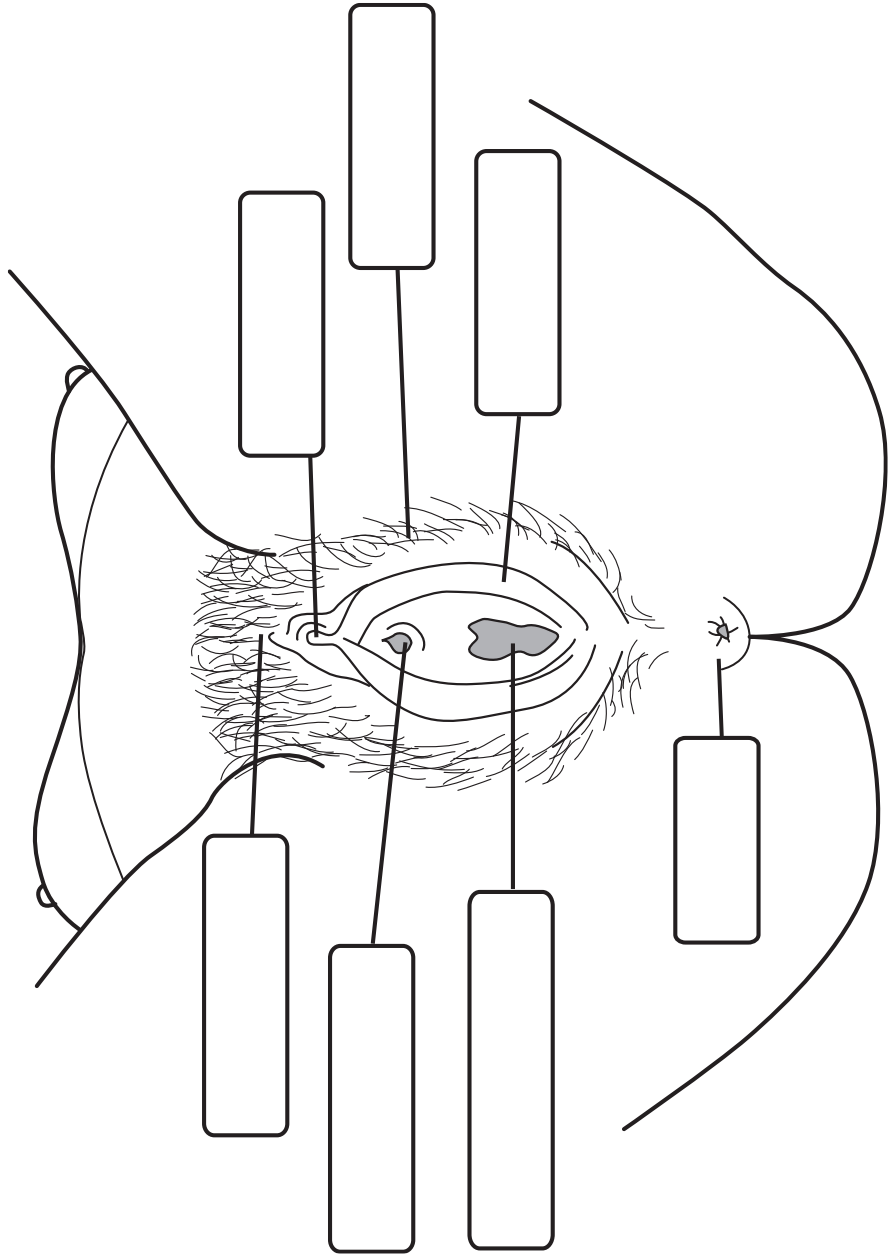
- กิจกรรมในคาบเรียนนี้ อาจใช้คาบเรียนเดียวไม่พอ หากใช้เวลากับกิจกรรมของชื่ออวัยวะส่วนต่างๆ นานเกินไป ส่วนที่ควรให้ความสำคัญ คือ การพูดคุย อภิปรายถึงภาพลักษณ์ของร่างกาย

- การเตรียมแผ่นข้อมูลเพื่อแจกนักเรียน อาจช่วยให้การอธิบายถึงการทำงานของส่วนต่างๆ ของอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นไปได้เร็วขึ้น และทำให้ครูใช้เวลากับการชวนพูดคุยในประเด็นที่ศนะ ความรู้สึก ค่านิยม ที่มีต่อร่างกายหญิงชายมากขึ้น

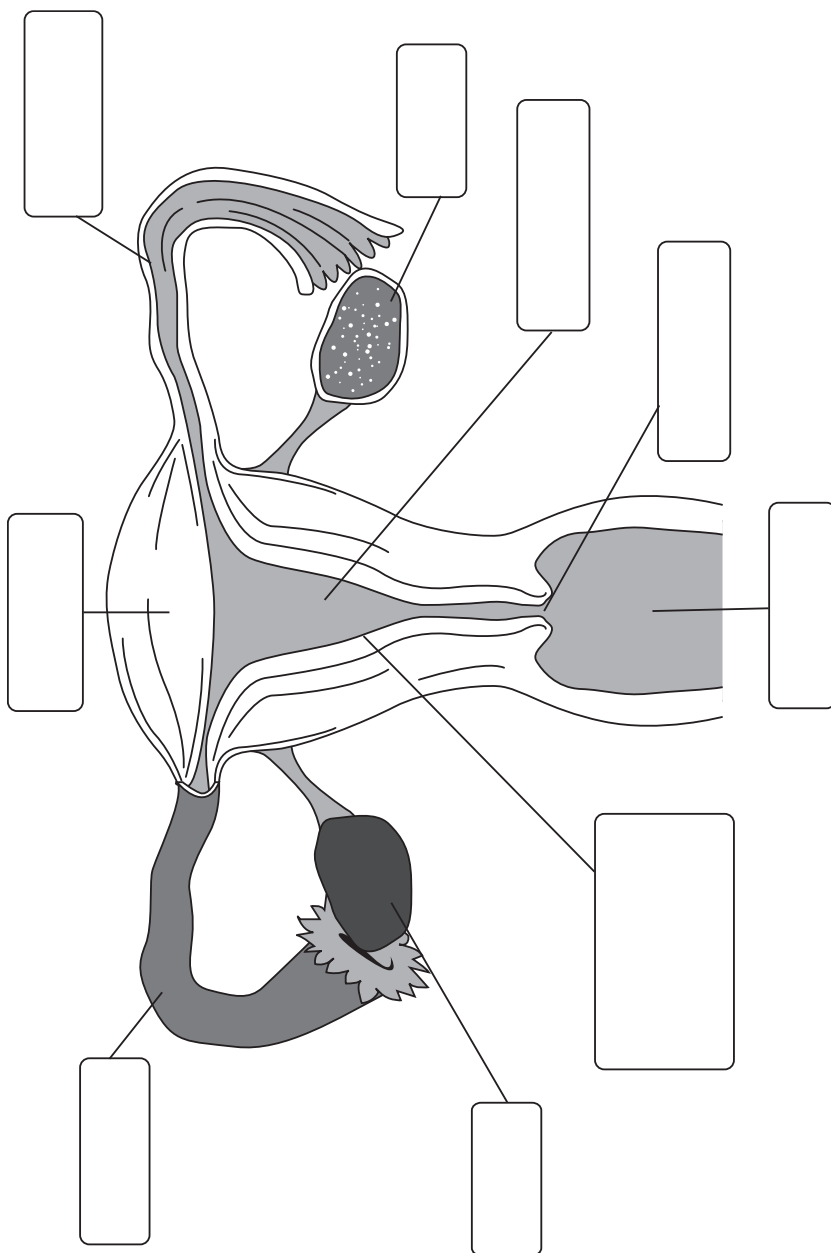
อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



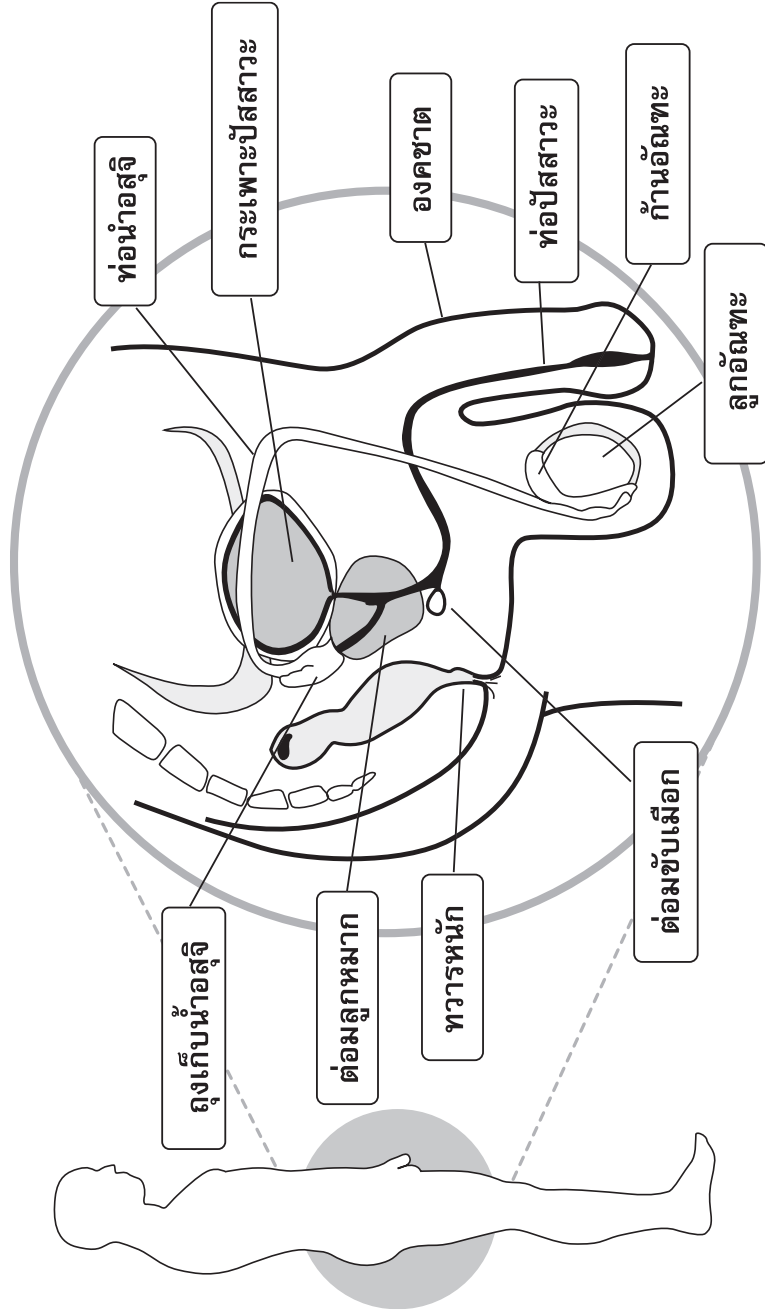
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



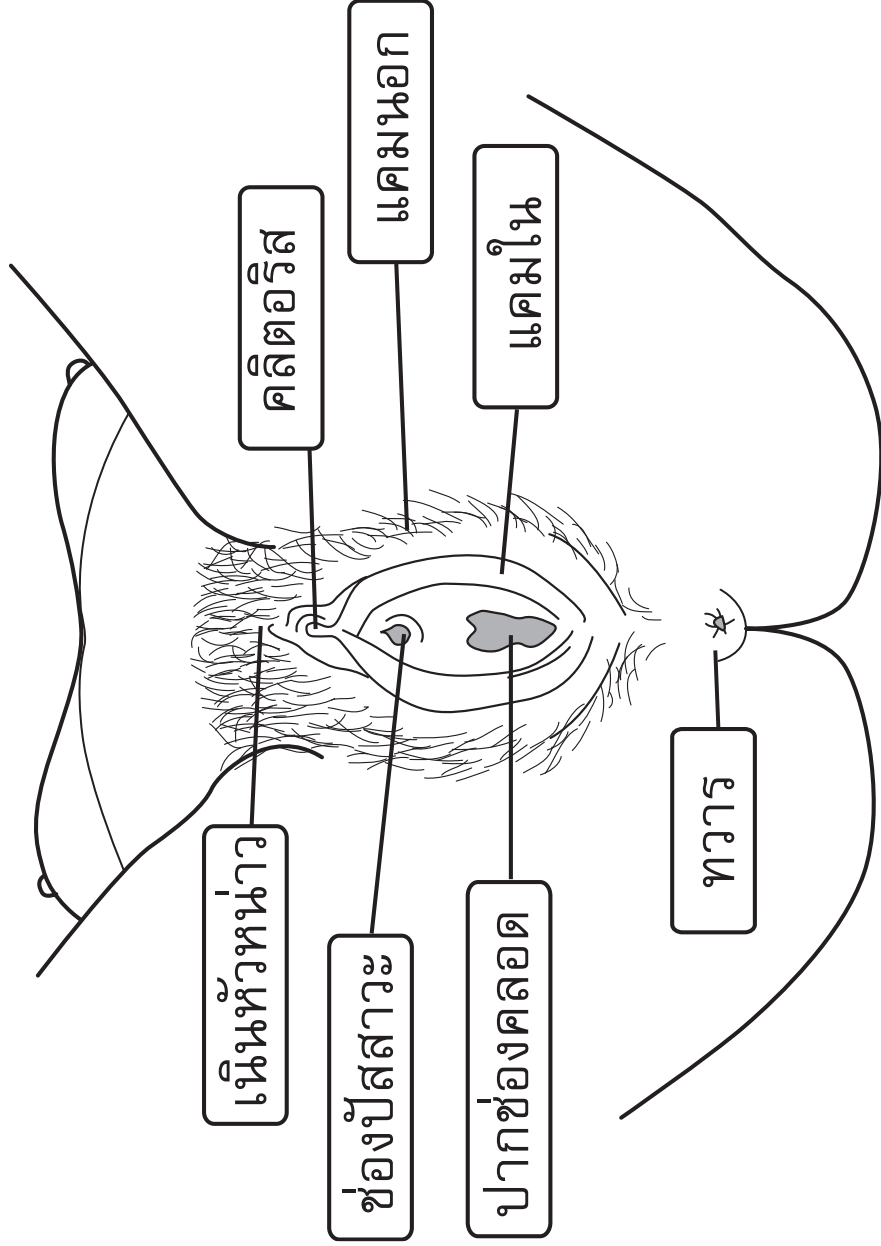
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง



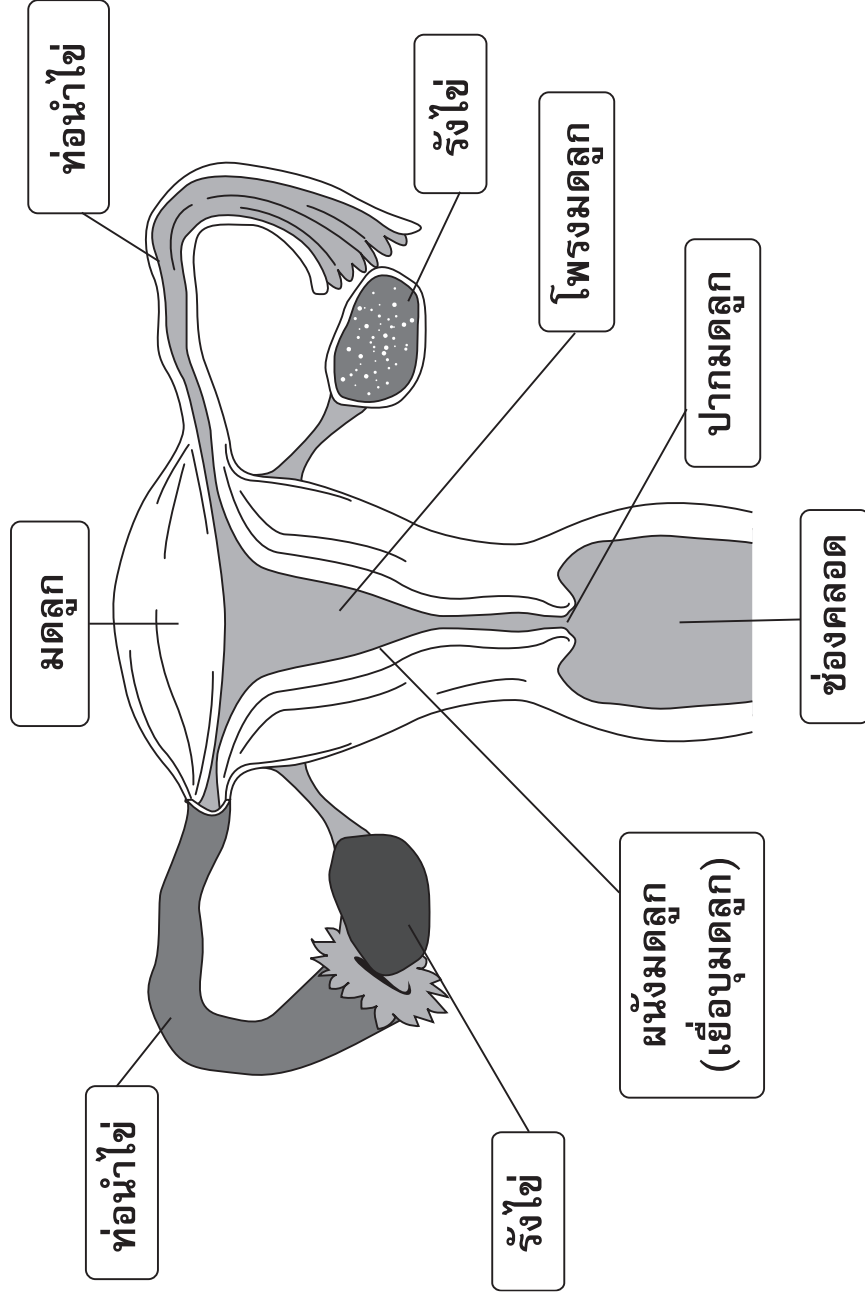
อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง





บัตรคำอวัยวะต่าง ๆ

หน้าที่

เป็นทางผ่านของน้ำปัสสาวะ
และน้ำอสุจิให้ออกมาสู่ภายนอก

มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย
(Androgen และ Testosterone)

เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่
ก่อนที่จะเดินทางไปยังท่ออสุจิ

เป็นทางเดินสำหรับน้ำอสุจิให้ออกมารวมกับถุงเก็บน้ำอสุจิ

ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม
ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น
น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้

ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรด
ต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะ
ข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้อสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไว

มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาตเมื่อมี
ความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์
และทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ
เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

องคชาต

ลูกอัณฑะ

ก้านอัณฑะ

ท่ออสุจิ

ถุงเก็บน้ำอสุจิ

ต่อมลูกหมาก

ต่อมขับเมือก

บัตรคำอวัยวะต่าง ๆ

หน้าที่	อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย
เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำสุจิสู่ภายนอก โดยมีหูรูดควบคุมการปิดเปิดของท่อปัสสาวะ	ท่อปัสสาวะ
เป็นทางออกของอูจจาระ	ทวารหนัก
เป็นที่เก็บปัสสาวะที่ออกมาจากไต และทำหน้าที่ขับน้ำปัสสาวะออกมาเป็นครั้งคราว ตามความต้องการของคนๆ นั้น	กระเพาะปัสสาวะ





บัตรคำอวัยวะต่าง ๆ

หน้าที่

มีหน้าที่ปกปิดปากช่องคลอด และป้องกัน
อวัยวะต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน

ทำหน้าที่ป้องกันน้ำ หรือฝุ่นละอองต่างๆ
ไม่ให้เข้าไปในอวัยวะภายใน

เป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับ
องคชาตของผู้ชาย

เป็นช่องทางออกของปัสสาวะ

เป็นทางออกของอุจจาระ

เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน
เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาต
ขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออก
ของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง

แคมนอก

แคมใน

คลิตอริส

ช่องปัสสาวะ

ทวาร

ปากช่องคลอด

เนินอวัยวะเพศ / เนินหัวหน่าว

บัตรคำวัยระต่าง ๆ



หน้าที่

เป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด

ทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่ยึดตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป

เป็นทางเดินของไข่ ที่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาในโพรงมดลูก หากมีอสุจิเข้าไปในท่อนก็จะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้

ผลิตไข่และฮอร์โมนเพศหญิง

หากไม่มีการปฏิสนธิจะสลายออกมาเป็นประจำเดือน หากมีการปฏิสนธิจะเป็นที่ยึดตัวของตัวอ่อน

อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง

ช่องคลอด

มดลูก

ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่

รังไข่

เยื่อบุมดลูก

ปากมดลูก

โพรงมดลูก

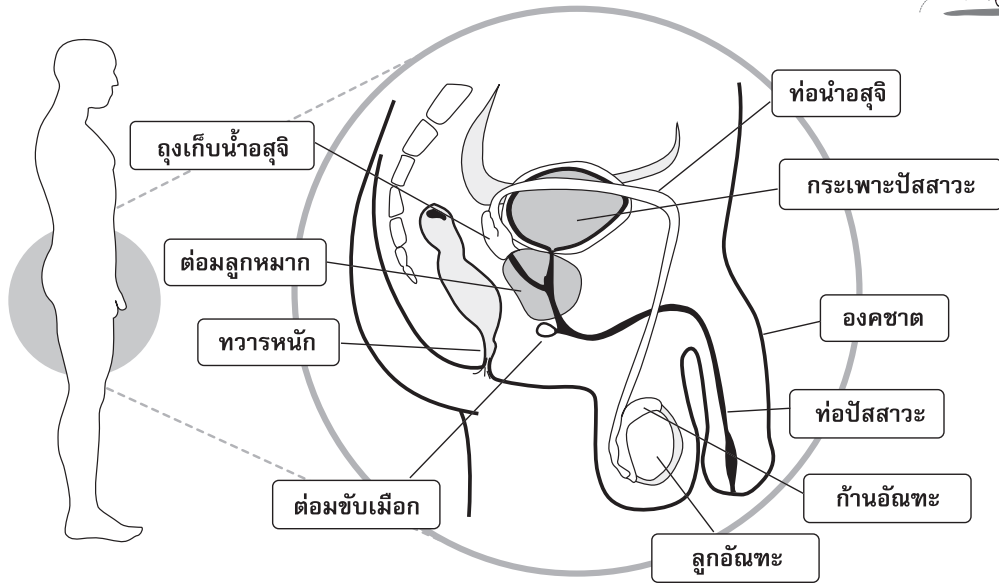


ใบงาน

(ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองใน ๕ ประเด็น)

- วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย คือ
- วิธีการทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง คือ
- การเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ที่มีสัญญาณทางร่างกาย คือ การฝั้นเปียกในผู้ชาย และการมีประจำเดือนในเพศหญิง หมายถึงอะไรบ้าง
- พฤติกรรมในชีวิตประจำวันอะไรบ้าง ที่อาจส่งผลในทางลบต่อสุขอนามัยของอวัยวะสืบพันธุ์ของชายและหญิง
- การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร

ใบความรู้ ๑ อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

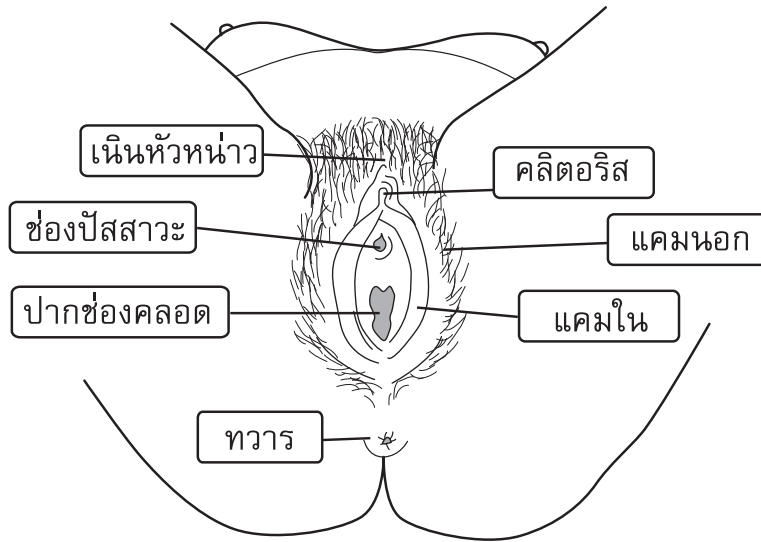


- ๑. องคชาติ** ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าวทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ ๑ คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอาการทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาท ซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง
- ๒. ลูกอัณฑะ** มีลักษณะคล้ายไข่ใบเล็ก มี ๒ ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อยู่ในลูกอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของลูกอัณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง ๓-๕ องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของอสุจิ
- ๓. ก้านอัณฑะ** มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่ ซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำอสุจิ

๔. **ท่อน้ำอสุจิ** มี ๒ ท่ออยู่ถัดจากก้านอันทะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ท้องแล้วออกมารวมกับถุงน้ำอสุจิ ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับน้ำอสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชาย จะผูกท่อน้ำอสุจิจากอันทะทั้ง ๒ ข้างไว้
๕. **ถุงเก็บน้ำอสุจิ** เป็นถุงเล็กๆ ๒ ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้
๖. **ต่อมลูกหมาก** ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไว เข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลังออกมาแต่ละครั้งประมาณ ๑ ซ้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ ล้านตัว
๗. **ต่อมขับเมือก** เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิ โดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาติเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ
๘. **กระเพาะปัสสาวะ** ทำหน้าที่บรรจุปัสสาวะ
๙. **ท่อปัสสาวะ** เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลังน้ำอสุจิ
๑๐. **ทวารหนัก** เป็นทางออกของอุจจาระ



ใบความรู้ ๒ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



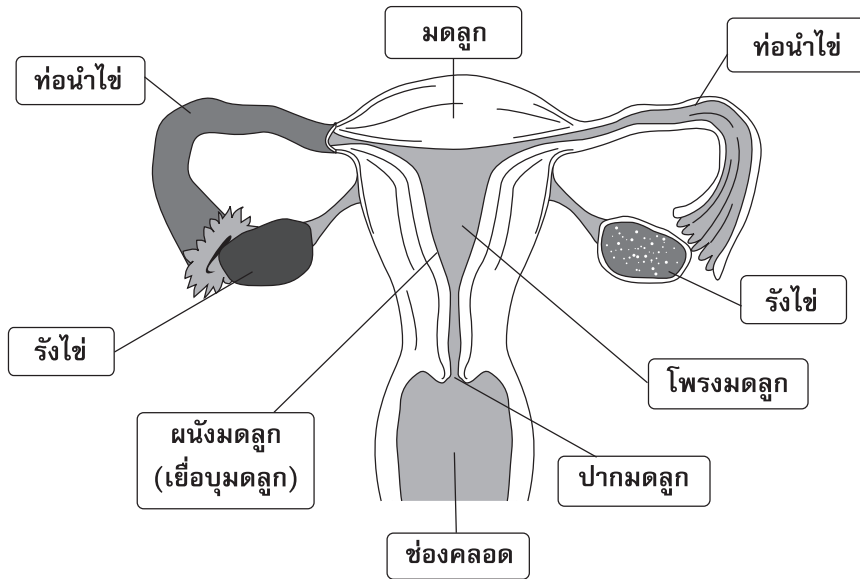
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้ มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ

- ๑. เนินอวัยวะเพศ หรือเนินหัวหน้า** เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน้าใต้บริเวณท้องน้อย ส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนออกมาปกคลุม มีหน้าที่รองรับการกระแทกเวลามีเพศสัมพันธ์
- ๒. แคมนอก** มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อหนูนข้างละกลีบ ต่อจากเนินหัวหน้า ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ได้ลงไปประกบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวลงชิดที่ฝีเย็บ มีหน้าที่ปกคลุมหลอดเลือดและเส้นประสาททั้งหมด
- ๓. แคมใน** อยู่ด้านในของแคมนอกบางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกันและล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาได้แคมนอกก็ได้ ทำหน้าที่ป้องกันน้ำฝนละออง ไม่ให้เข้าไปภายใน

๔. **คลิตอริส** เป็นติ่งเนื้อเล็กๆ รูปร่างคล้ายกำหนัด มีผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วยเนื้อแข็งตัวขึ้นได้ มีเส้นเลือด เส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับองคชาตของผู้ชาย
๕. **เยื่อพรหมจรรย์** เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดหดได้มีรูอยู่ตรงกลาง เพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจรรย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา หรือการมีเพศสัมพันธ์
๖. **ปากช่องคลอด** เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ
๗. **ช่องปัสสาวะ** อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ



ใบความรู้ ๓ อวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง



- ๑. ช่องคลอด** เป็นท่อยาวประมาณ ๓-๔ นิ้ว จากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกอยู่ระหว่างท่อนำไข่และทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด
- ๒. มดลูก** มีรูปร่างคล้ายชมพู่ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่พักตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย
- ๓. ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่** มีอยู่ ๒ ข้าง ขวา-ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้างยาวประมาณ ๓ นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อนำจะเกิดการปฏิสนธิกันภายในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบูด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

๔. **รังไข่** มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ ๑ นิ้ว อยู่ ๒ ข้างขวา-ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อรังไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็กๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่จะเจริญเต็มที่ค่อยๆ แตกปรึออกและปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ ๑ ฟองเรียกว่า ไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ ๑๔ ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว
๕. **ปากมดลูก** เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปากมดลูก ความยาวประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อเมือกจุกอยู่ตลอดเวลา และเมือกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุกเมือกนี้จะใสกว่าปกติ และจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน เมือกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่างๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิดเมื่อมีประจำเดือนและเวลาคลอดเท่านั้น
๖. **โพรงมดลูก** เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ ๓-๔ ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง ๓,๐๐๐-๕,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร
๗. **เยื่อบุมดลูก** มีลักษณะบางๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่างๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป



หน่วยที่ ๑
รู้จักตัวเอง

คาบเรียนที่ ๓ ตัวฉันเอง (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

นอกจากการเรียนรู้ว่าตัวเองเป็น “เพศชาย” หรือ “เพศหญิง” จาก สรีระร่างกายของตนเองแล้ว แต่ละคนยังได้รับการเลี้ยงดู ปกป้อง และ หล่อหลอม จากครอบครัวและสภาพสังคมให้มีพฤติกรรม หรือบทบาทตาม เพศสรีระของตน (Gender Role) นอกจากนี้ สังคมยังมีความคาดหวังให้ “ชาย” และ “หญิง” ปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนด ส่วนคนที่มี ความแตกต่างหรือไม่สามารถเป็นไปตามความคาดหวัง เช่น มีรสนิยมใน เรื่องการรักเพศเดียวกัน อาจได้รับผลกระทบและการเลือกปฏิบัติจากคน รอบข้างและสังคม ทั้งที่ในปัจจุบัน การรักเพศเดียวกันจัดเป็นรสนิยมทางเพศ ไม่ใช่ความผิดปกติหรือการเบี่ยงเบนทางเพศ



๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถบอกถึงคุณลักษณะของหญิงและชายที่สังคมคาดหวัง และความแตกต่างของแต่ละบุคคล
๒. เข้าใจว่ารสนิยมทางเพศเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล มีความหลากหลาย และไม่ใช่อะไรที่ผิดปกติ
๓. ตระหนักว่าคุณค่าของมนุษย์ไม่อาจตัดสินได้ด้วยบทบาททางเพศ หรือรสนิยมทางเพศ

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ตัวฉันเอง” เป็นการระดมสมอง เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียน เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของตนเองเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว และตระหนักถึงเพศสภาพ (Gender) ของบทบาทความเป็นหญิงความเป็นชายที่ไม่ใช่เพียงเพศสรีระ (Sex) เท่านั้น พร้อมทั้งเรียนรู้ในเรื่องรสนิยมทางเพศว่า เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ トラบเท่าที่รสนิยมนั้นไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และ/หรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ทวาดรูปลายเส้นคน
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษกาว



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ว่า เพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจถึงลักษณะตัวตนทางเพศ (อัตลักษณ์ทางเพศ) และวิถีทางเพศของ คนในสังคมที่อาจเหมือนหรือแตกต่างจากตนเอง เพราะเป็นเรื่องของรสนิยม ส่วนบุคคล แต่ก็อาจได้รับผลกระทบที่ตามมาจากการเลือกแสดงรสนิยมหรือ ตัวตนทางเพศที่ต่างไปจากกรอบที่สังคมกำหนด
๒. ให้แบ่งผู้เรียน เป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม
 - หากจัดการได้ ให้จัดเป็นหญิงล้วน ๒ กลุ่ม และชายล้วน ๒ กลุ่ม หรือ
 - ให้มีกลุ่มชายล้วน/หญิงล้วนอย่างละ ๑ กลุ่ม และอีกสองกลุ่มเป็นชาย หญิงรวมกัน

ทั้งนี้ การแบ่งกลุ่มตามเพศ ต้องการเปรียบเทียบว่า หญิงและชายมองความเป็นหญิง ความเป็นชายเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

๓. แจกกระดาษฟลิปชาร์ท ซึ่งมีโครงรูปคนให้กลุ่มละแผ่น

๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มทำดังนี้
- ให้ ๒ กลุ่ม วาดและเขียน “ลักษณะของวัยรุ่นชาย” (ให้มีกลุ่มที่เป็นชายล้วน ๑ กลุ่ม ถ้าจัดได้)
ให้กลุ่มช่วยกันคิดถึงภาพลักษณ์ของวัยรุ่นชายว่ามีลักษณะอย่างไร โดยให้วาดเพิ่มเติมจากโครงร่าง และให้เขียนพฤติกรรม (การกระทำ) ของความเป็นวัยรุ่นชายไว้ด้านข้างกระดาษ
 - ให้ ๒ กลุ่ม วาดและเขียน “ลักษณะของวัยรุ่นหญิง” (ให้มีกลุ่มที่เป็นหญิงล้วน ๑ กลุ่ม ถ้าจัดได้)
ให้กลุ่มช่วยกันคิดถึงภาพลักษณ์ของวัยรุ่นหญิงว่ามีลักษณะอย่างไร โดยให้วาดเพิ่มเติมจากโครงร่าง และให้เขียนพฤติกรรม (การกระทำ) ของความเป็นวัยรุ่นหญิงไว้ด้านข้างกระดาษ
๕. ให้ความวาดและเขียนกลุ่มละ ๑๐ นาที จากนั้น ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนอธิบายภาพที่กลุ่มช่วยกันวาด โดยให้เวลากลุ่มละ ๓ นาที
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนนักเรียนคุยจากภาพที่เห็น
- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นหญิง/ชายทุกคนเป็นอย่างที่นักเรียนนำเสนอหรือไม่อย่างไรบ้าง
 - **พฤติกรรม (การกระทำ)** ของวัยรุ่นหญิงที่นักเรียนช่วยกันระดม แต่วัยรุ่นชายก็สามารถมี/เป็นได้ มีอะไรบ้าง และในทางกลับกัน **พฤติกรรม (การกระทำ)** ของวัยรุ่นชายที่นักเรียนระดม แต่วัยรุ่นหญิงก็สามารถมี/เป็นได้ มีอะไรบ้าง
 - ถามผู้เรียนว่าสุดท้ายมีอะไรบ้างที่บอกความเป็นชาย/หญิง ได้แน่ ๆ (เพศสรีระ)
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายของเพศสภาพหรือเพศทางสังคม (Gender) ว่าเป็นบทบาทหรือความคาดหวังทางสังคมวัฒนธรรม ที่กำหนดขึ้นว่าหญิงและชายควรทำอะไรรูปแบบใด อย่างไรก็ตาม ยังมีบุคคลจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคมได้ ถามนักเรียนว่า
- นักเรียนคิดว่าคนที่ไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม อาจมีผลอะไรต่อคนๆ นั้นบ้าง เช่น เป็นผู้ชายแล้วร้องไห้ เป็นผู้หญิงที่แสดงออกถึงความสนใจในเพศตรงข้าม เป็นต้น
 - การที่แต่ละคนมีความแตกต่างกัน นักเรียนคิดว่าเป็นเรื่องดี/ไม่ดีหรือไม่ หรือมีแบบไหนดีกว่าแบบไหนหรือไม่ เพราะเหตุใด

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามจากผู้เรียนในห้องว่า ในสังคมเรา นอกจากเพศหญิงกับเพศชายแล้ว คิดว่ามีเพศอะไรอีกบ้าง เขียนคำตอบที่ได้บนกระดาน (คำตอบที่อาจได้รับ เช่น เกย์ กะเทย ตูด ทอม ดี๊ โบ เลสเบี้ยน ฯลฯ)
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนนักเรียนพูดคุยกลุ่มใหญ่ ในประเด็นต่อไปนี้
- ให้นักเรียนช่วยอธิบายว่า เกย์ กะเทย ทอม ดี๊ คือใคร
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า ในสังคมมีกลุ่มคนที่มีรสนิยมทางเพศหลายแบบ คนส่วนใหญ่อาจเป็นคนที่รัก/ชอบคนต่างเพศ แต่ก็มีคนที่ชอบและรักคนเพศเดียวกัน เช่น คนที่เราเรียกว่า เกย์ ทอม ดี๊ หรือคนที่ชอบและสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้กับทั้งหญิงชาย คนที่ชอบแต่งตัวและแสดงออกอย่างเพศตรงข้าม เช่น กะเทย ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไปในแต่ละบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเบี่ยงเบนทางเพศ
 - ถามนักเรียนว่า นักเรียนคิดว่าคนที่เป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี๊ ได้รับการยอมรับจากสังคมมากน้อยเพียงใด และนักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
 - ถามนักเรียนว่า การดูว่าใครเป็นคนดีหรือไม่ดี เราจะดูจากอะไรบ้าง เขียนสิ่งที่นักเรียนตอบขึ้นกระดาน และถามเพื่อสรุปว่าการเป็นคนดีหรือไม่ดี เกี่ยวข้องกับการเป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี๊ หญิง หรือชายไหม อย่างไร
๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมในประเด็นต่อไปนี้
- ไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย คนรักเพศเดียวกัน หรือคนรักสองเพศ ต่างก็มีข้อดีด้วยกันทั้งสิ้น
 - การวิเคราะห์ข้อดีข้อด้อยของแต่ละเพศทำให้เราเห็นว่าแต่ละคนมีความแตกต่างกัน และความแตกต่างไม่ได้เป็นสิ่งกำหนดความดีความชั่ว ถูกหรือผิด เป็นเพียงความแตกต่างทางธรรมชาติ เหมือนสีในโลกนี้ที่มีหลายสี ธรรมชาติที่มีหลายแบบ ไม่ได้แปลว่าสีใดดีกว่าสีใด หรือสีใดดีกว่าสีใด แต่เป็นความชอบของแต่ละบุคคลซึ่งมีรสนิยมที่แตกต่างกัน
 - นอกจากนั้น เราควรเข้าใจตนเอง รู้สึกดีกับตัวเอง เพราะไม่ว่าเราจะเป็นหญิงหรือชาย คนรักเพศเดียวกันหรือสองเพศ ล้วนมีข้อดีด้วยกันทั้งสิ้น การเคารพและยอมรับความแตกต่างของบุคคล และมองเห็นข้อดีหรือความสามารถของบุคคลอื่น จะทำให้เราสามารถเรียนรู้และมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

- เราอาจได้รับการอบรมเลี้ยงดูหรือได้รับรู้จากสิ่งแวดล้อมที่พยายามบอกกับเราว่า ผู้หญิงควรทำอะไร และผู้ชายควรทำอะไร เป็นบทบาทที่เราเคยชินและปฏิบัติกันมานาน จนทำให้เราเกิดความเชื่อและยึดมั่นกันเอาเองว่า บทบาทนั้นๆ เป็น “ธรรมชาติ” ของเพศใดเพศหนึ่ง หากผู้ใดไม่ทำตามถือเป็นเรื่องผิดปกติน่าเป็นที่ยอมรับของสังคม
- ทั้งที่จริงแล้วบทบาททางเพศนั้น เป็นผลมาจากการที่มนุษย์กำหนดขึ้นมาเอง และสั่งสอนกันต่อมาโดยถ่ายทอดผ่านระบบการศึกษา ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม ตลอดจนสื่อต่างๆ ซึ่งบทบาทเหล่านี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะไม่ได้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นอาจเป็นเรื่องไม่่ง่ายนัก เพราะเป็นการปรับเปลี่ยนกติกาของสังคมที่ยึดถือกันมานาน



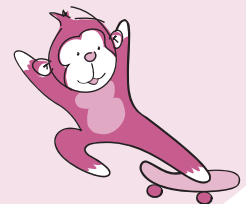
ข้อควรระวังหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

หากมีผู้เรียนที่เป็นเพศทางเลือก ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องดูแลบรรยากาศไม่ให้เกิดการล้อเลียนขณะทำกิจกรรม และย้ำถึงกติกาในการเรียนรู้ร่วมกัน

๖. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. มีคะแนนตั้งที่ ๓ คะแนนทุกคน
๒. เพิ่ม ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สามารถนำเสนอได้ครบทั้งข้อดีและข้อด้อย และทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการระดมความคิด
๓. เพิ่ม ๑ คะแนนสำหรับกลุ่มที่นำเสนอได้น้อย แต่ทุกคนมีส่วนร่วมในการระดมความคิด
๔. ตัด ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม
๕. ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



หน่วยที่ ๑
รู้จักตัวเอง

คาบเรียนที่ ๔ คุณค่าในตัวตน (๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ

คนเรามีความแตกต่างกันในรูปร่าง ผิวพรรณ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคม แต่ทุกคนมีศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน ซึ่งหมายถึง คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตัวเอง โดยไม่เกี่ยวกับมูลค่าของสิ่งของ หรือวัตถุที่ครอบครอง หากแต่เป็นคุณค่าในความหมายของความเป็นมนุษย์ของเราเอง ดังนั้น แม้ว่าเราจะมีรูปร่าง ผิวพรรณ ฐานะ ฯลฯ ที่อาจดูดีน้อยกว่าผู้อื่น แต่ก็ไม่ได้ทำให้คุณค่าในความเป็น “มนุษย์” ของเราด้อยค่าลงไปกว่าใคร

ดังนั้น การค้นหาและตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมั่นคง

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกความหมายของ “คุณค่า” และการเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตัวเอง
๒. ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
๓. ประเมินแนวทางในการกำหนดและรักษาคุณค่าของตนเอง



๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “คุณค่าในตัวฉัน” เป็นกิจกรรมที่ชวนให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงความหมายของคำว่า “มูลค่า” กับ “คุณค่า” และเห็นคุณค่าของตัวเอง แยกแยะสิ่งที่สังคมให้คุณค่าได้ และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการให้คุณค่ากับพฤติกรรม

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

เหรียญ และธนบัตร ชนิดต่างๆ



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมวางเหรียญและธนบัตรหลายๆ แบบไว้บนโต๊ะ แล้วขออาสาสมัคร ๒-๓ คนให้เลือกหยิบ แล้วถามเหตุผลว่า ทำไมเลือกหยิบอันนั้นๆ

☑ ชวนให้เห็นว่า ในกรณีที่เป็นเงิน คนจะเลือกตามมูลค่าสูงสุด

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามถึงในกรณีนี้ เป็นเรื่องของมูลค่าของเหรียญหรือธนบัตร แต่ถ้าเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์อื่น ๆ มีอะไรอีกบ้าง

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามเพิ่มเติมว่า ธนบัตรเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ตามที่กำหนด แต่เป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์สำหรับทุกคนใช่หรือไม่? หากหลงอยู่กลางป่าที่บตามลำพัง ธนบัตรฉบับละ ๑,๐๐๐ บาทจะยังคงมียุทธศาสตร์สำหรับเราในขณะนั้นหรือไม่? (ไม่ เพราะไม่มีสถานที่ให้ใช้ธนบัตร/เงินได้)

☑ ถ้าเช่นนั้น “คุณค่า” ของสิ่งใด จะขึ้นอยู่กับอะไร? (เชื่อมโยงให้เห็นว่า สิ่งของบางอย่างจะมีคุณค่า ถ้าอยู่ในที่ที่เหมาะสม)

๔. ลองถามถึงสิ่งที่จับต้องไม่ได้แต่มีคุณค่า เช่น ความรัก ความซื่อสัตย์ มิตรภาพ ความขยัน ความตั้งใจ

๕. ขออาสาสมัคร ๓-๔ คน เลือกบอกถึงสิ่งที่จับต้องไม่ได้ว่า สิ่งใดมีความสำคัญสำหรับตนเอง เพราะอะไร ?

๖. ชี้ให้เห็นว่า แต่ละคนมีสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองไม่เหมือนกัน สิ่งของที่เรามองเห็นบอกคุณค่า/มูลค่าได้ไม่ยาก แต่สิ่งที่มองไม่เห็น/จับต้องไม่ได้ เป็นเรื่องยากที่จะบอกถึงคุณค่าที่มี (ซึ่งต่างกันไปในแต่ละคน)

๗. อธิบายความหมายของคุณค่า

ความหมายหนึ่ง คือ มูลค่าเป็นจำนวนเงิน

อีกความหมายจะเป็นเรื่องให้คุณค่าของบุคคล เช่น การให้ความสำคัญสำคัญกับเรื่องต่างๆ หรือเรื่องเหล่านั้นมีความสำคัญกับคนๆ นั้นอย่างไร

ดังนั้น ของบางสิ่ง หรือ เรื่องบางอย่าง อาจมีคุณค่ามากน้อยต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับค่านิยม หรือความเชื่อที่เรายึดถือ ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละคนเช่นกัน

แต่สิ่งที่ทุกคนมีเหมือนกันคือ คุณค่าในความเป็นคนของคนๆ นั้น

๘. ลองให้แต่ละคนสำรวจความเชื่อ/ค่านิยม ที่มีอยู่ในแต่ละคนด้วยการแสดงจุดยืนของแต่ละคน ด้วยการเลือกยืนตามตำแหน่ง “เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย/ไม่แน่ใจ” ในประเด็นที่เตรียมไว้ พร้อมบอกเหตุผล จุดคำตอปปั้นกระดานไว้



๑. อาชีพคนเก็บขยะ เป็นอาชีพที่ต่ำต้อย ไม่มีคนนับถือ

๒. คนที่มีอาชีพเป็นดารา/นักร้อง คือ คนดี

๓. ผู้ต้องขังในเรือนจำ แม่พันโทฯแล้ว ก็ยังไม่น่าไว้วางใจ

๔. เราไม่ควรเป็นเพื่อนกับผู้ช้ายาเสพติด

๕. คนที่เรียนเก่งเท่านั้นที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

๖. เด็กที่เรียนอาชีวะ คือ เด็กที่หัวไม่ดี เรียนไม่เก่ง/หรือเด็กเหลือขอ

๗. ฉันมีสิ่งที่ฉันภาคภูมิใจในชีวิต

๘. ผู้ชายร้องไห้ คือ ผู้ชายที่อ่อนแอ

๙. ครอบครัวที่สมบูรณ์ต้องมีทั้งพ่อและแม่

๙. ชวนคุย

- ☑ อาชีพทุกอาชีพ ต่างเอื้อและส่งเสริมซึ่งกันและกัน ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก บางอาชีพอาจจะดูต่ำต้อย แต่หากขาดผู้ที่ทำอาชีพเหล่านั้น เราเองก็ต้องเดือดร้อน ในขณะที่อาชีพบางอาชีพที่คนนับหน้าถือตา กลับเป็นช่องทางที่ทำให้คนบางคนก่อความเดือดร้อนให้คนอื่น
- ☑ ในขณะที่คนบางคนที่เรารู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี ก็อาจจะมีเงื่อนไขชีวิตบางอย่างที่น่าเห็นใจที่เราเองก็ไม่อาจรู้ได้ว่าหากเราต้องอยู่ในเงื่อนไขนั้นๆ จะเลือกตัดสินใจแบบเดียวกันหรือไม่
- ☑ เช่นเดียวกัน การค้นหาศักยภาพของตัวเองได้ ก็อาจช่วยให้เราเข้าใจและประสบความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่เพียงอย่างเดียว
- ☑ ค่านิยมของคนส่วนใหญ่ในสังคม ส่งผลต่อความคิดและการดำเนินชีวิตของเรา แต่หากเราเท่าทันทั้งต่อตัวเรา และค่านิยมของสังคม พร้อมยอมรับในผลที่เกิดขึ้น เช่น สังคมอาจเห็นว่าครอบครัวที่สมบูรณ์แบบหมายความว่าอยู่รวมกันครบของพ่อ แม่ ลูก เท่านั้น แต่ในความเป็นจริง มีหลายครอบครัวที่ไม่เป็นไปตามนั้น ครอบครัวเดี่ยว (มีเพียงพ่อหรือแม่) หรือครอบครัวที่มีเพียงปู่ย่า หรือ ลุง ป้า น้า อา แต่เด็กๆ ก็สามารถเติบโตและมีความสุขได้ ก็จะช่วยให้เรามั่นคงกับความเป็นตัวตนของเราได้ดีขึ้น



๑๐. มอบหมายการบ้านสำหรับคาบต่อไป

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. มีคะแนนตั้งที่ ๓ คะแนนทุกคน
๒. เพิ่ม ๒ คะแนนสำหรับคนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเด่นชัด
๓. เพิ่ม ๑ คะแนนสำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วม
๔. ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง

แผนการบ้าน

แบบสำรวจความเห็นต่อเรื่อง “การมีแฟน”

ชื่อ.....ชั้น / ห้อง.....

ถ้าม “พ่อแม่หรือผู้ปกครอง” ๑ ท่าน

๑. คิดและรู้สึกอย่างไรกับการที่วัยรุ่นในสมัยนี้มีแฟน
๒. คิดและรู้สึกอย่างไรถ้าลูกที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน
๓. อยากบอกอะไรลูกเกี่ยวกับการมีแฟนบ้าง

ถ้าม “ครู/อาจารย์” ในสถานศึกษา ๑ ท่าน (ที่ไม่ใช่ผู้สอนเพศศึกษา)

๑. คิดและรู้สึกอย่างไรถ้าลูกศิษย์ที่สอนมีแฟน
๒. คิดและรู้สึกอย่างไรถ้าลูกของครูเองมีแฟน
๓. อยากบอกอะไรกับลูกศิษย์ เกี่ยวกับการมีแฟน

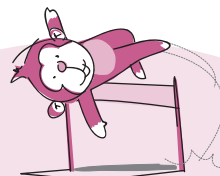
ถ้าม “เพื่อน ๒ คน” (ชาย ๑ หญิง ๑)

๑. ถ้าเพื่อนในกลุ่มมีแฟนคิดและรู้สึกอย่างไร
๒. อยากบอกอะไรกับเพื่อนในเรื่องการมีแฟนบ้าง
๓. คิดว่าการมีแฟน มีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง



หน่วยที่ ๒
รู้จักคนอื่น

คาบเรียนที่ ๕ ใจเขาใจเรา (๖๐ นาที)



๑. สารสำคัญ

บุคคลมีความคิดเห็นและความคาดหวังต่อคนที่มีความสัมพันธ์ด้วยแตกต่างกัน ความคาดหวังที่ไม่ตรงกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องสื่อสารกัน เพื่อทำความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังที่มีต่อกัน เพื่อช่วยให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน และจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เรียนรู้ว่าคนที่มีความสัมพันธ์กันมักมีความคาดหวังต่อกัน แต่อาจเป็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน
๒. ระบุวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน
๓. ตระหนักว่าบุคคลแต่ละคนอาจมีความคิดเห็นแตกต่างกันในเรื่องเดียวกัน



๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “ใจเขาใจเรา” เป็นกิจกรรมที่ใช้บทบาทสมมติ ให้ผู้เรียนได้ลองสวมบทบาทเป็นผู้อื่น ประกอบกับบทสัมภาษณ์ ที่ให้ผู้เรียนไปสัมภาษณ์ผู้ใหญ่ และเพื่อน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้มุมมอง และเข้าใจความคิด ความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของคนรอบข้าง อันจะนำไปสู่การเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคาดหวังของความสัมพันธ์ กับผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

กระดาษเขียนคำตอบเท่าจำนวนกลุ่ม



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการถามนักเรียนว่า

- นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นทุกวันนี้ มีแฟนตั้งแต่อายุเท่าไร หรือเรียนชั้นไหน
- นักเรียนในห้องนี้ใครมีแฟนแล้วบ้าง รู้สึกอย่างไรกับการมีแฟน
- นักเรียนคิดอย่างไร กับคนที่เรียนปวช. แล้วยังไม่มีแฟน

๒. ชี้แจงนักเรียนว่า แผ่นการบ้านที่ให้ไปสำรวจความคิดเห็น ครูจะเก็บทำยชั่วโมง

๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า วันนี้เราจะคุยกันเรื่อง “การมีแฟนของวัยรุ่น” นักเรียนอยากรู้เรื่องอะไรเกี่ยวกับการมีแฟนบ้าง จดคำถามของนักเรียนไว้บนกระดาน และบอกว่าจะตอบตอนทำยชั่วโมง

๔. แบ่งผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม และชี้แจงว่า จะให้แต่ละกลุ่มสวมบทบาทเป็นกลุ่มคนต่างๆ โดยอธิบายโจทย์ของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

- กลุ่ม ๑ เป็นพ่อแม่
 - ☑ พ่อแม่คิด/รู้สึกอย่างไร ถ้าลูกที่เป็นวัยรุ่นมีแฟน
 - ☑ จะบอกลูกเรื่องการมีแฟนว่าอะไร
- กลุ่ม ๒ เป็นครู
 - ☑ ครูคิด/รู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าลูกศิษย์ปวช. ของตนเองมีแฟน
 - ☑ จะบอกลูกศิษย์ในเรื่องการมีแฟนว่าอะไร

- กลุ่ม ๓ เป็นเพื่อน
 - ☑ ถ้าเพื่อนเรามีแฟน เราคิด/รู้สึกอย่างไร
 - ☑ จะบอกเพื่อนเรื่องการมีแฟนอย่างไร
- กลุ่ม ๔ เป็นตัวของเราเอง
 - ☑ เรามีความเห็นอย่างไรกับการมีแฟน
 - ☑ อยากให้พ่อแม่หรือครูคิดและรู้สึกกับการมีแฟนของเราอย่างไร

๕. ใช้เวลาคุยกลุ่มย่อย ๑๐ นาที เพื่อคิดตามโจทย์ และให้ตกลงกันในกลุ่ม เพื่อนำเสนอโดยให้แสดงบทบาทสมมติ (เช่น กลุ่มพ่อแม่ ให้แสดงเป็นพ่อแม่ที่คุยกับลูก เมื่อรู้ว่าลูกมีแฟน)
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดประเด็นความคิดเห็นต่อการมีแฟนที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ เพื่อนำมาพูดคุยหลังจากที่ทุกกลุ่มนำเสนอ โดยอาจแยกเป็น ก) ความเห็นของผู้ใหญ่ คือ พ่อแม่ และครู ข) ความเห็นของเพื่อน และ ค) ความรู้สึกของวัยรุ่นเอง
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้
 - นักเรียนคิดอย่างไรต่อข้อเสนอบทบาทที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ ใกล้เคียงความจริงเพียงไร
 - ทวนความเห็น/ความรู้สึกของแต่ละกลุ่ม และถามนักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับความเห็นต่อการมีแฟนของกลุ่มต่างๆ
 - นักเรียนคิดว่า ที่พ่อแม่/ครู คิดอย่างนั้น เป็นเพราะเหตุใด
 - หากสิ่งที่พ่อแม่ หรือครู คิดต่างจากที่นักเรียนรู้สึก นักเรียนคิดว่า จะส่งผลอย่างไรบ้าง และจะจัดการอย่างไรได้บ้าง
๘. สุ่มถามนักเรียน ๓-๔ คน จากการบ้านคาบที่แล้วที่นักเรียนไปสำรวจความคิดเห็นของพ่อแม่ ครู และเพื่อนมาว่า มีความคิดเห็นที่เหมือนหรือต่างอย่างไร จากที่แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติบ้าง
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมโดยการถามนักเรียนว่า นักเรียนได้เรียนรู้ อะไรจากกิจกรรมในวันนี้บ้าง และเพิ่มเติมตามประเด็นสรุป





สรุปประเด็นสำคัญจากกิจกรรมใจเขาใจเรา

- ย้ำความเข้าใจว่า “การมีแฟน” เป็นเรื่องธรรมชาติและเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยรุ่น แต่ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน คนที่ยังไม่มีแฟนในวันนี้ ก็อาจมีได้ในวันข้างหน้า ซึ่งอาจเป็นวัยที่พร้อมกว่า สามารถแบกรับความคาดหวังหรือความกดดันจากสัมพันธ์ภาพแบบนี้ได้ดีกว่า
- ในกรณีวัยรุ่นที่กำลังมีแฟน หากมีปัญหาที่รู้สึกไม่สบายใจ หรือกดดันจากการมีแฟน ควรหาทางปรึกษาผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์และแนะนำแหล่งความช่วยเหลือต่อไป
- การมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ มักนำมาซึ่งความคาดหวังที่มีต่อกัน ความคาดหวังเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีและบทบาทที่แต่ละคนมีแตกต่างกันไป ความคาดหวังที่เกิดขึ้นอาจเหมือนหรือแตกต่างจากสิ่งที่เราต้องการให้เป็น ในกรณีที่คาดหวังต่างกันอาจนำมาซึ่งความขัดแย้งในความสัมพันธ์
- หลายครั้งเราอาจลืมนึกว่าเราก็คาดหวังคนอื่น ๆ เหมือนกับที่คนอื่น ๆ คาดหวังต่อเรา ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของคนอื่นต่อตัวเรา เพื่อที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี
- การเรียนรู้ที่จะสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น การทำความเข้าใจเรื่องความรู้สึกและความคาดหวังต่อกันเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนั้น การสื่อสารถึงความคาดหวังที่มีต่อกัน อาจช่วยให้เรารู้ว่าจะปรับตัวเข้าหากันหรือจัดการความสัมพันธ์ที่มีต่อกันให้ราบรื่นได้อย่างไร
- การยอมรับ เข้าใจในสถานการณ์และเงื่อนไข ที่ทำให้ความคาดหวังในตัวผู้อื่นมิได้เป็นไปอย่างที่ใจเราต้องการ โดยวิเคราะห์เทียบเคียงกับตนเองว่า เราเองก็ทำอย่างที่คุณอื่นต้องการไม่ได้ทุกครั้งไป จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดในการพัฒนาสัมพันธ์ภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- การมีแฟนเป็นการเรียนรู้เรื่องสัมพันธ์ภาพทางเพศที่สำคัญ และเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับคู่และความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในอนาคต



๖. การวัดและประเมินผล

ประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. มีคะแนนตั้งที่ ๓ คะแนนทุกคน
๒. เพิ่ม ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการระดมความคิด
๓. ตัด ๒ คะแนนสำหรับกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม
๔. ผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



หน่วยที่ ๒
รู้จักคนอื่น

คาบเรียนที่ ๖ เธอคิด ฉันคิด (๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ

กระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และการเลี้ยงดู ส่งผลต่อค่านิยม ความคิดและบทบาทความเป็นชายหญิง ตลอดจนเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการป้องกัน และดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง การเข้าใจทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัย



๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สสำรวจทัศนคติของตนเองที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย
๒. เรียนรู้ที่จะรับฟังความคิดเห็น และมุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่น
๓. ระบุค่านิยมเรื่องเพศที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารและการเรียนรู้เรื่องเอดส์ และเรื่องเพศ

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ทบทวนทัศนคติ และค่านิยมทางเพศในสังคม ในมุมมองของเพศชายและเพศหญิง และวิเคราะห์ถึงผลของทัศนคติ ค่านิยมเหล่านั้นที่มีต่อการตัดสินใจในเรื่องการจัดการความสัมพันธ์ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพื่อทำความเข้าใจกับอิทธิพลของสังคมที่มีต่อความเชื่อและความรู้สึกของบุคคลในเรื่องเพศ

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. แผ่นกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด” เท่าจำนวนนักเรียน
๒. แผ่นใส หรือฟลิปชาร์ต “เธอคิด ฉันคิด” เพื่อรวบรวมความเห็นของทุกกลุ่ม
๓. ปากกาเขียนแผ่นใส หรือปากกาเคมี
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาแนวทางการตั้งคำถามในการพูดคุยของแต่ละข้อก่อนที่จะจัดกิจกรรมในคาบเรียนนี้
๕. คำถามแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ ๒ ข้อ (เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย) ข้อละ ๒ คะแนน พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบ



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. อธิบายนักเรียนว่ากิจกรรมวันนี้เป็นเรื่องการสำรวจความคิด ความเชื่อในเรื่องเพศของเรา โดยจะแจกแผ่น “เธอคิด ฉันคิด” ซึ่งมีข้อความ ๖ ข้อให้นักเรียนทุกคนอ่านและตอบว่าเราเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยเพราะอะไร โดยให้ทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับเรา พร้อมเขียนอธิบายเหตุผลประกอบ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมย้ำว่าไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่เป็นเรื่องความคิดเห็นส่วนตัวของแต่ละคน ให้เวลา ๑๐ นาทีในการทำ
๓. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้ว แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๖-๘ คน ให้แผ่นคำตอบเปล่า กลุ่มละ ๑ ใบ
(การแบ่งกลุ่ม ให้ขึ้นกับความเหมาะสมของจำนวนนักเรียนในห้องนั้นๆ และอาจแบ่งเป็นชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม และที่เหลือเป็นชายหญิงรวมกันอีก ๑-๓ กลุ่ม หากผู้ดำเนินกิจกรรมต้องการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างเพศ)
๔. อธิบายว่า ในกลุ่มย่อย ให้หาตัวแทนกลุ่มอ่านคำถามที่ละข้อ ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกคำตอบพร้อมเหตุผลของตัวเอง จากนั้นให้อภิปรายเพื่อหา “คำตอบของกลุ่ม” โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็นโดยใช้เหตุผลเพื่อให้เกิดการยอมรับร่วมกัน จนได้คำตอบของกลุ่มทุกข้อ พร้อมเหตุผล ให้เวลา ๑๕ นาที
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนข้อความบนกระดาษฟลิปชาร์ต และติดไว้บนกระดานหรือใช้แผ่นใส (ตามแผ่นใสตัวอย่าง) ถามผู้เรียนที่ละข้อ และจดจำนวนของกลุ่มที่ตอบเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยลงในช่อง เพื่อให้นักเรียนทั้งหมดเห็นภาพพร้อมกันว่าในห้องนี้มีความคิดเห็นที่เหมือนหรือต่างกันอย่างไร
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนนักเรียนอภิปราย แลกเปลี่ยน ในประเด็นต่อไปนี้
 - คำตอบของกลุ่ม เหมือนหรือต่างจากคำตอบของแต่ละคนอย่างไร
 - หากคำตอบส่วนตัว ไม่ตรงกับคำตอบกลุ่ม รู้สึกอย่างไรที่ต้องเห็นด้วยกับกลุ่มใหญ่
 - แต่ละกลุ่มใช้วิธีใดในการหาคำตอบของกลุ่ม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า ในแต่ละข้อจะมีทั้งคนที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ชวนนักเรียนคิดว่า
 - การที่คนเรามีความคิดเห็นต่างกันเป็นเพราะเหตุใด
 - ในเรื่องความคิดเห็น มีใครคิดถูกหรือคิดผิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ทุกคนจำเป็นต้องมีความคิดเห็นเหมือนกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในแต่ละข้อ โดยให้ถามเหตุผลของฝ่ายที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย จนครบทุกข้อ โดยใช้แนวคำถามในการพูดคุยแต่ละข้อ แลกเปลี่ยนกับนักเรียน โดยพยายามชี้ให้เห็นถึงความเห็นหรือทัศนะในแต่ละข้อ จะส่งผลต่อการจัดการความสัมพันธ์ พฤติกรรมสุขภาพ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้อย่างไรบ้าง

๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนนักเรียนอภิปราย แลกเปลี่ยน ในประเด็นต่อไปนี้

- มีคำถามที่ชายหญิง ให้คำตอบต่างกันอย่างชัดเจนหรือไม่ คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
- ถ้าต้องเอาเรื่องนี้ไปหาคำตอบเพียงหนึ่งคำตอบร่วมกับคนที่แฟน จะยากหรือง่ายกว่านี้ ถ้าเห็นไม่ตรงกัน คาดว่าจะเกิดอะไรขึ้น และจะทำอย่างไร

๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม โดยเริ่มจากถามนักเรียนว่า ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด” บ้าง และเพิ่มเติมตามประเด็นต่อไปนี้

☑ การสำรวจทัศนะความคิดเห็นของตนเอง และรับฟังทัศนะที่แตกต่าง ทำให้เรียนรู้ถึงแง่มุมและความเข้าใจที่ต่างกันในเรื่องเพศของคนในสังคม และในบางเรื่องอาจมีความเห็นและทัศนะที่ต่างกันระหว่างเพศด้วย (ยกตัวอย่างประกอบจากสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียน)

☑ ความแตกต่างดังกล่าว เป็นผลจากการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมที่แต่ละคนเติบโตมา ซึ่งส่งผลต่อความคิด ความเชื่อ และการกระทำของหญิงชาย

☑ ทัศนะและค่านิยมเรื่องเพศ มีผลต่อการเลือกตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน และอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์และสุขภาพทางเพศของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

☑ ทัศนะและค่านิยมเรื่องเพศบางเรื่อง อาจส่งผลต่อโอกาสเสี่ยงด้านสุขภาพทางเพศ และอาจเป็นข้อจำกัดหรือปัญหาในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย (ยกตัวอย่างจากประเด็นที่เกิดขึ้นในห้องเรียน)

☑ การเข้าใจทัศนคติทางเพศที่เกี่ยวข้องกับบทบาทชายหญิง เรียนรู้มุมมองที่แตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง เปิดรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง เรียนรู้ที่จะเคารพตนเองและคนอื่น และสามารถพูดคุยหาวิธีที่เหมาะสมในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้เป็นไปอย่างปลอดภัยและรับผิดชอบ





ข้อควรระวังหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

- การดำเนินกิจกรรมนี้ เน้นที่การป้อนคำถามให้แสดงความคิดเห็นว่าหญิงชายคิดในเรื่องเดียวกันด้วยมุมมองที่เหมือนและต่างกันอย่างไร (ไม่จำเป็นว่าผู้ชายกับผู้หญิงต้องคิดต่างกันทุกเรื่อง) และป้อนคำถามให้ “คิดต่อ” ว่ามุมมองที่ต่างก็นำไปสู่การคิดเรื่องเพศและการป้องกันอย่างไร โดยให้เน้นที่มาที่ไปว่า ที่เราคิดอย่างนี้ เป็นเพราะเหตุใด และถ้าคิดอย่างนี้ อาจนำไปสู่อะไรได้บ้าง
- ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องระวังและหลีกเลี่ยงการชี้ถูกผิด เพราะกิจกรรมนี้ ต้องการให้นักเรียนได้แสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นเพียงคนตั้งคำถาม โดยระวังเรื่องการใช้ทัศนคติของตัวเองไปตัดสินคุณค่าผู้อื่น

๑๑. มอบหมายการบ้านครั้งต่อไป ให้นักเรียนหาข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับวัยรุ่นและเพศสัมพันธ์ คนละ ๑ ข่าว แล้วนำมาในครั้งต่อไป

๖. การวัดและประเมินผล เนื่องจากเป็นเรื่องของทัศนคติ การประเมินจึงประเมินในเรื่องของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

๑. คะแนนพฤติกรรมจากการสังเกต ๕ คะแนน ดังนี้
 - คะแนนตั้งที่ ๓ คะแนน สำหรับทุกคน
 - เพิ่ม ๑ คะแนน เมื่อแสดงความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมและตอบคำถาม
 - ให้ ๐ คะแนน เมื่อไม่ร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน
 - เพิ่ม ๑ คะแนน ในการปฏิบัติตามกติกา โดยเฉพาะเรื่องการรับฟังคนอื่น ไม่ล้อเลียนเพื่อน ในกิจกรรมนี้
 - ตัด ๐.๕ คะแนนเมื่อไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน/เรื่อง/ครั้ง

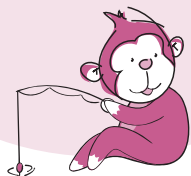


๒. คะแนนการแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ต่างๆ ดังนี้

- ข้อละ ๑ คะแนน สำหรับการแสดงความคิดเห็น
 - ได้อีก ข้อละ ๑ คะแนน สำหรับการแสดงเหตุผลยืนยันความคิดเห็น
- โจทย์มีดังนี้


โจทย์ ข้อ ๑ *ฉันคิดว่าคลิปรีดีโอเป็นเทคโนโลยีที่ส่งผลให้เกิดความรุนแรงขึ้นในสังคมและนำไปสู่การขายบริการทางเพศ*

โจทย์ ข้อ ๒ *การ์ตูนที่มีเนื้อหาคะตุ้นอารมณ์เพศ ส่งผลให้เกิดจินตนาการเรื่องการมีเพศสัมพันธ์สำหรับวัยรุ่น*



เอกสารประกอบ

แนวทางและประเด็นการพูดคุยกิจกรรม “เธอคิด ฉันคิด”

โจทย์	แนวคำถามเพื่อชวนนักเรียน “คิดต่อ”
<p>๑. ฉันคิดว่าการอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์</p>	<ul style="list-style-type: none">● โอกาสใกล้ชิดกันกับเพศตรงข้ามหรือแฟน เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง● หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ปฏิเสธที่จะอยู่ใกล้ชิด หรือให้มีการสัมผัสตัว หมายความว่ายินยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยหรือไม่ อย่างไร เป็นไปได้หรือไม่ว่าเป็นการคิดไปเอง● นักเรียนคิดว่า นักเรียนมีขอบเขตการแสดงออกอย่างไรกับแฟนหรือคนรัก คิดว่าเป็นเรื่องตกลงกันสองคนได้หรือไม่ อย่างไร● นักเรียนคิดว่า ความยากในการปฏิเสธที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใกล้ชิด คืออะไร และจะจัดการอย่างไรได้บ้าง
<p>๒. เป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย</p> 	<ul style="list-style-type: none">● คิดว่าเพราะเหตุใดที่อาจทำให้ผู้หญิงส่วนหนึ่งอายุที่จะซื้อหรือพกถุงยาง● หากผู้หญิงอายุหรือไม่กล้าพกถุงยาง ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่อาจมีเพศสัมพันธ์ จะทำอย่างไร ให้แน่ใจว่าตัวเองจะปลอดภัย● เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นความรับผิดชอบของใคร● ถุงยางควรเป็นความรับผิดชอบของใคร● อุปสรรคสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไม่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ คืออะไร

โจทย์	แนวคำถามเพื่อชวนนักเรียน “คิดต่อ”
<p>๓. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● จะรู้ได้อย่างไรว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนหรือไม่ ● การรู้หรือไม่รู้ว่ามีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อนเกี่ยวข้องกับเราอย่างไรบ้าง ● เราจะเป็นฝ่ายถามเรื่องนี้หรือไม่ และถามเมื่อไหร่ ● ถ้ารู้มาก่อน และหากตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์กัน จะป้องกันหรือไม่ เพราะเหตุใด และจะป้องกันอย่างไร ● ถ้าเรารู้สึกรับไม่ได้ คิดว่าแฟนเราจะรู้ไหม และจะบอกความจริงหรือไม่ อย่างไร
<p>๔. เป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● รู้สึกอย่างไรหากนักเรียนหญิงมีเพศสัมพันธ์กับชายมากกว่า ๑ คน เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ● รู้สึกอย่างไรกับชายที่ไม่มีประสบการณ์ทางเพศ จนวันแต่งงาน ● อะไรที่ทำให้การมีคู่หลายคนของผู้ชายเป็นเรื่องธรรมดา
<p>๕. คู่รักของฉันในวันนี้ จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ความแตกต่างของ “คู่รักวันนี้” กับ “คนที่จะแต่งงานด้วยในอนาคต” คืออะไร ● สิ่งนี้อาจทำให้ คู่รักวันนี้ ไม่ใช่คนที่เราแต่งงานด้วย คืออะไรบ้าง เหตุผลเหล่านั้น สามารถแก้ไขได้หรือไม่อย่างไร ● หากจะต้องบอกเลิก “คู่รักในวันนี้” นักเรียนนึกภาพออกหรือไม่ ว่าตัวเองจะบอกอย่างไร และรู้สึกอย่างไร ● นักเรียนจะเล่าเรื่องความสัมพันธ์กับคู่รักวันนี้ให้กับคนที่จะแต่งงานด้วยฟังหรือไม่ อย่างไร

โจทย์	แนวคำถามเพื่อชวนนักเรียน “คิดต่อ”
<p>๖. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● อุปสรรคสำคัญที่ทำให้คุย/ไม่คุย คืออะไร ● หญิงหรือชาย คุยง่ายกว่ากัน เพราะเหตุใด ● จำเป็นจะต้องคุยเรื่องนี้กันหรือไม่ เพราะเหตุใด ● ถ้าไม่คุย เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่า เพศสัมพันธ์ที่มี/จะมี/อาจมี เป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ● ชายหรือหญิงควรเป็นคนเริ่มคุยเรื่องนี้ เพราะเหตุใด ● หากจะต้องคุย เรื่องสำคัญที่เป็นประเด็น “ต้อง” คุยสำหรับนักเรียน คือเรื่องอะไร

❖ ไม่จำเป็นต้องใช้ทุกคำถาม แต่เป็นแนวทางให้เข้าใจประเด็นของแต่ละข้อที่ต้องการนำไปสู่การคิดวิเคราะห์ว่าทัศนคติ หรือค่านิยม อาจส่งผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมในเรื่องความสัมพันธ์และสุขภาพทางเพศอย่างไรบ้าง

การพิจารณาตัดข้อคำถาม

๑. เวลาในการเรียนการสอน
๒. อิทธิพลของสังคม สภาพแวดล้อม ชุมชน สภาพแต่ละพื้นที่ ฯลฯ
๓. เรื่องที่เป็นสภาพปัจจุบัน หรือสอดคล้องกับสภาพปัญหาปัจจุบัน



โดยมีข้อเสนอประกอบการพิจารณา ดังนี้

โจทย์ที่ ๑ *ฉันคิดว่าการอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์*

เป็นอิทธิพลของสังคมในเรื่องการสื่อสารกับเพศตรงข้าม

- ◆ การแปลความหมายของการใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวของชาย/หญิง
- ◆ ความยากในการปฏิเสธ
- ◆ อารมณ์และความพึงพอใจ
- ◆ สภาพแวดล้อม เช่น สถานที่ บรรยากาศ

โจทย์ที่ ๒ ฉันคิดว่าเป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย เป็นอิทธิพลของสังคมในเรื่องวัฒนธรรม ประเพณี ที่ผู้หญิงเกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศเป็นสิ่งไม่ดี

- ◆ โอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และนำไปสู่การติดเชื้อและการ ตั้งครรภ์
- ◆ ความเชื่อบางอย่าง เช่น ใช้ถุงยางแล้วไม่มัน ไม่สนุก
- ◆ การให้คุณค่าต่อผู้หญิงของสังคมเมื่ออยู่เกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ◆ การถูกตรวจสอบจากคนในครอบครัว

โจทย์ที่ ๓ ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน เป็นอิทธิพลของสังคมในเรื่องวัฒนธรรม ประเพณี ที่ให้หญิงรักนวล สงวนตัว

- ◆ การให้ความสำคัญกับพรหมจรรย์
- ◆ การสื่อสารเรื่องเพศ
- ◆ ทักษะเรื่องเพศของคุณ

โจทย์ที่ ๔ เป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน เป็นอิทธิพลของสังคมในเรื่องค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณีที่เปิดโอกาส ให้ชายมากกว่าหญิง

- ◆ ค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางเพศ
- ◆ สื่อต่างๆ เช่น วรรณคดี หนังสือ ละคร ฯลฯ

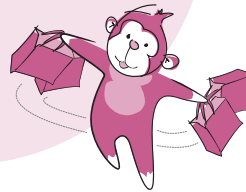


โจทย์ที่ ๕ คู่รักของฉันในวันนี้ จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต
เป็นอิทธิพลของสังคมในเรื่องความสัมพันธ์

- ◆ ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงได้
- ◆ การยุติความสัมพันธ์ ทำอย่างไรโดยไม่ใช้ความรุนแรง และยังคงมีสัมพันธ์ภาพที่ดี
- ◆ หญิงหรือชายใครบอกเลิกง่ายกว่ากัน (ผลที่ตามมา)
- ◆ การจัดการความสัมพันธ์ (หญิง/ชาย)
- ◆ การที่มีแฟนหลายคน
- ◆ ความคาดหวังของหญิงชายต่อการที่จะแต่งงานด้วย

โจทย์ที่ ๖ เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน
เป็นอิทธิพลของสังคมในเรื่องค่านิยมเรื่องเพศที่เป็นอุปสรรคต่อการ
สื่อสารและการเรียนรู้เรื่องเอดส์ และเรื่องเพศ

- ◆ ความอายต่อการพูดคุยสื่อสารเรื่องเพศ
- ◆ ขาดการวางแผน/อารมณ์พาไป
- ◆ ความรับผิดชอบร่วมกัน



แผ่นกิจกรรม “เธอคิด..ฉันคิด” (ตอบรายบุคคล)

หญิง ชาย

คำถาม	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผล
๑. ฉันคิดว่า การอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์			
๒. ฉันคิดว่าเป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย			
๓. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน			
๔. ฉันคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน			
๕. ฉันคิดว่าคู่รักของฉันในวันนี้ จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต			
๖. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน			





“เธอคิด..ฉันคิด”

คำถาม	เห็นด้วย		ไม่เห็นด้วย		เหตุผล
	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	
๑. ฉันคิดว่า การอยู่ใกล้ชิดหรือสัมผัสตัวเพศตรงข้ามอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					
๒. ฉันคิดว่าเป็นเรื่องง่ายที่ผู้หญิงสมัยนี้จะพกถุงยางอนามัย					
๓. ฉันรับได้ถ้ารู้ว่าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน					
๔. ฉันคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่นักเรียนชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงมากกว่า ๑ คน					
๕. ฉันคิดว่าคู่รักของฉันในวันนี้จะเป็นคนที่ฉันจะแต่งงานด้วยในอนาคต					
๖. เป็นเรื่องง่ายที่ฉันจะคุยเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับแฟน					

หน่วยที่ ๓
แสงทาบ
ข้อมูล

คาบเรียนที่ ๓ แลกน้ำ (๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ

ข้อมูลและการรับรู้เรื่องเอดส์ยังมีความเข้าใจผิดอยู่หลายอย่าง ซึ่งนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อที่มากขึ้น เช่น การคิดว่าเอดส์เป็นเรื่อง ความเสี่ยงของคนเพียงบางกลุ่ม เช่น กลุ่มคนขายบริการทางเพศ คนชอบ เที่ยว คนที่มีคู่นอนหลายคนเท่านั้น หรือการเชื่อว่า สามารถบอกได้ว่า ใครมีเชื้อเอชไอวีอยู่บ้างจากการดูรูปลักษณ์ภายนอก เป็นต้น

ทั้งที่ในความเป็นจริง เราไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อ นอกจาก การไปตรวจหาเชื้อเท่านั้น และเรื่องเอดส์อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน รวมทั้งวัยรุ่น ด้วย เพราะโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี อยู่ที่การมีเพศสัมพันธ์ แบบไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก และ วิธีการที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี คือการไม่มีเพศสัมพันธ์ เลย หรือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพราะถุงยางอนามัยเป็น วิธีคุมกำเนิดชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์



๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี
๒. ประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเองในฐานะวัยรุ่นต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีจาก การมีเพศสัมพันธ์
๓. สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
๔. ประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกที่ทำได้จริงในสถานการณ์ต่างๆ

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงและโอกาสของการรับเชื้อเอชไอวี โดยจำลองสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ผ่านกระบวนการแลกน้ำ เพื่อให้ผู้เรียนได้ประเมินพฤติกรรมที่ทำให้เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้อย่างถูกต้อง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. ภาพชุดประกอบเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์
๔. ชุดกิจกรรมแลกน้ำ ได้แก่
 - ❑ สารโซเดียมไฮดรอกไซด์
 - ❑ น้ำเปล่า
 - ❑ ขวดแก้วใสใส่น้ำจำนวนสองเท่าของนักเรียน
 - ❑ หลอดฉีดยาเท่าจำนวนนักเรียน
 - ❑ สารละลายฟีนอล์ฟทาลีน
 - ❑ ถาดสำหรับใสขวดน้ำไว้แจกหรือโต๊ะสำหรับตั้งขวดน้ำให้นักเรียนมาหยิบ



● ให้เตรียมอุปกรณ์ดังนี้

- ☑ ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่ผสมแล้ว ในขวดแก้วใส ๑ ใบ (ปริมาณประมาณครึ่งขวด)
- ☑ ใส่น้ำเปล่าลงในขวดที่เหลือทุกใบ ให้ได้ประมาณครึ่งขวด
- ☑ แยกขวดที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบ และนำขวดที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางปนกับขวดที่เหลือในถาดที่จัดเตรียมไว้
- ☑ นำหลอดฉีดยาใส่ไว้ในแต่ละขวด
- ☑ เตรียมขวดแก้วเปล่าอีกชุดหนึ่งเท่าจำนวนนักเรียน วางเรียงไว้เพื่อให้แต่ละคนหยดน้ำของตัวเองเก็บไว้ โดยแยกเป็น ๒ ชุด ชุด ๖ ขวด กับชุดที่เหลือทั้งหมด

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม “แลกน้ำ” ว่าเป็นกิจกรรมเพื่อศึกษาโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีและทุกคนจะได้ร่วมกิจกรรมนี้
๒. ขออาสาสมัคร ๖ คน แจกขวดน้ำที่แยกไว้ ๖ ขวด ให้อาสาสมัครถือไว้คนละ ๑ ขวด ให้อาสาสมัครดูหน้าจากขวดของตัวเองประมาณครึ่งหลอดฉีดยาไปฉีดเก็บไว้ในขวดเปล่าคนละ ๑ ขวด แจกขวดน้ำชุดที่สองของอาสาสมัครไว้ต่างหาก ให้อาสาสมัครนั่งรวมกันที่ด้านหนึ่งของห้อง และย้ำว่าไม่ต้องทำอะไรกับขวดน้ำที่ถืออยู่
๓. แจกขวดบรรจุน้ำที่เหลือให้กับนักเรียนที่เหลือทุกคน คนละ ๑ ขวด
๔. เมื่อทุกคนได้ขวดน้ำแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้สังเกตน้ำในขวดของตัวเอง (รวมทั้งอาสาสมัครด้วย) ว่าเหมือนหรือแตกต่างจากของเพื่อนหรือไม่ อย่างไร
๕. จากนั้นให้ดูหน้าในขวดของตนเองประมาณครึ่งหลอดฉีดยาไปเก็บไว้ในขวดเปล่า ๑ คนต่อ ๑ ขวด โดยระวังอย่าฉีดใส่ในขวดที่เพื่อนฉีดไว้แล้ว
๖. เมื่อทุกคนเก็บน้ำใส่ขวดเปล่าแยกไว้แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกคน (ยกเว้นอาสาสมัคร) มายืนล้อมวงกัน ให้ฝึกใช้หลอดฉีดยาดูหน้าในขวดของตนเองให้คุ้นเคย สำหรับอาสาสมัครให้ยืนสังเกตการณ์อยู่วงนอกไม่ต้องร่วมเล่น
๗. ชี้แจงการเล่นกิจกรรมที่ละขั้นตอน โดยย้ำกับนักเรียนว่า ขอให้ฟังคำสั่งให้ชัดเจน และทำตามทีละขั้นตอน

รอบที่ ๑ ให้นักเรียนมองไปรอบๆ วง และเลือกจับคู่กับใครก็ได้ในวง ให้ยืนเป็นคู่ และผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจสอบว่าทุกคนมีคู่ครบแล้ว จากนั้นให้แต่ละคนดูหน้าในขวดของตัวเองประมาณครึ่งหลอด แล้วฉีดใส่ลงไป ในขวดของคู่ สลับกัน แล้วใช้หลอดฉีดยาคนหน้าในขวดของตัวเอง ให้สังเกตดูว่าน้ำในขวดเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่

รอบที่ ๒-๔ ให้ทุกคนจับคู่กันใหม่ โดยแต่ละรอบต้องเปลี่ยนคู่ไม่ให้ซ้ำกับคนเดิมที่เคยแลกน้ำกันแล้ว ในแต่ละรอบผู้ดำเนินกิจกรรมขอให้ทุกคนจับคู่ก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนมีคู่ที่ยังไม่เคยแลกกัน แล้วค่อยสั่งให้แลกน้ำกัน (ทำเหมือนรอบที่ ๑) ผู้ดำเนินกิจกรรมถามทุกรอบว่า น้ำในขวดมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่





รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครทั้ง ๖ เข้ามาร่วมเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครเลือกจับคู่กับใครก็ได้ในวง แต่ห้ามอาสาสมัครจับคู่กันเอง เมื่ออาสาสมัครจับคู่ได้แล้ว ให้ที่เหลือจับคู่กันเอง (จะเป็นคนใหม่หรือคนที่เคยแลกกันแล้วก็ได้) เมื่อทุกคนได้คู่ครบแล้ว ให้แลกน้ำกัน จากนั้นให้ทุกคนกลับไปนั่งที่โดยนำขวดวางไว้หน้าตัวเอง

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุย

- ถามนักเรียนว่า กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งเล่นไป เปรียบเทียบกับการทำอะไรบ้าง ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเอดส์
(การแลกน้ำในกิจกรรมนี้ เปรียบได้กับการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีการสัมผัสน้ำหล่อลื่นกันและกัน)
 - ถามต่อว่า หากการแลกน้ำในกิจกรรมนี้ เปรียบได้กับการมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนคิดว่า การแลกน้ำที่ผ่านมา เป็นเพศสัมพันธ์แบบใด และมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีหรือไม่ อย่างไร
(การแลกน้ำในกิจกรรมนี้ เปรียบได้กับการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน และมีกับคนหลายคน จึงอาจมีโอกาสเสี่ยงได้หากแลกหรือมีกับคนที่มียูเอชไอวี)
 - ถ้าเปรียบขวดน้ำที่ทุกคนถืออยู่ในวงนี้กับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และหากในวงนี้มีคนที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ด้วย นักเรียนบอกได้หรือไม่ว่าเป็นใครบ้าง
(เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี ซึ่งเหมือนขวดน้ำใสๆ ที่เหมือนกันทุกขวด บอกไม่ได้ว่ามีสิ่งใดปะปนอยู่)
 - ถามนักเรียนว่า เมื่อดูจากรูปร่างภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อบ้าง วิธีการที่จะทราบว่ามีใครมีเชื้อเอชไอวี คืออะไร
(ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่ามีเพียงวิธีเดียวที่จะทราบอย่างแน่นอนว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง คือ การตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีเท่านั้น)
๙. ถามนักเรียนว่า จากการเล่นแลกน้ำ ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสร้อยต่อพันได้รับเชื้อบ้าง เพราะเหตุใด

๑๐. ถามว่า ใครสมควรใจต้องการตรวจหาเชื้อในขูดน้ำของตัวเองบ้าง ผู้ดำเนินกิจกรรม นำสารละลายฟีนอล์ฟทาลีนหยดใส่ขูดน้ำของผู้ที่สมควรใจตรวจคนแรก โดยอธิบายว่า ถ้าน้ำเปลี่ยนเป็นสีแดงแสดงว่าขูดน้ำนั้นมีเชื้อ (โดยเทียบกับเชื้อเอชไอวี)
- ถามเจ้าของขูดน้ำขูดแรกที่เปลี่ยนเป็นสีแดงว่า คิดว่าทำไมน้ำในขูดตัวเองจึงเปลี่ยนสี
 - ถามทุกคนว่าเมื่อขูดแรกเปลี่ยนสีมีใครคิดว่าของตัวเองจะเปลี่ยนสีบ้าง เพราะเหตุใด และต้องการตรวจหรือไม่ เมื่อตรวจพบขูดที่สองให้ถามแบบเดิมว่าคิดว่าเหตุใดขูดจึงเปลี่ยนสี สุ่มตรวจสามสี่คนที่ถูกบอกกว่าแลกกัน
๑๑. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกนักเรียนว่า จะบังคับให้ตรวจทุกคน ยกเว้นอาสาสมัครหยดฟีนอล์ฟทาลีนในขูดน้ำของทุกคน สุ่มถามคนที่ขูดน้ำเปลี่ยนสีว่าคิดว่าได้รับมาจากใครเพิ่มเติมอีก ๒-๓ คน
๑๒. สรุปจำนวนขูดน้ำที่เปลี่ยนสี
๑๓. จากนั้น ก่อนตรวจอาสาสมัคร ผู้ดำเนินกิจกรรมถามกลุ่มว่า
- อาสาสมัครแลกกี่ครั้ง คิดว่ามีโอกาสได้รับเชื้อหรือไม่ เพราะเหตุใด (ผู้ดำเนินกิจกรรมย้ำว่าอาสาสมัครได้เล่นเพียงรอบเดียว อาจติดเชื้อได้เพราะแลกกับคนที่น้ำเปลี่ยนสีไปแล้ว)
 - ถามนักเรียนว่าอาสาสมัครในกิจกรรมนี้อาจเป็นตัวแทนของใครหรือพฤติกรรมอะไรได้บ้าง (อธิบายเสริมว่า อาสาสมัครซึ่งแลกน้ำเพียงครั้งเดียว เป็นตัวแทนของคนที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก หรือคนที่มีเพศสัมพันธ์กับคนๆ เดียว ที่เราอาจนึกถึง เช่น แม่บ้าน คนรักเดียวใจเดียว คนที่มีคู่คนเดียว เป็นต้น)
๑๔. ตรวจขูดน้ำของอาสาสมัครทุกคน และสรุปจำนวนขูดน้ำของอาสาสมัครที่เปลี่ยนสี



๑๕. ถามนักเรียนว่า

- การมีเพศสัมพันธ์กับคนๆ เดียว (รักเดียวใจเดียว) รักนวลสงวนตัว (มีเพศสัมพันธ์เมื่อแต่งงาน) มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว (มีครั้งแรก) ปลอดภัยจากเอ็ดส์จริงหรือไม่
- เหตุใด การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวหรือกับคนๆ เดียว จึงมีโอกาสติดเชื้อได้ (เพราะมีกับคู่นอนที่มีเชื้อ ซึ่งอาจได้รับมาจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ)

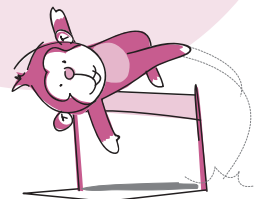
๑๖. สรุปลงให้เห็นว่า อาสาสมัครแม่แล่น้ำเพียงครั้งเดียว ก็มีโอกาสดูแลรับเชื้อเช่นกัน ขึ้นกับว่าดูแลแล่น้ำกับใคร

๑๗. สรุปลงจำนวนขวดน้ำที่เปลี่ยนสีจากจำนวนทั้งหมด จากการแลกเปลี่ยน ๕ ครั้ง ถามนักเรียนว่า คิดว่ามีขวดตั้งต้นที่มีเชื้ออยู่ที่ขวด รู้ไหมว่าเป็นขวดไหน

๑๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมเฉลยโดยการนำฟีนอลทาสินหยดใส่ขวดน้ำที่ทุกคนเก็บน้ำเอาไว้ก่อนเริ่มเล่นแล่น้ำ จะเห็นว่ามีเพียงขวดเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี

๑๙. ผู้ดำเนินกิจกรรม ถามเพื่อสรุปลงกิจกรรมนี้

- ในกิจกรรมนี้ เราแล่น้ำ ๕ ครั้งกับ ๕ คน นักเรียนคิดว่าในชีวิตจริง ๆ คนเรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ได้กี่ครั้ง กับคนเพียงคนเดียวหรือหลายคน
- เหตุการณ์แบบแล่น้ำ อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นอย่างพวกเราได้หรือไม่ อย่างไร
- โอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี คืออะไร
(ผู้ดำเนินกิจกรรม สรุปลงให้ชัดเจนว่า **โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีอยู่ที่การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก**)
- ใครอาจมีโอกาสรู้เสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีบ้าง
(ทุกคนที่ทำแบบนั้น -- **มีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกันกับคนที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งไม่สามารถดูออกจากภายนอก**)





๒๐. สรุปกิจกรรมแล่นน้ำ

- การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีผ่านทางเครือข่ายเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางหลักของการระบาดในขณะนี้ แต่เป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ไม่คิดว่าตัวเองมีโอกาสที่จะได้รับเชื้อ
- เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ คนมักนึกถึงแต่คนที่มีความเสี่ยง โดยไม่ได้คิดไปถึงว่าคู่ของเราอาจจะเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อน ไม่ได้คิดหรือ (ไม่กล้าที่จะ) ถามให้แน่ใจว่าเพศสัมพันธ์ที่เคยมีมาก่อนนั้น ได้ป้องกัน (ด้วยการใช้ถุงยาง) หรือไม่
- โอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้าหากไม่รู้จักประวัติทางเพศคู่ของตนและไม่มี การป้องกัน การรักเดียวใจเดียวหรือการรักนวลสงวนตัวก็ติดเชื้อได้ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกันตัว เหมือนอาสาสมัครที่มีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวกับคนเพียงคนเดียว
- เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง ซึ่งมักเป็นเรื่องเข้าใจผิดว่า คู่ของตนเองยังแข็งแรง หล่อ สวย หรือเชื่อใจ มั่นใจในคู่ของตัวเองว่าไม่น่าจะมีเชื้อเอชไอวี และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยเพราะไม่ใช้ถุงยาง
- การตรวจว่าติดเชื้อหรือไม่ในชีวิตจริงต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจากพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับมือกับสภาพต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหน่วยงานให้บริการในเรื่องนี้จะให้คำปรึกษาร่วมด้วย

๒๑. ให้นักเรียนเสนอวิธีการป้องกันโดยครูจดบนกระดานหรือฟลิปชาร์ต ให้ช่วยกันเรียงลำดับว่าวิธีการที่ “ง่าย-เป็นไปได้” ที่สุด ครูช่วยซักถามถึงเหตุผล ความเป็นไปได้ถ้าอยู่ในสถานการณ์จริง และแก้ไขความเข้าใจผิดที่นักเรียนอาจมีเกี่ยวกับการป้องกันเอ็ดส์

๒๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นสำคัญในเรื่องการป้องกัน ดังนี้

- ฤกษ์ยามอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ฤกษ์ยามเป็นวิธีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพและป้องกันได้ทั้งการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อใช้อย่างถูกวิธีและใช้ทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- แม้ว่ารู้วิธีป้องกันแต่ความเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี หลากๆ กรณีเกิดจากการที่
 - ☑ มั่นใจในคู่ที่ตัวเองเลือก โดยดูจากคุณสมบัติภายนอก หรืออื่นๆ โดยละเอียด ประวัติการมีเพศสัมพันธ์
 - ☑ เห็นว่าตรวจเลือดไม่พบแต่ที่จริงมีระยะเลือดแฝง (๓ เดือนแรกหลังรับเชื้อที่ยังตรวจไม่พบการติดเชื้อ)
 - ☑ เลือกใช้ฤกษ์ยามอนามัยกับบางคน บางเหตุการณ์เท่านั้น
 - ☑ มั่นใจเรื่องรักนวลสงวนตัว หรือรักเดียวใจเดียวของตัวเอง แต่ลืมประเมินคู่ว่ามีพฤติกรรมแบบเดียวกันหรือไม่
 - ☑ ไม่กล้าพูดคุยกัน กลัวอีกฝ่ายจะไม่พอใจ คิดว่าไม่เชื่อใจ
 - ☑ อาย ไม่กล้าเริ่มพูดเรื่องเพศกับแฟนก่อน



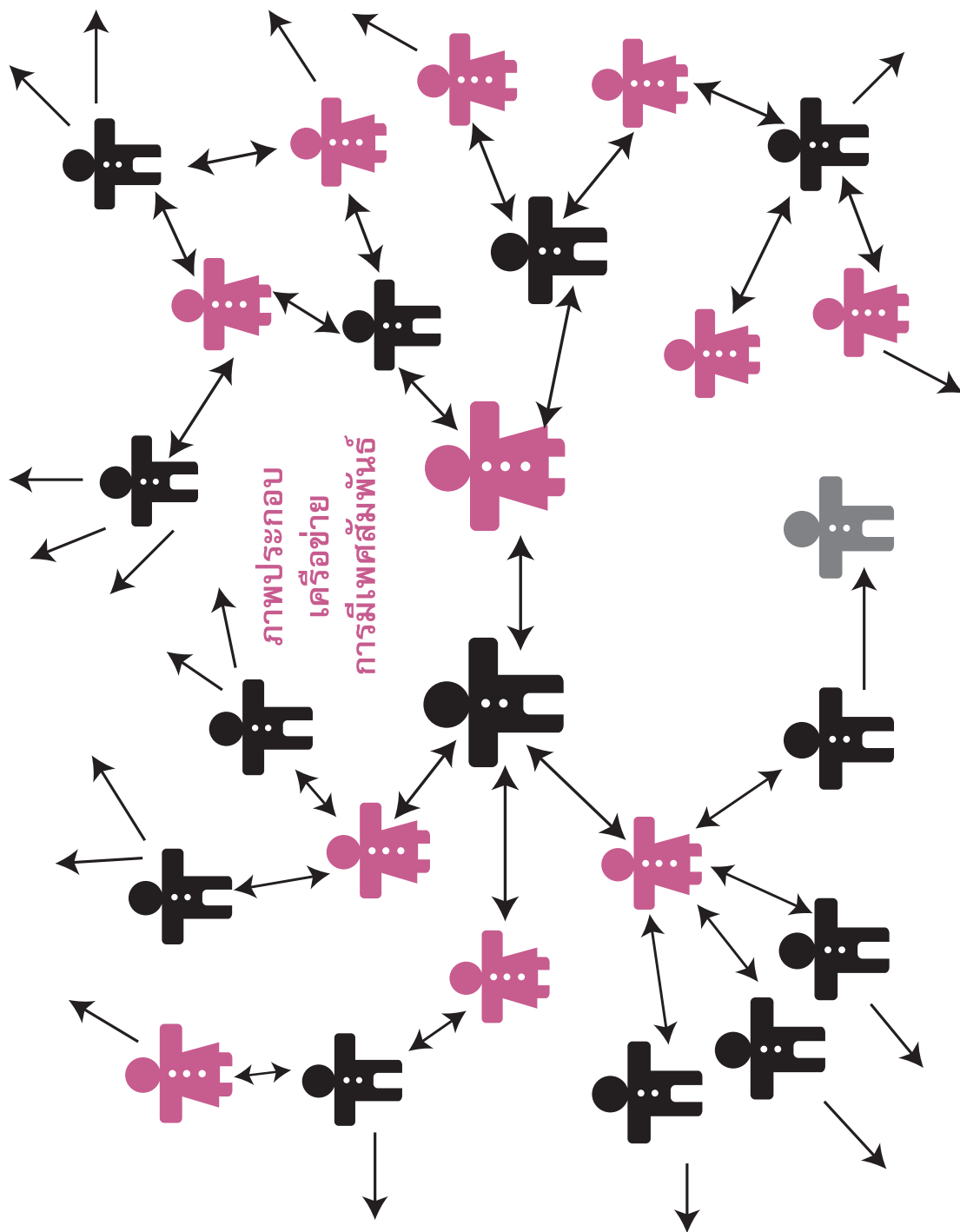
ข้อควรระวังหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

- อาจมีการล้อเลียนระหว่างทำกิจกรรมและพาดพิงไปถึงพฤติกรรมส่วนตัว จะทำให้ผู้ถูกล้อเลียนเสี่ยงการแสดงความคิดเห็นหรือซักถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรกำหนดกติกาในเรื่องนี้
- การล้างขวดที่ใช้ในแต่ละครั้ง ควรล้างให้สะอาด เพราะสารเคมีอาจตกค้าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนสีก่อนจะถึงการตรวจจริง
- ไม่ควรมีการทำเครื่องหมายว่าขวดใดเป็นขวดที่มีสารตั้งต้น เพราะในความเป็นจริง สิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญ คือ เราไม่รู้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวีบ้าง

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการบ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ให้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และไม่ฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. ให้ ๐ คะแนน สำหรับคนที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๓. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง





หน่วยที่ ๓
แสงทาบ
ข้อมูล

คาบเรียนที่ ๘ รู้ไหมเอ๋ย

(๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ



ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศมีทั้งที่เป็นข้อเท็จจริงและความเชื่อ โดยทั่วไปข้อเท็จจริงในเรื่องเพศจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนนำไปปรับใช้และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทางเพศ แต่ความเชื่อในเรื่องเพศมักจะเป็นเรื่องบอกเล่าต่อๆ กันมา โดยมีได้เป็น “ข้อเท็จจริง” ที่สามารถอ้างอิงในเชิงวิทยาศาสตร์ได้ และหากนำความเชื่อไปประยุกต์ใช้ก็อาจเกิดผลกระทบในเชิงลบต่อสุขภาพทางเพศของผู้เรียนได้ ผู้เรียนจึงควรแยกแยะข้อเท็จจริงและความเชื่อในเรื่องเพศออกจากกันให้ได้

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจอารมณ์เพศและการจัดการอารมณ์เพศ
๒. เรียนรู้ว่าการช่วยตัวเองเป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการอารมณ์เพศที่ปลอดภัย
๓. เห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นความรื่นรมย์ของชีวิต トラบเท่าที่ไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น
๔. วิเคราะห์ความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศและผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้น



๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม “รู้ใหม่เอ๋ย” ต้องการให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบการรับรู้เรื่องเพศของตนเอง รวมถึงความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ รูปร่าง ลักษณะ อารมณ์เพศ วิธีการจัดการอารมณ์เพศ ตลอดจนการวิเคราะห์ถึงผลกระทบต่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิต และได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

อุปกรณ์สำหรับการดำเนินกิจกรรมแบบ ก

๑. ฟลิปชาร์ต ๖ แผ่น แต่ละแผ่นเขียนข้อความดังนี้

- ๑.๑ ฉันคิดว่าการ “ช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้ และการหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง
- ๑.๒ ฉันเคยได้ยินว่าผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง
- ๑.๓ ฉันเคยได้ยินว่าความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย
- ๑.๔ ฉันได้ยินมาว่า ผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีห้วงมเป็นสีชมพู และมีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว
- ๑.๕ ฉันคิดว่าผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด
- ๑.๖ ฉันคิดว่า หากฉันมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ฉันเลือกจะปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู



๒. กระดาษขาว และปากกาเคมี ๑๐ ด้าม

อุปกรณ์สำหรับการดำเนินกิจกรรมแบบ ข

๑. กระดาษเขียนข้อความทั้ง ๖ ข้อ ดังนี้

- ๑.๑ การ “ช่วยตัวเอง” บ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้ และการหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง
- ๑.๒ ผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง
- ๑.๓ ความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย
- ๑.๔ ผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีห้วงมเป็นสีชมพู และมีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว
- ๑.๕ ผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด
- ๑.๖ หากฉันมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ฉันเลือกจะปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู



๒. กระดาษขนาดเอสี่ จำนวน ๓ แผ่น เขียนข้อความว่า เห็นด้วย/ไม่เห็นด้วย/ไม่แน่ใจ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้มี ๒ แบบ สามารถเลือกจัดแบบใดแบบหนึ่ง คือ

แบบ ก แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ “รู้ไหมเอ๋ย?” (๕ นาที)

ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่ามีข้อความ ๖ ข้อความต่างกันอยู่บนกระดาษชาร์ท ๖ แผ่น ซึ่งติดอยู่รอบๆ ห้อง กิจกรรมนี้ต้องการให้ผู้เรียนอ่านทุกข้อความ และหากข้อความใดตรงกับตนเอง (เคยได้ยินหรือคิดแบบนั้น) ให้เขียนชื่อ (หรืออาจใช้เป็นรหัสแทนตัวเอง) ไว้บนกระดาษชาร์ทใต้ข้อความดังกล่าว หากไม่เคยได้ยินหรือไม่ได้คิดเช่นนั้น ไม่ต้องเขียน (๕ นาที)

ตอนที่ ๒ วิเคราะห์สิ่งที่รู้หรือได้ยินมา (๕๐ นาที)

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนช่วยกันดูสรุปจำนวนผู้ที่ลงชื่อในแต่ละข้อและชวนคุยข้อที่มีผู้ลงชื่อมากที่สุดและเรียงลำดับตามมา
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านข้อความในข้อที่มีผู้ลงชื่อมากที่สุดก่อน แล้วชวนให้ผู้เรียนร่วมแสดงความคิดเห็น ในประเด็นนั้นๆ (เช่น ได้ยินมาว่าอย่างไร จากใคร หรือคิดอย่างนั้น เพราะเหตุใด) โดยมีบัตรคะแนนเป็นตัวกระตุ้นในการอาสาตอบ
๓. ในแต่ละข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสรุปโดยให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และชี้ให้เห็นผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ
๔. หากมีเวลาเหลือ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียน ถึงการรับรู้ หรือข้อสงสัยอื่นๆ ในเรื่องเพศ และหากเป็นประเด็นที่สามารถอธิบายให้ชัดเจนได้ ควรอธิบายเลย หากเวลาไม่พอ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ให้บอกผู้เรียนว่า จะตอบข้อสงสัยหรือนำมาเป็นประเด็นพูดคุยในกิจกรรมครั้งต่อไป

แบบ ข มีขั้นตอนในการทำกิจกรรมดังนี้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมวางกระดาษที่เขียนว่า เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ลงบนพื้นห้องเรียนในแต่ละมุม ให้ห่างกันพอประมาณ
๒. อธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมว่า จะมีข้อความ ๖ ข้อความ ให้ผู้เรียนดู/อ่านให้ฟัง ให้ผู้เรียนลองทบทวนดูว่าเคยได้ยินมา หรือเคยคิดเช่นนั้นหรือไม่ แล้วพิจารณาว่าเห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างไร แล้วเลือกยืนในมุมต่างๆ ตามที่มีป้ายกระดาษวางอยู่บนพื้น แล้วให้บอกเหตุผลที่เชื่อ/คิดเช่นนั้น เพราะอะไร
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่าน (ติด) ข้อความทั้ง ๖ ข้อความ ทีละข้อความ แล้วให้ผู้เรียนเลือกยืนตามที่ตนเองคิด
๔. ในแต่ละข้อความ ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ (เช่น ได้ยินมาว่าอย่างไร จากใคร หรือคิดอย่างนั้นเพราะเหตุใด) จากนั้น สรุปให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และชี้ให้เห็นผลกระทบในทางลบที่อาจเกิดขึ้นจากความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ
๕. หากมีเวลาเหลือ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียน ถึงการรับรู้ หรือข้อสงสัยอื่นๆ ในเรื่องเพศ และหากเป็นประเด็นที่สามารถอธิบายให้ชัดเจนได้ ควรอธิบายเลย หากเวลาไม่พอหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ให้บอกผู้เรียนว่า จะตอบข้อสงสัยหรือนำมาเป็นประเด็นพูดคุยในกิจกรรมครั้งต่อไป

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม โดยมีวิธีให้คะแนนตามรูปแบบของกิจกรรม และเกณฑ์ดังนี้

กิจกรรมแบบ ก

- ให้ ๓ คะแนน สำหรับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม (เข้าเรียน)
- ให้เพิ่มอีก ๒ คะแนน สำหรับนักเรียนที่เป็นผู้อาสาสมัครในการให้ข้อมูลและบอกเล่าความเชื่อ/การได้ยิน/และส่งผลต่อพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องครบถ้วน แต่ถ้ายังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ให้เพิ่ม ๑ คะแนน
- ตอบไม่ถูกไม่มีคะแนนให้

กิจกรรมแบบ ข

- คะแนนตั้งที่ ๓ คะแนน สำหรับทุกคน
- เพิ่ม ๑ คะแนน เมื่อแสดงความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมและตอบคำถาม
- เพิ่ม ๒ คะแนน สำหรับนักเรียนที่สามารถแก้ไขข้อมูล และอธิบายข้อมูลที่ถูกต้องได้
- ให้ ๐ คะแนน เมื่อไม่ร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน
- ตัด ๐.๕ คะแนน หากไม่ปฏิบัติตามกติกาชั้นเรียน/เรื่อง/ครั้ง



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- คำถามทั้ง ๖ ข้อเป็นตัวอย่างความเชื่อเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องและอาจส่งผลต่อสุขภาพที่พบในกลุ่มวัยรุ่น ทั้งนี้ อาจปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของนักเรียน และไม่จำเป็นต้องใช้ทั้ง ๖ คำถาม ขึ้นอยู่กับการจัดสรรเวลาของผู้ดำเนินกิจกรรม
- สำหรับคาบต่อไป มี ๒ บทเรียนที่ผู้ดำเนินกิจกรรม จะเลือกใช้บทหนึ่ง เพื่อสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องของการคุมกำเนิด ได้แก่ กิจกรรม “ของคำถาม” และกิจกรรม “ขอซื้อความปลอดภัย” ผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะเลือกใช้กิจกรรมขอซื้อความปลอดภัย จะต้องเตรียมการในการให้การบ้านผู้เรียนไว้ก่อนถึงคาบเรียน (**ดูรายละเอียดในคาบเรียนที่ ๙ (๒) ขอซื้อความปลอดภัย หน้า ๑๓๓**)

แนวทางการพูดคุยและแก้ไขความเชื่อผิด ๆ ของแต่ละข้อ



๑. ฉันคิดว่า การ “ช่วยตัวเอง” บ่อย ๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติหรือเป็นโรคจิตประสาทได้ และการหลั่งน้ำอสุจิทำให้หมดกำลัง

☑ เป็นความเชื่อ

“การช่วยตัวเอง” เป็นทางเลือกหนึ่งในการจัดการกับความรู้สึกและความต้องการทางเพศซึ่งเกิดจากธรรมชาติ ที่ทุกคนสามารถทำได้ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย หากเรายังไม่พร้อมที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์กับใคร ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หนุ่มสาวหลายคนมักจะถูกบอกเกี่ยวกับเรื่องการช่วยตัวเองผิดๆ หลายอย่าง เช่น การช่วยตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ดี บาป ทำให้ตัวเตี้ย เรียงโง่ หรือการช่วยตัวเองบ่อยๆ จะทำให้จิตใจไม่ปกติ เป็นโรคจิตประสาท หรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น ความเชื่อเหล่านี้จึงส่งผลต่อพฤติกรรม ทำให้สาวหลายคนมักอายที่จะพูดถึง ส่วนหนุ่มหลายคนอาจกังวลว่าทำบ่อยๆ จะมีผลอย่างไรหรือไม่ ทั้งที่วิธีการนี้ช่วยสนองตอบความต้องการทางเพศของเราได้ด้วยตนเอง การช่วยตัวเอง จะทำบ่อยหรือน้อยครั้งก็ขึ้นกับความพร้อม ความพอใจและสุขภาพของแต่ละคน

“การหลั่งน้ำอสุจิ” น้ำอสุจิ/น้ำกามประกอบด้วยตัวอสุจิซึ่งผลิตจากลูกอัณฑะ และน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ ผลิตจากท่อและต่อมต่างๆ ที่อยู่ในท่อนางของตัวอสุจิสู่ภายนอก ไม่มีข้อมูลยืนยันว่าการหลั่งน้ำอสุจิ ไม่ว่าจะด้วยการช่วยตัวเอง หรือมีเพศสัมพันธ์จะทำให้หมดกำลัง โดยทั่วไปหลังการมีเพศสัมพันธ์หรือช่วยตัวเอง หากได้พักผ่อนร่างกายก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติ

ขณะที่ เมื่ออายุมากอวัยวะจะดิ่งลงจะเสื่อมลง ทำให้น้ำกามจางลงและมีจำนวนน้อยลงด้วย ทำให้ความต้องการทางเพศและการตอบสนองทางเพศลดลง รวมทั้งความสามารถในการหลั่งน้ำกามจะน้อยลงด้วย คือองคชาตชายสูงอายุอาจแข็งตัวได้ แต่ไม่สามารถหลั่งน้ำกาม ดังนั้นด้วยปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวจึงทำให้คนทั่วไปคิดว่าผู้ชายแต่ละคนมีจำนวนน้ำกามจำกัด คือ ถ้าหลั่งน้ำกามบ่อยก็จะหมดความสามารถในการหลั่งน้ำกามเร็ว ซึ่งไม่เป็นความจริง ตรงกันข้ามกลับพบว่าทั้งชายและหญิงที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อยจะรักษาความสามารถทางเพศไว้ได้นานกว่าคนที่ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางเพศ

๒. ฉันเคยได้ยินว่าผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

✔ เป็นความเชื่อ

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีเท่าๆ กัน การมีความต้องการทางเพศมากหรือน้อยเป็นเรื่องแต่ละบุคคล ไม่เกี่ยวกับความเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย แต่ความคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรมในสังคมไทยมีต่อเรื่องเพศของผู้หญิงและผู้ชายต่างกัน เช่น ผู้ชายช่วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายจะต้องมีประสบการณ์ทางเพศ ผู้ชายเที่ยวช่องเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ชายมีเมียหลายคนถือว่าเก่ง มีฝีมือ แต่ในขณะที่เรื่องเพศสำหรับผู้หญิงเป็นเรื่องที่ไม่ควรแสดงออก ผู้หญิงที่ดีต้องไร้อะไรในเรื่องเพศ ผู้หญิงช่วยตัวเองเป็นเรื่องไม่งาม ผู้หญิงต้องรักษาวลสงวนตัวและรักเดียวใจเดียว ดังนั้น เมื่อผู้ชายมีอารมณ์หรือมีความต้องการทางเพศ จึงสามารถปลดปล่อยได้เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากเป็นผู้หญิงจะต้องเก็บความรู้สึกไว้และเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์เพศและการแสดงออก จึงดูราวกับว่าผู้ชายมีความต้องการทางเพศมากกว่าผู้หญิง

๓. ฉันเคยได้ยินว่าความสุขทางเพศของผู้หญิงขึ้นอยู่กับขนาดอวัยวะเพศชาย

✔ เป็นความเชื่อ

ขนาดของอวัยวะเพศไม่มีผลต่อความสุขทางเพศเลย แต่เป็นความเชื่อที่ส่งผลให้ผู้ชายเกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งบางคนมีปัญหาในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ แล้วเข้าใจผิดไปเองว่ามาจากขนาดของอวัยวะเพศของตนเล็กเกินไป

ความสุขทางเพศ เป็นเรื่องเทคนิควิธีการ ที่มาจากการพูดคุยสื่อสารกันระหว่างคนสองคน และช่วยกันให้มีความสุขทั้งสองฝ่าย

ความเชื่อในเรื่องขนาด ส่งผลให้ผู้ชายส่วนหนึ่งต้องการตัดแปลงอวัยวะเพศตนเอง เช่น การฝังมุก โดยเชื่อว่าการฝังมุกที่อวัยวะเพศเพื่อให้มีพื้นผิวขรุขระ จะช่วยเพิ่มความสุขในขณะร่วมเพศ โดยการฝังมุกเทียม หรือเม็ดแก้วขนาดเล็กไว้ตื้นๆ ใต้ผิวหนัง สำหรับวิธีนี้ หากฝังเพียงตื้นๆ ใต้ผิวหนัง ไม่นานก็จะหลุดออกมา แต่ถ้าฝังลึก ก็มีโอกาสดูดเชื้อ และเป็นแผลได้



๔. ฉันได้ยินมาว่า ผู้หญิงเมื่อเป็นสาวจะมีห้วงมเป็นสีชมพู และมีวิธีที่จะบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว

☑ เป็นความเชื่อ

เป็นเรื่องธรรมชาติที่ผู้หญิงแต่ละคนจะมีหน้าอกที่แตกต่างกันหลายรูปทรง หลายขนาดและหลายสี อาจจะมีอกขนาดเล็กหรือใหญ่ ห้วงมอาจตั้งขึ้นหรืออาจล้อยลง อาจจะมีนมหรือกระชับก็ได้ ทั้งนี้ สีของห้วงมก็เช่นเดียวกันที่อาจมีความแตกต่างกันไปตามธรรมชาติของแต่ละคน เช่น สีเข้ม(คล้ำ) หรือสีซีด ความแตกต่างแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดาไม่เกี่ยวกับเมื่อเป็นสาวแล้วจะต้องมีห้วงมเป็นสีชมพู

ผู้ชายส่วนใหญ่อยากจะเป็นคนแรกของผู้หญิงกันทั้งนั้น จึงพยายามหาวิธีการที่จะบอกต่อๆ กันในหมู่ผู้ชายด้วยกันถึงวิธีการ “ดูซิง” เช่น ผู้หญิงที่มีท่าทางเรียบร้อย เดินหนีขา หน้าอกตั้ง สะโพกไม่หย่อน เป็นต้น แต่จากข้อมูลทางการแพทย์ยืนยันว่า ไม่มีทางที่จะรู้ได้ว่าผู้หญิงเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ถ้าหากว่าผู้หญิงไม่บอกด้วยตนเอง

ความเชื่อนี้จะส่งผลให้ผู้ชายไม่ป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ตัวเองมั่นใจว่าซิง ในขณะที่เดียวกันผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้วก็จะปิดบังความจริงกับคู่ปัจจุบันเพราะกังวลว่าผู้ชายจะไม่ยอมรับ จึงทำให้ทั้งคู่มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน

๕. ฉันคิดว่าผู้หญิงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด

☑ เป็นความเชื่อ

ในช่องคลอดของผู้หญิงมีแบคทีเรียธรรมชาติที่รักษาความสมดุลของช่องคลอดอยู่แล้ว หากไปใช้น้ำยาที่มีส่วนผสมของกรดหรือด่างที่มากเกินไป จะทำให้เกิดการทำลายแบคทีเรียธรรมชาตินั้นจนเสียความสมดุล และส่วนผสมของน้ำหอมในน้ำยายังอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองบริเวณช่องคลอด เป็นผื่นคันและทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่าย นอกจากนี้ ยังทำให้ต้องสิ้นเปลืองเงินเพิ่มขึ้นเพื่อซื้อน้ำยาทำความสะอาดมาใช้ ทั้งๆ ที่การอาบน้ำปกติทั่วไปที่ใช้สบู่และน้ำสะอาดแล้วซับที่บริเวณอวัยวะเพศให้แห้งก็เพียงพอแล้ว



๖. ฉันคิดว่า หากฉันมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ฉันเลือกจะปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าจะปรึกษาพ่อแม่หรือครู

วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะเลือกปรึกษาเพื่อนสนิทมากกว่าปรึกษาผู้ใหญ่ เมื่อมีคำถามหรือมีปัญหาเรื่องเพศ ซึ่งอาจมีที่มาจากความไม่ไว้วางใจผู้ใหญ่ หรือเกรงว่าผู้ใหญ่จะไม่เข้าใจ และอาจถูกดูหรือว่า เพราะวัยรุ่นเองก็รู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ยอมให้วัยรุ่นสนใจเรื่องเพศ จึงทำให้เกิดเป็นช่องว่างและอุปสรรคของการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่

ในขณะเดียวกัน การคุยกันเองระหว่างเพื่อนที่เป็นวัยรุ่นด้วยกัน อาจจะทำให้ได้รับข้อมูลเรื่องเพศที่คลาดเคลื่อนหรือไม่ถูกต้อง เพราะเพื่อนเองก็มีข้อมูล มีการเรียนรู้และประสบการณ์เรื่องเพศที่ไม่แตกต่างจากเรา

ดังนั้น หากวัยรุ่นสามารถหาผู้ใหญ่สักคนที่เราไว้วางใจ มั่นใจว่าเขาพร้อมจะพูดคุยให้คำปรึกษาอย่างเข้าใจ และมีข้อมูลที่ชัดเจนในเรื่องเพศหรือรู้แหล่งข้อมูล จะทำให้เรามีโอกาสได้รับข้อมูลที่กว้างขึ้น ได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนกับผู้ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่มากกว่า อาจทำให้เรามีทางเลือกมากขึ้นก่อนที่จะตัดสินใจในการจัดการปัญหาหรือตอบคำถามเรื่องเพศที่มี



หน่วยที่ ๓
แสวงหา
ข้อมูล

คาบเรียนที่ ๙ (๑) ของคำถาม (๖๐ นาที)

(หรือใช้ ๒ คาบเรียน)



คาบเรียนที่ ๙ มีแผนการเรียนรู้ ๒ แผนให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกใช้คือ (๑) ของคำถาม (๒) ขอข้อความปลอดภัย ผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาทั้ง ๒ แผนก่อน หรือเลือกใช้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน

๑. สาระสำคัญ

ข้อมูลที่ต้องเป็นพื้นฐานแก่ผู้เรียนในการดูแลสุขภาพทางเพศที่ดี ผู้เรียนควรมีความเข้าใจในเรื่องสรีระที่เกี่ยวกับการตั้งครรรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี วิธีการป้องกันการตั้งครรรภ์และการป้องกันการติดเชื้อ สามารถแยกแยะความเชื่อผิดๆ ที่เกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยและวิธีการป้องกันการตั้งครรรภ์

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

- คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน
๑. เข้าใจกระบวนการตั้งครรรภ์และสาเหตุการติดเชื้อเอชไอวี
 ๒. ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

“ของคำถาม” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนนำความรู้เดิมมาตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนกันในเรื่องดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ วิธีการป้องกันการตั้งครรรภ์ วิธีการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โดยใช้วิธีการแข่งขันตอบคำถามเพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และให้ครูผู้ดำเนินกิจกรรม มีโอกาสแก้ไข เพิ่มเติมข้อมูลที่ถูกต้องให้กับผู้เรียนผ่านการเล่นกิจกรรมนี้ เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการป้องกันการตั้งครรรภ์ที่ไม่พร้อม

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษกาว
๔. ซองจดหมายเท่าจำนวนคำถาม
๕. คำถามเกี่ยวกับเรื่องการป้องกันการตั้งครม. และการติดเชื้อ ๑๖ คำถาม
๖. ซองรางวัลเล็กๆ ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถหาได้

การเตรียมการ

- คำถามที่เตรียมไว้สำหรับคาบเรียนนี้มีทั้งหมด ๑๖ คำถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมการว่าจะเลือกใช้คำถามใดบ้างในคาบเรียน เพราะเวลาอาจไม่พอสำหรับ ๑๖ คำถาม
- ทั้งนี้ กิจกรรมนี้อาจใช้สำหรับสองคาบเรียนได้ หากเห็นว่าควรให้นักเรียนรู้ทั้งหมด

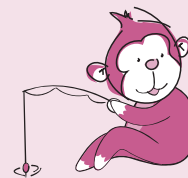


๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

วิธีการดำเนินกิจกรรมแบบ ก

๑. ชี้แจงว่า กิจกรรม “ซองคำถาม” วันนี้ จะเป็นการแข่งขันตอบคำถามระหว่างทีม
๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มทำงานเป็นทีมเพื่อปรึกษาหาคำตอบที่ถูกต้อง
๓. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อทีมของตัวเอง ผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนชื่อทีมทั้ง ๔ ทีมบนกระดาน เพื่อจดคะแนนที่แต่ละทีมได้รับในการตอบคำถาม

๔. กติกามีดังนี้ แต่ละทีมจะต้องตอบคำถามพร้อมให้คำอธิบายที่ชัดเจนในแต่ละข้อ
- ทุกทีมมีคะแนนเริ่มต้นที่ ๒๐ คะแนน
 - ถ้าตอบคำถามที่ตัวเองเลือก ถูก จะได้เพิ่ม ๑๐ คะแนน
 - ถ้าตอบคำถามที่ตัวเองเลือก ผิด จะถูกหัก ๑๐ คะแนน
 - ถ้าเลือกโยนคำถามที่ตัวเองเลือกให้ทีมอื่น จะถูกหัก ๕ คะแนน
 - ทีมที่ถูกโยนคำถามให้ ถ้าตอบถูก จะได้คะแนนเพิ่มเป็น ๑๕ คะแนน
 - ทีมที่ถูกโยนคำถามให้ ถ้าตอบผิด จะถูกหัก ๕ คะแนน
 - ทีมที่ตอบคำถามในข้อที่เพื่อนตอบผิด จะได้คะแนนโบนัสเป็น ๑๕ คะแนน
 - ทีมที่ตอบถูก มีสิทธิเลือกตอบข้อต่อไป หรือ เลือกให้ทีมอื่นตอบก็ได้
๕. เริ่มต้นโดยผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละทีมจับฉลากลำดับการตอบคำถามของตนเอง
๖. มอบซองคำถามให้กลุ่มที่หนึ่งเลือก ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามให้ทุกคนได้ยิน ให้เวลาสมาชิกกลุ่มที่เลือกคำถาม ๑ นาที ในการปรึกษาหาคำตอบ และให้ส่งตัวแทนตอบ
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมจับเวลาและเรียกให้ตัวแทนกลุ่มตอบถ้าตอบถูกให้คะแนนตามกติกา ถ้าตอบผิด ให้ถามทีมที่เหลือ ทีมใดยกมือเร็วที่สุดได้เป็นผู้ตอบ และให้คะแนนตามกติกา
๘. ให้แต่ละทีมผลัดกันเลือกของคำถาม ตามลำดับที่จับฉลากได้ จนกว่าคำถามจะหมดหรือหมดเวลา
๙. ในแต่ละคำถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสรุปคำตอบที่ถูกต้อง และเพิ่มเติมหากต้องการสร้างความกระจ่างให้นักเรียน
๑๐. รวมคะแนน และแจกรางวัลกลุ่มที่ชนะ



วิธีดำเนินกิจกรรมแบบ ข

ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงการเล่นกิจกรรม “ของคำถาม”

- จัดแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็นกลุ่มๆ ละ ๕-๘ คน (หรือตามความเหมาะสมของจำนวนนักเรียน) โดยแต่ละกลุ่มร่วมกันปรึกษาหาคำตอบที่ถูกต้องในการตอบคำถาม ถ้าตอบถูกต้องสมบูรณ์ จะได้คะแนนกลุ่มละ ๕ คะแนน
- ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มของตัวเอง
- แต่ละกลุ่มจัดลำดับที่ของกลุ่ม เพื่อเป็นลำดับในการจับของคำถาม และตอบคำถาม และเขียนชื่อกลุ่มตามลำดับบนกระดานเพื่อจดคะแนนแต่ละกลุ่ม
- กลุ่มที่หนึ่ง จะเป็นกลุ่มที่เลือกของคำถามก่อน ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านคำถามให้ทุกคนได้ยิน โดยให้เวลาทุกกลุ่มปรึกษาหาคำตอบ โดยใช้เวลา ๑ นาที และให้กลุ่มที่จับฉลากเป็นกลุ่มที่ตอบคำถามก่อน
- หากกลุ่มที่จับของคำถามตอบผิด หรือตอบคำถามไม่สมบูรณ์ก็ให้โอกาสกลุ่มที่เหลือ (โดยการยกมือเร็วที่สุด หรือจับฉลาก) เป็นกลุ่มที่มีโอกาสตอบ จนกว่ามีกลุ่มที่ตอบคำถามถูกต้องและสมบูรณ์ จะให้คะแนนตามกติกา
- หากไม่มีกลุ่มใดตอบถูก หรือตอบคำถามไม่สมบูรณ์ ผู้ดำเนินกิจกรรมก็จะเฉลยคำตอบ หรือให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อสร้างความกระจ่างให้กับนักเรียน
- ให้กลุ่มที่มีลำดับต่อไปจนถึงกลุ่มสุดท้ายเลือกของคำถามตามลำดับ ในแต่ละครั้งที่เลือกของคำถามให้จัดกิจกรรมเหมือนข้อ ๕-๖
- รวบรวมคะแนนและแจกรางวัลแก่กลุ่มที่ชนะ



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ก่อนจบกิจกรรมผู้ดำเนินกิจกรรมควรให้ผู้เรียนเข้าใจว่าการรับรู้ข้อมูลไม่ถูกต้องส่งผลกับตัวเองอย่างไร และแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องผู้เรียนจะไปหาข้อมูลได้ที่ไหน โดยการชวนผู้เรียนคุยดังนี้
 - การที่ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูลที่ผิดจะส่งผลอย่างไร
 - การที่ผู้เรียนได้รับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องจะเกิดผลอย่างไร
 - แหล่งที่จะให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องคือที่ไหน

- คำถามที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ในกรณีที่เป็น ๑ ชั่วโมง แนะนำเป็นคำถามข้อที่ ๑-๖, ๘, ๑๑, และ ๑๓-๑๕ โดยในคำถามข้อที่ ๑ ให้ตัดการติดเชื้เอชไอวี
- คำถามสำรอง ๕ ข้อ สำหรับในกรณีที่มีเวลา ๒ ชั่วโมงได้แก่ คำถามข้อที่ ๑, ๗, ๙, ๑๐, ๑๒ ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องเอดส์ (กรณีที่เป็น ๑ ชั่วโมง ให้นำคำถามเหล่านี้ ไปคุยในกิจกรรมแลกหน้า)

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากแบบทดสอบดังต่อไปนี้ ข้อละ ๐.๕ คะแนน

จงกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง

๑. ✓ น้ำหล่อลื่นที่ออกมาในขณะร่วมเพศ อาจมีสุจิเล็ดลอดออกมาด้วยจึงทำให้การหลั่งภายนอกไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
๒. ✓ หากลี้มกินยาคุม ๒ วัน ควรกิน ๒ เม็ดในวันที่ ๓ และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔ โดยไม่ต้องไปเริ่มกินยาแผงใหม่
๓. X การนับระยะปลอดภัย หน้า ๗ หลัง ๗ จะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือน โดยนับไปข้างหน้า ๖ วัน และนับไปข้างหลังอีก ๖ วัน
๔. ✓ การล้างช่องคลอดด้วยน้ำยาทำความสะอาด จะทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอดซึ่งร่างกายสร้างขึ้นมาโดยธรรมชาติอยู่แล้ว
๕. ✓ วิธีการกินยาคุมฉุกเฉิน ต้องกิน ๒ เม็ด โดยกินเม็ดแรกหลังมีเพศสัมพันธ์ทันที หรือไม่เกิน ๗๒ ชั่วโมง และกินเม็ดที่ ๒ หลังจากกินยาเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง
๖. X ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบในการเตรียมอุปกรณ์การคุมกำเนิด
๗. X การใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้นจะทำให้เกิดความปลอดภัยมากขึ้น

๘. X การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ในเดือนถัดไปพบว่าประจำเดือนไม่มา หากประจำเดือนไม่มาตามปกติภายใน ๑๕ วัน ไปซื้ออุปกรณ์ชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาตรวจพบว่า ผลออกมาเป็นลบ แสดงว่าตั้งครรภ์
๙. ✓ ยาสตรีเพ็ญภาค ไม่ใช่ยาขับเลือด หญิงตั้งครรภ์แล้วกินยานี้เข้าไปจึงไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้
๑๐. ✓ ถุงยางอนามัย นอกจากป้องกันการตั้งครรภ์แล้ว ยังป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้



แผนกิจกรรม “ชองคำถาม”

(ตัดคำถามใส่ซองจดหมายซองละ ๑ คำถาม)



๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบ “หลังภายนอก” เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๒. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด
๓. ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่
๔. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๑๑ และมีประจำเดือน ๕ วัน ถึงวันที่ ๑๕ เป็นวันสุดท้าย การมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๑๙ ยังอยู่ในระยะปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่
๕. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังร่วมเพศ ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ให้กินทันทีหลังร่วมเพศทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่
๗. การตรวจเลือดก่อนแต่งงาน เป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่
๘. การใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น ใช่หรือไม่
๙. ในการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่
๑๐. การรักเดียวใจเดียว เป็นวิธีที่มั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี ใช่หรือไม่
๑๑. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่
๑๒. อวัยวะเพศของผู้หญิงมีกลิ่นเหม็นและสกปรก จึงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด ใช่หรือไม่
๑๓. หากคุณนำผลการตรวจเอ็ดส์มาให้ดูว่าเป็นผลลบ หมายความว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางหากมีเพศสัมพันธ์กัน ใช่หรือไม่
๑๔. หากต้องการให้ขณะใช้ถุงยางมีการหล่อลื่นมากขึ้น สามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหล่อลื่นได้ ใช่หรือไม่
๑๕. หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ในเดือนถัดมาพบว่า ประจำเดือนไม่มาตามกำหนด แปลว่าตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่
๑๖. หากเกิดการตั้งครรภ์แล้วอยากยุติการตั้งครรภ์ การกินยาขับเลือด เช่น ยาสตรีเพ็ญภาค จะช่วยให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่



คำเฉลย “ช่องคำถาม”

๑. การมีเพศสัมพันธ์แบบ “หลังภายนอก” เป็นวิธีการที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ ไม่ใช่ เพราะขณะที่กำลังมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายจะสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิง ซึ่งในขณะนั้น โดยธรรมชาติเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นจะเกิดการหลั่งน้ำหล่อลื่นออกมาก่อนที่จะถึงจุดสุดยอด น้ำหล่อลื่นที่ออกมาในขณะร่วมเพศอาจจะมีสูกิจอยู่ด้วยหากคนๆ นั้นมีเชื้อเอชไอวี หรือเชื้อกามโรค เชื้อเหล่านี้ก็จะปนอยู่ในน้ำหล่อลื่นด้วยเช่นกัน

ในขณะเดียวกัน การหลังภายนอก จัดว่าเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ชายที่ต้องควบคุมอารมณ์ในขณะที่ใกล้ หรือกำลังถึงจุดสุดยอด เพื่อถอนอวัยวะเพศออกมาหลังข้างนอก หรืออาจถอนอวัยวะเพศออกมาไม่ทัน ดังนั้น โอกาสการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จึงอาจเกิดขึ้นได้ และที่สำคัญ การหลังข้างนอกขึ้นอยู่กับฝ่ายชายฝ่ายเดียว โดยที่ฝ่ายหญิง (หรือคู่่นอนชายที่เป็นฝ่ายรับ) ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้เลย

๒. เมื่อเริ่มกินยาเม็ดคุมกำเนิด จะเริ่มกินเม็ดแรกเมื่อใด

ตอบ กินเม็ดแรกภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือน คือ ตั้งแต่วันแรก หรือวันที่ ๒, ๓, ๔ หรือ ๕ ที่มีประจำเดือน จากนั้น กินติดต่อกันทุกวัน วันละ ๑ เม็ด จนหมดแผง สำหรับแผงต่อไป ถ้าเป็นยาคุมแบบ ๒๑ เม็ด ให้เว้นไป ๗ วัน เริ่มกินเม็ดแรกของแผงต่อไปในวันแรกของการมีประจำเดือนในเดือนถัดไป ส่วนยาคุมแบบ ๒๘ เม็ด ให้กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลย

๓. ถ้าลืมกินยาเม็ดคุมกำเนิด ๑ วัน ให้เริ่มต้นกินยาแผงใหม่เลยทันที ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ ถ้าลืมกินยา ๑ วัน ให้กินทันทีที่นึกได้ในวันนั้น และกินยาเม็ดต่อไปตามปกติ (คือ กิน ๒ เม็ดในวันที่นึกได้)

ถ้าลืมกินยา ๒ วัน ให้กิน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่สี่

หากลืมกินยาเกิน ๒ วัน ควรหยุดกินยาคุมฯ แผงนั้นไปเลย และเลือกวิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นๆ ไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางฯ แล้วจึงเริ่มกินแผงใหม่ในวันแรกหรือภายใน ๕ วันของการมีประจำเดือนครั้งต่อไป



ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่อง

ยาเม็ดคุมกำเนิด (Pill, Oral Contraceptive-OC)

เป็นยาคุมกำเนิดชนิดกิน ประกอบด้วยส่วนผสมของฮอร์โมนสังเคราะห์ ๒ ชนิดคือ เอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน จัดทำเป็นแผง ระบุวันตามลำดับลูกศรเพื่อกันลืม

ยาเม็ดคุมกำเนิดมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีปริมาณยาและจำนวนเม็ดไม่เท่ากัน เช่น ๒๑ เม็ด และ ๒๘ เม็ด

กลไกการออกฤทธิ์ ฮอร์โมนในยาจะทำให้

๑. ยับยั้งการสุกของไข่ และไม่มีการตกไข่
๒. ทำให้น้ำเมือกที่ปากมดลูกข้นขึ้น ทำให้เชื้ออสุจิเข้าสู่โพรงมดลูกได้ยาก
๓. ทำให้ไม่มีการเจริญของเยื่อบุมดลูก เยื่อบุมดลูกจึงมีสภาพไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อนที่ได้รับการผสมแล้ว

ยาเม็ดคุมกำเนิดที่ขายในท้องตลาดทั่วไป มีด้วยกัน ๒ กลุ่มคือ

๑. **ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combined Pill)** เป็นยาคุมที่ตัวยาแต่ละเม็ดมีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสโตเจน มีทั้งชนิด ๒๑ และ ๒๘ เม็ด สำหรับชนิด ๒๘ เม็ดนั้น ตัวยา ๗ เม็ดที่เพิ่มขึ้นจะไม่มีตัวยาฮอร์โมนแต่จะเป็นวิตามินหรือธาตุเหล็กแทน

๒. **ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดที่มีเฉพาะโปรเจสโตเจน (Progestin-only Pill or Minipill)** มีชนิดที่จัดทำเป็นแผง ๒๘ เม็ด ยาทุกเม็ดมีตัวยาเหมือนกัน ยานี้มีประโยชน์ในผู้ที่ไม่สามารถทนอาการข้างเคียงของฮอร์โมนเอสโตรเจนได้

วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ด

- ให้เริ่มต้นกินยาเม็ดแรก ภายในช่วงเวลา ๕ วันแรกของรอบเดือน (นับวันแรกที่ประจำเดือนมาเป็นวันที่หนึ่ง) จากนั้นกินยาติดต่อกันทุกวันจนหมดแผง ในเวลาใดก็ได้ แต่ควรกินเวลาเดียวกันทุกวัน (การกินเรียงตามลูกศรและตรงกับวัน จะช่วยป้องกันการลืมหินยา แต่ยาทุกเม็ดมีตัวยาเหมือนกัน)

- เมื่อยาหมดแผง ให้หยุดกินยา ๗ วันสำหรับผู้ใส่ยาชนิด ๒๑ เม็ด ระหว่างหยุดยา ๒-๔ วัน จะมีเลือดประจำเดือนมา เมื่อหยุดยาครบกำหนด ให้เริ่มกินยาในแผงต่อไปทันทีในวิธีเช่นเดิม โดยจะเริ่มกินยาเม็ดใดในแผงก่อนก็ได้ แต่ถ้ากินตรงกับวันกำกับจะช่วยป้องกันไม่ให้ลืมกินยา

วิธีรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๘ เม็ด

- เริ่มกินยาในวันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายใน ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน กินเม็ดแรกในส่วนที่ระบุบนแผงว่าเป็นจุดเริ่มต้นใส่ยา และกินตามวันกำกับตามทิศทางศรจนหมดแผง
- กินแผงใหม่ติดต่อกันได้เลยโดยไม่ต้องหยุดยา

๔. ในการนับระยะปลอดภัย ถ้าประจำเดือนมาวันแรกวันที่ ๑๑ และมีประจำเดือน ๕ วัน ถึงวันที่ ๑๕ เป็นวันสุดท้าย การมีเพศสัมพันธ์ในวันที่ ๑๙ ยังอยู่ในระยะปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการนับระยะปลอดภัยที่เรียกว่าหน้า ๗ หลัง ๗ จะใช้วันแรกของการมีประจำเดือนเป็นวันเริ่มต้นนับ ๑ โดยนับย้อนขึ้นไป ๗ วัน เป็นระยะหน้า ๗ และนับไปอีก ๗ วันเป็นระยะหลัง ๗ ดังนั้น ในกรณีนี้ ระยะปลอดภัย คือ ใช้วันที่ ๑๑ เป็นวันเริ่มนับ

หน้า ๗ คือ วันที่ ๑๑, ๑๐, ๙, ๘, ๗, ๖, ๕

หลัง ๗ คือ วันที่ ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗



๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๘	๙	๑๐	๑๑ ประจำเดือน มาวันแรก	๑๒	๑๓	๑๔
๑๕ ประจำเดือน มาวันสุดท้าย	๑๖	๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑

เพราะฉะนั้นวันที่ ๑๙ จึงไม่ใช่ระยะปลอดภัย

อย่างไรก็ดี การนับระยะปลอดภัย หรือหน้า ๗ หลัง ๗ นี้ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์จะ
ใช้ได้ผลสำหรับผู้หญิงที่มีรอบเดือนปกติเท่านั้น (การนับรอบเดือน จะนับตั้งแต่วันที่
ประจำเดือนมา จนถึงวันก่อนมีประจำเดือนครั้งต่อไป รอบเดือนโดยเฉลี่ย คือ ๒๘ วัน ซึ่งบาง
คนอาจจะสั้นหรือนานกว่านี้) และที่สำคัญ วิธีนี้ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรค
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

๕. การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ใช่ หรือไม่ เพราะเหตุใด

ตอบ ใช่ เพราะเมื่อผู้ชายสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปลงในช่องคลอดของผู้หญิงนั้น อสุจิจะ
เกาะติดกับเยื่อบุคอมดลูกและผนังช่องคลอดทันที การสวนล้างช่องคลอดหลังจากมี
เพศสัมพันธ์จึงไม่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ นอกจากนี้ สารเคมีที่ใช้อาจทำให้เกิดอาการ
ระคายเคืองเยื่อบุช่องคลอดด้วย เพราะน้ำยาจะทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคใน
ช่องคลอด ซึ่งร่างกายสร้างขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว

๖. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจึงจะได้ผล ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะยาคุมฉุกเฉินจะต้องกิน ๒ เม็ด คือ กินเม็ดแรกทันทีหรือไม่เกิน ๗๒
ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งกินเม็ดแรกเร็วเท่าไร ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้ง
ครรภ์ยิ่งได้ผลดี) แล้วกินเม็ดที่สอง หลังจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง (ถ้ามีเพศสัมพันธ์
หลายครั้งติดกันให้กินยาเม็ดแรกหลังการมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย)

หากกินถูกวิธีแบบนี้ จะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๘๕% ไม่ควรกิน
ยานี้เกิน ๔ เม็ดต่อเดือน เพราะยามีปริมาณฮอร์โมนที่สูงมากอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ
ผู้หญิงในระยะยาวได้

ยานี้ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรกินเพื่อการวางแผนคุมกำเนิดทั่วไป ยาเม็ด
คุมกำเนิดฉุกเฉินที่มีจำหน่ายในประเทศไทยและเป็นที่ยอมรับ คือ โปสทินอร์ (Postinor)
และมาดอนนา (Madonna)



๗. การตรวจเลือดก่อนแต่งงานเป็นวิธีที่จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการตรวจเลือดแบบที่ใช้กันทั่วไป คือ การตรวจหาภูมิคุ้มกันเชื้อ ดังนั้น ถ้าตรวจเลือดในระยะเลือดแดง (window period) คือ อยู่ในระหว่างช่วง ๓ เดือน หลังจากได้รับเชื้อเอชไอวี จะตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวี แต่บุคคลผู้นั้นมีเชื้ออยู่ในร่างกาย และสามารถแพร่ให้กับคู่ได้หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน

ความหมายของผลการตรวจเลือดเอชไอวี คือ ผลเลือดบวก หมายถึง มีเชื้อเอชไอวี แต่ผลเลือดลบ แปลได้ ๒ อย่าง คือ

ก) ไม่มีเชื้อเอชไอวี (ในกรณีที่ตั้งแต่วันการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ๓ เดือน ก่อนไปตรวจเลือด) หรือ

ข) มีเชื้อแต่ยังตรวจไม่พบ (ในกรณีที่อยู่ในระยะเลือดแดง)

ดังนั้น การตรวจเลือดเอชไอวี จึงเป็นการรู้ผลเลือดของตนเองในอดีตเมื่อ ๓ เดือนที่แล้ว และไม่สามารถรับประกันผลเลือดในอนาคตได้ หากไปมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีอีก

๘. การใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้น ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการใส่ถุงยางสองชั้นทำให้เนื้อยางเสียดสีกันมากขึ้น อาจทำให้เกิดการแตกได้ ดังนั้น ใส่ถุงยางเพียงชั้นเดียวก็เพียงพอต่อการป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ในขณะเดียวกัน การสวมถุงยางชั้นเดียวจะทำให้ไม่รู้สึกรีดอัด และไม่สิ้นเปลืองเงินมากขึ้น หากสามารถใช้ได้ทุกครั้งกับทุกคนก็จะทำให้มีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย

๙. ในการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่

ตอบ ใช่ เพราะโดยสรีระแล้ว อวัยวะเพศผู้หญิงมีพื้นที่ในการสัมผัสเชื้อเอชไอวีมากกว่า อวัยวะเพศผู้ชาย คือ สรีระผู้ชายจะสัมผัสกับเชื้อเอชไอวีจากน้ำในช่องคลอดของผู้หญิง เฉพาะที่บริเวณปลายอวัยวะเพศที่เป็นหนังอ่อนและรูทอปปัสสาวะ แต่ในขณะที่อวัยวะเพศผู้หญิงจะสัมผัสเชื้อเอชไอวีจากการที่ผู้ชายหลั่งน้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอด เชื้อเอชไอวีจะไหลเข้าไปจับอยู่ตามเยื่อบุอ่อนๆ ภายในช่องคลอดและเยื่อบุมดลูก ซึ่งเป็นช่องทางให้เชื้อเอชไอวีในน้ำอสุจิซึมผ่านได้ง่ายกว่า

อย่างไรก็ดีไม่ว่าหญิงหรือชาย หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคนที่เราไม่รู้ว่ามีเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ก็ทำให้มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อได้เหมือนกัน ดังนั้น จึงควรใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งเพื่อความมั่นใจ

๑๐. “รักเดียวใจเดียว” เป็นวิธีที่มั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวีใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะโอกาสเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของการติดเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งดูจากภายนอกไม่สามารถรู้ได้ว่าใครมีเชื้อบ้าง

ดังนั้น เรื่องรักเดียวใจเดียวจึงไม่เกี่ยวกับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เนื่องจากความปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวีขึ้นอยู่กับประวัติความสัมพันธ์ทางเพศของแต่ละคน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเคยมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยมาก่อน หรือยังมีอยู่ และไม่ได้มีการป้องกันกับคู่ปัจจุบัน ก็อาจมีโอกาสรiskเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้

๑๑. ผู้ชายควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย และผู้หญิงควรเป็นฝ่ายรับผิดชอบเรื่องการใส่ยาคุมกำเนิด ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องระหว่างสองคน ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ที่ตัดสินใจจะมีเพศสัมพันธ์กัน ควรต้องร่วมรับผิดชอบด้วยกัน หากไม่ยอมให้มีผลกระทบใดๆ ตามมา การตัดสินใจเลือกวิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ควรคำนึงถึงทั้งเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันโรค ซึ่ง “ถุงยางอนามัย” เป็นอุปกรณ์คุมกำเนิดเพียงชนิดเดียว ที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงเชื้อเอชไอวีด้วย

๑๒. อวัยวะเพศของผู้หญิงมีกลิ่นเหม็นและสกปรก จึงควรใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอด ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะโดยธรรมชาติ อวัยวะเพศของผู้หญิง หรือผู้ชายจะมี “กลิ่นเฉพาะตัว” กันทุกคน แต่เนื่องจากอวัยวะเพศหญิงมีลักษณะที่เป็นชอกหลีบ จึงง่ายที่จะเกิดการหมักหมมของเหงื่อ และทำให้เกิดกลิ่นขึ้นมาได้ ทั้งนี้ การอาบน้ำ หรือการทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศด้วยน้ำสบู่ ล้างด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้งก็เพียงพอแล้ว แต่หากว่ากลิ่นที่อวัยวะเพศรุนแรงเกินไปและมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีเมือกออกมามาก และมีสีเหลืองเข้มปนเขียว หรือมีผื่นคัน แสดงว่าเป็นอาการที่ผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

๑๓. หากผู้นำผลการตรวจเอชไอวีมาให้ดูว่าเป็นผลลบ หมายความว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางหากมีเพศสัมพันธ์กัน ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะผลเลือดของคู่นำมาให้ดูนั้น เป็นผลของอดีตเมื่อ ๓ เดือน ไม่ใช่ผลเลือดปัจจุบันและอนาคต ดังนั้น หากในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา คู่ไปมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ก็อาจทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงได้เช่นกัน นอกจากนี้ ผลเลือดเป็นลบ อาจหมายถึงมีเชื้อแต่ยังตรวจไม่พบเพราะอยู่ในระยะเลือดแฝง



ดังนั้น หากต้องการความมั่นใจ ควรพูดคุยกันให้เข้าใจเรื่อง “ความหมายของการตรวจเลือดเอชไอวี และความหมายของผลเลือด” และควรวางแผนร่วมกันว่า จะใช้ชีวิตทางเพศด้วยกันอย่างไรให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับทุกคน เป็นต้น

๑๔. หากต้องการให้ขณะใช้ถุงยางมีการหล่อลื่นมากขึ้นสามารถใช้โลชั่นเพิ่มการหล่อลื่นได้ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะถุงยางอนามัยทำจากยางพารา ซึ่งจะไวต่อการรั่วซึม หรือทำให้ถุงยางอนามัยแตกได้ง่าย หากสัมผัสกับสารที่มีส่วนผสมของน้ำมันหรือโลชั่นต่างๆ เช่น โลชั่นทาผิว ทาผิว เป็นต้น ทั้งนี้ ในถุงยางอนามัยจะมีสารหล่อลื่น ซึ่งเป็นสารที่มีส่วนผสมของน้ำที่ช่วยในการหล่อลื่นอยู่แล้ว หากรู้สึกว่ายังหล่อลื่นไม่พอ สามารถซื้อเจลหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำได้ตามร้านขายยาทั่วไป

๑๕. หลังการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน ใน ๒ สัปดาห์ถัดมาพบว่า ประจำเดือนไม่มาตามกำหนด แปลว่าตั้งครรภ์ ใช่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะการที่ประจำเดือนคลาดเคลื่อนนั้น อาจมีสาเหตุหลายอย่าง เช่น การกังวลกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันจนทำให้เกิดความเครียด ดังนั้น หากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน แล้วพบว่าในเดือนถัดไป ประจำเดือนยังไม่มาตามปกติภายใน ๑๕ วัน แล้วรู้สึกกังวล สามารถซื้ออุปกรณ์ “ชุดทดสอบการตั้งครรภ์” จากร้านขายยาทั่วไปมาตรวจได้ด้วยตนเอง โดยให้เก็บปัสสาวะแรกของตอนเช้า ใส่ในภาชนะทดสอบ หากผลเป็นลบ แสดงว่า “ไม่ตั้งครรภ์” แต่หากผลเป็นบวก แสดงว่า “ตั้งครรภ์” แต่หากไม่มีอาการคลื่นไส้ อ่อนเพลีย หน้ามืดหรือเวียนศีรษะ ซึ่งเป็นอาการของคนตั้งครรภ์ ให้รอไปอีก ๗ วัน แล้วตรวจซ้ำอีกครั้ง

๑๖. หากเกิดการตั้งครรภ์แล้วอยากยุติการตั้งครรภ์ การกินยาขับเลือด เช่น ยาสตรีเพ็ญภาค จะช่วยให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ ไข่หรือไม่

ตอบ ไม่ใช่ เพราะยาสตรีเพ็ญภาคนั้นไม่ใช่ยาขับเลือด ถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นกินยานี้เข้าไปก็ไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้ และอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ หากต้องการยุติการตั้งครรภ์ให้ปรึกษาหน่วยงานบริการให้คำปรึกษาสำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อมจะปลอดภัยกว่า เช่น มูลนิธิผู้หญิง มูลนิธิเพื่อนหญิง ศูนย์แฮปปี้ไลน์ ศูนย์โฮปไลน์ สายด่วนวัยรุ่น ศูนย์ฮอทไลน์ บ้านพระคุณ สหทัยมูลนิธิ สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น



หน่วยที่ ๓
แสงท
ข้อมูล

คาบเรียนที่ ๙ (๒) ขอชื่อความปลอดภัย (๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ

แสวงหาข้อมูล ทำความรู้จักอุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรค และวิธีใช้ที่ถูกต้องเป็นการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของตัวเอง ทั้งนี้ การเรียนรู้ในเรื่องเหล่านี้ไม่ได้หมายถึงต้องมีประสบการณ์ หรือตั้งใจไปมีประสบการณ์ หากแต่เป็นการช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ข้อมูลและทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และป้องกันโรค รับรู้ทักษะทางสังคมที่มีต่ออุปกรณ์คุมกำเนิด ทักษะที่มีต่อการใช้บริการในเรื่องสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น เพื่อเป็นข้อมูลในการประกอบการตัดสินใจใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันและรอบด้าน เพื่อเลือกสิ่งที่ดีให้กับตนเอง



๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์ความคิดเห็นของสังคมต่อถุงยาง อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ และการใช้บริการในเรื่องสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น
๒. เห็นทางเลือกในการป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวี โดยเข้าใจถึงผลกระทบทางสุขภาพและทางสังคม
๓. รู้จักสถานที่ให้บริการเรื่องสุขภาพทางเพศสำหรับวัยรุ่น และวิธีการใช้บริการที่มีประสิทธิภาพ

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงทักษะของคนในสังคม ที่มีต่อทางเลือกในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของวัยรุ่น อุปกรณ์การคุมกำเนิดและการป้องกันโรค เพื่อประเมินถึงความยากง่ายในการเข้าถึงอุปกรณ์และบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นหากมีความจำเป็นต้องใช้ และวิเคราะห์ถึงที่มาของทัศนคติและการแสดงออกของผู้ใหญ่ ผู้ให้บริการที่มีต่อวัยรุ่น โดยมีเป้าหมายสุดท้ายอยู่ที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ว่าจะป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมท่ามกลางทักษะของคนในสังคมได้อย่างไร

กิจกรรมนี้ จะมอบหมายการบ้านให้อาสาสมัคร ๒ กลุ่ม กลุ่มแรกไปหาซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิด กลุ่มที่สองไปสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มต่างๆ และนำประสบการณ์/ความคิดเห็นมาเล่าให้เพื่อนๆ ในห้องฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนและช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้น

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. ตัวอย่างยาคุมฉุกเฉิน ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ และ ๒๘ เม็ด ถุงยางอนามัย ชุดตรวจการตั้งครรภ์
๒. รายชื่อสถานบริการสุขภาพที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นในจังหวัด
๓. ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์คุมกำเนิดที่ให้นักเรียนไปหาซื้อ



การเตรียมการก่อนถึงคาบเรียนนี้

ขออาสาสมัคร ๒ กลุ่มเพื่อให้การบ้าน หลังคาบเรียนที่ ๘
กลุ่มแรก

อาสาสมัคร ๔ คน (หญิง ๒ ชาย ๒)

ให้อาสาสมัคร (หนึ่งคนต่ออุปกรณ์แต่ละชนิด) ลองสวมบทบาทในการไปหาซื้ออุปกรณ์ต่อไปนี้ที่ร้านค้า ร้านขายยา หรือสถานบริการสาธารณสุข*

- ๑) ยาคุมฉุกเฉิน
- ๒) ถุงยางอนามัย

๓) ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด ๒๑ และ ๒๘ เม็ด

๔) ชุดตรวจการตั้งครรภ์

โดยอธิบายอาสาสมัครว่าเราต้องการดูว่าการที่วัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ จะเกิดเหตุการณ์อย่างไรบ้าง เช่น บรรยากาศในร้าน ปฏิกริยาหรือ/และท่าทีของคนขาย คนอื่นๆ ในร้าน ฯลฯ เพื่อนำประสบการณ์นั้นมาเล่าให้เพื่อนในชั้นเรียนฟัง ดังนั้น ขอให้อาสาสมัครไม่ต้องบอกผู้ชายว่าครูให้มาซื้อ เพื่อจะได้เห็นปฏิกริยาจริงๆ และขอให้ตกลงกันเพื่อไปหาซื้อคนละร้าน

* กิจกรรมนี้ ขอให้ครูเตรียมค่าใช้จ่ายคืนให้นักเรียนตามราคาจริงที่นักเรียนไปซื้อมา เพื่อไม่ให้เป็นการกับนักเรียน

* หากสถานศึกษาใดมีปัญหาเรื่องงบประมาณในการจัดซื้อให้ใช้กิจกรรม “ทดลองสอบถาม” แทน ตามหมายเหตุขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ข้อ ๒

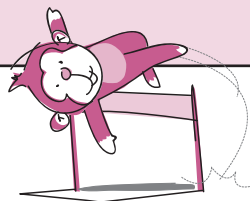
กลุ่มที่สอง

อาสาสมัคร ๖ คน หญิง ๓ ชาย ๓

ให้สัมภาษณ์ผู้ใหญ่ ในประเด็นนี้

“เห็นด้วยหรือไม่ ที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิดและถุงยางอนามัย รวมทั้งรู้วิธีการใช้ที่ถูกต้อง เพราะเหตุใด และใครควรเป็นผู้สอนวัยรุ่น”

- ให้อาสาสมัครสองคนสัมภาษณ์ คุณพ่อคุณแม่ หรือ ผู้ปกครองผู้ใหญ่บ้าน โดยให้แต่ละคนสัมภาษณ์ ๒ คน (ชาย ๑ หญิง ๑)
- ให้อาสาสมัครสองคนสัมภาษณ์ ครูที่ไม่ได้สอนเพศศึกษา โดยให้แต่ละคนสัมภาษณ์ครูชาย/หญิงอย่างละ ๑ คน
- ให้อาสาสมัครสองคนสัมภาษณ์ คนทั่วไป (อายุ ๒๕ ปีขึ้นไป) โดยให้แต่ละคนสัมภาษณ์ ๒ คน (ชาย ๑ หญิง ๑)



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้เรื่อง “ขอซื้อความปลอดภัย” ว่าเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสถานการณ์จริงเกี่ยวกับการหาซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดของวัยรุ่นนได้เรียนรู้ทัศนะของสังคมเกี่ยวกับการคุมกำเนิด รวมถึงรู้จักสถานที่ที่สามารถซื้ออุปกรณ์คุมกำเนิดในชุมชน
๒. ให้อาสาสมัครที่ไปทดลองซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย และชุดตรวจการตั้งครรภ์ เล่าถึงความรู้สึกของตนเองขณะที่ไปซื้อ และเล่าบรรยากาศในการซื้ออุปกรณ์เหล่านั้นให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตัวเองรู้สึกอย่างไร และปฏิบัติรายคนชายและคนรอบข้าง คนชายอธิบายอะไรบ้าง

หมายเหตุ กรณีมีปัญหาเรื่องงบประมาณในการจัดซื้อให้ใช้กิจกรรม “ทดลองสอบถามตามข้อ ๓”

๓. ให้อาสาสมัคร ๘ คน (ถ้ามีชายหญิง ควรจะเลือก ชาย ๔ คน หญิง ๔ คน) จับคู่เป็นชายหญิง ๔ คู่ ทำการทดลองสอบถามบุคคลในสังคม ครูในโรงเรียน พ่อแม่ เพื่อนสนิท ในคำถามต่อไป
 - คู่ที่ ๑ คิดอย่างไรต่อการที่จะติดตั้งเครื่องชายถุงยางอนามัยในโรงเรียน
 - คู่ที่ ๒ คิดอย่างไรต่อการที่จะให้บริการยาคุมฉุกเฉินในห้องพยาบาลของโรงเรียน
 - คู่ที่ ๓ คิดอย่างไรต่อการที่จะให้บริการยาเม็ดคุมกำเนิดในห้องพยาบาลของโรงเรียน
 - คู่ที่ ๔ คิดอย่างไรต่อการที่จะให้บริการชุดตรวจการตั้งครรภ์ในห้องพยาบาลของโรงเรียน

แล้วให้อาสาสมัครแต่ละกลุ่มเล่าถึง

- ความรู้สึกของตนเองขณะที่ไปสอบถาม
- เล่าถึงบรรยากาศที่ไปสอบถามให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตัวเองรู้สึกอย่างไร และปฏิบัติอย่างไร ปฏิติกริยาของคนถูกสอบถามและคนรอบข้างคนถูกสอบถามพูดอะไรบ้าง

๔. เปิดโอกาสให้นักเรียนคนอื่นๆ ชักถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และผู้ดำเนินกิจกรรม อาจช่วยชักถามประเด็นเพิ่มเติม

ประเด็นที่อาจใช้ถามเพิ่มเติมถึงประสบการณ์การไปซื้ออุปกรณ์

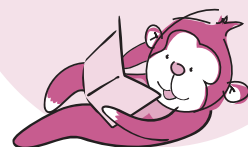
- ให้นักเรียนเปรียบเทียบว่า หากเป็นสถานการณ์จริงที่ต้องไปซื้อเพราะจำเป็นต้องใช้ ความรู้สึกต่างจากการไปซื้อเพราะเป็นแบบฝึกหัดของวิชาเรียนอย่างไรบ้าง
 - นักเรียนคิดว่าคนขายควรให้ข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่ หากมีวัยรุ่นไปซื้ออุปกรณ์ เหล่านั้นและควรให้ข้อมูลอะไรบ้าง
 - หากนักเรียนเห็นน้องสาวหรือน้องชายตัวเองไปซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรและจะทำอย่างไร
๕. ถามนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครว่าจากสถานการณ์จำลองนี้ ได้เรียนรู้หรือได้บทเรียนอะไรบ้าง
๖. ให้อาสาสมัครอีก ๖ คนที่ไปสัมภาษณ์ผู้ใหญ่เล่าถึงคำตอบที่ได้รับในประเด็น “เห็นด้วยหรือไม่ที่วัยรุ่นควรเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิดและถุงยาง รวมทั้งรู้วิธีการใช้ที่ถูกต้อง เพราะเหตุใด ใครควรเป็นผู้สอนวัยรุ่น”
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดอภิปราย โดยชวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จากประสบการณ์ที่เพื่อนไปหาซื้ออุปกรณ์ และความคิดเห็นของตัวแทนผู้ใหญ่ที่เพื่อนไปสัมภาษณ์ นักเรียนมีความเห็นอย่างไรในประเด็นต่อไปนี้
- หากวัยรุ่นจำเป็นต้องหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ เป็นเรื่องยากหรือง่าย เพราะเหตุใด
 - ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ เป็นคนขาย หรือเป็นเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ นักเรียนจะคิดอย่างไรเมื่อเห็นวัยรุ่นไปหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ เพราะเหตุใด
 - ถ้านักเรียนเห็นผู้ใหญ่ซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
 - หากวัยรุ่นที่มีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้วไปหาซื้อและถูกผู้ใหญ่มองในแง่ลบ วัยรุ่นจะรู้สึกอย่างไร จะมีผลต่อการใช้อุปกรณ์เหล่านั้นหรือไม่อย่างไร
 - นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นมีทางเลือกอะไรบ้างในการป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์ และป้องกันการได้รับเชื้อเอชไอวี



๘. สรุปประเด็นเรื่อง “ความปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์” เป็นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลไม่ว่าชายหรือหญิง
- การเรียนรู้และมีข้อมูลในเรื่องอุปกรณ์ป้องกัน เป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ และการหาข้อมูลหรือเรียนรู้เรื่องนี้ ไม่ได้หมายความว่าคนนั้นๆ จะตัดสินใจมี หรือมีเพศสัมพันธ์แล้วเสมอไป
 - กิจกรรมที่เพื่อนไปทดลองหาซื้ออุปกรณ์เหล่านี้ ทำให้เราเห็นและเข้าถึงความเชื่อและทัศนคติของคนอื่นๆ ในสังคมที่มีต่อถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยเฉพาะถ้าเป็นวัยรุ่นที่เป็นคนไปซื้อหรือพกไว้ซึ่งผู้ใหญ่ โดยส่วนใหญ่จะมองไปในทางลบและอาจเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ เพื่อการป้องกันของวัยรุ่นได้
 - นอกจากนั้น เรายังได้เรียนรู้วิธีการใช้บริการร้านขายยาที่มีประสิทธิภาพ การถามคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ซึ่งการเรียนรู้เหล่านี้จะเป็นข้อมูลและทักษะพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ และทำให้เรามีความมั่นใจว่าสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยได้ ไม่ว่าจะตัดสินใจมีหรือไม่ มีเพศสัมพันธ์

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการบ้าน และการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับอาสาสมัครที่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย และนำเสนอประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ฟัง
๒. ให้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และไม่ฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๓. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง





ข้อควรระวังหรือสิ่งที้อาจเกิดขึ้น

ในชุมชนเล็กๆ การทดลองซื้ออาจเป็นเรื่องที่อาสาสมัครไม่กล้าทำ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจหาทางออกด้วยการให้นักเรียนเปิดเผยหลังการซื้อเสร็จ หรือครูทำจดหมายให้นำติดตัวไปให้ผู้ขายดูหลังจากการซื้อ ทั้งนี้แล้วแต่สถานการณ์

ครูควรอธิบายวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนก่อนให้อาสาสมัครไปซื้อ และให้มีการประเมินร่วมกันของครูผู้สอนกับนักเรียน ถึงสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น และการเตรียมแก้ไขสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า

อาจมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้เหมาะสม เช่น การไปขอถุงยางจากสถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล, การสวมบทบาทเหมือนต้องการซื้อ โดยไปสอบถามเรื่องยาคุมกำเนิดที่ร้านขายยา เป็นต้น





ข้อคิดสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การสื่อสารเพื่อเข้าถึงความปลอดภัย และแสวงหาข้อมูลสุขภาพทางเพศ



เรื่องสำคัญที่จะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยก็คือ การแปลงความรู้ ความรับรู้ให้ออกมาเป็นการปฏิบัติได้จริง เรื่องเพศในชีวิตวัยรุ่นนั้นเป็นการเรียนรู้ใหม่ การได้รับข้อมูลข่าวสารและบริการต่างๆ เพื่อรับรู้จดจำอาจไม่ใช่เรื่องลำบากแต่อย่างใด แต่การนำไปใช้ต่างหากเล่าเป็นเรื่องยาก เพราะวัยรุ่นเพิ่งจะเริ่มเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ ทักษะพื้นฐานทางสังคมก็น้อยอยู่แล้ว ไม่ว่าจะจะเป็นความเข้าใจตนเอง การสื่อสารเพื่อบอกเล่าความรู้สึก ความต้องการของตนเอง การขาดความมั่นใจ ประหม่าและหวั่นเกรงการไม่ยอมรับของคนรอบข้างมีอิทธิพลอย่างสูงในชีวิตช่วงนี้ การแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา โดยเฉพาะจากคนที่ไม่ใช่คนในครอบครัว จึงเป็นประสบการณ์ใหม่อย่างยิ่งและไม่น่าลองนึกในมุมมองของวัยรุ่น

บทเรียนนี้ ต้องการให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเรียนรู้สามารถเสริมความมั่นใจและให้ทักษะในการฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จำลองต่างๆ ในการเข้าถึงบริการ โดยเฉพาะในเรื่องเพศ ยิ่งผู้สอนมีความลำบากใจมากมายน่าเพียงใดในการให้คำแนะนำ เพราะหวั่นเกรงว่าจะเป็นการ “ซีโพรงให้กระรอก” ก็ขอให้รู้เถิดว่า สำหรับวัยรุ่นที่เยาว์วัยนั้น การต้องขอความช่วยเหลือในเรื่องเหล่านี้เป็นความรู้สึกที่ยุ้งยากกว่าผู้ให้คำแนะนำในเรื่องเหล่านี้หลายเท่านัก

เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ยอมรับได้ว่า วัยรุ่นควรได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะในสถานการณ์เหล่านี้พึงระลึกไว้ว่า บทบาทของผู้ดำเนินกิจกรรมจัดการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่ง การแสดงออกว่ายอมรับ เมื่อวัยรุ่นต้องการปรึกษาหรือขอข้อมูลเรื่องชีวิตทางเพศที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย ยาคุมฉุกเฉินหลังการร่วมเพศ ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องทำให้เห็นว่าการแสดงความรับผิดชอบถึงผลจากเพศสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องดีและสำคัญ วัยรุ่นสามารถจะมองเห็นได้ว่า การกินยาคุมกำเนิดที่ถูกวิธีนั้น ไม่ได้หมายถึงว่า จะทำให้เกิดความต้องการทางเพศมากขึ้น หรือจะไปนอนกับใครได้อย่างเสรี แต่เป็นเรื่องที่ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องช่วยให้เด็กเรียนคิดวิเคราะห์ในเรื่องความพร้อม/ไม่พร้อมในการมีเพศสัมพันธ์ และความพร้อม/ไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่จะตามมาจากการตัดสินใจของเรา

มีการวิจัยโดยองค์การอนามัยโลก ที่ติดตามผลการให้การศึกษาเรื่องเพศศึกษา ที่เน้นเรื่องการนำไปปฏิบัติได้เหมาะสม ถูกต้อง ในหลายประเทศทั่วโลก พบผลใกล้เคียงกันว่า การสอนเพศศึกษาไม่ได้ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้นหรือมากขึ้น แต่ว่าวัยรุ่นสามารถทำให้เพศสัมพันธ์ของตนนั้นปลอดภัยมากขึ้น (และการสอนเพศศึกษาก็ไม่ได้ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์น้อยลงหรือช้าลง เช่นเดียวกับการสอนให้วัยรุ่นไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนก็ไม่ได้ผลในการลดเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเช่นกัน)

ผู้ดำเนินกิจกรรมเรียนรู้ควรช่วยให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจว่า เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกคู่ของตน ไตร่ตรองวิเคราะห์ถ่วงถั่งถึงผลดี ผลเสีย และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจ แต่ต้องไม่สร้างปัญหา ภาระแก่ผู้อื่นภายหลัง และเมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้นก็เป็นเรื่องที่จะแก้ไขและหาทางออกที่เหมาะสมต่อไป ก่อนที่จะคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์ต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และสุขภาพอนามัยที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ปลอดภัย ไม่เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และไม่เกิดการติดเชื้อ รวมทั้งปัญหาอื่นๆ ทางด้านจิตใจที่จะตามมา หากยังอายที่จะจับต้องถุงยางอนามัย หรือไม่กล้าที่จะซื้อหาถุงยางอนามัย ก็น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกว่า ยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ และการชะลอการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน ก็เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง



แบบบันทึกการสอบถาม



- ความรู้สึกของตนเองขณะที่ไปสอบถาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- บรรยากาศในขณะที่ยื่นไปสอบถาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- คำอธิบายหรือข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยที่ ๓
แสงทาบ
ข้อมูล

คาบเรียนที่ ๑๐ QQR (๖๐ นาที)



๑. สารสำคัญ

ความกังวลใจต่อเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนหรือได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง อันอาจส่งผลให้เกิดการประเมินความเสี่ยงของตนผิดพลาดและก่อให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี นำไปสู่การรังเกียจกีดกัน หลักการ QQR จะช่วยในการทำความเข้าใจเรื่องโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. อธิบายถึงโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี
๒. นำหลักการ QQR มาประเมินความเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี ในการใช้ชีวิตประจำวัน
๓. ประเมินพฤติกรรมที่ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างถูกต้อง



๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรม QQR เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์ และประยุกต์ใช้หลักการ QQR ในการอธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี ทำให้เห็นทางเลือกในการลดโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อได้อย่างถูกต้อง เป็นจริง ปราศจากความเชื่อและอคติต่อผู้ติดเชื้อ เพื่อสร้างความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. บัตรระดับความเสี่ยงจำนวน ๖ ชุด (แต่ละชุดประกอบด้วย ๔ บัตร ระดับความเสี่ยงคือ เสี่ยงมาก เสี่ยงปานกลาง เสี่ยงน้อยมาก และไม่เสี่ยง)
๓. บัตรคำจำนวน ๖ ชุดๆ ละ ๑๓ ใบ
๔. แผ่นใสอธิบายระดับความเสี่ยง และหลักการ QQR



บัตรคำ ๑๓ ใบ ได้แก่

- เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น
- การจูบปาก
- การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน
- การจับมือ โอบกอดกัน
- เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย
- การช่วยตัวเอง
- การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน
- การเล่นเกมกีฬาด้วยกัน
- ยุงกัด
- การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ
- เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ ว่าเป็นการทบทวนความเข้าใจในเรื่องเอดส์ของพวกเรา

เสียงมาก	เสียงปานกลาง	เสียงน้อยมาก	ไม่เสียง

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม แจกบัตรคำกลุ่มละ ๑ ชุด (บัตรคำ ๑๓ ใบ) และกระดาษฟลิปชาร์ทที่ติดบัตรระดับความเสี่ยง ๔ ระดับไว้แล้ว
๓. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันพิจารณาข้อความบนบัตรทั้ง ๑๓ ใบว่า หากเรากระทำหรือมีพฤติกรรมดังกล่าวกับผู้เชื่อเอชไอวี จะทำให้เรามีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีในระดับใด โดยให้วางบัตรลงในช่องระดับความเสี่ยงที่กลุ่มเห็นด้วยกัน สมาชิกกลุ่มควรพิจารณาร่วมกันและอภิปรายถึงเหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงคิดว่าแต่ละการกระทำหรือพฤติกรรมจึงมีความเสี่ยงอยู่ในระดับนั้นๆ
๔. อธิบายความหมายของบัตรความเสี่ยงแต่ละระดับ โดยใช้แผ่นใส หรือเตรียมเขียนใส่กระดาษฟลิปชาร์ทหรือบนกระดานไว้ก่อน

- | | |
|------------------------|---|
| ● เสี่ยงมาก | เป็นความเสี่ยงในระดับที่มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมากและคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอชไอวีจากความเสี่ยงนั้นๆ |
| ● เสี่ยงปานกลาง | มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีอยู่บ้างแต่ไม่มากเท่ากับเสี่ยงมาก |
| ● เสี่ยงน้อยมาก | มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอชไอวีจากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมาก ๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอชไอวีจากช่องทางนั้น |
| ● ไม่เสี่ยง | เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีเลย |

๕. ให้เวลาแต่ละกลุ่มในการจัดระดับความเสี่ยงของบัตรคำ ๑๓ ใบ ๑๕ นาที
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้บัตรคำที่เตรียมเผื่อไว้อีก ๑ ชุด ในการอธิบาย โดยอ่านบัตรคำที่ละใบและถามความคิดเห็นของแต่ละกลุ่มว่ามีความเสี่ยงระดับใด ในกรณีที่ทุกกลุ่มมีความเห็นตรงกัน ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมติดบัตรคำลงในช่องความเสี่ยงนั้นๆ แต่ในกรณีที่แต่ละกลุ่มมีความเห็นไม่ตรงกัน ให้ติดบัตรคำนั้นแยกต่างหากไว้ก่อน
๗. เมื่อถามครบทั้ง ๑๓ ใบแล้ว อธิบายหลักการประเมินความเสี่ยง QQR ให้นักเรียนฟัง
๘. ช่วยกันใช้หลักการ QQR ในการอธิบายบัตรคำแต่ละบัตร โดยเริ่มจากบัตรที่นักเรียนทุกคนเห็นตรงกัน

๙. ส่วนบัตรคำที่เห็นไม่ตรงกัน ให้นักเรียนใช้หลักการ QQR ช่วยกันหาคำตอบร่วมกัน ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยให้ความกระจ่างและข้อมูลเพิ่มเติม (ดูแนวทางการพูดคุย สำหรับแต่ละบัตรคำ)
๑๐. ถามนักเรียนว่า มีคำถามอื่นๆ ในเรื่องเอดส์อีกหรือไม่ ถ้ามีคำถาม ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้ใช้หลักการ QQR ช่วยกันหาคำตอบ
๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นจากกิจกรรม โดยใช้แนวคำถามเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสรุป ดังนี้
- จากกิจกรรมนี้ นักเรียนคิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีเป็นเรื่องง่ายหรือยาก อย่างไร (คนทั่วไปมักคิดว่า เชื้อเอชไอวีติดต่อกันได้ง่าย แต่จากกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่า เอชไอวีไม่ได้ติดต่อกันง่ายเลย ช่องทางการติดต่อมีเพียง ๓ ช่องทาง และยังจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอื่นๆ ดังที่ได้อธิบายในหลักการ QQR)
 - คนส่วนใหญ่ที่ได้รับเชื้อไปแล้ว มักได้รับเชื้อจากช่องทางใด (โอกาสเสี่ยงที่สำคัญต่อการได้รับเชื้อเอชไอวี โดยเฉพาะในประเทศไทย คือ การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่มีการป้องกันกับคนที่เราไม่ทราบว่ามีเชื้อหรือไม่ และการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน)
 - นักเรียนคิดว่า คนส่วนใหญ่กังวลว่าตนเองจะติดเชื้อจากการกระทำที่ไม่มีโอกาสทำให้ติดได้ (ในช่องไม่เสี่ยง หรือเสี่ยงน้อยมาก) หรือจากพฤติกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง (ในช่องเสี่ยงมาก) (การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวีที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ไม่สามารถทำให้เราได้รับเชื้อเอชไอวี แต่เรามากลัวคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ของเราอาจนำไปสู่โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อหากเราไม่ป้องกัน)
 - นักเรียนคิดว่า การรังเกียจ กีดกัน และเลือกปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อ เกิดขึ้นเพราะเหตุใด (ความกังวลใจเรื่องเอดส์ของคนส่วนใหญ่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นผลมาจากการขาดข้อมูลที่ชัดเจนและได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้รู้สึกว่าเชื้อเอชไอวีติดต่อกันง่าย และยังก่อให้เกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ติดเชื้อ ซึ่งนำไปสู่การรังเกียจกีดกัน)



๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่นๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



บัตรระดับความเสี่ยง

เสี่ยงมาก

เสี่ยงปานกลาง

เสี่ยงน้อยมาก

ไม่เสี่ยง

บัตรคำ

เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่
โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

การใช้เข็มฉีดยาเสพติด
ร่วมกับผู้อื่น

การจูบปาก

การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การใช้กรรไกรตัดเล็บ
มีดโกนร่วมกัน

การจับมือ โอบกอดกัน

เพศสัมพันธ์โดยใช้
ถุงยางอนามัย

การช่วยตัวเอง

การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน

การเล่นกีฬาด้วยกัน

ยุกกัด

การสัมผัส แผล เลือด
น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

เด็กทารกที่ดูดนมแม่
ที่มีเชื้อเอชไอวี

หลักการ QQR เพื่ออธิบายโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อเอชไอวี (HIV)

การที่คน ๆ หนึ่ง จะได้รับเชื้อ HIV เข้าสู่ร่างกายได้จะต้องประกอบด้วย ๓ ปัจจัย ดังนี้

๑. ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ (Quantity and Source)

- ต้องมีจำนวนเชื้อ HIV ในปริมาณมากพอในสารคัดหลั่งที่เป็นที่อยู่ของเชื้อ
- เชื้อ HIV อยู่ในคนเท่านั้น
- เชื้อ HIV จะอยู่ในสารคัดหลั่งบางอย่างในร่างกายของคนที่มีเชื้อ HIV ได้แก่ เลือด น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และน้ำนมแม่ ตามลำดับ

๒. คุณภาพของเชื้อ (Quality)

- เชื้อ HIV ต้องมีคุณภาพมากพอ
- เชื้อ HIV ไม่สามารถมีชีวิตอยู่นอกร่างกายคนได้
- สภาพในร่างกายและสภาพแวดล้อมบางอย่าง มีผลทำให้เชื้อไม่สามารถอยู่ได้ เช่น กรดในน้ำลาย/กรดในกระเพาะอาหาร สภาพอากาศ ความร้อน ความแห้ง ความชื้น ฯลฯ

๓. ช่องทางการติดต่อ (Route of Transmission)

ไวรัส HIV จะต้องถูกส่งผ่านจากคนที่มีเชื้อไปยังอีกคนหนึ่ง โดยเชื้อจะต้องตรงเข้าสู่กระแสเลือดใน ๓ ช่องทาง คือ

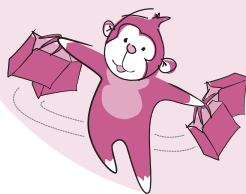
- ทางเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ได้ป้องกัน
- ทางการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกัน
- ทางการติดต่อจากแม่สู่ลูก



ในการอธิบายเรื่องโอกาสเสี่ยง นอกจากหลักการ QQR แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องอธิบายหรือชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคำนึงถึง

ช่องทางเข้า-ช่องทางออก เนื่องจากการติดเชื้อมักจำเป็นต้องมีเชื้อเอชไอวีออกจากร่างกายของผู้มีเชื้อ และคนที่จะได้รับเชื้อจะต้องมีช่องทางที่จะให้เชื้อเข้าสู่ร่างกายจนทำให้เกิดการติดเชื้อมาได้

ความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากคำถามและความกังวลใจในเรื่องเอดส์ มักเป็นเรื่องจินตนาการ หรือสมมุติในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในชีวิตจริง ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงจำเป็นต้องกระตุ้นให้คิดถึงความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้น



แนวทางการพูดคุยสำหรับแต่ละบัตรคำ



๑. เพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

ดูจากองค์ประกอบ QQR ที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ที่น้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพยังดีเพราะยังอยู่ภายในร่างกายยังไม่ได้ออกจากนอกร่างกาย
- ช่องทางเข้าก็คือ เมื่อมีการสอดใส่อวัยวะเพศ น้ำอสุจิหรือน้ำในช่องคลอดของอีกฝ่ายก็จะเข้าสู่ร่างกายโดยไม่ต้องออกนอกร่างกายเลย และเชื้อจะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด โดยผู้ชายเชื้อเข้าตรงปลายอวัยวะเพศและรูท่อน้ำปัสสาวะผ่านเยื่อบุอ่อนเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนผู้หญิงก็จะซึมผ่านผนังช่องคลอดและเข้าสู่กระแสเลือด

๒. การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เหมือนกับกรณีการมีเพศสัมพันธ์ แต่ทำความเข้าใจว่าเชื้อจะอยู่ที่เลือดและเลือดส่วนใหญ่อีกจะค้างอยู่ในกระบอกฉีด ไม่ใช่ตรงปลายเข็ม เพราะการใช้ยาเสพติดชนิดฉีดต้องมีการดูดเลือดเข้ามาผสมกับยาเสพติดและดึงเข้าดึงออกหรือที่เรียกว่า “โซ๊ก” และถึงแม้เลือดออกนอกร่างกายแล้วแต่ส่วนใหญ่ผู้ใช้ยามักจะใช้เข็มต่อกันทันทีทำให้เชื้อยังมีคุณภาพและเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง

๓. การจูบปาก

ชวนคุยที่ละองค์ประกอบ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ เชื้อไม่มีในน้ำลายหรือมีน้อยมากจนไม่สามารถทำให้ติดได้
- คุณภาพ กรดในน้ำลายก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เชื้อด้อยคุณภาพ
- ช่องทางเข้าก็เข้าสู่ปากลงกระเพาะ ซึ่งกรดในกระเพาะก็มีผลต่อเชื้อ และไม่ใช่วางในการติดต่อ

ข้อสงสัยในประเด็น “จูบปาก” คือ ถ้ามีแผลในปากหรือเลือดออกตามไรฟัน สิ่งที่ต้องชวนคุยคือ

- หากเป็นแผลในปาก นึกถึงแผลแบบไหน มีปริมาณเลือดมากน้อยแค่ไหน ขนาดทำให้น้ำลายเจือจางไม่ได้เลยหรือไม่

- ที่สำคัญ คือมีแผลสด ขนาดที่มีเลือดออกในปริมาณมาก แล้วจะจับปากกันได้อย่างไร

นอกจากนี้ ยังไม่พบว่ามีการติดเชื้อจากการจับปาก แต่พบว่า การจับปากจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์



๔. การดูแลปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ชวนคิดที่ละข้อว่า

- การปฐมพยาบาลนึกถึงอะไรบ้าง
- สิ่งที่น่าจะเข้าองค์ประกอบครบปัจจัยเสี่ยง ๓ ข้อหรือไม่
- หากนึกถึง “การทำแผล” ให้ชวนคิดถึงวิธีการทำแผลว่าทำอะไรและจะมีโอกาสเสี่ยงอย่างไร เราจะมีโอกาสสัมผัสแผลโดยตรงหรือไม่
- แต่ถ้านึกถึงการไปสัมผัสเลือด ให้ชวนคุยในข้อสัมผัสเลือด

๕. การใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนร่วมกัน

ชวนคิดที่ละข้อว่า

- แผลงที่อยู่ของเชื้ออยู่ที่ไหน ถ้าตอบว่าเลือดก็ต้องชวนคุยกันว่าถ้าโกนหนวดหรือตัดเล็บบาดเข้าเนื้อ เลือดจะอยู่ที่ไหน และถ้าจะโกนให้เลือดติดใบมีดต้องโกนอย่างไร (ซึ่งข้อเท็จจริงคือ เลือดจะออกมาที่หลังจากการเกิดบาดแผล ซึ่งหมายความว่ากว่าเลือดจะออก มีดโกนหรือกรรไกรก็ผ่านไปแล้ว) และหากมีเลือดติดที่ใบมีดโกนจริง ปริมาณเลือดมากหรือน้อย
- คุณภาพของเชื้อที่อยู่ในเลือดบนมีดโกนมีหรือไม่เพราะอะไร และถ้าเป็นเลือดที่มีคุณภาพต้องมีลักษณะอย่างไร (ต้องเป็นเลือดสด) และหากมองเห็นเลือดบนใบมีดได้ เราจะใช้หรือไม่ และจะเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร
- โอกาสที่จะเกิดขึ้นจริง ๆ ที่จะทำให้เกิดความเสียหายคือ ต้องโกนหนวดซ้ำๆ เพื่อให้มีบาดแผลและมีเลือดติดอยู่ที่ใบมีดโดยต้องมีปริมาณที่มองเห็นหรือมากพอ และต้องมาใช้ต่อเนื่องทันทีเพื่อให้เชื้อมีคุณภาพ และต้องโกนแบบให้เกิดบาดแผลลึกเพื่อที่จะเปิดช่องทางเข้า ซึ่งต้องถามว่าในชีวิตจริงของเราจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นหรือไม่

๖. การจับมือ โอบกอดกัน

ถามทีละข้อเรื่องปริมาณแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คุณภาพ และช่องทางเข้าว่ามีหรือไม่

๗. เพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัย

ถามทีละข้อ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ เชื้ออยู่ในน้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด
- คุณภาพ ยังดีเพราะอยู่ในร่างกาย
- ช่องทางเข้า เข้าสู่ร่างกายอย่างไร (ไม่มีช่องเข้า เพราะมีถุงยางกัน)

อย่างไรก็ดี คนมักจะกังวลใจกับถุงยางว่าปลอดภัยแค่ไหน โดยคุณภาพถุงยางป้องกันได้ (ดูผลวิจัยถุงยางประกอบ) แต่มักจะมีปัญหาเรื่อง “การใช้” ที่พบบ่อยก็คือ จะใช้ถุงยางเมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์เท่านั้น ไม่ได้ใช้ตั้งแต่เริ่มสอดใส่ในช่วงแรกๆ หรือเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้ว ก็ไม่ถอนอวัยวะเพศออก ในขณะที่ยังแข็งตัวทำให้อวัยวะเพศอ่อนตัวและถุงยางหลุดค้างในช่องคลอด

๘. การช่วยตัวเอง

เป็นทางเลือกในการผ่อนคลายอารมณ์เพศที่ไม่มีความเสี่ยงอะไรเลยและปลอดภัยด้วย

๙. การใช้ชีวิตประจำวันในบ้านด้วยกัน

- ชีวิตประจำวันนึกถึงอะไรบ้าง (กินข้าว กอดคอ เข้าห้องน้ำ ใช้เสื้อผ้าด้วยกัน ฯลฯ)
- และชวนดูว่าสิ่งที่เรานึกถึงเข้าหลักการ QQR หรือไม่
- หากพูดถึงเรื่องแผล ให้ไปคุยเรื่องสัมผัสเลือด

๑๐. การเล่นกีฬาด้วยกัน

ชวนคิดถึงกีฬาอะไรบ้างที่เราจะเสี่ยงและสถานการณ์ใดบ้างที่จะทำให้มีโอกาสเสี่ยง โดยใช้หลักการ QQR มาเทียบเคียงว่าเป็นอย่างไร และจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงมากน้อยในชีวิตอย่างไร

(เมจิก จอนสัน นักกีฬาบาสเกตบอล NBA ของอเมริกาก็ติดเชื้อแต่ก็ยังไม่เล่นบาสเกตบอลปกติ ปัจจุบันเป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลและก็ยังเล่นกีฬาอยู่บ้าง)

๑๑. ยุงกัด

- ปริมาณแหล่งที่อยู่ ไม่มี เพราะเชื้อไม่สามารถอยู่ในสัตว์ได้
- คุณภาพ ไม่มี
- ช่องทางเข้าไม่มี

๑๒. การสัมผัส แผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ

- ปริมาณและแหล่งที่อยู่ของเชื้อ คือ เลือด
- คุณภาพ ต้องถามว่าเลือดที่สัมผัสเป็นอย่างไร สดหรือไม่ ถ้าเป็นเลือดที่แห้ง เชื้อก็ไม่มีคุณภาพ ไม่สามารถทำให้ติดต่อดี
- ช่องทางเข้า จะเข้าร่างกายเราได้อย่างไร เพราะผิวหนังสภาพปกติสามารถป้องกันได้ ๑๐๐ %
- ถ้าเป็นบาดแผล
 - ☑ ลักษณะแผลต้องเปิด ลึกและสด ซึ่งโดยกลไกธรรมชาติของร่างกาย ร่างกายจะสร้าง NET คล้ายตาข่าย ขึ้นมาคลุมเมื่อเกิดบาดแผล เพื่อปิดป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าและป้องกันไม่ให้เลือดออก นอกจากนี้ เมื่อเกิดบาดแผล เลือดเราจะไหลออก และไม่ได้ดูดเลือดอีกฝ่ายเข้ามา ดังนั้น ถ้าจะเกิดความเสียหาย จะต้องไปสัมผัสแผลลึก สด และต้องมีปริมาณเลือดมาก รวมทั้งจะเข้าร่างกายอีกฝ่ายหนึ่งได้ อีกฝ่ายต้องมีแผลลึก สด เช่นกัน เป็นลักษณะแผลชนแผลเพื่อมีโอกาสในการนำเลือดเข้าสู่ร่างกาย
 - ☑ โอกาสดังกล่าวเกิดขึ้นในชีวิตจริงได้หรือไม่ อย่างไรบ้าง

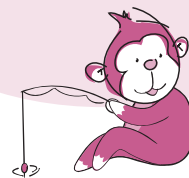


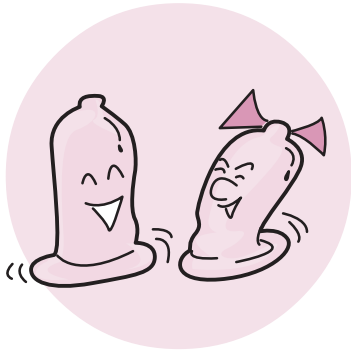
๑๓. เด็กทารกที่ดูดนมแม่ที่มีเชื้อเอชไอวี

- โอกาสเด็กที่อยู่ในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อถ้าคลอดตามธรรมชาติปกติจะมีโอกาสรับเชื้อประมาณ ๓๐ % ซึ่งอาจเกิดขึ้น
 - ☑ ระหว่างตั้งครรภ์ เกิดจาก “รก” ที่ผิดปกติทำให้เลือดแม่สามารถซึมผ่านเข้าไปถึงทารกได้ (เลือดแม่กับเลือดลูกไม่ได้ปนกัน เด็กสร้างเลือดด้วยตนเอง เห็นได้จากเลือดแม่และลูกคนละกรุ๊ปกันก็มี เด็กจะได้รับอาหารออกซิเจนและภูมิต้านทานผ่านทางรก)
 - ☑ ระหว่างคลอด การสัมผัสเลือด (ทารกเป็นผู้สัมผัสเลือดมากที่สุดคืออับเลือดขณะคลอดธรรมชาติ) เลือดจะมีโอกาสผ่านเข้าทางเยื่ออ่อนได้ เช่น เยื่อぶตา หรือจุก เป็นต้น
 - ☑ หลังคลอด การดื่มนมแม่ ซึ่งมักจะเกิดความเสี่ยงในระหว่างที่เด็กดื่มนม และเชื้อจะซึมผ่านเยื่ออ่อนในช่องปากเด็กที่ยังไม่ได้พัฒนาอย่างเต็มที่เหมือนผู้ใหญ่

ปัจจุบันมีวิธีลดความเสี่ยงคือ

- ☑ ให้ยาต้านไวรัสเอชไอวีแก่แม่ในขณะตั้งครรภ์และระหว่างคลอด และให้ยาต้านฯ กับเด็กทารกต่อระยะหนึ่ง ทำให้ลดการติดเชื้อเหลือประมาณ ๕ %
- ☑ คลอดโดยวิธีผ่าตัด เพื่อลดการสัมผัสเลือดให้น้อยที่สุด
- ☑ การให้กินนมผงแทน





ความลับเรื่องถุงยางอนามัย



พีรยุ ดีประเสริฐ

คัดลอกจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน

วันพุธที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๔๑

สุรเกียรติ์ เกษมสุวรรณ ผู้จัดการฝ่ายผลิต บริษัทลอนดอน รอยัล คอนซูเมอร์ โปรดักท์ส (ประเทศไทย) จำกัด อธิบายให้ฟังว่า ทุกครั้งที่เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกเข้าเยี่ยมชมโรงงานนั้น ถือเป็นเรื่องใหญ่ที่ทางบริษัทให้ความสำคัญ และพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน บริษัทต้องทำเรื่องขออนุญาตไปที่บริษัทแม่ที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษ ล่วงหน้าอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๑ สัปดาห์ ก่อนที่บุคคลภายนอกจะได้รับการอนุมัติ ให้เข้าเยี่ยมชมเทคโนโลยี การผลิตถุงยางอนามัยเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ด้วยเงื่อนไขที่ว่า ห้ามถ่ายรูปภายในโรงงานเป็นอันขาด

“จริงๆ แล้วในทุกขั้นตอนการผลิต ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยความลับตลอด ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของสูตรน้ำยางที่ทางดูเร็กซ์คิดค้นและพัฒนามาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า ๑๐ ปี หรือแนวองค์ในการเอียงของแท่งแก้ว เพราะฉะนั้นเราถึงต้องควบคุมเรื่องภาพถ่ายอย่างเข้มงวด เนื่องจากถ้าภาพถูกเผยแพร่ออกไป ผู้ผลิตรายอื่นที่มีปัญหา และยังไม่แตก เขาเห็นภาพเพียงแค่นี้ก็เดี๋ยว เขาก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ในทันที”

นอกจากความลับที่ต้องมีการควบคุมอย่างเข้มงวดแล้ว กระบวนการผลิตถุงยางอนามัยยังเต็มไปด้วยความลับซับซ้อน มีหน้าซำยังต้องผ่านการตรวจสอบคุณภาพ อย่างละเอียดถี่ถ้วน ตั้งแต่ขั้นตอนแรกถึงขั้นตอนสุดท้ายเช่นกัน เพราะฉะนั้น กว่าที่ถุงยางอนามัยแต่ละชิ้น จะหลุดออกมาให้เราๆ ท่านๆ ได้ใช้นั้น จึงไม่ใช่เรื่องง่าย ที่เพียงแค่เอาแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปป้อนไปในน้ำยาง อบให้แห้ง ก็สามารถนำมาใช้งานได้แล้ว

กระบวนการผลิตถุงยางอนามัยเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ในสวนยางพาราในประเทศมาเลเซียก่อนที่จะมีการส่งยางดิบเข้ามาที่โรงงาน จะต้องมีการนำตัวอย่างมาตรวจสอบเสียก่อน ถ้าตัวอย่างดังกล่าวไม่ผ่านการตรวจสอบ บริษัทฯ จะไม่รับยางในครั้งการผลิตนั้นเข้าสู่โรงงาน

กรณีที่ผ่านการตรวจสอบ จะมีการกำหนดรหัสประจำตัวที่ใช้ในทุกขั้นตอนการผลิต จากนั้นส่วนผสมต่างๆ ที่เป็นสูตรเฉพาะที่ส่งตรงมาจากอังกฤษ จะถูกนำมาผสมกับน้ำยางดิบ เพื่อให้ยางมีความคงตัวและทนทาน หลังจากที่ใช้เวลาบ่มตัวไม่น้อยกว่า ๑๐ วัน เพื่อให้เกิด

ปฏิบัติการเคมืออย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่วนผสมนี้จะถูกนำไปใช้ในขั้นตอนการผลิตต่อไป

ถัดมาคือขั้นตอนการจุ่มขึ้นรูป ขั้นตอนนี้จะต้องทำภายในห้องปลอดฝุ่นละออง ซึ่งติดตั้งระบบกรองอากาศไฟฟ้าสถิต โดยแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปที่เรียงต่อกันเป็นแถวจะค่อยๆ เคลื่อนตัวลงจุ่มในถังที่มีส่วนผสมน้ำยางธรรมชาติที่ต้องควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะสม

แท่งแก้วแต่ละแท่งจะหมุนไปรอบๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ส่วนผสมนี้กระจายตัวติดแท่งแก้ว ด้วยความหนาเท่าๆ กันทั้งชิ้น จากนั้นแท่งแก้วจะเคลื่อนตัวผ่านเข้าสู่อบอินฟราเรดเพื่อให้แห้ง

เมื่อออกจากตู้อบ แท่งแก้วจะต้องจุ่มน้ำอีกครั้งเป็นครั้งที่สอง เพื่อให้ถุงยางอนามัยมีความหนาและทนทานเพียงพอ และเมื่ออบแห้งครั้งที่สองแล้ว แท่งแก้วจะเคลื่อนที่ผ่านแปรงขนนุ่มที่ทำหน้าที่มันวามขบถุงยาง ก่อนที่จะผ่านเข้าสู่ตู้อบครั้งสุดท้าย เพื่อให้สารประกอบต่างๆ ในส่วนผสม น้ำยางธรรมชาติ ทำปฏิกิริยากันอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งทำให้ชั้นของน้ำยางธรรมชาติที่เกิดจากการจุ่มครั้งที่สอง หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกัน

หลังจากนั้นแท่งแก้วจะผ่านขั้นตอนการล้างน้ำที่ผสมสารเคมีเพื่อให้ถุงยางอนามัยสีนหลุดออกได้โดยง่าย เมื่อขั้นตอนการขึ้นรูปเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในระหว่างนั้นถุงยางจะถูกนำไปล้างสารเคมีต่างๆ ให้หลุดออกจากผิวยางถุงยางอนามัยให้หมด พร้อมทั้งใส่แป้งเข้าไป เพื่อป้องกันการจับตัวเป็นก้อน เมื่อล้างเสร็จก็จะนำเข้าสู่ตู้อบ อบให้แห้งต่อไป ขณะเดียวกันถุงยางบางส่วนจะถูกสุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจสอบคุณภาพ ใน ๓ ส่วนด้วยกัน คือ ตรวจสอบความรั่ว ทดสอบแรงดันอากาศ และทดสอบความทนทาน

พนักงานจะสุ่มตัวอย่างบางส่วนมาตรวจความรั่ว ด้วยการเติมน้ำเข้าไป ๓๐๐ ซีซี แขนวทิ้งไว้ประมาณ ๑-๒ นาที แล้วนำมาคลึงบนกระดาษสีซับน้ำ ถ้าถุงยางเกิดรอยรั่วจะสามารถสังเกตเห็นรอยน้ำรั่วซึมบนกระดาษสีได้ชัดเจน

จากนั้นถุงยางก็จะถูกส่งต่อไปยังส่วนที่ทำการทดสอบแรงดันอากาศ อากาศจะถูกอัดเข้าไปในถุงยาง โดยมาตรฐานกำหนดเอาไว้ว่า จะต้องทนแรงอัดอากาศได้ไม่ต่ำกว่า ๑๘ ลิตร ก่อนที่จะระเบิดแตกออก

บางส่วนจะนำไปทดสอบความทนทานด้วยการยืดขึ้นส่วนถุงยางอนามัยที่ตัดเป็นชิ้นกว้างประมาณ ๒๐ มิลลิเมตร ชิ้นส่วนถุงยางจะต้องยืดออกได้ยาวถึง ๘ เท่าของความยาวปกติ ก่อนจะขาด

“นอกจากฝ่ายผลิตจะควบคุมคุณภาพเองแล้ว เรายังมีฝ่ายควบคุมคุณภาพเข้ามาตรวจสอบอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งเขาไม่ได้ขึ้นกับฝ่ายเรา ถ้าฝ่ายควบคุมคุณภาพเจอรูรั่ว ไม่ผ่านคือไม่ผ่าน ผมไปต่อรองกับเขาไม่ได้ เพราะว่าจริง ๆ แล้วเขามีสายงานของการตรวจสอบที่ขึ้นตรงกับบริษัทแม่ที่ลอนดอน เขาสามารถรายงานฝรั่งที่อังกฤษได้เลย แม้แต่ผมเองซึ่งควบคุมโรงงานทั้งหมด ยังไม่สามารถเข้าไปก้าวกายได้เลย” มาร์ติน เบอร์เชลล์ ผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ ยืนยันคุณภาพของดูเร็กซ์

ก่อนที่จะนำดูยางมาบรรจุกล่องในขั้นตอนสุดท้าย ดูยางทุกชิ้นที่ผลิตได้ จะต้องผ่านการตรวจสอบด้วยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อตรวจหารอยร้าวหรือสิ่งผิดปกติอื่นๆ ดูยางแต่ละชิ้นจะถูกตรวจสอบบนแท่งโครเมียม จากนั้นจะปล่อยกระแสไฟฟ้าแรงดันสูง ขนาด ๒,๐๐๐ โวลต์ เข้าไปสู่แท่งโลหะนี้ และจะมีสัญญาณเตือนให้ทราบเมื่อดูยางอนามัยชิ้นใดชิ้นหนึ่งมีรอยร้าว หรือสิ่งผิดปกติ ซึ่งดูยางอนามัยชิ้นนั้น จะถูกแยกออกมาต่างหาก เพื่อคัดทิ้งต่อไป

“เราเคยเจอเหมือนกันนะ มีบางครั้งเกิดอุบัติเหตุแท่งแก้วสำหรับขึ้นรูปไปกระทบกับกระจก แล้วเศษแก้วหล่นลงไปใต้น้ำยาง พอเรานำไปตรวจสอบรอยร้าว ด้วยวิธีการทางอิเล็กทรอนิกส์ ปรากฏว่าเกิดร้าวร้อยละ ๕๐-๖๐ เราก็จะไม่เสียเวลาตัด เราจะทิ้งไปทิ้งตลอดเลย นอกจากนี้แล้ว ในทุกๆ ชั่วโมง เราจะเอาดูยางมาเจาะรูให้ร้าว ๑๒ ชิ้น แล้วนำไปผ่านเครื่องอิเล็กทรอนิกส์อีกครั้งเพื่อดูว่าเครื่องยังทำงานดีอยู่หรือไม่ ซึ่งทุกชิ้นจะต้องลงไปห้องรีเจกต์หมด ถ้าไม่รีเจกต์ทั้ง ๑๒ ชิ้น เราจะหยุดเครื่อง แล้วให้ช่างมาทำการแก้ไข จนกว่าทั้ง ๑๒ ชิ้น ถูกรีเจกต์หมด เราถึงมาใช้เครื่องนั้นอีกครั้ง” สุรเกียรติยกตัวอย่างให้ฟัง

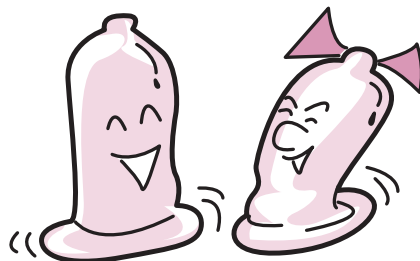
อย่างไรก็ตาม แม้กระบวนการตรวจสอบคุณภาพจะดำเนินไปอย่างละเอียดถี่ถ้วนเพียงใด แต่ก็เชื่อว่าดูยางอนามัยทุกชิ้นจะสมบูรณ์แบบและปลอดภัย ๑๐๐% เพราะจากข้อมูลกับทางบริษัทผู้ผลิตบันทึกเอาไว้ เปอร์เซ็นต์ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิต ก็มีความเป็นไปได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของรูรั่ว

“ผมพูดตรงๆ เลยว่าไม่มีหรือครับที่สินค้าชนิดไหนในโลกจะสมบูรณ์ โดยไม่มีข้อผิดพลาด ไม่ว่าจะซื้อสินค้าราคาเป็นล้าน ก็ไม่ได้เป็นเครื่องการันตีว่า คุณจะได้ของดีทุกอย่าง ซื้อรถยนต์ราคาเป็นล้านมาใหม่ ๆ ขับไปอยู่ดีๆ เกิดเครื่องดับก็มี แต่ว่าเราพยายามถึงที่สุดที่จะให้เปอร์เซ็นต์ร้าวออกมาต่ำที่สุด ปกติทั่วไปแล้วมาตรฐานของ ออย. กำหนดเปอร์เซ็นต์การร้าวเอาไว้ที่ ๐.๒๕% แต่ดูเร็กซ์ ทำได้ ๐.๐๐๐๒% เรียกว่าต่ำกว่านั้นไปไม่รู้เท่าไร เพราะฉะนั้น

ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการใช้ถุงยางอนามัยของเรา ก็ยิ่งต่ำมากขึ้นไปด้วย” ผู้จัดการฝ่ายผลิตอธิบายความปลอดภัยของการใช้ถุงยางอนามัย

จากนั้นถุงยางอนามัยที่ตรวจสอบคุณภาพแล้วจะถูกนำไปบรรจุพอยล์และเติมสารฆ่าเชื้อหรือกลิ่นต่างๆ เป็นขั้นตอนสุดท้าย

จะเห็นได้ว่า กว่าที่จะมาเป็นถุงยางแต่ละชิ้นนั้น เต็มไปด้วยความลับและความยุ่งยากในส่วนของผู้ใช้เอง ก็ต้องมีความระมัดระวัง และใช้ให้ถูกวิธีเช่นกัน เพราะมีฉะนั้นแล้ว แม้สินค้าจะมีคุณภาพมากมายสักเพียงใด แต่ถ้าผู้ใช้ใช้ไม่เป็นแล้ว อันตรายก็ย่อมอาจเกิดขึ้นได้



หน่วยที่ ๔
ฝึกฝน
ตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๑ เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น (๖๐ นาที)

๑.สาระสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการสิ่งที่ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ขณะเดียวกัน การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยเรียน โดยไม่มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้น และไม่ได้คิดหรือเตรียมตัวอย่างรอบคอบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายด้าน ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต อันเกิดจากความเครียดวิตกกังวล ตลอดจนผลกระทบในระยะยาว เช่น หากตั้งครรภ์ จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร จะกระทบเป้าหมายชีวิต เช่น การเรียนให้จบอย่างไร เป็นต้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ระบุปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม
๒. บอกแนวทางป้องกันและวิธีแก้ปัญหาสุขภาพทางเพศที่อาจเกิดขึ้น
๓. ประเมินทางเลือกในการตัดสินใจที่จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขความรับผิดชอบต่อตนเองและคู่

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

วัยรุ่นในปัจจุบันรับรู้เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์หลายช่องทาง อย่างไรก็ตาม ในกระบวนการรับรู้เหล่านั้น อาจไม่ได้ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของตนเอง กิจกรรมในบทเรียนนี้ มุ่งให้วัยรุ่นได้ประมวลสิ่งที่ตนเองเคยได้ยินหรือรับรู้ในเรื่องเพศสัมพันธ์ โดยมุ่งประเด็นวิเคราะห์ผลที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ และสำรวจจุดไปถึงสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ และวิธีการจัดการเพื่อป้องกันที่ตนเองสามารถทำได้และตั้งใจอยากทำ ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจบนเงื่อนไขที่ต้องรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจนั้นด้วย

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี กระดาษขาว
๒. แผ่นกิจกรรม ๑ และ ๒ เท่าจำนวนกลุ่ม
๓. การบ้าน : ให้นักเรียนหาข่าวจากหนังสือพิมพ์/นิตยสารที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

❖ วิเคราะห์ข่าว (๑๐ นาที)

๑. ขออาสาสมัคร ๒-๓ คน เล่าข่าวเกี่ยวกับ “วัยรุ่นและเพศสัมพันธ์” ที่ให้เป็นการบ้านไว้
๒. ถ้ามีเวลาอาจถามเพิ่มเติมว่า ใครคิดว่าข่าวที่ตัวเองหามา น่าสนใจมาก และอยากเล่าให้เพื่อนฟัง
๓. ถามนักเรียนว่า
 - ข่าวส่วนใหญ่ที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นออกมาในลักษณะใด เพราะเหตุใด
 - นักเรียนคิดว่า โอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน มีมากหรือน้อยอย่างไร
 - นักเรียนคิดว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ คืออะไรบ้าง



๕. เมื่อถามครบทุกข้อ ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปคำตอบที่ได้รับจากนักเรียน เพื่อประมวลภาพการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

❖ **กลุ่มย่อยระดมสมอง “สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์” (๒๐ นาที)**

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า กิจกรรมวันนี้ เราจะช่วยกันวิเคราะห์เรื่อง “เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น” ว่าอาจจะนำไปสู่เรื่องอะไรได้บ้าง

๖. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖-๘ คน แจกแผ่นกิจกรรม ๑ ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมสมองว่า **“สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กัน มีอะไรบ้าง”** โดยให้คิดถึงทุกๆ แง่มุม และเขียนคำตอบในแผ่นกิจกรรมที่แจกให้ ให้เวลาแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด ๑๐ นาที (ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมว่า “การระดมสมอง” คือ การช่วยกันระดมความคิดเห็นให้มากที่สุด โดยไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก และให้เขียนทุกคำตอบที่กลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นลงบนกระดาษ)

๗. เมื่อครบ ๑๐ นาที ขออาสาสมัครกลุ่มแรก นำเสนอสิ่งที่กลุ่มระดมได้ทั้งหมด และถามกลุ่มอื่นๆ ว่า มีข้อใดที่แตกต่างจากกลุ่มแรก ให้เพิ่มเติม

๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า สิ่งที่มาจากการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น อาจมีทั้งในด้านบวกและด้านลบ (โดยหยิบยกตัวอย่างจากคำตอบของนักเรียน)



แนวทางการสรุป (เน้นการหยิบยกตัวอย่างจากสิ่งที่นักเรียนตอบ)

สิ่งที่ตามมาจากการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ มีทั้งด้านบวกและด้านลบ

- ผลในด้านบวกของการมีเพศสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกพึงพอใจ ความสุขที่ได้รับจากการมีเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกดี ผูกพันกับคนรัก การตั้งครรรภ์ในกรณีที่มีความพร้อมและมีการเตรียมตัว วางแผนในการมีครอบครัว เป็นต้น
- ผลกระทบในด้านลบ อาจนำมาซึ่งปัญหาและความยุ่งยากหลายอย่าง โดยเฉพาะถ้ามีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นโดยไม่พร้อม เช่น
 - **ด้านสุขภาพกาย** อาจทำให้เกิดการตั้งครรรภ์โดยไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ
 - **ด้านจิตใจ** ทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น กลัวคนอื่นรู้ กังวลกับความสัมพันธ์ที่จะมีต่อไปกับแฟน ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียด ไม่สบายใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เป็นต้น
 - **ผลกระทบในระยะยาว** เช่น หากตั้งครรรภ์ จะตัดสินใจอย่างไร จะเรียนต่อหรือไม่ จะบอกพ่อแม่อย่างไร จะสามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างไร การหางานทำเพื่อมีรายได้ในการเลี้ยงดูลูก หากไม่พร้อมตั้งครรรภ์ จะจัดการอย่างไร หากต้องทำแท้ง คิดว่าตัวเองจะรู้สึกอย่างไร เป็นต้น

❖ กลุ่มย่อยระดมสมอง “สิ่งที่จะตามมา จากการมีเพศสัมพันธ์” (๒๐ นาที)

๙. จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแผ่นกิจกรรม ๒ ให้แต่ละกลุ่ม และอธิบายว่า

- จากสิ่งที่กลุ่มนักเรียนช่วยกันระดมความคิดเห็น ให้กลุ่มคิดว่า ในฐานะที่พวกเราเป็นวัยรุ่น ในกรณีที่เรตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ สิ่งที่ยอยากให้เกิดขึ้นกับตัวเอง และสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเองเลยคืออะไร อย่างละ ๓ ข้อ และบอกวิธีการที่ทำให้มั่นใจว่าเกิดผลด้านบวก และวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดผลด้านลบ ให้กลุ่มช่วยกันหาข้อตกลงและเขียนคำตอบลงในแผ่นกิจกรรม ให้เวลา ๑๐ นาที
๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มเสนอข้อคิดเห็นของกลุ่ม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเขียนขึ้นกระดานแยกผล ๒ ด้านให้เห็นชัดเจน และวิธีการจัดการของแต่ละข้อ



❖ **สรุปกิจกรรม (๕ นาที)**

๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรม

- การมีเพศสัมพันธ์อาจมีผลในด้านบวก หากมีเมื่อพร้อม และเป็นเรื่องที่สองฝ่ายยินยอม เตรียมตัว รวมทั้งวางแผนที่จะรับผิดชอบหรือจัดการกับสิ่งที่จะตามมา เช่น การตั้งครรภ์ ความปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- การวิเคราะห์ถึงผลที่จะตามาล่วงหน้า จะช่วยให้เราสามารถเตรียมการ และคิดวิธีการป้องกันและ/หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นและคนที่เกี่ยวข้องต้องเผชิญกับปัญหาที่อาจตามมา ดังนั้น เมื่อนักเรียนคิดและคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าสิ่งที่ตัวเองต้องการและไม่ต้องการให้เกิดขึ้นคืออะไร ก็สามารถใช้เป็นเหตุผลประกอบการตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำ เพราะผลที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องที่เราจะต้องเผชิญและรับผิดชอบต่อด้วยตัวของเราเอง



ข้อควรระวังหรือสิ่งที่อาจเกิดขึ้น

- ผู้ดำเนินกิจกรรมควรระมัดระวังการใช้ทัศนคติตัดสิน หรือให้คุณค่าผิดถูกในการพูดถึงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะอาจมีผู้เรียนบางคนเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน
- วัตถุประสงค์ของกิจกรรม คือ การพูดถึงผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นและใช้เป็นองค์ประกอบในการคิดและตัดสินใจ

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากกระดาษคำตอบ “วิธีการที่ทำให้มั่นใจว่าจะเกิดผลด้านบวก และวิธีการป้องกันผลด้านลบ” โดยมีเกณฑ์ดังนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น
- กลุ่มมีความสนุกสนาน
- มีวิธีการป้องกันที่มีเหตุผลและสามารถทำได้จริง ๓ ข้อขึ้นไป
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาศั้นเรียน

๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่นๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาศั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง

แผนกิจกรรม ๑



กิจกรรมกลุ่มย่อย ระดมสมอง :

“สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กัน มีอะไรบ้าง”

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

แผนกิจกรรม ๒



“เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น: ผลที่ตามมาและการป้องกัน”

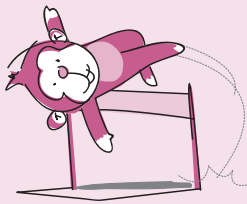
จากการระดมความคิดเห็นของกลุ่ม ในประเด็น “สิ่งที่จะเกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กัน มีอะไรบ้าง” นั้น

หากเราในฐานะวัยรุ่น ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์	
สิ่งที่ยอยากให้เกิดขึ้น คือ....	สิ่งที่ไม่อยากให้เกิดขึ้น คือ...
๑. _____	๑. _____
๒. _____	๒. _____
๓. _____	๓. _____
วิธีการที่จะ <u>ทำให้มั่นใจ</u> ว่า จะเกิดผลในด้านบวก คือ...	วิธีการ <u>ป้องกัน</u> ไม่ให้เกิดผลในด้านลบ คือ...
๑. _____	๑. _____
๒. _____	๒. _____
๓. _____	๓. _____
๔. _____	๔. _____
๕. _____	๕. _____

หน่วยที่ ๔
ฝึกฝน
ตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๒ สารพัดโอกาสเสี่ยง (๖๐ นาที)

๑. สารสำคัญ



โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตวัยรุ่น การเรียนรู้ที่จะประเมินสถานการณ์ หรือการคาดเดาได้ว่าอะไรบางอย่างจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง เราพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นหรือไม่อย่างไร การคาดการณ์และตอบตัวเองได้ชัดเจนจะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสิ่งตามมาที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อมและความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. ประเมินสถานการณ์และโอกาสที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์บนเงื่อนไขชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน และเตรียมการเรื่องการป้องกัน
๒. ประเมินทางเลือกต่างๆ ในการตัดสินใจ และพัฒนาความสัมพันธ์ด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง อย่างมีความรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

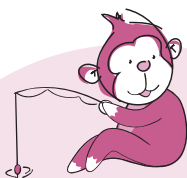
กิจกรรม “สารพัดโอกาสเสี่ยง” เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประเมินสถานการณ์ โอกาส ปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นได้ เพื่อเป็นการฝึกคิดวิเคราะห์ เพื่อให้เท่าทันกับปัจจัยต่างๆ และเชื่อมโยงกับการวิเคราะห์ตนเอง ว่าตัวเองให้คุณค่ากับเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างไรบ้าง อันจะนำไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจบนเงื่อนไขที่ต้องรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจนั้นด้วย

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ท
๒. ปากกาเคมี

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็นหญิงล้วน/ชายล้วน กลุ่มละ ๗-๘ คน
๒. แจกกระดาษฟลิปชาร์ท และปากกาเคมีให้แต่ละกลุ่ม
๓. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดม โอกาส/สถานการณ์/เหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายมีอะไรบ้าง โดยกลุ่มหญิงคิดถึงโอกาสของผู้หญิง และกลุ่มชายคิดถึงโอกาสของผู้ชาย
๔. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมให้ได้มากที่สุดในเวลา ๑๐ นาที โดยเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ท ถ้าคำตอบใดมีความหมายเดียวกันหรือคล้ายคลึงให้ซักถามเจ้าของคำตอบเพื่อความกระจ่าง ถ้าขุปรวมเป็นคำตอบเดียวกันได้ให้รวมเป็นเรื่องเดียวกัน
๕. **เลือก ๓ อันดับให้ตัวเอง :** ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า ให้แต่ละคนในกลุ่มดูจากคำตอบที่ช่วยกันระดมแล้วให้ประเมินตัวเองว่าปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เราตัดสินใจหรือปัจจัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง คืออะไร โดยให้เลือก ๓ อันดับที่คิดว่าเป็นเหตุผลของตนเอง แล้วเขียนลงกระดาษกันลึ้ม

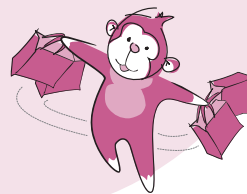


๖. **เลือก ๓ อันดับให้กลุ่ม** : จากนั้นให้กลุ่มจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่มด้วยการลงคะแนน “Free Vote” ให้อาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนฟลิปชาร์ททีละข้อแล้วนับจำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกนั้น จดจำนวนความถี่ลงบนฟลิปชาร์ท ทำไปจนครบทุกตัวเลือก ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกได้ ๓ ข้อ (ที่เป็นเหตุผลของตัวเอง) และยกมือได้ ๓ ครั้งเท่านั้น
๗. เมื่อครบทุกข้อ ให้กลุ่มเรียงลำดับตัวเลือกจากความถี่มากไปน้อย ตัวเลือกที่มีความถี่ ๑-๓ อันดับแรกคือ คำตอบของกลุ่ม
๘. ส่งตัวแทนมานำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่ม ให้นำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก ๓ อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม โดยแยกให้เห็นระหว่างคำตอบของกลุ่มหญิง และกลุ่มชาย
๙. ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปราย
- รู้สึกอย่างไรตอนเลือกเหตุผลที่นำไปสู่ออกาสการมีเพศสัมพันธ์ของตัวเอง ๓ อันดับยากหรือง่าย เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น
 - เปรียบเทียบตัวเลือกระหว่างกลุ่มผู้ชายกับกลุ่มผู้หญิงมีข้อเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร คิดว่าเป็นเพราะอะไร ลองหาดูว่าตัวเลือกใดที่มีเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น มีในกลุ่มผู้หญิงแต่ไม่มีในกลุ่มผู้ชาย
 - ในกรณีที่ยังจัยทุกอย่างเอื้อ และเพศสัมพันธ์เกิดขึ้น คิดว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ที่มีการป้องกันและปลอดภัยหรือไม่ และปลอดภัยจากเรื่องอะไรบ้าง
 - ทำอย่างไรให้วัยรุ่นันคิดเรื่องการป้องกัน และความปลอดภัย ควบคู่ไปกับเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
๑๐. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามประเด็น ดังนี้
- ☑ กิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่า วัยรุ่นสามารถประเมินโอกาสและวิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งพบว่ามีหลายปัจจัยมากในสังคมปัจจุบัน
 - ☑ ปัจจัยหรือโอกาสของแต่ละคน อาจเหมือนหรือแตกต่างจากคนอื่นๆ ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าเราให้คุณค่ากับเรื่องต่างๆ อย่างไรบ้าง และรู้จักตัวเราเองแค่ไหน
 - ☑ ความแตกต่างที่ค่อนข้างชัดเจนระหว่างหญิงชาย คือ สิ่งที่ผู้หญิงคิดว่าจะทำให้ตัวเองมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องของความรัก ความมั่นใจว่าจะเป็นผู้ถาวร เช่น คู่แต่งงาน หรือคนที่มั่นใจว่าจะเป็นคู่ เป็นต้น ในขณะที่ผู้ชายไม่ค่อยให้น้ำหนักกับเรื่องนี้สัก

- ☑ อารมณ์ความรู้สึก เป็นสาเหตุสำคัญที่อาจนำคนหนุ่มสาวไปสู่การตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ เช่น เป็นคนที่ถูกใจ ความรู้สึกใกล้ชิด โอกาสที่ได้อยู่ใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็นความรู้สึกร่วมของหญิงชาย และเห็นว่าวัยรุ่นเท่าทันกับเรื่องเหล่านี้ดีว่า โอกาส/เหตุการณ์/สถานการณ์อะไรบ้างที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของตนเอง
- ☑ ดังนั้น เมื่อเราคาดการณ์ หรือประเมินสถานการณ์ได้ เป็นเรื่อง que แต่ละคนต้องหาคำตอบให้ตนเองว่า เรา “พร้อม” ที่จะเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้นหรือไม่ อย่างไร การคาดการณ์และตอบตัวเองได้ จะช่วยให้เราควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว
- ☑ คำถามที่แต่ละคนจะต้องถามตัวเอง คือ ถ้าเราประเมินโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ออก และเรารู้ว่าเพศสัมพันธ์อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ และโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี **หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน** เราจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากเอดส์ และจากการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากแบบประเมินตามเกณฑ์ คือ

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๓. ตัด ๐.๕ คะแนนสำหรับผู้ที่ไม่ส่งการบ้านไม่ตรงเวลา และ ๑ คะแนนสำหรับผู้ที่ไม่ส่งการบ้าน
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



หน่วยที่ ๔
ฝึกฝน
ตัวเอง

คาบเรียนที่ ๑๓ ต้นกับอ้อ (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

โอกาสการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่ตามมาอย่างรอบด้านจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถนำไปคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบในการตัดสินใจได้มากขึ้น

“ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือการคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการไม่ให้เกิดปัญหาทั้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำลายความสัมพันธ์



๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. มีทักษะการตัดสินใจและทักษะการคาดการณ์ผลจากการตัดสินใจได้
๒. ตระหนักถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจว่าอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง และสามารถคิดถึงวิธีที่จะรับมือหรือจัดการกับสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดไว้
๓. สามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและผลที่ตามมา

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

“ต้นกับอ้อ” เป็นกิจกรรมที่จำลองสถานการณ์ให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ เลือกตัดสินใจโดยคำนึงถึงผลที่จะตามมา และเรียนรู้ถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจที่อาจแตกต่างจากที่คาดไว้ โดยไม่อาจควบคุมได้ และร่วมกันวิเคราะห์ระดมสมองเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจที่ไม่คาดคิด เพื่อนำไปสู่ความสามารถในการตัดสินใจบนเงื่อนไขที่ต้องรับผิดชอบต่อผลของการตัดสินใจนั้นด้วย

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี และกระดาษกาว
๒. สถานการณ์เรื่อง “ต้นกับอ้อ”
๓. กระดาษสี ๔ สี ขนาดการ์ด (เช่น สีฟ้า สีเขียว สีเหลือง สีชมพู)



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ชี้แจงว่ากิจกรรม “ต้นกับอ้อ” ในคาบเรียนนี้ เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องทักษะการตัดสินใจ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านเรื่อง “ต้นกับอ้อ” ให้ผู้เรียนฟัง โดยอาจใช้แผ่นใสประกอบ
๓. ถามผู้เรียนว่า ถ้าเป็น “ต้น” เราจะตัดสินใจอย่างไรบ้าง เปิดโอกาสให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ผู้ดำเนินกิจกรรมจดคำตอบสั้นๆ ที่นักเรียนเสนอบนกระดาษ/ฟลิปชาร์ต/แผ่นใส
๔. สรุปลงให้นักเรียนเห็นว่า “ต้น” อาจมีทางเลือกในการตัดสินใจได้หลายแบบ ในกิจกรรมวันนี้ จะมีแบบการตัดสินใจ ๓ แบบของ “ต้น” ให้นักเรียนลองเลือก โดยให้นักเรียนลองสวมบทบาทเป็นต้น ในอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้น

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเสนอการตัดสินใจ ๓ แบบ บนกระดาน/แผ่นใส ที่เตรียมไว้

- แบบที่ ๑ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง
- แบบที่ ๒ ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยไม่สอดใส่
- แบบที่ ๓ ปฏิเสธอ้อว่า ยังไม่อยากจะอะไรด้วยตอนนี้

๖. ให้นักเรียนที่เลือกการตัดสินใจแบบเดียวกันมานั่งรวมกลุ่มกัน แล้วระดมความคิดเห็นว่า

- ที่ตัดสินใจเลือกแบบนี้ เป็นเพราะเหตุใด
- คิดว่าการตัดสินใจเลือกของเราแบบนี้ จะเกิดผลอะไรตามมาได้บ้าง

๗. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ หลังจากแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามแต่ละกลุ่มว่า จากผลหลายๆ อย่างที่เราคาดว่าอาจเกิดขึ้นนั้น สิ่งที่เราอยากให้เกิดขึ้นมากที่สุดเมื่อเราตัดสินใจ คือแบบใด

๘. จากนั้นชี้แจงว่า มีกระดาษสีอยู่ ๔ สี ให้นักเรียนแต่ละคนเลือกคนละ ๑ ใบ ใครจะเลือกสีอะไรก็ได้ และให้นั่งอยู่เป็นกลุ่มเหมือนเดิม

๙. เมื่อนักเรียนทุกคนเลือกกระดาษสีไปแล้ว อธิบายว่า กระดาษสีทั้ง ๔ สี หมายถึงผลหรือสิ่งที่จะตามมาจากการตัดสินใจ (เหมือนที่นักเรียนได้ลองระดมว่า จากการตัดสินใจหนึ่งๆ อาจมีผลได้หลายอย่าง) ดังนั้น การตัดสินใจแบบที่ ๑ อาจได้รับผลที่ตามมาแตกต่างกันถึง ๔ แบบ

๑๐. ถามนักเรียนว่า

- เป็นไปได้หรือไม่ว่า เมื่อเราตัดสินใจโดยคิดว่าผลจะเป็นแบบนี้แบบนี้ แต่ในความเป็นจริง ผลอาจไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาด เพราะเหตุใด

๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านสิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของ “ต้น” ในแต่ละแบบ ตามกระดาษสี (หรือใช้แผ่นใสประกอบ) จนครบทั้งสามแบบ



การตัดสินใจแบบที่ ๑ : ตัดสินใจค้างกับอ้อและมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง

สีฟ้า: อ้อไม่ได้ท้อง และต้นก็ไม่ได้ติดโรคอะไร

สีเขียว : อ้อลืมกินยามาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง

สีเหลือง: อ้อไม่ท้อง แต่ทำให้ต้นติดหนองใน

สีชมพู: อ้อมีเชื้อ HIV และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

การตัดสินใจแบบที่ ๒: ตัดสินใจค้างกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

สีฟ้า : ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน

สีเขียว : ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยากทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่ทำอะไรกัน

สีเหลือง: ทั้งสองคนตกลงกันว่าแค่สัมผัสกัน โดยจะไม่มีสอดใส่ และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศพาไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มีอะไรกันโดยไม่ได้ใช้ถุงยาง และต้นก็พบว่าตัวเองติดหนองใน

สีชมพู: ตกลงคืนนั้น ต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วยการสัมผัสตลอดคืนโดยไม่ได้มีเซ็กส์กัน อ้อรู้สึกดีมากกับการสัมผัสทุกอย่างของต้นและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

การตัดสินใจแบบที่ ๓: ปฏิเสธอ้อว่า “ยังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้”

- สีฟ้า:** อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้นโดยทำทนายว่าต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้น อ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้าไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง
- สีเขียว:** อ้อเข้าใจที่ต้นบอก และไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้าง คืนนั้น อ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง
- สีเหลือง:** ต้นบอกอ้อว่า เราทำอะไรให้ “รู้สึกดี ๆ” กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสั่มผู้สร้างกายของกันและกัน โดยทั้งสองคนรู้สึกดีมากกับการทำแบบนั้น และยังไม่ต้องกังวลเรื่องท้องและเรื่องโรคด้วย
- สีชมพู:** อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเซ็กส์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมาก อ้อเลยบอกต้นว่า ต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา



๑๒. หลังจากอธิบายแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า
- นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับผลที่เกิดขึ้น (ตามแต่ละสี) จากการตัดสินใจของนักเรียน
 - ตอนที่นักเรียนเลือก นักเรียนคิดว่า จะเกิดผลอย่างไรที่ได้รับหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ในความเป็นจริง เป็นไปได้หรือไม่ว่า ผลที่เกิดขึ้นอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง
 - เราจะจัดการอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น หากไม่เป็นไปตามที่คิดไว้
 - หากต้องตัดสินใจในเรื่องนี้อีกครั้ง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
๑๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า ในการตัดสินใจ สิ่งที่เราต้องคิด มีเรื่องอะไรบ้าง
๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมเรื่องกระบวนการตัดสินใจตามประเด็นต่อไปนี้
- ในแต่ละเรื่องที่เราต้องตัดสินใจ จะมีทางเลือกมากกว่า ๑ ทางเสมอ อยู่ที่ว่า จะเลือกหรือไม่
 - การตัดสินใจทุกอย่างมีผลตามมาเสมอ และอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาด ซึ่งเราต้องประเมินว่าเราพร้อมรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตามมาทุกอย่างหรือไม่
 - “ความรับผิดชอบต่อ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนที่มีความสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบต่อ คือการคำนึงถึงสิ่งที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันจัดการเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาให้กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทำลายความสัมพันธ์
๑๕. หากมีเวลาเหลือ ขออาสาสมัครในห้อง ๑ คน เล่าประสบการณ์ของตนเอง เกี่ยวกับการตัดสินใจและผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดคิด ส่งผลต่อเราอย่างไร
- (ข้อควรระวัง การกระตุ้นให้ผู้เรียนเล่าเรื่องที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ของการตัดสินใจแล้วเกิดผลตามมาที่ไม่คาดคิด ซึ่งส่งผลกับความสัมพันธ์ของตนเอง กับคนอื่น ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องย้ำเรื่องการเก็บความลับ ไม่นำไปพูดต่อที่อื่น)



๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นแต่ขาดข้ออื่น ๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



เรื่องของ “ต้นกับอ้อ”



“ต้น” บอกตัวเองว่ารู้สึกชอบ “อ้อ” มาก นับตั้งแต่คบกันมาได้เกือบสองเดือน ถ้าไม่ได้เจอหน้าก็จะกระวนกระวาย คิดถึง ต้นจะหาทางไปเจอหน้าและมีเวลากับอ้อเกือบทุกวัน

ต้นจึงดีใจมากเมื่ออ้อชวนต้นไปที่ห้องคืนวันศุกร์ ทั้งสองคนนั่งคุยกัน ชวนกันดูทีวี และดูหนังวิดีโอด้วยกัน และโดยค่อยเป็นค่อยไป ทั้งสองคนก็เริ่มสัมผัสหอมแก้ม และโอบกอดกัน

แล้วอ้อก็บอกต้นว่า อยากให้ต้นค้างที่ห้องด้วยกันคืนนี้ และบอกว่าไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น เพราะว่าอ้อกินยาคุมอยู่

ต้นรู้ว่าเอดส์เป็นเรื่องที่อาจจะเกิดขึ้นกับใครก็ได้ และรู้ว่ายาคุมไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้



ถ้าคุณเป็น “ต๋น” คุณจะตัดสินใจอย่างไร

แบบที่ ๑:

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และมีเพศสัมพันธ์กัน
โดยไม่ใช้ถุงยาง

แบบที่ ๒:

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่าจะแค่สัมผัสกัน
ภายนอกโดยจะไม่สอดใส่

แบบที่ ๓:

ปฏิเสธอ้อว่ายังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้

การตัดสินใจแบบที่ ๑

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ
และมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ใช้ถุงยาง



บัตรสีฟ้า:

อ้อไม่ได้ท้อง และต้นก็ไม่ได้ติดโรคอะไร

บัตรสีเขียว:

อ้อลืมกินยามาสองวันแล้ว หลังจากมีอะไรกับต้น จึงพบว่าตัวเองท้อง

บัตรสีเหลือง:

อ้อไม่ท้อง แต่ทำให้ต้นติดหนองใน

บัตรสีชมพู:

อ้อมีเชื้อ HIV และต้นก็ได้รับเชื้อมาด้วย แต่อ้อยยังไม่รู้ว่าตัวเองท้องหรือไม่

การตัดสินใจแบบที่ ๒

ตัดสินใจค้ำกับอ้อ และตั้งใจว่า
จะแค่สัมผัสกันภายนอกโดยจะไม่สอดใส่



บัตรสีฟ้า:

ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี ทั้งสองคนรู้สึกตื่นเต้นนิดหน่อย แต่
ก็รู้สึกดีกับการสัมผัสที่มีให้กัน

บัตรสีเขียว:

ต้นเป็นฝ่ายเริ่มคุยกับอ้อว่าตัวเองรู้สึกอย่างไรและอยาก
ทำอะไร ทั้งสองคนคุยกันอย่างตรงไปตรงมาและรู้สึกใกล้ชิด
กันมากขึ้น สุดท้ายก็ตัดสินใจยังไม่ทำอะไรกัน

บัตรสีเหลือง:

ทั้งสองคนตกลงกันว่าแค่สัมผัสกันโดยจะไม่มีการสอดใส่
และเมื่อความรู้สึกและบรรยากาศหายไป สุดท้ายทั้งสองคนก็มี
อะไรกันโดยไม่ได้ใช้ถุงยาง และต้นก็พบว่าตัวเองติดหนองใน

บัตรสีชมพู:

ตกลงคั้นนั้น ต้นกับอ้อคุยกันและแสดงความรักต่อกันด้วย
การสัมผัสตลอดคืนโดยไม่ได้มีเช็กส์กัน อ้อรู้สึกดีมากกับการ
สัมผัสทุกอย่างของต้นและถึงจุดสุดยอดเป็นครั้งแรก

การตัดสินใจแบบที่ ๓



ปฎิเสธอ้อว่า
“ยังไม่อยากมีอะไรด้วยตอนนี้”

บัตรสีฟ้า:

อ้อรู้สึกโมโหที่ถูกปฏิเสธ และพยายามจะชวนต้นโดยทำทนายว่า ต้นเป็นผู้ชายจริงหรือเปล่า หลังจากนั้น อ้อก็เอาเรื่องต้นไม่กล้าไปเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง

บัตรสีเขียว:

อ้อเข้าใจที่ต้นบอกและไม่ได้เสียความรู้สึกอะไรที่ตัวเองชวนต้นค้างคืนนั้นอ้อจึงออกไปกับเพื่อนชายอีกคนหนึ่ง

บัตรสีเหลือง:

ต้นบอกอ้อว่า เราทำอะไรให้ “รู้สึกดี ๆ” กันได้ โดยไม่จำเป็นต้องมีอะไรกัน ทั้งสองคนก็เลยผลัดกันนวดสัมผัสร่างกายของกันและกัน โดยทั้งสองคนรู้สึกดีมากกับการทำแบบนั้น และยังไม่ต้องกังวลเรื่องท้องและเรื่องโรคด้วย

บัตรสีชมพู:

อ้อไม่ได้โกรธที่ต้นปฏิเสธแต่อยากรู้ว่าทำไมต้นถึงไม่คิดเรื่องการมีเซ็กส์กับตัวเอง ต้นจึงอธิบายว่าต้องการรอให้พร้อมกว่านี้ ซึ่งอ้อฟังแล้วรู้สึกประทับใจในตัวต้นมาก อ้อเลยบอกต้นว่า ต้นเป็นผู้ชายที่พิเศษมาก ทั้งสองคนนัดกันในคืนถัดมา

หน่วยที่ ๔
ฝึกฝน
ตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๔ เมื่อแฟนมีกิก (๑) (๖๐ นาที)

๑.สาระสำคัญ

การเรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และสิ่งที้อาจมีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจในสถานการณ์บางอย่าง จะช่วยให้เราเผชิญสถานการณ์จริงได้อย่างมั่นคง

การเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง และสามารถบอกความต้องการของตัวเองกับผู้อื่นได้ เป็นพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพตลอดจนการปรับความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจถึงความต้องการของตัวเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ
๒. บอกความรู้สึก อารมณ์ของตนเอง และสิ่งที่ตัวเองต้องการกับผู้อื่นได้



๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในคาบเรียนนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม ๒ คาบเรียนต่อเนื่องกัน โดยในตอนแรกนี้ เป็นการให้สถานการณ์ตัวอย่าง เพื่อให้ นักเรียนฝึกการคิดวิเคราะห์ถึงความต้องการของตนเองเมื่อคนรักไม่เป็นไปตามความคาดหวัง การตัดสินใจและบอกความต้องการของตนเองกับคนรักได้บนเงื่อนไขที่เคารพซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่การลดผลกระทบและความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. แผ่นกิจกรรมเมื่อแฟนของเรามีก็ก เท่าจำนวนนักเรียน
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี
๔. ใบความรู้สำหรับแจกนักเรียน
 - ใบความรู้ที่ ๑ “เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ”
 - ใบความรู้ที่ ๒ “ฉันทันเป็นแบบไหน”



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงสถานการณ์จำลองเรื่อง “เมื่อแฟนของเรามีก็ก”

สถานการณ์

แฟนของเรากำลังคบเพื่อนใหม่ที่ให้ความสำคัญมากกว่าความเป็นเพื่อน เรารู้สึกได้ถึงสถานการณ์ที่ไม่ค่อยดีนักต่อความสัมพันธ์ของเราสองคน เพื่อนคนใหม่ทำให้เราหวั่นไหว ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของเรากับแฟนก็เปลี่ยนไป ทำให้เราไม่เป็นสุข

๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแผ่นกิจกรรม “เมื่อแฟนของเรามีก็ก” พร้อมกับชวนนักเรียนคิดวิเคราะห์อย่างรวดเร็วว่า หากเป็นตัวเราเผชิญอยู่ในสถานการณ์นี้ จะจัดการ/ตัดสินใจในเรื่องนี้อย่างไร พร้อมทั้งแจกใบความรู้เรื่อง “เส้นทางความคิด” และ “ฉันทันเป็นอย่างไร” ให้ผู้เรียนได้ศึกษาด้วย เมื่อตัดสินใจได้แล้ว ลองจดคำตอบลงในแผ่นกิจกรรม (ให้เวลา ๕ นาที)
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า หลังจากทบทวน ผลดี ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นแล้ว มีเป้าหมาย หรือทางเลือกในการตัดสินใจอย่างไร (เล็ก/ไม่เล็ก/อื่นๆ เช่น แล้วแต่แฟน มีก็กใหม่บ้าง) แล้วจัดกลุ่มนักเรียนที่ตัดสินใจแบบเดียวกันมารวมกลุ่มกัน
 - กลุ่มเล็ก
 - กลุ่มไม่เล็ก
 - กลุ่มอื่นๆ เช่น แล้วแต่แฟน/มีก็กใหม่บ้าง ฯลฯ

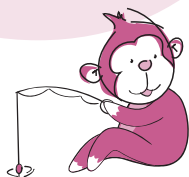
๔. เมื่อจัดกลุ่มได้แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปราย ในประเด็นเหล่านี้
- จะบอก/สื่อสารกับแฟนอย่างไร เพื่อให้ได้ตามเป้าหมายที่เราต้องการ
 - คิดว่าแฟนจะยอมรับสิ่งที่เราตัดสินใจหรือไม่ ?
 - ถ้าไม่เป็นไปตามที่เราคิด (แฟนไม่ยอม) จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ?
 - เราจะทำอย่างไรที่จะไม่ให้เกิดผลในด้านที่เราไม่ปรารถนา ?
- ให้เวลาคุยกันในกลุ่ม ๑๕ - ๒๐ นาที และเตรียมนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในประเด็นเหล่านี้
- ถ้าเป็นสถานการณ์จริง การที่เราจะบอกความรู้สึกของเรากับแฟน จะเหมือนหรือต่างกับที่เราพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มหรือไม่/อย่างไร ?
 - ขณะที่คุยกัน เรา รู้สึกอย่างไรกับการบอกความต้องการของเรากับเพื่อนง่ายหรือยากที่เราจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนในกลุ่ม ?
 - แต่หากเป็นเรื่องจริงที่จะต้องบอกความต้องการกับแฟนจริงๆ ง่ายหรือยากกว่ากัน? เพราะอะไร?
 - สมมติว่ากำลังจะไปบอกแฟนของเราตามสถานการณ์ที่เราเลือก จะเริ่มต้นพูดอย่างไร? ให้ผู้เรียนลองนึกประโยคแรกที่จะเริ่มคนละ ๑ ประโยค
 - ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เรียนคนอื่นๆ ถึงความรู้สึกของการบอกแต่ละแบบว่า ถ้าเป็นเราได้ยินอย่างนี้ จะรู้สึกอย่างไร?
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนสรุปให้เห็นว่าการสื่อสาร/บอกความรู้สึกตรงไปตรงมาเป็นเรื่องที่ต้อง แต่เราอาจต้องเรียนรู้วิธีที่จะบอกกันอย่างตรงไปตรงมาบนพื้นฐานการเคารพว่าคู่อาจคิดไม่เหมือนเรา ตลอดจนการเตรียมพร้อมที่จะต่อรองเพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดความรุนแรง จะช่วยให้เกิดการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งแม้ว่าสุดท้าย การตัดสินใจของเราอาจจะไม่ได้ตรงตามความต้องการของคู่ แต่ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดความรุนแรงต่อกัน
๗. แจ้งให้ผู้เรียนทราบว่าบทเรียนนี้ยังไม่จบ ครั้งต่อไปเราจะมาลองฝึกกันดูว่า การสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา/การต่อรองอย่างไร ที่จะเรียกว่าอยู่บนพื้นฐานของการเคารพซึ่งกันและกัน

๖. การวัดและประเมินผล

วัดผลจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนให้ความสนใจกิจกรรม

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็มสำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น
๒. ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๓. ได้ ๓ คะแนนถ้าไม่ร่วมแสดงความคิดเห็นกับกลุ่ม
๔. ผู้ที่ผิดกติกาชั้นเรียนตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



แผนกิจกรรมเมื่อแฟนเรามีกิ๊ก



ชื่อ.....เลขประจำตัว.....ชั้น.....

สถานการณ์

แฟนของเรากำลังคบเพื่อนใหม่ที่ให้ความสำคัญมากกว่าความเป็นเพื่อน เรารู้สึกได้ถึงสถานการณ์ที่ไม่ค่อยดีนักต่อความสัมพันธ์ของเราสองคน เพื่อนคนใหม่ทำให้เราหัวงอ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของเรากับแฟนก็เปลี่ยนไป ทำให้เราไม่มีความสุข

เมื่ออ่านสถานการณ์จบแล้วให้ตอบคำถามอย่างรวดเร็ว ใช้เวลา ๕ นาที

๑. ความรู้สึกและอารมณ์ของเราต่อสถานการณ์นี้

.....

๒. การตัดสินใจในการจัดการกับปัญหานี้มีทางเลือกอะไรบ้าง

๒.๑..... ▶▶ มีความเสี่ยงอะไรบ้าง

๒.๒..... ▶▶ ความเสี่ยงนั้นมีโอกาสเกิดขึ้นมาก/น้อย

๒.๓..... ▶▶ ถ้าเกิดขึ้นแล้วเรารับ/จัดการได้หรือไม่

๒.๔..... ▶▶ จะลดความเสี่ยงนั้นได้อย่างไร

๓. คิดถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือก ระบุทางเลือกที่ดีที่สุดของเรา

.....

.....

.....

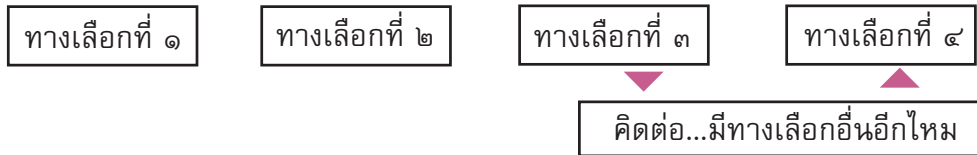
๔. ความต้องการที่แท้จริงของเราคือ

.....

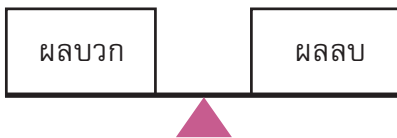
ใบความรู้ ๑ : เส้นทางความคิดเพื่อตัดสินใจ

๑. เรื่องที่ต้องตัดสินใจคืออะไร

๒. ทางเลือกที่มีอยู่มีอะไรบ้าง



๓. คิดถึงผลที่ตามมาของแต่ละทางเลือกว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเราเลือก



- มีความเสี่ยงอะไรบ้าง?
- ความเสี่ยงนั้นมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นมากแค่ไหน
- ถ้าเกิดขึ้นแล้วเราจัดการ/รับได้หรือไม่
- จะลดความเสี่ยงของทางเลือกที่เราอยากเลือกได้อย่างไร ?

๔. ความต้องการที่แท้จริงของเราคือ

- เรารู้ว่าคนอื่นอยากให้เราทำอะไร
- แล้วเรารู้ไหมว่าเราอยากทำอะไรที่เป็นความต้องการที่แท้จริงของเรา



๕. ตัดสินใจ

ทางเลือก.....

ลดความเสี่ยงของผลกระทบที่เราไม่อยากจะเกิดโดย.....



ใบความรู้ ๒: ฉันเป็นแบบไหน?

บุคลิก ๓ แบบ ในเรื่องการกล้าแสดงความคิดเห็น ความต้องการและการตอบสนอง ความต้องการของตัวเอง

๑. “ฉันจะเอาแบบนี้ ฉันไม่สนใจว่าเธออยากเลือกแบบไหน” (Aggressive)

คนบุคลิกนี้ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่น กล้าแสดงออก กล้าทำเพื่อให้ได้ตามที่ต้องการ

● ไม่ชอบให้ขัดใจ

คนที่ไม่ค่อยสนใจความต้องการของผู้อื่นเป็นคนที่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไรและเดินหน้าเพื่อให้ได้มา การได้ตามที่ต้องการเป็นเรื่องสำคัญจึงทำให้เป็นคนที่ไม่ให้ความสนใจกับผลที่เกิดกับผู้อื่นมากนัก มักทำให้เพื่อนอึดอัดใจ

๒. “ฉันรู้เธออยากได้อะไร และฉันเลือกได้ว่าฉันจะทำอะไร” (Assertive)

คนบุคลิกนี้จะยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง

● กล้าถามและกล้าบอก

คนที่ยอมรับในสิทธิและความต้องการของผู้อื่น ขณะเดียวกันก็รู้จักปกป้องสิทธิและตอบสนองความต้องการของตัวเอง เป็นผู้ที่มีความสุขและสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนได้

๓. “สำหรับฉันอะไรก็ได้” (Passive)

คนบุคลิกนี้มักคล้อยตามผู้อื่น ไม่ค่อยกล้าแสดงความต้องการและความรู้สึกของตัวเองโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น ปฏิเสธไม่เป็น

● ไม่ค่อยกล้าบอก

คนที่มักคล้อยตามผู้อื่นเป็นคนที่ไปกับเพื่อนได้ดี ไม่มีความขัดแย้ง ไม่ค่อยแสดงความต้องการและความรู้สึกออกมาโดยเฉพาะเรื่องที่ต้องขัดใจผู้อื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์อยากปฏิเสธจึงยากที่จะบอกยืนยันความต้องการของตัวเอง

หน่วยที่ ๔
ฝึกฝน
ตนเอง

คาบเรียนที่ ๑๕ เมื่อแฟนมีกิ๊ก (๒) (๖๐ นาที)

๑. สาระสำคัญ

การเรียนรู้ความต้องการของตัวเอง และสิ่งที่อาจมีอิทธิพลต่อความคิด การตัดสินใจในสถานการณ์บางอย่าง จะช่วยให้เราเผชิญสถานการณ์จริงได้อย่างมั่นคง

การเข้าใจถึงความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง และสามารถบอกความต้องการของตัวเองกับผู้อื่นได้ เป็นพื้นฐานสำคัญในการตัดสินใจเพื่อสร้างสัมพันธภาพตลอดจนการปรับความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน



๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. เข้าใจถึงความต้องการของตัวเองและสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเคารพสิทธิของผู้อื่น
๒. มีทักษะการต่อรองเพื่อหาทางออกในการคลี่คลายความขัดแย้ง

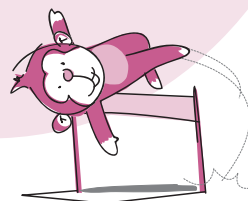
๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมในคาบเรียนนี้ เป็นกิจกรรมต่อจากคาบเรียนที่แล้ว มุ่งให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการบอกความต้องการของตนเอง และการต่อรองเพื่อหาทางออกในการคลี่คลายความขัดแย้ง โดยต่างฝ่ายต่างปรับตัวเข้าหากัน และปราศจากความรุนแรงผ่านสถานการณ์จำลอง มุ่งหวังให้ผู้เรียนได้เตรียมตัวในการเผชิญสถานการณ์นั้นๆ ไว้ก่อน เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นจริง จะสามารถนำวิธีการสื่อสารในสถานการณ์จำลองมาทบทวนและนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมรวมกับคาบเรียนที่แล้วเป็น ๒ คาบเรียนต่อเนื่องกัน

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. ใบความรู้สำหรับแจกนักเรียน

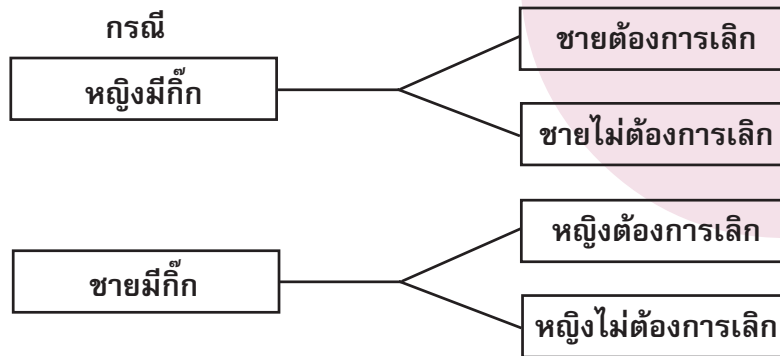
- ใบความรู้ที่ ๓ “การบอกยืนยันความต้องการ”



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงผู้เรียนว่าวันนี้เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากชั่วโมงที่ผ่านมาและมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการยืนยันความต้องการของตนเอง รับฟังเคารพ และยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ลดความขัดแย้ง และตกลงกันโดยไม่ใช้วิธีรุนแรง
๒. ทบทวนความรู้สึกในสถานการณ์ที่แฟนมีก๊ิก และทางเลือกที่ผู้เรียนตัดสินใจเลือกในคาบเรียนที่แล้ว
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการบอกความต้องการ และความรู้สึกของตนเอง (อาจทบทวนจากใบความรู้ที่ ๑ และ ๒)
๔. ให้ผู้เรียนแต่ละคน ลองทบทวนว่าจากที่เราได้ทดลองพูดคนละหนึ่งประโยคไปในคราวที่แล้ว ครังนี้ให้ลองทบทวนดูอีกครั้งหนึ่งว่าจะไปบอกความต้องการของตนเองอย่างไร แล้วลองสุ่มให้ผู้เรียนบอกประโยคเริ่มต้น ทางเลือกประมาณ ๓-๕ คน เขียนคำตอบลงในกระดาษ หรือแผ่นใส
๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยโดยถามความรู้สึกของผู้เรียนต่อประโยคเริ่มต้นว่าชอบประโยคไหนมากที่สุด เพราะเหตุใด

๖. ถามผู้เรียนว่า การบอกความรู้สึกกับการกล่าวโทษ ต่างกันอย่างไร
๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นความต่างและผลดีผลเสียของการบอกความรู้สึกกับการกล่าวโทษ
๘. ขออาสาสมัคร ๔ คน (ชาย ๒ คน หญิง ๒ คน) (กรณีที่ผู้เรียนเป็นกลุ่มชายล้วน หรือหญิงล้วน ให้มอบหมายอาสาสมัคร ๔ คน สมมุติบทบาทเป็นเพศตรงข้ามที่มีกิ๊ก)
๙. ให้ผู้เรียนคิดวิธีการที่จะบอกความต้องการและความรู้สึกของตนเอง และคาดว่าแฟนจะโต้ตอบอย่างไร (๓ นาที)
๑๐. ให้ผู้เรียนที่เลือกทางเลือกเดียวกัน รวมกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนวิธีการบอกความต้องการของตัวเอง โดยลองคิดถึงคำตอบที่อาจจะได้รับให้มากที่สุด แล้วลองคิดต่อในแต่ละคำตอบที่ได้ว่า เราจะตอบต่อไปอย่างไร เพื่อให้สุดท้ายได้ตามความต้องการของเรา (๕ นาที)
๑๑. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงวิธีการบอกความต้องการ และความรู้สึกของตนเอง กับอาสาสมัคร (กลุ่มละ ๕ นาที)



๑๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนตั้งข้อสังเกต ในการสื่อสารของกลุ่มแต่ละกลุ่ม

๑๓. ผู้ดำเนินกิจกรรม ชวนผู้เรียนแลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้

- เป็นเรื่องยากหรือง่ายที่จะบอกความต้องการของตนเองกับคนรัก
- หากคนรักพยายามโน้มน้าวในสิ่งที่ไม่ตรงกับความต้องการของเรา เป็นเรื่องง่ายหรือยากที่จะบอกสิ่งที่เราคิด
- ผู้เรียนเห็นเทคนิค วิธีการในการชักจูง โน้มน้าวใจ ให้เราเปลี่ยนใจแบบใดบ้าง
- หากเราเป็นผู้ถูกปฏิเสธความต้องการ เราจะรู้สึกอย่างไร เราจะพยายามโน้มน้าวใจให้คนรักทำตามความต้องการของเราหรือไม่
- หากคนรักยืนยันความต้องการเดิม เราจะโกรธหรือไม่ เพราะเหตุใด
- เป็นไปได้หรือไม่ที่เรากับคนรัก อาจมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หากเป็นเช่นนั้นจะมีผลต่อความสัมพันธ์หรือไม่ อย่างไร และจะมีวิธีการจัดการความต่างหรือความขัดแย้งนั้น อย่างไรบ้าง

๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรม สรุปประเด็น ดังนี้

๑๔.๑ **การบอกความต้องการของตัวเอง อาจเป็นเรื่องไม่ง่ายในทุกครั้ง** แม้เราจะรู้ความต้องการของตัวเองดี เพราะเรามักประสบกับแรงกดดันจากการชักจูงหัวว่านล้อม หรือบังคับ โดยเฉพาะจากเพื่อนหรือคนที่เรารัก

๑๔.๒ **การยืนยันความต้องการของตัวเองจึงเป็นทักษะอย่างหนึ่ง** ที่จะทำให้เรามีสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยยังคงเป็นตัวของตัวเองได้ การบอกเล่าและรับฟังความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกันเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของมิตรภาพ การยอมรับว่าเพื่อน/แฟน ย่อมมีความคิดและมีทางเลือกของตัวเองในแต่ละเรื่อง ที่อาจแตกต่างจากเราได้ การคบหาด้วยหลักการเช่นนี้เป็นเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันสร้างขึ้น

๑๔.๓ **การปฏิเสธไม่ทำตามคำชักชวน ขอร้อง ของคนที่เรามีความสัมพันธ์ใกล้ชิด อาจเป็นเรื่องที่สร้างความลำบากใจ** แต่ชีวิต ร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกนั้น เป็นของคนแต่ละคนที่ไม่มีใครรับผิดชอบแทนได้ เราจึงต้องเลือกว่าเราต้องการอะไรและยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับเรา การยอมทำตามใจผู้อื่นและตัวเองเดือดร้อน เราก็ยังต้องยอมรับว่าเรานั้นเองที่ปล่อยให้เกิดขึ้น เราไม่สามารถจะโทษเพื่อนได้เลย เพราะเราเองเป็นฝ่าย “ยอมให้ผู้อื่นเลือก”



๑๔.๔ เราควรกล้าปฏิเสธความต้องการของผู้อื่น ในกรณีที่เราอาจทำให้ชีวิตของเราไม่ปลอดภัย หรือเกิดผลกระทบตามมา เพราะเราเป็นคนที่ต้องรับผิดชอบผลนั้นด้วยตนเอง

๑๔.๕ มีวิธีการหลายอย่าง ที่คนเราใช้ในการชักจูงคนอื่น เช่น

☑ ทำหาย “แค่นี้ก็กลัวด้วยเหรอ ไม่น่าจริง”

☑ โต้แย้ง “ทำไมล่ะ คนอื่นเขาก็ทำกัน”

☑ ชูเกมบังคับ “ถ้าไม่ไปก็เลิกคบดีกว่า”

☑ หวานล่อมให้สบายใจ “ไม่ต้องกังวลหรอก ฉัน/ผมรับรองว่าเรื่องแบบนี้จะไม่เกิดขึ้นอีก”

☑ ยกเหตุผลว่าทำได้ “เราโตแล้วนะ” “ใครๆ ก็ทำกัน”



ข้อมูลเพิ่มเติม

การบอกความต้องการของตัวเอง หมายถึง การบอกทางเลือกที่เราต้องการทำ เหตุผล และบอกประโยชน์ที่เราจะได้อยู่ร่วมกัน เช่น “เราเลิกกันตอนนี้ดีกว่า จะได้ไม่ต้องเสียใจมากกว่านี้” การบอกยืนยันความต้องการของตนเอง สามารถบอกได้หลายวิธี อาทิ

- **การบอกความรู้สึกของตนเอง** หมายถึง การบอกถึงความรู้สึกที่เรามีต่อสถานการณ์นั้นๆ ต่อคนที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย เพื่อให้เขาได้เข้าใจ เช่น “เรารู้สึกเสียใจที่เขามีคนอื่น” “เรารู้สึกไม่พอใจที่เขามีคนอื่น”

- **การกล่าวโทษ** หมายถึง การกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุของปัญหา เช่น “ทำไมถึงมีคนอื่น” “ทำไมถึงทำอย่างนี้” “ที่เป็นอย่างนี้ เพราะคุณนั่นแหละ”

การบอกยืนยันความต้องการของตนเอง เริ่มต้นที่เราต้องซื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง ถามตัวเองว่าเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอะไรต่อไป การบอกยืนยันความต้องการของเรา ให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเอง ด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก...” ไม่ควรใช้การกล่าวโทษ เช่น “เธอทำให้ฉัน...” เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียงและทะเลาะกัน ควรเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ เราไม่สามารถใช้คำพูดประโยคเดียว เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับได้พร้อมกันนั้นเราต้องเป็นฝ่ายรับฟังด้วย

๖. การวัดและประเมินผล

วัดผลจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนให้ความสนใจกิจกรรม

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็มสำหรับทุกคนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น
๒. ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๓. ได้ ๓ คะแนนถ้าไม่ร่วมแสดงความคิดเห็นกับกลุ่ม
๔. ผู้ที่ผิดกติกาชั้นเรียนตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



ใบความรู้ ๓ : การบอกยืนยันความต้องการ

ทบทวนเรื่อง + บอกความรู้สึก + ระบุความต้องการ



ตัวอย่าง : สถานการณ์คุยกันจนตึก แฟนขออนอนค้างที่ห้อง

- ทบทวน “เรื่อง”

คือ คำชักชวนหรือคำขอร้อง ทางเลือกที่เพื่อนหยิบยื่นให้ : (แฟนขอยุ่ค้าง)

- “ความรู้สึก”

คือ ความรู้สึกของเราต่อเงื่อนไข

การบอกความรู้สึกจะช่วยลดการโต้เถียงหาเหตุผลมาหว่านล้อม เพราะความรู้สึกของคนต่อเรื่องหนึ่งๆ ย่อมต่างกันได้ ระบุให้ชัดว่า “ฉัน” คือผู้ที่รู้สึก อย่าอ้างผู้อื่น น้ำหนักของการเป็น “ฉัน” นั้นสำคัญกว่าข้ออ้างอื่นใด
(“ฉัน” รู้สึกไม่สบายใจถ้าแฟนจะค้าง)

- “ความต้องการ”

คือ ทางเลือกที่เราต้องการทำ เหตุผล และบอกประโยชน์ที่จะได้ร่วมกัน
(กลับตอนนี้เลยดีกว่า พรุ่งนี้เราเจอกันแต่เช้านะ)

☑ การบอกและยืนยันความต้องการสามารถทำได้อย่างมั่นคงและมั่นใจ

- พูดให้ชัดเจน ตรงจุด สบตาและน้ำเสียงหนักแน่น
- ย้ำด้วยท่าทางเมื่อพูดจบ เช่น ลุกขึ้นยืนเพื่อเดินกลับ ควักเงินจ่ายค่าส่วนแบ่ง ค่าอาหาร เดินไปหยิบของเพื่อส่งแขก
- พูดซ้ำอีกครั้งเมื่อถูกหว่านล้อมด้วยวิธีการต่างๆ การออกจากเหตุการณ์โดยเร็วเมื่อบอกความต้องการไปแล้ว เป็นวิธีหนึ่งที่จะยุติความพยายามชักจูงหรือบังคับทางอ้อม
- ย้ำกับตัวเองในความคิดเสมอว่า “ฉันมีสิทธิและสามารถเลือกเองได้ว่าจะทำอะไร”

✓ การเป็นตัวของตัวเองเริ่มต้นที่

- ชื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง ถามตัวเองว่าในเหตุการณ์นี้เรารู้สึกอย่างไร อยากทำอะไร
- ตระหนักว่าความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกว่าไม่มีคุณค่า ไม่ได้รับการยอมรับ เป็นเราเองที่ต้องรับผิดชอบในแง่ที่ยอมให้เกิดขึ้น เราจึงต้องพัฒนาตัวเองมากกว่ารอให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายปรับตัว
- เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นวางแผนว่าเราจะบอกยืนยันความต้องการของเราอย่างไร และลงมือทำ
- คาดการณ์และเตรียมใจไว้ล่วงหน้าถึงปฏิกิริยาโต้ตอบ เราไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ด้วยคำพูดประโยคเดียว และการทำให้ผู้อื่นยอมรับก็เช่นเดียวกัน การยอมถอยกลับไปเป็นคนเดิมย่อมง่ายกว่า แต่นั่นก็หมายความว่าเราต้องรับบท “คนใจดีที่ไม่เคยโกรธ” คอยเก็บงำความรู้สึกผิดหวัง ความไม่พอใจเอาไว้โดยลำพัง
- การบอกยืนยันความต้องการของเราให้ใช้การบอกเล่าถึงตัวเองด้วยประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉันรู้สึก..” ไม่ควรใช้รูปประโยคต่อว่า “เธอทำให้ฉัน....” เพราะจะนำไปสู่การโต้เถียง



หน่วยที่ ๕
รู้เท่าทัน

คาบเรียนที่ ๑๖ (๑) รู้เท่าทันสื่อ (๖๐ นาที)

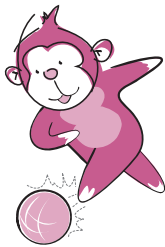
คาบเรียนที่ ๑๖ มีแผนการเรียนรู้ ๒ แผน ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกใช้คือ (๑) รู้เท่าทันสื่อ (๒) นักข่าวหิวเห็ด ผู้ดำเนินกิจกรรมควรรักษาทั้ง ๒ แผนก่อน หรือเลือกใช้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน

๑. สารสำคัญ

สื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า ผลิตขึ้นเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ การมีความตระหนักและเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แอบแฝงอยู่นั้น จะช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. วิเคราะห์วัตถุประสงค์และหน้าที่ของโฆษณาต่อสินค้าต่างๆ
๒. ตระหนักถึงอิทธิพลและผลกระทบจากสิ่งที่มุ่งให้เกิดการบริโภค และสร้างทัศนคติต่อตัวสินค้า
๓. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อการให้คุณค่า ความรู้สึก และพฤติกรรมทางเพศ



๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการโฆษณา และแนวคิดที่แฝงอยู่ในโฆษณา นำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องอิทธิพลของสื่อที่ส่งผลต่อความเชื่อและข้อมูลในเรื่องเพศ ตลอดจนการให้คุณค่าและแบบแผนของพฤติกรรมทางเพศ เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกรับสื่ออย่างเท่าทัน

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

ภาพโฆษณาสินค้าต่างๆ ที่กำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น อย่างน้อย ๕-๖ ภาพ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกคำโฆษณาในปัจจุบันที่คาดว่านักเรียนส่วนใหญ่จะจำได้ ประมาณ ๕-๖ ประโยค เช่น “ลูกผู้ชายตัวจริง” (กระทิงแดง) “เอกลักษณ์ของเอกบุรุษ” (แอร์โรว์) “เวลาเปลี่ยน ความสดชื่นไม่เคยเปลี่ยน” (ลิโพวิตัน-ดี) ฯลฯ และถามว่าเป็นคำโฆษณาของสินค้าอะไร (ควรปรับเปลี่ยนตามความนิยมตามช่วงเวลา)

๒. ชวนนักเรียนคิดว่า

- ทำไมนักเรียนถึงจำได้ว่าเป็นโฆษณาสินค้านั้นๆ
- นักเรียนคิดว่า การโฆษณาสินค้า มีค่าใช้จ่ายมากน้อยอย่างไร
- นักเรียนคิดว่า เหตุใดจึงมีการลงทุนกับโฆษณาสินค้าต่างๆ

๓. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม (หรือตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เรียน)

ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเลือกสื่อที่มีความเข้าใจและอยู่ในความสนใจของผู้เรียน โดยเลือกสื่อที่โฆษณาเกี่ยวกับสินค้าทั่วไป ๒ ชิ้น (เช่น โฆษณาลูกกอล์ฟระดับกอล์ฟที่ ให้เพศตรงข้ามมาสนใจรูมล่อม, โฆษณาครีมที่ทำให้หน้าอกโต หรืออุปกรณ์ที่ทำให้ อวัยวะเพศชายโตขึ้น) แจกแผ่นโฆษณา หรือสื่อให้ผู้เรียน กลุ่มละ ๑ ชิ้น ให้ นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่า

- รู้สึกอย่างไร เมื่อเห็นโฆษณาชิ้นนี้
- นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณานั้นได้บอกอะไรเกี่ยวกับสินค้านั้น
- โฆษณาดังกล่าวใช้วิธีการใดบ้างในการจูงใจให้คนซื้อสินค้านั้น
- นักเรียนคิดว่าสื่อนี้มีอิทธิพลต่อความรู้สึก หรือพฤติกรรมทางเพศของคนอย่างไร

(ใช้เวลาประชุมย่อย ๑๐ นาที)

๔. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน ๓ นาที ผู้ดำเนินกิจกรรมจด คำตอบที่นักเรียนตอบลงบนกระดานหรือแผ่นใสเพื่อใช้เป็นประเด็นพูดคุย

๕. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า

- ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่า “โฆษณา” เป็นการใช่วิธีการต่างๆ ในการโน้มน้าว ชักจูงใจ เพื่อให้มีคนซื้อสินค้านั้นๆ ให้มากที่สุด และพยายามใช้ช่องทางในการ สื่อสารต่างๆ เพื่อให้เข้าถึงผู้บริโภคมากที่สุด
- ผู้ผลิตโฆษณามีจุดมุ่งหมายเพื่อขายสินค้าและบริการ โดยใช้สองแนวทางหลักๆ คือ
(๑) การแสดงเหตุผลข้อเท็จจริงให้คล้อยตาม เช่น สินค้าชนิดนี้ทนทาน และ
(๒) ใช้ภาพสร้างอารมณ์ให้คล้อยตาม และเกิดความรู้สึกอยากใช้สินค้านั้น เช่น สินค้าชนิดนี้ใช้แล้วโก้ ดูเป็นคนทันสมัย ซึ่งในความเป็นจริง นักโฆษณา มักจะใช้วิธีหลังมากกว่าวิธีแรก

๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนว่า

- คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด นักโฆษณาจึงเลือกใช้การสร้างภาพลักษณ์สินค้า โดย เน้นการใช้อารมณ์ หรือเร้าความรู้สึกให้คล้อยตาม แทนการพูดถึงคุณสมบัติ ของสินค้า
- นักเรียนคิดว่าอิทธิพลของโฆษณา ส่งผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง
- ในฐานะผู้บริโภค เมื่อเรารู้ถึงเบื้องหลังของการทำโฆษณาแล้ว เราจะเลือกรับสื่อ หรือดูโฆษณาอย่างเท่าทันได้อย่างไร
- นักเรียนคิดว่าอิทธิพลของโฆษณามีผลต่อความรู้สึก หรือพฤติกรรมทางเพศของ คนอย่างไร

๗. ประเด็นสรุป

- ทุกวันนี้ มีการใช้สื่อต่างๆ ในการส่งข่าวสาร และขายสินค้า ด้วยวัตถุประสงค์ที่ ผู้ส่งข่าว หรือเจ้าของสินค้าต้องการ เช่น โฆษณาสินค้า ที่มุ่งชักจูงให้คนคล้อย ตามเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อสินค้านั้นๆ ทั้งนี้ การโฆษณามักนำเสนอส่วนที่ดี ของสินค้านั้นๆ รวมถึงการ “สร้างภาพลักษณ์” ต่อสินค้านั้นเพื่อให้ผู้บริโภค “รู้สึก ดี” โดยอาจจะไม่ได้บอกข้อมูล หรือข้อเท็จจริงทุกอย่างของสินค้านั้น
- ในฐานะผู้บริโภค การเลือกรับสื่ออย่างเท่าทัน จะช่วยให้เราคิดให้รอบด้านก่อน ที่จะตัดสินใจเชื่อคำโฆษณาต่างๆ โดยไม่ด่วนเชื่อทุกอย่างที่สื่อนำเสนอ



- อิทธิพลของโฆษณา ที่มีผลต่อการให้คุณค่าความรู้สึกและพฤติกรรมทางเพศ (อยากซื้อรถมอเตอร์ไซด์เพื่อจะได้ไปรับสาว, อยากซื้อสเปรย์ดับกลิ่นเพื่อให้ผู้ชายสนใจ, ใส่ผงปรุงรสอาหารเพื่อให้สามีกลับบ้าน, ผมหอมและนุ่นจะทำให้ผู้ชายอยากเป็นแฟนด้วย)

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่
 - ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 - ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน
๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ขาดข้ออื่นๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน
๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น
๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

- ภาพโฆษณาสินค้าต่างๆ ที่จะเลือกมาใช้ประกอบในบทเรียนนี้ มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องจะเป็นสินค้าที่กำลังเป็นที่นิยมของวัยรุ่นในช่วงเวลาที่ทำกิจกรรม และเป็นสินค้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เพื่อช่วยให้กิจกรรมบรรลุถึงวัตถุประสงค์



หน่วยที่ ๕ รู้เท่าทัน

คาบเรียนที่ ๑๖ (๒) นักข่าวทัวเก็ด (๖๐ นาที)



๑. สารสำคัญ

ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่างๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงไปได้ หากผู้นำเสนอมิได้นำเสนออย่างรอบด้าน การนำเสนอข่าวที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยนย่อมส่งผลกระทบต่อคนในทางเสียหายแก่ผู้เป็นข่าวและผู้เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้งความเสียหายนั้นอาจร้ายแรงและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว

การรับรู้ข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกเงื่อนไขที่ทำให้กระบวนการรายงานข้อมูลข่าวสารถูกต้องครบถ้วน หรือบิดเบือนว่าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง
๒. บอกถึงวิธีการที่จะสามารถบริโภคสื่ออย่าง “เท่าทัน”

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ใช้บทบาทสมมติให้ผู้เรียนตระหนักถึงบทบาทของสื่อที่ทำหน้าที่รายงานข้อมูลข่าวสาร และข่าวสารที่นำเสนอส่งผลอย่างไรต่อคนอ่านข่าว และคนที่ตกเป็นข่าว เพื่อทำความเข้าใจกับอิทธิพลของสื่อที่ส่งผลต่อความเชื่อและข้อมูลในเรื่องเพศ ตลอดจนจนการให้คุณค่าและแบบแผนของพฤติกรรมทางเพศ

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต
๒. ปากกาเคมี
๓. กระดาษขาว



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่ากิจกรรมนี้ จะให้นักเรียนลองสวมบทบาทเป็น “สื่อ” เพื่อนำเสนอและรายงานเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
๒. ขออาสาสมัคร ๗ คนเพื่อมอบหมายบทบาทสมมติ และให้ดูบทของแต่ละคน (อาจเป็นนักเรียนในห้อง หรือนักเรียนห้องอื่นที่ต้องการเป็นอาสาสมัคร)
๓. แบ่งผู้เรียนที่เหลือเป็นกลุ่มย่อย ๕ กลุ่ม เพื่อให้สวมบทบาทเป็นกองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์หรือสำนักข่าว ๕ แห่ง
 - ให้ตกลงว่าจะชื่อหนังสือพิมพ์หรือสำนักข่าวอะไร
 - ตกลงว่าใครเป็นบรรณาธิการ ผู้สื่อข่าว ๒ คน และที่เหลือเป็นกองบรรณาธิการ
 - บรรณาธิการประชุมข่าว และมอบหมายให้ผู้สื่อข่าว ๒ คนออกไปหาข่าวหญิงสาวโดดตึกที่ได้รับวิทย์แฉ่งเข้ามา สมาชิกที่เหลือให้อยู่ในสำนักงานข่าว เพื่อรอรับข้อมูลและช่วยกันรายงานข่าวภายหลัง
๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงเหตุการณ์สั้นๆ แก่ผู้สื่อข่าว จากนั้นให้อาสาสมัครแสดงบทบาทตามที่เตรียมไว้ (๒๐ นาที)

เหตุการณ์:

- หญิงสาวชื่อ “แพรว” กำลังกระโดดจากตาดฟ้าอพาร์ทเมนท์ มีตำรวจ หน่วยกู้ภัย และประชาชนมามุงดูจำนวนมาก ในที่สุดตำรวจได้เข้าไปช่วยแพรวไว้ทัน และให้แพรวขึ้นรถพยาบาลไป
- ผู้สื่อข่าวจากหนังสือพิมพ์หลายฉบับกำลังสัมภาษณ์บุคคลต่างๆ ที่อยู่ในเหตุการณ์เพื่อนำไปรายงานแก่กองบรรณาธิการ ยกเว้น “แพรว” เพราะตำรวจพาขึ้นรถพยาบาลไปเสียก่อน

บทบาทของอาสาสมัคร

- ❑ แพรว : (ไม่มีบทบาท)
- ❑ ตำรวจ ๑ นาย : ดูเหตุการณ์อยู่
- ❑ แม่บ้านอพาร์ทเมนท์ : เห็นเหตุการณ์ และให้ข้อมูลตามที่ตัวเองคิดหรือเดาไว้ เช่น แพรวเคยปรึกษาเรื่องประจำเดือนขาด ได้ยินเสียงอาเจียนจากห้องตอนเช้า
- ❑ ยามอพาร์ทเมนท์ : ให้ข้อมูลว่า มีผู้ชายมาส่งทุกคืน
- ❑ หน่วยกู้ภัย : แสดงความคิดเห็นอย่างมีอคติว่า แพรวต้องท้องแน่ๆ และผู้ชายไม่รับเป็นพ่อ
- ❑ เจ้าของอพาร์ทเมนท์ : ไม่ต้องการให้ข้อมูล โดยบอกแต่เพียงว่าแพรวค้างค่าเช่าอพาร์ทเมนท์ได้ ๒ เดือนแล้ว
- ❑ เพื่อนรุ่นพี่ : ยินดูเหตุการณ์อยู่เงียบๆ

๕. ให้ผู้เรียนที่สวมบทบาทเป็นนักข่าวไปสัมภาษณ์แต่ละคนที่เกี่ยวข้อง จากนั้น นำบทสัมภาษณ์ที่ได้ไปให้บรรณาธิการข่าว แล้วนำเสนอเป็นข่าวต่อกลุ่มใหญ่
๖. ระหว่างกิจกรรมดำเนินไป ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยสังเกตการณ์การทำงานของนักข่าวแต่ละฉบับว่า สัมภาษณ์ใครบ้าง ใช้เวลากับแหล่งข่าวแต่ละคนอย่างไร
๗. หลังจากหมดเวลาสัมภาษณ์ ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานข่าวจากหนังสือพิมพ์ฉบับของตน ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตเนื้อหาในการรายงานข่าวว่า **แต่ละกลุ่มเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร**
๘. ผู้ดำเนินกิจกรรมสัมภาษณ์บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์ว่า รู้สึกอย่างไรขณะให้ข้อมูลกับผู้สื่อข่าวแต่ละฉบับ และมีความคิดเห็นอย่างไรต่อข่าวที่ได้รับฟัง
๙. จากนั้น ให้ผู้เรียนที่สวมบทบาท “แพรว” มาเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยเริ่มจากการถามว่า
 - เมื่อเห็น/ได้ยินข่าวของตัวเอง แพรวมีความรู้สึกอย่างไร
 - สิ่งที่แพรวอยากบอกสำนักข่าวต่างๆ คืออะไร
 - จากนั้นให้แพรว ลองเล่าถึงเหตุการณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นจริง



เรื่องของ “แพรว”

“แพรว” เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ ๒ ของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง หลังจากแพรวโทรศัพท์คุยกับพ่อซึ่งบอกว่า ไม่สามารถส่งเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเรียนและกินอยู่ให้ได้ในช่วงนี้ เพราะถูกไล่ออกจากงาน ทำให้แพรวเครียดมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลการเรียนของแพรวไม่ดีเลย แม้แพรวพยายามมูมนะขັນอ่านหนังสือที่ห้องสมุดทุกวันจนติดตื่น โดยมีรุ่นพี่ที่สนิทกันช่วยมาส่งที่อพาร์ทเมนท์ แพรวจึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย

๑๐. หลังจากแพรวเล่าจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมถามนักเรียนในห้องว่า

- รู้สึกอย่างไร เมื่อได้รับรู้เรื่องจริงของแพรว ต่างจากตอนรับรู้ข่าวหรือไม่ อย่างไร
- เมื่อเปรียบเทียบเรื่องของแพรวที่รับรู้จากปากแพรว กับข่าวที่รายงาน นักเรียนคิดอย่างไร (มีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เป็นเพราะเหตุใด)
- หากเรื่องแพรวเป็นสถานการณ์จริง เราจะมีโอกาสรู้ความจริงหรือไม่ อย่างไร

๑๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นและข่าวที่นำเสนอ ตามประเด็น ดังนี้

- การรายงานข่าวที่ผิดเพี้ยน ขาดหาย แต่งเติม ไปจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เป็นไปได้มากน้อยเพียงใด (ให้นักเรียนลองยกตัวอย่างข่าว ที่พบภายหลังว่า ไม่เป็นจริง ดังที่เป็นข่าวในตอนแรก)
- นักเรียนคิดว่า เป็นเพราะเหตุใดบ้าง ที่ทำให้เกิดการรายงานที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น
- ข่าวที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริงจะส่งผลกระทบต่อใคร และอย่างไรบ้าง
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการทำกิจกรรมนี้



๑๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นจากการเรียนรู้ในกิจกรรมนี้ว่า

- ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เรารับรู้จากสื่อประเภทต่างๆ อาจมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ หากผู้นำเสนอไม่ได้นำเสนออย่างรอบด้าน
- การนำเสนอข่าวที่บิดเบือนหรือผิดเพี้ยน ย่อมส่งผลในทางเสียหายแก่ผู้ตกเป็นข่าว และผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งบางครั้งความเสียหายนั้นอาจร้ายแรง และเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนนั้นไป เนื่องจากถูกสังคม “พิพากษา” ไปแล้ว
- การรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆ จำเป็นต้องใช้วิจารณญาณในการอ่าน ฟัง ดู เพื่อฝึกให้ตนเองเป็นผู้ “เท่าทันสื่อ”

๖. การวัดและประเมินผล ประเมินผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ได้ ๕ คะแนนเต็ม สำหรับกลุ่มที่

- ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ไม่มีใครฝ่าฝืนกติกาชั้นเรียน

๒. สำหรับกลุ่มที่ทุกคนในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นแต่ขาดข้ออื่นๆ ตัดข้อละ ๑ คะแนน

๓. ได้ ๑ คะแนนเท่านั้น ถ้าทุกคนในกลุ่มไม่ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น

๔. ผู้ที่ทำผิดกติกาชั้นเรียน ตัด ๐.๕ คะแนน/ครั้ง/เรื่อง



การ
ประเมินผล

คาบเรียนที่ ๑๗ (๑) ช่วยเมย์ด้วย (๖๐ นาที)



คาบเรียนที่ ๑๗ มีแผนการเรียนรู้ ๒ แผน ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกใช้คือ (๑) ช่วยเมย์ด้วย (๒) การวางเป้าหมายในชีวิต ผู้ดำเนินกิจกรรมควรศึกษาทั้ง ๒ แผนก่อนหรือเลือกใช้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน

๑. สารสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้เรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ นอกจากครอบครัว กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญในช่วงวัยนี้ รวมทั้งความสัมพันธ์กับคนพิเศษที่อาจพัฒนาไปสู่ความใกล้ชิดจนอาจเกิดความสัมพันธ์ทางเพศ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่วัยรุ่นจะเรียนรู้ว่า ทั้งมิตรภาพ และเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งควรอยู่บนพื้นฐานของการเคารพตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้บางสถานการณ์ชีวิตในช่วงวัยรุ่น การเผชิญปัญหาเพียงลำพังอาจทำให้ไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้ ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะแสวงหาข้อมูล การพัฒนาทักษะที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งการเรียนรู้ที่จะหาความช่วยเหลือ จะเป็น การเตรียมให้วัยรุ่นเผชิญความท้าทายในช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านสู่ผู้ใหญ่ได้มากขึ้น

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้ คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. สามารถวิเคราะห์ถึงทางเลือกที่มีหากต้องตัดสินใจในเรื่อง ๆ หนึ่ง โดยเข้าใจถึงผลกระทบที่อาจตามมาของแต่ละทางเลือกด้วย
๒. สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ว่ายึดถือหรือให้คุณค่ากับสิ่งใด ที่ส่งผลต่อการคิดและกระบวนการตัดสินใจในการเลือกทำหรือไม่ทำสิ่งใด ๆ
๓. เห็นความสำคัญของการแสวงหาข้อมูลและแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาได้
๔. สามารถปรับใช้ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากกรณีศึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา

๓. ภาพรวมกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ชวนผู้เรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความสัมพันธ์ เรื่องเพศ และเรื่องความรุนแรง

๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. แผ่นกรณีศึกษา “ช่วยแม่ด้วย”
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี



๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงว่า กิจกรรมวันนี้ จะมีกรณีศึกษา “เรื่องของแม่” ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นกับแม่ และช่วยกันหาทางช่วยเหลือแม่
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมหาอาสาสมัครอ่าน “เรื่องของแม่” ให้เพื่อนฟัง โดยอาจมีแผ่นใส/กระดาษฟลิปชาร์ตที่เขียนเรื่องของแม่ประกอบให้ทุกคนเห็น
๓. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๗-๘ คน (อาจแบ่งเป็นกลุ่มชายล้วน ๑ กลุ่ม หญิงล้วน ๑ กลุ่ม และคละชายหญิง หรือแบ่งตามความเหมาะสม)
๔. อธิบายว่า ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดในประเด็นต่อไปนี้ โดยใช้เวลาคุย ๒๐ นาที
 - ถ้าแม่เป็นน้องสาวเรา เราจะรู้สึกรังเกียจอย่างไร
 - เราจะช่วยแม่หาทางออกได้อย่างไรบ้าง
 - หากเราจะป้องกันไม่ให้แม่ตกอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ และเปลี่ยนเหตุการณ์ได้ ๑ อย่าง นักเรียนจะเปลี่ยนเรื่องใด เพราะเหตุใด และจะเปลี่ยนเป็นแบบไหน
 - นักเรียนมีข้อเสนออย่างไรบ้าง หากไม่ให้เรื่องของแม่และจัดลงเอยแบบที่เป็น
๕. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และผู้ดำเนินกิจกรรมรวบรวมและสรุปข้อคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม
๖. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดให้มีการแลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ ในประเด็นต่อไปนี้
 - เรื่องของแม่ อาจเกิดขึ้นจริงในกลุ่มวัยรุ่นได้หรือไม่
 - หากประสบปัญหาเดียวกับแม่ เราคิดว่าใครจะช่วยเหลือเราได้บ้าง หรือจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ไหน

๗. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า

- การตัดสินใจในสถานการณ์ชีวิตบางอย่าง อาจส่งผลสะท้อนรุนแรงต่อชีวิตที่เหลือ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราต้องคิดถึงผลต่างๆ ที่จะตามมาและความพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิดที่ตามมาจากการเลือกหรือตัดสินใจของตัวเอง
- ปัญหาต่างๆ อาจดูเหมือนไม่มีทางออกหากคิดอยู่คนเดียว ในขณะที่ถ้าได้คุยปรึกษา แสวงหาข้อมูลความช่วยเหลือ จากผู้ใหญ่ คนที่เราไว้วางใจ หรือแหล่งบริการช่วยเหลือ อาจทำให้เรามีทางออก และคลี่คลายปัญหาได้มากขึ้น



ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

☑ การช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อมีปัญหา

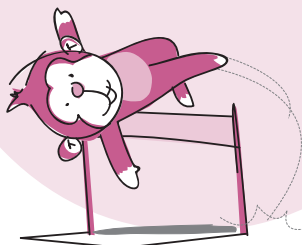
เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ และเข้าใจได้ว่าสัมพันธภาพและเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง เคารพความรู้สึกทั้งของตนเองและคู่ของตน และเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะตัดสินใจ ตราบเท่าที่ไม่สร้างปัญหา ภาระแก่ผู้อื่นภายหลัง รวมทั้งทำให้วัยรุ่น เข้าใจความห่วงใยของผู้ใหญ่รอบข้าง ที่ไม่ต้องการให้เกิดสัมพันธภาพทางเพศในวัยเยาว์ เพราะภาวะอารมณ์ ความกดดัน ที่มีต่อเรื่องความรัก ความใคร่ และการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ยังไม่พร้อมนั้น อาจส่งผลสะท้อนรุนแรงในชีวิต

แต่หากมีความผิดพลาด เกิดผลที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น เมื่อมีสัมพันธภาพทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์ ผู้ดำเนินกิจกรรมเรียนรู้จะต้องช่วยให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาเหล่านี้และหาทางออกที่เหมาะสม การให้ความมั่นใจว่าจะมีการช่วยเหลือและเข้าใจ มิใช่การลงโทษ จะทำให้วัยรุ่นมีกำลังใจที่จะแก้ไขปัญหา ค้นหาทางออก แทนการลงโทษตนเองและหลบซ่อนในมุมมืด และอาจเกิดเป็นโศกนาฏกรรมได้

ความผิดพลาดในชีวิตทางเพศเกิดขึ้นได้ และเกิดขึ้นในทุกช่วงวัยของชีวิต การขาดประสบการณ์ในช่วงวัยรุ่น อาจทำให้ปัญหาเหล่านี้พบได้ง่ายขึ้น และการแก้ไขเกี่ยวข้องกับคนรอบข้างหลายฝ่าย เพราะยังอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ใหญ่ เรื่องสำคัญที่สุด คือการจัดการกับ

ปัญหาที่มักติดตามด้วยการใช้การลงโทษที่รุนแรง ทำให้วัยรุ่นเกิดการลดคุณค่าตนเอง รู้สึกมี
ตราบาป รู้สึกผิด และอาจส่งผลต่อชีวิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ไปอีกยาวนาน

ผู้จัดการเรียนรู้จึงต้องมองความผิดพลาดทางเพศที่เกิดกับวัยรุ่นด้วยจิตใจที่เป็นกลาง
และไม่ตัดสินลงโทษ เพราะชีวิตทางเพศเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคล ที่สำคัญคือผู้ใหญ่ที่เป็น
ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่ มีหน้าที่ประคับประคองให้ความมั่นใจว่า ความผิดพลาดนั้นแก้ไขได้และ
ชีวิตนั้นเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ความรัก ความห่วงใย ความหวังดีของคนรอบข้าง ที่ให้โดยไม่ทำให้
วัยรุ่นเกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิอย่างรุนแรงหรือตัดสินว่าด้อยคุณค่า จะเป็นแรงขับให้
วัยรุ่นเข้าใจว่าความผิดพลาดสูญเสียนี้ ไม่ได้ทำให้ทั้งชีวิตหมดความหมาย แต่เป็นบทเรียนที่จะ
สะสมให้ตัดสินใจดำเนินชีวิตได้ “อย่างเป็นผู้ใหญ่ขึ้น” ในอนาคต



ใบกรณีศึกษา “เรื่องของเมย์”

“จ๊อด” เป็นนักศึกษาชั้น ปวช.๑ ของสถาบันอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง จ๊อดอยู่หอพักกับเพื่อนที่สนิทรักสนุก จึงทำให้ทั้งสองคนมีเพื่อนทั้งในและนอกวิทยาลัย

จ๊อดกับเพื่อนมักรวมตัวกันบริเวณหน้าสวนสาธารณะเพื่อร่วมสังสรรค์และดื่มสุรา ต่อมาจ๊อดรู้จักกับเมย์ นักศึกษาที่เรียนอาชีวะในจังหวัดเดียวกัน จ๊อดกับเมย์สนิทสนมกันมากขึ้นตามลำดับ จ๊อดเที่ยวรับเที่ยวส่งเมย์ทุกเช้าเย็น

ในวันวาเลนไทน์ที่ผ่านมา จ๊อดชวนเมย์ไปเที่ยวด้วยกันจนดึก ก่อนกลับจ๊อดได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนให้ไปรวมตัวกัน ณ จุดนัดหมายเดิม จ๊อดจึงชวนเมย์ไปด้วย เมื่อไปถึงจ๊อดพบว่ากลุ่มแก๊งมอเตอร์ไซด์ซึ่งผ่านมา และได้พุดจาทำทนายให้แก๊งมอเตอร์ไซด์แบบมีผู้หญิงซ้อน

จ๊อดเป็นคนเดียวของกลุ่มที่มีแฟนสาวมาด้วย ด้วยแรงเชียร์จากเพื่อนและความคึกคะนอง จ๊อดจึงเป็นตัวแทนของกลุ่ม ผลของการแข่งปรากฏว่าจ๊อดแพ้ อีกฝ่ายบอกจ๊อดว่า กติกาคือถ้าแพ้ต้องมอบผู้หญิงให้ฝ่ายชนะ จ๊อดรู้และไม่ยอมให้เมย์ไป จ๊อดจึงถูกรุมทำร้าย

เมื่อกลุ่มเพื่อนจ๊อดเห็นดังนั้นจึงเข้าไปช่วย แต่สู้อีกกลุ่มหนึ่งไม่ไหว และเมย์ถูกจุดไปขณะที่ตะลุมบอน จากนั้นไม่นานตำรวจได้เข้ามาระงับเหตุการณ์ และนำตัวส่งสถานีตำรวจ

ต่อมา เมย์พบว่าตนเองท้องได้ ๓ เดือนแล้ว จึงปรึกษากับจ๊อด แต่จ๊อดไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้มากนัก เนื่องจากจ๊อดถูกตัดสินให้ไปปรับพฤติกรรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (สถานพินิจ) เมย์กลัวใจและวิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไร และคิดถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย



การ
ประเมินผล

คาบเรียนที่ ๑๗ (๒) การวางแผนกายในชีวิต (๖๐ นาที)



๑. สารสำคัญ

การรู้สีกว่าตัวเองมีคุณค่า จะทำให้คนเรามีความหวัง ตั้งเป้าหมายในชีวิต และกำหนดแนวทางในการดำเนินสู่เป้าหมายได้

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

คาบเรียนนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียน

๑. บอกเป้าหมายในชีวิต
๒. กำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายได้

๓. ภาพรวมของกิจกรรมการเรียนรู้

เป็นกิจกรรมที่ใช้สำหรับทดสอบ และประเมินผล
ผู้เรียนปลายภาคเรียน



๔. อุปกรณ์ สื่อ และการเตรียมการ

๑. กระดาษสี่เหลี่ยมคำตอบของแต่ละข้อ
(๑ ข้อ มี ๓ คำตอบ)
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต
๓. ปากกาเคมี

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนผู้เรียนทบทวนเรื่อง “คุณค่า” ในตัวเอง เพื่อย้ำเรื่องทุกคนมีคุณค่าในตนเอง แล้วอธิบายเรื่องถ้าเรารู้สึกว่าเรามีคุณค่า ทำให้เราอยากที่จะมีชีวิตที่ดีต่อไปในวันข้างหน้า ในคาบเรียนนี้ เราจะมาชวนกันลองวาดภาพอนาคตกัน สมมุติว่าถ้าเราสามารถกำหนดอนาคตได้ เราอยากวางแผนเป้าหมายในชีวิตของเราไว้อย่างไร
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมจะมีคำถามเกี่ยวกับภาพอนาคตของเรา ขอให้ทุกคนเลือกยืนตามคำตอบที่ตนเองคิดว่าอยากให้เป็น ไม่มีผิด ไม่มีถูก และขอให้ช่วยอธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านหัวข้อคำถาม ให้ผู้เรียนเลือกยืนตามจุดต่างๆ ตามเหตุผลของแต่ละคน

● การเรียน

● การงาน

● ชีวิตคู่/ครอบครัว

● รายได้

● การช่วยคนอื่น

○ จบ ปวช. ก็พอแล้ว

○ เรียนให้จบ ปวส.

○ ต้องจบปริญญาตรี หรือสูงกว่า

○ ได้ทำงานที่ชอบ

○ ทำงานอะไรก็ได้

○ งานตามที่เรียน

○ ได้อยู่กับคนที่รัก

○ แต่งงาน มีลูก ครอบครัวอบอุ่น

○ จะเลือกชีวิตโสด

○ มีพอเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องร้อน

○ ต้องรวย

○ มีรายได้ประจำ

○ ต้องเอาตัวเองให้รอดก่อนถึงจะช่วยคนอื่นได้

○ พร้อมช่วยเหลือคนอื่นเสมอ

○ ถ้าเจอคนเดือดร้อนจริงๆ ก็จะช่วย



๔. เมื่อครบทุกข้อแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนคุยในประเด็นต่าง ๆ
- คิดว่าอนาคตจะเป็นไปได้ตามที่เรากำหนด หรือคาดหวังได้จริงหรือไม่? เพราะอะไร?
 - มีปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้
 - มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เราเกิดอุปสรรคในการดำเนินไปสู่เป้าหมาย
๕. ให้ผู้เรียนเขียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม แจกกระดาษการ์ดให้ผู้เรียนคนละ ๑ แผ่น ให้แต่ละคนเขียน
- เป้าหมายชีวิตที่สำคัญสำหรับตนเอง และอยากไปให้ถึง คืออะไร และสำคัญอย่างไร
 - บอกสิ่งที่ตั้งใจจะทำเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย
 - บอกสิ่งที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการไปให้ถึงเป้าหมายและวิธีการที่จะขจัดหรือป้องกันอุปสรรค

เกณฑ์การตรวจคำตอบ

- ดูความละเอียดและรอบด้านของการอธิบาย มีคะแนนเต็ม ๑๐ คะแนน โดยมีเกณฑ์ดังนี้
๑. แสดงถึงเป้าหมายในชีวิตได้ชัดเจน มีเหตุผลที่สอดคล้อง รอบด้าน และบอกถึงความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง ให้ ๑๐ คะแนน
 ๒. แสดงถึงเป้าหมายในชีวิตได้ชัดเจน มีเหตุผลที่สอดคล้อง แต่ไม่ได้มองรอบด้าน และบอกถึงความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง ให้ ๘ - ๙ คะแนน
 ๓. แสดงถึงเป้าหมายในชีวิตได้ชัดเจน และแสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง ให้ ๗ - ๘ คะแนน
 ๔. แสดงถึงเป้าหมายในชีวิตได้ชัดเจน มีเหตุผลที่สอดคล้อง รอบด้าน แต่ไม่ได้แสดงถึงความมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง ให้ ๖ - ๗ คะแนน
 ๕. หากไม่ได้แสดงออกถึงเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน ให้จัดกิจกรรมเพิ่มเติมให้



บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **การจัดสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔.** กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ, ๒๕๔๖.

กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **แผนการอบรม เพศศึกษาสำหรับพ่อแม่.** ม.ป.พ., ๒๕๔๓.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการอบรมวิทยากร เพศศึกษา.** ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๕.

มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพผู้หญิง. **สุขภาพผู้หญิงในมุมมองใหม่.** กรุงเทพฯ: เอดิสัน เพรส โปรดักส์, ๒๕๔๖.

องค์การแพธ (PATH). **คู่มือผู้ดำเนินกิจกรรมการป้องกันเอดส์ในหลักสูตร “หนุ่มสาว เท่าทัน” สำหรับนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ.** เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ดำเนิน กิจกรรมการป้องกันเอดส์ โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการป้องกันเอดส์ ในระบบการศึกษาไทย. ๒๕๔๓.

องค์การแพธ (PATH). **ก้าวอย่างอย่างไร้ใจ: ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒.** โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการป้องกันเอดส์. กรุงเทพฯ: Geometrix, ๒๕๔๕.

Blake, S.; Laxton, J. **Strides: a practical guide to sex and relationships education with young men.** London: Family Planning Association; 1998.

Connell, James P. et al. **Youth Development in Community Settings: Challenges to Our Field and Our Approach.** Community Action for Youth Project. USA.

Parker, Gary. **Program H-Working with Young Men to Promote Health and Gender Equity**. Instituto Promundo. 2001.

Program for Appropriate Technology in Health (PATH). **Life Planning Skills: A Curriculum for Young people in Ghana**. USA: 2000.

The Sexuality Information and Education Council of the United States. **Guideline for Comprehensive Sexuality Education**. 2nd ed. New York: 1996.

UNAIDS. **School Health Education to Prevent AIDS and STD: A Resource package for curriculum planners**. Geneva: 1999.

Women's Studies Research Center, **Maharaja Sayajirao University of Baroda**, India. Course on Gender Health and Development. 2002.

www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th

www.icamtalk.com

www.advocatesforyouth.org

www.goaskalice.columbia.edu

www.kaisernetnetwork.org

www.kinseyinstitute.org

www.teenpregnancy.org

www.siecus.org

ពារាវបណ្ណក





คำสั่งสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ที่ 495 / 2547

เรื่อง เพิ่มเติมรายวิชา "เพศศึกษา" ในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
พุทธศักราช 2545 (ปรับปรุง พ.ศ. 2546)

อนุสนธิคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการที่ อศ. 1003 / 2545 ลงวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ.
2545 เรื่อง ให้ใช้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2546 และคำสั่งกรมอาชีวศึกษา
ที่ 1019/2546 ลงวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2546 เรื่อง เพิ่มเติม ปรับปรุง ยกเลิก ประเภทวิชา
สาขาวิชา สาขางาน รายวิชา และ โครงสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545
(ปรับปรุง พ.ศ. 2546) นั้น

บัดนี้ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาเห็นสมควรเพิ่มเติมรายวิชา
"เพศศึกษา" รหัสวิชา 2000-1612 ลงในหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545
(ปรับปรุง พ.ศ. 2546) กลุ่มวิชาอุตสาหกรรมและพลศึกษา หมวดวิชาสามัญ ดังนั้นจึงให้เพิ่มเติม
รายวิชาดังกล่าว ดังรายละเอียดแนบท้ายคำสั่งนี้

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2547

(นายวิระชัย วีระศักดิ์)

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

แหล่งข้อมูลเพศศึกษา เอดส์ และหน่วยงานบริการสำหรับเด็กและเยาวชน

รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาและบริการต่าง ๆ

ปรึกษาด้านกฎหมาย

ศูนย์บริการประชาชน กระทรวงยุติธรรม

เคาน์เตอร์ เซอร์วิส บริเวณชั้นลอย อาคารกระทรวงยุติธรรม

๙๙ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๒-๐๘๐๐ บริการตลอด ๒๔ ชม.

หรือเขียนจดหมายร้องเรียนส่งไปที่ ตู้ ปณ.๓๒ ปณจ.หลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

สมาคมบัณฑิตสตรีทางกฎหมายแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์

ถ.สุขุทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๑-๐๗๓๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)

สภานายความ แห่งประเทศไทย

เลขที่ ๗/๘๙ อาคาร ๑๐ ถ.ราชดำเนินกลาง แขวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๙-๑๔๓๐ กด ๒ (เวลาราชการ)

ศูนย์ปรึกษาปัญหากฎหมายทางโทรศัพท์

สำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด

ถ.รัชดาภิเษก แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๑๑๕๗ (เวลาราชการ ไม่พักเที่ยง) ๐-๒๕๑๕-๔๐๔๒

มูลนิธิทองใบทองเปาต์

๑๕/๑๓๘-๑๓๙ ซ.เสือใหญ่อุทิศ ถ.รัชดาภิเษก เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๔๑-๖๔๑๖, ๐-๒๕๔๑-๖๕๖๘ (เวลาราชการ)



ปรึกษาปัญหาครอบครัว เด็ก วัยรุ่น สุขภาพอนามัยทั่วไป

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

๗๕/๑ ถ.พระราม ๖ (ตรงข้าม รพ.รามมา) พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

- บริการปรึกษา โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๐๐ (เวลาราชการ)
- Teenline โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๒๐-๒๕๒๑ (๒๔ ชั่วโมง)

Hotline วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรงพยาบาลรามาธิบดี ถ.พระราม ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๓-๕๕๐๐ (๒๔ ชั่วโมง)

คลินิกเพื่อนวัยทีน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลเด็ก

ชั้น ๓ ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๔๐๓ (เวลาราชการ)

ศูนย์พึ่งได้ : ช่วยเหลือเด็กหญิงชายถูกทำร้ายทางกายและทางเพศ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๒๙๙, ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๒๓๑ (เวลาราชการ)

คลินิกวัยรุ่น ศิริราช

๒ ถ.พรานนก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๙-๗๐๐๐ ต่อ ๕๙๙๖

คลินิกวัยรุ่นรามาธิบดี

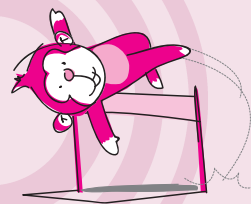
โรงพยาบาลรามาธิบดี ถ.พระราม ๖ ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๔-๙๖๖๖ (ตลอด ๒๔ ชั่วโมง)

สถาบันกัลยาราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๙-๙๑๙๑ (๒๔ ชั่วโมง)



ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน ๒ ซ.จุฬา ๖๒ ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๑๘-๘๔๓๔-๕ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๕.๓๐ น.)

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๖-๒๙๕๐-๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙, ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑
(จันทร์-เสาร์ ๐๘.๓๐-๑๘.๐๐ น.)

โรงพยาบาลราชวิถี ปรึกษาสุขภาพทั่วไป

๒ ถ.พญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๑๘๔ (สายตรง) ๐-๒๖๔๔-๗๐๐๐-๑๓ ต่อ ๒๖๐๗/๒๖๐๘ (เวลาราชการ)

ฮอตไลน์คลายเครียด

โทรศัพท์ ๑๖๖๗

ศูนย์โฮปไลน์

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๗-๐๐๗๓ (เวลาราชการ)

ศูนย์ประชาชนดี

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
๑๐๓๔ ถ.กรุงเกษม แขวงมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
โทรศัพท์ ๑๓๐๐

กองสังคมสงเคราะห์ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๘๑๘๔

คลินิกกามโรค โรงพยาบาลบางรัก

๑๘๙ ถ.สาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๖-๐๔๓๑, ๐-๒๒๘๖-๐๖๐๘



นนทบุรี

โรงพยาบาลศรีธัญญา

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๖-๓๓๔๒ (เวลาราชการ)

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๕-๒๔๗๙, ๐-๒๕๒๗-๐๒๘๘-๙๙ ต่อ ๘๒๐๘-๙

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๑๒๑, ๐-๒๕๙๐-๔๔๔๗

กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๔๑๖๙

นครปฐม

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

ถ.พุทธมณฑลสาย ๔ อ.พุทธมณฑล

โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๑-๐๖๐๖-๙

นครสวรรค์

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ ราชนครินทร์

๒ หมู่ที่ ๔ ต.ท่าน้ำอ้อย อ.พยุหะคีรี

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๖๗-๒๘๐ (เวลาราชการ) ๐๕๖-๒๖๗-๒๗๙ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

๔๓ ถ.อรรถกวี ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๕๖-๒๒๘-๖๘๗ ต่อ ๕๒๐๒ (เวลาราชการ)



เชียงใหม่

โรงพยาบาลสวนปรุง

๑๓๑ ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา อ.เมือง
โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๗๖-๗๕๐ (๒๔ ชั่วโมง)

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์

ถ.พัฒนาการ ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม
โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๙๐-๒๔๕ (๒๔ ชั่วโมง)

สุราษฎร์ธานี

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ถ.พุนพิน ต.ท่าข้าม อ.พุนพิน
โทรศัพท์ ๐๗๗-๓๑๒-๑๔๖ (๒๔ ชั่วโมง)

โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

ถ.ศรีวิชัย ต.มะขามเตี้ย อ.เมือง
โทรศัพท์ ๐๗๗-๒๗๒-๒๓๑ ต่อ ๒๐๕๓, ๒๐๕๔ (เวลาราชการ)

สงขลา

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์

ถ.ไทรบุรี อ.เมือง
โทรศัพท์ ๑๓๒๓ (๒๔ ชั่วโมง)

อุบลราชธานี

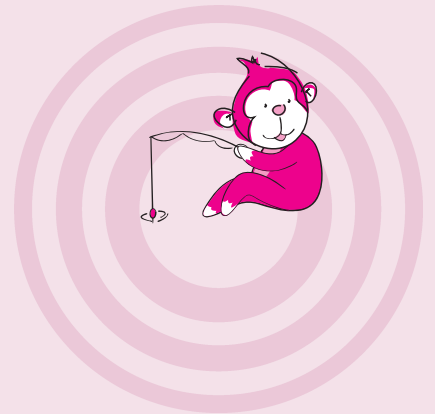
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

๒๑๒ ถ.แจ้งสนิท อ.เมือง
โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๑-๐๔๘ (๒๔ ชั่วโมง) ๐๔๕-๓๑๓-๕๕๐, ๐๔๕-๓๑๕-๐๖๐ (เวลาราชการ)

โครงการเพื่อนวัยใสเข้าใจเอดส์

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ
โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๘๘-๕๒๓ (เวลาราชการ)



นครราชสีมา

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์

ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๓๔๒-๖๘๘ (เวลาราชการ)

โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

ถ.ช้างเผือก ต.ในเมือง อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๔-๒๓๕-๐๕๒ (เวลาราชการ)

ขอนแก่น

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์

ถ.ชาตะผดุง ต.ในเมือง อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๗-๔๒๒ ต่อ ๒๓๑๔ (๒๔ ชั่วโมง)

นครพนม

โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม

ถ.นครพนม-ท่าอุเทน ต.อาจสามารถ อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๙๓-๑๓๖ (เวลาราชการ) ๐๔๒-๕๙๓-๑๑๐-๑๒ (นอกเวลาราชการทุกวัน)

เลย

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชชนครินทร์

หมู่ที่ ๔ ต.นาอาน อ.เมือง

โทรศัพท์ ๐๔๒-๘๑๔-๘๙๓ (๒๔ ชั่วโมง)

ปรึกษาปัญหาด้านสิทธิผู้หญิง และเด็ก

กองคุ้มครองสวัสดิการแรงงานเด็ก

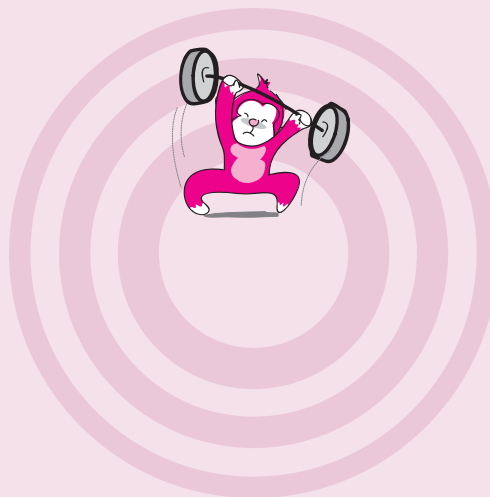
โทรศัพท์ ๑๕๔๖

มูลนิธิปวีณา หงสกุล เพื่อเด็กและสตรี

๑๐๔๗-๕๑ ฝั่งหลวงคอมเพล็กซ์ ซ.อมรพันธ์ ๑๒ หมู่ ๗

ถ.พหลโยธิน แขวงคลองถนน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๑๑๓๔ (เฉพาะกรุงเทพฯ และปริมณฑล) ๐-๒๙๗๒-๕๔๘๙-๙๐ (ทุกวัน ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)



มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ซ.จรัญสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

๑๘๕/๑๖ ถ.จรัญสนิทวงศ์ ๑๒ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๑๒-๑๑๙๖, ๐-๒๔๑๒-๐๗๓๙ (เวลาราชการ)

ปรึกษาปัญหาด้านยาเสพติด

บ้านอบอุ่นใจ

๓๒/๑๒ หมู่บ้านพฤษชาติ ซ.๓๒ ถ.สุขาภิบาล ๓ แขวงสะพานสูง เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๓-๘๓๗๕ (เวลาราชการ)

มูลนิธิกลุ่มแสงเทียน

๕๔๗ วัดบางไส้ไก่ ซ.วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จฯ ถ.อิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๖๑๖๕, ๐-๒๔๗๒-๔๒๑๒ (เวลาราชการ)

เครือข่ายผู้ใจยา ประเทศไทย

๒๐๕/๘ ซ.ชัยเกียรติ ๑ ถ.งามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๕-๐๘๗๑ (เวลาราชการ)

เชียงใหม่

บ้านฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดและสงเคราะห์คนยากจน

๙๕/๗ หมู่ ๑ ต.แม่สลอก อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงใหม่ ๕๗๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๕๓-๗๖๕-๓๘๖ (๒๔ ชั่วโมง) ๐๘๖-๑๙๕-๒๒๕๑

ชลบุรี

บ้านสันติสุข

๗๗ ต.ห้างสูง อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ๒๐๑๙๐

โทรศัพท์ ๐๓๘-๒๑๙-๒๔๑



ปรึกษาด้านวางแผนครอบครัว

คลินิกของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท)

คลินิก สวท เวชกรรม บางเขน

๘ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔๔ ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๑-๒๓๒๐ ต่อ ๑๘๑, ๑๘๒ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ดินแดง

๒/๑๑-๑๓ อาคารพาณิชย์ ๑ ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๕-๑๘๘๘, ๐-๒๒๔๕-๗๓๘๒-๕ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ปิ่นเกล้า

๓/๒๐-๒๑ ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๙๐๗๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม รามคำแหง

๒๑๐๐/๑๒๕๒ โครงการพนาสินเพลส ถ.รามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๘-๒๗๕๒ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม หาดใหญ่

๒๔๐-๒๔๒ ถ.นิพัทธ์อุทศิ ๓ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๗๔-๒๔๖-๓๔๓ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม ขอนแก่น

๗๕๒-๗๕๔ ถ.ศรีจันทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๓-๒๒๓-๖๒๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม เชียงใหม่

๒๐๐/๓ ถ.บำรุงราษฎร์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๕๓-๒๔๖-๓๔๗ (เวลาราชการ)

คลินิก สวท เวชกรรม อุบลราชธานี

๑๕๔-๑๕๖ ถ.ศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๔๕-๒๔๓-๓๘๐ (เวลาราชการ)



สมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (PDA)

๖ สุขุมวิท ๑๒ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๙-๔๖๑๑-๒๘ ต่อ ๕๑๐, ๕๑๒, ๕๒๔, ๕๒๖ (เวลาราชการ)

สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

๓๕๖/๑๐ ถ.ศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๔๗-๙๒๙๒, ๐-๒๒๔๕-๒๗๓๓ (เวลาราชการ)

ปรึกษา/ช่วยเหลือผู้หญิงที่ท้องเมื่อไม่พร้อม

บ้านพักฉุกเฉิน สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ

๕๐๑/๑ ถ.เดชะตุ่งคะ เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๙-๒๒๒๒ (๒๔ ชั่วโมง)

สหทัยมูลนิธิ

๘๕๐/๓๓ ถ.สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๘๑-๘๘๓๔-๖ (เวลาราชการ)

บ้านพระคุณ

๑๕/๔๒๕ หมู่บ้านกัลยาเฮอร์ส ซ.๒ ถ.สุขุมวิท ๑๐๗ ต.ลำโพงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๕๙-๑๒๐๑, ๐-๒๗๕๙-๑๒๓๘

บ้านสายสัมพันธ์ เสถียรธรรมสถาน

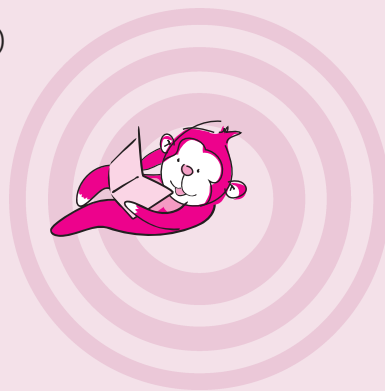
เสถียรธรรมสถาน ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗

มูลนิธิผู้หญิง

๒๙๕ ซ.เจริญสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๕๑๔๙, ๐-๒๔๓๕-๑๒๔๖





มูลนิธิเพื่อนหญิง

๓๘๖/๖๑-๖๒ ซ.รัชดาภิเษก ๔๒ (ช.เฉลิมสุข)

ถ.รัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๓-๒๗๐๘, ๐-๒๕๑๓-๑๐๐๑ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

ปรึกษาด้านเอชไอวี/เอดส์

สภากาชาดไทย

๑๘๗๓ ถ.พระรามสี่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

- บริการปรึกษา ชมรมเพื่อนวันพุธ โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๓-๒๖๖๖, ๐-๒๒๕๕-๗๘๘๓
- คลินิกตรวจเลือดเอชไอวี/เอดส์ โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๖-๔๑๐๗-๙ ต่อ ๑๑ หรือ ๓๓

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ (غامปัญหา รักษาเอดส์)

โทรศัพท์ ๑๖๖๓

มูลนิธิเข้าถึงเอดส์

๔๘/๒๘๒ โครงการเซ็นเตอร์เพลส ถ.รามคำแหง (สุขาภิบาล ๓) เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๒๒๒๒ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์

๓๕๑/๒๕ หมู่บ้านพระรามเก้าวิลล์ ถ.พระราม ๙ ซ.๑๑ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๖-๘๗๕๐-๗ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

๑๖๔๕ สายด่วนให้ความรู้/ให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ ๒๔ ชั่วโมง

ศูนย์คุ้มครองสิทธิด้านเอดส์ สายด่วนเอดส์สำหรับผู้หญิง

๒๑/๗๕ หมู่ ๔ ถ.รามคำแหง ซ.๑๔๒ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๒๘-๑๕๕๐, ๐-๒๓๗๒-๒๓๒๘-๙ (จันทร์-ศุกร์ ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.)

สายด่วนเอดส์และวัคซีน

โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๒-๓๒๘๙ (เวลาราชการ)

มูลนิธิศูนย์ฮอตไลน์

ปรึกษาปัญหาโรคเอดส์ โทรฟรีทั่วประเทศ

โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๗-๘๘๑๑, ๐-๒๒๗๗-๗๖๙๙

บ้านพักใจ

๓๔๓/๒๒-๒๔ ซ.ช้างธนาคารกสิกรไทย สะพานใหม่ ถ.พหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๑-๓๒๕๕ (เวลาราชการ)

องค์กรหมอไร้พรมแดน-เบลเยียม

บริการการดูแลสุขภาพผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์

๕๒๒ หมู่บ้านนครไทย ๑๔ ซ.ลาดพร้าว ๑๐๑/๑ ถ.ลาดพร้าว เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๗๐-๓๐๘๗-๙๐

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

บริการการดูแลสุขภาพเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี

ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๓๕๔-๘๓๓๓-๔๓ ต่อ ๒๓๐๙, ๒๓๑๗ (เวลาราชการ)

ปรึกษาด้านความหลากหลายทางเพศ/รักเพศเดียวกัน

สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย

๑๕๙ อาคารเดอะบีส เรซิเดนซ์ ชั้น ๘ ซ.โชคชัยร่วมมิตร (ถ.รัชดาภิเษก ๑๙)

ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๙๑-๕๙๕๗-๘ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๒.๐๐ น.)

บางกอกเรนโบว์

๓๗ ถ.ประดิพัทธ์ ๒๑ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๕๖๓๕ (ทุกวัน ๑๐.๐๐-๒๐.๐๐ น.)

กลุ่มสะพาน (เน้นหญิงรักหญิง)

โทรศัพท์ ๐๘๕-๐๔๑-๘๔๗๗ (เวลาราชการ)



แนะนำเว็บไซต์สำหรับคนทำงานเพศศึกษา



เว็บไซต์ไทย

www.teenpath.net

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างองอาจ เข้าใจ องค์การแพธ (PATH) ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำงานคลุกคลีกับวัยรุ่นมากกว่า ๑๐ ปี

www.adamsociety.net

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ สาร และ การดูแลสุขภาพชายของผู้มีรสนิยมชายรักเพศเดียวกัน

www.aidsaccess.com

รวบรวมสารความรู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิ ตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

www.anamai.moph.go.th

เว็บไซต์กรมอนามัย ในหมวดสุขภาพ เรื่องเพศศึกษาและสุขภาพเพศ มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษารักออกแบบได้ ยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพเพศ แหล่งบริการสำหรับวัยรุ่น เรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับเอดส์ในหมวด Friend Corner เพื่อนใจวัยรุ่น มีมุม Health Corner ซึ่งเป็นเว็บที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในวัยรุ่น

www.anjaree.net

เว็บไซต์ของกลุ่มอัญจารี องค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรักเพศเดียวกันสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความ ข่าวสาร ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และบทบาทความเป็นหญิงชาย

www.bangkokhealth.com

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

www.budpage.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทางการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสนา

www.clinicrak.com

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

www.smustsay.com

เว็บไซต์ที่เสนอเรื่องที่ยากรู้ ควรรู้ และต้องรู้ ที่เกี่ยวกับเพศศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช็กส์สตอร์ ชาวเด่นประเด็นดัง คำถามและคำตอบเกี่ยวกับความรัก และเรื่องเพศ

www.fasiroong.org

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักเพศเดียวกัน

www.formumandme.com

สาระน่ารู้เกี่ยวกับบทความที่น่าสนใจ รวมทั้งแนะนำเว็บไซต์ที่น่าสนใจสำหรับคุณแม่ที่มีลูกในวัยต่างๆ ทั้งผู้ที่อยากเป็นคุณแม่ คุณแม่ลูกอ่อน คุณแม่เด็กเล็ก คุณแม่เด็กโต วัยรุ่น หรือคุณแม่เด็กพิเศษ

www.jitjai.com

จิตใจต่อทคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์



www.kapook.com

ศูนย์รวมทุกกิจกรรมเด่นน่าสนใจ ข่าวสารใหม่ สดทันใจ สารความรู้รอบตัว ครอบคลุมเนื้อหาภาพยนตร์ ละคร/ทีวี ท่องเที่ยว กีฬา การศึกษา เทคโนโลยี เกม และเรื่องราวที่วัยรุ่นควรรู้

www.muslimthai.com

เว็บไซต์มุสลิมไทยแห่งแรกในประเทศไทย มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษาและวัยรุ่น บริหารงานโดยชาวมุสลิม

www.raklukefamilygroup.com

เว็บไซต์ของบริษัทแพลน พับลิสซิ่ง จำกัด หรือที่มักเรียกกันติดปากคนทั่วไปว่าทีมงานรักลูก ซึ่งเป็นผู้นำและเชี่ยวชาญในงานสื่อ ด้านการพัฒนาเด็ก และครอบครัว ซึ่งสร้างสรรค์งานด้วยอุดมคติเพื่อสร้างสรรค์สังคม เป็นที่น่าเชื่อถือได้ในทางวิชาการและเข้าถึงได้ง่าย

www.thaimental.com

เว็บไซต์นี้ได้รับรางวัลชนะเลิศ The Nation's Thailand Web Awards ๒๐๑๒ ในสาขา Best Public Service จัดทำโดยบริษัท ไทยเมดิคัลเว็บ จำกัด ผู้นำทางด้านการพัฒนาเว็บไซต์ทางการแพทย์ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องด้วยภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านจิตเวช ที่จะมาให้ความรู้ในด้านวิชาการ และให้คำปรึกษา โดยผู้เข้าชมไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th

แนะนำชมรมเพศศาสตร์ศึกษา บริการตอบปัญหาทางเพศ ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิต ปัญหาเรื่องเพศที่พบบ่อย กิจกรรมของชมรม และนานาสาระเรื่องเพศ โดยศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา

www.thaismartteen.com

ศูนย์สมาร์ททีนส์ มุมสบายๆ ให้อ่านได้ นั่งเล่น นั่งคุย พักผ่อนหย่อนใจพร้อมบริการสาระและบันเทิง

www.thaiyouths.org

เว็บไซต์แนะนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา อนามัยการเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คำถามยอดฮิตเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาที่น่าสนใจ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับองค์กร นอกจากนี้ภายในเว็บไซต์ยังเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จัดทำโดย สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

www.wow-cool.com

เว็บไซต์สำหรับแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกของเด็กวัยรุ่นในทุกปัญหา โดยมีผู้คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือทุกคำถาม พร้อมทั้งเปิดสายด่วนวัยรุ่น เพื่อให้คำปรึกษาแก่เด็กทางโทรศัพท์ ดำเนินการโดย มูลนิธิห่วงใยเยาวชน

เว็บไซต์ต่างประเทศ

www.advocatesforyouth.org

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศแก่เยาวชนและผู้ปกครอง โดยองค์กรที่ทำงานเพื่อเยาวชนในสหรัฐอเมริกาและในประเทศที่กำลังพัฒนา

www.boysunderattack.com

เว็บไซต์ซึ่งให้ข้อมูลและตอบคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวัยรุ่นชาย

www.diaryproject.com

เว็บไซต์ที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเขียนระบายความในใจถึงปัญหาที่ตัวเองพบ พร้อมทั้งให้ผู้อ่านร่วมแนะนำและแสดงความคิดเห็น

www.familiesaretalking.org/teen

เว็บไซต์ที่แนะนำวัยรุ่นในการพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศว่าควรทำอย่างไร

www.iwannaknow.org

เว็บไซต์เพื่อวัยรุ่นโดยสมาคมสุขภาพสังคมอเมริกัน

www.kff.org

เว็บไซต์ให้บริการข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นสหรัฐอเมริกา

www.kidshealth.org/teen

มูลนิธินีมูร์สของสหรัฐอเมริกาให้บริการความรู้พื้นฐานในเรื่องร่างกาย อาหาร และความปลอดภัยแก่เด็กวัยรุ่น

www.plannedparenthood.org

เว็บไซต์ของสหพันธ์การวางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.scarleteen.com

เว็บไซต์ที่เน้นการให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็กผู้หญิง

www.sxetc.org

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย เครือข่ายชีวิตครอบครัวศึกษา

www.teengrowth.com

เว็บไซต์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการเติบโตของวัยรุ่น

www.teenwire.com

เว็บไซต์เรื่องน่ารู้สำหรับวัยรุ่น จัดทำโดย สหพันธ์วางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริกา

www.youthresource.com

เว็บไซต์สำหรับวัยรุ่นเกย์ และเลสเบียน

www.siecus.org

เว็บไซต์ให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษา และกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา



สรุปย่อโครงการก้าวอย่างเข้าใจ



๑. ความเป็นมา

ภายใต้สถานการณ์เอตส์ในช่วงกว่าสิบปีที่ผ่านมา หน่วยงานต่างๆ ในประเทศไทยได้ดำเนินงานเพื่อการป้องกันเอตส์ในกลุ่มเยาวชน และเกิดบทเรียนการทำงานหลายรูปแบบ ทั้งโครงการจัดอบรมเรื่องเอตส์ โครงการทักษะชีวิต โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน โครงการเพศศึกษา เป็นต้น ทว่าโครงการที่ผ่านมาโดยส่วนใหญ่เป็นโครงการนำร่อง หรือโครงการทดลองเพื่อพัฒนารูปแบบในพื้นที่เฉพาะ โดยอาจมีการขยายผลในบางพื้นที่

ดังนั้น องค์การแพธ (PATH) ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานเพื่อการป้องกันเอตส์ในกลุ่มต่างๆ รวมทั้งกลุ่มเยาวชนมากกว่า ๑๕ ปี ทั้งนี้ ในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา องค์การแพธ (PATH) ได้เริ่มดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนกับสถาบันการศึกษาทั้งในกรุงเทพฯ และจังหวัดบางแห่ง จึงร่วมกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาโครงการเพื่อขยายผลการดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาและเอตส์อย่างเป็นระบบให้ครอบคลุมเยาวชนได้ทั่วถึงมากขึ้น โดยขอเสนอโครงการป้องกันเอตส์ในกลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา หรือภายใต้ชื่อ “โครงการก้าวอย่างเข้าใจ” ต่อโครงการกองทุนโลกฯ เพื่อดำเนินงานกับกระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีเป้าหมายเป็นเยาวชนในระบบการศึกษา

ทั้งนี้ โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ได้รับการอนุมัติในหลักการให้ดำเนินการเป็นเวลา ๕ ปี เริ่มดำเนินการตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ เป็นต้นมา โดยการอนุมัติงบประมาณดำเนินการจะเป็นการอนุมัติรายปี วันสิ้นสุดโครงการก้าวอย่างเข้าใจคือ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๑

โครงการป้องกันเอตส์ในกลุ่มเยาวชนในระบบ หรือภายใต้ชื่อโครงการ “ก้าวอย่างเข้าใจ” ซึ่งองค์การแพธ (PATH) เป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินงาน มียุทธศาสตร์การทำงาน ดังนี้

- การผลักดันให้เกิดพันธมิตรในการพัฒนานโยบายด้านเพศศึกษาและการดำเนินการสู่การปฏิบัติในระบบการศึกษา
- การสนับสนุนให้เกิดการจัดกระบวนการทำงานและกิจกรรมด้านเพศศึกษาและการป้องกันเอตส์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา
- การเปิดพื้นที่ทางสังคมเพื่อให้เยาวชนได้แสดงศักยภาพและบทบาท รวมทั้งการส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ
- การส่งเสริมบรรยากาศทางสังคม โดยการรณรงค์สาธารณะเรื่องเพศและเอตส์ในวงกว้าง

๒. วัตถุประสงค์ (Objectives)

วัตถุประสงค์ทั่วไป (General Objective)

เพื่อขยายผลการดำเนินงานเรื่องเพศศึกษาและการป้องกันเอ็ดสียในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา

วัตถุประสงค์เฉพาะ (Specific Objectives)

๑. เพื่อผลักดันให้เกิดการสนับสนุนด้านนโยบายต่อการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและเอ็ดสียสำหรับเยาวชนในสถานศึกษา รวมทั้งนโยบายและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางเพศที่ดีของเยาวชน
๒. เพื่อพัฒนากระบวนการทำงานเพศศึกษาในสถานศึกษาอย่างเป็นระบบ พัฒนาชุดกิจกรรม/แผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชน และพัฒนาเครือข่ายผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้มีข้อมูล ความรู้ ทักษะ และทักษะที่จะช่วยให้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดพื้นที่สำหรับเยาวชนในการแสดงศักยภาพ และส่งเสริมให้เยาวชนใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ โดยสามารถเข้าถึงอุปกรณ์การป้องกันและบริการสุขภาพ
๔. เพื่อสนับสนุนให้เกิดบรรยากาศทางสังคมที่เอื้อต่อการดำเนินงานเพศศึกษา และการใช้ชีวิตทางเพศที่รับผิดชอบของเยาวชน





๓. รายละเอียดโครงการ (Program Description)

ใน ๓ ปีที่ผ่านมา โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”^๒ ได้พัฒนาแผนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับเยาวชนในแต่ละช่วงวัย เพื่อส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเอดส์ เพศวิถี และการใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ รวมทั้งได้พัฒนาระบบการพัฒนาศักยภาพและฝึกอบรมครูให้เข้าใจแนวคิดเรื่องเพศวิถี การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก และการจัดการเรียนรู้ และเกิดเครือข่ายครูที่เข้าใจการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา

ในปีที่ ๓ ของการดำเนินงาน แนวคิดเรื่องการจัดเพศศึกษาอย่างเป็นระบบเพื่อให้เยาวชนที่อยู่ในสถานศึกษาได้เรียนอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยเริ่มก่อรูปชัดเจนขึ้น โดยเกิดสถานศึกษาต้นแบบ ที่จัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรสถานศึกษา มีแผนการเรียนรู้สำหรับแต่ละระดับชั้นอย่างชัดเจน และสนับสนุนให้ครูได้รับการฝึกอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษา

^๒ รายละเอียดเพิ่มเติม โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ, รัก ใคร่ และเรียนรู้: ๓ ปีของเส้นทางโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจสู่ปีที่ ๔ และ ๕ เพศศึกษาเพื่อเยาวชน เอกสารการประชุมวิชาการเพศศึกษาเพื่อเยาวชนครั้งที่ ๓ (๒๕-๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๙) กรุงเทพฯ: พี.เอส.ซัพพลาย, ๒๕๔๙.

โครงการเน้นการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน และในระดับอาชีวศึกษาในปีที่ ๑-๒ และในปีปลายปีที่ ๓ โครงการได้ขยายการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาไปยังนักศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียน และในระดับอุดมศึกษา โดยดำเนินงานร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๑๐ แห่ง มุ่งเน้นการพัฒนาให้เกิดสถาบันฝึกอบรมเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับท้องถิ่น โดยเน้นให้นักศึกษาสาขาครุศาสตร์ได้เรียนและฝึกฝนประสบการณ์วิชาชีพในฐานะครูเพศศึกษา และการจัดฝึกอบรมให้กับครูประจำการจากสถานศึกษาที่สนใจเปิดวิชาเพศศึกษา

นอกจากนั้น โครงการยังสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนผ่านกิจกรรมนอกหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง อาทิ ค่ายเยาวชน และสนับสนุนให้สถานศึกษาสนับสนุนการทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนในการส่งเสริมความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนด้วยกัน ผลการดำเนินงานทำให้เกิดกลุ่มและเครือข่ายเยาวชนด้านเพศศึกษาขึ้น

ในช่วง ๓ ปีของการดำเนินงาน โครงการสามารถเข้าถึงสถานศึกษา ๕๑๑ แห่ง แยกเป็นสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๓๐๙ แห่ง ระดับอาชีวศึกษา ๑๘๙ แห่ง ระดับอุดมศึกษา ๑๑ แห่ง และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ๒ แห่ง ครอบคลุมพื้นที่ ๕๑ จังหวัด

ทั้งนี้ สถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดแพร่และน่าน และการศึกษานอกโรงเรียน จะเริ่มจัดเพศศึกษากับนักศึกษาในปีที่ ๔ (ตุลาคม ๒๕๔๙-กันยายน ๒๕๕๐)



พื้นที่ดำเนินงานโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ๓ ปี (ตุลาคม ๔๖-กันยายน ๔๗)

โครงการก้าวอย่างเข้าใจ ๓ ปี

(ตุลาคม ๔๖ - กันยายน ๔๗)

สพฐ. - ๓๐๙ สถานศึกษาใน ๒๔ จังหวัด
 สอศ. - ๑๘๙ สถานศึกษาใน ๔๓ จังหวัด
 - ๒๓ จังหวัดเปิดสอนทุกวิทยาลัย
 อุดมศึกษา ๑๑ แห่งและ ศูนย์ฝึกฯ ๒ แห่ง
 สถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ
 รวม ๕๑๑ แห่งใน ๕๑ จังหวัด

อาชีวศึกษา ๑๘๙ แห่ง

- คลอบคลุม ๔๓ จังหวัด
- ๒๓ จังหวัด
เปิดสอนทุกวิทยาลัย

ศูนย์ฝึกฯ ๒ แห่ง

- บ้านกาญจนาภิเษก
- ศูนย์ฝึกฯ อุบลฯ

ภาคกลาง ๑๐๑ แห่ง

- ราชบุรี ๒๖
- เพชรบุรี ๑๕
- นครปฐม ๒๐
- กาญจนบุรี ๑๕
- ฉะเชิงเทรา ๙
- ชลบุรี ๕
- สมุทรสาคร ๕
- สมุทรสงคราม ๖

ภาคเหนือ ๓๑ แห่ง + ๒ อาชีวฯ

- ลำปาง ๑๖
- ลำพูน ๑๕
- แพร่, น่าน (เปิดปี ๔๗)

ภาคอีสาน ๒๔ แห่ง

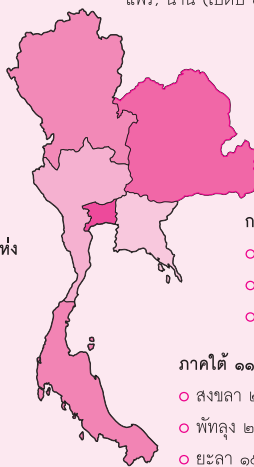
- อุบลราชธานี ๗
- ศรีสะเกษ ๗
- อำนาจเจริญ ๕
- ยโสธร ๕

กทม. ๔๓ แห่ง

- เขต ๑ - ๑๔
- เขต ๒ - ๑๔
- เขต ๓ - ๑๕

ภาคใต้ ๑๑๐ แห่ง-๑๑ อุดมศึกษา

- สงขลา ๒๘
- นครศรีฯ ๑๐ + มลว.
- พัทลุง ๒๑
- ปัตตานี ๕
- ยะลา ๑๕
- พังงา ๕
- ตรัง ๑๐
- ภูเก็ต ๕
- สตูล ๑๑



ส่วนการศึกษาขั้นพื้นฐาน โครงการดำเนินงานร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (สพท.) ๔๘ เขตใน ๒๔ จังหวัด (จาก ๑๗๕ เขตใน ๗๖ จังหวัด) โดยสามารถแยกสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓๐๙ แห่งได้ ดังนี้

- สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๒๐๗ แห่ง
- สถานศึกษาระดับขยายโอกาส จำนวน ๘๑ แห่ง
- สถานศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน ๒๑ แห่ง

ทั้งนี้ การดำเนินงานในปีที่ ๔ และ ๕ (ตุลาคม ๒๕๕๐-กันยายน ๒๕๕๑) โครงการก้าวอย่างเข้าใจจะขยายผลการดำเนินงานเพศศึกษาในสถานศึกษาทุกระดับ ได้แก่ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา) อาชีวศึกษา อุดมศึกษา และการศึกษานอกโรงเรียน โดยเน้นให้เกิดสถานศึกษาต้นแบบในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ โครงการจะมุ่งเน้นการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายเยาวชน และผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาในระดับจังหวัด

รายชื่อคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”

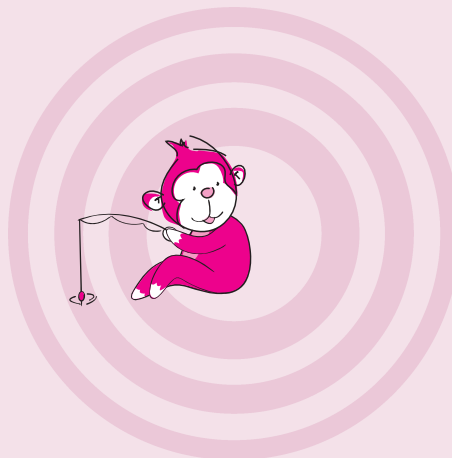
- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑. คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน |
| ๒. อาจารย์จอน อึ้งภากรณ์ | ประธานคณะกรรมการประสานงานองค์การ
พัฒนาเอกชน |
| ๓. ดร.ชลิตาภรณ์ ส่องสัมพันธ์ | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| ๔. คุณธวัชชัย ไทยเขียว | รองอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน |
| ๕. ศ.ดร.นิธิ เอียวศรีวงศ์ | มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน |
| ๖. พ.ญ.เพชรศรี ศิริจันทร์ | ผู้แทนกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข |
| ๗. พ.ญ.เพ็ญศรี กระหม่อมทอง | สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข |
| ๘. น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ | ผู้เชี่ยวชาญกระทรวงสาธารณสุข |
| ๙. ดร.สิริกร มณีรินทร์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเด็กและเยาวชน |
| ๑๐. คุณสมหมาย ปารีฉัตร | หนังสือพิมพ์มติชน |
| ๑๑. คุณสุรียนต์ จอกลีพันธ์ | ป่าใหญ่ครีเอชั่น |



โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์กรภาคีทั้งภาครัฐและเอกชน



๑. มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (แอดเซส)
๒. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๓. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี
๔. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง
๕. คณะทำงานกรุงเทพฯ-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๑
๖. คณะทำงานกรุงเทพฯ-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๒
๗. คณะทำงานกรุงเทพฯ-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต ๓
๘. สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร
๙. สำนักงานควบคุมโรคที่ ๕ นครราชสีมา
๑๐. สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ (สอว.) / สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.)
๑๑. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏ ๙ แห่ง
๑๒. สำนักงานบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน
๑๓. กลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางพลัย (Bang play)
๑๔. โครงการปลาวาฬ บราวเซอร์
๑๕. ศูนย์ประสานงานสำนักข่าวเด็กและเยาวชน จ.พะเยา (ตาส์บ่ประด)
๑๖. Health Counterparts Consulting





รายชื่อสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษาที่ร่วมโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ
ในปี ๒๕๔๗-๒๕๕๐

ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๑. วิทยาลัยพณิชยการเซตุน	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๒. วิทยาลัยพณิชยการบางนา	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๓. วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๔. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๕. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเสาวภา	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๖. วิทยาลัยศิลปหัตถกรรมกรุงเทพ	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๗. วิทยาลัยพณิชยการธนบุรี	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๘. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกมหานคร	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๙. วิทยาลัยเทคนิคราชสีหราชาราม	กรุงเทพฯ	๒๕๔๘
๑๐. วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี	กาญจนบุรี	๒๕๔๘
๑๑. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนบุรี	กาญจนบุรี	๒๕๔๘
๑๒. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกาญจนบุรี	กาญจนบุรี	๒๕๔๘
๑๓. วิทยาลัยสารพัดช่างกาฬสินธุ์	กาฬสินธุ์	๒๕๕๐
๑๔. วิทยาลัยการอาชีพคำม่วง	กาฬสินธุ์	๒๕๕๐
๑๕. วิทยาลัยการอาชีพห้วยผึ้ง	กาฬสินธุ์	๒๕๕๐
๑๖. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกำแพงเพชร	กำแพงเพชร	๒๕๕๐
๑๗. วิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น	ขอนแก่น	๒๕๔๘
๑๘. วิทยาลัยอาชีวศึกษาขอนแก่น	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๑๙. วิทยาลัยการอาชีพพล	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๐. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีขอนแก่น	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๑. วิทยาลัยเทคนิคน้ำพอง	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๒. วิทยาลัยสารพัดช่างขอนแก่น	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๓. วิทยาลัยการอาชีพขอนแก่น	ขอนแก่น	๒๕๔๙



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๒๔. วิทยาลัยการอาชีพชุมแพ	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๕. วิทยาลัยการอาชีพกระนวน	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๖. วิทยาลัยการอาชีพบ้านไผ่	ขอนแก่น	๒๕๔๙
๒๗. วิทยาลัยเทคนิคจุฬารัตน์ (ลาดขวาง)	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๘
๒๘. วิทยาลัยเทคนิคฉะเชิงเทรา	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๘
๒๙. วิทยาลัยการอาชีพพนมสารคาม	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๙
๓๐. วิทยาลัยการอาชีพบางปะกง	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๙
๓๑. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีฉะเชิงเทรา	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๙
๓๒. วิทยาลัยอาชีวศึกษาฉะเชิงเทรา	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๙
๓๓. วิทยาลัยสารพัดช่างฉะเชิงเทรา	ฉะเชิงเทรา	๒๕๔๙
๓๔. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชลบุรี	ชลบุรี	๒๕๔๘
๓๕. วิทยาลัยเทคนิคชลบุรี	ชลบุรี	๒๕๔๘
๓๖. วิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ	ชลบุรี	๒๕๔๘
๓๗. วิทยาลัยสารพัดช่างชลบุรี	ชลบุรี	๒๕๔๘
๓๘. วิทยาลัยการอาชีพพนัสนิคม	ชลบุรี	๒๕๔๘
๓๙. วิทยาลัยการอาชีพพานทอง	ชลบุรี	๒๕๔๘
๔๐. วิทยาลัยอาชีวศึกษาชลบุรี	ชลบุรี	๒๕๔๘
๔๑. วิทยาลัยการอาชีพบางละมุง	ชลบุรี	๒๕๔๘
๔๒. วิทยาลัยการอาชีพบ้านแพนเจริญรังค์	ชัยภูมิ	๒๕๕๐
๔๓. วิทยาลัยเทคนิคชุมพร	ชุมพร	๒๕๔๘
๔๔. วิทยาลัยการอาชีพเขียงราย	เขียงราย	๒๕๔๘
๔๕. วิทยาลัยเทคนิคเขียงราย	เขียงราย	๒๕๔๘
๔๖. วิทยาลัยการอาชีพเทิง	เขียงราย	๒๕๔๙
๔๗. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกเขียงราย	เขียงราย	๒๕๔๙
๔๘. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีเขียงราย	เขียงราย	๒๕๔๙





ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๔๙. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย	เชียงราย	๒๕๔๙
๕๐. วิทยาลัยการอาชีพเวียงชัย (เวียงเชียงรุ้ง)	เชียงราย	๒๕๔๙
๕๑. วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๒. วิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๓. วิทยาลัยสารพัดช่างเชียงใหม่	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๔. วิทยาลัยการอาชีพจอมทอง	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๕. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๖. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีเชียงใหม่	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๗. วิทยาลัยการอาชีพฝาง	เชียงใหม่	๒๕๔๘
๕๘. วิทยาลัยการอาชีพห้วยยอด	ตรัง	๒๕๔๘
๕๙. วิทยาลัยการอาชีพกันตัง	ตรัง	๒๕๔๘
๖๐. วิทยาลัยการอาชีพตรัง	ตรัง	๒๕๔๘
๖๑. วิทยาลัยการอาชีพปะเหลียน	ตรัง	๒๕๔๘
๖๒. วิทยาลัยเทคนิคตรัง	ตรัง	๒๕๔๘
๖๓. วิทยาลัยสารพัดช่างตรัง	ตรัง	๒๕๔๘
๖๔. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตรัง	ตรัง	๒๕๔๘
๖๕. วิทยาลัยการอาชีพบ้านตาก	ตาก	๒๕๕๐
๖๖. วิทยาลัยเทคนิคนครปฐม	นครปฐม	๒๕๔๘
๖๗. วิทยาลัยสารพัดช่างนครปฐม	นครปฐม	๒๕๔๘
๖๘. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม	นครปฐม	๒๕๔๘
๖๙. วิทยาลัยการอาชีพธาดุพนม	นครพนม	๒๕๕๐
๗๐. วิทยาลัยเทคนิคบ้านแพง	นครพนม	๒๕๕๐
๗๑. วิทยาลัยสารพัดช่างนครพนม	นครพนม	๒๕๕๐
๗๒. วิทยาลัยเทคนิคหลวงพ่อกุณ ปราสาทโธ	นครราชสีมา	๒๕๔๘
๗๓. วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวนครราชสีมา	นครราชสีมา	๒๕๔๘
๗๔. วิทยาลัยการอาชีพพิมาย	นครราชสีมา	๒๕๔๘



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๗๕. วิทยาลัยการอาชีพบัวใหญ่	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๗๖. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีนครราชสีมา	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๗๗. วิทยาลัยสารพัดช่างนครราชสีมา	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๗๘. วิทยาลัยเทคนิคสุรนารี	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๗๙. วิทยาลัยการอาชีพชุมพวง	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๘๐. วิทยาลัยเทคนิคปักธงชัย	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๘๑. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๘๒. วิทยาลัยการอาชีพปากช่อง	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๘๓. วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา	นครราชสีมา	๒๕๔๙
๘๔. วิทยาลัยการอาชีพพรหมคีรี	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๘๕. วิทยาลัยเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมการต่อเรือ นครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๘๖. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๘๗. วิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๘๘. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๘๙. วิทยาลัยสารพัดช่างนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๙๐. วิทยาลัยศิลปหัตถกรรมนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๙๑. วิทยาลัยการอาชีพนครศรีธรรมราช	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๗
๙๒. วิทยาลัยเทคนิคทุ่งสง	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๘
๙๓. วิทยาลัยเทคนิคสิชล	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๘
๙๔. วิทยาลัยการอาชีพหัวไทร	นครศรีธรรมราช	๒๕๔๘
๙๕. วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์	นครสวรรค์	๒๕๔๘
๙๖. วิทยาลัยเทคนิคแม่วงก์	นครสวรรค์	๒๕๕๐
๙๗. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีนครสวรรค์	นครสวรรค์	๒๕๕๐
๙๘. วิทยาลัยการอาชีพบรรพตพิสัย	นครสวรรค์	๒๕๕๐
๙๙. วิทยาลัยการอาชีพป่า	น่าน	๒๕๕๐



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๑๐๐. วิทยาลัยสารพัดช่างน่าน	น่าน	๒๕๕๐
๑๐๑. วิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์	บุรีรัมย์	๒๕๔๙
๑๐๒. วิทยาลัยเทคนิคปทุมธานี	ปทุมธานี	๒๕๔๘
๑๐๓. วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล	ประจวบคีรีขันธ์	๒๕๔๘
๑๐๔. วิทยาลัยการอาชีพกบินทร์บุรี	ปราจีนบุรี	๒๕๔๘
๑๐๕. วิทยาลัยเทคนิคบูรพาปราจีน	ปราจีนบุรี	๒๕๔๙
๑๐๖. วิทยาลัยสารพัดช่างปราจีนบุรี	ปราจีนบุรี	๒๕๔๙
๑๐๗. วิทยาลัยเทคนิคปราจีนบุรี	ปราจีนบุรี	๒๕๔๙
๑๐๘. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี	ปัตตานี	๒๕๔๘
๑๐๙. วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี	ปัตตานี	๒๕๕๐
๑๑๐. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศูนย์ศิลปาชีพบางไทร	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๑. วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครศรีอยุธยา	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๒. วิทยาลัยการอาชีพเสนา	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๓. วิทยาลัยการอาชีพมหาราช	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๔. วิทยาลัยเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมการต่อเรือ พระนครศรีอยุธยา	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๕. วิทยาลัยเทคนิคพระนครศรีอยุธยา	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๖. วิทยาลัยเทคนิคอุตสาหกรรมยานยนต์	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๗. วิทยาลัยสารพัดช่างพระนครศรีอยุธยา	พระนครศรีอยุธยา	๒๕๔๙
๑๑๘. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพังงา	พังงา	๒๕๕๐
๑๑๙. วิทยาลัยการอาชีพบางแก้ว	พัทลุง	๒๕๔๘
๑๒๐. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีพัทลุง	พัทลุง	๒๕๔๙
๑๒๑. วิทยาลัยสารพัดช่างพัทลุง	พัทลุง	๒๕๔๙
๑๒๒. วิทยาลัยการอาชีพควนขนุน	พัทลุง	๒๕๔๙
๑๒๓. วิทยาลัยเทคนิคพัทลุง	พัทลุง	๒๕๔๙
๑๒๔. วิทยาลัยเทคนิคพัทลุง แห่งที่ ๒	พัทลุง	๒๕๔๙



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๑๒๕. วิทยาลัยการอาชีพนครไทย	พิษณุโลก	๒๕๕๐
๑๒๖. วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก	พิษณุโลก	๒๕๕๐
๑๒๗. วิทยาลัยเทคนิคสองแคว	พิษณุโลก	๒๕๕๐
๑๒๘. วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก	พิษณุโลก	๒๕๕๐
๑๒๙. วิทยาลัยสารพัดช่างพิษณุโลก	พิษณุโลก	๒๕๕๐
๑๓๐. วิทยาลัยพัฒนชยการบึงพระพิษณุโลก	พิษณุโลก	๒๕๕๐
๑๓๑. วิทยาลัยการอาชีพชนแดน	เพชรบูรณ์	๒๕๕๐
๑๓๒. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีแพร่	แพร่	๒๕๔๘
๑๓๓. วิทยาลัยอาชีวศึกษาแพร่	แพร่	๒๕๔๘
๑๓๔. วิทยาลัยการอาชีพสอง	แพร่	๒๕๔๙
๑๓๕. วิทยาลัยเทคนิคแพร่	แพร่	๒๕๔๙
๑๓๖. วิทยาลัยสารพัดช่างแพร่	แพร่	๒๕๔๙
๑๓๗. วิทยาลัยการอาชีพสอง	แพร่	๒๕๔๙
๑๓๘. วิทยาลัยอาชีวศึกษาภูเก็ต	ภูเก็ต	๒๕๕๐
๑๓๙. วิทยาลัยเทคนิคกลาง	ภูเก็ต	๒๕๕๐
๑๔๐. วิทยาลัยเทคนิคมหาสารคาม	มหาสารคาม	๒๕๔๘
๑๔๑. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีมหาสารคาม	มหาสารคาม	๒๕๕๐
๑๔๒. วิทยาลัยการอาชีพพนมรินทร์ามุกดาหาร	มุกดาหาร	๒๕๔๘
๑๔๓. วิทยาลัยการอาชีพนิคมคำสร้อย	มุกดาหาร	๒๕๕๐
๑๔๔. วิทยาลัยการอาชีพแม่สะเรียง	แม่ฮ่องสอน	๒๕๕๐
๑๔๕. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยียโสธร	ยโสธร	๒๕๕๐
๑๔๖. วิทยาลัยการอาชีพเกษตรวิสัย	ร้อยเอ็ด	๒๕๕๐
๑๔๗. วิทยาลัยการอาชีพพนมไพร	ร้อยเอ็ด	๒๕๕๐
๑๔๘. วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด	ร้อยเอ็ด	๒๕๕๐
๑๔๙. วิทยาลัยเทคนิคระนอง	ระนอง	๒๕๔๘
๑๕๐. วิทยาลัยสารพัดช่างระยอง	ระยอง	๒๕๔๙



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๑๕๑. วิทยาลัยการอาชีพแก่ง	ระยอง	๒๕๔๙
๑๕๒. วิทยาลัยเทคนิคบ้านค่าย	ระยอง	๒๕๔๙
๑๕๓. วิทยาลัยเทคนิคระยอง	ระยอง	๒๕๔๙
๑๕๔. วิทยาลัยเทคนิคมาตาพุด	ระยอง	๒๕๔๙
๑๕๕. วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๕๖. วิทยาลัยอาชีวศึกษาลพบุรี	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๕๗. วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี แห่งที่ ๒	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๕๘. วิทยาลัยสารพัดช่างลพบุรี	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๕๙. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีลพบุรี	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๖๐. วิทยาลัยการอาชีพโคกสำโรง	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๖๑. วิทยาลัยการอาชีพชัยบาดาล	ลพบุรี	๒๕๔๘
๑๖๒. วิทยาลัยสารพัดช่างลำปาง	ลำปาง	๒๕๕๐
๑๖๓. วิทยาลัยการอาชีพเถิน	ลำปาง	๒๕๕๐
๑๖๔. วิทยาลัยการอาชีพบ้านโฮ้ง	ลำพูน	๒๕๕๐
๑๖๕. วิทยาลัยการอาชีพป่าซาง	ลำพูน	๒๕๕๐
๑๖๖. วิทยาลัยการอาชีพขุนหาญ	ศรีสะเกษ	๒๕๕๐
๑๖๗. วิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ	ศรีสะเกษ	๒๕๕๐
๑๖๘. วิทยาลัยเทคนิคสกลนคร	สกลนคร	๒๕๔๘
๑๖๙. วิทยาลัยสารพัดช่างสกลนคร	สกลนคร	๒๕๕๐
๑๗๐. วิทยาลัยการอาชีพนาทวี	สงขลา	๒๕๔๘
๑๗๑. วิทยาลัยเทคนิคจะนะ	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๒. วิทยาลัยการอาชีพสมเด็จพระเจ้าพะโคะ	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๓. วิทยาลัยการอาชีพหลวงประธานราษฎรนิกร	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๔. วิทยาลัยสารพัดช่างสงขลา	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๕. วิทยาลัยประมงติณสูลานนท์	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๖. วิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่	สงขลา	๒๕๔๙



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๑๗๗. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๘. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสงขลา	สงขลา	๒๕๔๙
๑๗๙. วิทยาลัยสารพัดช่างสมุทรปราการ	สมุทรปราการ	๒๕๔๘
๑๘๐. วิทยาลัยการอาชีพพระสมุทรเจดีย์	สมุทรปราการ	๒๕๔๘
๑๘๑. วิทยาลัยเทคนิคสมุทรปราการ	สมุทรปราการ	๒๕๔๘
๑๘๒. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกสมุทรปราการ	สมุทรปราการ	๒๕๔๘
๑๘๓. วิทยาลัยสารพัดช่างสมุทรสงคราม	สมุทรสงคราม	๒๕๔๘
๑๘๔. วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร	สมุทรสาคร	๒๕๔๘
๑๘๕. วิทยาลัยเทคนิคสระแก้ว	สระแก้ว	๒๕๕๐
๑๘๖. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสระบุรี	สระบุรี	๒๕๔๘
๑๘๗. วิทยาลัยการอาชีพอินทร์บุรี	สิงห์บุรี	๒๕๔๘
๑๘๘. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสิงห์บุรี	สิงห์บุรี	๒๕๔๙
๑๘๙. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี	สิงห์บุรี	๒๕๔๙
๑๙๐. วิทยาลัยเทคนิคสิงห์บุรี	สิงห์บุรี	๒๕๔๙
๑๙๑. วิทยาลัยเทคนิคสิงห์บุรี แห่งที่ ๒	สิงห์บุรี	๒๕๔๙
๑๙๒. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุโขทัย	สุโขทัย	๒๕๔๘
๑๙๓. วิทยาลัยการอาชีพศรีสัชชนาลัย	สุโขทัย	๒๕๕๐
๑๙๔. วิทยาลัยสารพัดช่างสุโขทัย	สุโขทัย	๒๕๕๐
๑๙๕. วิทยาลัยการอาชีพศรีสำโรง	สุโขทัย	๒๕๕๐
๑๙๖. วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๘
๑๙๗. วิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๘
๑๙๘. วิทยาลัยการอาชีพเวียงสระ	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๙
๑๙๙. วิทยาลัยการอาชีพไชยา	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๙
๒๐๐. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๙
๒๐๑. วิทยาลัยสารพัดช่างสุราษฎร์ธานี	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๙
๒๐๒. วิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี แห่งที่ ๒	สุราษฎร์ธานี	๒๕๔๙



ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๒๐๓. วิทยาลัยเทคนิคสุรินทร์	สุรินทร์	๒๕๕๐
๒๐๔. วิทยาลัยเทคนิคหนองคาย	หนองคาย	๒๕๔๘
๒๐๕. วิทยาลัยการอาชีพเซกา	หนองคาย	๒๕๔๘
๒๐๖. วิทยาลัยเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมการต่อเรือ หนองคาย	หนองคาย	๒๕๔๘
๒๐๗. วิทยาลัยอาชีวศึกษาหนองคาย	หนองคาย	๒๕๔๘
๒๐๘. วิทยาลัยการอาชีพบึงกาฬ	หนองคาย	๒๕๔๘
๒๐๙. วิทยาลัยการอาชีพศรีบุญเรือง	หนองบัวลำภู	๒๕๔๘
๒๑๐. วิทยาลัยเทคนิคหนองบัวลำภู	หนองบัวลำภู	๒๕๔๘
๒๑๑. วิทยาลัยการอาชีพโพธิ์ทอง	อ่างทอง	๒๕๔๙
๒๑๒. วิทยาลัยการอาชีพวิเศษชัยชาญ	อ่างทอง	๒๕๔๙
๒๑๓. วิทยาลัยเทคนิคอ่างทอง	อ่างทอง	๒๕๔๙
๒๑๔. วิทยาลัยการอาชีพห้วยตะพาน	อำนาจเจริญ	๒๕๔๘
๒๑๕. วิทยาลัยบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยวอุดรธานี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๑๖. วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๑๗. วิทยาลัยสารพัดช่างอุดรธานี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๑๘. วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๑๙. วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกอุดรธานี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๒๐. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุดรธานี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๒๑. วิทยาลัยการอาชีพหนองหาน	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๒๒. วิทยาลัยการอาชีพกุมภวาปี	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๒๓. วิทยาลัยการอาชีพบ้านผือ	อุดรธานี	๒๕๔๗
๒๒๔. วิทยาลัยการอาชีพพิชัย	อุดรดิตถ์	๒๕๕๐
๒๒๕. วิทยาลัยสารพัดช่างอุดรดิตถ์	อุดรดิตถ์	๒๕๕๐
๒๒๖. วิทยาลัยเทคนิคเดชอุดม	อุบลราชธานี	๒๕๔๘
๒๒๗. วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีอุบลราชธานี	อุบลราชธานี	๒๕๔๘





ชื่อสถานศึกษา	จังหวัด	เข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่ปี
๒๒๘. วิทยาลัยเทคนิคอุบลราชธานี	อุบลราชธานี	๒๕๔๘
๒๒๙. วิทยาลัยการอาชีพตระการพืชผล	อุบลราชธานี	๒๕๔๘
๒๓๐. วิทยาลัยสารพัดช่างอุบลราชธานี	อุบลราชธานี	๒๕๔๘
๒๓๑. วิทยาลัยการอาชีพวารินชำราบ	อุบลราชธานี	๒๕๔๘
๒๓๒. วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี	อุบลราชธานี	๒๕๔๘
๒๓๓. วิทยาลัยการอาชีพเขมราฐ	อุบลราชธานี	๒๕๔๘



รายชื่อคณะทำงานพัฒนาหลักสูตร

๑. นางสาวกัญญา วีรยวรรณ
 ๒. นางสุจิตรา โปร่งแสง
 ๓. นางสาวดวงมาลัย แสงไกร
 ๔. นายสุชาติ แป้นเมือง
 ๕. นางมนัสนันท์ ราตรีหว่าง
 ๖. นางสาวศิริธร เข้มทอง
 ๗. นางสาวสุชีลา ยันตพงศ์พิพัฒน์
 ๘. นางกมลทิพย์ ยุทธิวัฒน์
 ๙. นางพันธ์เพ็ญ โพธิ์ใบ
 ๑๐. นางทิพย์ภาภรณ์ ตันสุทธิกุล
 ๑๑. นายธีระพงษ์ อยู่สุข
 ๑๒. นายพงศ์เดช ยอดพยุง
 ๑๓. นางวาสนา ปาลรังษี
 ๑๔. นายภูษิต ทองแป้น
 ๑๕. นางวรรณมาศ สืบโถพงษ์
 ๑๖. นางอรุณี ลีโรรส
 ๑๗. นางสาวอัจฉรา ทองปิ่น
 ๑๘. นางสาวภาวณา เหวียนระวี
 ๑๙. นางสาวรณนุช ชินวโรสภาค
 ๒๐. นางสาวหทัยรัตน์ สุตา
 ๒๑. นางสาวพรนุช สถาผลสวัสดิ์
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพศึกษภาคเหนือ
สำนักมาตรฐานการอาชีวศึกษาและวิชาชีพ
วิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น
วิทยาลัยเทคนิคมหาสารคาม
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรธานี
วิทยาลัยการอาชีพหนองหาน
วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชลบุรี
วิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราช
วิทยาลัยการอาชีพพรหมคีรี
วิทยาลัยศิลปหัตถกรรมนครศรีธรรมราช
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
วิทยาลัยอาชีวศึกษานครสวรรค์
วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร
วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีลพบุรี
วิทยาลัยเทคนิคลพบุรี
วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีเชียงใหม่
วิทยาลัยการอาชีพฝาง
องค์การแพธ (PATH)
องค์การแพธ (PATH)
องค์การแพธ (PATH)
องค์การแพธ (PATH)





ผมคิดว่า เยาวชนของเราจำเป็นต้องได้รับการป้อนเพาะให้เข้าใจ และใช้ชีวิตอย่าง
ระมัดระวัง ไม่ใช่เพียงการเรียนรู้ทางด้านวิชาชีพและวิชาการ การส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา
ที่รอบด้านทั้งในห้องเรียนและกิจกรรมชุมนุม ชมรม จะทำให้เยาวชนของเราได้เติบโตอย่าง
รับผิดชอบ สามารถพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ เข้าใจความรัก เข้าใจโลก
และเอื้ออาทรต่อกัน เคารพสิทธิ และไม่เอาเปรียบความสัมพันธ์

นายวีระศักดิ์ วงษ์สมบัติ
เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ที่มา : สืบค้นจากเลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในโอกาสการจัดประชุมวิชาการเพศศึกษา
เพื่อเยาวชนภาคตะวันตกและตะวันออก ๑๙ - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ โรงแรมโกลเด้นซี้ด จ.ราชบุรี